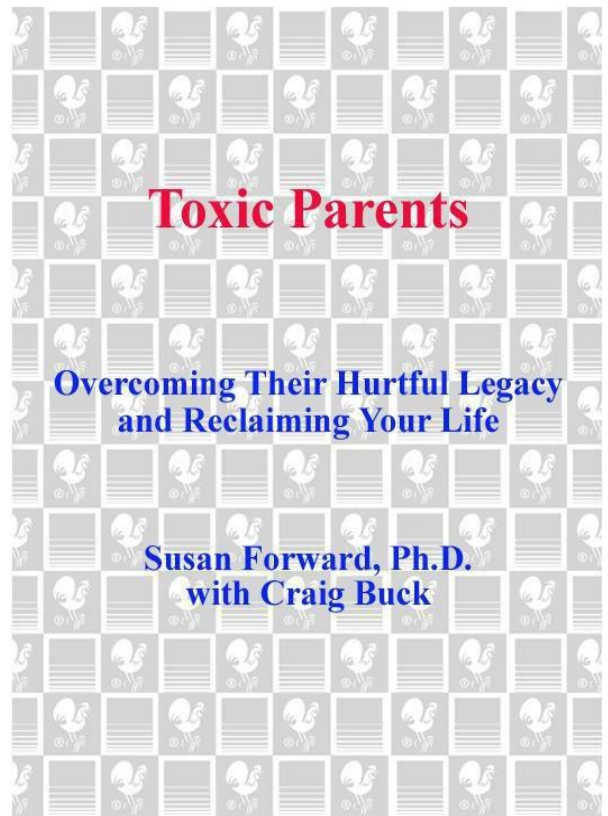




والدین سمی چه کسانی هستند؟

والدین ناکافی: همواره روی مشکلات خود تمرکز می‌کنند و فرزندانشان را به «بچه‌بالغ‌های» «کوچکی تبدیل می‌کنند که از آنها مراقبت می‌کنند. کنترل‌کنندگان: آنها از احساس گناه، دستکاری و حتی کمک بیش از حد برای هدایت زندگی فرزندانشان استفاده می‌کنند. الکی‌ها: بر باتلاق انکار و نوسانات خلقی آشفته گرفتارند و اعتیادشان زمان یا انرژی کمی برای وظایف والدگری باقی می‌گذارد. آزارگران کلامی: چه آشکارا آزارگر باشند یا با کنایه‌های ظریف، با تحقیرهای مداوم روحیه فرزندانشان را تضعیف می‌کنند و اعتماد به نفس آنها را می‌ربایند. آزارگران جسمی: قادر به کنترل خشم عمیق خود نیستند و اغلب فرزندانشان را مقصر رفتار کنترل‌ناپذیر خود می‌دانند. آزارگران جنسی: چه صریحاً جنسی باشند یا به شکل پنهان فریبده، آنها خیانتکاران نهایی هستند که قلب دوران کودکی — بی‌گناهی آن — را از بین می‌برند.

شما مقصر اتفاقاتی که در دوران کودکی برایتان افتاده نیستید — اما اکنون می‌توانید در این باره کاری انجام دهید!

دیگر کتاب‌های این نویسنده

خوشنودان همسر سمی: استراتژی‌های محبت‌آمیز برای حفاظت از ازدواجتان؛ مردانی که زنان را می‌تفرند و زنانی که آنها را دوست می‌دارند؛ عشق

وسواسی وقتی رها کردنش درناک است

وقتی معشوق شما دروغگو است: شفای زخم‌های فریب و

خیانت

تهدید عاطفی: وقتی افراد در زندگی شما از ترس، احساس تعهد و احساس گناه برای کنترل شما استفاده می‌کنند

شیطان‌های پول

خیانت به معصومیت: زنا با محارم و ویرانگری‌های آن

TOXIC PARENTS

OVERCOMING THEIR HURTFUL
LEGACY AND RECLAIMING
YOUR LIFE

برای فرزندانم

SUSAN FORWARD, PH.D.
WITH CRAIG BUCK

تشکر و قدردانی

 BANTAM BOOKS
NEW YORK TORONTO LONDON SYDNEY AUCKLAND

افراد زیادی به این اثر کمک‌های قابل توجهی کرده‌اند:

کریگ باک، نویسنده‌ای متعهد و بااستعداد، قالب داستانی را که می‌خواستم روایت کنم به آن بخشید.

نینا میلر، M.F.C.C.، روان‌درمانگری بااستعداد است که بی‌دریغ از زمان خود، دانش و حمایتش را در اختیار گذاشت. او همچنین وفادارترین دوستی است که هر کسی می‌تواند داشته باشد.

مارتی فرّش، M.F.C.C.، با تخصص خود در زمینه سیستم‌های خانوادگی به شدت سخاوتمند بود.

ویراستار فوق‌العاده من، تونی بربانک، همان‌طور که همیشه هست، بینا، حساس و فهمیده بود. نمی‌توانستم از او راهنمایی‌ای آرام‌تر برای گذر از لحظات خلاقانه‌ی پرطوفان من بخواهم.

لیندا گری، رئیس و ناشر انتشارات بنتام کتاب‌ها که از آغاز به من و کارم باور داشت.

من سپاسگزاری است بی‌پایان به این مراجعین، دوستان، و دیگران

رازهایی که بقیه بتوانند کمک بگیرند. من نمی‌توانم نامشان را ببرم، اما آن‌ها می‌دانند که چه کسانی هستند. و کردند اعتماد من به احساساتشان ترین عمیق با که هستند.

فرزندانم، وندی و مت، و دوستانم — به ویژه دوریس گاترید، دن وایسبرگ، جین فیلیپس، باسل آندرمِن، لین فیشر، و مادالین کین — بخش حمایتی شخصی من هستند و همه را عمیقاً دوست دارم.

پدرخواندهام، کن پترسون، برای تشویق و مهربانی‌های فراوانی که به من نشان داد.

و در پایان، می‌خواهم از مادرم، هریت پترسون، برای عشق و حمایتش و برای داشتن شجاعت تغییر قدردانی کنم.

فهرست مطالب

[مقدمه](#)

[بخش ۱. والدین سمی](#)

1. والدین الهی گونه

—اسطوره والدین بی عیب

2. «فقط به این دلیل که منظور تان نبود به این معنی نیست که آسیب نرسانده است»

والدین ناکافی

3. چرا اجازه نمی دهند زندگی خودم را بگذرانم؟

کنترل کنندگان

4. هیچ کس در این خانواده الکلی نیست

الکلی ها

5. زخم ها تنها درون هستند

سوء استفاده گران کلامی

6. گاهی زخم ها نیز بیرون از بدن هستند

سوء استفاده گران عملی

7. خیانت نهایی

—متجاوزان جنسی

8. چرا والدین اینطور رفتار می کنند؟

—سیستم خانوادگی

بخش ۲. بازیگری زندگی شما

9. نیازی نیست بخشش کنید

10. «من بزرگ شده ام. چرا احساس نمی کنم بزرگ شدم؟»

11. آغاز های خودتربیی

12. واقعاً مسئول کیست؟

13. مواجهه: راه استقلال

14. شفای زخم تجاوز خانوادگی

15. شکستن چرخه

پایان کتاب —رهاندن از مبارز هکتاب های پیشنهادی

گزیده ای از کتاب مردانی که از زنان متنفرند و زنانی که آنها را دوست دارند

بله، پدرم آن موقع مرا می‌زد، اما فقط برای این بود که من را راست‌پا نگه دارد. نمی‌دانم این چه ربطی به فروریزی ازدواج من دارد.

—گوردون

گوردون، ۳۸ ساله، جراح ارتوپدی موفق، وقتی همسرش که به مدت شش سال با او بود او را ترک کرد به دفتر من آمد. او desperate بود برای بازگرداندن او، اما همسرش به او گفت حتی به برگشت به خانه فکر نمی‌کند مگر اینکه برای کنترل nos-تحميل‌ناپذیر خویش کمک بگیرد. او از حملات ناگهانی او ترسیده بود و از انتقادهای بی‌وقفه‌اش خسته. گوردون می‌دانست که خشم شدیدی دارد و ممکن است بداخلاق باشد، اما با این حال وقتی همسرش رفت، شوکه شد.

از گوردون خواستم درباره خودش برایم بگوید و با چند سوال مسیر گفت‌وگو را هدایتش کنم. وقتی درباره والدینش از او پرسیدم، لبخندی زد و تصویری درخشان از پدرش ترسیم کرد، به ویژه از پدرش، که یک کار دیولوژیست برجسته منطقه میانه‌غربی بود:

اگر او نبود، من پزشک نمی‌شدم. او بهترین است. بیمارانش همه فکر می‌کنند او یک قدیس است.

از من پرسیدم رابطه‌اش با پدرش هم‌اکنون چگونه است. او با اضطراب خندید و گفت:

عالی بود... تا وقتی به او گفتم به دنبال پزشکی جامع هستم. انگار که می‌خواهم یک قاتل masse باشد. حدود سه ماه پیش به او گفتم، و حالا هر بار که صحبت می‌کنیم، او شروع به اعتراض می‌کند که او مرا برای رفتن به پزشکی به مدرسه نفرستاده تا تبدیل به یک درمانگر ایمان شوم. دیروز واقعاً بد شد. او عصبانی شد و به من گفت فراموش کنم هرگز بخشی از خانواده او بوده‌ام. این واقعاً ضربه زد. نمی‌دانم، شاید پزشکی جامع آنقدر ایده خوبی نباشد.

هنگامی که گوردون از پدرش توصیف می‌کرد، که به وضوح به اندازه‌ای که گوردون دوست داشت باور کند عالی نبود، متوجه شدم که او به طور خیلی آشفته‌ای دست‌هایش را به هم می‌فشرد و رها می‌کند. وقتی فهمید که این کار را می‌کند، با قرار دادن نوک انگشتانش به روشی که استادان غالباً پشت میزهایشان انجام می‌دهند، خود را کنترل کرد. به نظر می‌رسید حرکتی باشد که از پدرش یاد گرفته باشد.

من از گوردون پرسیدم آیا پدرش همواره چنین سلطه‌گر بوده است؟

نه، واقعاً نه. منظورم این است که او خیلی فریاد می‌کشید و جیغ می‌کشید، و من گاهی اوقات کتک می‌خوردم، مثل هر بچه دیگر. اما او را یک ستمگر نمی‌نامم.

به نحوه گفتن کلمه "spanked" و تغییر ظریف در صدای او نگاه من را جلب کرد. از او پرسیدم. معلوم شد پدرش هر هفته دو یا سه بار با کمر بند به او "زدن" می‌داد! مدت زیادی طول نکشید

برای گوردون که کتک بخورد. یک کلمه مقاومتی، یک کارت گزارش پایین‌تر از حد معمول یا انجام‌دادن کار محول شده همه به اندازه کافی "جرم" های "وقیحانه بودند. همچنین پدر گوردون در محل ضرب و شتم فرزندش حساس نبود؛ گوردون به خاطر می‌آورد که به پشت، پاها، بازوها، دست ها و باسنش کتک می‌خورد. از گوردون پرسیدم پدرش تا چه اندازه او را از نظر جسمی زخمی کرده بود.

گوردون: من خونریزی نکردم یا هیچ چیز اینطور نبود. منظورم این است که من خوب در رفتم. او فقط باید مرا سر جلیم نگه می‌داشت.

سوزان: اما از او ترسیدی، مگر نه؟

گوردون: من از ترس جان به در بردم، اما مگر اینطور نیست که با والدین باید اینطور باشد؟

سوزان: گوردون، آیا اینطور می‌خواهی فرزندانت درباره تو احساس کنند؟

گوردون از نگاه من اجتناب کرد. این موضوع او را به شدت ناراحت می‌کرد. صندلم را نزدیک‌تر کشیدم و با آرامی ادامه دادم:

همسرت یک متخصص اطفال است. اگر او در دفترش کودکی را با همان علائم روی بدنش که تو از یکی از "تنبيه‌های" پدرت داشتی ببینی، آیا طبق قانون باید به مقامات گزارش کند؟

گوردون نیازی نبود پاسخ بدهد. چشمانش در درک این حقیقت پر از اشک شد. او با لالی آرامی پیچ کرد:

در معده‌ام گره وحشتناکی در حال شکل‌گیری است.

دفاع‌های گوردون پلین آمده بود. اگرچه او در درد عاطفی شدیدی بود، برای نخستین بار منبع اصلی و طولانی‌مدت خشمش را کشف کرده بود. او بوده است

از کودکی یک آتشفشان خشم نسبت به پدرش را در درون خود نگه داشته بود، و هرگاه فشار بیش از حد می‌شد، به هرکسی که در دسترس بود، به شکل انفجار از خود نشان می‌داد، معمولاً به همسرش. من می‌دانستم چه کاری باید انجام دهیم: به رسمیت شناختن و درمان پسر کوچک زخمی درون او.

وقتی آن شب به خانه رسیدیم، همچنان در حال فکر کردن به گوردون بودم. بارها چشم‌هایش را از روی اشک می‌دیدم در حالی که فهمیده بود چگونه مورد آزار قرار گرفته است. به هزاران مرد و زنی بالغی که با آنها کار کرده‌ام فکر کردم که زندگی روزمره‌شان تحت تأثیر یا حتی کنترل شده است توسط الگوهایی که در کودکی توسط والدین مخرب احساسی شکل گرفته بود. فهمیدم باید میلیون‌ها نفر دیگر هم وجود داشته باشند که نمی‌دانند چرا زندگی شان کار نمی‌کند، اما می‌توان به آنان کمک کرد. همین بود که تصمیم به نوشتن این کتاب گرفتم.

چرا به عقب نگاه کنیم؟

داستان گوردون غیرمعمول نیست. در هجده سالی که به عنوان روان‌درمانگر کار می‌کنم، هم در مطب خصوصی و هم در گروه‌های بیمارستانی، هزاران بیمار دیده‌ام و اکثریت نسبتاً قابل‌توجهی احساس ارزش‌نفس مخدوشی داشته‌اند به خاطر این که یکی از والدین به طور منظم به آن‌ها ضربه زده، آن‌ها را مورد انتقاد قرار داده، یا به «شوخی» «درباره بی‌هوشی یا زشتی یا ناخواسته بودن آن‌ها کرده، یا با احساس گناه آنها را مغلوب کرده، یا به آن‌ها سوءاستفاده جنسی کرده، یا مسئولیت بیش از حد بر آن‌ها تحمیل کرده، یا به شدت آنان را محافظت بیش از حد کرده است. مانند گوردون، کم نیستند کسانی که ارتباط بین والدین و مشکلاتشان را درک نکرده‌اند. این یک نقطه کور عاطفی رایج است. مردم به سادگی مشکل درک می‌کنند که رابطه‌شان با والدینش اثر زیادی بر زندگی‌شان دارد.

روندهای درمانی که قبلاً به تحلیل تجربه‌های زندگی اولیه متکی بودند، به سمت «در اینجا و اکنون» حرکت کرده‌اند و تمرکز از بررسی رفتارها، روابط و کارکردهای کنونی به این سمت رفته است. باور دارم این تغییر به دلیل رد درخواست زمان و پول زیادی است که برای بسیاری از درمان‌های سنتی لازم است و اغلب نتیجه کمی دارد.

من باور قوی به درمان کوتاه‌مدت دارم که بر تغییر الگوهای رفتاری مخرب متمرکز است. اما تجربه من به من آموخته است که فقط درمان علائم کافی نیست؛ باید به منابع آن علائم نیز پرداخت. درمان زمانی بیشترین کارایی را دارد که به دو مسیر هم‌زمان پیش رود: هم تغییر رفتار فعلی خودبازنده و هم قطع ارتباط با آسیب‌های گذشته.

گوردون باید تکنیک‌هایی برای کنترل خشم خود یاد می‌گرفت، اما برای ایجاد تغییرات دائمی، تغییراتی که در برابر فشار دوام بیآورند، او همچنین باید به گذشته و درد دوران کودکی‌اش بازگردد و با آن روبه‌رو شود.

والدین ما در درون ما دانه‌های فکری و عاطفی می‌کارند — دانه‌هایی که همان‌طور که ما بزرگ می‌شویم، رشد می‌کنند. در برخی خانواده‌ها این دانه‌ها دانه‌های عشق، احترام و استقلال هستند. اما در بسیاری از خانواده‌ها دیگر، آن‌ها دانه‌های ترس، تعهد یا گناه هستند.

اگر به این گروه دوم تعلق دارید، این کتاب برای شماست. وقتی به بزرگسالی رسیدید، این دانه‌ها به چیزهای نامرئی تبدیل شدند. علف‌های هرزی که زندگی شما را به شیوه‌ای که هرگز انتظارش را نداشتید درآورده‌اند. ساقه‌های آن‌ها ممکن است به روابط شما، حرفه‌تان یا

خانواده‌تان آسیب رسانده باشند؛ بدون شک اعتماد به نفس و عزت‌نفس شما را تضعیف کرده‌اند.

من به تو کمک می‌کنم آن علف‌های هرز را پیدا کنم و ریشه‌کنشان کنم.

والد سمی چیست؟

همه والدین گاهی اوقات نقص‌هایی دارند. من با فرزندانم اشتباهات فاج‌آوری کردم که به آنها) و به من (درد زیادی وارد کرد. هیچ پدر یا مادری همیشه از نظر عاطفی در دسترس نیست. کاملاً طبیعی است که والدین گاهی به فرزندان‌شان فریاد بزنند. همه والدین گاهی بیش از حد کنترل‌گر می‌شوند. و اکثر والدین فرزندان خود را با تنبیه بدنی می‌کنند، اگرچه این کار ممکن است به ندرت باشد. آیا این لغزش‌ها آنان را ظالم یا والدین نامناسب می‌کنند؟

البته که نه. والدین صرفاً انسان هستند و خود مشکلات زیادی دارند. و اکثر فرزندان می‌توانند با گاهی تندخویی کنار بیایند تا زمانی‌که عشق و فهم کافی برای مقابله با آن وجود داشته باشد.

اما بسیاری از والدین وجود دارند که الگوهای منفی رفتارشان در زندگی کودک پایدار و غالب است. این‌ها همان والدینی هستند که آسیب می‌زنند. همان‌طور که به دنبال عبارتی برای توصیف زمینه مشترک این والدین مضر می‌گشتم، واژه‌ای که دائماً به ذهنم می‌آمد، «سمی» بود. همانند سم شیمیایی، آسیبی که این والدین به‌جا می‌گذارند از نظر عاطفی گسترش می‌یابد.

در تمام وجود کودک، و با بزرگ شدن او، درد نیز افزایش می‌یابد. چه واژه‌ای بهتر از «توکسیک» برای توصیف والدینی که آسیب روانی مداوم، سوءاستفاده و تحقیر را به فرزندان‌شان تحمیل می‌کنند، و در اکثر مواقع پس از بزرگ شدن فرزندان‌شان نیز همچنان به این کار ادامه می‌دهند؟

در جنبه‌های «ادامه‌دار» «با» تکراری «این تعریف استثناهایی وجود دارد. سوءاستفاده جنسی یا فیزیکی می‌تواند آنقدر تروماتیک باشد که اغلب یک رخداد واحد برای ایجاد آسیب عاطفی عظیم کافی است.

متأسفانه پرورش فرزند، یکی از مهارت‌های حیاتی ما، همچنان به صورت عمل‌محور و مبتنی بر حدس و گمان انجام می‌شود. والدین ما بیش‌تر این کار را از افرادی یاد گرفته‌اند که شاید کار درستی انجام نداده باشند. والدین‌شان. بسیاری از فنون که از نسلی به نسل منتقل شده‌اند، به‌سادگی ترفندهای بدی هستند که با عنوان خرد پنهان می‌شوند (یادتان هست) برای بچه چوب بزن تا ادب شود؟).

والدین سمی چه کارهایی برای شما انجام می‌دهند؟

چه فرزندان بزرگسال والدین سمی چه در کودکی کتک می‌خورند یا زیاد تنها می‌گذاشتند، یا مورد آزار جنسی قرار می‌گرفتند یا چون احمق رفتار می‌شدند، یا بیش از اندازه محافظت می‌شدند یا با احساس گناه بار سنگینی به دوش داشتند، تقریباً همگی علائم مشابهی را تحمل می‌کنند: تحقیر اعتماد به نفس آسیب‌دیده، که به رفتارهای خود تخریب‌گر منتهی می‌شود. به نوعی، تقریباً همه احساس بی‌ارزشی، دوست داشتنی نبودن و ناکافی بودن می‌کنند.

این احساسات به میزان زیادی از این واقعیت ناشی می‌شوند که

فرزندان والدین سمی برای سوءاستفاده والدین خود تقصیر را به گردن می‌گیرند، گاه آگاهانه و گاه نه. برای کودک بی‌دفاع و وابسته آسان‌تر است که به خاطر کارهای «بدی» «که انجام داده تا خشم پدر را بخواد، احساس گناه کند تا اینکه واقعیت هراس‌انگیز این که پدر، که محافظ است، قابل اعتماد نیست را بپذیرد.

وقتی این کودکان بزرگ می‌شوند، همچنان بار گناه و کم‌بینی را با خود دارند، که توسعه یک تصویر ذهنی مثبت از خود را برایشان بسیار دشوار می‌کند. فقدان اعتماد به نفس و ارزش‌خود منجر به رنگ‌آمیزی هر جنبه‌ای از زندگی‌شان می‌شود.

سنجش نبض روانی شناختی شما

همیشه آسان نیست تشخیص بدهید که والدین شما سمی هستند یا بوده‌اند. بسیاری روابط دشواری با والدین خود دارند. این به تنهایی به این معنی نیست که والدین شما از نظر عاطفی مخرب هستند. بسیاری از افراد در آستانه تردید می‌افتند و می‌پرسند آیا به آن‌ها بد رفتاری شده یا اینکه آنها بیش از حد حساس اند.

من پرسشنامه زیر را طراحی کرده‌ام تا به شما در برداشتن نخستین گام‌ها برای حل آن کشمکش کمک کند. برخی از این سوالات ممکن است شما را مضطرب یا ناراحت کند. اشکالی ندارد. همواره گفتن حقیقت به خودمان درباره میزان آسیب والدین سخت است. اگرچه ممکن است دردناک باشد، واکنش عاطفی کاملاً سالم است.

برای سهولت، این پرسش‌ها به والدین به صورت جمع، اگرچه پاسخ شما ممکن است تنها به یکی از والدین مربوط باشد.

I. رابطه شما با والدینتان در دوران کودکی:

1. آیا والدینتان به شما می‌گفتند که بد یا بی‌ارزش هستید؟ آیا با الفاظ اهانت‌آمیز شما را توصیف می‌کردند؟ آیا دائماً از شما انتقاد می‌کردند؟
 2. آیا والدینتان از درد فیزیکی برای تربیت شما استفاده می‌کردند؟ آیا با کمر بند، فرچه یا اشیای دیگر به شما ضربه می‌زدند؟
 3. آیا والدینتان مست بوده‌اند یا مواد مصرف می‌کردند؟ آیا از این وضعیت سردرگم، بی‌راحتی، ترسیده، صدمه دیده یا خجالت کشیده بودید؟
 4. آیا والدینتان به‌شدت افسرده بودند یا به دلیل مشکلات عاطفی یا بیماری روانی یا جسمانی در دسترس نبودند؟
 5. آیا مجبور بودید به دلیل مشکلات والدینتان از آن‌ها مراقبت کنید؟
 6. آیا والدینتان کاری انجام دادند که باید پنهان می‌ماند؟ آیا از نظر جنسی مورد آزار قرار گرفته‌اید به هر نحو؟
 7. آیا اکثر اوقات از والدینتان ترسان بودید؟
 8. آیا از ابراز خشم نسبت به والدینتان می‌ترسیدید؟
- II. زندگی بزرگسالی شما:**

1. آیا خود را در روابطی مخرب یا آزاردهنده می‌یابید؟
2. آیا باور دارید که اگر بیش از حد به کسی نزدیک شوید، او به شما آسیب خواهد زد و/یا شما را ترک خواهد کرد؟
3. آیا از مردم بدترین را انتظار دارید؟ از زندگی به طور کلی؟
4. آیا در دانستن اینکه چه کسی هستید، چه احساس می‌کنید و چه می‌خواهید، مشکل دارید؟
5. آیا می‌ترسید اگر مردم واقعیت درون شما را بدانند، شما را دوست نداشته باشند؟
6. آیا وقتی موفق هستید دچار اضطراب می‌شوید و می‌ترسید که کسی بفهمد شما تقلبی هستید؟
7. آیا بدون دلیل مشخص عصبانی یا اندوهگین می‌شوید؟
8. آیا شما کمال‌گرا هستید؟
9. آیا برای شما راحت بودن یا خوشگذرانی دشوار است؟
10. با وجود بهترین نیت‌های شما، آیا می‌بینید که درست مثل والدینتان رفتار می‌کنید؟

III. رابطه شما با والدینتان در دوران بزرگسالی:

1. آیا والدینتان هنوز با شما مانند یک کودک رفتار می‌کنند؟
2. آیا بسیاری از تصمیمات مهم زندگی‌تان بر پایه این است که والدینتان با آنها موافقت کنند؟
3. آیا واکنش‌های عاطفی یا جسمانی شدیدی در شما ایجاد می‌شود بعد از گذراندن یا انتظار گذراندن زمان با والدینتان؟
4. آیا از مخالفت با والدینتان می‌ترسید؟
5. آیا والدینتان با تهدید یا احساس گناه شما را کنترل می‌کنند؟
6. آیا والدینتان با پول شما را کنترل می‌کنند؟
7. آیا احساس مسئولیت می‌کنید نسبت به احساس والدینتان؟ اگر آنها ناراحت باشند، آیا احساس می‌کنید تقصیر از شماست؟ آیا کار شما این است که برای آنها اوضاع را بهتر کنید؟
8. آیا باور دارید که هر چه هم انجام دهید، برای والدینتان هرگز کافی نیست؟
9. آیا باور دارید که روزی، به هر طریقی، والدینتان برای بهتر شدن تغییر خواهند کرد؟

اگر به حتی یک سوم از این پرسش‌ها پاسخ مثبت داده‌اید، کتاب در اختیار شما مطالب زیادی دارد که می‌تواند به شما کمک کند. اگرچه برخی از فصول ممکن است به وضعیت شما چندان مربوط به نظر نرسند، اما مهم است که به خاطر بسپارید همه والدین سمی، بدون توجه به ماهیت آزار آنها، در اصل همان زخم‌ها را باقی می‌گذارند. به عنوان مثال، والدین شما ممکن است الکی نبوده باشند، اما هرچومرج، بی‌ثباتی و از دست رفتن دوران کودکی که مشخصه خانه‌های الکی است، برای فرزندان والدین سمی از سایر انواع نیز واقعاً وجود دارد. اصول و تکنیک‌های بهبودی برای همه فرزندان بزرگسال نیز مشابه است، بنابراین از شما می‌خواهم هیچ‌یک از فصول را از دست ندهید.

رهایی از میراث والدین سمی

"اگر فرزند بزرگسال والدین سمی هستید، راه‌های زیادی وجود دارد که بتوانید خود را از میراث تحریف‌شده گناه و تردید نسبت به خود رها کنید. در سراسر این کتاب درباره این استراتژی‌های گوناگون بحث خواهیم کرد. و می‌خواهم با مقدار زیادی امید پیش بروید. نه امید فریب خورده‌ای که والدینتان به طور جادویی تغییر کنند، بلکه امید واقع‌بینانه‌ای که بتوانید از تأثیر قدرتمند و مخرب والدینتان به شیوه روانی جدا شوید. فقط باید شهامتش را پیدا کنید. در درون شماست".

من شما را در طول یک سلسله گام هدایت می‌کنم تا این تأثیر را به‌طور روشن ببینید و سپس با آن مواجه شوید، چه در حال حاضر با والدینتان در تعارض باشید، چه رابطه‌ای مدنی اما سطحی با آنها داشته باشید، چه سال‌هاست آنها را ندیده‌اید، یا حتی اگر یکی یا هر دو آنها درگذشته باشند!

اگر چه عجیب به نظر می‌رسد، بسیاری از مردم هنوز پس از درگذشت والدینشان تحت کنترل آنها هستند. ارواحی که آنها را آزار می‌دهند شاید از نظر فراطبیعی واقعی نباشند، اما از نظر روانی واقعاً وجود دارند. خواسته‌ها، انتظارات و ابزارهای فرستادن احساس گناه والدین می‌تواند مدت‌ها پس از فوت آن والدین باقی بماند.

شما ممکن است از پیش متوجه شده باشید که به رهایی از نفوذ والدینتان نیاز دارید. شاید حتی با آنها رو به رو شده باشید. یکی از مراجعان من عادت داشت این را بگوید: «والدین من هیچ کنترلی بر زندگی من ندارند... از آنها متنفرم و آنها این را می‌دانند.» اما او فهمید که با

افروختن آتش خشم او، والدینش هنوز او را دستکاری می‌کردند و انرژی که صرف خشمش می‌کرد، از دیگر جنبه‌های زندگی‌اش می‌کاست. مواجهه با ارواح گذشته و شیاطین حال حاضر گامی مهم در رهایی است، اما هرگز نباید در لحظه خشم انجام شود.

آیا من نباید نسبت به آنچه هستم مسئول باشم؟

تا کنون ممکن است به این فکر بیفتید: «صبر کنید، سوزان. تقریباً تمام کتاب‌ها و کارشناسان دیگر می‌گویند که نمی‌توانم کسی دیگر را برای مشکلاتم

مزخرف است. والدین شما در کارهایی که انجام داده‌اند مسئول هستند. البته شما مسئول زندگی بزرگسالی خود هستید، اما آن زندگی تا حد زیادی تحت تأثیر تجربه‌هایی شکل گرفته بود که کنترلشان را نداشتید. واقعیت این است:

تو نسبت به آنچه در کودکی بی‌دفاع به تو انجام شد، مسئول نیستی!

شما مسئول برداشتن گام‌های مثبتی برای رسیدگی به این موضوع هم‌اکنون هستید!

این کتاب چه کاری می‌تواند برای شما انجام دهد؟

ما با هم یک سفر مهم را آغاز می‌کنیم. این سفری است به سوی حقیقت و کشف. در پایان آن خود را خواهید یافت که کنترل زندگی‌تان را به مراتب بیشتر از هر زمان دیگری در دست دارید. من درباره‌ی شما وعده‌های اغراق‌آمیز نخواهم داد. مشکلات به صورت جادویی و یک‌شبه از بین نمی‌روند. اما اگر شهامت و قدرت انجام کارهای این کتاب را داشته باشید، قادر خواهید بود از والدینتان بخش زیادی از قدرتی را که به‌عنوان یک بزرگسال به شما تعلق دارد و همچنین بیشترین کرامت انسانی مربوط به شما به‌عنوان یک انسان را بازپس بگیرید.

این کار دارای قیمت عاطفی است. زمانی که دفاع‌های خود را کنار بگذارید، احساساتی چون خشم، اضطراب، زخم، سردرگمی و به‌ویژه غم را تجربه خواهی کرد. تخریب تصویری که تا به حال از والدینت در نظر داشتی می‌تواند احساسات قدرتمندی از دست دادن و ترک‌شدگی را برانگیزد. می‌خواهم تو با سرعت خود به مواد این کتاب نزدیک شوی. اگر بخشی از کار برایت ناخوشایند است، برای آن زمان زیادی اختصاص بده. آنچه اینجا اهمیت دارد، پیشرفت است، نه سرعت.

برای روشن ساختن مفاهیم این کتاب، من به شدت از سوابق بالینی خودم استفاده کرده‌ام. برخی مستقیماً از روی ضبط‌های صوتی رونویسی شده‌اند، در حالی که دیگران را از یادداشت‌هایم بازسازی کرده‌ام. تمام نامه‌های این کتاب از پرونده‌های من‌اند و دقیقاً همان‌طور که نوشته شده‌اند بازتولید شده‌اند. جلسات درمانی ثبت‌نشده‌ای که بازسازی کرده‌ام هنوز در خاطرم روشن است، و من تمام تلاش خود را برای بازآفرینی آن‌ها دقیقاً به همان صورتی که روی داده‌اند انجام داده‌ام. فقط نام‌ها و شرایط شناسایی به دلایل قانونی تغییر یافته‌اند. هیچ‌یک از این پرونده‌ها به صورت «دراماتیزه» نشده‌اند.

این پرونده‌ها ممکن است هیجان‌انگیز به نظر برسند، اما در واقع معمولی هستند. من فایل‌هایم را برای یافتن پرایزشاده‌ترین یا دراماتیک‌ترین موارد جستجو نکردم؛ بلکه پرونده‌هایی را انتخاب کردم که واضح‌تر از هر چیز نمایانگر انواع داستان‌هایی هستند که هر روز می‌شنوم. مسائلی که من آنچه در این کتاب مطرح می‌شود، نابهنجارهای وضعیت انسانی نیستند؛ بخشی از آن‌اند.

این کتاب به دو بخش تقسیم می‌شود. در بخش نخست، به بررسی اینکه چگونه انواع مختلف والدین سمی عمل می‌کنند، خواهیم پرداخت. ما روش‌های گوناگونی را بررسی خواهیم کرد که والدین شما ممکن است به شما آسیب رسانده باشند و احتمالاً هنوز هم به شما آسیب می‌رسانند. این درک شما را برای بخش دوم آماده می‌کند، جایی که من تکنیک‌های رفتاری مشخصی به شما ارائه می‌دهم تا بتوانید تعادل قدرت را در روابط خود با والدین سمی‌تان معکوس کنید.

روند کاهش قدرت منفی والدین شما آهسته است. اما در نهایت نیرو و قدرت درونی شما را آزاد می‌کند، همان «خود»ی که سال‌هاست پنهان مانده است، انسان منحصر به فرد و مهربانی که قرار بوده باشید. با هم به رهاسازی آن فرد کمک خواهیم کرد تا زندگی شما بالاخره متعلق به خود شما باشد.

بخش ۱

والدین سمی

T باستانی یونانیان با مشکلی داشتند. خدایان از playground_آسمانی‌شان بر فراز کوه المپ و از بالا به هر امری که یونانیان مشغول بودند داور می‌کردند. و اگر خدایان خشنود نبودند، به سرعت آنان را مجازات می‌کردند. آن‌ها لازم نبود مهربان باشند؛ لازم نبود عادل باشند؛ حتی لازم نبود درست باشند. در واقع، آن‌ها می‌توانستند کاملاً بی‌منطق باشند. به میل خود، می‌توانستند تو را به پژواکی تبدیل کنند یا تو را وادار کنند تا برای همیشه صخره‌ای را به بالا فشار دهی. بی‌گمان، عدم‌پیش‌بینی این خدایان قدرتمند ترس و سردرگمی زیادی در میان پیروان انسانی‌شان به وجود آورد.

نه برخلاف بسیاری سمی والد-فرزند روابط. یک‌نقاب‌پیش‌بینی والد است a وحشتناک خدا در چشم‌ها از a

وقتی که خیلی کوچک هستیم، والدان الهام‌گونه ما همه چیز برای ما هستند. بدون آن‌ها، ما دوست‌داشته نمی‌شدیم، محافظت نمی‌شدیم، بی‌خانه بودیم و گرسنه، و در حالت دائمی ترس زندگی می‌کردیم، می‌دانستیم که نمی‌توانیم به تنهایی زنده بمانیم. آن‌ها ارائه دهندگان همه‌قدرت ما هستند. ما به آن‌ها نیاز داریم، آن‌ها فراهم می‌کنند.

با هیچ چیز و هیچ کس برای مقایسه، آن‌ها را به عنوان والدان کاملاً بی‌نقص فرض می‌کنیم. با گسترش جهان ما فراتر از گهواره‌مان، نیاز به حفظ این تصویر از کمال را به عنوان دفاعی در برابر ناشناخته‌های بزرگ که بیشتر با آن‌ها روبه‌رو می‌شویم، توسعه می‌دهیم. تا زمانی که باور داریم والدین ما کامل هستند، احساس می‌کنیم حفاظت شده‌ایم.

در سال‌های دوم و سوم زندگی‌مان، آغاز به اظهار استقلال خود می‌کنیم. در مقابل آموزش به دستنویس مقاومت می‌کنیم و از «دوباره‌های ترسناک» خود لذت می‌بریم. کلمه «نه» را می‌پذیریم چون به ما اجازه می‌دهد تا تا حدی کنترل زندگی‌مان را در دست بگیریم، در حالی که «بله» صرفاً تسلیم شدن است. برای توسعه هویت منحصر به فرد خود و تعیین اراده خود مبارزه می‌کنیم.

روند جدا شدن از والدین در دوران بلوغ و نوجوانی به اوج خود می‌رسد، هنگامی که به طور فعال به ارزش‌ها، سلاقی و اقتدار والدین می‌پردازیم. در خانواده‌ای نسبتاً پایدار، والدین قادرند بخشی از اضطرابی که این تغییرات ایجاد می‌کند را تحمل کنند. در اغلب مواقع، آن‌ها سعی می‌کنند استقلال در حال ظهور فرزندشان را تحمل کنند، اگرچه شاید به شکل دقیق تشویق نکنند. عبارت «صرفاً یک مرحله است» به عنوان تضمینی استاندارد برای فهم والدین تبدیل می‌شود که دوران نوجوانی خود را به خاطر می‌آورند و شورش را به عنوان مرحله‌ای طبیعی از رشد عاطفی می‌دانند.

والدین سمی به این اندازه درک‌کننده نیستند. از آموزش به دستنویس تا دوران نوجوانی، آن‌ها تمایل دارند شورش یا حتی تفاوت‌های فردی را به عنوان حمله‌ای شخصی ببینند. با تقویت وابستگی و ناتوانی فرزندشان از خود دفاع می‌کنند. به جای ترویج رشد سالم، به طور ناخودآگاه آن را تضعیف می‌کنند و اغلب با این باور که برای منافع فرزندشان عمل می‌کنند. ممکن است از عباراتی مانند «این شخصیت را پرورش می‌دهد» یا «او باید از خوب و بد بیاموزد» استفاده کنند، اما بازوهای منفی آن‌ها واقعاً اعتماد به نفس فرزندشان را آسیب می‌زند و استقلال نوپای او را به sabotaje می‌کند. هرچقدر هم این والدین باور داشته باشند که حق دارند، این همه‌ها برای کودک سردرگم‌کننده، خشم‌آلود و ناگهانی است.

فرهنگ ما و ادیان ما تقریباً به طور جامع بر امپراتوری اختیار والدین پای می‌فشارند. ابراز خشم نسبت به شوهران، همسران، عاشقان، خواهران و برادران، کارفرمایان و دوستان قابل قبول است، اما مواجهه قاطعانه با والدین تقریباً تابو است. چند بار عباراتی مانند «به مادریت جواب نده» یا «جرات نمی‌کنی به پدرت بلند صحبت کنی» را شنیده‌ایم؟ سنت یهودی-مسیحی این تابو را در ناخودآگاه جمعی ما با Pronounce کردن «خدا پدر» فرمان دادن به ما که «به پدر و مادر خود احترام بگذارید»، می‌نگارد. این ایده در مدارس، کلیساها، دولت («بازگشت به ارزش‌های خانوادگی»)، حتی در شرکت‌های ما به صدا درمی‌آید. بر اساس دانش سنتی، والدین ما این اختیار را دارند تا ما را

کنترل کنند تنها به این دلیل که به ما زندگی بخشیده‌اند.

کودک در تسلط والدین خداگونه‌اش است و مانند یونان باستان هیچ‌گاه نمی‌داند که ضربه بعدی چگونه فرود خواهد آمد. اما فرزند والدین سعی می‌داند که برق آسمانی دیر یا زود می‌رسد. این ترس به طور عمیق ریشه می‌دواند و با کودک رشد می‌کند. در قلب هر بزرگسال سابقاً مورد سوءاستفاده قرار گرفته—حتی افراد موفق—کودکی وجود دارد که احساس بی‌قدرتی و ترس می‌کند.

هزینه آرام کردن خدایان

در حال که اعتماد به نفس کودک تضعیف می‌شود، وابستگی او افزایش می‌یابد و همراه با آن نیاز به این که والدین او را حفظ و تامین کنند نیز افزایش می‌یابد. تنها راهی که آسیب‌های عاطفی یا سوءاستفاده فیزیکی برای کودک قابل فهم است این است که او مسئول رفتار والد پرخاشگر را بپذیرد.

فرقی نمی‌کند والدین شما چقدر سعی باشند، شما هنوز به نوعی نیاز دارید تا آنان را الهی کنید. حتی اگر در یک سطح بفهمید که پدران برای کتک زدن شما اشتباه کرده بود، ممکن است همچنان باور داشته باشید که او توجیه‌پذیر بوده است. درک ذهنی به اندازه کافی نیست تا احساساتتان را متقاعد کند که شما مسئول نبودید.

یکی از مراجع من گفت: «فکر می‌کردم آن‌ها کامل هستند، بنابراین وقتی با من بدرفتاری کردند، فهمیدم که من هم بد هستم».

وجود دارد هستند دو مرکزی اصول در این ایمان از خداگونه‌والدین:

۲. «من ضعیف هستم و والدینم قوی هستند».

۱. «هستند خوب والدینم و هستم بد من».

این باورهای قدرتمندی هستند که می‌توانند بیش از وابستگی فیزیکی شما به والدینتان دوام بیاورند. این باورها ایمان را زنده نگه می‌دارند؛ آن‌ها به شما اجازه می‌دهند از روبرو شدن با حقیقت دردناک که والدین، که گویی خدایانی هستند، واقعاً در زمانی که شما آسیب پذیرترین بودید، به شما خیانت کرده‌اند، فرار کنید.

اولین گام شما برای کنترل زندگی‌تان این است که آن حقیقت را برای خودتان رو در رو شوید. این شجاعت می‌طلبد، اما اگر این کتاب را می‌خوانید، از قبل تعهدی برای تغییر ایجاد کرده‌اید. همان هم شجاعت می‌خواست.

«آن‌ها هرگز به من اجازه نمی‌دهند فراموش کنم چگونه آنان را رسوا کردم»

سندی، ۲۸ ساله، یک زن قهوه‌ای‌مو با چهره‌ای تیز که به نظر می‌رسید «همه چیز را دارد»، زمانی که برای نخستین بار دینم آمد، به شدت دچار افسردگی بود. او به من گفت از همه چیز در زندگی‌اش ناراضی است. او سال‌ها بود که در یک فروشگاه معتبر به عنوان طراح گل کار می‌کرد. همیشه رویای افتتاح کسب‌وکار خود را داشت، اما مطمئن بود که به اندازه کافی هوش ندارد تا موفق شود. او از شکست می‌ترسید.

سندی بیش از دو سال است که برای باردار شدن تلاش می‌کند اما موفقیتی حاصل نشده است. همان‌طور که صحبت می‌کردیم، فهمیدم ناتوانی او در باردار شدن باعث می‌شود نسبت به شوهرش احساس نفرت شدید و احساس ناتوانی در رابطه‌شان کند، با وجود این که به نظر می‌رسید واقعاً فهمیده و مهربان است. یک گفتگوی اخیر

با مادرش این موضوع را تشدید کرده بود:

این کل بارداری برای من به یک وسواس واقعی تبدیل شده است. وقتی با مادرم ناهار خوردم، به او گفتم چقدر ناامید شده‌ام. او به من گفت: «شرط می‌بندم این سقط جنینی است که انجام دادی. خداوند به طرق مرموزی عمل می‌کند.» از آن زمان نتوانسته‌ام گریه کردن را متوقف کنم. او هرگز نمی‌گذارد من فراموش کنم.

من از او درباره سقط جنین پرسیدم. بعد از کمی تردید اولیه، او داستان را برایم تعریف کرد:

این اتفاق زمانی افتاد که من در دبیرستان بودم. پدر و مادرم کاتولیک‌های بسیار متعصبی بودند، بنابراین من به مدرسه محلی رفتم. من زود رشد کردم و تا زمانی که دوازده ساله شدم، پنج فوت و شش اینچ قد، صد و سی پوند وزن داشتم و سوتین سایز C-36 می‌پوشیدم. پسرها به من توجه می‌کردند و من واقعاً آن را دوست داشتم. این موضوع پدرم را دیوانه کرد. اولین باری که او مرا در حال بوسیدن پسری در شب دید، آنقدر بلند مرا فاحشه خطاب کرد که کل محله شنید. از آنجا به سرایشی افتاد. هر بار که با پسری بیرون می‌رفتم، پدرم به من می‌گفت که به جهنم می‌روم. او هرگز دست بردار نبود. من فکر کردم به هر حال نفرین شده‌ام، بنابراین وقتی پانزده ساله بودم با این پسر خوابیدم. بدشانسی من، باردار شدم. وقتی پدر و مادرم فهمیدند، دیوانه شدند. بعد به آنها گفتم که می‌خواهم سقط جنین کنم؛ آنها کاملاً کنترل خود را از دست دادند. آنها باید هزاران بار سر من فریاد زده باشند که «گناه کبیره». اگر قرار نبود قبلاً به جهنم بروم، آنها مطمئن بودند که این موضوع آن را قطعی می‌کند. تنها راهی که می‌توانستم رضایت آنها را بگیرم این بود که تهدید کنم خودکشی می‌کنم.

من از سندی پرسیدم که بعد از سقط جنین اوضاع برایش چگونه پیش رفت. او با نگاهی افسرده که قلبم را به درد آورد، روی صندلی‌اش ولو شد.

صحبت از سقوط از اوج. منظورم این است که پدرم قبل از این هم حس بدی به من می‌داد، اما حالا حس می‌کردم حتی حق وجود هم ندارم. هر چه بیشتر احساس شرم می‌کردم، سخت‌تر تلاش می‌کردم اوضاع را درست کنم. فقط می‌خواستم زمان را به عقب برگردانم، عشقی را که در دوران

کودکی داشتم، پس بگیرم. اما آنها هرگز فرصتی را برای یادآوری آن از دست نمی‌دهند. آنها مانند یک صفحه شکسته درباره کاری که من کردم و اینکه چگونه آنها را رسوا کردم، هستند. من نمی‌توانم آنها را سرزنش کنم. من هرگز نباید کاری را که انجام دادم انجام می‌دادم—منظورم این است که آنها انتظارات اخلاقی بالایی از من داشتند. حالا فقط می‌خواهم جبران کنم که با گناهانم آنها را خیلی آزردم. بنابراین هر کاری که آنها از من بخواهند انجام می‌دهم. این موضوع همسرم را دیوانه می‌کند. من و او در این باره دعوای بزرگی می‌کنیم. اما نمی‌توانم کمک کنم. من فقط می‌خواهم آنها مرا ببخشند.

همانطور که به این زن جوان دوست داشتنی گوش می‌دادم، از رنجی که رفتار والدینش برای او ایجاد کرده بود و از اینکه چقدر نیاز داشت مسئولیت آنها را برای آن رنج انکار کند، بسیار متأثر شدم. به نظر می‌رسید او تقریباً ناامیدانه سعی می‌کند مرا متقاعد کند که او مقصر تمام اتفاقاتی است که برایش افتاده است. خودسرزنی سندی با باورهای مذهبی تسلیم ناپذیر والدینش تشدید شده بود. می‌دانستم اگر قرار باشد سندی ببیند که والدینش چقدر واقعاً بی رحم و از نظر عاطفی آزارگر بوده‌اند، کار سختی در پیش دارم. تصمیم گرفتم این زمان مناسبی برای غیرداوری کردن نیست.

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

سندی: من دو گناه کبیره مرتکب شدم!

سوزان: ببین، تو فقط یک کودک بودی. شاید اشتباهاتی کرده باشی، اما لازم نیست تا ابد برای آنها هزینه بدهی. حتی کلیسا هم به تو اجازه می‌دهد تا طلب آموزش کنی و زندگی‌ت را ادامه بدهی. اگر پدر و مادرت به قدری که می‌گویی خوب بودند، باید برای تو همدلی نشان می‌دادند.

سندی: آن‌ها سعی داشتند روح را نجات بدهند. اگر آنقدر مرا دوست داشتند که به من اهمیت ندهند، این کار را انجام نمی‌دادند.

سوزان: ببینید از منظر دیگری به این موضوع نگاه کنیم. اگر آن سقط جنین را انجام نداده بودی چه می‌شد؟ و اگر یک دختر کوچک داشتی، الان حدود شانزده ساله بود، درست است؟

سندی سرش را تکان داد و تلاش می‌کرد بفهمد به کجا می‌روم.

سوزان: فرض کن او باردار شود؟ آیا با او مانند پدر و مادرت که با تو رفتار کردند، رفتار می‌کردی؟

سندی: نه، به هیچ وجه!

سندی به تبعات آنچه گفته بود پی برد.

سوزان: تو عاشق‌تر از قبل می‌شدی، و پدر و مادرت باید عاشق‌تر از این می‌بودند. این تقصیر آنهاست، نه تو.

سندی نیمی از زندگی‌اش را صرف ساختن دیوار دفاعی پیچیده‌ای کرده بود. چنین دیوارهای دفاعی در میان فرزندان بزرگسال والدین سمی بسیار رایج هستند. اینها می‌توانند از بلوک‌های روان‌شناختی متنوعی ساخته شوند، اما رایج‌ترین و اصلی‌ترین مواد در دیوار ساندی، آجر نسبتاً سرسختی به نام «انکار» است.

قدرت انکار

انکار هم ابتدایی‌ترین و هم قدرتمندترین دفاع‌های روانی است. این دفاع از واقعیت خیالی استفاده می‌کند تا تأثیر تجربیات دردناک زندگی را کاهش دهد یا حتی کمرنگ کند. گاهی اوقات حتی باعث می‌شود برخی از ما فراموش کنیم والدین ما با ما چه کردند و به ما این امکان را بدهند که آنان را در مقام تقدس نگه داریم.

آرامشی که از انکار حاصل می‌شود در بهترین حالت موقتی است و قیمت این آرامش بالا است. انکار در دیگ فشار عاطفی ماست: هر چه طولانی‌تر آن را نگه داریم،

هر چه فشار بیشتری جمع کنیم، زود یا دیر آن فشار ناگزیر پنجره را می‌گشاید و ما به بحران عاطفی دچار خواهیم شد. وقتی چنین اتفاقی بیفتد، باید با حقیقت‌هایی که به شدت سعی داشتیم از آن‌ها فرار کنیم روبه‌رو شویم، هرچند اکنون باید در دوره‌ای از اضطراب شدید با آن‌ها روبه‌رو شویم. اگر بتوانیم از همان ابتدا با انکار خود مقابله کنیم، با باز کردن دریچه فشار و رها کردن آن به راحتی از بحران جلوگیری خواهیم کرد.

متأسفانه، انکار خود شما تنها انکاری نیست که ممکن است با آن روبه‌رو شوید. والدین شما سیستم‌های انکاری خود را دارند. وقتی در حال تلاش برای بازسازی حقیقت گذشته خود هستید، به‌ویژه زمانی که آن حقیقت به آن‌ها بدنمایی می‌کند، والدینتان ممکن است اصرار کنند که «اینقدر بد نبود»، «اینطور نبود که اتفاق بیفتد» یا حتی «اصلاً اتفاق نیفتاده بود». چنین اظهاراتی می‌تواند تلاش‌های شما برای بازسازی تاریخ شخصی‌تان را ناامید کند و شما را وادار به پرسیدن دوباره برداشت‌ها و خاطراتتان کند. آنها اعتماد به نفس شما در درک واقعیت را تضعیف می‌کنند و بازسازی عزت نفس شما را دشوارتر می‌کنند.

انکار سندی آن قدر قوی بود که نه تنها واقعیت خود را نمی‌دید، بلکه حتی وجود یک واقعیت دیگر برای دیدن را نیز تصدیق نمی‌کرد. با درد او هم‌دردی می‌کردم، اما باید او را حداقل وادار می‌کردم تا این احتمال را در نظر بگیرد که والدینش تصویری نادرست در ذهن دارد. سعی کردم تا حد امکان بی‌تهدید باشم:

احترام این واقعیت که تو عشق تو والدین و که تو باور داشتن آنها هستند خوب مردم. من هستم مطمئنم آنها کردند برخی خیلی خوب چیزها برای شما وقتی تو بودند در حال رشد بالا. اما وجود دارد باید به باشد a قسمت از تو کمی‌داند یا در حداقل احساسات که محبت‌آمیز والدین نکن تهاجم آنها

را تو خواه‌نمی من. است رحمانجی آنقدر کودک نفس عزت و کرامت

از والدینت یا دینت دور شوی. لازم نیست آنها را از خود طرد کنی یا کلیسا را رد کنی. اما بخش بزرگی از رهایی از افسردگی‌ات ممکن است به کنار گذاشتن خیال اینکه آنها کامل هستند بستگی داشته باشد. آنها با تو بی‌رحمانه رفتار کردند. به تو آسیب رساندند. هر کار که کرده‌ای، از قبل انجام داده بودی. هیچ مقدار از سرزنش‌های بی‌وقفه آنها نمی‌توانست آن را تغییر دهد. آیا نمی‌توانی بفهمی چقدر عمیقاً به دختر حساس درونت آسیب زدند؟ و چقدر بی‌ضرورت بود؟

«بله» ساندی به سختی قابل شنیدن بود. از او پرسیدم آیا فکر کردن به آن ترسناک است؟ او فقط سرش را تکان داد و نتوانست درباره عمق ترسش صحبت کند. اما به اندازه کافی شجاع بود تا در آن بماند.

امید ناامید

بعد از دو ماه درمان، سندی مقداری پیشرفت کرده بود اما هنوز به افسانه والدین کامل خود پای بند بود. تا وقتی این افسانه را نشکند، به خاطر تمام بدبختی‌های زندگی‌اش خود را مقصر می‌دانست. از او خواستم والدینش را به جلسه درمان دعوت کند. امیدوار بودم اگر

بتوانم آنها را وادار کنم ببینند رفتارشان چقدر عمیق بر زندگی سندی تأثیر گذاشته است، شاید مسئولیت خود را تا حدی بپذیرند که این کار برای شروع ترمیم تصویر منفی از خود سندی را برای او آسان تر می‌کند.

ما تا فرصت آشنایی پیدا کردیم به سختی، قبل از این که پدرش فریاد بزند:

تو نمی‌دانی چه بچه بدی بود، دکتر. او به پسرها دیوانه می‌شد و آنها را به بازی می‌انداخت. همه مشکلات امروزش به خاطر همان سقط جنین لعنتی است.

می‌توانستم اشک را در چشم‌های سندی ببینم. من برای دفاع از او بسرعت برخاستم:

این دلیل مشکلات سندی نیست و من از شما نیامده‌ام تا فهرستی از گناهان او را برایم بخوانید. اگر فقط اینجایی که هستی برای این کار بیایید، به جایی نخواهیم رسید.

نتیجه نداد. در طول جلسه، مادر و پدر سندی به نوبت به فرزندشان حمله کردند، علیرغم هشدارهای من. یک ساعت طولانی بود. بعد از رفتنشان، سندی سریعاً برای آنها عذرخواهی کرد:

می‌دانم آنها واقعاً امروز برای من نتیجه‌ای نداشتند، اما امیدوارم از دیدن آنها خوشتر آمده باشد. واقعاً انسان‌های خوبی هستند، فقط به نظر می‌رسید که اینجا عصبی بودند. شاید من نباید از آنها می‌خواستم بیایند. احتمالاً

آنها را ناراحت کردند. آنها عادت به این نوع مسائل ندارند. اما واقعاً مرا دوست دارند تنها کمی به آنها وقت بدهی، خواهید دید.

این جلسه و چند جلسه بعدی با والدین سندی به وضوح نشان داد که آنها نسبت به هر چیزی که دیدگاهشان از مشکلات سندی را به چالش می‌کشید، ذهنیت بسته‌ای داشتند. در هیچ نقطه‌ای یکی از آنها حاضر نبود مسئولیتی برای آن مشکلات بپذیرد. و سندی همچنان آنها را پرستش می‌کرد.

«آن‌ها فقط سعی می‌کردند کمک کنند»

برای بسیاری از فرزندان بالغ والدین سمی، انکار فرایندی ساده و ناخودآگاه است که رویدادها و احساسات مشخصی را از آگاهی خود بیرون می‌برد و وانمود می‌کند که آن رویدادها هرگز رخ نداده‌اند. اما برخی دیگر، مانند سندی، رویکرد متفاوتی اتخاذ می‌کنند.

رویکردی ظریف‌تر: توجیه‌سازی. وقتی توجیه می‌کنیم، از «دلایل خوب» استفاده می‌کنیم تا چیزی دردناک و ناخوشایند را توجیه کنیم.

در this جا چند توجیه معمول آمده است:

• پدرم فقط به من فریاد می‌زد چون مادرم به او غر می‌زد.

• مادرم فقط به خاطر تنهایی نوشید. من باید بیشتر با او می‌ماندم.

• پدرم به من ضربه زد، اما قصد آزار من را نداشت؛ او فقط می‌خواست به من درس بدهد.

• مادرم به من هیچ توجهی نکرد زیرا بسیار ناراحت بود.

• نمی‌توانم پدرم را به آزار جنسی من متهم کنم. مادرم با او نمی‌خواهید و مردان به رابطه جنسی نیاز دارند.

تمام این توجیه‌ها یک چیز مشترک دارند: آنها کار می‌کنند تا غیرقابل قبول را قابل قبول جلوه دهند. در ظاهر ممکن است به نظر برسد که کار می‌کند، اما قسمتی از وجودتان همیشه حقیقت را می‌داند.

«فقط به این دلیل بود که...»

لونیز، زنی کوچک با موهای قهوه‌ای روشن در اواسط چهل‌سالگی، توسط شوهر سوم خود در حال طلاق بود. او به وک درمائی مراجعه کرد به اصرار دختر بزرگسالش، که

تهدید کرد که رابطه‌اش را با لویی قطع کند اگر او کاری برای مهار خشم غیرقابل کنترلش انجام ندهد.

وقتی برای نخستین بار لونیس را دیدم، قامت بسیار rigid او و لب‌های فشرده‌اش همه چیز را به من گفتند. او یک آتشفشان خشم مهار شده بود. از طلاقش از او پرسیدم و او گفت مردان زندگی‌اش همیشه او را ترک کرده‌اند؛ شوهر فعلی‌اش تنها جدیدترین نمونه بود:

من یکی از زنانی هستم که همیشه آقای اشتباه را انتخاب می‌کنم. در آغاز هر رابطه، عالی است، اما می‌دانم که نمی‌تواند دوام بیاورد.

با دقت گوش دادم در حالی که لونیز درباره این موضوع که همه مردان پدرسوخته‌اند توضیح می‌داد. سپس شروع به مقایسه مردان در زندگی‌اش با پدرش کرد:

خدا، چرا نمی‌توانم کسی مانند پدرم پیدا کنم؟ او شبیه یک ستاره سینما به نظر می‌رسید... همه او را ستایش می‌کردند. منظورم این است که او همان جذابیتی را داشت که مردم را به سمتش می‌کشاند. مادرم اغلب مریض بود و پدرم مرا بیرون می‌برد... فقط او و من. آن روزها بهترین لحظات زندگی من بودند. بعد از پدرم، دیگر هیچ‌کس مثل او نبود.

از او پرسیدم آیا پدرش زنده است و لونیز در حین پاسخ دادن بسیار مضطرب شد:

نمی‌دانم. او فقط یک روز ناپدید شد. فکر می‌کنم حدوداً ده سالم بودم. مادرم واقعاً زن بدی بود که با آن زندگی کنیم، و یک روز او ناگهان رفت. نه نامه‌ای، نه تماس تلفنی، هیچ چیز. خدایا، دلم برای او تنگ شد. برای حدود یک سالی که او رفت، آنقدر مطمئن بودم که هر شب صدای ماشینش را می‌شنوممن واقعاً نمی‌توانم برای کاری که کرد او را خیلی مقصر بدانم. او آنقدر پر از زندگی. چه کسی می‌خواهد به همسری بیمار و فرزندی وابسته بماند؟

لونیز تمام عمرش را صرف انتظار بازگشت پدر ایده‌آلش می‌کرد. Unable to face how callous and

او آن قدر بی‌مسئولیت بود که لونیز برای نگه داشتن او در چشم خود به صورت خداگونه از توجیهات گسترده‌ای استفاده می‌کرد— علیرغم دردی غیرقابل وصف که رفتار او برایش به وجود آورده بود.

توهم توجیهی او همچنین به او این امکان را می‌داد که خشم خود را از اینکه او را ترک کرده بود انکار کند. متأسفانه آن خشم در روابطش با مردان دیگر ظاهر می‌شد. هر بار که با مردی ملاقات می‌کرد، اوضاع برای مدتی خوب پیش می‌رفت، در حینی که او را می‌شناخت. اما هر چه بیشتر به هم نزدیک می‌شدند، ترس از ترک شدن از کنترل خارج می‌شد. این ترس به ناچار به دشمنی تبدیل می‌شد. او نمی‌توانست الگوی این را ببیند که هر مرد او را به همان دلایل ترک می‌کرد: هر چه نزدیکتر می‌شدند، او خصومت‌آمیزتر می‌شد. در عوض، او اصرار داشت دشمنی او با این واقعیت توجیه می‌شود که آن‌ها همیشه او را ترک می‌کردند.

خشم در جایی که حقیقت است

وقتی در دوره کارشناسی ارشد بودم، یکی از کتاب‌های روان‌شناسی من مجموعه‌ای از نقاشی‌ها را نشان می‌داد که به‌وضوح چگونگی جای‌گذاری احساسات را توضیح می‌داد—به‌ویژه خشم. فریم اول مردی را نشان می‌داد که توسط رئیسش سرزنش می‌شود. واضح است که برای مردن فرار از فریاد زدن امن نبود، بنابراین فریم دوم به جای فریاد زدن به همسرش وقتی به خانه می‌رسد، خشمش را سر همسرش خالی می‌کرد. فریم سوم او را نشان می‌داد که به فرزندانش فریاد می‌زند. فرزندان سگ را لگد می‌زنند و سگ گریه را گاز می‌گیرد. آنچه از این مجموعه تصاویر من را تحت تأثیر قرار داد این بود که با وجود سادگی ظاهری، تصویری دقیق از چگونگی انتقال احساسات قوی از

(person) مناسب به هدفی آسان‌تر (ارائه می‌دهد).

نظر لوئیز درباره مردان نمونه‌ای کامل است: «آنها این قدر ترسو هستند ... همه آنها به‌شان اعتماد نمی‌شود. آنها همیشه به سمت تو می‌چرخند. من از اینکه توسط مردان استفاده شوم خسته‌ام».

پدر لوئیز او را ترک کرده بود. اگر او این واقعیت را می‌پذیرفت، باید رویاهای عزیز و تصویری الهی از او را کنار می‌گذاشت. او باید به‌زودی او را رها می‌کرد. در عوض، او خشم و بی‌اعتمادی‌اش را از پدر به مردان دیگر انتقال داد.

بدون اینکه متوجه باشد، لوئیز به‌طور مداوم مردانی را انتخاب می‌کرد که با شیوه‌هایی با او رفتار می‌کردند که هم ناامیدش می‌کرد و هم عصبانی اش می‌کرد. تا زمانی که بتواند خشمش را نسبت به مردان به‌طور کلی آزاد کند، لازم نبود احساس خشم نسبت به پدرش را تجربه کند.

سندی، که در این فصل قبلاً با او آشنا شدیم، خشم و ناامیدی نسبت به والدین خود را نسبت به شوهرش منتقل کرد—به خاطر طرز برخورد آن‌ها با بارداری و سقط‌جنینش. او نمی‌توانست اجازه دهد نسبت به والدینش عصبانی باشد—این کار برای بت‌وارگی او نسبت به آن‌ها تهدیدآمیز بود.

بهتان به درگذشتگان

مرگ پایان بت‌پرستی از والدین سمی نیست. در حقیقت، ممکن است آن را افزایش دهد.

به اندازه‌ای که پذیرش آسیب وارده از والد زنده دشوار است، متهم کردن آن والد پس از مرگ او به مراتب دشوارتر است. یا اینکه او مرده است. تابوهای قوی علیه انتقاد از مردگان وجود دارد، گویی هنگام به زمین خوردن آنان را می‌گوییم. در نتیجه، مرگ به نوعی قدیس سازی حتی بدترین قربانیان سوءاستفاده را می‌بخشد. پرستش والدین درگذشته تقریباً به‌طور خودکار اتفاق می‌افتد.

متأسفانه، در حالی که والد سمی با تقدس قبر حفاظت می‌شود، بازماندگان با باقیمانده‌های عاطفی دست و پنجه نرم می‌کنند. در باره مردگان ناحق صحبت نکن «ممکن است یک عبارت ساده و ارزشمند باشد، اما اغلب مانع از حل واقع‌بینانه تعارضات با والدین درگذشته می‌شود.

«تو همیشه خواهی بود، شکست کوچکم»

والری، موسیقی‌دان بلندقد با ویژگی‌های ظریف که در اواخر سی‌سالگی است، توسط دوستی مشترک به من ارجاع شد که نگران بود کمبود اعتماد به نفس والری او را از دنبال کردن فرصت‌ها در حرفه آوازش باز می‌دارد. حدود پانزده دقیقه از جلسه اولمان گذشته بود که والری اعتراف کرد که حرفه‌اش هیچ جایی نمی‌رود:

من برای بیش از یک سال هیچ گونه کار خوانندگی نداشتم—حتی در بار پیانو هم کار نکردم. من به طور موقت در یک دفتر کار می‌کنم تا اجاره‌ام را بدهم. نمی‌دانم. شاید این واقعاً رویایی غیرممکن است. شب گذشته با خانواده‌ام شام می‌خوردم و به مشکلاتم رسیدیم، و پدرم گفت: «نگران نباش. تو همیشه شکست کوچکم خواهی بود.» مطمئن نمی‌دانست چقدر صدمه می‌زند، اما آن حرف‌ها واقعاً مرا از درون پاره کرد.

به والری گفتم هر کسی در چنین شرایطی احساس آسیب می‌کند. پدرش نسبت به او رفتار cruel و توهین‌آمیز داشت. او پاسخ داد: فکر می‌کنم این چیز تازه‌ای نیست. این داستان زندگی من است. من زباله‌دان خانوادگی بودم. من برای هر چیزی مقصر شناخته می‌شدم. اگر او و مادرم مشکل داشتند، تقصیر من بود. او مثل یک رکورد شکسته بود. اما هرگاه کاری می‌کردم تا او را خوشحال کنم، با افتخار در برابر همکاری‌اش ابتکار می‌کرد و در مورد منغر آنان فخر می‌فروخت. خدایا، دریافت تأیید او عالی بود، اما گاهی احساس می‌کردم مثل یک یو-یو عاطفی هستم.

والری و من در طول چند هفته آینده با هم به طور بسیار نزدیک کار کردیم. او تازه داشت به اندازه خشم و غم خود نسبت به پدرش پی می‌برد.

سپس او با سخته درگذشت.

مرگی ناگهانی بود، shocks — ناگهانی؛ نوعی که هیچکس برای آن آماده نیست، والری از گناه برای تمام خشمهایی که در طول درمان نسبت به او ابراز کرده بود، غرق در احساس گناه شد.

در کلیسا نشسته بودم، در حالی که او در حال ستایش بود و من از وصف فراوان اینکه چقدر در طول عمرش عالی بوده است شنیدم، و احساس کردم که برای اینکه سعی می‌کنم او را مقصر مشکلات خودم کنم، مثل یک احمق رفتار می‌کنم. فقط می‌خواستم دردهایی که به او وارد کرده بودم را جبران کنم. همیشه به یاد می‌آوردم که چقدر او را دوست داشتم و چه قدر نسبت به او بد اخلاق و بی‌رحم بوده‌ام. دیگر نمی‌خواهم درباره چیزهای بد صحبت کنم... هیچکس از آن‌ها حالا مهم نیست.

سوگ والری مدتی او را از مسیر بازگرداند، اما در نهایت فهمید که مرگ پدرش نمی‌تواند واقعیت رفتاری را که در طول کودکی و به عنوان بزرگسال با او رفتار می‌کرد، تغییر دهد.

والری اکنون نزدیک به شش ماه است که در درمان بوده است. خوشحال بوده‌ام که می‌بینم اعتمادبنفس او به‌طور پیوسته بهبود می‌یابد. او هنوز برای راه‌اندازی حرفه آوازش تلاش می‌کند. برخورد با واقعیت به‌طور عملی، اما دیگر به دلیل کم‌تلاشی نیست.

پردازش آنان از پایه‌هایشان

والدین الهی قوانینی وضع می‌کنند، قضاوت می‌کنند و درد به وجود می‌آورند. وقتی والدینت را، چه زنده باشند چه مرده، الهسان می‌شمایید، با نسخه واقعیت آن‌ها زندگی می‌کنید. شما احساسات دردناک را به عنوان بخشی از زندگی‌تان می‌پذیرید، شاید حتی آن‌ها را توجیه کنید که برای شما خوب هستند. زمان آن است که بسکتی.

وقتی والدین سمی خود را به واقعیت زمین می‌آوری، زمانی که شجاعت نگاه واقع‌گرایانه به آن‌ها را پیدا می‌کنی، می‌توانی به توازن قدرت در رابطه ات با آن‌ها دست یابی.

۲ « فقط به این دلیل که منظورت نبوده است، به این معنی نیست که آسیب نرسانده است »

والدین ناکافی

کودکان حقوق بنیادی غیرقابل‌انکار دارند — آن‌ها باید تغذیه شوند، پوشاک داشته باشند، سرپناه و حمایت داشته باشند. اما همراه با این حقوق جسمانی، آن‌ها حق دارند از نظر عاطفی پرورش یابند، احساساتشان محترم شمرده شود و به گونه‌ای با آن‌ها رفتار شود که حس ارزش‌خودشان تقویت شود. کودکان همچنین حق دارند از سوی والدین محدودیت‌های مناسب در رفتارشان راهنمایی شوند، اشتباه کنند و بدون آزار جسمی یا عاطفی تنبیه شوند. در نهایت، کودکان حق دارند که کودک باقی بمانند. آن‌ها حق دارند دوره‌های اولیه زندگی خود را با بازی، خودانگیخته بودن و بی‌مسئولیتی سپری کنند. طبیعی است که با بزرگ شدن کودکان، والدین محبت‌آمیز رشد شخصیت آن‌ها را با دادن برخی مسئولیت‌ها و وظایف خانوادگی، اما هرگز به قیمت دوران کودکی.

چگونه در جهان بودن را می‌آموزیم

کودکان مانند اسفنج به پیام‌های کلامی و غیرکلامی با بی‌تفاوتی جذب می‌کنند. به سخنان والدین گوش می‌دهند، آن‌ها را می‌بینند و از رفتار والدین تقلید

می‌کنند. زیرا خارج از خانواده چارچوب مرجع کمی دارند، چیزهایی که در خانه در مورد خودشان و دیگران می‌آموزند به حقایق کلی و عمیقاً در ذهنشان ثبت می‌شود. الگوهای والدین برای شکل‌گیری هویت در حال توسعه‌ی کودک مرکزی است — به‌ویژه زمانی که او هویت جنسی خود را می‌آفریند. علی‌رغم تغییرات چشمگیر در نقش‌های والدین در بیست سال اخیر، امروزه نیز همان وظایفی برای والدین وجود دارد که برای والدین شما وجود داشت:

1. آنها باید نیازهای جسمی فرزندان خود را تامین کنند.
2. آنها باید فرزندان خود را از آسیب بدنی محافظت کنند.
3. آنها باید نیازهای عشق، توجه و محبت فرزندان خود را فراهم کنند.
4. آنها باید فرزندان خود را از آسیب عاطفی محافظت کنند.
5. آنها باید چارچوب‌های اخلاقی و ارزشی را برای فرزندان خود فراهم کنند.

واضح است، این فهرست می‌تواند رفتن روی بسیار طولانی‌تر، اما این‌ها پنج

سازندمی را مناسب فرزندپروری پایه‌ی همسئولیت

والدین س می که درباره‌ی آن‌ها خواهیم گفت به ندرت از نخستین مورد فهرست فراتر می‌روند. در بیشتر موارد، آن‌ها) یا بودند (به طور قابل توجهی در ثبات عاطفی یا سلامت روانی‌شان آسیب دیده‌اند. آن‌ها نه تنها اغلب برای تأمین نیازهای فرزندان‌شان در دسترس نیستند، بلکه در بسیاری از موارد انتظار دارند و از فرزندان‌شان می‌خواهند که به نیازهای والدین رسیدگی کنند.

وقتی پدر یا مادری مسئولیت‌های والدگری را به کودکی تحمیل می‌کند، نقش‌های خانوادگی نامشخص، مخدوش، یا وارونه می‌شود. کودکی که ناچار می‌شود تبدیل به والد خود شود، یا حتی والد شدن برای والدش شود، دیگر الگویی برای تقلید، یادگیری و الهام گرفتن ندارد. بدون یک الگوی نقش والدین در این مرحله بحرانی رشد عاطفی، هویت شخصی کودک در دریای خصمانه سردرگمی از هم گسسته می‌شود.

لس، ۳۴ ساله، صاحب فروشگاه لوازم ورزشی، برای مشاوره آمد چون به‌طور افراطی به کار معتاد بود و این او را به فزونی ناراحتی کشانده بود.

ازواج من فنا شد چون هیچ‌کاری جز کار انجام نمی‌دادم. یا می‌رفتم یا در خانه کار می‌کردم. همسرم از زندگی با یک ربات خسته شد و او را ترک کرد. حالا دوباره با خانم جدید در زندگی‌ام این اتفاق می‌افتد. از آن متنفرم. واقعاً هم. اما نمی‌دانم چگونه آرامش پیدا کنم.

لس به من گفت که در بیان هر نوع احساس، به‌ویژه احساسات نرم و محبت‌آمیز، دچار مشکل است. با تلخی قابل توجهی گفت که کلمه «تفریح» در واژگانش وجود ندارد.

کاش می‌دانستم چطور می‌توانم دوست‌دخترم را خوشحال کنم، اما هر بار که شروع به صحبت می‌کنیم، به نحوی همواره مکالمه را به سمت کار هدایت می‌کنم و او ناراحت می‌شود. شاید به این دلیل است که کار تنها چیزی است که من خرابش نمی‌کنم.

لس برای بیش از نیم ساعت سعی کرد تا مرا قانع کند که چقدر روابطش را به بدی خراب کرده است:

زنانی که با آنها وارد رابطه می‌شوم همیشه شکایت می‌کنند که زمان یا محبت کافی به آنها نمی‌دهم. و واقعاً هم همین‌طور است. من دوست‌دختر بدی هستم و همسر فوق‌العاده بدی بودم.

من او را متوقف کردم و گفتم: «و تو یک تصویر از خودت داری که خیلی بد است. به نظر می‌رسد تنها وقتی احساس خوبی می‌کنی که در حال کار کردن هستی. چرا اینطوری است؟»

این کاری است که بلد هستم انجام بدهم... و خوب هم انجامش می‌دهم. من تقریباً پریهفتاد و پنج ساعت در هفته کار می‌کنم... اما همیشه برای رسیدن به هدفم به شدت کار کرده‌ام. از بچگی تا کنون. ببین، من بزرگترین سه‌پسر بودم. فکر کنم مادرم وقتی الان هشت ساله بودم نوعی بحران روانی داشت. از آن پس خاتمه‌لن همیشه تلریک بود، پرده‌ها کشیده شده بودند. مادرم همیشه به نظر می‌رسید در لباس خوابش باشد و خیلی صحبت نمی‌کرد. اولین

یادداشت‌های من از او با فحجان قهوه در یک دست، سیگار در دست دیگر، و غرق در سریال‌های آبنباتی‌اش بود. او هرگز تا مدت‌ها پس از اینکه ما به مدرسه می‌رفتیم بلند نمی‌شد. بنابراین، وظیفه من این بود که دو برادر کوچکترم را تغذیه کنم، نهار هایشان را بسته‌بندی کنم و آنها را به اتوبوس مدرسه برسانم. وقتی به خانه برمی‌گشتیم، او مقابل تلویزیون دراز کشیده بود یا یکی از خواب‌های سه ساعته‌اش را می‌گرفت. نصف وقت‌ها که دوستم داشتند فوتبال بازی می‌کردند، من در خانه بودم و شام پختن یا تمیزکاری بودم. از آن منتفر بودم، اما کسی باید این کار را می‌کرد.

از لس پرسیدم پدرش در تمام این ماجرا کجا بود.

پدر زیاد با کار سفر می‌کرد و به طور جدی از مادرم دست کشیده بود. بیشتر اوقات در اتاق مهمان می‌خوابید... ازدواج نسبتاً عجیبی بود. او او را به چند دکتر فرستاد، اما فایده‌ای نداشت، پس به همان اندازه که لازم بود کنار کشید.

به لس گفتم که چقدر دلم برای آن پسر کوچک که چقدر تنها می‌نمود می‌سوخت. او همدردی من را با پاسخ زیر رد کرد:

«خیلی کار دارم تا برای خودم دلسوز باشم».

دزدان دوران کودکی

به عنوان کودک، لس غالباً با مسئولیت‌هایی روبه‌رو می‌شد که حقاً متعلق به والدینش بود. چون او ناچار بود خیلی زود و خیلی سریع بزرگ شود، لس از دوران کودکی‌اش ربوده شد. در حالی که دوستانش بیرون بازی می‌کردند، لس در خانه بود و به کارهای والدینش می‌پرداخت. برای نگه داشتن خانواده کنار هم، لس باید به یک بزرگسال کوچک تبدیل می‌شد. او فرصت کمی برای بازیگوشی یا بی‌خیالی داشت. از آنجا که نیازهای خود او عملاً نادیده گرفته می‌شد، او یاد گرفت با تنهایی و محرومیت عاطفی کنار بیاید و با انکار اینکه حتی به نیاز هایش هم نیاز دارد، کنار بیاید. او برای دیگران بود. اهمیتی نداشت.

آنچه این مسئله را دو چندان غم‌انگیز می‌کند این است که علاوه بر اینکه نگهبان اصلی برادرانش بود، لس همچنین به نوعی به مادرش هم پدر شده بود:

وقتی پدر در شهر بود، برای کار از خانه بیرون می‌رفت در ساعت هفت و خیلی از اوقات تا نزدیک نیمه‌شب به خانه بر نمی‌گشت. در هنگام خروج از در، همیشه به من می‌گفت: «یادت باشد تمام تکالیف را انجام بدهی و مراقب مادرت باشی. مطمئن باش او به اندازه کافی غذا دارد. بقیه بچه‌ها را آرام نگه دار... و ببین آیا می‌توانی کاری بکنی تا او لبخند بزند.» مدت زیادی را صرف این کردم که بفهمم چگونه می‌توانم مادرم را خوشحال کنم. خیلی مطمئن بودم که کاری وجود دارد که بتوانم انجام دهم و همه چیز دوباره خوب می‌شود... او دوباره خوب می‌شود. اما هر چه کردم، تغییر خاصی ایجاد نشد. هنوز هم نشده است. واقعاً از این موضوع احساس بدی دارم.

علاوه بر مسئولیت‌های خانه‌داری و تربیت فرزند که برای هر کودکی طاقت‌فرسا بود، از لس انتظار می‌رفت که نگهدار عاطفی مادرش باشد. این تبدیل به نسخه‌ای برای شکست شد. کودکانی که در این جابجایی‌های نقش گیج‌کننده گرفتار می‌شوند، همواره ناکام می‌مانند. برای آن‌ها غیرممکن است که مانند بزرگسالان عمل کنند، زیرا آن‌ها بزرگسال نیستند. اما نمی‌فهمند چرا شکست می‌خورند؛ فقط به‌خاطر آن احساس نقصان و گناه می‌کنند.

در مورد لس، انگیزه شدید او برای کار کردن ساعات طولانی فراتر از حد لازم دو هدف داشت: از یکسو او را از روبه‌رو شدن با تنهایی و محرومیت کودکی و زندگی بزرگسالی‌اش باز می‌داشت، و از سوی دیگر باور دیرینه‌اش را تقویت می‌کرد که هرگز کافی نیست. خیال او این بود که اگر ساعات کافی کار کند، می‌تواند ثابت کند که واقعاً فردی باارزش و کفایت‌دار است، واقعاً می‌تواند کار را به‌خوبی انجام دهد. به عبارت ساده‌تر، او هنوز در تلاشی بود تا مادرش را خوشحال کند.

این بالاخره کی تمام می‌شود؟

لس نمی‌دید که والدینش همچنان قدرت سمی‌شان را بر او در زندگی بزرگسالی‌اش به کار می‌گیرند. با این حال، چند هفته بعد ارتباط میان مشکلات بزرگسالی‌اش و دوران کودکی‌اش به وضوح بیش‌تر روشن شد.

پسر بچه، هر که گفت» هر چه چیزها بیشتر تغییر می‌کنند، بیشتر همان می‌مانند «واقعاً می‌دانست درباره چه چیزی صحبت می‌کند. من تا به حال شش سال است که در لس‌آنجلس هستم، اما از نظر خانواده‌ام، من نباید...

آنها زندگی خود را دارند. آنها هر هفته چند بار با من تماس می‌گیرند. تا جایی رسیده که از پاسخ دادن به تلفن می‌ترسم. اول پدرم شروع می‌کند: «مادر تو این‌قدر افسرده است... مگر می‌شد کمی مرخصی بگیری و بیایی دینش؟ می‌دانی که برای او چقدر معنا دارد «!سپس مادرش ادامه می‌دهد و به من می‌گوید که من تمام زندگی‌اش هستم و نمی‌داند چقدر طول می‌کشد که دیگر حوالی او باشد. به این چه بگویی؟ نیمی از اوقات، فقط با هواپیما می‌پریم... بهتر از کنار آمدن با احساس گناه نرفتن است. اما این کافی نیست. هیچ چیز کافی نیست. بهتر است هزینه بلیت را پس‌انداز کنم. شاید اصلاً نباید از آنجا می‌رفتم.

به لس‌گفتم که معمولاً کودکانی که مجبور بودند نقش‌های احساسی را با والدین خود عوض کنند، در زندگی بزرگسالی احساس گناه بسیار شدید و حس مسئولیت بیش از حد را با خود حمل می‌کنند. به عنوان بزرگسالان، آنها اغلب در دام چرخه‌ای شوم از پذیرش مسئولیت برای همه چیز گرفتار می‌شوند، بی‌درنگ ناکام می‌مانند، احساس گناه و ناتوانی می‌کنند و سپس تلاش‌های خود را دو چندان می‌کنند. این یک چرخه فرسوده و طاقت‌فرسا است که به حس شکست دائمی و رو به افزایش منجر می‌شود.

انگیزمند بودن کودکانه از سوی انتظارات والدینش، لس را زود فهماند که خوبی او عمدتاً از میزان کاری است که برای بقیه خانواده‌اش انجام می‌دهد ارزیابی می‌شود. در بزرگسالی، خواسته‌های بیرونی والدینش به شیاطین داخلی تبدیل شدند که هنوز او را به حرکت در همان حوزه‌ای که بتواند احساس ارزش‌کنند—کار—ادار می‌کردند.

لس نه زمان کافی داشت و نه الگوی نقش مناسبی برای یادگیری بخشش و دریافت عشق. او در بزرگسالی بدون تغذیه عاطفی رشد کرد، بنابراین احساساتش را به طور ساده خاموش کرد. متأسفانه فهمید که حتی وقتی خواهد، نمی‌تواند دوباره آنها را روشن کند. به.

به لس اطمینان دادم که می‌دانم چقدر از این که نمی‌تواند با هیجان با کسی صحبت کند ناامید و سردرگم است، اما از او خواستم به خودش رحم کند. در کودکی هیچ‌کس نبود که به او این چیزها را بیاموزد، و خودآموزی آنها واقعاً دشوار است.

«این مثل این بود که انتظار داشته باشی کنسرتو پایانو اجرا کنی در حالی که حتی نمی‌دانی صدای میانی-دو کجاست «!به او گفتم. «می‌توانید یاد بگیرید، اما باید به خودتان فرصت بدهید تا اصول اولیه را یاد بگیرید، تمرین کنید و شاید یکی دو بار هم شکست بخورید».

«اگر من به نیازهای آنها رسیدگی نکنم، چه کسی این کار را خواهد کرد؟»

عزیز ابی:

من در خانواده‌ای دیوانه‌وار هستم. می‌توانید مرا از اینجا نجات بدهید؟

—نامید

این متن توسط یکی از مراجعین من، مریس، هنگامی که ۱۳ ساله بود، نوشته شده است. اکنون یک حسابدار مالیاتی ۴۲ ساله مطلقه است و مریس به دلیل افسردگی شدید به من مراجعه کرده است. اگرچه خیلی لاغر بود، اما اگر ماه‌های اخیر کم‌خوابی‌های بی‌نظم تأثیری بر او نگذاشته بود، می‌شد گفت که خیلی زیبا بود. او نسبتاً صادق و بی‌پروا درباره خودش صحبت می‌کرد.

همیشه احساس ناامیدی کامل می‌کنم. مثل اینکه زندگیم کنترل ندارد. واقعاً نمی‌توانم اوضاع را درست مدیریت کنم. احساس می‌کنم هر روز گودال عمیق تری برای خودم حفر می‌کنم.

از او خواستم دقیق‌تر توضیح بدهد. او لبش را گاز گرفت و سپس از من رویگردان شد و پاسخ داد:

در درونم چنین خلایبی وجود دارد... فکر نمی‌کنم تا به حال با هیچ‌کس در زندگی احساس ارتباط کرده باشم. دو ازدواج کرده‌ام و با چند نفر زندگی کرده‌ام، اما درست نمی‌توانم فرد مناسبی را بیابم. همیشه یا آدم‌های تنبل یا پسران آذوقه‌گیر را انتخاب می‌کنم. بعد هم باید من آنان را اصلاح کنم. همیشه فکر می‌کنم می‌توانم آنها را درست کنم. به آنان پول می‌دهم، آنها را به خانه‌ام منتقل می‌کنم، حتی برای چند نفر از آنها شغل پیدا کرده‌ام. هیچ‌وقت نتیجه نمی‌دهد، اما من هرگز یاد نمی‌گیرم. آنها به من عشق نمی‌ورزند، هر چقدر هم که برایشان انجام دهم. یکی از این پسرها جلوی بچه‌هایم به من ضربه زد. یکی دیگر با ماشینم فرار کرد. شوهر اولم با دیگران درگیر بود. شوهر دوم واقعاً مشروب‌خور بود. سابقه‌ای هم از این دست».

بدون اینکه متوجه شود، ملانی در توصیف رفتار کلاسیک یک شخصیت هموابسته بود. در آغاز، واژه هموابسته به‌طور خاص برای توصیف شریک فرد الکلی یا مصرف‌کننده مواد مخدر به کار می‌رفت. هموابسته به‌طور جایگزین با واژه توانمندکننده—کسی که زندگی‌اش به دلیل پنی‌ش مسئولیت «نجات» فرد وابسته به مواد شیمیایی کنترل‌شده نبود—به کار می‌رفت.

اما در چند سال اخیر تعریف هموابستگی گسترش یافته است تا شامل تمام افرادی شود که در فرایند نجات و به عهده گرفتن مسئولیت برای هر فرد و سواسی، معتاد، آزاردهنده یا بیش از حد وابسته، به خود آسیب می‌رسانند.

ملانی به مردانی بسیار پریشان جذب می‌شد. او باور داشت که اگر فقط بتواند به اندازه کافی خوب باشد — به اندازه کافی بدهد، به اندازه کافی عشق ورزد، به اندازه کافی نگران باشد، به اندازه کافی کمک کند، و از اعمالشان به اندازه کافی پنهان کند — و آنها را وادار کند تا خطای راهشان را ببینند، آنها

دوستش داشتند. اما این کار را نکردند. آن نوع مردان نیازمند و خودمحور که او برگزیده بود، قادر به عشق ورزیدن نبودند. بنابراین به جای اینکه عشقی را که به شدت به دنبالش بود بیابد، با خلاء و پوچی روبه‌رو شد. او احساس کرد که مورد استفاده قرار گرفته است.

من فهمیدم واژه هموابسته برای ملانی تازه نبود. او اولین بار با آن مواجه شد زمانی که در یک جلسه (Al-Anon برنامه دوازده مرحله‌ای برای اعضای خانواده الکلی‌ها) در طول ازدواجش با شوهرش الکلی مواجه شد. او مطمئن بود که هموابسته نیست بلکه فقط با مردان بدشانس روبه‌روست. قطعاً هرکاری که از دستش برمی‌آمد کرد تا جیم از نوشیدن بازگردد. او در نهایت زمانی که فهمید جیم شب را با زنی که در یک بار با او آشنا شده بود سپری کرده، او را ترک کرد.

ملانی دوباره شروع به جست‌وجوی آقای درست کرده بود. او مشکلاتش را به مردانی که با آنها بوده بود نسبت می‌داد، اما هر کدام را به عنوان یک آقای اشتباه جداگانه می‌دید. او نمی‌دید که الگوی کلی از روشی ناشی می‌شود که مردانش را انتخاب می‌کرد. او فکر می‌کرد به دنبال مردی است که بتواند از زنی بخشنده، پرمحبت، مهربان و کمک‌کننده قدرانی کند. قطعاً در جهان مردی وجود داشت که چنین زنی را دوست بدارد. او فکر می‌کرد هموابستگی، نجیب است.

ملانی هیچ ایده‌ای نداشت که آنچه او آن را «بخشیدن و کمک کردن» می‌نامید، او را از پا در می‌آورد. او به همه جز خودش کمک می‌کرد. او نمی‌دانست که در واقع با جارو زدن پشت سر مردان زندگی‌اش، رفتار نامسئولانه آنان را تداوم بخشیده است. وقتی درباره دوران کودکی خود صحبت می‌کرد، روشن شد که الگوی او در تلاش برای نجات مردان مشکل‌دار، تکراری اجباری از خود او بود. رابطه با پدرش:

خانواده‌ای واقعاً عجیب داشتم. پدرم یک معمار موفق بود، اما با همان مزاج لعنتی‌اش همه را کنترل می‌کرد. با کوچکترین چیزی از کوره در می‌رفت... مثلاً اگر کسی جای پارک او را اشغال می‌کرد یا من با برادرم دعوا می‌کردم، او فقط به اتاقش می‌رفت، در را می‌بست، روی تخت می‌افتاد و گریه می‌کرد. دقیقاً مثل یک بچه! سپس مادرم نیز به هم می‌ریخت و به وان حمام می‌رفت تا آرام بگیرد، و من بودم که باید وارد می‌شدم و با پدرم کنار بیابم. من تنها می‌نشستم کنار او، در حالی که او گریه می‌کرد و سعی می‌کردم بفهمم چه کار کنم تا حالش بهتر شود. اما مهم نبود چه کاری انجام می‌دادم، همیشه فقط باید صبر می‌کردم تا او آرام شود.

به ملانی فهرستی چک‌لیستی که خودم تهیه کرده بودم دادم و از او خواستم بگوید کدام نکته‌ها احساسات و رفتار او را توصیف می‌کند. این فهرست از ویژگی‌های اصلی هموابستگی بود. در سال‌های گذشته، در کمک به مراجعان برای تعیین اینکه آیا هموابسته هستند، بسیار مفید دیده‌ام. اگر فکر می‌کنید این اصطلاح ممکن است به شما مربوط باشد، لطفاً فهرست را مرور کنید.

من از» او «به عنوان ضمیر عمومی برای ارجاع به شخصی با هر جنسیتی استفاده می‌کنم. من می‌دانم که بسیاری از مردان در روابط ناسازگار با همسران یا عاشقان به شدت ناراضی‌اند.

1. حل مشکلات او یا تسکین درد او مهم‌ترین چیز در زندگی من است—صرف‌نظر از هزینه عاطفی برای من.
2. احساسات خوب من به تأیید او بستگی دارد.
3. من او را از پیامدهای رفتارهای محافظت می‌کنم. برای او دروغ می‌گویم، او را پنهان می‌کنم و هرگز نگذاشتم دیگران درباره او حرف بدی بزنند.
4. من خیلی سخت تلاش می‌کنم تا او کارها را به شیوه من انجام دهد.
5. به احساسات خود یا خواسته‌هایم توجهی نمی‌کنم. فقط به احساسات و خواسته‌های او اهمیت می‌دهم.
6. هر کاری از من ساخته است انجام می‌دهم تا از رد شدن از سوی او جلوگیری کنم.
7. هر کاری انجام می‌دهم تا از عصبانی شدن او نسبت به من جلوگیری کنم.
8. در رابطه‌ای که پر از طوفان و دراماتیک است، اشتیاق بیشتری را تجربه می‌کنم.
9. من کمال‌گرا هستم و برای هر اتفاقی که درست نمی‌افتد، خود را مقصر می‌دانم.
10. من اغلب احساس عصبانیت، کم‌ارزشی و استفاده‌شدن می‌کنم.
11. من وانمود می‌کنم که همه چیز خوب است در حالی که اینطور نیست.
12. تلاش برای اینکه او مرا دوست داشته باشد، زندگی من را تسلط می‌کند.

ملانی به هر بیانیه‌ای» بله «پاسخ داد !او از اینکه چقدر واقعاً به‌طور هموابسته است شگفت‌زده شد. برای کمک به او تا بتواند از این الگوها بیرون بیاید، به او گفتم ضروری است ارتباط بین وابستگی هموابسته‌اش و رابطه‌اش با پدرش را بیابد. از او خواستم به یاد آورد وقتی او گریه می‌کرد چه احساسی داشت.

در ابتدا واقعاً از این موضوع ترسیدم چون فکر می‌کردم پدرم می‌میرد و بعد چه کسی پدرم خواهد بود؟ سپس فهمیدم دیدن او به این شکل مرا شرمسار می‌کند.

اما بیشتر احساس گناهی و حشتناک داشتم که این تقصیر من است چون با برادرم دعوا کرده بودم یا هر چیز دیگر. انگار واقعاً او را ناامید کرده بودم. بدترینش این بود که احساس بی‌توانی می‌کردم چون نمی‌توانستم او را خوشحال کنم. عجیب است که او چهار سال است مرده، من چهل‌ودو سال دارم، دو فرزند دارم و هنوز احساس گناه می‌کنم.

ملانی مجبور بود تا از پدرش نگهداری و مراقب او باشد. هر دو والدین مسئولیت‌های بزرگسالی خود را دقیقاً بر شانه‌های جوان او گذاشتند. در زمانی از زندگی‌اش که به پدری قوی برای اعتماد بنفس نیاز داشت، دید که باید از پدری کودک‌نما مراقبت کند.

اولین و عمیق‌ترین رابطه عاطفی ملانی با مردی، با پدرش بود. وقتی کودک بود، او با هر دو نیازمند بودن پدر و احساس گناهی که وقتی نمی‌توانست نیازهایش را برآورده کند بر او فشار می‌آورد، غرق می‌شد. او هرگز تلاش برای جبران ناتوانی در خوشحال کردن او را متوقف نکرد، حتی وقتی پدرش در کنار نبود. او به سادگی مردان نیازمند، آشفته‌ای را پیدا می‌کرد تا از آنها مراقبت کند. انتخاب مردان بر اساس نیازش به تسکین احساس گناه بود و با انتخاب جایگزین‌های پدر، کمبود عاطفی که در کودکی تجربه کرده بود را تداوم می‌بخشید.

از ملانی پرسیدم آیا مادرش هیچ‌کدام از عشق یا توجهی را که از پدرش نگرفته بود به او داده است یا نه.

مادرم تلاش کرد، اما بیشتر اوقات بیمار بود. او همیشه به دنبال پزشک بود و وقتی کولیتش تشدید می‌شد باید در رختخواب می‌ماند. آرام‌بخش تجویز می‌کردند و او آن‌ها را مثل پاپ‌کورن می‌خورد. فکر می‌کنم خیلی به آن معتاد شده بود. نمی‌دانم. او همیشه در حال گم شدن بود. خدمتکار ما واقعاً ما را بزرگ کرد. یعنی مادرم آنجا بود، اما

او آنجا نبود. وقتی حدوداً سیزده ساله بودم، آن نامه را به Dear Abby نوشتم. عجیب‌ترین چیز این بود که مادرم واقعاً آن را پیدا کرد. فکر می‌کردی او به سراغ من می‌آمد و می‌پرسید چرا اینقدر ناراحتم، اما گمان می‌کنم آنچه را که احساس می‌کردم برای او اهمیتی نداشت. تقریباً انگار من وجود نداشتم.

کودکی نامرئی

والدانی که انرژی خود را بر بقا جسمی و عاطفی خود متمرکز می‌کنند پیامی بسیار قدرتمند به فرزندانشان می‌فرستند: «احساسات شما مهم نیستند. من تنها کسی هستم که ارزش دارد.» بسیاری از این فرزندان که از زمان کافی، توجه و مراقبت مناسب محروم هستند، احساس می‌کنند نامرئی‌اند—انگار اصلاً وجود ندارند.

برای اینکه فرزندان حس ارزش بنفسی پیدا کنند—احساسی که نشان دهد آن‌ها بیش از صرفاً اشغال فضا هستند، اهمیت دارند و مهم‌اند—آن‌ها به این نیاز دارند که والدینشان نیازها و احساس‌هایشان را تأیید کنند. اما نیازهای عاطفی پدر ملانی آنقدر سنگین بود که هرگز به نیازهای ملانی توجه نکرد. او هنگام گریه حضور داشت، اما پاسخ متقابلی نمی‌داد. ملانی می‌دانست که مادرش نامه‌اش به Dear Abby را پیدا کرده است، اما مادرش هرگز به آن اشاره نکرد. پیام هر دو والد روشن و روشن بود: او برای آن‌ها هیچ وجودی نیست. ملانی آموخت خودش را بر پایه احساسات آن‌ها تعریف کند نه بر پایه خودش. اگر آن‌ها را خوشحال می‌کرد، او خوب بود. اگر آن‌ها را ناراحت می‌کرد، او بد بود.

به این ترتیب، ملانی در زندگی بزرگسالی خود در تعریف هویت خود بطور زیادی با مشکلات روبرو بود. زندگی بزرگسالی‌اش به خاطر اینکه افکار مستقل، احساسات و نیازهایش هرگز تشویق نشده بود، واقعاً نمی‌دانست که کیست و از یک رابطه محبت‌آمیز چه انتظاری باید داشت.

برخلاف بسیاری از بزرگسالانی که با آن‌ها کار کرده‌ام، ملانی وقتی به من مراجعه کرد، از گذشته‌ی پدر و مادر خود تا حدی عصبانی بود. بعدها، ما آن بخش از عصبانیت را متمرکز کردیم و بخش عمده‌ای از احساس جدایی عاطفی عمیق او را روبه‌رو شدیم. او یاد می‌گرفت محدودیت‌هایی برای مقدار چیزی که از خود به دیگران می‌دهد تعیین کند و به حقوق، نیازها و احساسات خود احترام بگذارد. او یاد می‌گرفت دوباره قابل دیدن باشد.

«والد گم‌شده»

تا کنون درباره والدینی که از نظر عاطفی حضور ندارند صحبت کرده‌ایم. نبودن فیزیکی نیز مشکل‌های خاص خودش را ایجاد می‌کند. اول دید کن، 22 در یک بیمارستان گروه برای جوانان بزرگسال مواد مخدر معتادان. او بود a باریک بود، موی سیاه جوان مرد با نافذ تاریک چشمان. این بود واضح در ما اول گروه جلسه که او بود به‌طور باورنکردنی باهوش و گویا، اما او بود همچنین خیلی خودتحقیرآمیز. او داشت مشکلی‌نشستن هنوز برای این کامل نود دقیقه؛ او بود a بسته از اعصاب. پرسید. او را به بماند. بعد از گروه به بگو من a کمی درباره خودش. بی‌اعتماد من انگیزه‌ها، او بازی کرد این سخت، قاپچی خیابانی باهوش چند اما بعد از a دقیقه او آغاز کرد به‌بین که a داشت نه دلیل پنهان هدف پنهان، که a بود واقعاً

به من.

گرفت می‌آرام کردم صحبت وقتی و بود دردش تسکین به علاقمند واقعاً

من همیشه از مدرسه متنفر بودم و نمی‌دانستم چه کار دیگری به مراتب بهتر بتوانم بکنم، بنابراین وقتی شانزده ساله بودم به ارتش ملحق شدم. از همانجا بود که با مواد مخدر درگیر شدم. در هر صورت از قبل هم آدم خوبی نبودم.

پرسیدم پدر و مادرش درباره پیوستن به ارتش چه فکر می‌کنند.

فقط مادرم و من بودیم. او از این ایده خیلی خوشحال نبود، اما فکر می‌کنم خوشحال شد از دست من خلاص شود. من همیشه در دردرس بودم و زندگی اش را به دشواری می‌انداختم. او واقعاً آسان‌گیر بود. به من اجازه می‌داد هر چه می‌خواهم انجام دهم، مهم نبود چه باشد.

از او پرسیدم پدرش در این مدت کجا بود.

والدینم وقتی من هشت ساله بودم از هم جدا شدند. مامان واقعاً از این موضوع خیلی عصبانی شد. همیشه فکر می‌کردم بابا باحال است، می‌دانی؟ او همیشه «کارهای پدری» را با من انجام می‌داد. با هم ورزش تماشا می‌کردیم روی تلویزیون، و گاهی مرا به یک بازی می‌برد. واقعاً عالی بود! روزی که او از خانه رفت، دست‌دسته گریه کردم. به من گفت هیچ تغییری نمی‌کند، که هنوز می‌آید تا با من تلویزیون تماشا کند، و هر یکشنبه می‌بینم و همچنان دوستیمان پابرجاست. به حرفش باور کردم؛ من آنقدر بچه مزه‌پرست و خجالت‌کش بودم. برای چند ماه اول، زیاد او را می‌دیدم... اما بعد ماهی یک بار شد... سپس هر دو ماه یکبار... سپس تقریباً هرگز. چند بار به او زنگ زدم و گفت خیلی سرش شلوغ است. حدود یک سال بعد از رفتن او، مامانم به من گفت که با زنی با سه فرزند ازدواج کرده و به خارج از ایالت رفته است. سخت بود بفهمم که حالا خانواده‌ای جدید دارد. فکر کنم از آنها بهتر استفاده کرده باشد، چون خیلی زود مرا فراموش کرد.

«اینبار متفاوت‌تر خواهد بود»

نمای مرد قوی کن به سرعت در حال فرو ریختن بود. او به وضوح

از این صحبت درباره پدرش نگران بودم. در مورد آخرین باری که پدرش را دیده بود پرسیدم.

وقتی پانزده ساله بودم و آن یک اشتباه بزرگ بود. از این که فقط کارت‌های کریسمس داشتم خسته شده بودم، تصمیم گرفتم او را غافلگیر کنم. مرد، چه قدر هیجان‌زده بودم. تا آنجا از هر ماشینی که می‌گذشت سوار شدم—چهارده ساعت. وقتی رسیدم آنجا حدس می‌زدم با یک استقبال گرمی روبه‌رو شوم. یعنی او دوستانه بود، اما خیلی مهم نبود. بعد از مدتی احساس کردم واقعاً حالم بد است. انگار ما کاملاً غریبه بودیم. او با بچه‌های کوچک آنقدر ولع نشان می‌داد که انگار می‌خواست همه چیز را به رخ بکشد، و من فقط همانجا نشسته بودم و احساس می‌کردم که کاملاً احق‌ام. و، اون شب بعد از اینکه از خانه‌اش بیرون آمدم واقعاً مست شدم. هنوز خیلی به او فکر می‌کنم. قطعاً نمی‌خواهم بدانم من اینجا بودم. به محض اینکه از اینجا بیرون بیایم، دوباره تلاش می‌کنم. این بار فرق می‌کند. این بار رو در رو و با صداقت با هم صحبت خواهیم کرد.

وقتی پدر کن، پسر کوچکش را ترک کرد، خلأ عمیقی در زندگی او به وجود آورد. کن به شدت شکست خورد. او سعی کرد با بروز خشمش هم در مدرسه و هم در خانه کنار بیاید. به نوعی او پدرش را صدا می‌کرد، گویی نیازش به انضباط می‌تواند پدرش را به سوی بازگشت بکشاند. اما پدر کن به این صدا پاسخ نمی‌داد.

در برابر شواهد قاطعی که نشان می‌دهد پدرش دیگر نمی‌خواهد در زندگی‌اش نقش داشته باشد، کن همچنان به رویای این که به هر نحوی محبت پدرش را دوباره به دست آورد، چنگ زده است. در گذشته، امیدش او را به ناامیدی شدید سوق می‌داد و او برای پاسخ به آن به مصرف مواد مخدر رو می‌آورد. به او گفتم نگرانم که این زنجیره رویدادها تا زندگی بزرگسالی‌اش ادامه یابد مگر اینکه با هم همکاری کنیم تا این الگو را بشکنیم.

به طور ناخودآگاه، کن همچنان با پذیرش تقصیر ترک پدرش را توجیه می‌کرد. وقتی کودک بود، او داشت

فرض بر این بود که کمبود یا نقصی در او باعث شده پدرش با عجله عقب‌نشینی کند. پس از رسیدن به این نتیجه، نفرت از خود ناگزیر می‌آمد. او به جوانی تبدیل شد با هدف یا جهت مشخصی در زندگی. با وجود هوش خود، در مدرسه بی‌قرار و ناخوشحال بود و ارتش را به عنوان راه‌حلی برای مشکلاتش می‌پنداشت. وقتی آن هم نتیجه نداد، به سمت مواد مخدر روی آورد تا هم خلأ درونی‌اش را پر کند و هم دردش را بی‌حس سازد.

پدر کن ممکن بود پیش از طلاق پدر مناسبی باشد، اما پس از آن در ارائه کمترین تماس که پسر خردسال او به شدت به آن نیاز داشت، به شدت ناکافی بود. با شکست در این کار، او به طور قابل توجهی حس ارزشمندی و دوست‌داشتنی بودن کن را در حال رشد تضعیف کرد.

ناراحتی از طلاق خوشبختی وجود ندارد. طلاق برای همه اعضای خانواده غالباً ناگوار است، گرچه ممکن است healthiest مسیر اقدام در شرایط باشد. اما برای والدین ضروری است که بفهمند آنان همسر خود را طلاق می‌دهند، نه خانواده را. هر دو والد مسئول حفظ رابطه با فرزندان‌شان هستند با وجود اخلاص در زندگی خودشان. حکم طلاق مجوزی برای ترک فرزندان از جانب والد نامناسب نیست.

رفتن یک والد، محرومیت و خلأ فوق‌العاده دردناکی را در کودک ایجاد می‌کند. به خاطر بسپارید، کودکان تقریباً همیشه نتیجه می‌گیرند که اگر در خانواده چیزی منفی اتفاق بیفتد، تقصیر از آن‌هاست. فرزندان والدین طلاق‌گرفته به طور ویژه‌ای به این باور گرایش دارند. والدینی که از زندگی فرزندان‌شان غایب می‌شود، احساسات آنها را به دیده‌ناپیدایی تقویت می‌کند و به این ترتیب به عزت‌نفس آنها آسیب می‌زند که در بزرگسالی مانند توپ و زنجیری به همراهشان کشیده می‌شود.

آنچه انجام ندادند دردناک است

تشخیص آزار بسیار ساده است وقتی والد فرزند را می‌زند یا او را به حملات پی‌درپی محکوم می‌کند. اما سمیت والدین ناکافی یا نامناسب ممکن است گم شود و به سختی تعریف گردد. وقتی که یک والد خسارت از طریق از دست دادن نه از طریق انجام کارها بلکه از طریق آنچه انجام نمی‌دهد—آنچه که انجام نمی‌دهد به جای آنچه انجام می‌دهد—ایجاد می‌کند، ارتباط مشکلات بزرگسال با این گونه پدر و مادر سمی بسیار دشوار می‌شود. از آنجا که فرزندان این والدین عموماً این ارتباط‌ها را انکار می‌کنند، کار من به‌خصوص دشوار می‌شود.

مسئله را پیچیده‌تر می‌کند این واقعیت است که بسیاری از این والدین خود آن‌قدر درگیری دارند که به چهره‌ای دل‌سوخته می‌انجامند. زیرا این والدین اغلب مانند کودکان بی‌پروای یا بی‌مسئولیت رفتار می‌کنند، فرزندان بزرگسال‌شان احساس حمایت می‌کنند. آن‌ها به دفاع از والدین‌شان می‌پردازند، مانند قربانی جنایت که از مرتکب عذرخواهی می‌کند.

چه اینکه بگویند «آن‌ها قصد آسیب رساندن نداشتند»، یا «آن‌ها بهترین کاری را که از دستشان بر می‌آمد انجام دادند»، این عذرها واقعیت را پنهان می‌کند که این والدین از مسئولیت‌های خود نسبت به فرزندان‌شان دست کشیدند. از طریق این کنارگذاشتن، این والدین سمی به فرزندان‌شان الگوهای مثبتی ندادند که بدون آنها توسعه عاطفی سالم بسیار دشوار است.

اگر شما فرزند بزرگسالی هستید که والد نامناسب یا ناکافی دارید، احتمالاً درک نکرده‌اید که گزینه‌ای جایگزین وجود داشت تا مسئولیت‌پذیر بودن برای آنان را کنار بگذارید. رقص در انتهای طناب عاطفی آنان به نظر راهی برای زندگی می‌آمد، نه گزینه‌ای. اما شما گزینه‌ای دارید. می‌توانید فرایند درک این موضوع را آغاز کنید که شما ناخواسته و از قبل زودتر از حد لازم مجبور به بزرگ شدن شدید، که از کودکی خودتان ر بوده شد. می‌توانید بر پذیرش این حقیقت کار کنید که چه مقدار از انرژی زندگی‌تان به هدر رفته است به خاطر مسئولیت‌پذیری‌های نادرست. این نخستین گام را بردارید تا منبع انرژی جدیدی را بیابید که برای نخستین بار در دسترس شماست—انرژی‌ای که مدت‌ها صرف والدین سمی‌تان کرده‌اید اما حالا می‌تواند برای محبت‌ورزی و مسئولیت‌پذیر بودن نسبت به خودتان استفاده شود.

« | 3 چرا اجازه نمی‌دهند زندگی شخصی خودم را داشته باشم؟ »

«کنترل‌کننده‌ها»

بیابید به یک مکالمه خیالی بین یک فرزند بزرگسال و یکی از والدین کنترل‌گر او گوش دهیم. من به شما تضمین می‌دهم که این مکالمه هرگز رخ نخواهد داد، اما اگر این دو نفر قادر بودند صادقانه احساسات عمیقاً پنهان خود را بیان کنند، 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 پدر دارد اگر دکتر نشوم؟ چه فرقی برای تو دارد که با چه کسی ازدواج می‌کنم؟ کی می‌خواهی مرا رها کنی؟ چرا طوری رفتار می‌کنی که انگار هر تصمیمی که خودم

می‌گیرم، حمله‌ای به تو است؟

مادر کنترل‌گر: نمی‌توانم دردی را که وقتی از من فاصله می‌گیری، توصیف کنم. من نیاز دارم که تو به من نیاز داشته باشی. نمی‌توانم فکر از دست دادن تو را تحمل کنم. تو تمام زندگی من هستی. من وحشت‌زده‌ام که تو قرار است اشتباهات وحشتناکی مرتکب شوی. از هم می‌پاشم اگر ببینم که تو آسیب می‌بینی. ترجیح می‌دهم بمیرم تا اینکه احساس کنم به عنوان یک مادر شکست خورده‌ام.

«این به خاطر خودت است»

کنترل لزوماً یک کلمه کثیف نیست. اگر مادری جلوی نوپای خود را بگیرد به جای اینکه بگذارد او سرگردان وارد خیابان شود، ما او را کنترل‌گر نمی‌نامیم، بلکه او را محتاط می‌نامیم. او کنترلی را اعمال می‌کند که با واقعیت هماهنگ است، و انگیزه آن نیاز فرزندش به محافظت و راهنمایی است.

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

کودکانی که تشویق نمی‌شوند که انجام دهند، تلاش کنند، کشف کنند، تسلط پیدا کنند و خطر شکست را بپذیرند، اغلب احساس درماندگی و بی‌کفایتی می‌کنند. این کودکان که بیش از حد توسط والدین مضطرب و ترسو کنترل می‌شوند، اغلب خود مضطرب و ترسو می‌شوند. این امر بلوغ را برای آنها دشوار می‌کند. وقتی از طریق نوجوانی و بزرگسالی رشد می‌کنند، بسیاری از آنها هرگز از نیاز به راهنمایی و کنترل مداوم والدین فراتر نمی‌روند. در نتیجه، والدین آنها به مداخله، دستکاری و غالباً تسلط بر زندگی آنها ادامه می‌دهند.

این ترس از نه بودن لازم انگیزه می‌دهد بسیاری کنترل‌کننده والدین به تداوم بخشیدن این حس از ناتوانی در آنها فرزندانشان. اینها والدین دارند یک ناسالم ترس از آن «خالی» «آشیانه» «سندرم»، این غیرقابل اجتناب حس از دست دادن که هنگام تجربه می‌کنند همه والدین فرزندانشان در نهایت خارج شدن از خانه بنابراین بسیار از a کنترل‌گرانه والد هویت است بسته شده بالا در

وقتی فرزند به استقلال می‌رسد.

آنچه پدر یا مادری کنترل‌گر را چنین پنهان‌کارانه می‌کند این است که سلطه معمولاً در لفافه‌ی نگرانی ظاهر می‌شود. عباراتی مانند «این برای خیر توست»، «من فقط این کار را برای تو انجام می‌دهم»، و «فقط چون خیلی دوستت دارم»، همگی معنای یکسانی دارند: «من این کار را انجام می‌دهم چون ترس عمیقی از دست دادن تو دارم تا آنجا که حاضرم تو را به رنج بیاندازم».

کنترل مستقیم

کنترل مستقیم چیزی عجیب یا پیچیده‌ای نیست. این کنترل صریح، ملموس و کاملاً در برابر چشم است. هرچه می‌گویم انجام بده یا هرگز با تو صحبت نمی‌کنم؟» هرچه می‌گویم انجام بده یا از نظر مالی قطع خواهم کرد؟» اگر به خواسته من عمل نکنی دیگر عضو این خانواده نخواهی بود؟» اگر برخلاف خواسته‌هایم رفتار کنی به من حمله قلبی خواهی داد. «هیچ چیز ظریف در این موضوع وجود ندارد.

کنترل مستقیم معمولاً با ترساندن همراه است و اغلب اهانت‌آمیز است. احساسات و نیازهای شما باید تابع احساسات و نیازهای والدین تان باشد. شما به گودالی بی‌پایان از خطوط قرمز کشیده می‌شوید. نظر شما بی‌ارزش است؛ نیازها و خواسته‌های شما بی‌ربط است. عدم توازن قدرت شدید است.

مایکل، مدیر تبلیغات ۳۶ ساله با چهره‌ای جذاب و دلنشین، نمونه خوبی از این موضوع است. او به من مراجعه کرده بود چون شش سال ازدواجش با زنی که عمیقاً دوستش داشت به دلیل نبردی میان همسرش و والدینش بسیار تزلزل‌پذیر شده بود.

مشکلات واقعی تا وقتی که به کالیفرنیا نقل مکان کردم آغاز نشدند. فکر می‌کنم مادرم فکر می‌کرد این یک جابه‌جایی موقت است. اما وقتی به او گفتم

عاشق شده‌ام و قصد ازدواج دارم، فهمید که می‌خواهم اینجا ساکن شوم. همان زمان بود که واقعاً فشار برای بازگرداندن من به خانه را آغاز کرد.

از مایکل خواستم درباره «فشار» «برایم توضیح دهد».

بدترین حادثه تقریباً یک سال پس از عروسی بود. ما برنامه داشتیم به بوستون برویم برای جشن سالگرد والدین من، وقتی همسر من مبتلا به this آنفلوآنز از کار در آمد. واقعاً بیمار بود. نمی‌خواستم تنها از او جدا شوم، بنابراین با مادرم تماس گرفتم تا کنسل کنم. اول او با گریه به من می‌گفت: «اگر برای سالگرد ما نیایی، می‌میرم.» بنابراین من تسلیم شدم و به بوستون رفتم. صبح روز جشن رسیدم، اما همان لحظه که هواپیما را پیاده شدم، شروع کردند که من کل هفته را بمانم. من نه بله گفتم نه نه گفتم، اما فردای همان روز صبح از من رفتند. روز بعد از آن با پدرم تماسی گرفتم: «تو مادرت را می‌کشی. او تمام شب بیدار گریه کرد. می‌ترسم سگته کند.» خب چه کار از من می‌خواهند انجام دهم؟ از همسر من جدا شوم، به بوستون برگردم و دوباره وارد اتاق قدیمی‌ام شوم؟

والدین مایکل می‌توانستند از سه هزار مایل دور دست گره‌هایش را بکشند. از او پرسیدم آیا پدر و مادرش تا به حال برای قبول همسرش قدمی برداشته اند. مایکل به طور واضح از خشم سرخ شد.

نه راهی نیست! هر وقت تلفن می‌کنند، هیچ وقت از حال او نمی‌پرسند. در واقع، حتی درباره او صحبت هم نمی‌کنند. انگار دارند وانمود می‌کنند وجود ندارد.

از مایکل پرسیدم آیا تا به حال با والدینش در این باره روبه‌رو شده است، و وقتی پاسخ داد، به نظر می‌رسید شرم‌زده باشد:

«کاش داشتمش. هر بار که والدینم او را کتک می‌زدند، انتظار داشتم که او تحمل کند. وقتی گله می‌کرد، از او می‌خواستم که درک کند.»
خدایا، من چه انسان احمقی بودم! پدر و مادرم همسر من را به شدت آزار می‌دهند و من هنوز اجازه می‌دهم که به او آسیب برسانند.

جرم مایکل این بود که مستقل شده بود. در پاسخ، والدینش ناامید شدند و با تاکتیک‌هایی که بهتر می‌دانستند، دست به اقدام زدند: محبت را قطع کردن و پیش‌بینی فاجعه.

همانند اکثر والدین کنترلی، والدین مایکل به شدت خودمحور بودند. آن‌ها از خوشبختی مایکل احساس تهدید می‌کردند، به جای اینکه آن را به عنوان تأیید مهارت‌های پرورشی خود ببینند. علائق مایکل برای آن‌ها معنایی نداشت. به قول آن‌ها، او برای فرصت شغلی به کالیفورنیا نقل مکان نکرده بود، او برای تنبیه آن‌ها نقل مکان کرده بود. او برای عشق ازدواج نکرده بود، برای حق‌زدن به آن‌ها ازدواج کرده بود. همسرش بیمار نشده بود به خاطر اینکه ویروسی گرفته باشد، بلکه به خاطر اینکه آن‌ها را از دست بدهد بیمار شده بود.

والدین مایکل همیشه او را وادار می‌کردند میان خودشان و همسرش انتخاب کند. و هر تصمیم‌شان را به یک تصمیم تمام و کمال تبدیل می‌کردند. با والدینی که به‌طور مستقیم کنترل می‌کنند، هیچ میانگینی وجود ندارد. اگر فرزند بالغ سعی کند تا کنترل مختصری بر زندگی خودش به دست آورد، هزینه‌اش احساس گناه، خشم ناخرسند و حس عمیق بی‌وفایی است.

وقتی مایکل برای اولین بار نزد من آمد، فکر می‌کرد ازدواجش بزرگترین مشکل است. خیلی زود فهمید که ازدواجش صرفاً قربانی جنگ برای کنترل بوده است که از وقتی از خانه دور شده بود آغاز شده بود.

ازدواج کودک می‌تواند برای والدین کنترلی بسیار تهدیدآمیز باشد. آن‌ها همسر تازه را به عنوان یک رقیب برای تعلق فرزندشان می‌بینند.

این منجر به جنگ‌های فاجعه‌باری بین والدین و همسر می‌شود، در حالی که فرزند بزرگ در گلوله‌ای از وفاداری‌های گسسته گرفتار است.

برخی از والدین رابطه جدید را با انتقاد، طعنه و پیش‌بینی شکست حمله می‌کنند. برخی دیگر، همچون مورد مایکل، با همسر جدید کنار نمی‌آیند یا حتی وجود همسر را نادیده می‌گیرند. و برخی دیگر هم به‌صورت مستقیم همسر جدید را آزار می‌کنند. عجیب نیست که این تاکتیک‌ها تا حدی آشوب ایجاد کنند که ازدواج را تضعیف می‌کند.

پول همواره زبان اصلی قدرت بوده است و آن را به ابزار منطقی برای کنترل والدین تبدیل کرده است. بسیاری از والدین سعی از پول استفاده می‌کنند تا فرزندانشان را وابسته نگه دارند.

کیم با مجموعه‌ای از نگرانی‌ها به ملاقات من آمد. در 41 سالگی بود، اضافه وزن داشت، از کارش رضایت نداشت و با دو فرزند نوجوان از هم جدا شده بود. او احساس می‌کرد در یک روزمرگی گیر کرده است: می‌خواست وزن کم کند، در حرفه‌اش ریسک‌هایی انجام دهد و در زندگی‌اش جهت مشخصی بیابد. او مصمم بود که مشکلاتش فقط با پیدا کردن «آقای مناسب زندگی» حل می‌شود.

با ادامه جلسه، مشخص شد که کیم بر این باور بود که بدون مردی که از او مراقبت کند، هیچ نیست. از او پرسیدم این ایده را از کجا گرفته است.

خوب، قطعاً از شوهرم نبود. بیشتر شبیه این بود که من باید آن را تحمل می‌کردم

پـ Cart_note of him. I met him when I was just out of college. He was twenty- seven, still living with his parents, and really floundering about what he was going to do for a living. But he was sensitive and romantic and I fell for him. My father totally disapproved, but I think he was secretly pleased that I picked someone who couldn't get it together. When I insisted on marrying him, my father told me he would support us for a while, and if worse came to worse, he'd give my husband a job in his company. Of course this makes my father sound like a terrific guy, but it gave him an incredible hold over us. Even though I was married, I was still Daddy's little girl. My father kept bailing us out financially, but in return for that, he got to tell us how to live our lives. I was playing house and raising babies and yet. . .

کیم وسط جمله قطع کرد. و با این حال چه؟ «من پرسیدم. او هنگام پایان جمله به کف زمین نگاه می‌کرد:

و با این وجود... من هنوز به پدرم نیاز داشتم تا از من مراقبت کند.

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

شکی نیست که پدرم قدرتمندترین فرد در زندگی من بود. وقتی کوچک بودم واقعاً دوست‌داشتنی و مهربان بود، اما وقتی سعی کردم فکری مستقل برای خودم داشته باشم، او نمی‌توانست با آن کنار بیاید. اگر جرات می‌کردم با او مخالفت کنم، به فریادهای منسجم می‌افتاد. با من نام‌های وحشت‌انگیز می‌کرد. او واقعاً بلند و ترسناک بود. وقتی نوجوان شدم، شروع کرد با پول مرا برای سر جابم نگه داشتن کنترل کند. گاهی فوق‌العاده بخشنده بود که باعث می‌شد احساس کنم واقعاً دوست‌داشتنی و امن. اما گاه دیگر مرا تحقیر می‌کرد و با وادار کردنم به التماس و گریه برای هر چیزی—از پول سینما گرفته تا دفترچه‌های مدرسه—شرم‌زده می‌کرد. هیچ‌وقت نمی‌دانستم مجرم‌هایم چه بودند. فقط می‌دانم زمان زیادی را صرف پیدا کردن راهی برای راضی کردنش می‌کردم. هیچ روزی دوباره دقیقاً مثل روز قبل نبود. او مرتباً اوضاع را سخت‌تر می‌کرد.

برای کیم، تلاش برای راضی کردن پدرش مانند دویدن در مسابقه‌ای بود که خط پایانش همیشه جابه‌جا می‌شد. هر چه سریع‌تر می‌دوید، او آن را دورتر می‌کرد. او نمی‌توانست پیروز شود. او از پول هم برای پاداش و هم برای تنبیه استفاده می‌کرد، بدون منطق یا ثبات. او به طور متناوب با پول بخشنده و خسیس بود، درست همان‌طور که نسبت به عشق و محبت نیز چنین بود. پیام‌های مختلط او را سردرگم می‌کرد. وابستگی او با تأیید او گره خورده بود. این سردرگمی تا زندگی بزرگسالی کیم ادامه یافت.

تشویق کردم همسرم برای پدرم کار کند. چه اشتباهی بود! حالا واقعاً ما را زیر سلطه خودش داشت. هر چیزی باید به روش او انجام می‌شد—from selecting an apartment to training the kids to use the toilet. کارش را ترک کرد. پدرم این را به عنوان مثالی دیگر از بی‌ارزشی جیم دید، هرچند جیم شغل دیگری پیدا کرد. پدرم واقعاً با من تند برخورد کرد و تهدید

کرد که دیگر به ما کمک نخواهد کرد، اما بعداً کاملاً موضع خود را عوض کرد و برای کریسمس برایم یک خودرو نو خرید. وقتی کلیدها را به من داد، گفت: «نمی‌خواستی همسرتان مثل من پولدار باشد؟»

پدر کیم از قدرت مالی خود به روشی بسیار بی‌رحمانه و مخرب استفاده می‌کرد، گرچه به نظر می‌رسید بخشنده و بزرگوar باشد. او از این قدرت استفاده می‌کرد تا در چشم کیم بیش از پیش به عنوان فردی ضروری نمایان گردد و همسر کیم را به طور مداوم کوچک شمارد. به این ترتیب تا مدت‌ها پس از ترک خانه از طرف کیم، کنترلش را بر او حفظ می‌کرد.

نمی‌توانی هیچ کاری را درست انجام بدهی؟

بسیاری سمی والدین کنترل آنها بالغ کودکان توسط در نظر گرفتن آنها به عنوان اگر آنها بودند بی‌پناهی و ناکافی، حتی وقتی

مارتین، رئیس ۴۳ ساله کم‌تن‌ول و دچار ریزش مو که از شرکت کوچکی در زمینه عرضه مصالح ساختمانی است، با پدرش و خانواده‌اش در واقعیت با شدت به این آمد. او گفت:

واقعاً ترسیده‌ام. چیزی در حال رخ دادن است. من در حال تجربه این حاله‌های خشم هستم. کنترلش از دستم خارج می‌شود. من همیشه فردی کاملاً غیرخشنوت‌طلب بوده‌ام، اما در چند ماه اخیر، به همسر و فرزندانم فریاد می‌زنم، درها را می‌کوبم، و سه هفته پیش آنقدر عصبانی شدم که دیوار را سوراخ کردم. واقعاً می‌ترسم به کسی آسیب برسانم.

من به شجاعت و آینده‌نگری او برای حضور در مشاوره قبل از اینکه مشکل از کنترل خارج شود، تبریک گفتم. از او پرسیدم وقتی آن دیوار را مشت زد، دوست داشت به چه کسی ضربه بزند؟ او با خنده‌ای تلخ گفت:

این کار آسان است — پدر پیر من. هر قدر هم تلاش کنم، او همیشه به من حس می‌دهد که هر کاری که انجام می‌دهم اشتباه است. باور می‌کنید که او همانقدر که به نظر می‌رسد، شجاع است که مرا در مقابل کارمندان خودم تحقیر کند؟

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

پدر من مرا هجده سال پیش وارد کسب و کار خودش کرد، و سپس چند سال بعد بازنشسته شد. بنابراین من پانزده سال است که این کسب و کار را اداره می‌کنم. اما هر هفته لعنتی، پدرم می‌آید و شروع به مرور حساب‌ها می‌کند. سپس از نحوه اداره آن‌ها شکوه می‌کند. با فریاد اینکه چگونه شرکت او را خراب می‌کنم، من را از اتاق کارم بیرون دنبال می‌کند. درست جلوی کارمندانم این کار را انجام می‌دهد. نکته این است که من این کسب و کار را تغییر داده‌ام. من در سه سال اخیر سودمان را دو برابر کرده‌ام، اما او دست از سر من برنمی‌دارد. آیا این مرد روزی راضی خواهد شد؟

مارتین بی‌وقفه مجبور بود برای اثبات خودش از موانعی عبور کند. او شواهد واقعی از دستاورد داشت — سودهایش — اما این شواهد در مقابل عدم تأیید پدرش رنگ می‌باخت.

از مارتین پرسیدم که آیا در طول این دفعات با احساسات دیگری به جز خشم قابل فهم خود در ارتباط بوده است یا خیر.

قطعاً هستم. واقعاً شرمندهم که این را به شما بگویم، اما هر بار که او وارد دفتر می‌شود، احساس می‌کنم دوباره دو سالم است. حتی نمی‌توانم درست به سؤالات پاسخ بدهم. شروع به لکنت کردم، عذرخواهی کردم و احساس ترس می‌کنم. او چهره‌ای سرد دارد و صدایش انتقادآمیز است. چرا نمی‌تواند با من مثل یک بزرگسال رفتار کند؟

پدر مارتین از کسب‌وکار برای این استفاده کرد که مارتین را احساس ناتوان بودن نگه دارد، و این به نوبه خود به پدرش اجازه می‌داد تا دوباره خودش احساس بهتری پیدا کند. وقتی بابا دکمه‌های درست را فشار می‌داد، مارتین به کودکی بی‌دست و پا در لباس بزرگسال تبدیل می‌شد.

مدتی طول کشید، اما مارتین بالاخره فهمید که باید از این امید دست بکشد که پدرش تغییر کند. اکنون مارتین سخت برای تغییر نحوه رفتار با پدرش تلاش می‌کند.

سلب سلطه دستکاری‌کننده

یک شکل قدرتمند دیگر از کنترل وجود دارد که هرچند نسبت به کنترل مستقیم ظریف‌تر و پنهان‌تر است، اما به همان اندازه مخرب است: دستکاری. دستکاری‌کنندگان به آنچه می‌خواهند دست می‌یابند بدون اینکه چیزی بخواهند صریحاً بپرسند، بدون اینکه با ابراز خواسته‌هایشان بار د شدن روبرو شوند.

همه ما تا اندازه‌ای دیگران را دستکاری می‌کنیم. تعداد کمی از ما به اندازه کافی مطمئن هستیم که همه چیزهایی را که در این دنیا می‌خواهیم را با صراحت درخواست کنیم، بنابراین رویکردهای غیرمستقیمی برای درخواست چیزها توسعه می‌دهیم. به همسرمان برای یک لیوان نوشیدنی نمی‌گوییم، بلکه می‌پرسیم آیا امکانش وجود دارد؛ از مهمانانمان نمی‌خواهیم در پایان شب ترک کنند، ما خمیازه می‌کشیم؛ از یک غریبه جذاب برای دریافت شماره تلفن درخواست نمی‌کنیم، با گپ‌های کوچک ارتباط می‌گیریم. کودکان به‌اندازه والدینشان از والدین دستکاری می‌کنند. همسران، دوستان و بستگان همدیگر را دستکاری می‌کنند. فروشندگان از دستکاری کسب درآمد می‌کنند. در ذات آن چیز شرارت‌آمیز ذاتی وجود ندارد؛ در واقع این یک شیوه طبیعی ارتباط انسان‌هاست.

اما هنگامی که به ابزار کنترل مداوم تبدیل می‌شود، دستکاری می‌تواند مخرب به‌شدت باشد، به‌ویژه در رابطه والد-فرزند. زیرا والدین دستکاری‌کننده در پنهان نگه داشتن انگیزه‌های واقعی خود خیلی ماهرند، فرزندانشان در جهانی از سردرگمی زندگی می‌کنند. آن‌ها می‌دانند که فریب می‌خورند، اما نمی‌توانند بفهمند چگونه.

«چرا او همیشه باید کمک کند؟»

یکی از این بیشترین متداول انواع از سمی دستکاری‌کنندگان است آن‌یاری. به‌جای از رها کردن رفتن، این یاری ایجاد می‌کند وضعیت‌هایی که می‌کند او -یا خودش- لازم «در این بالغ فرزند» زندگی» «این» «دستکاری» «اغلب» «می‌آید» «بسته‌بندی‌شده» «به عنوان» با نیت خوب» «معنا»

لی، ۳۲ ساله، فردی برون‌گرا با لک‌های صورت، بازیکن آماتور با صدرنشینی سابق تنیس که اکنون در یک باشگاه خصوصی پیچیده کمک‌اما» عنوان حرفه‌ای تنیس خیلی خوب عمل می‌کند. با وجود زندگی اجتماعی فعال، شناخت حرفه‌ای و یک شغل خوب، او به طور منظم دچار دوره‌های افسردگی عمیق می‌شد. رابطه او با مادرش به سرعت جلسه اول ما را به شدت تحت تأثیر قرار داد:

من برای رسیدن به جایی که دارم بسیار سخت کار کرده‌ام، اما مادرم فکر نمی‌کند می‌توانم خودم کفش‌هایم را بند کنم. زندگی‌اش تماماً در من خلاصه شده است و از زمانی که پدرم فوت کرده است، اوضاع خیلی بدتر شده است. او از سرم بر نمی‌دارد. او همیشه به آپارتمانم غذا می‌آورد چون فکر می‌کند من به اندازه کافی غذا نمی‌خورم. گاهی به خانه‌ام برمی‌گردم و می‌بینم که او آمده و آن را» به‌عنوان یک لطف «تمیز کرده است. او حتی لباس‌های من و مبل‌مان را هم مرتب کرده است!

از لی پرسیدم که آیا تا به حال از مادرش خواسته است این کارها را انجام ندهد.

همیشه. او فقط با اشک می‌ریزد و می‌گوید: «مادری که به دختری که دوستش دارد کمک می‌کند، چه ایرادی دارد؟» «ماه گذشته من دعوت شدم تا در تورنمنت پلیا در سان فرانسیسکو شرکت کنم. مادر من درباره این که راه چقدر طولانی است و من نمی‌توانم کل مسیر را با ماشین به تنهایی طی کنم، خیلی حرف زد. بنابراین داوطلب شد همراه من بیاید. وقتی به او گفتم واقعاً لازم نیست، وانمود کرد که من می‌خواهم او را از یک تعطیله رایگان گول بزنم. پس گفتم باشه. واقعاً منتظر زمانی تنها بودم، اما چه می‌توانستم بگویم؟

همانطور که لی و من با هم کار کردند در درمان، او آغاز کرد برای دیدن که احساس کفایت او تا چه حد تضعیف شده بود توسط او مادر. اما

هرگاه لی سعی کرد به‌بیان کند او ناامیدی، او بود غرق احساسات توسط احساس گناه

لی نسبت به مادرش به طور فزاینده‌ای عصبانی می‌شد و از آنجا که نمی‌توانست این احساسات را تخلیه کند، آنها را در دل نگه می‌داشت. سرانجام، این احساسات به صورت افسردگی بروز یافت.

البته افسردگی او چرخه را تغذیه می‌کرد. مادرش هرگز فرصتی را از دست نمی‌داد تا بگوید: «ببین چقدر ناراحت به نظر می‌آیی. بذار یک lunch کوچولو درست کنم تا تو را شاد کنم».

در آن موارد اندک که لی شهادت یافت و به مادرش گفت چه احساسی دارد، مادرش به تصویر شهید گریان تبدیل می‌شد. لی همواره احساس گناه می‌کرد و سعی می‌کرد عذرخواهی کند، اما مادرش با گفتن «نگران من نباش، خوب می‌شوم» او را قطع می‌کرد.

من به لی پیشنهاد کردم اگر مادرش صریح‌تر از آنچه می‌خواست درخواست می‌کرد، لی اینقدر عصبانی نمی‌شد. لی این را تایید کرد.

حق با توست. اگر فقط می‌توانست بگوید: «من تنها هستم، دلتنگم، دوست دارم بیشتر با من وقت بگذاری»، حداقل می‌دانستم با چه چیزی روبه‌رو هستم.

گزینه‌هایی داشتم. اما این‌طور که حالا است، انگار او زندگی‌ام را قبضه کرده است.

وقتی لی از نبود گزینه‌هایش شکوه می‌کرد، در حال بازتاب چیزی بود که بسیاری از فرزندان بزرگسال والدین باج‌گیر باور می‌کنند. باج‌گیری مردم را به گوشه‌ای می‌برد. برای مقابله با آن باید به کسی که «فقط می‌خواهد خوب باشد» آسیب برسانند. برای اکثر مردم به نظر می‌رسد تسلیم شدن آسان‌تر است.

این زمانه برای افسرده بودن است.

والدین دست‌کاری‌کننده در تعطیلات با خوش‌خدمتی به میدان می‌آیند و احساس گناه را گسترش می‌دهند گویی شادمانی کریسمس است. تعطیلات تمایل دارند هر گونه درگیری خانوادگی را که هم‌اکنون وجود دارد، تشدید کنند. به جای منتظر بودن برای لذت تعطیلات، بسیاری از افراد از ترس از بروز تشنج‌های خانوادگی که تعطیلات اغلب به همراه می‌آورد، به خود می‌لرزند/دچار اضطراب می‌شوند.

یکی از مراجعان من، فرد، یک فروشنده مواد غذایی ۲۷ ساله و کوچک‌ترین فرزند از چهار خواهر و برادر، برایم داستانی از دستکاری کلاسیک توسط مادرش تعریف کرد:

مادر من همیشه برای این که همه ما برای کریسمس به خانه برگردیم، خیلی روی آن حساب می‌کرد. سال گذشته در یک مسابقه رادیویی برنده شدم و در تعطیلات سفر رایگانی به اسپن گرفتم. خیلی هیجان‌زده بودم چون خودم هرگز نمی‌توانستم چنین سفری را برای خودم هزینه کنم. من اسکی را دوست دارم و این فرصت فوق‌العاده‌ای بود تا دوستم دارم را به مکانی عالی ببرم. هر دو آنقدر سخت کار می‌کردیم که این تعطیلات به نظر بهشت می‌آمد. اما وقتی خبر را به مادر من گفتم، او طوری شد که انگار کسی مرده است. چشمانش ورم کرده شد و لبش شروع به لرزیدن کرد، می‌دانی، انگار دارد گریه می‌کند؟ سپس گفت: «ناراحت نباش عزیزم. خودت خوش بگذران. شاید امسال شام کریسمس را نداشته باشیم»، که واقعاً باعث شد احساس کنم واقعاً یک مزخرف بی‌ارزشم.

از فرد پرسیدم که آیا با این وجود موفق شد به سفر برود.

بله، رفتم. اما بدترین دوران زندگی‌ام را سپری کردم. آنقدر حالم بد بود که مرتب با دوست‌دخترم دعوا می‌شد. نیمی از سفر را با مادر من، هر دو برادر من و خواهرم از طریق تلفن سپری کردم.

من در همه جا عذرخواهی می‌کردم. این عذاب ارزشش را نداشت.

ابود صادقانه متعجب که فرد سفرش را ادامه داده بود. سفر او در تمام من دیده‌ام مردم رفتن به فر بیشتر سرانجام، بی‌اندازه‌نمایی طولانی به

والدین مسئله‌گیر استاد احساس گناه هستند، و مادر فرد نیز استثنا نبود. سازنا بسمان شدن منصرف سفر از کردن گناه احساس جای به

طبیعی است که آن‌ها بدون حضور من شام کریسمس داشتند. اما مادر من آنقدر ناامید بود که برای نخستین بار در چهل سال turkey را سوخته کرد. سه تماس تلفنی از خواهرم گرفتم تا بگویم چگونه سنت خانوادگی را کشته‌ام. برادر بزرگ من به من گفت همه آدم‌ها کاملاً ناراحت بودند چون من آنجا نبودم. و سپس برادر دیگرم واقعاً روی مرا ضربه زد. او گفت: «ما بچه‌ها تنها داریم او هستیم. فکر می‌کنی مادر چقدر کریسمس دیگر دارد؟» «انگار من او را در کنار بیماری مرگش تنها می‌گذارم یا چیزی شبیه آن. آیا این عادلانه است، سوزان؟ او حتی شصت سال هم نشده، در سلامتی کامل است. مطمئنم این خط را مستقیم از دهان مادرم شنیده است. هرگز دیگر کریسمس را از دست نخواهم داد، این را به تو می‌گویم.

به جای بیان مستقیم احساساتش به فرزند، مادر فرزند از فرزندان دیگرش کمک گرفت تا این کار را برایش انجام دهند. این یکی از تاکتیک‌های بسیار مؤثر برای بسیاری از والدین Manipulative است. به یاد داشته باشید که هدف اصلی آن‌ها از ابتدا، اجتناب از درگیری مستقیم است. به جای متهم کردن خود فرزند، مادر او نقش شهید را در شام کریسمس بازی کرد. اگر تبلیغی را در روزنامه می‌گذاشت، نمی‌توانست محکومیت فرزند را با این شدت بیان کند.

به فرزند توضیح دادم که مادرش و خواهر و برادرانش تصمیم‌های خود را برای داشتن یک کریسمس کسل‌کننده گرفته‌اند. فرزند مسئول نبود. هیچ چیز جز تصمیم خود آن‌ها مانع از این نشده بود که در غیاب فرزند به او تبریک بگویند و شبی پر از تفریح داشته باشند. تا وقتی فرزند همچنان باور داشت که به دلیل این که برای خود خودش کاری انجام داده خطرناک است و آدم بدی است، مادرش با احساس گناه او را کنترل می‌کرد. فرزند در نهایت این را فهمید و اکنون بسیار بیشتر است مؤثر در برخورد با مادرش. اگرچه او اقدامات جدید پسرش برای ابراز اراده را نوعی «می‌پیند، فرد توانسته توازن قدرت را آنقدر به هم بزند که هر امتیازی که می‌دهد، امتیازی اختیاری است، نه تسلیم.

«چرا نمی‌توانی مثل خواهرت باشی؟»

بسیاری از والدین سعی یک فرزند را به بدترین وجه با برادر یا خواهر دیگر مقایسه می‌کنند تا کودک هدف را به این احساس برسانند که برای جلب محبت والدین کافی تلاش نمی‌کند. این کودک را ترغیب می‌کند هر آنچه والدین می‌خواهند انجام دهد تا مجدداً رضایت آنان را به دست آورد. این تکنیک تقسیم و تسلط معمولاً علیه کودکانی به کار می‌رود که به اندازه‌ای مستقل شده‌اند که تعادل سیستم خانوادگی را تهدید می‌کنند.

به طور آگاهانه یا ناخودآگاه، این والدین رقابت طبیعی میان برادرزاده‌ها را به رقابتی ظالمانه تبدیل می‌کنند که رشد پیوندهای سالم بین برادران و خواهران را ممانعت می‌کند. آثار این رفتار فراتر از حد انتظار است. علاوه بر آسیب آشکار به تصویر خویشن کودک، مقایسه‌های منفی باعث ایجاد کینه‌ها و حسادت‌هایی بین siblings می‌شود که می‌تواند رابطه‌شان را تا آخر عمر رنگ‌آلود کند.

یابی با هدف

وقتی والدین سعی ما را به روش‌های شدید، تهدیدآمیز، ایجاد احساس گناه یا تا حدی نابودکننده عاطفی کنترل می‌کنند، ما معمولاً به شکل دو راه وجود دارد: یا تسلیم می‌شویم یا شورش می‌کنیم. هر دو واکنش مانع از استقلال روانی می‌شوند، هرچند به نظر می‌رسد شورش کار معکوس انجام دهد. واقعیت این است که اگر در برابر والدینمان شورش کنیم، به همان اندازه که اگر تسلیم شویم، تحت کنترل هستیم. یوناتان، ۵۵ ساله، مجردی با قیافه‌ی دوستانه و ورزشکار است که صاحب یک شرکت بزرگ نرم‌افزار کامپیوتری است. در نخستین جلسه‌ی ما با هم، او تقریباً به خاطر احساسات شدید ترس و تنهایی‌اش عذرخواهی کرد:

حالا شروع نکن که برای من احساس تأسف کنی. من خانه‌ای زیبا دارم. ماشین‌ها را جمع می‌کنم. انواع و اقسام دارایی‌ها را دارم. واقعاً زندگی نسبتاً خوبی دارم. اما گاهی اوقات آنقدر تنها می‌شوم که واقعاً حس تنهایی عمیقی می‌کنم. من خیلی چیزها دارم و نمی‌توانم با هیچ‌کس شریک‌ش شوم. گاهی این حس از دست دادن برای چیزی را دارم که در یک رابطه عاشقانه و صمیمی ممکن بود داشته باشم به شدت به من فشار می‌آورد. می‌

ترسم که بالاخره تنها بمیرم.

از جاناتان پرسیدم آیا ایده‌ای دارد که چرا در روابط به این اندازه دچار مشکل است.

هر بار که به زنی نزدیک شدم... یا حتی به ازدواج با کسی فکر کردم، دچار وحشت شدم و فرار کردم. نمی‌دانم چرا... ای کاش می‌دانستم. مادرم هرگز اجازه نمی‌دهد حرفم تمام شود.

من از جاناتان پرسیدم که نسبت به این فشاری که از جانب مادرش تحمل می‌کند، چه احساسی دارد.

او به ازدواج من دیوانه‌وار فکر می‌کند. او هشتاد و یک ساله است، سلامت‌ش خوب است و دوستان زیادی برای خود دارد، اما احساس می‌کنم تمام روزش را صرف نگرانی درباره زندگی عاشقانه من می‌کند. من واقعاً او را دوست دارم، اما به‌خاطر این نمی‌توانم کنار او بمانم. او برای خوشبختی من زندگی می‌کند. او مرا با نگرانی‌هایش خفه می‌کند. انگار نمی‌توانم این زن را از خود جدا کنم. او مدام تلاش می‌کند به من بگوید چگونه زندگی کنم. زندگی... همیشه همینطور بوده است. منظورم این است که اگر می‌توانست، برای من نفس می‌کشید.

بیان آخر جاناتان توصیفی عالی و تصویری از «هم‌آمیختگی» بود. مادرش آنقدر با او در هم آمیخته بود که فراموش کرد کجا پایان او و آغاز اوست. او زندگی خود را با زندگی او پیوند داده بود. جاناتان به ادامه‌ای از وجود او بدل شد، گویی زندگی او زندگی مادرش است. جاناتان ناچار بود از کنترل خفقان‌آور او رها شود، بنابراین شورش کرد. او هر آنچه را که مادرش برای او می‌خواست رد کرد، از جمله چیزهایی که ممکن بود خودش نیز بخواهد، مانند ازدواج.

به جاناتان گفتم که شاید آنقدر در برابر مادر کنترل‌گرس مقاومت می‌کرد که از خواسته‌های واقعی خود غافل مانده بود. برای او آن قدر مهم شده بود که به خواست مادرش تن در ندهد که از نوع رابطه‌ای با زنی که ادعا می‌کرد می‌خواهد، محروم شد. با این کار، برای خودش توهمی ساخت مبنی بر این که «خود مرد مستقلی» است، اما در واقع میل به شورش بر اراده‌اش بر اراده‌اش فائق آمد.

من این را «شورش خودبازدارنده» می‌نامم. این دو روی سکه تسلیم است. شورش سالم یک تمرین فعال اختیار آزاد است. این به رشد فردی و تمایز شخصیت کمک می‌کند. شورش خودبازدارنده واکنشی در برابر والد کنترل‌گر است؛ در این نوع تمرین، ابزارها سعی می‌کنند به پایان نامطلوبی توجیهی بدهند. این اغلب به نفع ما نیست.

کنترل از قِبر

یکی از اعضای گروه من یکبار گفت، «والدین من هر دو»

مرده‌اند، پس دیگر هیچ قدرتی بر من ندارند «یکی از اعضا گفت»: آنها ممکن است مرده باشند، عزیزم، اما هنوز در ذهن تو زندگی می‌کنند «! هر دو حالت شورش خودبازدارنده و تسلیم می‌توانند خیلی طولانی پس از مرگ والدین ادامه یابند.

بسیاری از مردم باور دارند که وقتی والد سلطه‌گر از دنیا می‌رود آزاد خواهند شد، اما بند ناف روانی تنها از قاره‌ها عبور نمی‌کند، بلکه از قبر هم فراتر می‌رود. من صدها بزرگسال دیده‌ام که تا مدت‌ها پس از رفتن والدینشان به درخواست‌ها و پیام‌های منفی آن‌ها وفادار بودند و به همان صورت ماندگار می‌ماندند.

الی، ۶۰ ساله، یک بازرگان بسیار موفق با هوش فوق‌العاده و طنز تلخ و کنایه‌آمیز، ارزیابی‌ای بی‌سابقه و به‌طور پیچیده از وضعیت خود انجام داد: «من در زندگی خود نقشی مکمل دارم».

وقتی برای نخستین بار با ایلی آشنا شدم، با وجود اینکه چندین برابر میلیونر بود، در یک واحد آپارتمان یک اتاق زندگی می‌کرد، با ماشین کهنه‌ای رانندگی می‌کرد و سبک زندگی مردی را داشت که به سختی می‌توانست از پس مخارج زندگی برآید. او با دو دختر بزرگسالش بسیار سخاوتمند بود اما نسبت به خودش بیش از حد صرفه‌جو و خسیس بود.

ابه یاد بسپارید یک روز وقتی او آمد به ببین من بعد از کار |پرسید. او را چگونه او روز داشت بوده است و او با خنده گفته شدمنکه او بودتقریباً

خراب شده بود یک \$18 میلیون معامله زیر او بود بوده است دیر برای a جلسه. اگرچه معمولاً به موقع، ایلی داشت دور بلوک چرخید این بلوک برای بیست دقیقه نگاه کردن برای یک محل پارک در خیابان برای جلوگیری از هزینه ساختن زمین پارکینگ او داشت به خطر افتاده است \$18 میلیون برای این به خاطر

در حالی که برخی از ریشه‌های وسواس او برای صرفه‌جویی در پول را بررسی می‌کردیم، آشکار شد که صدای پدرش، حتی دوازده سال پس از مرگش، هنوز در ذهن ایلی طنین می‌اندازد:

والدین من مهاجران فقیر بودند. من در فقر کامل بزرگ شدم. والدینم، به‌ویژه پدرم، به من آموختند از همه چیز بترسم. او می‌گفت: «جهان بیرون وحشی است؛ اگر قدمت را درست برنداری، تو را از نان خوردن می‌اندازد.» او به من این احساس را می‌داد که چیزی برای آینده ندارم جز خطر، و حتی پس از ازدواج و ثروتمند شدن نیز دست از این کار نکشید. او همیشه درباره اینکه روی چه چیزهایی خرج می‌کنم و چه چیزی می‌خرم، به من سخت می‌گرفت. و وقتی اشتباه کردم و به او گفتم، پاسخ همیشگی‌اش این بود: «احمق! تو پول را روی تجملات هدر می‌دهی. باید هر سنت را پس‌انداز کنی. روزهای سخت می‌آیند، همیشه می‌آیند، و آن وقت به آن پول نیاز خواهی داشت.» به حدی رسید که از خرج کردن حتی یک سکه می‌ترسیدم. پدرم هرگز زندگی را چیزی نمی‌دید که بتوان از آن لذت برد؛ او آن را صرفاً چیزی می‌دید که باید تحملش کرد.

پدر ایلی ترس‌ها و سختی‌های زندگی خودش را به پسرش منتقل می‌کرد. وقتی ایلی به موفقیت رسید، هر بار که سعی می‌کرد از ثمره تلاشش لذت ببرد، نصیحت‌های پدرش را می‌شنید. پیش‌بینی‌های فاجعه‌آمیز پدرش در ذهن ایلی به شکل حلقه‌ای بی‌پایان تکرار می‌شد. حتی اگر ایلی می‌توانست چیزی را برای رضایت خود بخرد، صدای پدرش او را از لذت بردن باز می‌داشت.

اعتماد عمومی پدرش به آینده به تفکراتش درباره زنان سرایت یافت. همانطور که با موفقیت، زنان روزی ناچاراً به شما پشت خواهند کرد. او نسبت به زنان دچار نوعی شک بود که تا حدود پارانوئیا می‌رسید. پسر او نیز این دیدگاه‌ها را درونی کرد: من فقط با زنان بدشمنی داشته‌ام. هرگز نتوانسته‌ام به آن‌ها اعتماد کنم. همسر مرا طلاق داد چون مدام او را به ولخرجی متهم می‌کردم. این خیلی مضحک بود. او کیف دستی یا چیز مشابهی می‌خرید و من به دادگاه ورشکستی فکر می‌کردم.

وقتی با ایلی کار می‌کردم، روشن شد که پول تنها مسئله‌ای نبود که بین او و همسرش فاصله ایجاد می‌کرد. او در ابراز احساسات، به‌ویژه احساسات لطیف، مشکل جدی داشت و این موضوع برای او به‌طور فزاینده‌ای آزاردهنده می‌شد. این مشکل در زندگی مجردی او نیز وجود دارد. همان‌طور که او بیان می‌کرد:

هر بار که با زنی بیرون می‌روم، صدای پدرم را می‌شنوم که می‌گوید: «زنان از فریب دادن مردان لذت می‌برند. اگر تا این اندازه احمق باشی که به آنها اجازه بدهی، از شما همه چیزتان را می‌گیرند.» فکر کنم به همین دلیل همیشه زنانی بی‌کفایت را انتخاب کرده‌ام. می‌دانم آنها نمی‌توانند مرا فریب دهند. همیشه قول‌های زیادی می‌دهم مبنی بر اینکه از نظر مالی از آنها مراقبت کنم یا آنها را در کسب‌وکار شریک کنم، اما هرگز عملی نمی‌کنم. فکر می‌کنم دارم قبل از اینکه آنها مرا فریب دهند، آنها را فریب می‌دهم. آیا روزی زنی پیدا می‌شود که بتوانم به او اعتماد کنم؟

اینجا مردی روشن‌فکر و تیزبین بود که با وجود این که از نظر ذهنی می‌فهمید چه اتفاقی می‌افتد، اجازه می‌داد نیروهای قدرتمندی فراتر از قبر او را کنترل کنند. او زندانی ترس و بی‌اعتمادی پدرش بود.

Eli در درمان به شکل فوق‌العاده‌ای سخت کار کرد. او به ریسک کردن پرداخت و خود را وادار تا رفتارهای جدیدی را اتخاذ کند. او شروع به روبه‌رو شدن با بسیاری از ترس‌های درونی‌اش کرد. در نهایت، او یک کانومینیوم لوکس خرید—قدم بزرگی برای او بود. او هنوز نسبت به آن احساس گناه می‌کرد، اما یاد گرفت که تحمل گناه را بیاموزد.

صدای درون سرش همیشه حضور خواهد داشت، اما یاد گرفته است که صدای آن را کم کند. ایلی هنوز با بی‌اعتمادی نسبت به زنان دست‌وپنجه نرم می‌کند، اما یاد گرفته است که این را درک کند.

بی‌اعتمادی که از پدرش به جا مانده است. او سخت برای اعتماد کردن به زنی که اکنون با او در رابطه است تلاش می‌کند و از آن اعتماد به عنوان سلاحی برای کنترل زندگی‌اش استفاده می‌کند.

همیشه آن روز را به یاد خواهم داشت که وارد شد و به من گفت شب قبل موجی از حسادت را دفع کرده و با احساس پیروزی به خصوصی که به من گرمایی می‌داد، از آن بیرون آمده است. او با چشم‌های پر از اشک به من نگاه کرد و گفت: «می‌دانی، سوزان، در واقع هیچ چیز در واقعیت فعلی من وجود ندارد که ترسیدم را توجیه کند».

احساس می‌کنم نمی‌توانم نفس بکشم.

باربارا، 39 ساله، آهنگساز بلندقد و لاغر برای موسیقی متن پس‌زمینه برنامه‌های تلویزیونی، در افسردگی ویرانگر به من مراجعه کرد.

شب‌ها بیدار می‌شوم و خالی در وجودم حس می‌شود، تقریباً مانند مرگی در درونم. من نابغه موسیقی بودم، در سن پنج سالگی کنسرتوهای پیانوی موتزارت را اجرا می‌کردم و تا وقتی دوازده سالم بود بورس تحصیلی به جولیارد داشتم. حرفه‌ام به خوبی پیش می‌رود، اما درونم می‌میرد. شش ماه پیش به دلیل افسردگی بستری شدم. فکر می‌کنم دارم خودم را از دست می‌دهم. نمی‌دانم به کجا رجوع کنم.

من از باربارا پرسیدم آیا اتفاق خاصی افتاده بود که منجر به بستری شدن او شود، و او به من گفت که در عرض سه ماه هر دو والدینش را از دست داده است. دلم برای او به لرزه افتاد، اما او به سرعت تلاش کرد تا مرا از همدلی با او منصرف سازد:

اشکالی ندارد. چند سالی است که با هم صحبت نکرده‌ایم، بنابراین احساس می‌کردم که از قبل باختم‌ام.
آن‌ها.

از او پرسیدم چه چیزی باعث این جدایی شده است.

وقتی من و چاک قصد ازدواج داشتیم کمی بیش از چهار سال پیش بود، والدینم اصرار کردند بیایند و با ما بمانند تا در عروسی کمک کنند. این تمام چیزی بود که لازم داشتم... تا مثل زمانی که بچه بودم زیر فشار و به من خلیه‌دار باشند. منظورم این است که همیشه دخالت می‌کردند... من همیشه در برابر آنچه انجام می‌دادم، با چه کسی انجام می‌دادم، به کجا می‌رفتم، بازخواست می‌شدم. به هر حال، پیشنهاد کردم آنها را در هتل اقامت بدهیم از سوی چاک

من و شریک زندگی‌ام قبل از عروسی تحت فشار کافی بودیم و آن‌ها واقعاً دیوانه شدند. آن‌ها به من گفتند که مگر اینکه بیایند و با من بمانند، هرگز با من صحبت نخواهند کرد. برای اولین بار در زندگی‌ام به آن‌ها ایستادم. چه اشتباهی که بود. اول اینکه به عروسی نیامدند، سپس به تمام فامیل گفتند که من چه زن فرومایه‌ای هستم. حالا هیچ‌کدام از آن‌ها 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 به من نگویند هنگام مرگش. تا پنج ماه بعد فهمیدم، زمانی که با دوستی خانوادگی روبه‌رو شدم که تسلیت گفت. این‌گونه فهمیدم که مادرم فوت کرده است. فوراً به خانه رفتم و با پدرم تماس گرفتم. نمی‌دانم، فکر می‌کردم شاید بتوانیم اوضاع را با هم درست کنیم. اولین چیزی که گفت این بود: «حالا باید خوشحال باشی، تو مادرت را کشته‌ای!» من ویران شدم. سه ماه بعد او نیز با گریه از دنیا رفت. هر بار به آن‌ها فکر می‌کنم، می‌شنوم که مرا متهم می‌کنند و احساس می‌کنم قاتل هستم. آن‌ها هنوز با اتهاماتشان من را خفه می‌کنند، هرچند هر دو زیر خاکاند. چه چیزی لازم است تا آن‌ها را از سرم و زندگیم بیرون کنم؟

مثل الی، باربارا بود تحت کنترل از قبر. او صرف کرد چند سال‌ها احساس مسئول برای کشتن اووالدین، که ویران کرد او روانی سلامت و تقریباً از بین برد او ازدواج. او شد مایوس به‌فرار

از زمانی که آنها مردند، من خیلی به خودکشی فکر می‌کردم. به نظر می‌رسید تنها راه توقف آن صداهای درون ذهنم است که دائماً می‌گفتند: «تو پدربزرگ را نگاه احساس کشتی. تو مادرت را کشتی.» من آنقدر به خودکشی نزدیک بودم، اما می‌دانی چه چیزی مرا از انجامش بازداشت؟

سرم را تکان دادم. او برای اولین بار در طول ساعتان با هم بودن لبخند زد و پاسخ داد:

ترسیده بودم دوباره با والدینم روی زمین خراب کرده بودند کافی بود؛ من نمی‌خواستم به آن‌ها فرصت بدهم تا هر چه را در سوی دیگر ممکن بود بیابم نابود کنند.

مثل اکثر فرزندان بزرگسال والدین سمی، باربارا توانست بخشی از دردی که والدینش به او وارد کرده بودند به رسمیت بشناسد. اما این کافی نبود تا احساس مسئولیت را از خود به آن‌ها منتقل کند. مقداری تلاش لازم بود، اما در نهایت با هم روی آن کار کردیم و او پذیرفت که والدینش مسئولیت کامل رفتار ظالمانه‌شان را بر عهده بگیرند. والدینش در گذشته بودند، اما باربارا هنوز یک سال دیگر طول کشید تا آنها را وادار کند که او را تنها بگذارند.

بدون هویت جداگانه

والدین که احساس می‌کنند نسبت به خود احساس خوبی دارند خودشان نیستند که باید کنترل آنها بالغ فرزندانشان. اما این سمی والدین ما ملاقات کرده ایم در این فصل از احساس عمیق ناراضی از زندگی بهره می‌برند ناراضی با آنها زندگی‌ها و a ترس از رهاشدگی. آن‌ها فرزند استقلال است مانند این از دست دادن از a یک اندام به آن‌ها. همانطور که این فرزند رشد می‌کند هر چه پیرتر می‌شود، آن تبدیل می‌شود همیشه بیشتر

دارند نمی‌نگه را کودک که گیرند کار به را هابی‌طنب که است مهم والدین برای

وابسته. تا زمانی که والدین سمی فرزند خود را به احساس بچه بودن نگه دارند، آنها می‌توانند کنترل را حفظ کنند.

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

همه والدین فرزندانشان را کنترل می‌کنند تا زمانی که آن فرزندان بر زندگی خود تسلط پیدا کنند. در خانواده‌های عادی، این جدایی سالم به‌زودی پس از بلوغ اتفاق می‌افتد. در خانواده‌های سمی، این جدایی سالم سال‌ها یا برای همیشه به تأخیر می‌افتد. این امر تنها پس از انجام تغییراتی ممکن است که به شما امکان تسلط بر زندگی خود را بدهد.

4 « هیچ کس در این خانواده الکلی نیست »

الکلی‌ها

گِلن، مردی قه‌بلند و با چهره‌ای خشک و سخت که صاحب یک شرکت کوچک تولیدی است، به‌منظور کمک به من آمد زیرا کمرویی و فقدان قاطعیتش بر روابط شخصی و حرفه‌ای او تأثیر می‌گذاشت. او گفت در اکثر مواقع احساس عصبی بودن و بی‌قراری می‌کند. او از یکی در محل کار شنیده بود که او را «شلخته‌مزاج» و «افسرده‌کننده» می‌نامیدند. او احساس می‌کرد مردم هنگام دیدار با او مضطرب هستند که این کار تبدیل آشنایان به دوستان را برایش دشوار می‌کرد.

در میانه نخستین جلسه‌مان، گِلن شروع به صحبت درباره منبع دیگری از فشار در کار کرد:

درباره شش سال‌ها قبل، پدر را با من وارد کسب‌وکار کردم من پدر را به کسب‌وکار وارد کردم با من، امید داشت که آن‌بود که اصلاح کردن او را خارج .
است بوده الکلی او دارم، یاد به که زمانی از . کرد بدتر را او

افکر این فشار از این کار فقط کرد

او می‌نوشت، مشتریان را اهانت می‌کند و برای من خیلی از کسب‌وکار را از دست می‌دهد. باید او را از آنجا بیرون کنم، اما ترسیده‌ام. لعنتی، چطور می‌شود پدر خودت را اخراج کرد؟ این او را نابود می‌کند. هر بار که سعی می‌کنم با او صحبت کنم، تنها چیزی که می‌گوید این است: «با من با احترام صحبت کن یا اصلاً با من صحبت نکن.» دارم دیوانه می‌شوم.

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

دایناسور در اتاق نشیمن

اگر کارکنان کاخ سفید ریچارد نیکسون از کسی در خانواده‌ال‌کلی‌ها درس پنهان‌کاری می‌گرفتند، «واترگیت» همچنان فقط یک هتل در واشنگتن بود. انکار برای هر کسی که در خانه‌ای الکلی زندگی می‌کند به اندازه عظیم می‌شود. نوشیدن الکل مانند یک دایناسور در اتاق پذیرایی است. برای بیگانه، دیدن این دایناسور غیرممکن است، اما برای کسانی که در خانه‌اند، ناامیدی از بیرون راندن این هیولا آنها را وادار می‌کند و انمود کنند وجود ندارد. این تنها راهی است که می‌تواند با هم coexist کنند. دروغ‌ها، بهانه‌ها و اسرار در این خانه‌ها به اندازه هوا رایج‌اند و برای کودکان آشفتگی عاطفی عظیمی به وجود می‌آورند.

فضای عاطفی و روانی در خانواده‌های الکلی تا حد زیادی همانند فضای خانواده‌هایی است که والدین در مصرف مواد مخدر، چه غیرقانونی و چه دارویی، سوءاستفاده می‌کنند.

اگرچه مواردی که من در این فصل انتخاب کرده‌ام بر والدین الکلی تمرکز دارند، تجربه‌های دردناک فرزندان مصرف‌کنندگان مواد مخدر نیز بسیار مشابه است.

تجربه گلن خصوصیتی بود:

اولین یادگار من به یاد دارم وقتی است که پدرم از کار به خانه می‌آمد و مستقیماً به سمت کمد نوشیدنی می‌رفت. این آیین شبانه او بود. پس از نوشیدن چند جرعه، برای شام با پیاله‌ای در دست می‌آمد و آن‌شء لعنتی هرگز خالی نبود. پس از شام، به انجام نوشیدن جدی می‌پرداخت. همه باید خیلی آرام می‌بودیم تا مزاحمش نشویم. به خدا قسم، به نظر می‌رسید که کاری واقعاً مهم انجام می‌دهد، اما قاتل صرفاً مست می‌شد. خیلی از شب‌ها به خاطر دارم که من، خواهرم و مادرم او را به رختخواب می‌کشاندیم. وظیفه من این بود که کفش‌ها و جوراب‌هایش را درآورم. عجیب‌ترین چیز این بود که هیچ‌کس در خانواده درباره کاری که انجام می‌دادیم حرف نمی‌زد. یعنی ما شب‌به‌شب این کار را انجام می‌دادیم. تا قدری بزرگ‌تر شدم واقعاً فکر می‌کردم بردن پدر به رختخواب یک فعالیت عادی خانوادگی است. چیزی که هر خانواده‌ای انجام می‌داد.

گلن از همان اوایل فهمید که نوشیدن پدرش یک راز بزرگ است. اگرچه مادرش به او می‌گفت که درباره «مشکل بابا» «به دیگران چیزی نگویند، شرم فقط وجود این راز برای خاموش نگه‌داشتن زبانش کافی بود. خانواده جلوی جهان بیرون چهره» همه چیز خوب است «می‌گذاشتند. آنها با نیاز خود برای مقابله با دشمن مشترک به هم پیوسته بودند. این راز به چسبی تبدیل شد که خانواده آزار دیده را نگه می‌داشت.

راز بزرگ سه عنصر دارد:

1. denial الکلی از مصرف الکلش در برابر شواهدی که خلاف آن را نشان می‌دهد و رفتاری که هم وحشت‌آور و هم خجالت‌آور برای سایر اعضای خانواده است.

2. denial مشکل توسط هم‌نشین الکلی و اغلب توسط سایر اعضای خانواده. آنها معمولاً با بهانه‌هایی مانند «مادر فقط برای آرامش نوشیدنی می‌خورد» «پدر روی فرش پیچ خورد» «پا» پدر به خاطر رئیس بداخلاقی‌ش شغلش را از دست داد «نوشنده را توجیه می‌کنند.

3. نمایشی از «خانواده عادی»، چهره‌ای که خانواده به یکدیگر و به جهان ارائه می‌دهد.

«نمایش خانوادگی عادی» به ویژه به یک کودک آسیب می‌رساند زیرا او را وادار می‌کند تا اعتبار احساسات و برداشت‌های خود را انکار کند. تقریباً غیرممکن است که کودک حس اعتماد به نفس قوی‌ای را پرورش دهد اگر مجبور باشد مدام درباره آنچه می‌ندیشد و احساس می‌کند دروغ بگوید. احساس گناه او را وادار می‌کند تا از این که دیگران به او باور دارند یا نه، سوال کند. وقتی بزرگ‌تر می‌شود، این حس که مردم به او شک دارند می‌تواند ادامه یابد و موجب شود از افشای هرچیزی از خود یا ابراز نظر خوددار شود. مانند گلن، بسیاری از فرزندان بزرگسال الکلی‌ها به صورت

ناخوشایندی خجالتی می‌شوند.

برای ادامه دادن به این نمایش، انرژی زیادی لازم است. کودک همیشه باید مراقب باشد. او از ترس دائمی این که به صورت تصادفی خانواده را آشکار کرده و خیانت کند، زندگی می‌کند. به منظور جلوگیری از این اتفاق، او اغلب از پیدا کردن دوستان پرهیز می‌کند و بدین ترتیب منزوی و تنها می‌شود.

این تنهایی او را عمیق‌تر به باتلاق خانواده می‌کشانند. او حسی عظیم و تحریف‌شده از وفاداری نسبت به تنها کسانی که راز او را با آن‌ها شریک هستند ایجاد می‌کند: اعضای همدست خانواده‌اش. وفاداری شدید و غیرانتقادی به والدینش این به عادت دوم تبدیل می‌شود. وقتی به بزرگسالی می‌رسد، وفاداری کور او همچنان یک عنصر مخرب و کنترل‌کننده در زندگی‌اش باقی می‌ماند. این همان چیزی بود که گلن را از درخواست از پدرش برای ترک شرکت باز می‌داشت، در حالی که کسب‌وکارش به دلیل آن دچار مشکل می‌شد.

پسر کوچکی که آنجا نبود

چون مقدار زیادی انرژی صرف تلاش‌های بی‌پایان برای نجات فرد مصرف‌کننده و حفظ پوشش می‌شود، زمان یا توجه کمی برای نیازهای اساسی فرزندان الکلی‌ها باقی می‌ماند. مانند فرزندان والدین کم‌خرد یا ناکافی، فرزندان الکلی‌ها اغلب احساس می‌کنند نامرئی هستند. این وضعیت به ویژه به شکل یک دور باطل دردناک درمی‌آید، زیرا هر چه خانه مشکل‌دارتر باشد، فرزندان به حمایت عاطفی بیشتری نیاز پیدا می‌کنند.

وقتی من و گلن ارتباط میان مشکلات فعلی او و نوسان عاطفی دوران کودکی‌اش را بررسی کردیم، او به یاد آورد:

پدرم هیچ‌کدام از کارهایی را که پدران دوستانم با فرزندانشان انجام می‌دادند انجام نمی‌داد. ما هرگز توپ فوتبال را در هوا نمی‌انداختیم یا حتی با هم بازی‌های فوتبال را تماشا نمی‌کردیم. او همیشه می‌گفت: «وقت ندارم—شاید بعداً»، اما همیشه وقت داشت بنشیند و مست شود. مادرم می‌گفت: «همیشه با مشکلات مزاحم من نشو. چرا با دوستانت به تنهایی بیرون نمی‌روی؟» «اما من دوستی نداشتم. از آوردن کسی به خانه می‌ترسیدم. پدر و مادرم مرا نادیده می‌گرفتند و به نظر نمی‌رسید برای هر دردی که به آن دچار می‌شدم اهمیت قائل باشند، فقط به شرطی که مجبور نباشند با آن سروکار پیدا کنند.

به گلن گفتم: «پس تا زمانی که تو نبودی»

دیده شده یا شنیده شده بود. چه حسی داشت که نامرئی باشی؟ چهره گلن در حالی که به یاد می‌آورد پر از درد شد:

خیلی وحشتناک بود. بیشتر اوقات احساس می‌کردم که یتیم هستم. هرکاری می‌کردم تا توجه آنها را جلب کنم. یک بار، وقتی حدود یازده ساله بودم، به خانه یکی از دوستان رقص و پدر او کیف پولش را روی میز راهرو گذاشته بود. بنابراین پنج دلار برداشتم، به این امید که گیر بیاقتم. برایم مهم نبود اگر والدینم مرا سرزنش می‌کردند یا با من بدرفتاری می‌کردند، تا بدانند که من آنجا بوده‌ام.

گلن از اوایل زندگی این پیام را گرفت که وجود او برای پدر و مادرش بیش از آنکه نعمت باشد، آزاردهنده است. خاموشی عاطفی او با این واقعیت تقویت می‌شد که امن‌ترین پناهگاه او در برابر خشونت مکرر پدرش بود. او به خاطر می‌آورد:

پدرم هر بار که حرف می‌زد مرا تحقیر می‌کرد. اگر جرأت می‌کردم با صدای بلند به او اعتراض کنم، مرا می‌زد. طول نکشید تا بفهمم نباید با او مخالفت کنم. اگر در برابر مادرم ایستادگی می‌کردم، او مثل بچه‌ای به گریه می‌افتاد، آنگاه عصبانی می‌شد و به یکی با کمر بند ضربه می‌زد، و من از درد نتیجه کارم دو برابر احساس گناه می‌کردم. بنابراین تا جایی که می‌شد از خانه دوری می‌گرفتم. وقتی دوازده ساله بودم، شغلی بعد از مدرسه پیدا کردم و درباره ساعتی که کارم پایان می‌یافت دروغ می‌گفتم تا هر شب تا حد امکان دیرتر به خانه برگردم. سپس هر صبح یک ساعت زودتر به مدرسه می‌رفتم تا قبل از بیدار شدن او از خانه بیرون بزنم. هنوز همان تنهایی را حس می‌کنم، هر روز صبح تنها در حیاط مدرسه می‌نشیم و منتظر می‌مانم که کسی بیاید. جالب این است که فکر نمی‌کنم پدر و مادرم حتی متوجه شده باشند که من هرگز اینجا نبودم.

از گلن پرسیدم آیا فکر می‌کند ترس‌های همان چیزهایی که او را از ابراز وجود در کودکی باز می‌داشتند، اکنون او را در بزرگسالی کنترل می‌کنند؟ گلن با تأسف اعتراف کرد:

فکر می‌کنم بله. من هرگز نمی‌توانم چیزی بگویم که به anybody توهین کند، هر چقدر هم که بخواهم. خیلی از واژه‌ها را قورت می‌دهم، به نظر می‌رسد که من می‌خواهم...

گاهی اوقات بالا می‌آورم. من واقعاً نمی‌توانم در برابر مردم ایستادگی کنم. حتی در برابر افرادی که برایم اهمیتی ندارند. اگر فکر کنم آنچه می‌خواهم بگویم باعث آزردن حساسات کسی می‌شود، فقط نمی‌توانم بگویم. تمام.

همانند بسیاری از فرزندان بالغان از افراد الکلی، گلن احساس مسئولیت نسبت به احساسات همه داشت، دقیقاً همان کاری را که در کودکی نسبت به احساسات پدر و مادرش احساس مسئولیت می‌کرد. او تا حد قهرمانانه‌ای برای اجتناب از برخورد با والدینش تلاش می‌کرد زیرا نمی‌خواست برای هیچ‌کس از جمله خودش (درد به وجود آورد. او نمی‌توانست احساسات خود را همانطور که یک کودک باید بتواند ابراز کند، بیان کند. او ناچار بود آن‌ها را سرکوب کند و این الگوی رفتار را در زندگی بزرگسالی خود نیز ادامه داد. وقتی گلن به پدرش کمک می‌کرد تا به تختخواب برود، زمانی که مسئولیت این را داشت که پدرش را از به‌هم‌ریختگی دور نگه دارد، در واقع مانند یک والد عمل می‌کرد، نه یک کودک. وقتی کودکی مجبور به پذیرش نقش والد می‌شود، الگوهای نقشش را از دست می‌دهد و هویت رو به رشدش را تهدید می‌کند. این تغییر نقش مخرب در خانواده‌های الکلی امری رایج است.

«هرگز فرصت بچه بودن را به دست نیاوردم»

همانطور که دیده‌ایم و خواهیم دید، نقش معکوس در تقریباً تمام خانواده‌هایی رخ می‌دهد که والدین سمی دارند. در خانواده‌ای که در آن الکل مصرف می‌شود، والد مصرف‌کننده نوشیدنی به‌طور فعال نقش فرزند را با رفتار شرم‌آور، نیازمند و غیرمنطقی خود تصاحب می‌کند. خود او به‌قدری کودکی پر مشکل است که برای فرزندان دیگر خانواده جا و فرصتی باقی نمی‌گذارد.

گلن پرورش یافت بالا باور داشتن که او نقش در این جهان بود به

باشد نداشته توقعی هیچ خود از و کند رسیدگی دیگران به

من به یاد دارم وقتی مادرم به من دويد تا به من برسد وقتی پدرم از کنترل خارج می‌شد و از این که بسیار بدبخت است گریه می‌کرد. او می‌گفت: «من چه کار باید بکنم؟ شما بچه‌ها به یک پدر نیاز دارید و من نمی‌توانم بیرون از خانه کار کنم.» فقط صحبتش مرا آزار می‌دهد. من رویایی داشتم برای بردن او به جزیره‌ای که پدرم نتواند ما را پیدا کند. به او قول می‌دادم که هر چه زودتر بتوانم از او مراقبت کنم. و هم‌اکنون همان کار را انجام می‌دهم. من همیشه به او پول می‌دهم، با این که توانش را ندارم. و از پدر هم مراقبت می‌کنم، هر چند این کار کسب‌وکار من را به گشتن می‌کشاند. چرا نمی‌توانم کسی را پیدا کنم تا به من هم برای تغییری مراقبت کند؟

گلن هنوز با احساس گناه نسبت به توانایی خود از کودکی تا بزرگسالی برای اصلاح زندگی والدینش در انجام این کار بار می‌برد. با وجود رویاهایش برای یافتن زنی که از او مراقبت کند، زنی که بالاخره با او آرام گرفت، محتاج و بی‌دست بود. گلن دریافته بود که او برای او مناسب نیست هنگامی که با او ازدواج کرد، اما نیاز او برای بازی در فانتزی‌های نجات‌دوران کودکی بر قضاوت خردمندانه‌ترش غلبه کرد.

اسطوره اصلاح گذشته

زمان زیادی طول نکشید تا گلن بفهمد که با یک نوشنده مخفی ازدواج کرده است. اگر قبل از ازدواج با او می‌دانست، احتمالاً باز هم با او ازدواج می‌کرد. او فقط خود را قانع می‌کرد که می‌تواند او را تغییر دهد. فرزندان بزرگسال الکلی‌ها اغلب با الکلی‌ها ازدواج می‌کنند. خیلی‌ها برایشان سردرگمی‌آور است که فردی که در هرج و مرج یک خانواده الکلی بزرگ شده است، تصمیم به بازتربیه این آسیب بگیرد. اما انگیزه تکرار الگوهای آشنا احساسات برای همه انسان‌ها رایج است، مهم نیست چقدر دردناک یا خود-

احساسات آن ممکن است شکست بخورند. آشنایی با آن احساسات آرامش و ساختار را به زندگی ما می‌دهد. ما می‌دانیم قواعد چیست و انتظار چه چیزهایی را داریم.

آنچه مهم‌تر است، ما درگیری‌های گذشته را دوباره نمایش می‌دهیم چون این بار امیدواریم که نتیجه درست دریابید—ما می‌خواهیم نبرد را برنده شویم. این بازنمایی تجربه‌های قدیمی و دردناک را» اجبار تکرار «می‌نامند.

«این بار درست می‌شود»

نمی‌توانم به اندازه کافی تأکید کنم که این اجبار خاص چقدر بر زندگی ما غالب است. تقریباً تمام رفتارهای خود-بازدارنده، به ویژه آنهایی که در ایجاد و حفظ روابط صمیمی دخیل‌اند، وقتی در پرتو اجبار تکرار دیده شوند، معنا و منطق بیشتری پیدا می‌کنند. گلن نمونه‌ای کامل ارائه می‌دهد:

وقتی با دینز ملاقات کردم، حتی نمی‌دانستم او نوشیده است. وقتی فهمیدم، او از پنهان کردن آن دست کشید. سه، چهار بار در هفته او را مست می‌دیدم. از او خواستم که دست بکشد. او را به پیش روان‌پزشکان بردم. از او خواستم به گروه‌های AA برود. تمام مشروبات را قفل کردم، اما می‌دانید مشروب‌خوارها چگونه‌اند... او همیشه راهی پیدا می‌کرد. تنها زمانی دست از کار می‌کشید که تهدید به ترک می‌کردم. اما بعد از مدتی دوباره به دام می‌افتادیم و به نقطه اول بازمی‌گشتیم.

از آنجا که انکار و پنهان‌کاری در دوران بزرگ‌شدنش به نظر طبیعی می‌آمد، گلن به راحتی وارد رابطه‌ای بزرگسالانه شد که همان عناصر دوباره تکرار می‌شدند. تنها تفاوت این بود که این بار فکر می‌کرد ممکن است بتواند همسرش را نجات دهد، در حالی که در کودکی نتوانست والدینش را نجات دهد.

گلن، مانند تقریباً تمام فرزندان بزرگسال از والدین الکلی، وعده‌ای پرشور به خود داده بود: هرگز در زندگی‌اش الکلی دیگری نخواهد داشت. اما اجبار تکرار عمیقاً درون‌نشسته از هر قول آگاهانه‌ای قوی‌تر است.

«چرا برمی‌گردم به جلو برای بیشتر؟»

وعده‌ای دیگر که به دلیل قدرت گذشته اغلب از بین می‌رود وعده هرگز تکرار نکردن خشونت و آزارهایی است که اغلب بخش جدایی‌ناپذیر از خانه ای الکلی هستند.

جودی، دختری کوچک با موهای مشکی، چشم‌های باز و ۲۶ ساله، با پیشنهاد ناظرش در یکی از گروه‌های درمانی من در بیمارستان خصوصی اعتیاد به کار می‌کرد تا به عنوان مشاور بازتوانی کار کند. مثل بسیاری از مشاوران در این برنامه، جودی خود نیز یک الکلی در حال بهبودی و مصرف‌کننده مواد بود. اولین بار او را در یک مهمانی کوچک پرسنل دیدم که سالگرد دومین سال sobriety او را جشن می‌گرفت.

جودی اخیراً رابطه‌ای با مردی خشن و آزارگر پایان داده بود. سرپرست او نگران بود که ممکن است به بازگشت به آن رابطه وسوسه شود و پیشنهاد کرد که با من ملاقات کند.

در اولین جلسه خصوصی‌مان با هم، جودی سختگیر و پرخاشگر بود و اصلاً قانع نبود که به کمک نیاز دارد. درباره‌ی دردی که پشت این نقاب نهفته است تعجب کردم. نخستین کلماتی که گفت این بود: «آنها به من گفتند که بهتر است من ... وارد شوم» «درمان یا در غیر این صورت من را اخراج می‌کنند. چرا به من استراحت نمی‌دهی و به آن‌ها نمی‌گویی که من عالی هستم و لازم نیست دوباره برگردم».

«می‌توانم ببینم واقعاً از حضور در اینجا هیجان‌زده‌ای»، پاسخ دادم. هر دو خندیدیم که به کاهش تنش کمک کرد. به او گفتم می‌دانم که با اختیار من را نمی‌بیند، اما از آنجایی که همین حالا اینجا هستی، بهتر است ازش چیزی به دست بیاوری. او موافقت کرد یکی از گروه‌های من را امتحان کند. شروع کردم به این که به او بگویم همکارانش چقدر نگران بودند که شاید به دوست پسر آزارگرش بازگردد. جودی اعتراف کرد که آنها دلیل داشتند که نگران باشند:

واقعاً ولم برای اون فردی که بهش می‌گویم turkey تنگ شده است. در کل آدم فوق‌العاده‌ای است. فقط گاهی دهان بزرگم را باز می‌کنم و این او را عصبانی می‌کند. می‌دانم که او من را دوست دارد و هنوز امیدوارم بتوانیم اوضاع را درست کنیم.

گفتم که او عشق را با آزار اشتباه گرفته است، گویی به طور ناخودآگاه نیاز دارد تا از معشوقش خشم شدیدی برانگیزد تا گواهی بر شدت و اشتیاق او باشد. از او پرسیدم آیا این موضوع برای او آشناست، آیا در روابط دیگرش نیز چنین اتفاقی افتاده است. او لحظه‌ای فکر کرد، سپس پاسخ داد:

فکر می‌کنم با پدرم هم همینطور بود. او یک مست درجه یک، چهارده عیار بود که ما را حسابی کتک می‌زد. ممکن بود پنج شب از هفت شب هفته مست به خانه برگردد. و بهانه‌ای پیدا می‌کرد تا به ما ضربه بزند. برادرم را تا خونریزی کتک می‌زد. مادرم هیچ کاری از دستش برنمی‌آمد تا او را متوقف کند. او از ترس حتی جرات نمی‌کرد چیزی بگوید یا امتحان کند. من لعنتی التماس می‌کردم که بس کند، اما او مثل یک دیوانه بود. نمی‌خواهم این تصور را بدهم که او نوعی هیولا بود، زیرا وقتی مست نبود، می‌توانست آرام و خنک رفتار کند. منظورم این است که او بهترین دوستم بود. وقتی با هم تنها دو نفری دور می‌گشتیم، واقعاً از آن لذت می‌بردیم. هنوز هم این را دوست دارم.

بسیاری از فرزندان الکلی‌ها تحمل بالایی در برابر پذیرش کارهای غیرقابل قبول پیدا می‌کنند. بدون اینکه بدانند پدر مهربان چگونه رفتار می‌کند، جودی تنها می‌تواند فرض کند که اگر می‌خواهد روزهای خوب با پدرش را تجربه کند، باید با روزهای بد کنار بیاید. او پیوندی روانی بین عشق و آزار برقرار کرد. او باور کرد که یکی بدون دیگری به دست نمی‌آید.

سیستم همیار

پدر جودی از طریق رفتار خودش به او آموخت که هر کاری لازم است انجام دهد تا مردی را خوشحال نگه دارد تا مبدا او به او ضربه بزند. برای خوشحال نگه داشتن پدرش، از ده سالگی به همدن نوشیدن او تبدیل شده بود.

پدرم با من با آوردن یک جرعه مشروب آغاز کرد، شاید هر هفته یکبار. از طعمش متنفر بودم، اما هر بار که کمی می‌نوشیدم او واقعاً خوشحال می‌شد. تا وقتی که یازده ساله بودم، به یک فروشگاه مشروب می‌رفت و بطری‌ای بیرون می‌آورد. در ماشین می‌نشستم و آن را با هم تقسیم می‌کردیم، سپس برای یک گردش تفریحی به راه می‌افتادیم. در ابتدا هیجان‌انگیز بود، اما بعد از مدتی خیلی ترسیده بودم. یعنی من فقط یک بچه بودم، اما می‌توانستم بفهمم او کنترل چندان روی ماشین ندارد. من ادامه دادم چون چیزی بود که با او داشتم و هیچ‌کس دیگری نداشت. این بین ما یک چیز ویژه بود. من واقعاً از نوشیدن خوشم می‌آمدم چون باعث می‌شد پدرم بیشتر از من خوشش بیاید. اوضاع بهتر و بدتر می‌شد تا اینکه در نهایت خودم را کاملاً به ورطه نوشیدن فرو بردم.

حداقل از هر چهار فرزند والدین الکلی، خودشان به الکل گرایش پیدا می‌کنند و بسیاری از این بزرگسالان در سنین خیلی پایین اولین نوشیدنی خود را از والد الکلی دریافت کرده‌اند. نوشیدن الکل، ویژگی‌ای خاص می‌آفریند که اغلب...

پیوند پنهان بین والدین و فرزند. این نوع خاص از همدستی مخفی برای کودک حس رفاقت می‌دهد. اغلب نزدیکی‌ترین چیزی است که کودک می‌تواند به عشق و تأیید دست یابد.

حتی اگر کودکی به‌طور فعال توسط یک مشروب‌خوار جذب نشده باشد، او همچنان به‌طور ویژه‌ای در معرض خطر تبدیل شدن به یک مشروب‌خوار است. ما دقیقاً نمی‌دانیم چرا این اتفاق می‌افتد — ممکن است استعداد ژنتیکی برای رفتارهای اعتیادآور یا اختلال بیوشیمیایی وجود داشته باشد. همچنین گمان می‌کنم عامل قوی این است که بسیاری از رفتارها و باورها از طریق تقلید و شناسایی با والدینمان شکل می‌گیرند. فرزندان بزرگسال الکلی‌ها میراثی از خشم، افسردگی، از دست رفتن شادی، سوءظن، روابط مخدوش و حس مسئولیت‌پذیری بیش از حد به ارث می‌برند. آنها همچنین روشی برای کنار آمدن با این میراث پیچیده و مخدوش به دست آورده‌اند: نوشیدن.

نمی‌توانید به هیچ‌کس اعتماد کنید.

زیرا اولین و مهم‌ترین رابطه آنان به آن‌ها آموخته است که کسانی را که دوستشان دارند به آن‌ها آسیب می‌رسانند و به‌طور وحشت‌آوری غیرقابل‌پیش‌بینی هستند، اکثر فرزندان بزرگسال الکلی‌ها از نزدیکی به شخصی دیگر ترسیده‌اند. روابط بزرگسال موفق، چه بین عاشقان و چه بین دوستان، نیازمند درجه قابل توجهی از آسیب‌پذیری، اعتماد و صراحت است — همان عناصری که یک خانه مبتلا به الکلی‌ها را از بین می‌برد. در نتیجه، بسیاری از فرزندان بزرگسال الکلی‌ها به سمت افرادی که از نظر عاطفی

به دلیل تعارضات عمیق درونی خود، در دسترس نیست. به این ترتیب، فرزند بزرگسال می‌تواند توهمی از یک رابطه بسازد بدون اینکه با ترس از صمیمیت واقعی روبه‌رو شود.

دوست پسر جیکل و هاید جودی تکرار پدر او بود—گاهی شگفت‌انگیز، گاه وحشت‌زده. با انتخاب مردی ناپایدار و آزارگر، جودی هم تجربه‌های آشنا از دوران کودکی‌اش را تکرار می‌کرد و هم تضمین می‌کرد که هرگز نباید به آب‌های نامحدود صمیمیت واقعی وارد شود. او به شدت به افسانه‌های پایبند بود که پدرش هنوز تنها مردی است که واقعاً او را درک می‌کند. عدم تمایلش به مقابله با این افسانه رابطه‌هایش را نه تنها با دوستانش بلکه با من و با سایر اعضای گروه درمانی‌اش آلوده کرد. در واقع افسانه آنقدر قدرتمند بود که بالاخره به خودش هم دل سپرد.

من هنوز آن غم را به خاطر دارم، شبی که او اعلام کرد از گروه می‌رود. به او یادآور شدم که می‌دانستی این کار دردناک خواهد بود و درد بخشی از فرایند است. برای یک لحظه کوتاه به نظر می‌رسید که ممکن است تجدیدنظر کند، اما سپس:

ببین. من نمی‌خواهم از پدرم دست بکشم. نمی‌خواهم با او عصبانی شوم. و نمی‌خواهم دوباره تو را در برابر او دفاع کنم. پدر من و من واقعاً به یکدیگر نیاز داریم. چرا باید به تو بیش از او اعتماد کنم؟ فکر نمی‌کنم تو یا هیچ‌کس در این گروه واقعاً به من اهمیت بدهد. فکر نمی‌کنم هیچ‌کدام از شما واقعاً در زمانی که به من صدمه می‌خورم، کنارم باشید.

گروه جودی از سایر بزرگسالانی تشکیل شده بود که در کودکی مورد آزار قرار گرفته بودند و آنچه را که او می‌گذراند می‌دانستند. آنها بسیار حمایتی و مهربان بودند.

اما نمی‌توانست آن را بپذیرد. برای جودی، جهان مکانی حیل‌گر پر از وندال‌های احساسی بود. او مصمم بود اگر به کسی نزدیک شود، آن فرد به او آسیب می‌زند و او را ناامید می‌کند. جالب این است که این باورها نسبت به پدرش بسیار دقیق بود.

ناتوانی جودی در اعتماد، یکی از قربانیان اصلی الکل‌گرایی پدرش بود. اگر به پدرتان نمی‌شود اعتماد کرد، به چه کسی می‌شود اعتماد کرد؟ اعتماد مانند تیکِ گزار عاطفی ماست؛ در شرایط سخت، معمولاً اولین چیزی است که می‌میرد.

اعتماد یکی از قربانیان رایج فرزندان بزرگسال والدین سمی است. به گلن گوش دهید:

من همیشه ترسیده بودم وقتی همسرم می‌خواست بدون من کاری انجام دهد—حتی فقط با دوستان دختر برای شام بیرون رفتن. از این می‌ترسیدم که مرا رها کند. من واقعاً به او اعتماد نداشتم. می‌ترسیدم فرد بهتری از من پیدا کند و به او برود. می‌خواستم او را کنترل کنم تا همیشه کنار من باشد و همیشه نگران نباشم.

حسادت، مالکیت‌طلبی و سوءظن از مضامین تکرارشونده در روابط بسیاری از فرزندان بزرگسال الکلی‌ها است. آنها زود آموخته‌اند که روابط منجر به خیانت می‌شود و عشق به درد می‌انجامد.

«ما دیروز گفتی که خوب بود»

کارلا، یک به‌بلندی قد، آرام‌صحبت، بهداشت‌کار دندان، به توصیه پزشکش به درمان آمد که گفته بود ممکن است سردردهای مکررش پایه‌ای روانی داشته باشد.

پایه روانی. از آنجایی که سردردها اغلب نشانه‌ای از خشم سرکوب‌شده هستند، یکی از نخستین چیزهایی که از او پرسیدم این بود:

«از چه چیزی عصبانی هستی؟» سوال من او را غافلگیر کرد، اما پس از مدتی پاسخ داد:

حق با توست. من عصبانی‌ام. از مادرم. من چهل و هفت ساله‌ام و مادرم هنوز زندگی‌ام را اداره می‌کند. مثل ماه گذشته. آمده بودم تا به این سفر فوق‌العاده به مکزیک بروم. واقعاً از آن هیجان زده بودم، اما سه روز مانده به پرواز، مادرم با من تماس گرفت. دقیقاً طبق روال. من حتی شوکه نشدم. می‌توانستم بفهمم که او مست بوده زیرا گفتارش آبدار بود و به نظر می‌رسید گریه کرده است. او گفت پدرم برای دو هفته به سفر ماهیگیری رفته و واقعاً افسرده بود... و آیا می‌توانم من فقط برای چند روز با او بمانم. به او گفتم که این تعطیلات را برنامه‌ریزی کرده‌ام و او شروع کرد به گریه. سعی کردم او را راضی کنم به دیدن عمویم بیاید، اما او شروع کرد گفتن اینکه من به او عشق ندارم، و $\frac{1}{2}$ —به سوی دیگری رفت و قبل از اینکه بفهمم قول دادم مکزیک را کنسل کنم و بیایم. در واقع من بدون اینکه او دوباره در وضعیت بحرانی باشد، از سفر لذت نمی‌بردم.

به کار لا گفتم این انگار برای او داستانی قدیمی است. او موافقت کرد:

بله، این اتفاق همیشه وقتی بچه بودم می‌افتاد. من همیشه باید از او مراقبت می‌کردم. و او هرگز از این کار قدردانی نمی‌کرد. همیشه به من ایراد می‌گرفت. نمی‌فهمیدم کدامیک از چهره‌های بی‌شمار مادرم در هر لحظه را می‌دیدم، و هرگز نمی‌توانستم بفهمم از روز به روز چه چیزی مرا راضی می‌کند. یادم می‌آید در درس تاریخ نمره D گرفتم و از آمدن به خانه ترس داشتم AD. خوب بود تا حدود چهار ساعت که به من می‌گفتند بی‌ارزش، بی‌قدردان و ناموفق هستم و هیچ مردی هرگز نمی‌خواهد مرا. وقتی بالاخره به خانه برگشتم، معلوم شد که او در حال حاضر حالت خوبی دارد. او فقط گزارش نمراتم را امضا کرد و گفت: «تو باهوشی؛ لازم نیست نگران نمرات باشی.» نمی‌توانستم باور کنم. اما آن شب قبل از شام معمولش، چهار کوکتل داشت. من میز را چیدم و فراموش کردم نمک و فلفل را بدهم. وقتی نشست، مثل این بود که من باعث جنگ جهانی شده‌ام یا چیزی از این قبیل انفجار کرد. من نمی‌توانستم فهمید چگونه می‌تواند عشقش را نسبت به من از بین ببرد فقط به خاطر این که من نمک و فلفل را فراموش کرده بودم.

رفتار مادر کار لا بسته به حالت روحی‌اش، مقدار مصرف الکلی یا همان‌طور که کار لا گفت، «فاز ماه»، از محبت خفه‌کننده تا بی‌رحمانه آزاردهنده تغییر می‌کرد. کار لا به من گفت که با مادرش به ندرت میان‌راهی عادی و روزمره‌ای وجود داشت. بنابراین کار لا دائماً در تلاش بود تا نحوه جلب رضایت مادرش را حدس بزند. متأسفانه زمین زیر پایش همواره می‌لغزید؛ همان رفتار یک روز مادرش را خوشحال می‌کرد و روز بعد او را عصبانی می‌کرد.

«تمام تقصیر ها مال توست»

همه والدین تا حدی نامنظم هستند، اما سندرمد «امروز درست است و فردا نادرست» به‌طور چشمگیری با الکل شدت می‌یابد. چون سیگنال‌ها و قوانین به‌طور مداوم و غیرمنتظره تغییر می‌کنند، کودک همیشه کم می‌آورد. والد از انتقاد به‌عنوان وسیله‌ای برای کنترل استفاده می‌کند، بنابراین صرف نظر از کار کودک، والد چیزی برای انتقاد پیدا می‌کند. کودک به محلی برای ابراز ناامیدی تبدیل می‌شود، سپر تقصیر برای همه آنچه با والدینش اشتباه است. این روشی زیرکانه برای والدین الکلی است تا ناتوانی‌های خود را توجیه کنند و ابراز وجود دهند. پیام می‌شود: «اگر تو همه چیز را اشتباه انجام نمی‌دادی، مامان مجبور نبود این قدر بنوشد.» همان‌طور که کار لا گفت:

یادم می‌آید وقتی حدوداً هفت ساله بودم، مادرم داشت...

صبح یکی از همان روزها بطری نسبتاً سنگینی داشتم، پس از مدرسه دوستی را دعوت کردم. معمولاً کسی را دعوت نمی‌کردم چون نمی‌دانستم دقیقاً چقدر مست خواهد بود، اما این بار فکر کردم تا ظهر کم‌کم از مستی بیرون آمده و عصر تا نیمه‌ظهر می‌تواند آرام شود. من و دوستم در حال بازی لباس پوشیدن بودیم، کفش‌های او را می‌پوشیدیم و رژ لبش را می‌زدیم، که ناگهان در باز شد و مادرم از راه رفت، به سرعت به جلو آمد. آنقدر ترسیده بودم که نزدیک بود خیالم را از دست بدهم. نفس او می‌توانست ما را بیهوش کند. او وقتی می‌دید به اموالش دست می‌زنیم دیوانه شد و فریاد زد، «می‌دانم چرا دوستی کوچولویت را اینجا آوردی»

... «برای جاسوسی از من! تو همیشه مرا زیر نظر داری. به همین دلیل من باید همواره بنوشم. تو می‌توانی هر کسی را به نوشیدن وادار کنی!»

مادر کارلا کاملاً خارج از کنترل بود. علاوه بر این که به دخترش توهین می‌کرد، او را به خاطر اعتیادش به الکل مقصر می‌دانست. کارلا آنقدر خردسال بود که نقص‌های منطق مادرش را ببیند، بنابراین او مقصر دانستن را پذیرفت.

به طور ناخودآگاه، کارلا هنوز فکر می‌کند مسئول نوشیدن مادرش است. به همین دلیل حاضر است از هر راهی برای جبران کوتاهی کند. او تعطیلات طولانی‌مدتی را که مدت‌ها منتظرش بود لغو کرد تا تنها تلاشی بی‌ثمر برای جلب رضایت مادرش انجام دهد.

قربانی خانوادگی نقشی آشنا برای فرزندان در خانواده‌های الکلی است. برخی سعی می‌کنند با روی آوردن به رفتارهای خودآسیب رسان یا مجرمانه، تصویر منفی از خود را برآورده سازند. گروهی دیگر به‌طور ناخودآگاه راه‌هایی برای تنبیه خود می‌یابند که شامل نشانه‌های احساسی گوناگون و حتی نشانه‌های جسمانی می‌شود—مانند سردردهای کارلا.

فرزند طلایی

در حالی که برخی از فرزندان الکلی‌ها مجبورند که باشند

قربانی خانواده، دیگران در نقش قهرمان خانواده» —کودک طلایی «قرار می‌گیرند. این کودک به دلیل مسئولیت عظیمی که مجبور است بر عهده بگیرد از هر دو والدین و جهان خارج تأیید می‌شود. از سطح ظاهر، چنین تحسینی به نظر می‌رسد کودک قهرمان را در محیطی بسیار مثبت‌تر از قربانی خانواده قرار دهد، اما در واقع محرومیت و شیطان‌های درونی آن دو تفاوت چندانی ندارد. کودک طلایی بی‌وقفه او را به سوی اهداف دست نیافتنی کمال هم در دوران کودکی و هم در زندگی بزرگسالی سوق می‌دهد.

چند سال پیش در برنامه رادیویی‌ام تماسی از یک شیمی‌دان پژوهشی به نام استیو گرفتم که به من گفت:

من در حال حاضر کاملاً بی‌حرکت مانده‌ام. من چهل‌ویک ساله هستم و در حرفه‌ام موفق‌ام. اما اخیراً نمی‌توانم تصمیمی بگیرم. در میانه بزرگترین پروژه زندگی‌ام هستم و نمی‌توانم تمرکز کنم. خیلی از افراد به من وابسته‌اند. من وحشت زده‌ام. تمام عمرم چنین دستاوردهای بزرگی داشتم... می‌دانی... شاگرد ممتاز با نمرات A کامل، Phi Beta Kappa... همیشه خودجوش و از پیش برنده بودم. اما اکنون احساس می‌کنم فلج شده‌ام.

از او پرسیدم آیا در زندگی‌اش چیزی وجود دارد که بتواند این تغییرات را توضیح دهد. او گفت که پدرش تازه به بخش مراقبت‌های ویژه با آسیب شدید کبدی منتقل شده بود. با توجه به این موضوع، از استیو پرسیدم آیا پدرش الکلی است. لحظه‌ای طول کشید و او پاسخ داد هر دو والدینش الکلی بودند. استیو برای کنار آمدن با هیاهوی خانه، خودش را در کارهای مدرسه غرق می‌کرد و به فردی فوق‌العاده موفق تبدیل شد.

همه فکر می‌کردند من سوپرکید بودم... پدر بزرگ‌هایم، مادر بزرگ‌هایم، معلم‌ام، حتی والدینم... وقتی که هوشیار بودند. من پسر کامل بودم، the

دانش‌آموز نمونه، و بعدها دانشمند نمونه، همسر و پدر نمونه]. در این لحظه صدایش شکست. [من از اینکه همیشه باید کامل باشم خسته‌ام!

وقتی کودک بود، استیو با به عهده گرفتن بارهایی فراتر از توانش و مدیریت آنها با بلوغی فراتر از سنش، از دیگران تأیید می‌گرفت. به جای این که عزت نفس خود را بر پایه این که ذاتاً انسانی ارزشمند است بنا کند، مجبور بود ارزش خود را فقط از طریق دستاوردهای بیرونی ثابت کند. عزت نفس او به جای اعتماد درونی، به تشویق‌ها، جوایز و نمرات وابسته شد.

ممکن است انگیزه شدید او نیز شامل عنصری از جبران باشد. با اینکه خودش فوق‌العاده شد، استیو ممکن است ناخودآگاه تلاش کرده باشد تا ناکافی بودن والدینش را جبران کند.

به استیو گفتم که بیماری پدرش به وضوح کارهای ناتمام زیادی برای او برانگیخته است، و هرچند می‌دانستم او در درد است، اما این نیز فرصت فوق‌العاده‌ای بود تا او شروع به کنار آمدن با برخی مسائل بسیار حیاتی کند. از او خواستم به این واقعیت نگاه کند که تبدیل شدن به قهرمان خانواده روشی خاص برای کنار آمدن با کودکی وحشتناک بود. این نقش ایمنی و ساختار مشخصی به زندگی او می‌داد. متأسفانه او هرگز نیاموخت که با خودش مهربان باشد. اکنون، سال‌ها بعد، جست‌وجوی او برای کمال در تمام جنبه‌های زندگی‌اش، که مانند اکثر کمال‌گرایان رایج است، او را فلج

کرده بود.

در من با اصرار، استیو موافقت کرد به به دنبال مشاوره رفتن مشاوره هر دو برای کمک او را از طریق او فعلی وضعیت و به معامله با این

او کودکی دوران محرومیت

« من باید در همه اوقات کنترل باشم »

کودکان که در خانه‌های مشروب‌خوار بزرگ می‌شوند نسبت به شرایط و شخصیت‌های غیرقابل‌پیش‌بینی و ناپایدار به شدت آسیب‌پذیر هستند . در نتیجه، اغلب با نیاز قوی به کنترل همه چیز و همه افراد زندگی‌شان بزرگ می‌شوند . گلب با احساس ناامیدی که در کودکی داشت، با وجود خجالتی بودنش، به راه خود رفت تا به کنترل‌گر تبدیل شود:

هرگاه دوستی girlfriends داشتم، به نظر می‌رسید همیشه او را ترک می‌کردم در حالی که رابطه خوب پیش می‌رفت . فکر می‌کنم از این می‌ترسیدم اگر او را ترک نکنم، خودش از من جدا خواهد شد، پس این راهی برای باقی ماندن در کنترل بود . امروز، همیشه به همسر و فرزندانم می‌گویم چگونه همه چیز را انجام دهند . نمی‌توانم جلوش را بگیرم، باید در کنترل باشم . کسب‌وکارم را هم همین‌طور اداره می‌کنم . یعنی هنوز هم نمی‌توانم به کسی فریاد بزنم، اما کارمندانم همیشه می‌دانند که وقتی ناخوشم . می‌گویند احساساتی از من بیرون می‌آید . این آن‌ها را دیوانه می‌کند . اما این کسب‌وکار من است، درست است؟

گلب باور داشت با کنترل تمامی جنبه‌های زندگی‌اش، می‌تواند از تجربه دوباره هرج‌ومرج بی‌ثباتی دوران کودکی‌اش جلوگیری کند . البته، داشتن مشکلات در ابراز Assertiveness او را وادار کرد تا راه‌های دیگری برای کنترل بیابد، بنابراین روی تکنیک‌های دستکاری مانند کج‌خلق یا لجبازی تکیه کرد که به‌خوبی یاد گرفت استفاده کند .

متأسفانه رفتار دستکاری‌اش فاصله و دلخراشی را بین او و افرادی که به آنها اهمیت می‌داد ایجاد کرد . مانند بسیاری از فرزندان بزرگسال الکلی‌ها، نیاز گلب به کنترل افراد منجر به آنچه بیش از هر چیز از آن ترس داشت—رد شدن — شد . جالب اینکه دفاعیاتی که او در برابر تنهایی دوران کودکی همان چیزهایی بودند که او را در بزرگسالی به تنهایی کشانند.

«چگونه جرأت دارید مادر خود را مست بخوانید؟»

اگر شما فرزند بزرگ خانواده‌ای مبتلا به مشروبات الکلی هستید، احتمالاً

—برخلاف استیو که دو والد الکلی دارد—درامات خانوادگی شما شامل یک والد بود که مشکل drinking-داشت و والد دیگر نه . در سال‌های اخیر ما شروع به یادگیری بیشتر درباره نقش شریک بدون نوشیدن در این روابط کرده‌ایم . همان‌گونه که در فصل ۲ بحث کردیم، این شریک «توانمندکننده «یا» وابسته‌همکار «نامیده می‌شود.

این شریک است که با وجود رنجی که الکلی تحمل می‌کند، به طور ناخودآگاه به نوشیدن الکلی کمک می‌کند . از طریق پذیرش، وابستگان هم‌وابسته نشان می‌دهند که همیشه برای برخورد با آسیب رفتار مخرب شریکشان حضور خواهند داشت . در حالی که وابستگان هم‌وابسته ممکن است غر بزنند، ناله کنند، التماس کنند، شکایت کنند، تهدید کنند و مهلت دهند، اما به ندرت جرئت می‌کنند موضع قدرتمندی بگیرند تا تغییر معنی‌دار و قابل توجهی ایجاد شود.

کارلا و من در روان‌درمانی پیشرفت ارزشمندی را آغاز کردیم . من می‌خواستم او را از نزدیک با والدینش ببینم، بنابراین از او خواستم آنها را به یکی از جلسات دعوت کند . وقتی آنها آمدند، می‌دیدم که مادر کارلا از قبل ناراحت بود . همین واقعیت که کارلا از او خواسته بود بی‌تردید احساس گناه او را آزاد کرده بود . وقتی شروع به بحث درباره واقعیت‌های دردناک دوران کودکی کارلا کردم، مادر او به گریه افتاد:

« من خیلی شرم دارم . می‌دانم برای او مادر خوب نبودم . کارلا، خیلی متأسفم، واقعاً این را می‌گویم . واقعاً سعی می‌کنم از نوشیدن دست بردارم . اگر بخواهی درمان هم مراجعه می‌کنم.»

به مادر کارلا گفتم که روان‌درمانی به‌طور شهودی برای درمان الکلیسم یا هر رفتار اعتیادی بدون استفاده همراه با یکی از دوازده گام

مانند» الکل‌گريزان ناشناسان «کارآمد نیست. مادر کارلا التماس کرد:

«لطفاً، سوزان، من را به AA نبريد. برای کارلا هر کاری می‌کنم اما آن».

در این نقطه، پدر کارلا با خشم قطع کرد:

«لعنتی، همسر الکی نیست! او زنی شگفت‌انگیز است که برای آرامش نوشیدنی می‌نوشد. میلیون‌ها نفر مانند او وجود دارند که گاهی اوقات یک نوشیدنی می‌نوشند».

من با این واقعیت روبه‌رو شدم که رفتار مادر کارلا، به همراه عدم مشارکت او، تا چه حد برای دخترشان مخرب بوده است. او با خشم فوران کرد:

من مردی بسیار موفق هستم و خانه‌ای زیبا دارم! چرا باید مرا و همسر مرا در این ماجرا وارد کنید؟ فقط روی مشکلات دخترم تمرکز کنید و ما را از آن بیرون نگه دارید. دختر من برای مراقبت از او هزینه می‌پردازد — نه ما، من و همسر من به این گونه مزاحمت‌ها نیازی نداریم. خوب، شاید همسر من کمی بیش از اکثر مردم مشروب می‌خورد. اما او می‌تواند با آن کنار بیاید. در واقع، وقتی چند نوشیدنی می‌خورد، با او خیلی راحت‌تر می‌شود!

کارلا پدر نپذیرفت به آمد به هر بیشتر جلسات، اما او مادر در نهایت موافقت کرد هر دو به ثبت نام در AA و به ببین

سلسله رویدادهای جذاب که البته غیرمنتظره نبودند. وقتی مادر کارلا نوشیدن الکل را کنار گذاشت، همسرش. دشاردنباالکلیته شلویبه گوالی همی کارانم از یکی شد، به گفته کارلا، پزشکش برای آن توضیحی پیدا نکرد.

به وضوح، تعادل خانوادگی را بر هم زده بودم. آشکار شد که پدر کارلا تنها در وضعیت انکار کامل می‌تواند زندگی کند و کارکرد داشته باشد. خانواده‌های مبتلا به مصرف الکل در توازنی شکننده عمل می‌کنند، و هر کس نقشش را اجرا می‌کند. زمانی که کارلا و مادرش هر دو به طور فعال شروع به کار بر روی مشکلات خود کردند، بطور قابل ملاحظه‌ای تعادل خانوادگی را به هم زدند. پدر کارلا در جامعه به عنوان نمونه‌ای از فداکاری و وفاداری تحسین می‌شد. کارلا به یاد می‌آورد که بیش از یک نفر از اعضای خانواده می‌گفتند پدرش باید نامزد قدیس بودن باشد زیرا او اینقدر بخشنده و بردبار بود. در واقع، او یک هموابستگی کلاسیک بود که از طریق انکار خودش به همسرش اجازه می‌داد تا همچنان الکی ضعیفی بماند. او از این کار قدرت به دست می‌آورد. درست زمانی که او در مه مستی پنهان می‌شد، او آزاد بود تا خانواده را طبق آنچه به نفع خود می‌دید، اداره کند.

من همچنان با کارلا و مادرش برای درمان خانوادگی دیدار می‌کردم. مادر کارلا کم‌کم فهمید که اعتمادبه‌نفس شوهرش به داشتن کنترل تنها بر خانواده بستگی دارد. الکل‌گساری همسرش و مشکلات جسمی و عاطفی دخترش او را به نظر می‌آورد که تنها عضو کارآمد خانه است. با وجود نمایشی قدرتمند که برای جهان بیرون می‌گذاشت، پدر کارلا — مانند بسیاری از هموابستگان — بسیار ناامن بود. همانطور که بیشتر ما می‌کنیم، او شریک زندگی‌ای را انتخاب کرد که به بازتاب احساسات واقعی او نسبت به خود بود. انتخاب شریک ناکافی به او این امکان را می‌داد که از طریق مقایسه احساس برتری کند.

مادر کارلا اکنون الکی در حال بهبود است و رابطه‌اش با دخترش و همسرش تغییرات بسیار مثبتی را تجربه می‌کند. به طور قابل پیش‌بینی، مشکلات گوارشی همسرش همچنان ادامه دارند.

بر خلاف پدر کارلا، مادر گلن یک فرد هموابسته بود که به طور کامل از وحشت‌های نوش‌خواری همسرش و سوءاستفاده از کودکان که همراه آن بود آگاه بود. با این حال، او نیز قادر یا مایل به آغاز یک مسیر مؤثر نبود.

مادر گلن در سال‌های آخر عمرش بوده و من هنوز در حال تلاش برای فهم این مسئله هستم که چرا اجازه داد پدرم به این شکل ما را به وحشت بیندازد. چرا اجازه داد بچه‌هایش کتک بخورند؟ باید کسی بوده که بتواند برای کمک به او مراجعه کند. اما او مانند یک صفحه شکسته است... تنها چیزی که می‌گوید این است: «تو نمی‌دانی آن زمان برای زنان چه بود. تو باید در کنار مردت بایستی بدون توجه به هر چیزی. هیچ‌کس مثل اکنون درباره این چیزها صحبت نمی‌کرد. کجا باید می‌رفتم؟ چه کار باید می‌کردم؟»

مادر گلن با آشفته‌گی خانوادگی کاملاً غافلگیر شده بود. بی‌کفایتی او، همراه با احساس وفاداری یک‌طرفه‌اش، به همسرش مجوز داد تا به رفتار نامنظمی خود ادامه دهد. مادر گلن، مانند بسیاری از هموابستگان، در واقع همچون کودکی شد که بچه‌های واقعی بی‌حمایه ماندند. تا به امروز، گلن بین نیازش برای نجات مادر کودک‌سازش و انزجار از شکست او در مادری کردن برایش گیر افتاده است.

پایان‌های افسانه‌ای

پایان‌های افسانه‌ای برای خانواده‌های مبتلا به الکلی‌دوستی کم اتفاق می‌افتد. در بهترین جهان ممکن، پدر و مادران مسئولیت کامل نوشیدن خود را می‌پذیرفتند، وارد یک برنامه درمانی می‌شدند و sobriety را می‌گرفتند. آن‌ها وحشت‌های دوران کودکی شما را تأیید و تأیید می‌کردند و سعی می‌کردند به عنوان والدینی مسئول و دوست‌داشتنی تبدیل شوند.

متأسفانه واقعیت معمولاً از ایده‌آل فاصله زیادی دارد. نوشیدنی، انکار واقعیت و تحریف حقیقت اغلب تا زمانی ادامه می‌یابد که یکی از والدین یا هر دو فوت می‌کنند. بسیاری از فرزندان بزرگسال الکلی‌ها به امید اینکه زندگی خانوادگی‌شان به شکل جادویی به «attendees» تبدیل شود، چسبیده‌اند، اما نگه داشتن این امید تنها آنان را برای سقوطی بزرگ آماده می‌کند. گلن این را به طرز بسیار تأمل‌برانگیزی فهمید:

حدود یک سال پیش، پدرم برای اولین بار به من گفت که دوست دارد او را در آغوش گرفتم و از او تشکر کردم، اما به نوعی دیگر آن سال‌ها که او به من می‌گفت من فرزند بدی هستم را جبران نمی‌کرد. این موضوع برای من طعنه‌آمیز بود؛ چون تمام عمر آن روز را رویای می‌کردم.

گلن بالاخره آن «دوست دارم تو را»ی طولانی‌مدت را دریافت کرد، اما کافی نبود. او را با حس خالی‌ای تنها گذاشت. همه حرف بود و کار نبود. پدرش هنوز می‌نوشت. اشتباه گلن این بود که منتظر تغییر پدرش بود.

اگر تو هستی این بالغ فرزند از یک مشروب‌خوار، این کلید به برداشتن کنترل از تو زندگی است به به یاد بسپارید که تو می‌تواند تغییر بدون تغییر دادن تو والدان. شما رفاه انجام می‌دهدنه

آسب‌های دوران کودکی‌تان و تأثیر آن‌ها بر زندگی بزرگسالی‌تان، حتی اگر والدین‌تان دقیقاً همان‌طور که همیشه بوده‌اند باقی بمانند. تنها کافی است خود را متعهد کنید که این کار را انجام دهید.

به همه مراجع‌انم که از خانه‌هایی آمده‌اند که در آن به نوشیدن الکلی یا مصرف مواد مخدر سوءاستفاده می‌شد، پیشنهاد می‌کنم که کار ما با هم می‌تواند به‌طور قابل توجهی سرعت بگیرد اگر به «کودکان بزرگسال الکلی‌ها» یا سازمان مشابهی بپیوندند. این گروه‌ها حمایتی عالی ارائه می‌دهند، و از طریق تبادل تجربیات و احساسات، کودکان الکلی‌ها و سوءمصرف‌کنندگان مواد مخدر درمی‌یابند که تنها نیستند. آن‌ها می‌توانند با دایناسور موجود در اتاق نشیمن روبه‌رو شوند، که نخستین گام برای بیرون راندن آن است.

۵. اکبودی‌ها همه درون‌اند؛ آزارگران کلامی

به یاد داشته باشید که گفته قدیمی می‌گوید: «چوب و سنگ ممکن است استخوانم را بشکنند، اما کلمات هرگز به من صدمه نمی‌زنند؟» این درست نیست. نام‌های توهین‌آمیز، نظرات تحقیرآمیز و انتقادهای تحقیرآمیز می‌تواند پیام‌های بسیار منفی درباره خود به کودکان بدهد، پیام‌هایی که می‌تواند تأثیرات شدیدی بر رفاه آینده‌شان بگذارد. همان‌طور که یکی از تماس‌گیرندگان به برنامه رادیویی من گفت:

اگر مجبور بودم بین آزار جسمی و آزار کلامی یکی را انتخاب کنم، هر زمان که می‌خواستند کتک را ترجیح می‌دادم. می‌توان اثرها را دید، پس حداقل مردم برایت دلسوز می‌شوند. در مورد آزار کلامی، تو را دیوانه می‌کند. زخم‌ها نامرئی‌اند. هیچ‌کس اهمیت نمی‌دهد. ضربه‌های واقعی خیلی سریع‌تر از توهین‌ها التیام می‌یابند.

به عنوان یک جامعه، ما سنتاً مسئولیت تربیت فرزندان را امری خصوصی می‌دانستیم که باید در داخل خانواده و معمولاً به تشخیص پدر رسیدگی شود. امروز، بسیاری

مقامات مدنی به ضرورت به کارگیری رویه‌های جدیدی برای رسیدگی به سوءاستفاده جسمی و جنسی گسترده از کودکان پی برده‌اند. اما حتی جدی‌ترین مقام‌ها نیز نمی‌توانند برای کودک مورد آزار کلامی کاری انجام دهند. او کاملاً تنها است.

قدرت کلمات بی‌رحم

اکثر والدین گاه و بیگاه به فرزندان خود عباراتی تحقیرآمیز می‌گویند. این الزاماً سوء استفاده کلامی نیست. اما حملات کلامی مکرر به ظاهر فرزندان، هوش، کفایت یا ارزش او به عنوان یک انسان آزاردهنده است.

مانند والدین کنترل‌گر، سوءاستفاده‌گران کلامی دو سبک متمایز دارند. کسانی وجود دارند که به طور مستقیم، آشکارا و باستیان وحشیانه به فرزندان خود توهین می‌کنند. ممکن است فرزندان را احق، بی‌ارزش یا زشت بخوانند. ممکن است بگویند ای کاش فرزندان هرگز به دنیا نیامده بود. آن‌ها به احساسات فرزندان و اثرات بلندمدت حملات مداوم بر تصاویر خود فرزند در حال رشد بی‌توجه‌اند.

سایر سوءاستفاده‌گران کلامی Indirect تر هستند، با بمباران مداوم تمسخر، طعنه، نام‌های توهین‌آمیز و نکته‌سنجی‌های ظریف به فرزند حمله می‌کنند. این والدین اغلب آزار خود را پشت پرده شوخ‌طبعی پنهان می‌کنند. آن‌ها با شوخی‌های کوچک مانند «آخرین باری که بینی به این بزرگی را دیدم روی مجسمه مین‌استیت بود»، «یا» این کت خوب است—برای یک دُم‌دار»، «یا» حتماً آن روزی که بهشان مغز دادند، تو بیمار بودی»، بهانه‌سازی می‌کنند.

اگر فرزند یا هر عضو دیگری از خانواده شکایتی کند، آزارگر بی‌درنگ او را متهم به کمبود حس شوخ‌طبعی می‌کند. «او می‌داند من فقط شوخی می‌کنم»، او می‌گوید، انگار قربانی سوءاستفاده‌اش همدست است.

فلیپ، ۴۸ ساله، ظاهری بیرونی از مردی بااعتماد به نفس داشت. او دندان‌پزشکی بلندقد و با ظاهری خشن بود که به لباس‌های شیک علاقه داشت. اما وقتی صحبت می‌کرد، صدایش آنقدر آرام بود که شنیدن او دشوار بود. بارها از او خواستم تا دوباره صحبت کند. او توضیح داد که از کمک برای شرم دردناک خود می‌خواهد.

من فقط نمی‌توانم ادامه بدهم به این شکل. من عملاً پنجاه ساله‌ام و به تقریباً هر چیزی که به من گفته می‌شود، فوق حساس می‌شوم. نمی‌توانم هیچ چیزی را به طور سطحی بپذیرم. همیشه فکر می‌کنم کسی به من می‌خندد. فکر می‌کنم همسر من می‌خندد... فکر می‌کنم بیمار من به من می‌خندد. لیل شب در ذهنم چیزی‌هایی که روز شنیده‌ام را مرور می‌کنم.

...و من هر چیزی را به چیزهای منفی تفسیر می‌کنم. گاهی احساس می‌کنم دارم دیوانه می‌شوم.

فلیپ با صراحت درباره زندگی فعلی‌اش صحبت می‌کرد، اما وقتی درباره سال‌های اولیه‌اش از او پرسیدم، درهانش را بست. با کنج‌کاو آرام، به من گفت که بیشترین چیزی که از کودکی به خاطر می‌آورد، تمسخر مداوم پدرش بود. شوخی‌ها همیشه به هزینه فیل بود و او اغلب احساس تحقیر می‌کرد. وقتی بقیه خانواده می‌خندیدند، او بیشتر احساس انزوا می‌کرد.

به اندازه تمسخر بودن کافی بود، اما گاهی واقعاً من را ترساند وقتی چنین می‌گفت: «این پسر نمی‌تواند فرزند ما باشد، به آن صورت نگاه کن. مطمئنم در بیمارستان بچه‌ها را عوض کرده‌اند. چرا او را بر نمی‌گردانیم تا با فرزند درست جایش را عوض کنیم.» من فقط شش سال داشتم و واقعاً فکر می‌کردم مرا در بیمارستان خواهند گذاشت. یکی

روز، بالاخره بهش گفتم: «بابا، چرا همیشه روی من تمرکز می‌کنی؟» او گفت: «من روی تو تمرکز نمی‌کنم. فقط دارم شوخی می‌کنم. مگر نمی‌بینی؟»

فلیپ، مانند هر کودک خردسال دیگری، نمی‌تواند حقیقت را از شوخی، تهدید را از طعنه تشخیص دهد. طنز مثبت یکی از باارزش‌ترین ابزارهای ما برای تقویت پیوندهای خانوادگی است. اما طنزی که دیگری را تحقیر می‌کند می‌تواند درون خانواده بسیار آسیب‌زننده باشد. کودکان طنز طعنه‌آمیز و اغراق‌آمیز را به چشم همان چیزهایی که می‌بینند می‌پذیرند. آن‌ها به اندازه کافی دنیا دیده نیستند تا بفهمند پدر وقتی چیزی می‌گوید، مثل «ما مجبور خواهیم بود تو را به مهد کودک در چین بفرستیم» شوخی می‌کند. در نتیجه، کودک ممکن است کابوس‌هایی درباره ترک شدن در سرزمینی ترسناک و دور به خاطر بیاورد.

ما همگی گاه در گفتن شوخی به هزینه دیگری مقصر بوده‌ایم. غالباً چنین شوخی‌ها نسبتاً بی‌ضرر به نظر می‌رسند. اما همانطور که در سایر اشکال پرورشی سمی وجود دارد، تکرار، cruelty و منبع این شوخی‌ها هستند که آن‌ها را آزاردهنده می‌سازد. کودکان باور می‌کنند و درونی می‌کنند آنچه والدین درباره آن‌ها می‌گویند. برای کودکی آسیب‌پذیر، تکرار شوخی‌ها به زیان او، سادیستی و مخرب است.

فیلیپ دائماً تحقیر می‌شد و مورد تمسخر قرار می‌گرفت. زمانی که او تلاش کرد با رفتار پدرش روبه‌رو شود، به دلیل اینکه» نمی‌تواند شوخی را تحمل کند»، مقصر دانسته می‌شد. فیلیپ جایگاهی برای ابراز این احساسات نداشت.

همانطور که فیلیپ شرح داد احساسات او، | می‌تواند ببیند که او بوده‌نوز شرمند—به عنوان اگر او باور داشت که او شکایات

تحقیرآمیز بودن شوخی‌های پدرت چقدر زیاد بود. آن‌ها تو را به شدت آزرند، اما هیچ‌کس درد تو را جدی‌انگرفت. اما به اینچنینی‌هایی که حق بر من نبودند احمقانه برسیم، نه اینکه آن را نادیده بگیریم. اینجا در امان هستی، فیل. هیچ‌کس قرار نیست تو را کوچک بشمارد.

چند لحظه‌ای وقت گذاشت تا این موضوع را درک کند. نزدیک بود گریه کند، اما با تلاش زیادی سعی کرد اشک‌هایش را پنهان کند و گفت:

من از او متنفرم. او واقعاً آدم ترسویی بود. منظورم این است که من فقط یک بچه کوچک بودم. لازم نبود اینطور مرا اذیت کند. او هنوز هم با شوخی‌هایش مرا مسخره می‌کند. هیچ فرصتی را از دست نمی‌دهد. اگر فقط یک لحظه مراقب نباشم، ضربه می‌خورم. او بعد خودش را آدم خوب جلوه می‌دهد. خدایا، چقدر از این متنفرم!

وقتی فیل برای اولین بار به درمان مراجعه کرد، هیچ ارتباطی بین حساسیت بیش از حد خود و تمسخرهای پدرش نمی‌دید. در کودکی، فیل بی‌دفاع بود زیرا رفتار پدرش هرگز به عنوان سوءاستفاده شناخته نشد. فیل در یک وضعیت کاملاً» بازنده-بازنده «قرار داشت»: شوخی‌های پدرم به من آسیب می‌زند و من ضعیفم چون نمی‌توانم تحملش کنم».

فیل کوچک همیشه هدف شوخی‌های پدرش بود و تلاش می‌کرد احساس بی‌کفایتی خود را پنهان کند. فیل بزرگسال تفاوتی نداشت، اما در دنیایی بسیار وسیع‌تر حرکت می‌کرد و ترس‌ها و انتظارات منفی خود را به دیگران منتقل می‌کرد. فیل تمام عمرش را با اعصاب آسیب‌پذیر سپری کرد و همیشه انتظار داشت آسیب ببیند یا تحقیر شود. حساسیت بیش از حد، کم‌رویی و بی‌اعتمادی او به دیگران، راهی اجتناب‌ناپذیر اما ناکارآمد برای محافظت از خود در برابر آسیب‌های بیشتر بود.

من فقط به خاطر خودت این را می‌گویم.

بسیاری از والدین با بهانه راهنمایی، آزار کلامی خود را ابراز می‌کنند. برای توجیه عباراتی خشن و تحقیرآمیز، از استدلال‌هایی مانند» من سعی دارم به تو کمک کنم انسانی بهتر شوی «یا» جهان سخت است و ما داریم به تو می‌آموزیم که تحملش کنی «استفاده می‌کنند. از آنجا که این آزار با ماسک محافظ آموزشی پوشیده می‌شود، برای فرزند بزرگسال به‌ویژه دشوار است که تخریب‌گری آن را بپذیرد.

ویکی ۳۴ سال داشت که برای درمان آمد. او زنی جذاب بود که به عنوان مدیر حساب در یک شرکت بزرگ بازاریابی کار می‌کرد، اما اعتماد به نفسش آنقدر پایین بود که پیشرفت حرفه‌اش را تهدید می‌کرد:

من شش سال است که برای این شرکت بزرگ کار می‌کنم و کارم نسبتاً خوب پیش رفته است. به تدریج بالا رفته‌ام، می‌دانید، از منشی تا مدیر دفتر تا مدیر حسابداری... راه را در سلسله مراتب پیموده‌ام. اما هفته گذشته عجیب‌ترین اتفاق افتاد. رئیس من به من گفت فکر می‌کند با داشتن MBA (Master of Business Administration) واقعاً می‌توانم جاهای زیادی پیشرفت کنم، و او پیشنهاد کرد که برای من هزینه گرفتن MBA راپردازد! باورم نمی‌شد! انتظار داشتید از خوشحالی هیجان‌زده شوم، اما تنها احساس من Panic است. من ده سال است در مدرسه نبوده‌ام. نمی‌دانم می‌توانم این کار را انجام دهم. و به هر حال نمی‌دانم آیا واقعاً برای MBA آماده‌ام. حتی کسانی که به من نزدیک هستند می‌گویند دارم از حد توانم فراتر می‌روم.

روم ۵

من گفتم فردی که به او این ارزیابی را می‌داد، چندان دوست خوبی نبود چرا که دوستان واقعی حمایت‌گرند. این موضوع او را شرمسار کرد. از او پرسیدم چرا به نظر می‌رسید بی‌قرار است. او پاسخ داد که منظورش از» افراد نزدیک به من «مادرش است.

وقتی با مادرم تماس گرفتم تا از او بپرسم آیا فکر می‌کند باید این کار را انجام دهم، او نکات بسیار خوبی مطرح شد. می‌دانی... چه اتفاقی برای شغلم می‌افتد اگر موفق نشوم. و اگر به این فکر می‌کردم که با داشتن MBA، بسیاری از مردان واجد شرایط را فراری خواهم داد. و از همه مهمتر، من از کاری که انجام می‌دهم راضیم.

«اما یکی از دلایلی که خوشحال هستی این است که به خودت افتخار می‌کنی که خودت را بالا بردی، «گفتم». نمی‌خواهی ادامه دهی؟ «او موافقت کرد که می‌خواهد ادامه دهد. پیشنهاد کردم که پیشرفت‌هایی که در کار به دست آورده و فرصتی که رئیسش به او داده بود، گواهی بر ارزش اوست. شواهد با شک‌های مادرش همسو به نظر نمی‌رسید. پرسیدم که آیا مادرش همیشه نسبت به توانایی‌های ویکی اینقدر منفی بوده است؟

مادرم همیشه می‌خواست من آن دختر کوچولوی بی نقص کامل باشم. او می‌خواست من با وقار و شیک باشم و خوب صحبت کنم... وقتی اشتباه می‌کردم، او سعی می‌کرد مرا با شرمندگی وادار به انجام درست کارها کند. او کار بدی نمی‌خواست، واقعاً اینگونه بود. اگر کلمه‌ای را با اشتباه تلفظ می‌کردم، او مرا تقلید می‌کرد. او با نگاه دادن به ظاهرم از من تمسخر می‌کرد... اجراهای باله دردناکترین بودند. مادرم رویا داشت که خودش رقصنده شود، اما به جای آن ازدواج کرد. بنابراین گمان می‌کنم باید رویاهای او را برایش زندگی می‌کردم، اما من هرگز به اندازه‌ای که او می‌توانست بریزد نمی‌رقصیدم، حداقل این چیزی است که همیشه به من می‌گفت. یکی از اجراها را وقتی حدود نوازده ساله بودم هیچوقت فراموش نمی‌کنم. فکر می‌کردم کارم را خوب انجام داده‌ام، اما مادرم پشت صحنه آمد و در حضور کل کلاس گفت: «تو مثل یک هیپو رقص کرده‌ای». «من فقط می‌خواستم از زمین فرو روم. وقتی تا خانه با ناراحتی رفتم، او به من گفت باید از مقداری انتقاد یاد بگیرم چون تنها راه یادگیری همین است. سپس بازوی من را لمس کرد و تصور داشتم که می‌خواهد چیز خوبی بگوید، اما می‌دانستی چه گفت؟» بیایید صادق باشیم، عزیزم، تو هیچ کاری را خیلی خوب انجام نمی‌دهی، مگر نه؟»

«به یک موفقیت تبدیل شو — اما می‌دانم که تو شکست خواهی خورد»

به نظر می‌رسد مادر ویکی به شدت درگیر بوده است

او به دختر جوانش احساس بی‌کفایتی می‌داد. او این کار را از طریق مجموعه‌ای از پیام‌های دوگانه گیج‌کننده انجام می‌داد. از یک سو، او از دخترش می‌خواست تا برجسته باشد، از سوی دیگر به او می‌گفت که چقدر بد است. ویکی همیشه احساس بی‌ثباتی می‌کرد، هرگز مطمئن نبود که آیا کارش درست است یا نه. وقتی فکر می‌کرد خوب انجام داده، مادرش او را ناامید می‌کرد؛ وقتی فکر می‌کرد کارش بد بوده، مادرش به او می‌گفت که نمی‌تواند بهتر از این باشد. در زمانی که ویکی باید اعتماد به نفس خود را تقویت کند، مادرش آن را تضعیف می‌کرد. تمام این کارها به این منظور بود که ویکی را به فرد بهتری تبدیل کند.

اما واقعاً این والد آزارگر چه کار می‌کرد؟ مادر ویکی در حال مبارزه با احساس بی‌کفایتی خود بود. مسیر رقص او شاید با ازدواج سد شده بود. اما شاید ازدواج را بهانه‌ای می‌کرد چون اعتماد به نفس پیگیری حرفه‌ای را نداشت. با تثبیت برتری خود نسبت به دخترش، مادر ویکی می‌توانست احساس کم‌کفایتی خود را انکار کند. هر فرصتی به میدان بازی تبدیل می‌شد، حتی اگر این کار به تحقیر دخترش در برابر همسالانش بیانجامد. برای یک نوجوان در آستانه بلوغ، خجالت کشیدن به این شکل به‌طور خاص آسیب‌زننده است، اما نیازهای والد سمی همیشه اولویت دارند.

والد رقابتی

نیاز به احساس حقیر دانستن دیگری به منظور اینکه خود احساس کفایت کند، به سرعت به رقابت مستقیم تبدیل می‌شود. آشکار است که مادر ویکی او را به عنوان دختر جوانش می‌دید.

دختر به عنوان تهدیدی بود زیرا با بزرگتر شدن ویکی و زیباتر، باوقارتر و شایسته‌تر شدنش، مادرش احساس برتری بیشتری داشت. او باید فشار را حفظ می‌کرد، به تحقیر کردن دخترش ادامه می‌داد تا در برابر این تهدید از خود دفاع کند.

والدین سالم با هیجان و شادی از رشد توانایی‌های فرزندان خود استقبال می‌کنند. از سوی دیگر، والدین رقابتی اغلب احساس

محرومیت، اضطراب یا حتی ترس می‌کنند. اکثر والدین رقابتی از دلایل این احساسات آگاه نیستند، اما می‌دانند که فرزند آنها را به هیجان می‌آورد.

در دوران نوجوانی، دختران کوچک به زنان تبدیل می‌شوند و پسران کوچک نیز به مردان تبدیل می‌شوند. دوران نوجوانی فرزند برای والد نامطمئن زمانی به‌خصوص تهدیدآمیز است. زنان احساس می‌کنند که پیر می‌شوند و زیبایی‌شان را از دست می‌دهند. آن‌ها ممکن است دختران خود را به عنوان رقیب ببینند و احساس کنند لازم است آن‌ها را تحقیر کنند، به‌ویژه در مقابل شوهرانشان. مردان ممکن است احساس تهدیدی نسبت به مردانگی و قدرت خود داشته باشند. در خانه فقط جای یک مرد وجود دارد، بنابراین از تمسخر و تحقیر استفاده می‌کنند تا پسرانشان احساس کوچکی و بی‌قدرتی کنند. بسیاری از نوجوانان با رقابت آشکار، وضعیت را تشدید می‌کنند تا قلمرو بزرگسالی را بیازمایند.

والدین رقابتی اغلب قربانیان محرومیت در دوران کودکی خود بوده‌اند، چه از کمبود غذا، پوشاک یا محبت. هر چقدر هم داشته باشند، باز هم در ترس از اینکه کافی نباشد زندگی می‌کنند. بسیاری از این والدین با فرزندانشان همان رقابت را بازتولید می‌کنند که آنها که با والدین یا خواهران و برادران خود تجربه کرده‌اند. این رقابت ناعادلانه فشار عظیمی را بر یک کودک وارد می‌کند. ویکی به‌سادگی از تلاش برای انجام هیچ کاری دست کشید.

سال‌های زیادی بود که خیلی از کارها را انجام نمی‌دادم، حتی کارهایی که واقعاً دوستشان داشتم، چون از تحقیر شدن می‌ترسیدم. بعد از بزرگ شدم، صدای او را می‌شنیدم و همواره مرا زیر سوال می‌برد. او به من فحش نمی‌داد، هرگز با نام‌های کثیف خطاب نمی‌کرد. اما طرز همیشه مقایسه خودش با من باعث می‌شد احساس کنم چقدر بازنده‌ام. خیلی درناک بود.

با وجود آنچه والدین رقابتی ممکن است برای فرزندانشان ادعا کنند که می‌خواهند، نیت پنهان آنها این است که فرزندانشان نتوانند از آنها پیشی بگیرند. پیام‌های ناخودآگاه قدرتمند هستند: «تو نمی‌توانی موفق‌تر از من باشی»، «تو نمی‌توانی جذاب‌تر از من باشی»، «یا» تو نمی‌توانی خوشحال‌تر از من باشی. «به عبارت دیگر،» همه‌ی ما محدودیت‌هایی داریم و من مرز تو هستم.»

چون این پیام‌ها آنقدر عمیق ریشه‌دار هستند که اگر فرزندان بالغ والدین رقابتی در چیزی موفق شوند، اغلب احساس گناه شدیدی می‌کنند. هر چه موفق‌تر شوند، بیشتر ناخوشایند می‌شوند. این اغلب آنها را وادار می‌کند تا به موفقیت خود آسیب برسانند. برای این فرزندان بالغ والدین سمی، ناکامی قیمت آرامش ذهنی است. آنها guilt خود را با محدود کردن ناخودآگاهانه خود کنترل می‌کنند تا از پیشی گرفتن از والدین خود جلوگیری کنند. به نوعی، آنها نبوت‌های منفی والدینشان را عملی می‌کنند.

برچسب‌خورده با توهین‌ها

برخی والدین کلامی به خود احترام نمی‌دهند و پشت پشتیبان‌های منطقی پنهان نمی‌شوند. در عوض، آنها فرزندانشان را با توهین‌های بی‌رحمانه، هجوم‌ها و اتهام‌زنی‌ها و نام‌های تحقیرآمیز بمباران می‌کنند. این والدین به درد ناشی از آزار و زخم‌های ماندگار که ایجاد می‌کنند، به‌طور فوق‌العاده‌ای بی‌تفاوت هستند. چنین آزار زبانی آشکاری می‌تواند ارزش نفس کودک را مانند علامت گاو روی پوست سوزاند و زخم‌های روانی عمیقی بر جای بگذارد.

کارول، ۵۲ ساله، مدل فوق‌العاده زیبایی است که تبدیل به طراح داخلی شده است. در اولین جلسه‌مان، از طلاق تازه‌اش برایم گفت — سومین طلاق او. این طلاق حدود یک سال قبل از دیدار کارول با من نهایی شده بود. تجربه‌ای درناک بود و کارول از آینده‌اش ترس داشت. همزمان وارد منopause شده بود و به نظر می‌رسید از دست دادن زیبایی‌اش به او دچار وحشت می‌کند. احساس می‌کرد ناخواسته است. او به من گفت این ترس‌ها با دیدار اخیرش با والدینش در عید خیلی زیاد شده بود.

همیشه به همان شکل تمام می‌شود. هر بار که والدینم را می‌بینم، دوباره به من صدمه می‌زنند و ناامید می‌شوم. سخت‌ترین چیز این است که مرتب فکر می‌کنم شاید این‌بار که به خانه برگردم و به آنها بگویم خوشحال نیستم، که چیزی در زندگی‌ام درست نیست، شاید فقط این یکبار آنها بگویند: «عزیزم، واقعاً متأسفیم،» به جای «این تقصیر توست؟» تا جایی که به یاد دارم همیشه این بوده است: «تقصیر توست.»

به کارول گفتم به نظر می‌رسد والدینش هنوز سلطه عظیمی بر او دارند. از او پرسیدم آیا مایل است برای کشف ریشه‌های آن قدرت با من همراه شود تا بتوانیم الگوهای غالب شدن و کنترل را تغییر دهیم.

کارول سر تکان داد و شروع کرد به گفتن اینکه در کودکی‌اش در یک خانواده متمول از میانی غربی رشد کرده است. پدرش پزشک برجسته‌ای بود و مادرش شناگر سطح المپیک که از ورزش رقابتی بازنشسته شد تا پنج فرزندش را بزرگ کند. کارول فرزند ارشد بود.

به خاطر دارم در کودکی خیلی غمگین و تنها بودم. پدرم همیشه مرا دست می‌انداخت، اما وقتی حدود همه یازده ساله بودم، شروع کرد به گفتن چیزهای واقعاً وحشتناک.

«مثلاً چه چیزی؟» پرسیدم. او به من گفت که اهمیتی ندارد. او با بی‌قراری کوتیکول‌های ناخنش را می‌جود. می‌دانستم سعی دارد از عصب احساسی محافظت کند. کارول، «گفتم»، می‌توانم ببینم چقدر این برای تو دردناک است. اما باید این‌ها را در فضای باز مطرح کنیم تا بتوانیم با آنها کنار بیاییم. «او با آرامی شروع کرد:

به دلیلی پدرم تصمیم گرفت... خدایا، این خیلی سخت است... او تصمیم گرفت من... من بوی بد می‌دادم. او هرگز دست از سر من بر نمی‌داشت. منظورم این است که دیگران به من می‌گفتند چقدر زیبا بودم، اما تنها چیزی که او می‌توانست بگوید این بود که...

کارول باز هم توقف کرد و نگاهش را کنار برد. «بیا، کارول، «گفتم»، من با تو هستم».

او سابقاً می‌گفت: «سینه‌های تو بو می‌دهند... پشت تو هم بوی بد می‌دهد. اگر مردم بدانند چقدر کثیف و بدبو بودن بدنت است، از تو متنفر می‌شدند.» به جان خودم قسم می‌خورم، من سه بار در روز دوش می‌گرفتم. همیشه لباس‌هایم را عوض می‌کردم. مقدار زیادی دئودورانت و عطر استفاده می‌کردم، اما فایده‌ای نداشت. یکی از جملات مورد علاقه‌اش این بود: «اگر کسی تو را وارونه می‌کرد، از هر منافذ بدبو بیرون می‌زد.» به خاطر بسیار، اینها را از زبان یک پزشک محترم می‌گوید. و مادرم هیچ حرفی نزد. او حتی به من نگفت که این حرف درست نیست. من مدام می‌پرسیدم چگونه می‌توانم بهتر شوم... چگونه می‌توانم از او جلوگیری کنم که چقدر بد و بوگندیده بودم. وقتی به دستشویی می‌رفتم، همیشه فکر می‌کردم اگر توالت را سریع‌تر تخلیه کنم، شاید او فکر نکند که من آنقدر بد هستم.

به کارول گفتم به نظر می‌رسید پدرش نسبت به شکوفایی زنانگی او به صورت غیرمنطقی واکنش نشان داده است، زیرا نمی‌توانست با دغدغه‌اش درباره آن کنار بیاید. برای پدرها بسیار رایج است که نسبت به رشد جنسیتی دخترانشان با ناراحتی و اغلب خصومت واکنش نشان دهند. حتی پدری که وقتی دخترش کوچک است مهربان و دوست داشتنی است ممکن است در دوران نوجوانی او تعارض ایجاد کند تا از گرایش‌های جنسی که برایش ناخوشایند است فاصله بگیرد.

برای پدری سمی مانند کارول، رشد جنسی یک دختر می‌تواند به بروز احساسات اضطراب شدید منجر شود که از دید او، رفتار او را نسبت به او توجیه می‌کند. با انتقال گناه و ناراحتی خود بر او، او می‌تواند هر مسئولیت درباره احساساتش را انکار کند. گویی می‌گوید: «تو انسانی بد و شرور هستی چون موجب می‌شوی من احساس بد و کارهای شرورانه‌ای برای تو تجربه کنم».

از کارول پرسیدم آیا هیچ‌یک از این مطالب برای او درست به نظر می‌رسید.

حال که بهش فکر می‌کنم، این یک مسئله جنسی بود. همیشه احساس می‌کردم که نگاهش به من است. و او دائماً از من درباره جزئیاتی که با دوست‌پسرهایم انجام می‌دادم سوال می‌کرد، در حالی که تقریباً هیچ کاری انجام نمی‌دادم. اما او مصمم بود که با هر کسی که بیرون می‌رفتم به رختخواب می‌روم. او می‌گفت چیزهایی مانند: «فقط حقیقت را به من بگو و من تو را تنبیه نمی‌کنم.» واقعاً می‌خواست بشنود که درباره روابط جنسی صحبت کنم.

در طوفان عاطفی دوران نوجوانی، کارول به شدت به پدری محبت‌آمیز و پشتیبان برای اعتماد به نفس خودش نیاز داشت. اما به جای آن، او را با بی‌وقفه... مواجه کرد

تحقیر کردن. سوءاستفاده کلامی پدرش به همراه ساکت بودن مادرش، به شدت توانایی کارول در باور داشتن به خود به عنوان فردی ارزشمند و دوست داشتنی را از بین برد. هنگامی که به او می‌گفتند چقدر زیباست، تنها چیزی که در ذهنش می‌گذشت این بود که آیا آنها می‌توانند بوی او را استشمام

کنند. هیچ مقدار تابید بیرونی نمی‌توانست با پیام‌های مخرب پدرش رقابت کند.

من وقتی هفده ساله بودم مدلینگ را آغاز کردم. البته هر چه موفق‌تر می‌شدم، پدرم هم بدتر می‌شد. واقعاً باید از آن خانه بیرون می‌زدم. بنابراین در نوزده سالگی با اولین پسری که از من درخواست ازدواج کرد، ازدواج کردم. عروسک خیالی: او وقتی من باردار بودم به من ضربه زد و وقتی بچه به دنیا آمد من را ترک کرد. به طور طبیعی، من خودم را مقصر می‌دانستم. گمان می‌کردم قطعاً کار اشتباهی کرده‌ام. شاید بوی بدی داشتم، نمی‌دانم. تقریباً یک سال بعد، با پسری ازدواج کردم که مرا نمی‌زد، اما خیلی کم با من صحبت می‌کرد. ده سال تحملش کردم چون نمی‌توانستم با وجود ازدواج ناموفق دیگر، پدر و مادرم را با این موضوع روبه‌رو کنم. اما بالاخره از او جدا شدم. خدا را شکر که شغل مدلینگ را داشتم، بنابراین توانستم از پسر و خودم مراقبت کنم. حتی برای چند سال از مردها دوری کردم. بعد با گلن آشنا شدم. فکر می‌کردم این همان موقع است؛ به نوعی پسر ایده‌آلم را پیدا کرده‌ام. پنج سال اول ازدوایمان شادترین زمان زندگی من بود. اما فهمیدم تقریباً از همان روز اول ازدواج به من خیانت کرده است. طی ده سال آینده بخش زیادی را به بخشش اختصاص دادم چون واقعاً نمی‌خواستم ازدواج دیگری را از دست بدهم. سال گذشته او با زنی که نصف عمر من داشت من را ترک کرد. چرا هیچ کاری از من درست در نمی‌آید؟

به کارول یادآوری کردم که او کارهای زیادی درست انجام داده بود: او مادری محبت‌ور و در دسترس بود؛ پسری را پرورش داده بود که در زندگی خودش موفق بود؛ او دو حرفه موفق داشت. اما هیچ‌یک از اطمینان‌های من وزن قابل توجهی نداشت. کارول تصویر درونی از خود را به عنوان یک انسان بی‌ارزش و نفرت‌انگیز از پدرش درون‌سازی کرده بود. در نتیجه، بیشتر زندگی بزرگسالی‌اش با جستجوی خودبازنده برای عشق پدرش که از او در دوران کودکی می‌خواست گرفته بود، پیش می‌رفت. او مردانی Cruel، آزاردهنده یا دور از دسترس را انتخاب کرد—مانند پدرش—و سعی کرد آن‌ها را وادار به دوست داشتن کند همان‌طور که پدرش هرگز نکرده بود.

به کارول توضیح دادم که با درخواست از پدرش یا مردانی که به جای او می‌گذاشت تا احساس خوب درباره خودش کند، او اعتماد به نفسش را به دست آن‌ها سپرده است. دیدن اینکه آن دست‌ها چقدر مخرب بوده‌اند کار سختی نبود. او باید کنترل اعتماد به نفسش را پس بگیرد و با باورهای خودبازنده‌ای که پدرش در دوران کودکی در او کاشته بود روبه‌رو شود. در ماه‌های بعدی کم‌کم فهمید که اعتماد به نفسش از دست نرفته بود—او فقط در جای درست به دنبال آن نبود. —او فقط آن را در جای نادرست جست‌وجو می‌کرد.

والدین کمال‌گرا

انتظاری غیرممکن که فرزندان کاملاً بی‌عیب باشند، عامل دیگری برای بروز حملات کلامی شدید است. بسیاری از والدین آزاردهنده کلامی خود نیز افراد موفق هستند، اما به طور مکرر خانه‌هایشان به جایگاه dumping فشارهای شغلی تبدیل می‌شود. والدین وفادار به نوشیدن ممکن است وظایف غیرممکن را از فرزندان‌شان بخواهند و سپس از شکست فرزندان‌شان برای توجیه نوشیدن استفاده کنند.)

کمال‌گرا والدین به نظر می‌رسد به عمل کردن زیر این توهم که اگر آنها می‌تواند فقط گرفتن آنها کودکان برای کامل بودن، آنها خواهد بود باشد a کامل خانواده. آنها می‌گذارند این بار از ثبات روی فرزند به اجتناب مواجهه با این واقعیت که آنها، به عنوان والدین، نمی‌توانند ارائه دهند آن را. این فرزند شکست می‌خورد و تبدیل می‌شود این گوسفند قربانی برای

سرزنش. شومی مواجه سرزنش با کودک هم باز. خانوادگی مشکلات

کودکان به اشتباه کردن و کشف این که دنیا به آخر جهان نمی‌انجامد نیاز دارند. این طور است که آن‌ها اعتماد به نفس لازم برای امتحان کارهای جدید در زندگی را به دست می‌آورند. والدین توکسیک اهداف غیر قابل دسترس، انتظارات غیرممکن و قوانین همیشه در حال تغییر را به فرزندان خود تحمیل می‌کنند. آنها انتظار دارند فرزندان‌شان با سطحی از بلوغ پاسخ دهند که فقط از تجربه‌های زندگی که برای کودک در دسترس نیست، حاصل می‌شود. کودکان انسان‌های کوچک بالغ نیستند، اما والدین توکسیک از آنها انتظار رفتار مانند بزرگسالان دارند.

پل، ۳۳ ساله، کارشناس آزمایشگاه با موهای تیره و چشم‌های آبی، به من مراجعه کرد به خاطر مشکلاتی که در محل کار داشت. او به وضوح

خجالتی، خودآگاه و مطمئن نبود از خودش به نظر می‌رسید، اما همچنان مرتباً وارد بحث‌های داغ با مافوق‌هایش می‌شد. این امر، به همراه افزایش مشکلات تمرکز، شغل او را به خطر می‌انداخت.

وقتی من و پل در مورد کارش صحبت می‌کردیم، می‌دیدم که او در برخورد با افراد دارای قدرت اختیار دچار مشکل است. از او درباره والدینش سؤال کردم و فهمیدم که پل، مانند کارول، توسط ناسزاها برچسب شده بود. همانطور که توصیف کرد:

من نه ساله بودم که مادرم دوباره ازدواج کرد. آن پسر لاد با هیئر درس خوانده بود. اولین کاری که وقتی به خانه آمد کرد این بود که قانون را به خانه بیاورد: دموکراسی تا در خانه متوقف می‌شود. اگر به ما می‌گفت از صخره‌ای بپریم، باید می‌پریدیم. بدون پرسش. من از خواهرم خیلی بدتر متأثر می‌شدم. او مدام به من گیر می‌داد، mainly درباره اتاقم. او هر روز بازرسی‌ای مانند یک پادگان نظامی انجام می‌داد. وقتی نه یا ده ساله هستی، اوضاع همیشه کمی کم و کاست دارد، اما او به هیچ وجه اهمیت نمی‌داد. همه چیز باید بی‌نقص باشد، هیچ چیز نباید جای نامرتب داشته باشد. اگر کتابی روی میز می‌گذاشتم، او شروع به فریاد می‌کرد که من...

... یک خوک کثیف بودم. به من می‌گفت که تو یک خائن کوچولو یا یک پسرک حرامزاده یا یک بچه بینی‌پاران هستی. این نام‌های لعنتی مانند ورزشی محبوب او بود که با آن‌ها به من حمله می‌کرد. هرگز به من ضربه نمی‌زد، اما همان نام‌های لعنتی به همان اندازه دردناک بود.

حس می‌زدم چیزی در پل وجود دارد که احساسات قوی پدرخوانده‌اش را برانگیخته است. طول نکشید تا بفهمم. پل پسری خجالتی، حساس و گوشه‌گیر بود که اندازه‌اش نسبت به سنش کوچک بود.

وقتی پدرخوانده‌ام جوان بود، کوچک‌ترین بچه مدرسه بود. همه به او بد و بیش از حد مزاحمت می‌کردند. وقتی مادرم با او آشنا شد، او با تمرینات بنی عضلات زیادی پیدا کرده بود و هیکلش حجیم به نظر می‌رسید. می‌شود فهمید که او همه آن‌ها را پشت هم جمع کرده بود. با این وجود، به نظر می‌رسید این همه عضله باید روی کس دیگری باشد.

جایی داخل پاول پدر ناپدری، a کوچک، ترسیده، ناکافی پسر بود هنوز زنده. و از پل داشت پس بسیاری ویژگی‌های مشابهی داشت، او به نماد او تبدیل شد. خود پدرخوانده دردناک کودکی. زیرا پدرخوانده‌اش داشت هرگز پذیرفته بود خودش به عنوان a کودک، او احساس کرد فوری خشم شدید در این جوان پسر که یادآور شد او را از خودش. او استفاده شده پل به عنوان a گوسفند قربانی برای این نقص‌ها او نمی‌توانست درون خود با آن روبه‌رو شود. با تحمیل بر پال با خواسته‌های غیرممکن برای کمال‌خواسته‌ها برای کمال، و سپس به صورت کلامی آزار کلامی کردن او وقتی این پسر افتاد کوتاه، او پدر ناپدری می‌تواند متقاعد کردن خودش که او بود قدرتمند و قوی. این آسیب او بود در حال انجام می‌داد به پل احتمالاً هرگز حتی گذشت او ذهنش را درهم شکست. او فکر کرد او بود کمک کردن این پسر به باشد کامل.

مادر پل وقتی پل هفده ساله بود همسر دومش را طلاق داد، اما تا آن زمان روح پل واقعاً کاملاً خرد شده بود. پل می‌دانست که هرگز نمی‌تواند برای پدرخوانده‌اش «کامل» باشد، بنابراین تسلیم شد:

"بپذیرم چنانچه به هم را چیز هر دهن دست از است بهتر پس باشم، کامل توانایی نمی"

زمانی که چهارساله بودم، به شدت به مواد مخدر کشیده شدم. آن تقریباً تنها زمانی بود که حس می‌کردم پذیرفته می‌شوم. من قرار نبود ورزشکار شاخصی باشم، و مطمئناً مرکز توجه بودن در جشن‌ها هم برایم نبود، پس چه چیزی باقی می‌ماند؟ درست قبل از فارغ‌التحصیلی از دبیرستان، مقداری مواد خیلی بد خریدم و تقریباً اوردوز کردم. خوب، این برای من پایان کار را رقم زد... هیچ‌وقت دوباره چنین تجربه‌ای را نمی‌خواستم تکرار کنم.

پل به مدت یک سال به کالج سطح پایین رفت و با وجود اشتیاق و استعداد برای حرفه‌ای در علوم، از آنجا کنار کشید. او فقط نمی‌توانست تمرکز کند. ضریب هوشی‌اش بسیار بالا بود، اما در رویارویی با چالش تسلیم می‌شد. او عادت به کنار گذاشتن پیدا کرده بود.

وقتی وارد بازار کار شد، دوباره در الگوهای ناسزگار با کارفرمایان گیر افتاد و باز هم Childhood خود را تکرار کرد. از کار به کار می‌رفت تا اینکه بالاخره کار را که دوست داشت یافت. سپس نزد من آمد تا سعی کنم او را نگه دارد. به او گفتم فکر می‌کنم بتوانم کمک کنم.

اگرچه پدرخوانده پل از زندگی او کنار رفت، اما او هنوز کنترل قوی‌ای بر پل داشت زیرا پیام‌های توهین‌آمیز همچنان در ذهن پل پخش می‌شد. در نتیجه، پل در همان چیزی که من آن را «P» می‌نامم گرفتار ماند: کمال‌گرایی، تعلل (تاخیر)، و فلج شدن. واقعاً از آزمایشگاه جدیدی که اینجا کار می‌کنم خوشم می‌آید، اما همیشه ترس وجود دارد که کارم را بدون عیب انجام ندهم. بنابراین، خیلی از کارهایی که باید انجام دهم را تا خیلی دیر بعد از ضرب‌العجل‌هایم به تعویق می‌اندازم، یا در دقیقه آخر با عجله انجام می‌دهم و خراب می‌کنم. هرچه بیشتر خراب کنم، بیشتر انتظار می‌روم که اخراج شوم. هر بار که سرپرستم نظری می‌دهد، آن را شخصی می‌کنم و بیش از حد واکنش نشان می‌دهم. همیشه انتظار دارم که جهان به پایان برسد چون من اشتباه کرده‌ام. اخیراً آنقدر عقب ماندم که به طور مداوم غیبت می‌زنم تا بتوانم با این وضعیت کنار بیایم. دیگر نمی‌توانم با آن روبه‌رو شوم.

پدرخوانده پل در پل نیاز به کامل بودن را در پل کاشت — کمال‌گرایی. ترس پل از شکست در انجام کارها به طور کامل او را به تعویق انداختن انجام آن‌ها سوق داد — تعویق.

اما هر چه پل بیشتر کارها را به تعویق می‌انداخت، آن‌ها بیشتر بر او چیره می‌شدند، و ترس‌های فزاینده او در نهایت مانع انجام هر کاری می‌شد — فلجی.

اکمک کرد پل فکر از طریق a استراتژی به رویکرد او کارفرمایان را به‌طور صریح مطلع کنید که او مشکلات شخصی داشت مشکلات که بودند مزاحم بودن با او کار و بپرسید برای یک‌مرخصی از عدم حضور آنها بودند متأثر توسط او صداقت و او نگرانی برای این کیفیت از او کار و آنها اعطا شد او دو ماه‌ها. آن نبود کافی زمان برای پل به بررسی کنید همه او مشکلات، اما آن بود طولانی کافی برای ما به گرفتن او را خارج از این سوراخ او بود حفر شده برای خودش. توسط این زمان او بازگشت به او کار، او داشت بوده است قادر به برداشتن این اول مراحل به سوی‌با چه چیزی روبه‌رو شدن آنچه پدر ناپدری‌اش به او انجام داده بود، که ساخت او را بهتر قادر به تمایز کردن بین واقعی تعارض‌ها با او سرپرستان و تعارض‌ها ناشی از او درونی زخم‌ها. حتی اگرچه او بود به می‌مانند در درمان برای دیگری هشت مردی نو.

یک مانند رسد می‌نظر به که گفتنی می‌او به کار محل در همه‌ها، ماه

کلمه «S»

فرزندان بزرگسال والدین کمال‌گرا معمولاً یکی از دو راه را در پیش می‌گیرند. یا خود را بی‌وقفه به سمت عشق و پذیرش والدین سوق می‌دهند، یا آنقدر شورش می‌کنند که از موفقیت و همه پیدا می‌کنند.

گروه دیگری وجود دارند که گویی کسی همیشه در حال امتیازگیری است. خانه هرگز به اندازه کافی تمیز نیست. آنها هرگز از دستاوردی لذت نمی‌برند زیرا معتقدند می‌توانستند آن را بهتر انجام دهند. آنها اگر کوچک‌ترین اشتباهی کنند، وحشت واقعی می‌کنند.

سپس کسانی هستند که مانند پل، زندگی‌ای از شکست را تجربه می‌کنند زیرا نمی‌توانند با کلمه «S» موفقیت — روبه‌رو شوند. برای پل، موفق بودن به معنای تسلیم در برابر خواسته‌های پدرخوانده‌اش بود. احتمالاً پل از شغلی به شغلی دیگر درستی نمی‌افتاد اگر صدای پدرخوانده‌اش را در درونش خاموش نکرده بودیم.

بی‌رحم‌ترین کلمات «بکاش هرگز به دنیا نمی‌آمدی»

یکی از شدیدترین نمونه‌های ویرانی که سوءاستفاده کلامی به بار می‌آورد، جیسون بود، ۴۲ ساله، افسر پلیس خوش‌چهره در یکی از گروه‌های بیمارستان من، چند سال پیش. اداره پلیس لس‌آنجلس اصرار داشت که او باشد

بخاطر اینکه روانشناس پلیس نتیجه گرفته بود جیسون در معرض خطر خودکشی است، او بستری شد. در کنفرانس کارکنان بیمارستان فهمیدم که جیسون به طور مداوم خود را در موقعیت‌های خطرناکی که لازم نبود در معرض خطر باشند، قرار می‌دهد. به عنوان مثال،

او اخیراً سعی کرده بود به تنهایی یک دستگیری مواد مخدر را انجام دهد، بدون اینکه پشتیبانی مناسب را فرا بخواند. او بسیار نزدیک به کشته شدن بود. در ظاهر این کار به نظر کار قهرمانانه می‌رسید، اما در واقع رفتاری بی‌پروا و مسئولیت‌ناپذیر بود. خبر این کار در بخش پیچیده شده بود: جیسون در خط مأموریت می‌خواست خودکشی کند.

برای به دست آوردن اعتماد جیسون چندین جلسه گروهی طول کشید. اما وقتی این کار را کردم، رابطه کاری خوبی برقرار شد. هنوز به وضوح آن جلسه را به خاطر دارم که درباره رابطه عجیبی که با مادرش داشت صحبت کرد:

پدرم وقتی دو ساله بودم فرار کرد چون مادرم زندگی با او را غیر ممکن می‌کرد. او پس از رفتن او حتی بدتر شد. او این خوی تندخویی خیلی خسونت آمیز را داشت و هرگز بر من نرم نمی‌آمد، به‌ویژه چون من دقیقاً همان تصویر پدر قدیمی‌ام بودم. هیچ روزی را به یاد ندارم که به من نگفته باشد کاش به دنیا نمی‌آمدم. در روزهای خوب، می‌گفت: «تو درست مثل پدر لعنتی‌ات به نظر می‌رسی و به همان اندازه هم فاسدی.» در روزهای بدش هم چنین حرف‌هایی می‌زد، مثل: «کاش مرده بودی، درست مانند این که پدرت مرده باشد و در گوری کم‌عمق پوسیده شود».

به جیسون گفتم که مادرش به نظر دیوانه می‌رسد.

من هم همین‌طور فکر می‌کردم، اما چه کسی به یک بچه توجه می‌کند؟ یکی از همسایه‌های ما از این موضوع آگاهی داشت. او سعی کرد مرا به یک خانه فرزندخوانده ببرد زیرا معتقد بود مادرم قصد کشتن من را داشت. اما هیچ‌کس به او نیز گوش نکرد.

او برای لحظه‌ای مکث کرد و سرش را تکان داد.

ای مسیح، فکر نمی‌کردم این مزخرفات دیگر من را آزار دهد، اما هر بار که به اندازه‌ی شدیداً از این که چقدر از من متفرد بود یاد می‌کنم، درونم به قطب سرد تبدیل می‌شود.

مادر جیسون به طور روشن به او پیامی فرستاده بود: او نمی‌خواست او را. وقتی پدرش رفت و هیچ تلاشی برای بودن در زندگی فرزندش نکرد، این نکته را تقویت کرد: وجود جیسون بی‌ارزش است.

از طریق رفتارهایش در نیروهای پلیس، جیسون به طور ناخودآگاه سعی داشت پسر مطیع و فرمانبرداری باشد. در واقع، جیسون در حال تلاش برای محو وجود خود بود تا به نحوی به مادرش رضایت دهد و به طور غیرمستقیم خودکشی کند تا او را راضی نگه دارد. او دقیقاً می‌دانست چه چیزی لازم است تا او را راضی کند، زیرا بسیار صریح به او گفته بود: «کاش مرده بودی».

افزوده بر درد و سردرگمی عظیم، این شکل از سوءاستفاده کلامی می‌تواند به پیش‌بینی خودجامع منجر شود. تمایلات خودکشی جیسون در میان فرزندان چنین والدانی نسبتاً معمول است. برای این فرزندان بزرگسال، روبه‌رو شدن و کنار آمدن با ارتباطات سمی با گذشته می‌تواند عملاً مسئله زندگی یا مرگ باشد.

وقتی، تو هستی «به» من هستم «تبدیل می‌شود»

اگرچه هیچ شکی نیست که کودکان می‌توانند از تحقیرها و بی‌احترامی‌های دوستان، معلمان، خواهران و برادران و سایر اعضای خانواده آسیب ببینند، کودکان بیشترین آسیب‌پذیری را از والدین خود دارند.

بالاخره والدین مرکز جهان کودک خردسال هستند. و اگر والدین هم‌مداناً درباره شما فکر بدی کنند، باید درست باشد. اگر مادر همیشه می‌گوید: «تو احمق»، پس تو احمق هستی. اگر پدر همیشه می‌گوید: «تو بی‌ارزش هستی»، پس تو بی‌ارزش هستی. کودک دیدگاهی ندارد تا به این ارزیابی‌ها شک کند.

وقتی این نظرات منفی را از زبان دیگران بیرون می‌آورید و به ناخودآگاه خود وارد می‌کنید، آن‌ها را «درونی می‌کنید. درونی سازی نظرات منفی

—تبدیل— تو هستی «به» من هستم —پایه عزت نفس پایین را تشکیل می‌دهد. علاوه بر این که به طور قابل توجهی احساس خود را به عنوان یک فرد

دوستداشتنی، با ارزش و کارا مخدوش می‌کند، سوءاستفاده کلامی می‌تواند انتظارات منفی تحقق‌پذیر درباره اینکه چگونه در جهان کنار خواهید آمد را ایجاد کند. در بخش دوم این کتاب، نشان خواهیم داد چگونه با بیرون آوردن دوباره چیزهای درونی به خارج، این انتظارات فلج‌کننده را شکست دهیم.

۶ | کبودی‌ها گاهی اوقات نیز بیرون از بدن نمایان می‌شوند

آزارگران جسمی

می‌بینم که همیشه به خودم عصبانم و گاه بدون دلیل گریه می‌کنم. احتمالاً ناامیدی از خودم است. همیشه فکر می‌کنم پدر و مادرم چگونه به من صدمه زده‌اند و مرا تحقیر کرده‌اند. دوستان زیادی را مدت طولانی نگه نمی‌دارم. الگویی دارم مبنی بر قطع ناگهانی کل گروهی از دوستان. گمان می‌کنم نمی‌خواهم آنها بفهمند چقدر بد هستم.

کیت، ۴۰ ساله، بلوند، با صورتی خشن و مدیر کنترل کیفیت در یک شرکت بزرگ، به توصیه پزشک خانوادگی‌اش نزد من آمد. او در ماشین خود و در آسانسور ساختمانی که کار می‌کرد حملات پانیک داشت. پزشک او آرام‌بخش‌ها تجویز کرده بود اما نسبت به امتناع کیت از ترک آپارتمان‌اش به جز رفتن به کار نگران بود. او را تشویق کرد به دنبال کمک روان‌شناختی برود.

اولین چیزی که درباره کیت متوجه شدم این بود که شدت...

ظاهر ناخرسندی به نظر می‌رسید که روی چهره‌اش قالب شده باشد — انگار هرگز یاد نگرفته بود لبخند بزند. زمان زیادی طول نکشید تا بفهمم چرا:

من در حومه‌ای مرفه خارج از سنت لوئیس بزرگ شدم. همه چیزهایی که پول می‌تواند بخرد داشتیم. از بیرون، ما را به عنوان یک خانواده کامل به نظر می‌آمدیم. اما از درون... پدرم به این خشم‌های دیوانه‌وار می‌افتاد. این‌ها معمولاً پس از دعای او با مادرم رخ می‌داد. او فقط به هر کدام از ما که نزدیک‌تر بود حمله می‌کرد. کمر بندش را می‌گشود و من یا خواهرم را شلاق می‌زد... به روی ران‌هایمان... روی سرمان... هر جایی که بتواند به ما ضربه بزند. وقتی شروع می‌کرد، همیشه ترسی داشتم که او دیگر بس نخواهد کرد.

افسردگی و ترس کیت میراث کودکی است که مورد ضرب و جرح قرار گرفته بود.

جرم همه آمریکایی‌ها

در میلیون‌ها خانوار آمریکایی، از هر طبقه اجتماعی، اقتصادی و آموزشی، هر روز جرمی وحشتناک اتفاق می‌افتد — سوءاستفاده جسمی از کودکان. نظرات مناقشه‌آمیز و ابهام‌های فراوانی درباره تعریف سوءاستفاده جسمی وجود دارد. بسیاری از مردم هنوز باور دارند که والدین نه تنها حق بلکه مسئولیت استفاده از تنبیه بدنی بر فرزندان‌شان را دارند. معمول‌ترین شعار تربیتی در زبان انگلیسی همچنان این است: «چوب را از میان بردار تا فرزندت فاسد نشود.» تا همین اواخر، کودکان حقوق قانونی تقریباً محدودی داشتند. آن‌ها به طور گسترده به عنوان اموال تلقی می‌شدند که توسط والدین‌شان «مالک» بودند.

برای صدها سال، حقوق والدین بدون خدشه تلقی می‌شد — به نام انضباط، والدین می‌توانستند تقریباً هر کاری را با فرزندان انجام دهند، به جز کشتن‌شان.

امروز هنجارهای ما محدودتر شده‌اند. مشکل سوءاستفاده فیزیکی از کودکان به‌قدری گسترده شده که شناخت عمومی و آگاهی قانون‌گذاری ما را بر آن واداشته تا محدودیت‌هایی در تنبیه بدنی مشخص کنیم. به منظور روشن شدن اینکه چه چیزی سوءاستفاده فیزیکی محسوب می‌شود، کنگره در سال ۱۹۷۴ قانون مبارزه و درمان سوءاستفاده از کودکان فدرال را تصویب کرد. این قانون سوءاستفاده فیزیکی را چنین تعریف کرد: «تحمیل جراحات فیزیکی مانند کبودی، سوختگی، خطوط ضرب، بریدگی‌ها، شکستگی استخوان و

جمجمه؛ این‌ها ناشی از لگد زدن، مشت زدن، گاز گرفتن، ضرب و شتم، کارد زدن، چنگ زدن، کتک زدن و غیره است.» اینک این تعریف چگونه به قانون ترجمه می‌شود اغلب مسأله‌ای تفسیرپذیر است. هر ایالت قوانین خود درباره سوءاستفاده از کودکان را دارد و اکثر آن‌ها تعاریفی مشابه تعریف فدرال دارند که تا حدودی در دامنه خود مبهم است. کودکی که استخوانش شکسته است به وضوح مورد سوءاستفاده قرار گرفته، اما بیشتر دادستان‌ها مایل به تعقیب والدینی نیستند که در طول تنبیه فرزندان، کبودی ایجاد کرده‌اند.

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 من از سوءاستفاده فیزیکی این است: هر رفتاری که به کودک درد جسمی قابل توجهی تحمیل می‌کند، صرف نظر از اینکه اثرگذار باشد یا خیر.

چرا والدین فرزندانشان را می‌زنند؟

اکثر ما کسانی که فرزند داریم، در یک زمان یا زمان‌هایی احساس تمایل به ضربه زدن به آنها را تجربه کرده‌ایم. این احساسات به ویژه وقتی فرزند به گریه ادامه می‌دهد، ناسزا می‌گوید یا با ما مخالفت می‌کند، قوی‌تر می‌شود. گاهی اوقات مسئله بیش از رفتار کودک به خستگی خود ما، سطح استرس، اضطراب یا ناخشنودی ما مربوط است. بسیاری از ما موفق می‌شویم از «حس ضربه زدن» به فرزندمان اجتناب کنیم. متأسفانه، بسیاری از والدین این خود-کنترلی را ندارند.

ما تنها می‌توانیم حدس بزنیم چرا این است، اما والدین جسمی پرخاشگر به نظر می‌رسد ویژگی‌های مشخصی را با هم دارند. اول اینکه کنترل تکانه‌شان به طور چشمگیری کم است. والدین جسمی پرخاشگر هر گاه احساسات منفی قوی داشته باشند که نیاز به تخلیه دارند، به فرزندان خود حمله می‌کنند. به نظر می‌رسد این والدین کمترین آگاهی از پیامدهای کار خود برای فرزندانشان دارند. این تقریباً واکنشی خودکار به استرس است. تکانه و عمل یکی هستند.

خود آزارگران جسمی اغلب از خانواده‌هایی می‌آیند که رفتار آزار به عنوان الگو بوده است. بخش زیادی از رفتار بزرگسالی‌شان تکرار مستقیم تجربه‌ها و آموخته‌های دوران جوانی‌شان است. الگوی آن‌ها یک آزارگر بود. خشونت تنها ابزاری بود که آموخته بودند برای برخورد با مشکلات و احساسات—به‌ویژه احساس خشم.

بسیاری از والدین جسمی با سوءاستفاده وارد بزرگسالی با نقص‌های عاطفی عظیم و نیازهای برآورده نشده می‌شوند. از نظر عاطفی، آن‌ها هنوز کودکان هستند. آن‌ها اغلب به

به فرزندان خود به عنوان والدین جایگزین نگاه می‌کنند تا نیازهای عاطفی را برآورده کنند که والدین واقعی‌شان هرگز برآورده نکرده اند. آزارگر وقتی فرزندش نتواند به نیازهایش پاسخ دهد خشمگین می‌شود. او به روی فرزند خود می‌تازد. در آن لحظه، فرزند بیش از هر زمان دیگری به عنوان والد جایگزین عمل می‌کند، زیرا خشم واقعی آزارگر نسبت به والدین او است.

بسیاری از این والدین همچنین مشکلاتی با الکل یا مواد مخدر دارند. سوءمصرف مواد اغلب به فروپاشی کنترل تکانه کمک می‌کند، هرچند تنها عامل نیست.

انواع زیادی از آزارگران جسمی وجود دارند، اما در هر انتهای تاریک طیف کسانی هستند که به نظر می‌رسد فرزندانشان را صرفاً برای شکنجه آنان دارند. بسیاری از این افراد مانند انسان به نظر می‌رسند، صحبت می‌کنند و رفتار می‌کنند، اما آن‌ها هیولا هستند — کاملاً بی‌احساس و بی‌خصوصیات انسانی که به اکثر ما انسانیت می‌دهد. این افراد درک نمی‌شوند؛ هیچ منطقی در رفتارشان نیست.

هولوکاست خصوصی—هیچ فراری وجود ندارد

پدر کیت بانکدار با احترام، فردی پرهیزگار از نظر اجتماعی، اهل کلیسا، مرد خانواده—به سختی از نوعی که وقتی عبارت «آزارگر کودک» را می‌شنوید تصور می‌شود. اما کیت واقعیت خیالی را زندگی نکرده بود، او در کابوسی واقعی زندگی می‌کرد.

من خواهرم و من در شب‌ها در بمان را قفل کردیم شب‌زیرا ما خیلی ترسیده بودیم. من هرگز خواهم فراموش کرد این یک زمان وقتی | بود یازده . . . او بود. کوبید می‌در به مدام او و بودیم شده پنهان هایمان تخت زیر ما نه.

در زندگی ام هرگز اينقدر نترسيده بودم. سپس، ناگهان او مثل فيلم ها از در عبور كرد و خرد شد. وحشتناك بود. در فقط به داخل اتاق پرتاب شد. سعي كرديم فرار كنيم، اما او هر دوي ما را گرفت و به گوشه اي پرتاب كرد و شروع كرد به زدن ما با كمر بندش. مدام فرياد مي زد: «اگر يك بار ديگر مرا بيرون بگذاريد، شما را مي كشم»! فكر كردم همان جا و همان لحظه ما را خواهد كشت.

فضاي وحشت كه كيت توصيف كرد در خانه هاي كودكاني كه مورد آزار جسمي قرار مي گيرند، نفوذ مي كند. حتي در لحظات آرام، اين كودكان در اين ترس زندگي مي كنند كه آتش نشان خشم هر لحظه فوران كند. و وقتي اين اتفاق مي افتد، هر كاري كه قرباني براي دفع ضربات انجام مي دهد فقط سوء استفاده كننده را بيشتر خشمگين مي كند. تلاش هاي نااميدانه كيت براي محافظت از خود با پنهان شدن زير تختش و قفل كردن در، تنها رفتار غيرمنطقي پدرش را تشديد كرد. هيچ جاي امني براي پنهان شدن وجود ندارد، هيچ راه فراري از سوء استفاده كننده وجود ندارد، هيچ محافظتي براي فرار به سوي او وجود ندارد.

شما هرگز نمي دانيد چه زماني قرار است اتفاق بيفتد

اولين بار جو، 27 ساله، را در سميناري ملاقات كردم كه در دانشكده روانشناسي براي فارغ التحصيلان برگزار مي كردم، جايي كه او براي مدرک کارشناسی ارشد خود تحصیل می کرد. من در ارائه خود اشاره كردم كه در حال نوشتن كتابي در مورد والدين سمی هستم. جو در زمان استراحت ناهار مرا پيدا كرد و داوطلب شد تا يك مورد مطالعاتي براي كتابم باشد. من مطالب كافي از تمرينم داشتم، اما چيزي در صدای اين مرد جوان به من گفت كه او نياز دارد با كسي صحبت كند. روز بعد همدیگر را ملاقات كرديم و چندین ساعت صحبت كرديم. من نه تنها تحت تاثير صراحت و صداقت او قرار گرفتم، بلكه تحت تاثير صميميت تمايل او به استفاده از تجربيات دردناك براي كمك به ديگران.

من هميشه در اتاق خوابم كتك مي خوردم، حتي يادم نميد براي چي. من مي توانستم هر كاري انجام دهم و پدرم با فرياد و جيج هاي بلند وارد مي شد. بعدش مي فهميدم كه او شروع مي كند به مشت زدن به من تا اينكه من را به ديوار مي كوباند. آنقدر من را مي كوبيد كه گيج مي شدم و نمي فهميدم چه خبره. ترسناك ترين بخشش اين بود كه هرگز نمي دانستم چه چيزي باعث خشم او مي شود!

جو بيشتر دوران كودكي خود را در انتظار موج خشم پدرش گذراند و مي دانست كه هيچ راهي براي جلوگیری از آن وجود ندارد. اين تجربه ترس هاي قوي و مادام العمر از آسيب ديدن و خيانت را ايجاد كرد. دو ازدواج به طلاق ختم شد زيرا او نتوانست ياد بگيرد كه اعتماد كند.

فقط به اين دليل كه نقل مكان مي كنيد يا ازدواج مي كنيد از بين نمي رود. من هميشه از چيزي مي ترسم و از خودم متنفرم به خاطرش. اما اگر پدرت، كه قرار است تو را دوست داشته باشد و از تو مراقبت كند، اينطور با تو رفتار كرد، پس چه اتفاقي قرار است در دنياي واقعي براي تو بيفتد. من روابط زيادي را خراب کرده ام زيرا نمي توانم اجازه دهم كسي خيلي نزديك شود. من خيلي از خودم خجالت مي كشم به خاطر آن، و خيلي از خودم خجالت مي كشم كه اينقدر لعنتي مي ترسم. اما زندگي فقط من را مي ترساند. من واقعاً در درمان خودم سخت تلاش مي كنم تا بر اين چيزها غلبه كنم زيرا مي دانم تا زماني كه اين كار را نكنم براي خودم يا هيچ كس ديگري فايده اي نخواهم داشت. اما، اي مسيح مقدس، اين يك مبارزه است.

بازپس گيري احساس اعتماد و امنيت هنگامي كه والدين آن را پايمال کرده اند، به شدت دشوار است. همه ما بر اساس روابطمان با والدينمان انتظارهايي درباره نحوه رفتار ديگران با ما شكل مي دهيم. اگر آن روابط تا حد زيادي از نظر عاطفي تغذيه کننده باشند و به حقوق و احساسات ما احترام بگذارند، ما بزرگ مي شويم و انتظار خواهيم داشت كه...

ديگران تا حد زيادي با ما به همان شيوه رفتار مي كنند. اين انتظارهاي مثبت به ما اجازه مي دهد در روابط بزرگسالي مان نسبتاً آسيب پذير و باز باشيم. اما اگر، مانند مورد جو، كودكي زمان پر از اضطراب، تنش و درد بي وقفه باشد، آنگاه ما انتظارات منفي و دفاع هاي سختگيرانه اي ايجاد مي كنيم.

جو انتظار بدترین رفتارها را از دیگران داشت. او مانند آنچه در کودکی‌اش بود، انتظار می‌رفت که آسیب ببیند و مورد آزار قرار گیرد. بنابراین خود را در پوششی از زره عاطفی حبس کرده بود. اجازه نمی‌داد کسی به او نزدیک شود. متأسفانه آن زره عاطفی بیش از آنکه محافظت کند، به زندان عاطفی تبدیل شده بود.

من اینقدر مشکل دارم — حالا تعجب می‌کنی که من به تو اجازه می‌دهم از آن متنفر باشی.

جو هرگز نفهمید چه چیزی باعث خشم پدرش می‌شد. سایر سوءاستفاده‌کنندگان نیاز به درک شدن دارند. آن‌ها فرزندان‌شان را می‌زنند، سپس از آن‌ها می‌خواهند که درکشان کنند، حتی از آن‌ها طلب بخشش می‌کنند. این همان طریقی بود که برای کیت اتفاق می‌افتاد:

یادم می‌آید یک شب به‌شدت بد پس از شام بود وقتی مادرم برای خرید بیرون بود. پدرم واقعاً با آن کمر بند لعنتی سر من فریاد می‌کشید. آنقدر فریاد کردم که یکی از همسایه‌ها پلیس تماس گرفت، اما پدرم موفق شد آن‌ها را قانع کند که همه‌چیز خوب است. به ماموران پلیس گفت که صدا از تلویزیون می‌آید و آن‌ها باور کردند. من آنجا ایستاده بودم در حالی که اشک از صورتم جاری بود و روی بازوهایم زخم‌های ضربه‌ای بود، اما باز هم باور کردند. چرا نباید باور کنند؟ پدرم یکی از قدرتمندترین مردان شهر بود. اما حداقل آن‌ها او را آرام کردند. بعد از رفتنشان به من گفت که اخیراً زیر فشار زیادی بوده است. حتی نمی‌دانستم فشار یعنی چه، اما واقعاً می‌خواست مرا بفهماند که در چه می‌گذرد. به من گفت مادرم دیگر با او مهربان نیست... که با او نمی‌خواهد و اینکه برای یک همسر درست نیست چنین باشد. خوابیدن با شوهرش به همین دلیل او همیشه عصبانی بود.

پدر کیت اطلاعات نامناسب و خصوصی را به کودکی که خیلی خردسال بود و فهم آن برایش ممکن نبود فاش کرد. با این حال، او از او انتظار داشت که از لحاظ عاطفی او را تقویت کند. این وارونه شدن نقش کیت را سردرگم و حیران کرد، اما در میان والدین آزارگر رایج است. آنها می‌خواهند فرزندان‌شان هم به آنها آرامش بدهند و هم از آنها بخشودگی به دست آورند؛ آنها به فرزندان‌شان ضربه می‌زنند، سپس رفتار خود را به گردن دیگری می‌اندازند.

به جای آنکه به طور مستقیم با مشکلات زناشویی‌اش روبه‌رو شود، پدر کیت خشم و ناکامی جنسی خود را به دخترانش منتقل می‌کرد و سپس با سرزنش همسرش به خشونتش مشروعیت می‌بخشید. خشونت فیزیکی علیه کودکان اغلب واکنشی است به استرس‌های محل کار، تضاد با یکی از اعضای خانواده یا دوستان، یا فشار کلی ناشی از زندگی ناراضی. کودکان هدف‌های آسانی هستند: آنها نمی‌توانند مقاومت کنند و می‌توان آنها را به سکوت وادار کرد. متأسفانه هم برای آزارگر و هم برای قربانی، کنار زدن خشم تنها آرامش موقت برای آزارگر فراهم می‌کند. منبع واقعی خشم او بدون تغییر باقی می‌ماند و سرنوشت آن این است که دوباره جمع شود. و با تأسف، هدف بی‌دست و پای خشم او نیز باقی می‌ماند، destined to soak up that rage and carry it into adulthood.

من این کار را برای نفع خویشتان انجام می‌دهم.

فرد آزارگر دیگر، به جای اینکه شخص دیگری را به خاطر رفتارشان سرزنش کنند، سعی می‌کنند آن را توجیه کنند که به نفع بهترین منافع فرزند است. بسیاری از والدین هنوز بر این باورند که فیزیکی تنبیه تنها راه مؤثر برای رساندن یک نکته اخلاقی یا رفتاری است. بسیاری از این «درس‌ها» به نام دین ارائه می‌شوند. هرگز کتابی به اندازه انجیل برای توجیه ضرب و شتم به این شکل بدنام استفاده نشده است.

من از نامه‌ای که در ستون مشترک آن لندرز در روزنامه‌های مختلف منتشر می‌شد، شوکه شدم:

عزیز آن لندرز،

از پاسخ شما به آن دختری که مادرش او را با کمر بند می‌زد، ناامید شدم. معلم تربیت‌بدنی کبودی‌های روی پاهایش و باسنش را دید و آن را «سوءاستفاده

از کودک «نامید. چرا با زدن کودک با کمر بند مخالفید در حالی که کتاب مقدس به زبان صریح می‌گوید والدین باید این کار را انجام دهند؟ امثال 23:13 می‌گوید: «از اصلاح کودک دریغ مکن؛ زیرا اگر با چوب به او بزنی، نخواهد مُرد». امثال 23:14 می‌گوید: «با چوب به او بزنی و جانش را از مرگ رهایی خواهی داد».

این والدین اغلب به بدخواهی ذاتی فرزندان باور دارند. آنها معتقدند که زدن سخت فرزند را از رفتن به سمت بدی باز می‌دارد. آن‌ها چنین می‌گویند: «من با شاخه چوب هیکوری بزرگ شدم؛ گاهی کتکی به من ضرر نمی‌زد»، یا «باید ترس از خدا را در او ایجاد کنم»، یا «او باید بداند صاحب اختیار کیست»، یا «او باید بداند چه عاقبت‌هایی در انتظارش است تا خط رفتارش را رعایت کند». والدین دیگر کتک زدن را به عنوان آیین‌های عبور لازم، آزمون‌هایی برای قوی‌تر شدن، شجاعت‌تر شدن یا قدرتمندتر شدن کودک توجیه می‌کنند. این همان چیزی بود که جو را وادار می‌کرد باور کند:

مادر بزرگ پدرم وقتی پدرم چهار ساله بود از دنیا رفت. او هرگز از آن موضوع عبور نکرد. او هنوز هم از آن موضوع عبور نکرده و حالا شصت و چهار ساله است. اخیراً به من گفت که با من سخت برخورد می‌کرد تا او نگذارد من احساس کنم. هر چند این رفتار به نظر بد بود، او تصور می‌کرد که اگر تو احساس نکنی، لازم نیست بروی در طی درد زندگی. به جان خودم باور دارم که او فکر می‌کرد از من در برابر آسیب دیدن محافظت می‌کند. او نمی‌خواست من همان دردی را تجربه کنم که او با مرگ مادرش پشت سر گذاشته بود.

به جای آنکه جو را قوی‌تر یا کمتر آسیب‌پذیر کند، کتک‌ها او را ترسیده و بی‌اعتماد گذاشتند و او را در جهان برای موفق شدن خیلی کمتر آماده کردند. تصور اینکه تنبیه بدنی شدید می‌تواند اثر مثبتی بر کودک داشته باشد، بسیار بی‌معنی است.

در واقع، تحقیقات نشان می‌دهد که تنبیه بدنی به عنوان مجازات برای رفتارهای نامطلوب خاص چندان مؤثر نیست. ضرب و شتم به عنوان بازدارنده‌ای موقتی ثابت شده است و در کودکان احساسات خشم شدید، خیال‌پردازی‌های انتقام و نفرت از خود ایجاد می‌کند. روشن است که آسیب‌های روانی، عاطفی و اغلب جسمی ناشی از سوءاستفاده جسمی فراتر از هر مزیت لحظه‌ای است.

آزارگر منفعل

تا کنون تقریباً تمام تمرکز من بر والد فعال آزارگر بوده است. اما در این درام خانوادگی، بازیگری دیگر هم وجود دارد که باید بخشی از مسئولیت را بر عهده بگیرد. این همان والد است که به دلیل ترس‌ها، وابستگی یا نیاز به حفظ وضع موجود خانواده، اجازه می‌دهد آزار رخ دهد. این والد، آزارگر غیرفعال است.

از جو پرسیدم که مادرش در حالی که او کتک می‌خورد چه کار می‌کرد.

او کار زیادی انجام نمی‌داد. گاهی در حمام قفل می‌کرد و خود را پنهان می‌کرد. همیشه تعجب می‌کردم چرا این دیوانه‌ی بی‌رحم را از کتک زدن دائم من باز نمی‌داشت. اما فکر کنم خودش هم خیلی ترسیده بود. در ذات او نبود که با او روبه‌رو شود. ببین، پدرم مسیحی است و مادرم یهودی. او در خانوادگی بسیار فقیر و ارتودوکس بزرگ شد، و از جایی که آمده بود، زنان به شوهرانشان نمی‌گفتند چه کار کنند. فکر کنم خوشحال بود که سقفی بالای سر داشت و همسرش درآمد خوبی داشت.

مادر جو خودش فرزندانش را ضربه نمی‌زد، اما چون از دفاع از آنها در برابر بی‌رحمی شوهرش خودداری کرد، شریک آزار آنها شد. به جای اقدام برای دفاع از فرزندانش، خودش به کودکی ترسیده تبدیل شد، بی‌دست و پا در برابر خشمونت شوهرش. در واقع، او پسرش را رها کرد.

علاوه بر احساس انزوا و بی‌دفاع بودن، جو خود را با مسئولیت سنگینی روبه‌رو یافت:

یادم می‌آید وقتی حدود ده ساله بودم و پدرم یک شب مادرم را حسابی کتک زده بود. صبح خیلی زود فردایش بلند شدم و در آشپزخانه منتظر بودم وقتی با لباس خواب حمّامی خود پایین آمد. از من پرسید چرا اینقدر زود بیدار شده‌ام. از ترس شدید بودم، اما گفتم: «اگر دوباره به مادرم ضربه بزنی، با چوب

بیسبال به سراغت می‌آیم.» او فقط به من نگاه کرد و خندید. سپس بالا رفت تا دوش بگیرد و به کارش برود.

جو نقشی کلاسیک از وارونگی نقش کودک آزار دیده را به خود گرفته بود؛ مسئولیت حفاظت از مادرش را می‌پذیرفت، گویی او والد بود و مادرش کودک.

با اجازه دادن به خود برای غرق شدن در احساس بی‌پناهی، والد غیرفعال می‌تواند به راحتی او را انکار کند.

همدستی خاموش در سوءاستفاده و با محافظت از والد خاموش یا با توجیه بی‌عملی والد خاموش، کودک آزار دیده می‌تواند به راحتی این واقعیت را انکار کند که هر دو والد او را ناامید کرده‌اند.

کیت نمونه‌ای است:

وقتی پدرم اولین بار شروع به کتک زدن ما کرد، من و خواهرم همیشه از مامان می‌خواستیم کمک کند. اما هرگز نیامد. فقط پایین می‌نشست و به فریادهای ما برای او گوش می‌داد. طول نکشید تا فهمیدیم که او نمی‌آید. او هرگز از پدرم بلند نمی‌شد. گمان می‌کنم نمی‌توانست کمک کند.

هر چقدر هم بارها عبارتی مانند «فکر کنم نمی‌توانست جلویش را بگیرد» را بشنوم، هنوز من را ناراحت می‌کند. مادر کیت می‌توانست جلوی او را بگیرد. به کیت گفتم که برایش مهم است نقش مادرش را واقع‌بینانه نگاه کند. مادرش باید در برابر پدر کیت ایستادگی می‌کرد یا اگر از او ترس داشت باید با پلیس تماس می‌گرفت. هیچ بهانه‌ای وجود ندارد برای اینکه پدر یا مادری کنار بایستد و اجازه بدهد فرزندانش مورد ضرب و جرح قرار بگیرند.

در هر دو مورد کیت و جو، پدر به عنوان آزارگر فعال بود و مادر شریک خاموش. با این حال این تنها سناریوی خانوادگی نیست. در برخی خانواده‌ها، مادر آزارگر فعال است و پدر خاموش است. جنسیت‌ها ممکن است تغییر کنند، اما دینامیک آزار خاموش همان است. من مراجعه‌کنندگانی داشتم که هر دو والد آزارگر بودند، اما ترکیب والد آزارگر/خاموش خیلی معمول‌تر است.

بسیاری از فرزندان بزرگسال والد خاموش را بهانه می‌کنند زیرا

او آن والد را به عنوان هم قربانی می‌بیند. در مورد جو، این دید تشدید شد چون نقش برخلاف معمول داشت و احساس می‌کرد از مادر خاموشش محافظت می‌کند.

برای تری، نماینده بازاریابی ۴۳ ساله، اوضاع بیشتر گیج‌کننده شد وقتی والد خاموشش به پشتیبان همدل تبدیل شد. تری که در بیشتر دوران کودکی از سوی مادرش بدرفتاری جسمی شده بود، از پدر ناکارآمدش الگو می‌گرفت.

من کودک بسیار حساسی بودم، بیشتر به هنر و موسیقی علاقه داشتم تا ورزش. مادرم همیشه من را «بی‌جنس» صدا می‌زد. او زیاد با من عصبی می‌شد و هر چیزی را که می‌یافت به‌سختی به من ضربه می‌زد. به نظر می‌رسید بیشتر کودکی‌ام را در جاکفاش پنهان می‌کردم. هرگز نمی‌فهمیدم چرا خیلی با من ضربه می‌زد، اما هر کاری کردم ظاهراً او را عصبانی می‌کرد. احساس می‌کنم او تمام کودکی من را نابود کرد.

از تری پرسیدم در حالی که مادرش او را آزار می‌داد پدرش چه می‌کرد؟

بسیاری از اوقات پدرم من را در آغوش می‌گرفت در حالی که گریان بودم و به من می‌گفت از فرود مادر من پشیمان است. همیشه می‌گفت هیچ کاری از دست او بر نمی‌آید و اگر من سخت‌تر تلاش می‌کردم، وضعیتم بهتر می‌شد. پدر من واقعاً آدم مهربانی بود. با تمام وجود سخت کار می‌کرد تا خانواده‌اش بتوانند زندگی خوبی داشته باشند. او تنها عشق پایدار واقعی بود که در دوران کودکی از او می‌گرفتم.

از تری پرسیدم آیا از زمانی که بالغ شده است با پدرش درباره کودکی‌اش صحبت کرده است؟

چند بار تلاش کرده‌ام، اما او همیشه می‌گوید: «گذشته‌ها را به حال خود بسپار.» به هر حال، فایده ناراحت کردنش چیست؟ مشکلات من با مادرم است، نه با او.

تری تصویر پدرش را انکار کرد چون می‌خواست تنها خاطرات خوب کودکی‌اش را حفظ کند—آن لحظات محبت‌آمیز با پدرش. همانطور که به عنوان کودک ترسو به ملاطفت پدرش چسبیده بود، اکنون هم به عنوان بزرگسالی ترسیده به آن چسبیده بود. با تعویض یک کمد تاریک با واقعیت کاذب، او هیچ کاری برای مواجهه با حقیقت نکرده بود.

تری از این که والدینش مادرش چقدر در زندگی‌اش رنگ‌آمیزی کرده بود آگاه بود، اما از این که چقدر خشم فرو خورده‌ای نسبت به پدرش در وجودش داشت، خیلی کم آگاه بود. تری سال‌ها این باور را انکار کرده بود که پدرش به او خیانت کرده است. بدتر از همه این که پدرش مسئولیت زیادی را بر دوش تری گذاشته بود و می‌گفت اگر تری «سخت‌تر تلاش کند»، می‌تواند از کتک‌ها فرار کند.

یادگیری نفرت از خود: «همه تقصیر من است»

همان‌قدر که باورش سخت است، کودکان کتک‌خورده نیز تقصیر اعمالی که علیه آن‌ها انجام می‌شود را مانند کودکانی که به زبان باستی مورد توهین قرار می‌گیرند، می‌پذیرند. جو به خاطر می‌آورد:

پدرم همیشه به من می‌گفت که هیچ ارزشی ندارم. اگر راهی بود تا نامم را به کلمه‌ای فحش در حین کتک زدنش وصل کند، قطعاً این کار را می‌کرد. تا آخر قضیه، من واقعاً باور داشتم که بدترین چیزی‌ام که تا به حال زندگی کرده است و تنها به this دلیل کتک می‌خورم که سزاوار آن هستم.

ریشه‌های سرکوب خودشیفتگی در جو به زودی کاشته شد. چگونه یک کودک کوچک می‌تواند در برابر این تبلیغات قدرتمند درباره ارزشش تاب بیاورد؟

مثل همه کودکانی که مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اند، جو به دو دروغ باور داشت: اینکه او بد است، و این که کتک‌خوردن تنها به خاطر بد بودن اوست.

از آن‌جا که این دروغ‌ها از پدر قدرتمند و همه‌دانش او می‌آمد، حتماً صحت داشتند. این دروغ‌ها برای بسیاری از بزرگسالانی که در کودکی مورد ضرب و جرح قرار گرفته‌اند، از جمله جو، بدون اعتراض باقی می‌مانند. همان‌گونه که او می‌گوید:

من خودم را خیلی پایین می‌بینم... نمی‌توانم با هیچ‌کس رابطه خوبی برقرار کنم. باور کردن این که واقعاً کسی می‌تواند به من اهمیت بدهد برایم سخت است.

کیت موضوعی مشابه را بیان کرد وقتی نمی‌خواست هیچ‌کس بفهمد چقدر «بد» است. این احساسات مزمن کم‌ثمری به خودزنی تبدیل می‌شود و الگوهای زندگی از روابط آسیب‌دیده، از دست دادن اعتماد به نفس، احساس ناتوانی، ترس‌های فلج‌کننده و خشم ناشی از بی هدف را ایجاد می‌کند.

کیت این را خلاصه کرد:

تمام عمرم در ذهنم این است که شایسته خوشبخت بودن نیستم. فکر می‌کنم به همین دلیل هرگز ازدواج نکردم... هرگز رابطه خوبی نداشتم... هرگز به خودم هیچ موفقیت واقعی را اجازه ندادم.

وقتی کیت بزرگ شد، سوءاستفاده جسمی پایان یافت. اما از طریق نفرت از خود، آزار عاطفی ادامه یافت. با این تفاوت که اکنون او به آزارگر خود تبدیل شده بود.

سوءاستفاده و عشق — ترکیبی گیج‌کننده

کودکان آزار دیده اغلب در معرض ترکیبی عجیب از لذت و درد قرار می‌گیرند. جو ترس‌های گاه و بی‌گاه را که با لحظات مهربانانه همزمان هستند توصیف کرد:

گاهی پدرم می‌توانست خندم رو باشد، و گاهی، قسم می‌خورم، حتی نرم بود. مثلاً یک بار من برای این مسابقه بزرگ اسکی ثبت‌نام کرده بودم و او واقعاً در آن هیجان داشت. بنابراین او مرا تا جکسون، وایومینگ برد که ده ساعت طول کشید تا بتوانم روی برف خوب تمرین کنم. در راه بازگشت، پدر به من گفت که واقعاً خاص هستم. البته، در حالی که او این را می‌گوید، من به خودم فکر می‌کنم: «اگر من این قدر خاصم، چرا اینقدر احساس بدی نسبت به خود دارم؟» اما او گفت: «همین که مهم است. من هنوز دارم با او آن چیزی را که آن روز داشتیم دوباره به دست می‌آورم.»

پیام‌های متناقض تنها سردرگمی جو را بیشتر کرد و مواجهه با حقیقت درباره پدرش را برای او دشوارتر ساخت. به جو توضیح دادم که پیوندی extraordinarily قوی و نابهنجار بین والد و فرزند شکل می‌گیرد زمانی که والد در عین حال وعده عشق می‌دهد اما فرزند را آزار می‌کند. جهان یک کودک بسیار محدود است، و هرچند پدران و مادران به اندازه آزاردهنده بودن، آنها همچنان تنها منبع عشق و آرامش در دسترس هستند. کودک ضرب‌خورده تمام دوران کودکی‌اش را صرف جست‌وجوی جام مقدس عشق والدین می‌کند. این جست‌وجو تا بزرگسالی ادامه دارد. کیت نیز به یاد می‌آورد:

وقتی نوزاد بودم، پدرم مرا در آغوش می‌گرفت، مرا دوست می‌داشت و مرا تکان می‌داد. و وقتی کمی بزرگتر شدم، او همیشه بود و مرا به کلاس‌های رقص آخر هفته یا سینما می‌برد. او در زمانی از زندگی‌اش واقعاً مرا دوست داشت. فکر می‌کنم بزرگترین آرزوی من این است که او دوباره مرا همان‌طور که قبل از این بود دوست بدارد.

نگهبان راز خانوادگی

مهربانی گاه و بیگاه پدرش کیت را به محبت او مشتاق نگه می‌داشت و امیدوار بود که رفتار او دگرگون شود. این امید او را تا مدت‌ها پس از رسیدن به بزرگسالی به پدرش پیوند می‌داد. در چارچوب این پیوند، او باور داشت که باید حقیقت رفتار پدرش را پنهان نگه دارد. دختر خوب «هرگز خانواده‌اش را خیانت نمی‌کند».

«راز خانوادگی» بار اضافی دیگری برای کودکان آزار دیده است. با صحبت نکردن درباره آزار، کودک آزار دیده هرگونه امید به کمک عاطفی را از دست می‌دهد. در اینجا کتی است:

تمام عمرم احساس می‌کردم در حال زندگی دروغی بوده‌ام. واقعاً وحشتناک است که نتوانی به طور آزاد درباره چیزی که زندگی‌ام را آنقدر تحت تأثیر قرار داده صحبت کنی. چگونه می‌شود از درد چیزی عبور کرد اگر نمی‌توانی درباره‌اش صحبت کنی؟ بی‌تردید، می‌توانم در درمان درباره‌اش صحبت کنم، اما باز هم نمی‌توانم درباره‌اش با افرادی که سال‌ها بر من چنین تسلطی داشتند صحبت کنم. تنها کسی که تا به حال می‌توانستم درباره‌اش صحبت کنم، خدمتکار بود. احساس می‌کردم او تنها فرد در جهان است که می‌توانم به او اعتماد کنم. یکبار، بعد از اینکه پدرم مرا کتک زد، او گفت: «عزیزم، پدرت خیلی بیمار است.» هرگز نفهمیدم چرا اگر اینقدر مریض بود به بیمارستان نمی‌رفت.

از کیت پرسیدم به نظرش چه اتفاقی می‌افتد اگر با پدر و مادرش درباره کودکی‌اش روبه‌رو شود. او برای چند لحظه به من خیره شد و سپس پاسخ داد:

در مورد پدرم، مطمئنم که از هم می‌پاشد... و در نتیجه ما به دروس بزرگی خواهیم افتاد. احتمالاً مادرم هیستریک می‌شود. و خواهرم از اینکه گذشته را دوباره مطرح می‌کنم از من عصبانی می‌شود. او حتی درباره‌اش با من صحبت نخواهد کرد!

وفاداری کتی به «راز خانوادگی» چسبی بود که

او خانواده را با هم نگه می‌داشت. اگر او این پیوند سکوت را می‌شکست، خانواده از هم می‌پاشیده می‌شد.

همه اینها فقط در درون من جوانه می‌زنند. هر بار که با آنها هستم... یعنی هیچ چیز هرگز تغییر نمی‌کند. پدرم هنوز با من خیلی بداخلاقی می‌کند. احساس می‌کنم می‌خواهم منفجر شوم و به آنها بگویم چقدر عصبانی‌ام، اما آنجا می‌نشینم و لبم را می‌جوم. وقتی پدرم امروز از من ناراحت می‌شود، مادرم وانمود می‌کند که صدای ماجرا را نمی‌شنود. چند سال پیش در جشن بازدید دبیرستانم حضور داشتم و احساس کردم چقدر ریاکارانه رفتار می‌کنم. همکلاسی‌هایم همه فکر می‌کردند خانواده‌ای فوق‌العاده دارم. به ذهنم رسید: «اگر آنها فقط می‌دانستند «ای کاش بتوانم به پدر و مادرم بگویم چگونه دوران دبیرستان مرا خراب کردند. می‌خواهم به آنها فریاد بزنم که آنها به حدی به من صدمه زدند که نمی‌توانم به هیچ‌کس عشق بورزم. نمی‌توانم رابطه‌ای محبت‌آمیز با یک مرد داشته باشم. آنها مرا از نظر عاطفی فلج کرده‌اند. هنوز هم این کار را می‌کنند. اما از گفتن حرفی به آنها خیلی می‌ترسم».

بزرگسال کیت فریاد می‌زد تا با حقیقت والدینش روبه‌رو شود، اما کودک خسته و ترسان درون کیت از پیامدها به شدت هراسان بود. او معتقد بود که همه

از او متنفر خواهند شد به خاطر لو رفتن حقیقت. او باور داشت که کل بافت خانواده‌اش از هم گسسته می‌شود. در نتیجه، رابطه او با والدینش به یک نمایش بدل شده بود. همه وانمود می‌کردند که هیچ اتفاق بدی نیافتاده است.

زنده نگه داشتن افسانه

من تعجب نکردم وقتی کیت به من گفت همکلاسی‌های دبیرستانش فکر می‌کردند خانواده‌اش عالی است. بسیاری از خانواده‌های آزارگر قادرند تصویری کاملاً «معمولی» به بقیه جهان ارائه دهند. این ظاهر قابل احترام در تقابل مستقیم با واقعیت خانواده است. این امر پایه‌ای برای یک «افسانه خانوادگی» افسانه خانوادگی جو معمولی بود:

هر بار که با خانواده‌ام جمع می‌شویم، این یک مزخرف لعنتی است. هیچ چیز تغییر نکرده است. پدرم هنوز مشروب می‌خورد و مطمئنم که هنوز مادر را می‌زند. اما از شیوه رفتار و صحبت ما، تصور می‌کردی که ما Leave It to Beaver هستیم. آیا من تنها کسی‌ام که آن روزها را به خاطر دارد؟ آیا من تنها کسی‌ام که حقیقت را می‌داند؟ اهمیت چندان ندارد چون من همچنان چیزی نمی‌گویم. من به همان قدر بی‌ارزش هستم که بقیه. فکر می‌کنم نمی‌توانم از امید بگذارم که روزی اوضاع فرق کند. شاید اگر خیلی وانمود کنیم، خانواده‌ای عادی خواهیم بود.

در آن درگیری وحشتناک بین خواستن به رو به رو شدن با والدینش و ترس از اینکه خانواده را از هم بپاشد، گرفتار بود. وقتی دبیرستان بود نامه‌هایی درباره احساسات واقعی‌اش نوشته بود:

واقعاً قلبم را در آن نامه‌ها ریخته بودم، چیزی درباره کتک خوردن و نادیده گرفته شدن. سپس آنها را روی میز آرایش گذاشته بودم تا والدینم بخوانند. اما هیچ گاه نمی‌دانستم آیا کسی آن‌ها را خوانده است یا نه. هیچ‌کس حتی حرفی درباره‌شان نزده بود. مدتی در اواخر نوجوانی دفترچه یادداشت هم داشتم. آن را هم این طور رها می‌کردم. تا به امروز نمی‌دانم آیا پدر و مادرم هرگز آن را خوانده‌اند، و به جان خیلی راست می‌گویم، هنوز از پرسینشان ترس دارم.

ترس از ضربه دیگری نبود که جو را از پرسیدن دفترچه یا نامه‌ها باز دارد. تا دبیرستان، او آنقدر بالغ بود که برای این کار وقت بگذارد. اما اگر آن‌ها اصرار هایش را می‌خواندند و به احساسات پاسخ عاطفی نمی‌دادند، او باید رؤیای اینکه شاید روزی معجزه‌ای کلید عشق آنها را به او بدهد را کنار می‌گذاشت. پس از این همه سال، او هنوز از پیدا کردن اینکه آیا آنها او را دوباره بی‌اعتبار کرده‌اند یا نه ترس داشت.

در چهارراهی عاطفی

کودکان مورد آزار درون‌شان کوره‌ای از خشم جوش می‌زند. نمی‌شود که مورد ضرب و شتم، تحقیر، ترس، تحقیر و سرزنش برای درد خود قرار بگیرند و خشم نداشته باشند. اما کودکی که مورد ضرب و شتم قرار گرفته، راهی برای آزادسازی این خشم ندارد. در بزرگسالی، آن خشم باید به یک خروجی برسد.

هالی، ۴۱ ساله، خانه‌دار با قدی نسبتاً کوتاه و چهره‌ای عبوس، با موهای کوتاه و خاکستری زودهنگام، پس از اینکه توسط مشاور مدرسه به اداره خدمات اجتماعی گزارش شد که از پسر ده‌ساله‌اش سوءاستفاده می‌کند، به من معرفی شد. پسرش موقتاً با والدین شوهرش زندگی می‌کرد. با وجود اینکه درمان او به حکم دادگاه بود، او به شدت انگیزه‌مند بود.

از خودم خیلی شرم دارم. قبلاً به او سیلی زده‌ام، اما این بار واقعاً به دیوانگی رفتم. آن بچه آنقدر من را عصبانی می‌کند که لعنت به من می‌دانم، همیشه به خودم قول داده بودم اگر بچه‌ای داشتم، هرگز به آنها دست بلند نمی‌کردم. با این حال، می‌دانم وضع چه جوری است. وحشتناک است. اما بدون اینکه بدانم، تبدیل به همان مادر بی‌تاریک دیوانه‌ام می‌شوم. یعنی هر دو والدینم به من فحش داده‌اند، اما او بدترینش بود. یادم است یکبار با چاقوی قصابی مرا در اطراف آشپزخانه تعقیب می‌کرد!

هالی سابقه طولانی در بروز رفتارهای نامناسب داشت — به عبارت دیگر، انگیزه‌های عاطفی قوی را به رفتار تهاجمی تبدیل می‌کرد. در دوران نوجوانی، او دائماً در دروس بود و چندین بار از مدرسه تعلیق شد. به عنوان بزرگسال، خودش را همچون بمب ساعتی متحرک توصیف

گاهی فقط باید از خانه بیرون بروم، چون از چیزی می‌ترسم.

برای فرزندم چه کار خواهم کرد. حس می‌کنم کنترل خودم را از دست داده‌ام.

خشم هالی به فرزند کوچک او انفجار کرد. در موارد شدیدتر دیگر، خشم سرکوب شده می‌تواند به صورت رفتار جنایی خشونت‌آمیز بروز کند، از ضرب و شتم همسر تا تجاوز و قتل. زندان‌های ما پر از بزرگسالانی است که در کودکی مورد آزار جسمی قرار گرفته اند و هرگز نیاموخته‌اند چگونه خشم خود را به شیوه مناسب ابراز کنند.

کیت، از سوی دیگر، خشم خود را به درون هدایت کرد. این خشم به راه‌های جسمانی برای ابراز وجود دست یافت:

صرف نظر از آنچه دیگران به من می‌گویند یا انجام می‌دهند، من هرگز نمی‌توانم از خودم دفاع کنم. من فقط همیشه احساس آمادگی برای انجام آن را ندارم. سرم درد می‌گیرد. بیشتر اوقات احساس بدی دارم. همه مرا زیر پا می‌گذارند و من نمی‌دانم چگونه جلوی آنها را بگیرم. سال گذشته مطمئن بودم که زخم معده دارم. همیشه درد معده داشتم.

کیت از اوایل زندگی‌اش آموخت قربانی بودن را و هرگز این کار را ترک نکرد. او هیچ ایده‌ای درباره این که چگونه از خود در برابر استفاده یا قربانی شدن توسط دیگران محافظت کند، نداشت. به این ترتیب او درد تجربه شده در کودکی را تداوم بخشید. غیرمنتظره نبود که خشم عظیم انباشته شده او باید راهی برای بیرون پیدا کند، اما از آنجا که از ابراز مستقیم آن می‌هراسید، جسم و خلق و خویش آن را برایش بیان می‌کردند: به شکل سردرد، شکم منقبض، و افسردگی.

مثل پدر، مثل پسر؟

در برخی موارد، کودک آزار دیده به‌طور ناخودآگاه با والد آزارگر خود همذات‌پنداری می‌کند. در نهایت، آزارگر به نظر قدرتمند می‌رسد. و مصون از آسیب. کودکان قربانی تصور می‌کنند که اگر این ویژگی‌ها را داشتند، می‌توانستند از خود محافظت کنند. بنابراین به عنوان دفاع ناخودآگاه، برخی از همان ویژگی‌های شخصیتی را پرورش می‌دهند که بیش از هر چیز از والد سمی‌شان نفرت دارند. با وجود وعده‌های صادقانه به خود برای اینکه متفاوت باشند، در شرایط استرس ممکن است دقیقاً مانند آزارگران خود رفتار کنند. اما این سندروم به اندازه‌ای که اکثر مردم تصور می‌کنند رایج نیست.

برای سال‌ها این باور رایج بود که تقریباً همه کودکانی که مورد ضرب و جرح قرار گرفته بودند به والدینی تبدیل می‌شوند که فرزندانشان را زد و خورد می‌کنند. در نهایت، این تنها الگوی رفتاری بود که آنها تجربه کرده بودند. اما مطالعات کنونی این فرض‌ها را به چالش می‌کشند. در واقع، نه تنها بسیاری از کودکانی که سابقاً مورد آزار بوده‌اند به بزرگسالانی تبدیل شده‌اند که آزارگر نیستند، بلکه تعدادی از این والدین با حتی روش‌های تربیتی نسبتاً ملایم و غیر جسمی نیز با دشواری‌های زیادی مواجه‌اند. در مخالفت با درد دوران کودکی خویش، این والدین از تعیین محدودیت‌ها و اجرای آنها نیز دوری می‌کنند. این نیز می‌تواند اثر منفی بر توسعه کودک بگذارد، زیرا کودکان به امنیت محدوده‌ها نیاز دارند. اما آسیبی که از افراط در آزادی و پروراندن بیش از حد به وجود می‌آید، معمولاً کمتر از آسیب‌های ناشی از یک آزارگر است.

خبر خوب این است که قربانیان بزرگسال والدین سوءاستفاده‌گر می‌توانند بر خودبیزاری، وابستگی شدید به والدین، خشم حل‌نشده، ترس‌های طاقت‌فرسا و ناتوانی در اعتماد یا احساس امنیت غلبه کنند.

زنا با محارم شاید ظالمانه‌ترین و گیج‌کننده‌ترین تجربه‌های انسانی باشد. این خیانت به اساسی‌ترین اعتماد بین کودک و والدین است. از نظر احساسی ویرانگر است. قربانیان جوان کاملاً به متجاوزان خود وابسته هستند، بنابراین جایی برای فرار ندارند، کسی را ندارند که به او پناه ببرند. محافظان تبدیل به آزارگران می‌شوند و واقعیت به زندانی از اسرار کثیف تبدیل می‌شود. زنا با محارم به قلب کودکی خیانت می‌کند—معصومیت آن.

در دو فصل گذشته، ما به برخی از واقعیت‌های تاریک‌تر خانواده‌های سمی نگاهی انداخته‌ایم. ما با والدینی ملاقات کرده‌ایم که فقدان همدلی و شفقت فوق‌العاده‌ای نسبت به فرزندان خود دارند. آنها فرزندان خود را با هر سلاحی از انتقاد تحقیرآمیز گرفته تا کمربندهای چرمی مورد ضرب و شتم قرار می‌دهند و همچنان سوءاستفاده‌های خود را به عنوان اعمال انضباط یا آموزش توجیه می‌کنند. اما اکنون وارد قلمرویی از رفتاری می‌شویم که آنقدر منحرف است که از عقلانیت سرپیچی می‌کند. اینجاست که باید پشت سر بگذارم نظریه‌های صرفاً روان‌شناختی: من معتقدم که تجاوز جنسی به کودکان یک عمل واقعاً شیطانی است.

زنا با محارم چیست؟

تعریف زنا با محارم دشوار است زیرا تعاریف قانونی و روان‌شناختی از هم فاصله زیادی دارند. تعریف قانونی بسیار محدود است، معمولاً زنا با محارم را به عنوان رابطه جنسی بین خویشاوندان خونی تعریف می‌کند. در نتیجه، میلیون‌ها نفر متوجه نشدند که قربانی زنا با محارم بوده‌اند زیرا مورد نفوذ قرار نگرفته بودند. از دیدگاه روان‌شناختی، زنا با محارم طیف بسیار وسیع‌تری از رفتارها و روابط را پوشش می‌دهد. اینها شامل تماس فیزیکی با دهان، سینه، اندام تناسلی، مقعد یا هر قسمت دیگری از بدن کودک است که به منظور تحریک جنسی متجاوز انجام می‌شود. لازم نیست که آن متجاوز یک خویشاوند خونی باشد. او می‌تواند هر کسی باشد که کودک او را به عنوان یکی از اعضای خانواده می‌داند، مانند ناپدری یا یکی از بستگان سببی.

انواع دیگری از رفتارهای زناکارانه وجود دارد که بسیار آسیب‌زا هستند، حتی اگر شامل هیچ گونه تماس فیزیکی با بدن کودک نباشند. به عنوان مثال، اگر یک متجاوز خود را در معرض دید کودک قرار دهد یا در مقابل کودک استمنا کند، یا حتی کودک را متقاعد کند که برای عکس‌های جنسی پیشنهادی ژست بگیرد، مرتکب نوعی زنا با محارم می‌شود.

ما باید به تعاریف خود اضافه کنیم تعریف از زنا با خویشاوندان که رفتار دارد به باشد نگه داشته می‌شدند پنهان است A. پدر که با محبت بغل‌های محبت‌آمیز و

پنهان. در واقع، چنین لمس کردنی برای سلامت عاطفی کودک ضروری است. اما اگر آن پدر اندام تناسلی کودک را نوازش کند—یا کودک را وادار کند که اندام تناسلی او را نوازش کند—این عملی است که باید پنهان بماند. این عمل زنای با محارم است.

همچنین تعدادی رفتارهای بسیار ظریف‌تر وجود دارد که من آن‌ها را زنای با محارم روانی می‌نامم. قربانیان زنای با محارم روانی ممکن است واقعاً لمس نشده یا مورد تجاوز جنسی قرار نگرفته باشند، اما تجاوز به حریم خصوصی یا امنیت خود را تجربه کرده‌اند. من در مورد اعمال تجاوزکارانه‌ای مانند جاسوسی در کودکی که در حال لباس پوشیدن یا حمام کردن است، یا مکرراً اظهارنظرهای اغواکننده یا جنسی صریح به کودک صحبت می‌کنم. در حالی که هیچ‌کدام از این رفتارها با تعریف لغوی زنای با محارم مطابقت ندارند، قربانیان اغلب احساس می‌کنند که مورد تجاوز قرار گرفته‌اند و بسیاری از علائم روانی مشابه قربانیان واقعی زنای با محارم را تجربه می‌کنند.

وقتی برای اولین بار تلاش‌هایم را برای افزایش آگاهی عمومی در مورد ابعاد همه‌گیر زنا‌ی با محارم آغاز کردم، با مقاومت شدیدی روبرو شدم. چیزی به‌طور خاص زشت و زننده در مورد زنا‌ی با محارم وجود دارد که مانع از آن می‌شود که مردم حتی بخوانند وجود آن را تصدیق کنند. در ده سال گذشته، انکار در مواجهه با شواهد طاقت‌فرسا شروع به از بین رفتن کرده است و زنا‌ی با محارم به یک موضوع قابل قبول—اگرچه هنوز ناراحت‌کننده—برای بحث عمومی تبدیل شده است. اما مانع دیگری هنوز باقی مانده است: افسانه‌های زنا‌ی با محارم. آن‌ها مدت‌هاست که مقاله‌هایی از ایمان در آگاهی جمعی ما بوده‌اند، فراتر از چالش. اما آن‌ها درست نیستند و هرگز نبوده‌اند.

MYTH: زنا‌ی با محارم یک اتفاق نادر است.

REALITY: همه مطالعات و داده‌های مسئولانه، از جمله مطالعات و داده‌های وزارت خدمات انسانی ایالات متحده، نشان می‌دهند که حداقل یک نفر از هر ده کودک قبل از سن 18 سالگی توسط یکی از اعضای مورد اعتماد خانواده مورد آزار و اذیت قرار می‌گیرد. تنها در اوایل دهه 1980 بود که ما شروع به درک این موضوع کردیم که زنا‌ی با محارم چقدر همه‌گیر است. قبل از آن زمان، بیشتر مردم بر این باور بودند که زنا‌ی با محارم در بیش از یک نفر از هر صد هزار خانواده رخ نمی‌دهد.

MYTH: زنا‌ی با محارم فقط در خانواده‌های فقیر یا بی‌سواد یا در جوامع منزوی و عقب‌مانده رخ می‌دهد.

REALITY: زنا‌ی با محارم به‌طور بی‌رحمانه‌ای دموکراتیک است. از تمام سطوح اجتماعی-اقتصادی عبور می‌کند. زنا‌ی با محارم می‌تواند به آسانی در خانواده شما رخ دهد همان‌طور که در تپه‌های پشتی آپالاجیا رخ می‌دهد.

MYTH: متجاوزان زنا‌ی با محارم، منحرفان/اجتماعی و جنسی هستند. **REALITY:** متجاوز معمولی زنا‌ی با محارم می‌تواند هر کسی باشد. هیچ

وجه اشتراک یا مشخصه‌ای وجود ندارد. آن‌ها اغلب

سخت‌کوش، محترم، به کلیسا می‌رود، ظاهراً عادی

مردان و زنان. من متجاوزانی را دیده‌ام که افسران پلیس، معلمان مدرسه، رؤسای صنعت، زنان متشخص جامعه، بناها، پزشکان، الکلی‌ها و روحانیون بوده‌اند.

ویژگی‌هایی که آنها به طور مشترک دارند، بیشتر روانی است تا اجتماعی، فرهنگی، نژادی یا اقتصادی.

افسانه زنا‌ی با محارم واکنشی به محرومیت جنسی است.

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

افسانه: کودکان—به ویژه دختران نوجوان—اغواگر هستند و حداقل تا حدی مسئول مورد آزار و اذیت قرار گرفتن هستند.

واقعیت: اکثر کودکان احساسات و انگیزه‌های جنسی خود را به روش‌های بی‌گناه و اکتشافی با افرادی که با آنها پیوند دارند، امتحان می‌کنند. دختران کوچک با پدران خود لاس می‌زنند و پسران کوچک با مادران خود. برخی از نوجوانان آشکارا تحریک‌آمیز هستند. با این حال، این همیشه 100 درصد مسئولیت بزرگسالان است که کنترل مناسب را در این موقعیت‌ها اعمال کنند و به انگیزه‌های خود عمل نکنند.

افسانه: اکثر داستان‌های زنا‌ی با محارم درست نیستند. آنها در واقع تخیلاتی هستند که از آرزوهای جنسی خود کودک ناشی می‌شوند.

واقعیت: این افسانه توسط زیگموند فروید ایجاد شد و

از ابتدای قرن در آموزش و عمل روانپزشکی نفوذ کرده است. فروید در عمل روانکاوی خود گزارش های بسیار زیادی از زنای با محارم از دختران خانواده های محترم و طبقه متوسط وین دریافت می کرد که بی دلیل تصمیم گرفت که همه آنها نمی توانند درست باشند. برای توضیح فراوانی آنها، او به این نتیجه رسید که این رویدادها عمدتاً در تخیل بیمارانش رخ داده است. میراث خطای فروید این است که هزاران، شاید میلیون ها قربانی زنای با محارم، انکار اعتبار و حمایتی که نیاز دارند، شده اند و در برخی موارد همچنان می شوند، حتی زمانی که بتوانند شجاعت کمک حرفه ای را جمع آوری کنند.

افسانه: کودکان بیشتر توسط غریبه ها مورد آزار و اذیت قرار می گیرند تا توسط کسی که می شناسند.

واقعیت: اکثریت جرایم جنسی که علیه کودکان انجام می شود، توسط اعضای مورد اعتماد خانواده انجام می شود.

چه خانواده خوبی

همانند آزارگران جسمی، بیشتر خانواده های زناکار برای بقیه دنیا عادی به نظر می رسند. والدین حتی ممکن است رهبران جامعه یا مذهبی باشند، با شهرت هایی برای استانداردهای اخلاقی بالا. شگفت انگیز است که چگونه مردم می توانند پشت درهای بسته تغییر کنند.

تریسی، ۳۸ ساله، یک زن لاغر، با موهای قهوه ای و چشمان قهوه ای است که یک کتابفروشی کوچک در حومه لس دارد. آنجلس. او از یکی از این «خانواده های عادی» آمده بود.

ما شبیه بقیه بودیم. پدرم فروشنده بیمه و مادرم منشی اجرایی بود. ما هر یکشنبه به کلیسا می رفتیم و هر تابستان به تعطیلات خانوادگی می رفتیم. چیزهای واقعاً عادی را کول ... به جز اینکه، وقتی حدود ده سالم بود، پدرم شروع کرد به چسباندن بدنش به من. حدود یک سال بعد، او را در حالی که از سوراخی که در دیوار اتاق خوابم ایجاد کرده بود، مرا تماشا می کرد، گرفتم. وقتی شروع به رشد کردم، او از پشت سر به من می رسید و سینه هایم را می گرفت. بعد، به من پیشنهاد می داد که روی زمین دراز بکشم در حالی که لباس هایم درآمده ... تا بتواند به من نگاه کند. واقعاً احساس کثیفی می کردم، اما می ترسیدم نه بگویم. نمی خواستم او را خجالت زده کنم. سپس یک روز دستم را گرفت و روی آلت تناسلی اش گذاشت. خیلی ترسیده بودم وقتی شروع به نوازش اندام تناسلی ام کرد، من نمی دانستم چه کار کنم، بنابراین فقط کاری را که او می خواست انجام دادم.

برای دنیای بیرون، پدر تریسی یک مرد خانواده طبقه متوسط معمولی بود، تصویری که به سردرگمی تریسی اضافه کرد. بیشتر خانواده های زناکار این نمای عادی را برای سال های زیادی، گاهی برای همیشه، حفظ می کنند.

لیز، یک تدوینگر ویدیویی با ظاهر ورزشی، چشم آبی و موی بلوند، یک مثال به ویژه چشمگیر از شکاف بین ظاهر بیرونی و واقعیت ارائه می دهد:

همه چیز خیلی غیر واقعی بود. ناپدری من این وزیر محبوب با یک جماعت بزرگ واقعی بود. افرادی که یکشنبه ها به کلیسا می آمدند او را خیلی دوست داشتند. یادم می آید در کلیسا نشسته بودم و به موعظه های او درباره گناه فانی گوش می دادم. فقط می خواستم فریاد بزنم که این مرد یک ریاکار است. می خواستم بلند شوم و در مقابل تمام کلیسا شهادت دهم که این مرد شگفت انگیز خدا دخترخوانده سیزده ساله اش را می گاید!

لیز، مانند تریسی، از خانواده ای به ظاهر نمونه آمده بود. همسایگانش از کشف این که چه چیزی بود، شگفت زده می شدند.

کارهایی که روحانی آنان انجام می داد. اما اینکه او دارای موقعیت رهبری اخلاقی، اقتدار و اعتماد بود، چیز عجیبی نبود. یک حرفه معتبر یا مدرک تحصیلات تکمیلی هیچ کمکی به مهار غرایز هم خانوادگی نمی کند.

این چگونه ممکن بود اتفاق بیفتد؟

فرضیه‌های جنجال‌برانگیزی درباره فضای خانوادگی و نقشی که سایر اعضای خانواده ایفا می‌کنند وجود دارد. با این حال، به تجربه من، یک عامل همیشه ثابت است: زنا با خویشاوندان به سادگی در خانواده‌های باز، محبت‌آمیز و دارای ارتباط باز رخ نمی‌دهد.

بلعکس، زنا با محارم در خانواده‌هایی رخ می‌دهد که مقدار زیادی انزوای عاطفی، پنهان‌کاری، نیازمندی، فشار روانی و کمبود احترام وجود دارد. از جهات زیادی، زنا با محارم می‌تواند به عنوان بخشی از فروپاشی کامل خانواده دیده شود. اما آزارگر و تنها آزارگر است که خشونت جنسی را مرتکب می‌کند. تریسی توضیح داد که چه شرایطی در خانه‌اش حاکم بود:

ما هرگز درباره احساساتی که داشتیم صحبت نکردیم. اگر چیزی هم اذیت می‌کرد، آن را کنار می‌گذاشتم / سرکوب می‌کردم. به خاطر دارم وقتی کودک بودم، مادرم مرا در آغوش می‌گرفت. اما هیچ‌گاه محبت میان مادرم و پدرم را ندیدم. ما به عنوان یک خانواده با هم کار می‌کردیم، اما واقعاً نزدیکی عمیقی وجود نداشت. فکر می‌کنم همین چیزی بود که پدرم به دنبالش بود. گاهی از من می‌پرسید که آیا می‌تواند مرا بوسه بزند و من می‌گفتم نمی‌خواهم. سپس التماس می‌کرد و می‌گفت به من آسیب نمی‌رساند، فقط می‌خواست کنار من باشد.

به این نکته فکر نکرده بود که اگر پدر تریسی تنها و ناامید بود، راه‌های دیگری به جای تعرض به دخترش داشت. مانند بسیاری از تجاوزگران، پدر تریسی به درون خود نگاه می‌کرد.

خانواده‌اش را به دخترش سپرد تا هر محرومیتی که تجربه کرده بود جبران کند. این استفاده تحریف‌شده از یک کودک برای رسیدگی به نیازهای عاطفی یک بزرگسال می‌تواند به راحتی جنسی‌سازی شود، اگر آن بزرگسال نتواند غرایز خود را کنترل کند.

چهره‌های گوناگون اجبار

در رابطه والد-فرزند، فشار و اجبار روانی بسیار زیادی وجود دارد. پدر تریسی نیازی نبود دخترش را به یک رابطه جنسی وادار کند.

برای خوشحال کردن او هر کاری می‌کردم. همیشه از اینکه او آن کارها را با من انجام می‌داد، ترسیده بودم، اما دست‌کم با من خشونت نکرد.

قربانیانی مانند تریسی، که از نظر جسمی مجبور نشده‌اند، اغلب آسیبی که دیده‌اند را دست کم می‌گیرند زیرا متوجه نیستند که خشونت عاطفی به اندازه خشونت فیزیکی مخرب است. کودکان ذاتاً مهربان و قابل اعتماد هستند، اهداف آسانی برای یک بزرگسال نیازمند و غیرمسئول. آسیب‌پذیری عاطفی کودک معمولاً تنها اهرمی است که برخی از متجاوزان زنا با محارم به آن نیاز دارند.

متجاوزان دیگر، برتری روانی خود را با تهدید به آسیب بدنی، تحقیر عمومی یا رها کردن تقویت می‌کنند. یکی از مراجعان من 7 سال داشت که پدرش به او گفت اگر به خواسته‌های جنسی او تن ندهد، او را به فرزندخواندگی می‌دهد. برای یک دختر بچه، این تهدید که دیگر هرگز خانواده یا دوستانش را نخواهد دید، به اندازه کافی وحشتناک بود تا او را متقاعد کند که هر کاری انجام دهد.

متجاوزان زنا با محارم همچنین از تهدید برای تضمین سکوت قربانیان خود استفاده می‌کنند. از جمله رایج‌ترین آنها:

• اگر بگی، تو را خواهم کشت.

• اگر بگی، تو را کتک خواهم زد.

• اگر بگی، مامان مریض می‌شود.

• اگر بگی، مردم فکر می‌کنند دیوانه‌ای. اگر بگی، هیچ‌کس حرفت را باور نمی‌کند.

• اگر بگی، مامان از هر دوی ما عصبانی می‌شود. اگر بگی، تا زنده‌ام ازت متنفر خواهم بود.

• اگر بگی، مرا به زندان می‌اندازند و دیگر کسی برای حمایت از خانواده نخواهد بود.

این گونه تهدیدها باج‌گیری عاطفی محسوب می‌شوند و از ترس‌ها و آسیب‌پذیری‌های قربانی ساده‌دل سوءاستفاده می‌کنند.

علاوه بر اجبارهای روانی، بسیاری از متجاوزان به خشونت فیزیکی متوسل می‌شوند تا فرزندان خود را مجبور به تسلیم در برابر زنا با محارم کنند. قربانیان زنا با محارم به ندرت فرزندان مورد علاقه هستند، حتی جدا از آزار جنسی. تعدادی ممکن است پول یا هدیه یا رفتار ویژه به عنوان بخشی از اجبار دریافت کنند، اما اکثریت از نظر عاطفی مورد آزار قرار می‌گیرند و اغلب از نظر جسمی نیز.

لیز به یاد می‌آورد که وقتی سعی کرد در برابر ناپذیری روحانی خود مقاومت کند، چه اتفاقی افتاد:

وقتی تقریباً از راهنمایی خلاص شدم، خیلی شجاع شدم و به او گفتم

که تصمیم گرفته‌ام او باید از آمدن به اتاق من در شب دست بردارد. او عصبانی شد و شروع به خفه کردن من کرد. و بعد شروع به فریاد زدن کرد که خدا نمی‌خواهد من تصمیمات خودم را بگیرم. خداوند می‌خواست او برای من تصمیم بگیرد. انگار خدا واقعاً می‌خواست او با من رابطه جنسی داشته باشد یا چیزی شبیه به آن. تا زمانی که او مرا خفه کرد، به سختی می‌توانستم نفس بکشم. من خیلی ترسیده بودم که اجازه دادم همان جا و همان موقع این کار را با من انجام دهد.

چرا کودکان نمی‌گویند

نود درصد از تمام قربانیان زنا با محارم هرگز به کسی نمی‌گویند که چه اتفاقی افتاده است یا چه اتفاقی دارد برایشان می‌افتد. آن‌ها نه تنها به این دلیل سکوت می‌کنند که می‌ترسند خودشان آسیب ببینند، بلکه تا حد زیادی به این دلیل است که می‌ترسند با به درسر انداختن والدین، خانواده را از هم بپاشند. زنا با محارم ممکن است ترسناک باشد، اما فکر مسئول بودن در قبال تخریب خانواده حتی بدتر است. وفاداری به خانواده یک نیروی فوق العاده قدرتمند در زندگی اکثر کودکان است، مهم نیست که آن خانواده چقدر فاسد باشد.

کانی، 36 ساله، یک زن مو قرمز پویا که افسر وام در یک بانک بزرگ است، یک کودک وفادار کلاسیک بود. ترس او از صدمه زدن به پدرش و از دست دادن عشقش، قوی‌تر از هر تمایلی برای کمک به خودش بود:

با نگاهی به گذشته، متوجه می‌شوم که او مرا دقیقاً همان جایی که می‌خواست داشت. او به من گفت که اگر به کسی در مورد کاری که داشتیم انجام می‌دادیم چیزی بگویم، پایان خانواده خواهد بود، که مادرم او را می‌فرستد و من دیگر پدري نخواهم داشت، که آن‌ها مرا به یک خانه فرزندخواندگی می‌فرستند، و همه در خانواده از من متنفر خواهند شد.

در آن موارد نادری که زنا با محارم کشف می‌شود،

واحد خانواده اغلب از هم می‌پاشد. چه از طریق طلاق، سایر مراحل قانونی، دور کردن کودک از خانه، یا استرس شدید رسوایی عمومی، بسیاری از خانواده‌ها نمی‌توانند از قرار گرفتن در معرض زنا با محارم جان سالم به در ببرند. حتی اگر از هم پاشیدن خانواده به نفع کودک باشد، کودک همواره احساس مسئولیت در قبال آن از هم پاشیدن می‌کند. این امر به بار عاطفی طاقت‌فرسای او می‌افزاید.

شکاف اعتبار

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

دن، 45 ساله، یک مهندس هوا فضا، از زمانی که پدرش 5 ساله بود تا زمانی که به کالج رفت، مورد آزار جنسی پدرش قرار گرفت:

حتی وقتی کوچک بودم، می‌دانستم که هرگز نمی‌توانم به کسی درباره آنچه پدرم با من می‌کرد بگویم. مادرم کاملاً تحت تسلط او بود و من می‌دانستم که در طول یک میلیون سال هرگز باورم نمی‌کند. او یک تاجر بزرگ بود، او می‌دانست که همه ارزش شناختن دارند. آیا می‌توانید تصور کنید که من سعی می‌کنم

مردم را به این باور برسانم که این هوچوی بزرگ تقریباً هر شب در حمام، پسر شش ساله‌اش را وادار می‌کند که او را با بادکنک بکشد. چه کسی من را باور می‌کند همه آنها فکر می‌کردند که من می‌خواستم پدرم را به دردمس بباندام یا چیزی. من فقط نتوانستم برنده بشم. دن در یک تله وحشتناک گرفتار شد. او نه تنها مورد آزار و اذیت قرار گرفت، بلکه توسط والدینی همجنس مورد آزار قرار گرفت. این هم شرم و هم اعتقادش را که هیچ کس او را باور نخواهد کرد، تشدید کرد.

زنای با محارم پدر و پسر بسیار رایج تر از آن چیزی است که اکثر مردم تصور می‌کنند. چنین پدرانی معمولاً دگرجنس‌گرا به نظر می‌رسند، اما احتمالاً انگیزه‌های قوی همجنس‌گرایانه آنها را هدایت می‌کند. آنها به جای اعتراف به احساسات واقعی خود، سعی می‌کنند با ازدواج و پدر و مادر شدن، همجنس‌گرایی خود را سرکوب کنند. بدون هیچ خروجی برای ترجیحات جنسی واقعی آنها، انگیزه‌های سرکوب شده آنها همچنان به رشد خود ادامه می‌دهد تا اینکه در نهایت، از دفاع خود بیشتر می‌شود.

تجاوزات پدران دانهز چهل سال پیش آغاز شد، زمانی که زنای با محارم (و همچنین همجنس‌گرایی (در تصورات غلط و افسانه‌ها پوشانده شد. مانند بسیاری دیگر از قربانیان زنای با محارم، دن ناامیدی از تلاش برای کمک گرفتن را احساس کرد، زیرا این که مردی از موقعیت اجتماعی پدرش می‌تواند مرتکب چنین جنایتی شود مضحک به نظر می‌رسید. والدین، هر چقدر هم که سمی باشند، قدرت و اعتبار را در انحصار خود دارند.

"من خیلی کثیف هستم"

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

همان‌طور که کودکانی که به صورت کلامی و فیزیکی مورد آزار قرار می‌گیرند مقصر دانستن خود را درونی می‌کنند، قربانیان زنا با محارم نیز چنین می‌کنند. با این حال در زنا با محارم مقصر دانستن خود با شرم گره می‌خورد و شدت می‌یابد. این باور احساسات قوی نفرت از خود و شرم را تقویت می‌کند. علاوه بر کنار آمدن با واقعیت زنا با محارم، قربانی اکنون باید از گرفتار شدن و در معرض قرار گرفتن به عنوان فردی «کثیف و نفرت‌انگیز» نیز جلوگیری کند. لیز از اینکه هویتش فاش شود وحشت داشت.

من فقط ده سال داشتم، اما حس می‌کردم بترسیده‌ام. فاحشه‌ای هستم که تا به حال وجود داشته. واقعاً می‌خواستم ناپدری‌ام را لو بدهم، اما می‌ترسیدم همه، از جمله مادرم، از من متنفر شوند. می‌دانستم که همه فکر می‌کنند من آدم بدی هستم. نمی‌توانستم این فکر را تحمل کنم که من کسی باشم که به عنوان آدم شرور شناخته می‌شوم، حتی با اینکه چنین احساسی داشتم. برای همین همه چیز را در درونم سرکوب کردم.

برای افراد خارجی سخت است که بفهمند چرا یک بچه ۱۰ ساله که ناپدری‌اش او را مجبور به برقراری رابطه جنسی می‌کند، احساس گناه می‌کند. البته پاسخ این سوال در عدم تمایل کودک به بد دیدن والدین مورد اعتمادش نهفته است. باید کسی مسئولیت این اعمال شرم‌آور، تحقیرآمیز و ترسناک را بر عهده بگیرد و از آنجایی که نمی‌تواند والدین باشد، پس باید کودک باشد.

احساس کثیف، بد و مسئول بودن، انزوای روانی عظیمی را برای قربانیان زنای با محارم ایجاد می‌کند. آنها هم در داخل خانواده و هم در دنیای بیرون، احساس تنهایی مطلق می‌کنند. آنها فکر می‌کنند هیچ‌کس راز وحشتناکشان را باور نخواهد کرد.

با این حال، این راز چنان بر زندگی آنها سایه می‌اندازد که اغلب تنها منبع توجه آنهاست، مهم نیست که چقدر منحرف باشد. را مجبور کند که به سمت متجاوز بازگردند، کسی که اغلب تنها منبع توجه آنهاست، مهم نیست که چقدر منحرف باشد.

اگر قربانی از زنای با محارم لذتی ببرد، شرم او دوچندان می‌شود. تعداد کمی از بزرگسالانی که قربانی بودند، تحریک جنسی ناشی از این تجربه را به خاطر می‌آورند، صرف نظر از سردرگمی یا خجالتی که احساس می‌کردند. برای این قربانیان حتی سخت‌تر است که بعداً حس مسئولیت خود را انکار

کنند. تریسی واقعاً به ارگاسم می‌رسید. او توضیح داد:

می‌دانستم کار اشتباهی است، اما حس خوبی داشت. آن مرد واقعاً یک حرامزاده بود که این کار را با من کرد، اما من هم به اندازه او مقصرم، چون از آن لذت می‌بردم.

من قبلاً هم این داستان را شنیده بودم، اما هنوز قلبم را به درد می‌آورد. به تریسی گفتم، همانطور که قبلاً به دیگران گفته بودم:

هیچ اشکالی ندارد که از این تحریک خوش بیاید. بدن تو از نظر بیولوژیکی طوری برنامه‌ریزی شده که از این احساسات خوش بیاید. اما اینکه حس خوبی داشت، باعث نمی‌شود کاری که او انجام می‌داد درست باشد و تو را مقصر نمی‌کند. تو هنوز یک قربانی بودی. این مسئولیت او بود که به عنوان یک بزرگسال، خودش را کنترل کند، مهم نیست که تو چه احساسی داشتی.

یک گناه دیگر هم وجود دارد که مختص بسیاری از قربانیان زنا با محارم است: گرفتن پدر از مادر. قربانیان پدر-دختری اغلب در مورد این احساس صحبت می‌کنند که انگار «زن دیگری» بوده‌اند. این موضوع، البته، تلاش برای درخواست کمک از کسی را که ممکن بود دلیلی برای انتظار آن داشته باشند - یعنی مادرشان - حتی سخت‌تر می‌کرد. در عوض، آنها احساس می‌کردند که به مادر خیانت می‌کنند و لایه دیگری از گناه را به دنیای درونی خود اضافه می‌کنند.

حسادت دیوانه‌کننده: «تو مال من هستی»

زنا با محارم قربانی را به تجاوزگر در روش دیوانه‌وار و شدید پیوند می‌دهد. در خاصه زنا با پدر و دختر، پدر اغلب نسبت به دخترش گرفتار وسواس می‌شود و نسبت به دوست‌پسرهایش به‌طور جنون‌آمیزی حسادت می‌کند. او ممکن است او را کتک بزند یا به صورت کلامی او را آزار دهد تا پیامش را برساند که او تنها به یک مرد تعلق دارد: بابا.

این وسواس به‌طور چشمگیری مراحل رشد طبیعی کودکی و نوجوانی را تحریف می‌کند. به جای اینکه بتواند به تدریج از کنترل والدین مستقل‌تر شود، قربانی زنا با محارم بیشتر با تجاوزگر پیوند می‌خورد.

در مورد تراسی، او می‌دانست که حسادت پدرش دیوانه‌وار است، اما نمی‌دید چقدر ظالمانه و تحقیرآمیز است زیرا آن را با عشق اشتباه می‌گرفت. برای قربانیان زنا با محارم رایج است که وسواس را با عشق اشتباه بگیرند. این نه تنها توانایی آن‌ها را برای درک اینکه قربانی شده‌اند به شدت تغییر می‌دهد، بلکه می‌تواند انتظارات آن‌ها از عشق در آینده را نیز خراب کند.

بیشتر والدین زمانی که فرزندانشان با افراد خارج از خانواده قرار ملاقات می‌گذارند و به دیگران پیوند می‌خورند، کمی اضطراب تجربه می‌کنند. اما پدر زناکار این مرحله طبیعی رشد را به عنوان خیانت، rejection، بی‌وفایی و حتی رها شدن تجربه می‌کند. واکنش پدر تراسی معمول بود—خشم، اتهامات و تنبیه:

او زمانی که من بیرون از خانه در یک قرار بودم بیدار می‌نشست و به خانه که برمی‌گشتم،

به من پرسش‌های بی‌پایان درباره اینکه با چه کسی قرار می‌گذارم، با او چه کار می‌کردم، کجا اجازه می‌دادم او مرا لمس کند و آیا اجازه دادم زبانش را در دهانم بگذارد. اگر حتی به مجرد دیدن من در شب با یک پسر بوسه می‌زدم تا او را به خانه بکشاند، از خانه بیرون می‌دوید و با فریاد «فسادگره» «پسر را می‌ترساند».

وقتی پدر تراسی نام‌ها و الفاظ زشت و توهین‌آمیز به زبان می‌آورد، کاری می‌کرد که بسیاری از پدران زناکار انجام می‌دهند: بدی، شرارت و تقصیر را از خودش کنار می‌گذارد و آن را به سمت او پرتاب می‌کند. اما دیگر عاملان آزار، قربانیان خود را با محبت پیوند می‌دهند تا برای کودک دشوارتر شود که احساسات متناقض گناه و عشق را حل کند.

«تو دلم را می‌لرز می‌دهی»

دوگ، ۴۶ ساله، مردی کوچک اندام و تنش‌دار که به عنوان ماشین‌ساز کار می‌کرد، نزد من آمد به دلیل طیف وسیعی از مشکلات جنسی از جمله ناتوانی مکرر. او از سوی مادرش از سن هفت سالگی تا نوجوانی‌های آخر مورد آزار قرار گرفته بود.

او اندام تناسلی مرا نوازش می‌کرد تا زمانی که به ارگاسم برسم، اما همیشه فکر می‌کردم چون رابطه جنسی وجود ندارد، مسئله مهمی نیست. او مرا وادار می‌کرد همین کار را برای او انجام دهم. او به من می‌گفت که من تمام زندگی او هستم و این روش خاص او برای نشان دادن عشقش به من است. اما اکنون، هر بار که سعی می‌کنم به زنی نزدیک شوم، احساس می‌کنم به مادرم خیانت می‌کنم.

راز عظیمی که داگ با مادرش در میان گذاشت او را به شدت به او وابسته کرد. رفتار بیمارگونه او ممکن است او را سردرگم کرده باشد، اما پیام او روشن بود: او تنها زنی است که در زندگی او حضور دارد. این پیام از جهات زیادی مخرب بود. همان قدر که خود رابطه با محارم نیز مخرب بود. بنابراین، وقتی او تلاش کرد از هم جدا شده و روابط بالغ با زنان دیگر برقرار کند، احساس خیانت‌کاری و گناه او فشار شدید و مخربی بر سلامت عاطفی و جنسی او وارد کرد.

مه‌ار آتشفشان

تنها راهی که بسیاری از قربانیان می‌توانند از تروماهای اولیه زنا با محارم جان سالم به در ببرند، ایجاد پوششی روانی است که این خاطرات را آنقدر بیرون از آگاهی آگاهانه نگه می‌دارد تا ممکن است سال‌ها، اگر روزی هم، ظاهر نشوند.

خاطرات مربوط به زنا با محارم اغلب به طور ناگهانی دوباره موج می‌زند به دلیل رویدادهای خاص زندگی. من بیمارانم را دیده‌ام که خاطراتشان در اثر مواردی مانند تولد فرزند، ازدواج، مرگ یکی از اعضای خانواده، دیدن چیزی درباره زنا با محارم در رسانه‌ها یا حتی بازسازی دوباره اتفاقات در خواب Trigger می‌شود.

همچنین این خاطرات زمانی که قربانی در درمان بر روی مسائل دیگری کار می‌کند، ظاهر می‌شود، اگرچه بسیاری از قربانیان هنوز بدون تحریک درمانگر از زنا با محارم یاد نمی‌کنند.

حتی زمانی که این خاطرات پدیدار می‌شوند، بسیاری از قربانیان هراس می‌گیرند و با *refus* ِ باور آنها را به عقب می‌رانند.

یکی از بارزترین و احساسی‌ترین تجربیاتی که تا به حال به عنوان روان‌درمانگر داشتم مربوط به جول، ۴۶ ساله، دکترای بیوشیمی بود که در مرکز تحقیقات بزرگی در لس‌آنجلس کار می‌کرد. جول پس از شنیدن مناظره من درباره زنا با محارم در یکی از برنامه‌های رادیویی ام برای دیدن من مراجعه کرد.

او به من گفت که از سن ۸ سالگی تا ۱۵ سالگی توسط برادرش مورد آزار جنسی قرار گرفته بود.

من این افکار ترسناک درباره مردن یا دیوانه شدن و پایان یافتن در یک موسسه را داشتم. اخیراً بیشتر وقت خود را در رختخواب با پوشش *pulled up* بر سرم می‌گذرانم. هرگز از خانه خارج نمی‌شوم جز برای رفتن به کار و در آنجا هم به سختی کار می‌کنم. همه واقعاً درباره من نگران هستند. می‌دانم همه اینها با برادرم ارتباط دارد، اما نمی‌توانم درباره آن صحبت کنم. احساس می‌کنم در این وضع غرق می‌شوم.

ظاهراً جول خیلی شکننده بود و در آستانه یک فروپاشی جدی قرار داشت. یک دقیقه با صدای بلند می‌خندید و دقیقه بعد به هق‌هق‌های تشنجی می‌افتاد. او تقریباً هیچ کنترلی بر احساساتی که او را تحت تأثیر قرار می‌داد، نداشت.

برادرم اولین بار وقتی هشت ساله بودم به من تجاوز کرد. او چهارده ساله بود و برای سنش خیلی قوی بود. بعد از آن حداقل سه یا چهار بار در هفته به من زور می‌گفت. درد آنقدر غیرقابل تحمل بود که انگار از خودم دور شدم. الان می‌فهمم که او باید خیلی دیوانه بوده باشد، زیرا مرا می‌ست و با چاقو، قیچی، تیغ، پیچ گوشتی، هر چیزی که می‌توانست پیدا کند شکنجه می‌داد. تنها راهی که می‌توانستم زنده بمانم این بود که وانمود کنم این اتفاق برای شخص دیگری می‌افتد.

از جول پرسیدم وقتی این وحشت‌ها در حال وقوع بود، والدینش کجا بودند.

ا هرگز گفت من والدین هر چیزی درباره چه تاملی بود در حال انجام می‌داد به من زیرا او تهدید شد به کشتن من اگر ا کرد، و ا باور داشت او را من پدر بود یک وکیلی که گذاشت در روزهای شانزده ساعته از جمله آخر هفته‌ها، و من مامان بود a قرص معتاد به مواد مخدر. نه یک از آنها همیشه محافظت کرد مرا. این دقیقه ساعت‌ها که پدر بود خانه، او آرامش و سکوت می‌خواست، و او انتظار داشت من به نگاه بعد از مادر. من کل کودکی به نظر می‌رسد مانند جولی به شدت آسیب دیده بود و از درمان می‌ترسید، اما شجاعت به خرج داد و وارد یکی از گروه های قربانیان زنای با محارم من ^{پدر چیز چیز هیچ از بزرگ تری یک} شد. برای چند ماه بعد، او سخت تلاش کرد تا از آزار جنسی شکنجه‌آمیز برادرش التیام یابد. سلامت عاطفی او به طور محسوسی در طول آن ماه‌ها بهبود یافت و دیگر احساس نمی‌کرد که در حال راه رفتن روی طنابی باریک بین هیستری و افسردگی است. با این حال، با وجود بهبود او، غرایز من به من می‌گفت که چیزی کم است. هنوز چیزی تاریک و پنهان در درون او در حال وخیم شدن بود. یک شب او در حالی که پریشان به نظر می‌رسید به گروه آمد. او یک خاطره ناگهانی داشت که او را ترسانده بود:

چند شب پیش، این خاطره واقعی را داشتم که مادرم مرا مجبور می‌کرد رابطه جنسی دهانی با او انجام دهم. من واقعاً باید دیوانه شده باشم. احتمالاً همه آن چیزها را هم درباره برادرم تصور می‌کردم. این اصلاً نمی‌توانست با مادرم اتفاق بیفتد. مطمئناً او تمام مدت تحت تأثیر مواد مخدر بود، اما او نمی‌توانست این کار را با من انجام دهد. من واقعاً دارم کنترل خودم را از دست می‌دهم، سوزان. شما باید مرا در بیمارستان بستری کنید.

من گفتم: «عزیزم، اگر تجربیات با برادرت را تصور کرده بودی، پس چطور اینقدر با کار کردن روی آنها پیشرفت کرده ای؟» «این برای او منطقی بود. من ادامه دادم.» می‌دانی، این چیزها عموماً از تخیل مردم بیرون نمی‌آیند. اگر الان این حادثه را با مادرت به یاد می‌آوری، به این دلیل است که قوی‌تر از قبل هستی—اکنون بیشتر می‌توانی با آن کنار بیایی.»

من به جولی گفتم که ناخودآگاهش از او بسیار محافظت کرده است. اگر او این قسمت را به خاطر می‌آورد زمانی که به اندازه زمانی که اولین بار او را ملاقات کردم شکننده بود، ممکن بود یک فروپاشی عاطفی کامل داشته باشد. اما، از طریق کار او در گروه، دنیای عاطفی او در حال پایدار شدن بود. ناخودآگاه او به این خاطره سرکوب شده اجازه داد تا ظاهر شود زیرا او آماده مقابله با آن بود. افراد کمی در مورد زنای با محارم مادر و دختر صحبت می‌کنند، اما من حداقل دوازده قربانی آن را درمان کرده ام. به نظر می‌رسد انگیزه یک تحریف عجیب و غریب از نیاز به لطافت، تماس فیزیکی و محبت است. مادرانی که قادر به نقض پیوند طبیعی مادرانه به این شکل هستند، معمولاً بسیار آشفته و اغلب روانی هستند.

آنچه جولی را به آستانه فروپاشی نزدیک می‌کرد، مبارزه او برای سرکوب خاطراتش بود. با این که آن خاطرات تا این حد دردناک و آزاردهنده بودند، آزدسازی آن خاطرات کلید بهبودی پیوسته جولی بود.

زندگی دوگانه

قربانیان سوءتجاوز اغلب به بازیگران کودک بسیار ماهری تبدیل می‌شوند. در جهان درونی‌شان ترس، سردرگمی، غم، تنهایی و انزوای زیادی وجود دارد که بسیاری از آن‌ها خود کاذبی را برای ارتباط با جهان بیرون پرورش می‌دهند تا مانند این که همه چیز خوب و عادی است رفتار کنند. تریسی با بینش قابل توجهی درباره خود با عبارت «انگار» صحبت کرد:

من احساس می‌کردم که دو نفر در یک بدن هستم. جلوی دوستانم بسیار پردوام و دوستانه بودم. اما به محض اینکه وارد آپارتمان‌مان می‌شدم، به کلی منزوی می‌شدم. این دوره‌های گریه‌های شدید داشتم که می‌کوبید و نمی‌ایستاد. از معاشرت با خانواده‌ام متنفر بودم چون مجبور بودم با آن‌ها رفت‌وآمد کنم. انگار همه چیز خوب بود. تو هیچ ایده‌ای نداری که چقدر سخت بود که همیشه این دو نقش را ایفا کنم. گاهی احساس می‌کردم که حتی یک ذره نیرو در وجودم باقی نمانده است.

دان هم شایسته دریافت اسکار بود. او توصیف کرد:

من از کاری که پدرم شب‌ها با من می‌کرد، احساس گناه عمیقی داشتم. واقعاً احساس می‌کردم شیء هستم؛ از خود متنفر بودم. اما نقش خوشحال بودن را ایفا

می‌کردم و هیچکس در خانواده متوجه نمی‌شد. سپس، ناگهان، رویا دیدن را هم کنار گذاشتم. حتی گریه هم نمی‌کردم. وانمود می‌کردم که کودک شاد هستم. من کلاس کلابردار نبودم، بلکه نوازنده پیانوی خوبی هم بودم. دوست داشتم سرگرم کنم... هر چیزی که مردم را به من جذب کند. اما درونم می‌سوخت. تا سیزده سالگی پنهانی مست بودم.

با سرگرم کردن دیگران، دن تا حدی احساس پذیرش و موفقیت را تجربه می‌کرد. اما از آنجا که خود واقعی درون او به شدت در عذاب بود، لذت واقعی چندان را تجربه نمی‌کرد. این هزینه زندگی با دروغ است.

شریک خاموش

پرخاشگر و قربانی برای نگه داشتن راز خود در خانه، نمایش‌های خوبی از خود برپا می‌کنند. اما آن والد دیگر چه می‌شود؟

وقتی | اول آغاز کرد در حال کار با بزرگسالان که بودند جنسی‌آزار دیده به عنوان کودکان، | یافته شد که بسیاری قربانیان پدر-دختر به نظر می‌رسیدند از مادرانشان نسبت به پدرانشان عصبانی‌تر هستند. به سمتشان پدرانشان بسیاری قربانیان خودشان را آزار می‌دادند خودشان با این اغلب بی‌پاسخ سؤال از چگونه بسیار آنها مادران از وجود آن خبر داشتند این زنا با محارم بسیاری بودند متقاعد شده بود که آنها مادران

نشانه‌های سوء استفاده به وضوح آشکار بود. برخی دیگر معتقد بودند که مادرانشان باید خبر داشته باشند، باید رفتارهای برخی دخترانشان را می‌دیدند، می‌باید دیدند، باید می‌فهمیدند مشکلی وجود دارد و باید نسبت به آنچه در خانواده می‌گذرد بیشتر آگاه می‌بودند.

تریسی، که هنگام توصیف این که پدرش که فروشنده بیمه بود چگونه از تماشای لباس‌زدن به او به لمس آلت تناسلی‌اش رسید، به نظر می‌رسید خیلی حرفه‌ای رفتار می‌کند، چندین بار گریه کرد در هنگام صحبت از مادرش:

من همیشه به مادرم خشمگینم. می‌توانم او را دوست داشته باشم و همزمان از او متنفر باشم. این زنی بود که همیشه مرا افسرده می‌دید، در اتاقم به صورت هیستریک گریه می‌کردم، و هرگز یک کلمه هم نمی‌گفت. باور می‌کنید هیچ مادری در سلامت عقلش پیدا نمی‌کند که دیدن دخترش همیشه در اشک، عادی باشد؟ من فقط نمی‌توانستم به او بگویم چه می‌گذرد، اما شاید اگر او سؤال می‌کرد... نمی‌دانم. شاید به هر حال نمی‌توانستم به او بگویم. خدای من، کاش می‌توانست از کارهایی که او با من می‌کرد فهمی پیدا کند.

تریسی آرزویی را ابراز کرد که از هزاران قربانی زنا با محارم شنیده‌ام — که somehow کسی، به ویژه مادرشان، از وجود این محارم باخبر شود بدون اینکه قربانی درد گفتن را تحمل کند.

من با تریسی موافق بودم که مادرش نسبت به ناراحتی دخترش بی‌احساس است، اما لزوماً به این معنی نیست که مادر تریسی از آنچه در حال وقوع بود، اطلاعی داشته است.

سه نوع مادر در خانواده‌های زنا با محارم وجود دارد: کسانی که واقعاً نمی‌دانند، کسانی که ممکن است بدانند و کسانی که می‌دانند.

آیا ممکن است مادری در یک خانواده زنا با محارم زندگی کند و نداند؟ چندین نظریه ادعا می‌کنند که اینطور نیست، که هر مادری به نحوی زنا با محارم را در خانواده‌اش حس می‌کند. من مخالفم. من متقاعد شده‌ام که برخی از مادران واقعاً نمی‌دانند.

نوع دوم مادر، شریک ساکت کلاسیک است. او چشم‌پند می‌زند. نشانه‌های زنا با محارم وجود دارد، اما او انتخاب می‌کند که آنها را در تلاشی نادرست برای محافظت از خود و خانواده‌اش نادیده بگیرد.

نوع آخر، نکوهش‌آمیزترین نوع است: مادری که فرزندانش از آزار جنسی به او می‌گویند اما هیچ کاری در این مورد انجام نمی‌دهد. وقتی این اتفاق می‌افتد، قربانی دو بار مورد خیانت قرار می‌گیرد.

وقتی لیز 13 ساله بود، یک تلاش ناامیدانه برای گفتن به مادرش در مورد تجاوزات جنسی فزاینده ناپدری‌اش انجام داد:

من واقعاً احساس تله افتادن می‌کردم. فکر می‌کردم اگر به مادرم بگویم، حداقل با او صحبت می‌کند. چه لطیفه‌ای. او تقریباً با گریه از حال رفت و گفت... هرگز حرف‌هایش را فراموش نمی‌کنم». چرا این را به من می‌گویی، می‌خواهی با من چه کار کنی؟ من نه سال است که با ناپدری‌ات زندگی می‌کنم. می‌دانم که او نمی‌

تواند این کار را انجام دهد. او یک وزیر است. همه به ما احترام می‌گذارند. حتماً خواب دیده‌ای. چرا می‌خواهی زندگی من را خراب کنی؟ خدا تو را مجازات خواهد کرد.» نمی‌توانستم باور کنم. گفتن این موضوع اینقدر از من انرژی گرفت، اما او فقط به من حمله کرد. در نهایت او را دلداری دادم.

لیز شروع به گریه کرد. چند دقیقه او را در آغوش گرفتم در حالی که او درد و انده پاسخ بیش از حد معمول مادرش به حقیقت را تسکین می‌داد. مادر لیز یک شریک ساکت کلاسیک بود - منفعل، وابسته و کودکانه. او به شدت درگیر بقای خود و با نگر داشتن خانواده دست نخورده بود. در نتیجه، او نیاز داشت هر چیزی را که ممکن بود قایق خانواده را تکان دهد، انکار کند.

بسیاری از شرکای ساکت خودشان کودکانه‌ی مورد آزار قرار گرفته بودند. آنها از عزت نفس بسیار پائینی رنج می‌بردند و ممکن است در حال بازآفرینی مبارزات دوران کودکی خود باشند. آنها معمولاً تحت تأثیر هر درگیری که وضعیت موجود را تهدید می‌کند، قرار می‌گیرند زیرا نمی‌خواهند با ترس‌ها و وابستگی‌های خود روبرو شوند. همانطور که اغلب اتفاق می‌افتد، لیز در نهایت از نظر عاطفی از مادرش مراقبت کرد، حتی اگر این لیز بود که بیشتر از همه به حمایت نیاز داشت.

تعدادی از مادران در واقع دختران خود را به سمت زنای با محارم سوق می‌دهند. دبرا، یکی از اعضای گروه زنای با محارم لیز، داستان تکان‌دهنده‌ی او را تعریف کرد:

مردم به من می‌گویند خوش‌قیافه‌ام - می‌دانم مردها همیشه دنبال من می‌گردند - اما بیشتر عمرم را در این فکر بوده‌ام که شبیه موجود «بیگانه» هستم. همیشه حس می‌کردم کثیف، لکه‌دارم، بطور واقعاً بد. آنچه پدرم با من کرد به اندازه کافی بد بود، اما واقعاً آزاردهنده این بود که مادرم هم این کار را کرد. او واسطه بود. او زمان و مکان را تعیین می‌کرد و گاهی حتی سرم را در دامانش نگه می‌داشت تا او این کار را انجام دهد. همیشه از او خواهش می‌کردم که این کار را نکند، اما او می‌گفت: «لطفاً عزیزم، برای من انجام بده. برای او کافی نیست و اگر چیز خواسته‌اش را به او ندهی، او به دنبال زن دیگری می‌گردد. آن وقت ما روی خیابان خواهیم ماند.»

من سعی می‌کنم بفهمم چرا او آن کار را کرد، اما من دو فرزند دارم و به نظر می‌رسد عجیب‌ترین کاری است که هر مادر می‌تواند انجام دهد.

بسیاری از روان‌شناسان معتقدند که شریک‌های خاموش نقش همسری/مادرانه خود را به دخترانشان منتقل می‌کنند. این امر قطعاً در مادر «دبرا» صدق می‌کرد، گرچه انتقال چنین نقشی به این وضوح غیرمعمول است.

اما از تجربه من، اکثر شریک‌های خاموش به جای اینکه نقشی را منتقل کنند، قدرت شخصی خود را وا می‌گذارند. آنها معمولاً فرزندان دخترشان را برای جایگزینی خود به کار نمی‌گیرند، اما به خودشان و دخترانشان اجازه می‌دهند تا توسط ضارب تسخیر شوند. ترس‌ها و نیازهای وابستگی‌شان از غرور مادری‌شان قوی‌ترند و دخترانشان بی‌دفاع می‌مانند.

میراث

میراث رابطه نامشروع

هر بزرگسالی که در کودکی مورد آزار قرار گرفته است، از دوران کودکی خود احساساتی گسترش‌یافته از بی‌کفایتی بی‌پایان، بی‌ارزشی و واقعاً بد بودن را با خود به همراه می‌آورد. هرچقدر زندگی‌شان از نظر ظاهری تفاوت کند، همه قربانیان بزرگسال رابطه نامشروع میراثی از احساسات تراژیک دارند: سه D رابطه نامشروع: کثیف، آسیب‌دیده و متفاوت. زندگی‌شان به شدت توسط این سه D دچار اختلال شد. همان‌طور که او توضیح داد:

«من قبلاً احساس می‌کردم مثل اینکه با تابلویی روی پیشانی‌ام که نوشته «قربانی رابطه نامشروع» به مدرسه می‌رفتم. هنوز هم خیلی وقت‌ها فکر می‌کنم مردم می‌توانند درست درون من نگاه کنند و ببینند چقدر از من متنفرم. من مثل بقیه آدم‌ها نیستم. من normal نیستم.»

در طول سال‌ها قربانیان دیگر خود را چنین توصیف کرده‌اند: «مانند» انسان فیل «»، «مخلوقی از فضاهای بیرونی»، «فراری از مزرعه شوخی»، و

«پایین‌تر از پست‌ترین کثافت روی زمین.»

رابطه نامشروع شکلی از سرطان روانی است. این بیماری پایان‌پذیر نیست، اما درمان لازم است و گاهی دردناک است. کنشی این‌چنینی برای بیش از بیست سال بدون درمان باقی ماند. این امر زندگی او را به شدت تحت تأثیر قرار داد، به ویژه در زمینه روابط.

من نمی‌دانم رابطه عاشقانه چه حسی دارد.

کافی احساس نفرت از خود را به سوی مجموعه‌ای از روابط تحقیرآمیز با مردان سوق داد. زیرا نخستین رابطه او با مردی (شامل خیانت و بهره‌مندی بود، عشق و سوءاستفاده در ذهن او به‌طور تنگاتنگی در هم تنیده بودند. با بزرگسالی، به مردانی گرایش یافت که به او امکان بازتکرار این سناریوی آشنا می‌دادند. یک رابطه سالم، رابطه‌ای که در آن مراقبت و احترام وجود داشته باشد، برای او غیرطبیعی به نظر می‌رسید و با دیدگاه او نسبت به خودش همسو نبود.

اکثر قربانیان رابطه نامشروع با محارم در روابط عاطفی بزرگسالی، دوره‌ای دشوارتر تجربه می‌کنند. اگر اتفاقاً قربانی موفق شود رابطه‌ای محبت‌آمیز بیابد، ارواح گذشته معمولاً آن را آلوده می‌کنند—اغلب در زمینه جنسیت.

ربوده‌شده از میل جنسی

ضربه روانی ناشی از تجربه رابطه نامشروع با خویشاوندان به‌طور جدی بر ازدواج او با مردی مهربان و با محبت تأثیر گذاشت. او به من گفت:

من رابطه با داود است افتادن جدا. او هست a عالی آقا، اما چقدر طول می‌کشد؟ می‌تواند او می‌گذارند بالا با این؟ جنس است فقط وحشتناک. این همیشه دارد

بوده است. من نکن حتی می‌خواهی به رفتن از طریق این حرکات دیگر | نفرت او

نشده اختراع جنسی رابطه هرگز کاش ای. خودم لمس از دارم نفرت

خیلی معمول است که قربانی از فکر رابطه جنسی احساس تنفر کند. این یک واکنش طبیعی به رابطه جنسی با محارم است. رابطه جنسی به یادآور همیشگی درد و خیانت تبدیل می‌شود. ضبط صوتی در ذهن او پخش می‌شود: «رابطه جنسی کثیف است، رابطه جنسی بد است» «من انجام دادم.

کارهای وحشتناک زمانی که بچه بودم انجام داده‌ام؛ اگر آن کارهای وحشتناک را انجام بدهم.

الان دوباره احساس می‌کنم که آدم بدی هستم.

بسیاری از قربانیان از این می‌گویند که بدون اینکه با فلش‌یک‌های آزاردهنده روبه‌رو شوند، قادر به داشتن رابطه جنسی نیستند. آن‌ها سعی می‌کنند با فردی که به آن‌ها اهمیت می‌دهند صمیمی شوند، اما در ذهنشان به وضوح صدمات اولیه مربوط به تجاوز خویشاوندی را دوباره تجربه می‌کنند. در طول رابطه جنسی، بزرگسالانی که قربانی بوده‌اند اغلب می‌بینند یا می‌شنوند که آزارگران‌شان در اتاق با آن‌ها هستند. این فلش‌یک‌ها همه احساسات منفی نسبت به خودشان را برمی‌انگیزند و گرایش جنسی‌شان مانند آتشی که خاموش شده باشد از بین می‌رود.

قربانیان دیگر زنای با محارم، مانند کافی، از تمایلات جنسی خود به روش‌های خودتحقیرآمیز استفاده می‌کنند زیرا به این باور رسیده‌اند که تنها فایده‌شان در رابطه جنسی است. اگرچه ممکن است آن‌ها با صدها مرد در ازای کمی محبت همبستر شده باشند، اما بسیاری از این قربانیان همچنان از رابطه جنسی منزجر هستند.

«چرا احساسات خوب باعث می‌شوند من احساس بدی داشته باشم؟»

قربانی‌ای که در بزرگسالی موفق شده از نظر جنسی پاسخگو و ارگاسمیک شود و بسیاری این‌طور هستند (ممکن است همچنان در مورد احساسات جنسی خود احساس گناه کند و لذت بردن از آن‌ها را اگر نگوییم غیرممکن، دشوار سازد. گناه می‌تواند احساسات خوب را بد جلوه دهد.

برخلاف تریسی، لیز از نظر جنسی بسیار پاسخگو بود، اما ارواح گذشته نیز کمتر مزاحم نبودند:

من ارگاسم‌های زیادی دارم. من عاشق این هستم که به هر روشی که ممکن است رابطه جنسی داشته باشم. جایی که برای من واقعاً بد می‌شود بعد از آن است. من خیلی افسرده می‌شوم. وقتی تمام می‌شود، نمی‌خواهم نگه داشته شوم یا لمس شوم فقط می‌خواهم آن مرد برود از کنار من. او این را نمی‌فهمد. چند باری که رابطه جنسی برای من خیلی خوب بوده، فانتزی‌هایی در مورد خودکشی بعد از آن داشته‌ام.

حتی اگر لیز لذت جنسی را تجربه می‌کرد، هنوز احساسات شدید خودتحقیری داشت. در نتیجه، او نیاز داشت که با تنبیه کردن خود، حتی تا حد تجسم خودکشی، این لذت را جبران کند. انگار با داشتن این احساسات و فانتزی‌های خودتحقیرآمیز، می‌توانست به نوعی تحریک جنسی «گناه‌آلود» «و» شرم آور «خود را جبران کند.

«من نمی‌توانم به اندازه کافی خودم را تنبیه کنم»

در فصل قبل دیدیم که قربانیان آزار جسمی، درد و خشم خود را علیه خود - یا در برخی موارد علیه دیگران - برمی‌گردانند. قربانیان زنای با محارم نیز تمایل دارند از الگوهای مشابهی پیروی کنند و خشم سرکوب‌شده و اندوه حل‌نشده خود را به روش‌های مختلفی آزاد می‌کنند.

افسردگی یک بیان بسیار رایج از درگیری‌های سرکوب‌شده زنای با محارم است. این ممکن است از یک احساس عمومی غم و اندوه تا تقریباً بی‌حرکتی کامل متغیر باشد.

یک نسبت نامتوازن از قربانیان ارتباط نامشروع خانوادگی، به‌ویژه زنان، به بزرگسالی گرایش به چاقی پیدا می‌کنند. وزن برای قربانی دو هدف مهم را برآورده می‌کند:

۱) (او تصور می‌کند با این وزن مردان را از خود دور نگه می‌دارد، و) ۲) (جرم بدنی یک توهم از قدرت و قوت ایجاد می‌کند.

بسیاری از قربانیان وقتی برای اولین بار شروع به کاهش وزن می‌کنند ترسیده می‌شوند زیرا دوباره احساس بی‌کسی و آسیب‌پذیری می‌کنند. سرردهای مکرر نیز در میان قربانیان رابطه نامشروع خانوادگی رایج است. این سرردها نه تنها تجلی فیزیکی خشم و اضطراب سرکوب‌شده‌اند بلکه نوعی خودتنبیه نیز محسوب می‌شوند.

بسیاری از قربانیان رابطه نامشروع خانوادگی خود را در مه‌آلود مصرف الکل و مواد مخدر گم می‌کنند. این کار احساس از دست دادن و خلأ را به طور موقتی بی‌تفاوت می‌کند. با این حال، عقب‌نشینی در مواجهه با مشکل واقعی فقط رنج قربانی را طولانی‌تر می‌کند.

تعداد زیادی از قربانیان رابطه نامشروع خانوادگی همچنین از جهان به‌طور کلی کفر می‌طلبند. آن‌ها روابط را تخریب می‌کنند تا از طرف کسانی که دوستشان دارند کفر بگیرند. در محل کار خود را تخریب می‌کنند تا از همکاران یا کارفرمایان کفر بگیرند. عده‌ای مرتکب جرایم خشونت‌آمیز می‌شوند تا از جامعه کفر بگیرند. برخی به روسپی‌گری روی می‌آورند تا از پول‌پرستان یا مشتریان کفر بگیرند — یا حتی از خدا.

— یا حتی از خدا.

«این بار حتماً بهتر خواهد شد»

یک پارادوکس مبهم در این واقعیت وجود دارد که هرچقدر زندگی‌شان دردناک باشد، تعداد زیادی از قربانیان رابطه نامشروع خانوادگی همچنان به والدین سمی خود بچسبند. درد از آن والدین آمده است، اما قربانیان هنوز از آنها انتظار دارند که آن را تسکین دهند. برای قربانیان بالغان رابطه نامشروع خانوادگی جدا شدن از اسطوره خانواده شاد بسیار سخت است.

یکی از قدرتمندترین میراث‌های مربوط به رابطه‌های محارم این است که جست‌وجوی بی‌پایان برای کلید جادویی که صندوقچه گنج عشق و تأیید والدین را باز کند، همواره ادامه می‌یابد. این جست‌وجو مانند باتلاق عاطفی است که قربانی را در رویای غیرممکن فرو می‌برد و امکان زندگی عادی

را از او می‌ستانند.

لیز خلاصه کرد:

من مدام به این فکر می‌کنم که روزی با من تماس بگیرند و بگویند: «ما فکر می‌کنیم تو شگفت‌انگیزی و تو را همان‌طور که هستی دوست داریم.» با این وجود می‌دانم پدرخوانده‌ام یک متجاوز جنسی کودکان است و با اینکه مادرم او را انتخاب کرد و از من محافظت نکرد... انگار لازم است آنها از من ببخشند.

سالم‌ترین عضو خانواده

بسیاری از مردم وقتی می‌فهمند که قربانیان رابطه نامشروع خانوادگی که با آنها کار کرده‌ام، معمولاً سالم‌ترین اعضای خانواده هستند، شوکه می‌شوند. در نهایت، قربانی معمولاً علائم را دارد — سرزنش خود، افسردگی، رفتارهای تخریبی، مشکلات جنسی، تلاش‌های خودکشی، مصرف مواد — در حالی که بقیه خانواده اغلب به ظاهر سالم به نظر می‌رسند.

اما با وجود این، معمولاً قربانی در نهایت روشن‌ترین درک از حقیقت را دارد. او مجبور شد قربانی کند. او برای پنهان کردن جنون و استرس در سیستم خانواده خودش را به کار می‌برد. تمام عمرش حامل راز خانواده بود. او با درد عاطفی شدیدی زندگی می‌کرد تا افسانه خانواده خوب را حفظ کند. اما به خاطر این همه درد و تعارض، قربانی معمولاً نخستین کسی است که به دنبال کمک می‌گردد. والدینش، از طرف دیگر، تقریباً همیشه از کنار گذاشتن انکارها و دفاع‌هایشان امتناع می‌کنند. آنها از روبه‌رو شدن با واقعیت طفره می‌روند. با درمان، اکثر قربانیان قادر خواهند بود کرامت و قدرت خود را بازپس گیرند. تشخیص مشکل و درخواست کمک نشانه‌ای است که نه تنها سلامت بلکه جرأت را نیز نشان می‌دهد.

8 | والدین چرا این‌گونه رفتار می‌کنند؟

سیستم خانواده

ما همگی در کوره‌ای به نام خانواده شکل گرفته‌ایم. در سال‌های اخیر فهمیده‌ایم که «خانواده» بیش از مجموعه‌ای از افراد مرتبط است؛ بلکه یک سیستم است، گروهی از افراد به هم پیوسته که هر کدام تأثیر عمیق و اغلب پنهانی بر دیگران می‌گذارند. این شبکه‌ای پیچیده از عشق، حسادت، غرور، اضطراب، شادی و گناه است — یک جریان پایدار و پیوسته از گستره کامل احساسات انسانی. این احساسات از دریای مبهم نگرش‌ها، برداشت‌ها و روابط خانوادگی سرریز می‌شوند. و مانند دریا، بخش اعظم سازوکارهای داخلی یک سیستم خانوادگی از سطح بیرونی قابل دیدن نیست. هر چه عمیق‌تر غواصی کنید، چیزهای بیشتری کشف می‌کنید.

شما خانواده سیستم تشکیل شده تو کل واقعیت وقتی تو بودند جوان. تو کرد تصمیمات به عنوان a کودک — درباره

دیگران — بر اساس اینکه سیستم خانوادگی‌تان به شما چگونه جهان را نشان داده است. اگر والدینی سمی داشتید، احتمالاً توقویم‌ها را برآوردید و اگر نه، به این نتیجه رسیدید: من هستی کی تو به هیچ‌کس نمی‌توانم اعتماد کنم؟» ارزش اینکه به من اهمیت بدهند را ندارم؛ یا «هیچ‌وقت به هیچ چیزی نخواهم رسید.» این تصمیم‌ها خودخوارکننده بودند و باید تغییر کنند. شما می‌توانید بسیاری از این تصمیم‌های اولیه و با آن نقشه زندگی‌تان را تغییر دهید، اما ابتدا باید بفهمید که چه مقدار از آنچه احساس می‌کنید، چگونه زندگی می‌کنید و به چه چیزهایی بلور دارید، تحت تأثیر سیستم خانوادگی شما شکل گرفته است.

به یاد داشته باشید پدر و مادران نیز پدرانی داشتند. یک سیستم خانوادگی سمی مانند تصادف چند خودرویی در بزرگراه است که نسل به نسل به آسیب می‌انجامد. این سیستم چیزی نیست که والدین شما اختراع کرده باشند؛ نتیجه احساسات، قوانین، تعاملات و باورهای انباشته‌ای است که از نسل‌های پیش به ارث رسیده است.

باورها فقط یک حقیقت وجود دارد

اگر می‌خواهید به درک سردرگمی و هرچومرج یک سیستم خانوادگی سمی بپردازید، باید ابتدا به باورهای خانوادگی نگاه کنید، به ویژه به باورهایی که تعیین می‌کنند پدر و مادر چگونه با فرزندان تعامل دارند و فرزندان چگونه باید رفتار کنند. به عنوان مثال، یک خانواده ممکن است باور داشته باشد که احساسات فرزند اهمیت دارد، در حالی که خانواده‌ای دیگر ممکن است باور کند که فرزند شهروندی درجه دوم است. چنین باورهایی نگرش‌ها، قضاوت‌ها و برداشت‌های ما را تعیین می‌کنند. آنها قدرتمند هستند و به‌طور قابل توجهی خوب را از بد و درست را از نادرست جدا می‌کنند. آنها روابط، ارزش‌های اخلاقی،

تحصیلات، تمایلات جنسی، انتخاب‌های شغلی، اخلاق و مسائل مالی را شکل می‌دهند. آنها رفتار خانوادگی را قالب می‌دهند.

والدین نسبتاً بالغ و مهربان باورهایی خواهند داشت که احساسات و نیازهای همه اعضای خانواده را در نظر بگیرد. آنها پایه‌ای محکم برای رشد فرزند و استقلال آتی او فراهم می‌کنند. چنین باورهایی ممکن است این باشد: «فرزندان حق دارند که با هم بحث کنند»؛ «در دسر عمدی به فرزندان زدن کار اشتباهی است»؛ «یا» فرزندان باید احساس آزادی برای اشتباه کردن داشته باشند».

اما باورهای والد سمی درباره فرزندان، اغلب خودمحور و خودخواسته است. آنها به چیزهایی مانند: «فرزندان باید به پدر و مادرشان احترام بگذارند، هر طور که شده»؛ «راه انجام کارها فقط دو تاست، راه من و راه اشتباه»؛ «یا» فرزندان باید دیده شوند اما شنیده نشوند «باور دارند. این نوع باورها به خاکی تبدیل می‌شود که رفتار سمی والدینی از آن رشد می‌کند.

والدین سمی با هر واقعیت بیرونی که باورهایشان را به چالش بکشد، مقاومت می‌کنند. به جای تغییر، آنها دیدی تحریف‌شده از واقعیت توسعه می‌دهند تا باورهای از پیش موجود خود را پشتیبانی کنند. متأسفانه، فرزندان از توانایی لازم برای تمایز بین واقعیت واقعی و واقعیت تحریف‌شده برخوردار نیستند. هنگامی که فرزندان والدین سمی بزرگ می‌شوند، باورهای تحریف‌شده والدین را بی‌چالش به زندگی بزرگسالی خود منتقل می‌کنند.

وجود دارد هستند دو نوع از باورها: گفته‌شده و ناگفته. باورهای گفته‌شده باورها هستند بیان شده یا منتقل شده به طور مستقیم. آنها هستند خارج آنجا. تو می‌تواند شنیدن آنها. گفته شده باورهایی که اغلب وجود دارند مخفی شده به عنوان کلمات از نصیحت، بیان شده در اصطلاحات از

این باورهای صریح بیان‌شده مزیت دارند، زیرا وقتی به بزرگسالی می‌رسیم، برای درگیری با آن‌ها چیزی ملموس در اختیار داریم. «لگو پلایست»؛ «باید»؛ «باید» باورها ممکن است بخشی از ما شده باشند، اما از آنجا که صریح بیان شده‌اند، به راحتی قابل بررسی‌اند و شاید جایگزین باورهای مرتبط‌تر با زندگی ما شوند.

برای مثال، باوری والدین مبنی بر این که طلاق اشتباه است ممکن است دختر را در ازدواجی بی‌عشق نگه دارد. اما این باور می‌تواند به چالش کشیده شود. دختر می‌تواند از خود بپرسد: «طلاق چه اشکالی دارد؟» «و پاسخ او به این پرسش ممکن است او را وادار کند باور والدینش را رد کند.

باور اینکه وجود دارند اما حتی نمی‌دانید وجودشان چیست را رد کردن، کار چندان آسانی نیست. باورهای خاموش می‌توانند بسیاری از فرضیات پایه درباره زندگی را تعیین کنند. آن‌ها در سطح آگاهی پنهان هستند. این‌ها باورهایی هستند که با شیوه رفتار پدران با مادران یا با شیوه هر یک از آن‌ها با شما، به وجود آمده‌اند. آن‌ها بخش مهمی از آنچه از رفتار والدینمان می‌آموختیم هستند.

خانواده‌های کاملاً نادری وجود دارند که جمع می‌شوند تا درباره باورهایی مانند این صحبت کنند: «زنان شهروندان درجه دوم هستند»؛ «کودکان باید برای پدر و مادرشان فداکاری کنند»؛ «کودکان ذاتاً بد هستند»؛ «یا» کودکان باید ناکارآمد بمانند تا پدران و مادرانشان نیازمند باقی بمانند. «حتی اگر خانواده می‌دانستند که چنین باورهایی دارند، اندکی از آن‌ها را به زبان می‌آوردند. با این حال این باورهای منفی و خاموش بر بسیاری از خانواده‌های با والدین سمی غالب می‌شود و زندگی فرزندان را به طرز فاجعه‌آمیزی تحت تأثیر قرار می‌دهد.

مایکل—که مادرش تهدید کرده بود با رفتن از خانه دچار حمله قلبی شود—مثالی قابل تأمل از باورهای خاموش والدین ارائه می‌

سال‌ها احساس می‌کردم پسر بد هستم چون به کالیفرنیا رفتم و ازدواج کردم. واقعاً باور داشتم که اگر والدینتان را بالاتر از هر چیز در زندگی قرار ندهید، پس پسر خرابی هستید. پدر و مادرم هرگز صریحاً این را نگفتند، اما پیام را واضح و روشن گرفتم. هر چقدر هم با بد رفتاری با همسر، من از او دفاع نکردم. واقعاً معتقد بودم که کودکان باید هر چه والدینشان خرج می‌دهند بپذیرند. باید به سمت آن‌ها زانو بزنم تا جبران کنم. من برای‌شان صدمه کوچکی بودم.

رفتار والدین مایکل باور او را به این که تنها احساسات آنان مهم هستند و مایکل تنها برای خوشحال کردن آن‌ها وجود دارد، منتقل کرد. این باورها مایکل را خفه می‌کردند و تقریباً ازدواجش را از بین بردند.

اگر مایکل به درمان نمی‌آمد، احتمالاً این باورها را به فرزندان خود منتقل می‌کرد. در عوض، او یاد گرفت باورهای خاموشش را تشخیص دهد و به آن‌ها به چالش بپردازد. والدین مایکل، همانند همه والدین سمی، با punitive بودن و پس گرفتن عشقشان واکنش نشان دادند. این یک تاکتیک برای بازپس‌گیری کنترل زندگی مایکل بود. به خاطر درک جدید مایکل از رابطه‌اش با والدینش، او نیز به این دام نیفتاد.

«زنان نمی‌توانند بدون مردان برای مراقبت از آنها زنده بمانند»

کیم—که پدر ناپیدارش با تغییر خلق و پولش او را کنترل می‌کرد—نیز بسیاری از باورهای خاموش والدینش را پذیرفت. همانطور که او گفت:

پدر و مادرم ازدواج وحشتناکی داشتند. او از ترس به شدت از او می‌ترسیدم و مطمئنم که او به او آسیب می‌زد، هرچند که من هرگز واقعاً ندیدم که این کار را انجام دهد. خیلی وقت‌ها به او مراجعه می‌کردم تا آرامش او را بدهم، زیرا او در تخت خوابش گریه می‌کرد و می‌گفت چقدر با او در بدبختی است. از او می‌پرسیدم چرا از او جدا نمی‌شود و او می‌گفت: «درخواستی که از من داری چیست؟ مهارت ندارم و نمی‌توانم تمام این‌ها را کنار بگذارم. بچه‌هایتان می‌خواهند ما روی خیابان باشیم؟»

بدون اینکه بفهمد، مادر کیم باورندی که کیم از رفتار پدرش آموخته بود را تقویت کرد: زنان بدون مردان بی‌پناه هستند. این باور باعث شد کیم به وابستگی خود به پدر قدرتمندش ادامه دهد، اما قیمت آن عزت‌نفسش و فرصت داشتن رابطه‌ای سالم بود.

به همان اندازه که والدین گوناگون‌اند، باورهای والدینی نیز گوناگون‌اند. آنها چارچوب بنیادی درک شناختی ما از جهان را تشکیل می‌دهند. بافت این چارچوب از احساسات و رفتارهای ما تشکیل می‌شود؛ این چارچوب به آن‌ها شکل می‌دهد. وقتی والدین سمی باورهای تحریف‌شده‌ای به ما می‌دهند، احساسات و رفتارهای ما ممکن است به همان اندازه که استخوان زیرپیشانی کج است، کج و نامتعادل شوند.

قواعد گفتاری و ناگفته

از والدینی باورها آمد والدینی قواعد. مانند باورها،

تجلیات باورها هستند. آنها اجرای‌کنندگان‌اند، همان «بایدها و نبایدها»ی ساده.

به عنوان مثال، باور خانوادگی مبنی بر این که افراد تنها باید با کسانی از دین خود ازدواج کنند، چنین قواعدی را به وجود می‌آورد: «با هیچ‌کس از دین دیگر قرار ملاقات نگذارید»؛ «با پسرای که در کلیسا ملاقات می‌کنید، قرار ملاقات بگذارید»؛ و «دوستانی که عاشق کسی با دین غیر از دین خود می‌شوند را تأیید نکنید.»

همان‌گونه که با باورها روبه‌رو هستیم، قواعد گفتاری و قواعد ناگفته‌ای وجود دارند. قواعد گفتاری ممکن است دل‌خواه باشند، اما معمولاً روشن‌اند: «هر کریسمس را در خانه سپری کنید»، «یا» به پدر و مادر خود پاسخ نهی نکنید. «از آنجایی که این قواعد روشن هستند، ما به عنوان بزرگسالان می‌توانیم آنها را به چالش بکشیم.

ولی قواعد خانوادگی بی‌گفته مانند پرپشتگان سایه‌دار هستند که رشته‌های نامرئی را می‌کشند و اطاعت کور را مطالبه می‌کنند. آن‌ها قواعدی پنهان هستند که در سطح آگاهی وجود ندارند—قواعدی مانند: «از پدران موفق‌تر نباشید»؛ «از مادران شادتر نباشید»؛ «زندگی مستقل خود را به دست

بگیرید»؛ هرگز از نیاز داشتن به من دست نکشید»؛ یا» مرا ترک نکنید.»

لی — معلم تنیس که مادرش برای او هر کار ممکن را انجام می‌داد — از قاعده‌ای بی‌کلام و به‌طور خاص مخرب پیروی می‌کرد. مادرش هر بار که با پوشش کمک کردن در کار دخالت می‌کرد، آن قاعده را اجرا می‌کرد. وقتی پیشنهاد می‌داد لی را با خود به سان فرانسیسکو ببرد، یا آپارتمان لی را تمیز کند، یا شام بیاورد، باور زیرین او این بود که: «تا زمانی که دخترم نتواند از خودش مراقبت کند، به او نیاز دارد.» این باور به قاعده‌ای تبدیل شد: «کافی نباش.» از

البته مادر لی این کلمات را هرگز نگفته است، و اگر به او رو به رو می‌شد، بی‌تردید انکار می‌کرد که می‌خواهد دخترش بی‌پناه بماند. اما رفتار او دقیقاً به لی نشان می‌داد چگونه مادرش را خوشحال نگه دارد: وابسته بماند.

پدر کیم نیز دقیقاً همان کار را انجام می‌داد. او قوانینی برای حاکم کردن بر زندگی دخترش وضع می‌کرد بدون اینکه آن‌ها را به زبان بیاورد. تا وقتی که کیم مردان نامناسب را انتخاب می‌کرد، تا زمانی که به پدرش برای نجات از مشکلاتش باز می‌گشت، و تا زمانی که نیازش به تأیید پدر زندگی‌اش را تسلط می‌کرد، از آن قاعده ناگفته اطاعت می‌کرد: «بزرگ نشو، همیشه دختر کوچک پدر باش.»

قواعد ناگفته بر زندگی ما چنگی محکم دارند. برای تغییر آن‌ها، ابتدا باید آن‌ها را درک کنیم.

اطاعت بدون هیچ شرطی

اگر باورها استخوان‌های سیستم خانواده باشند و قواعد گوشت آن را تشکیل دهند، آنگاه «اطاعت بی‌چون و چرا» عضله‌ای است که آن بدن را به حرکت در می‌آورد.

ما به طور کور به قوانین خانواده اطاعت می‌کنیم زیرا نافرمانی به معنای خائن بودن به خانواده است. وفاداری به وطن، اهداف سیاسی یا مذهب در برابر شدت وفاداری به خانواده کم‌رنگ است. همه ما این وفاداری‌ها را داریم. آن‌ها ما را به سیستم خانوادگی، به والدین‌مان و باورهایشان بند می‌زنند. آن‌ها ما را وادار به اطاعت از قواعد خانواده می‌کنند. اگر این قواعد معقول باشند، می‌توانند ساختار اخلاقی و معنوی برای رشد کودک فراهم آورند.

اما در خانواده‌هایی با پدر و مادر سمی، قواعد بر اساس تحریف‌های نقش خانوادگی و درک‌های عجیب از واقعیت است. اطاعت کور از این قواعد به رفتارهای تخریب‌گرانه و خودتخریبی منتهی می‌شود.

کیت — که توسط پدرش مورد ضرب و شتم قرار گرفت — نشان می‌دهد چقدر فرار از چرخه اطاعت کور سخت است:

من واقعاً فکر می‌کنم می‌خواهم بهبود یابم. نمی‌خواهم افسرده باشم. نمی‌خواهم روابط را خراب کنم. نمی‌خواهم زندگی‌ای که دارم را داشته باشم. نمی‌خواهم عصبانی و ترسیده باشم. اما هر بار که به سمت برداشت گام‌های مثبت برای خودم می‌روم، من آن را خراب می‌کنم. انگار از دادن درد ترس دارم، آن را بسیار آشنا می‌دانم. انگار همین احساسی است که باید احساس کنم.

کیت از قواعد پدر آزارگش اطاعت می‌کرد: «این واقعیت را بپذیر که تو بدی»؛ «خوشحال نباش»؛ و «آلام را تحمل کن.» هر موقع نزدیک می‌شد تا این قواعد را زیر پا بگذارد، قدرت وفاداری او به سیستم خانوادگی بسیار قوی‌تر از تمایلات آگاهانه‌اش نشان می‌داد. او باید اطاعت می‌کرد و وقتی این کار را می‌کرد، آشنایی احساس‌هایش آرام‌بخش بود، با وجود اینکه آن‌ها دردناک بودند. اطاعت به نظر می‌رسید روش آسان فرار.

گلن نیز وفادار به خانواده‌اش بود وقتی پدر الکلی‌اش را به شرکت تولیدی خود برد و پولی که به مادرش نیاز داشت را به او داد. او معتقد بود اگر از آنها مراقبت نکند پدر و مادرشان از هم خواهند پاشید. قاعده خانوادگی این بود: «دیگران را مراقبت کن، هر قیمتی که برای خودت داشته باش.» گلن این قاعده را با خود به زندگی مشترک برد. او با اختصاص دادن زندگی خود به نجات پدرش، نجات مادرش و نجات همسر الکلی‌اش به اطاعت از آن عمل کرد.

گلن به اطاعت کور خود اعتراض کرد، اما به نظر نمی‌رسید بتواند خود را رها کند.

آن‌ها در دوران کودکی به من هیچ اهمیتی نمی‌دادند، اما به نحوی باید از آنها مراقبت کنم. این مرا تا اعصاب به هم می‌زند. هر کاری که برایشان انجام دهم، هیچ چیز را تغییر نمی‌دهد. از این موضوع متنفرم، اما هیچ راه دیگری نمی‌شناسم تا این کار را انجام دهم.

دام اطاعت

آن نوع اطاعتی که من درباره‌اش صحبت می‌کنم مسئله‌ای از انتخاب آزاد نیست؛ به ندرت نتیجه تصمیم آگاهانه است. جودی—که وقتی ده ساله بود به همراه پدرش به نوشیدنی می‌پرداخت—درخواست ترک درمان را ناگهانی کرد زیرا آگاهی رو به رشد او او را وادار می‌کرد تا باور اینکه او بد است را به چالش بکشد. او در حال شکستن قواعدی بود که می‌گفتند: «واقعیت را نگویند»؛ «بالا رفتن و ترک پدر را نگذارید»؛ و «روابط سالم نداشته باشید».

روی کاغذ، این قواعد مضحک به نظر می‌رسند. چه کسی از قاعده‌ای مثل «داستان رابطه‌های سالم نداشته باشید» اطاعت می‌کند؟ متأسفانه پاسخ این است که بیشتر فرزندان بزرگ‌شده در خانواده‌های سمی چنین قواعدی را رعایت می‌کنند. به یاد داشته باشید، بیشتر اینها قواعد ناخودآگاه هستند. هیچکس قصد ندارد رابطه بدی داشته باشد، اما این امر باعث نمی‌شود میلیون‌ها نفر هر بار آن را تکرار نکنند.

وقتی از جودی خواستم تا باورهای خانواده‌اش را بررسی کند و اینکه اطاعت او از قوانین خانواده چه تاثیری بر زندگی‌اش دارد، اضطرابش باعث ترک جلسات درمان شد. گویی می‌گفت: «نیاز من به اطاعت از پدرم از نیازم به بهبودی مهم‌تر است». حتی اگر هر دو والدین فوت کرده باشند، فرزندان بزرگسالشان همچنان به سیستم خانوادگی احترام می‌گذارند. ایلی—مرد ثروتمندی که مانند گدا زندگی می‌کرد—پس از چند ماه درمان فهمید که پدرش هنوز از قبر کنترلش می‌کند:

برای من واقعاً شگفت‌آور است که تمام ترس و گناهی که هر بار سعی می‌کنم برای خودم کار خوبی انجام بدهم را احساس می‌کنم، راهی است برای اینکه به پدرم خیانت نکن. من خوبم. نیازی نیست نگران فروپاشی دنیایم باشم. اما هنوز در رساندن این به مغزم با مشکل مواجه‌ام. صدای پدرم از قبر دوباره بازمی‌گردد تا به من بگوید موفقیت شغلیم دوام نمی‌آورد، هر زنی که با او قرار ملاقات می‌گذارم از من خوشحال نیست، هر شریک تجاری از من کلاهبرداری می‌کند. و من به او باور دارم. برایم شگفت‌انگیز است. این مثل این است که بدمخت بودن راهی برای زنده نگه داشتن یاد اوست.

پاداش ایلی در زندگی باریک و ناامیدکننده، احساس آرامش از وفادار ماندن به خانواده با پذیرش باورهای پدرش بود: «زندگی باید تحمل شود، نه لذت برده شود» («و اطاعت از قواعد خانواده») پولت را خرج نکن «و» به هیچکس اعتماد نکن. «و»

اطاعت کورانه در اوایل زندگی الگوهای رفتاری ما را می‌سازد و ما را از فرار از این الگوها باز می‌دارد. اغلب فاصله زیادی بین انتظارات و خواسته‌های والدین ما و آنچه واقعاً برای خودمان می‌خواهیم وجود دارد. متأسفانه فشار ناخودآگاه ما برای اطاعت تقریباً همیشه نیازها و تمایلات آگاهانه‌مان را تحت الشعاع قرار می‌دهد. فقط با روشن کردن نور ناخودآگاه و آوردن این قواعد به سطح آگاهی می‌توانیم قواعد مخرب را کنار بگذاریم. تنها وقتی بتوانیم قواعد را به وضوح ببینیم می‌توانیم آزادی انتخاب داشته باشیم.

نمی‌دانم تو کجا تمام می‌شوی و من آغاز می‌شوم

مهم‌ترین تفاوت نمایان بین سیستم‌های خانواده سالم و سمی میزان آزادی است که اعضای خانواده برای بیان خویش به عنوان افراد دارند. خانواده‌های سالم به فردیت، مسئولیت‌پذیری شخصی و استقلال تشویق می‌کنند. آنها توسعه حس کفایت و احترام به خود را در فرزندان تقویت می‌کنند.

خانواده‌های ناسالم از بیان فردی جلوگیری می‌کنند. همه باید با تفکرات و رفتارهای والدین سمی همسو شوند. آنها ترکیب را ترویج می‌دهند، محو کردن مرزهای شخصی و جوش دادن اعضای خانواده به هم. در سطح ناخودآگاه، برای اعضای خانواده دشوار است که بدانند کجا پایان می‌یابد و دیگری آغاز می‌شود. در تلاش برای صمیمیت، اغلب فردیت یکدیگر را خفه می‌کنند.

در یک درهم‌تنیده خانواده تو پرداختن برای احساسات گام‌به‌گام از تابید و ایمنی با تو هویت شخصی برای مثلاً، شما ممکن است نه باشد قادر به بپرسید خودت،» ام | هم خسته به ببین من خانواده‌ام امشب؟ به جای آن، تو ممکن است دارند به بپرسد،» اگر | نکن برو خواهد بابا گرفتن عصبی و

ضربه زدن مامان؟ خواهد مامان گرفتن مست و پاس کردن بیرون؟ خواهد آنها متوقف صحبت کردن به من برای این بعدی ماه؟ اینها سوالات ایجاد می‌شوند زیرا تو قبلاً دانستن چگونه مسئول تو خواهی بود احساس اگر هر از این‌ها رویدادها رخ می‌دهند. هر تصمیم تو تصمیم می‌گیرد به طور پیچیده در هم آمیخته شود در هم آمیخته با باقی مانده از تو خانواده. شما احساسات، رفتارها، و تصمیمات پیوندی از سیستم خانوادگی تو هستی.

تفاوت داشتن بد است.

وقتی فرد تصمیم گرفت به جای گذراندن کریسمس با خانواده‌اش بر اسکی رفتن تصمیم بگیرد، در تلاش بود تا فردی باشد، تا از سیستم خانوادگی‌اش رها شود. اما به جای این، همه چیز به هم ریخت. مادرش و برادران و خواهرانش او را مانند گرینچ که کریسمس را دزدید، برخورد کردند و با خود گناه را چون بارانی از گناه ریختند. به جای اسکی با معشوقش در شیب‌های آرام و زیبا آسین، فرد تنها در اتاق هتلش نشست و با ترس گوشی تلفنش را در آغوش گرفت و به طور مداوم به دنبال بخشش برای بدبختی که خانواده‌اش مقصر آن می‌دانستند بود.

وقتی فرد سعی کرد کاری سالم برای خودش انجام دهد — کاری که بقیه خانواده تأیید نمی‌کردند — خانواده‌اش در برابر او جبهه‌ای واحد تشکیل دادند. او تبدیل شد به دشمن مشترک، تهدیدی برای سیستم. آنان با خشم، سرزنش و تهمت به او حمله ور شدند. چون او به شدت به خانواده پیوسته بود، گناهی که حس می‌کرد به اندازه‌ای بود که او را دوباره به سر جای خود برگرداند.

در خانواده‌هایی مانند خانواده فرد، بخش زیادی از هویت کودک و توهم‌های امنیتی به احساس درهم‌تنیدگی بستگی دارد. او به وجود لازم برای بودن کنار دیگران و اینکه آن‌ها هم بخشی از او باشند، نیاز پیدا می‌کند. او نمی‌تواند با فکر بیرون رانده شدن کنار بیاید. این نیاز به درهم‌تنیدگی به روابط بزرگسالی هم راه پیدا می‌کند.

کیم با این نیاز مبارزه کرد وقتی ازدواجش را پایان داد:

اگرچه ازدواج خیلی هم عالی نبود، اما حداقل احساس می‌کردم قسمتی از کسی هستم. و وقتی پایان یافت و او ناگهان نبود، ترسیده شدم. احساس کردم من هیچ هستم. احساس کردم وجود ندارم. فکر می‌کنم تنها زمانی احساس خوب دارم که با مردی باشم و او به من بگوید که خوبم.

وقتی کیم کوچولو بود، درهم‌تنیدگی او با پدر قدرتمندش امنیت نامطمئنی برای او ایجاد کرد. هر بار که سعی می‌کرد از او جدا شود، او راه‌هایی برای خاموش کردن استقلال او پیدا می‌کرد. به عنوان بزرگسال، او نمی‌توانست احساس امنیت کند مگر اینکه بخشی از یک مرد باشد و مردی هم بخشی از او باشد.

درهم‌تنیدگی تقریباً وابستگی کامل به تأیید و اعتبار از بیرون خودتان ایجاد می‌کند. عاشقان، کارفرمایان، دوستان و حتی غریبه‌ها به عنوان جانشینان والدین می‌شوند. بزرگسالانی مانند کیم که در خانواده‌هایی رشد کرده‌اند که اجازه داشتن یک فرد مستقل را نداشته‌اند، اغلب به معنادار به تأیید تبدیل می‌شوند و به طور مداوم به دنبال داروی بعدی تأیید خود هستند.

توازن خانواده

همان‌طور که در مورد مایکل دیدیم، یک خانواده درهم‌تنیده تا زمانی که هیچ‌کس در صدد جدا کردن نباشد و تا زمانی که همه قواعد خانواده را رعایت کنند، می‌تواند توهمی از عشق و ثبات را حفظ کند. هنگامی که مایکل تصمیم گرفت از خانه دور شود، ازدواج کند، خانواده‌ای برای خود تشکیل دهد و زندگی مستقلی را از والدینش آغاز کند، به‌طور ناخودآگاه تعادل خانواده را برهم زد.

هر خانواده برای دستیابی به نوعی ثبات تعادل خاصی ایجاد می‌کند. تا زمانی که اعضای خانواده با یکدیگر تعامل می‌کنند در روال‌های آشنا و قابل پیش‌بینی معینی، این تعادل یا توازن به هم نمی‌خورد.

کلمه تعادلبه آرامش و نظم اشاره می‌کند. اما در یک سیستم خانوادگی سمی، حفظ تعادل مانند اجرای روی طناب باریک است. در چنین خانواده‌هایی، هرچومرج راه زندگی است و به تنها چیزی تبدیل می‌شود که آن‌ها بتوانند به آن تکیه کنند. تمام رفتارهای سمی که تا کنون دیده‌ایم—حتی ضرب و جرح و روابط نامشروع با محارم—به حفظ این تعادل شکننده خانوادگی خدمت می‌کنند. در واقع والدین سمی اغلب از طریق افزایش هرچومرج، از دست رفتن تعادل را جبران می‌کنند.

مایکل نمونه‌ای کامل است. اگر مادرش در خانواده غوغا به پا می‌کرد، احساس گناه مایکل او را وادار می‌کرد تا به خانه بازگردد و اوضاع را آرام کند. او هر کاری می‌کرد تا توازن خانواده را بازگرداند، حتی اگر باید کنترل زندگی خودش را واگذار کند. هر چه خانواده سمی‌تر باشد، برای تهدید آن به همان اندازه کمتر کافی است و هر گونه نامتعادلی بیش از پیش به نظر می‌رسد که تهدیدی برای بقا باشد. به همین دلیل والدین سمی ممکن است به حتی کوچک‌ترین انحرافات هم واکنش نشان دهند گویی زندگی‌شان در معرض خطر است.

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

روزی در حدود بیست سالگی بود که تصمیم گرفتم با پدرم درباره نوشیدن او روبه‌رو شوم. از انجامش می‌ترسیدم، اما می‌دانستم مشکلی وجود دارد. تصمیم گرفتم به پدرم بگویم از رفتاری که هنگام مستی از او می‌بینم خوشم نمی‌آید و نمی‌خواستم دیگر چنین کاری کند. عجیب بود که چه اتفاقی افتاد. مادرم از او دفاع کرد و باعث شد احساس گناه کنم که حتی موضوع را مطرح کرده‌ام. پدرم همه چیز را انکار کرد. به خواهرانم برای حمایت نگاه کردم، اما آنها فقط سعی کردند صلح برقرار کنند. احساس وحشتناکی داشتم، گویی کار وحشتناکی انجام داده‌ام. واقعیت این است که حقیقتی را فاش کرده بودم: پدرم الکلی بود. اما من فقط در نهایت برای اینکه حتی تلاش کنم، احساس دیوانگی کردم.

من از گلن پرسیدم که آیا تلاشی که برای افشای حقیقت انجام داده بود، تأثیر ماندگاری بر تعاملات خانوادگی گذاشته بود یا نه؟

شگفت‌انگیز بود. مثل یک فرد دچار گنگی قتل، من طرد شده بودم. هیچ‌کس نمی‌خواست با من حرف بزند. اینکه چه کسی بودم تا اتهامی بزنم؟ آنها با من طوری رفتار می‌کردند که گویی وجود ندارم. دیگر نمی‌توانستم از چشمپوشی خانواده‌ام کنار بیایم. بنابراین درباره نوشینی سکوت کردم. برای بیست سال دیگر درباره‌اش صحبت نکردم... تا حالا.

در خانواده گلن، هر کس نقشی داشت که به تداوم سیستم خانوادگی کمک می‌کرد. نقش پدر نوشیدن بود؛ مادر نقش هموابسته را ایفا می‌کرد؛ و، در برعکس نقش‌ها، فرزندان نقش والدین را به عهده می‌گرفتند. این حالت قابل‌پیش‌بینی و آشنا بود و از این رو احساس امنیت می‌داد. وقتی گلن سعی کرد این نقش‌ها را به چالش بکشد، تعادل را تهدید می‌کرد. مجازات او تبعید به سیبری احساسی بود.

برای ایجاد بحران در یک سیستم خانوادگی سمی، چندان کار دشواری لازم نیست: پدر کارش را از دست می‌دهد، یکی از خویشاوندان می‌میرد، یکی از بستگان وارد می‌شود، دختر بیش از حد با یک دوست‌پسر جدید وقت می‌گذراند، پسر از خانه می‌گردد، یا مادر بیمار می‌شود. همان‌طور که خانواده گلن وقتی که او سعی کرد با نوشیدن پدر مواجهه کند عمل کردند، اکثر والدین سمی نسبت به بحران با انکار، پنهان‌کاری و در بدترین حالت آن، سرزنش واکنش نشان می‌دهند. و این سرزنش همیشه فرزندان را هدف می‌گیرد.

چگونه والدین سمی با کنار آمدن

در a نسبتاً عملکرد نسبتاً خوب خانواده، والدین تمایل داشتند به کنار آمدن

آنها حل و مشکلات کردن آشکار طریق از زندگی، فشارهای با ارتباط برقرار کردن، بررسی گزینه‌ها، و در صورت نیاز نگرانی از درخواست کمک خارج از خانه را نداشتن. والدین سمی، از طرف دیگر، در برابر تهدیدهای تعادل‌شان با نشان دادن ترس‌ها و ناامیدی‌هایشان واکنش نشان می‌دهند و کمترین فکری به پیامدهای آن برای فرزندان‌شان ندارند. مکانیسم‌های سازگاری آن‌ها سفت و آشناست. از رایج‌ترین آنها:

1. *انکار*. همان‌طور که در سراسر این کتاب دیده‌اید، انکار اغلب نخستین مکانیسم مقابله‌ای است که والدین سمی برای بازگرداندن تعادل به آن روی

می‌آورند. انکار دو وجه دارد: «هیچ چیز بدی نیست» و «مشکلی وجود داشت اما دوباره رخ نخواهد داد». انکار رفتار مخرب را کم‌اهمیت می‌کند، بی‌ارزش می‌نماید، از روی شوخی می‌گذراند، توجیه می‌کند یا آن را دوباره به شکل دیگری بیان می‌کند. بازنامگذاری—نوعی انکار—مشکلی را می‌گیرد و آن را پشت اصطلاحات مبهم پنهان می‌کند. یک الکی به عنوان «social drinker» شناخته می‌شود؛ یک ضربه‌زن به عنوان «strict disciplinarian».

2. پروژکشن. پروژکشن همچنین دو وجه دارد: والدین ممکن است فرزند را به همان ناکارآمدی‌هایی که خود از آنها رنج می‌برند متهم کنند و همچنین ممکن است فرزند را مقصر رفتارهای سمی که ناشی از ناکارآمدی آنها است بدانند. به عنوان مثال، پدر ناکارآمدی که نمی‌تواند شغلی را حفظ کند، فرزندش را به تنبلی و بی‌کفایتی متهم می‌کند؛ مادری الکی دخترش را مقصر ناراحتی‌ای می‌داند که او را به نوشیدن وادار می‌کند. غیرمعمول نیست که والدین سمی از هر دو نوع پروژکشن برای اجتناب از پذیرش مسئولیت رفتارهای خویش استفاده کنند تا از مسئولیت‌پذیری در قبال خودشان شانه خالی کنند.

رفتار و نقص‌های خودشان. آن‌ها باید یک قربانی پیدا کنند و این معمولاً بر عهده آسیب‌پذیرترین فرزند خانواده می‌افتد.

3. خرابکاری. در یک خانواده با والد شدیداً ناسازگار — دیوانه، مست، بیمار یا خشن — سایر اعضای خانواده نقش ناجی‌ها و مراقبان را به عهده می‌گیرند. این کار تراز آرامی از ضعیف/قوی، بد/خوب یا بیمار/سالم ایجاد می‌کند. اگر والد ناسازگار بهبود پیدا کند یا وارد برنامه درمانی شود، این می‌تواند توازن خانواده را به شدت تهدید کند. بقیه خانواده (به‌ویژه والد دیگر) ممکن است به‌طور ناخودآگاه راه‌هایی برای خرابکاری در پیشرفت والد ناسازگار بیابند تا همه بتوانند به نقش‌های خود بازگردند. این وضعیت همچنین ممکن است زمانی اتفاق بیفتد که فرزندی با مشکل شروع به بهبود کند. من دیده‌ام که والدین سمی فرزند خود را از درمان بیرون می‌کشند وقتی کودک نشانه‌های بهبود نشان می‌دهد.

4. مثلث‌سازی. در یک سیستم خانوادگی سمی سه‌گانه، یکی از والدین اغلب کودک را به عنوان همراه یا متحد علیه والد دیگر استخدام می‌کند. فرزندان تبدیل به بخشی از یک مثلث ناسالم می‌شوند که تحت فشار انتخاب جناح‌ها از هم جدا می‌شوند. وقتی مادر می‌گوید: «با پدرت رنج می‌برم» یا پدر می‌گوید: «مادرت دیگر با من نمی‌خواهد»، فرزند به محلی برای تخلیه عواطف تبدیل می‌شود، به والدین اجازه می‌دهد تا از ناراحتی خود مقداری از آن را خالی کنند بدون اینکه مجبور باشند با منبع مشکلاتشان روبرو شوند.

5. پنهان نگه داشتن اسرار. اسرار به والدین سمی کمک می‌کند تا با آن کنار بیایند، از طریق خانواده‌های‌شان را به باشگاه‌های خصوصی کوچکی تبدیل می‌کنند که هیچ فرد غریبه‌ای وارد آن نمی‌شود. این پیوندی ایجاد می‌کند که خانواده را به هم متصل نگه دارد، به‌ویژه زمانی که تعادل خانوادگی تهدید می‌شود. کودکی که با گفتن به معلمش اینکه از پله‌ها افتاده است، سوءاستفاده را پنهان می‌کند، درواقع باشگاه خانوادگی را از مداخله بیرونی محافظت می‌کند.

وقتی از منظر سیستم خانوادگی به والدین سمی نگاه می‌کنید — باورها، قوانینشان و اطاعت شما از آن قوانین — بخش قابل توجهی از رفتارهای مخرب نسبت به خودتان روشن می‌شود. شما به درکی نزدیک‌تر از نیروهای قدرتمندی که بخش زیادی از رفتار والدینتان و در نهایت رفتار شما را هدایت می‌کنند، نزدیک می‌شوید.

درک آغاز تغییر است. این کار گزینه‌ها و انتخاب‌های تازه‌ای را می‌گشاید. اما دیدن امور به شکلی متفاوت کافی نیست. آزادی واقعی فقط از انجامکارها به شکل متفاوت به دست می‌آید.

بخش ۲

بازپس‌گیری زندگی شما

استفاده از نیمه دوم این کتاب

اکنون تمرکز ما از آنچه والدین شما نسبت به شما انجام داده‌اند به آنچه شما می‌توانید برای خود انجام دهید تا قدرت آن‌ها بر زندگی شما را کاهش دهید تغییر خواهد کرد. من به شما تکنیک‌ها و استراتژی‌های رفتاری مشخصی می‌دهم تا الگوهای زندگی خودتخریب‌کننده را تغییر داده و آن شخصی که می‌خواهید باشید شوید.

این استراتژی‌ها به‌منظور جایگزینی کار درمانی نیستند بلکه برای تقویت کار در درمان، گروه‌های حمایتی یا برنامه‌های دوازده Step طراحی شده‌اند. برخی از شما ممکن است تصمیم بگیرید این کار را به‌طور مستقل انجام دهید، اما اگر شما بزرگسالان قربانی سوءاستفاده فیزیکی یا جنسی هستید، باور دارم که کمک حرفه‌ای برای شما ضروری است.

اگر برای خاموش کردن احساسات خود از مواد مخدر یا الکل استفاده می‌کنید، باید قبل از انجام کارهای این کتاب با وسوسه خود مقابله کنید. هیچ راستی در تسلط بر زندگی‌تان وجود ندارد اگر به وسیله اعتیاد کنترل می‌شوید. به همین دلیل، من مصمم هستم که هر یک از مراجعان من که مصرف‌کننده مواد هستند نیز در برنامه‌ای مانند گروه‌بانان یا نوشنو) مثبت (گروه شرکت کنند. کارهای این کتاب تنها پس از حداقل شش ماه sobriety انجام شود. احساسات شما در آغاز فاز بهبود بسیار خام هستند، و همواره خطر دارد که کشف و بررسی تجربه‌های دردناک دوران کودکی در این زمان باعث شود دوباره به مصرف مواد بازگردید.

افسوس است اگر بخواهم بگویم اگر مسیرهایی که من ترسیم می‌کنم را دنبال کنید، همه مشکلات شما به صورت یکباره از بین می‌رود، غیرواقعی و نامسئولانه است.

من می‌توانم به شما اطمینان بدهم که اگر این کار را انجام دهید، درباره ارتباط با والدین خود و دیگران شیوه‌های هیجان‌انگیز جدیدی را خواهید یافت. شما قادر خواهید بود تعریف کنید چه کسی هستید و چگونه می‌خواهید زندگی کنید. و احساس اعتماد به نفس و ارزش فردی تازه‌ای را در خود خواهید یافت.

9 | نیازی به بخشش ندارید

در این نقطه ممکن است از خود بپرسید: «آیا اولین گام بخشش والدینم نیست؟» پاسخ من این است که نه. این ممکن است برای بسیاری از شما شوکه‌کننده، خشمگین‌کننده، ناامیدکننده یا سردرگم‌کننده باشد. اکثر ما به‌طور دقیق برعکس این باور هدایت شده‌ایم که بخشش نخستین گام به سوی بهبود است.

در واقع، لازم نیست والدینتان را ببخشید تا احساس بهتری نسبت به خود داشته باشید و زندگی‌تان را تغییر دهید!

قطعاً من هستم آگاه که این پرواز می‌کند. در این صورت از برخی از ما بیشترین محبوب ما دینی، روحانی، فلسفی، و اصول روان‌شناختی. بر اساس اخلاق یهودی-مسیحی اخلاقی،» به خطا کردن است انسان، به بخشیدن «الهی ا». هستم همچنین آگاه که در حرفه‌های مختلف کم‌کسانی، متخصصان زیادی وجود دارند. حرفه‌ها که صادقانه باور داشتن که بخشایش است نه فقط/این اول گام اما» اغلب «این فقط گام لازم برای درونی

در اوایل حرفه‌ام من هم باور داشتم که بخشش افرادی که به شما آسیب رسانده‌اند، به ویژه والدین، بخش مهمی از فرایند بهبود است. اغلب به مراجعانی که بسیاری از آنها به شدت مورد ظلم قرار گرفته بودند—تشویق می‌کردم تا والدین ستمگر یا آزارگر را ببخشند. مخالفم کاملاً من. صلح. علاوه بر این، بسیاری از مراجعان من وارد درمان می‌شدند با ادعای این که قبلاً والدین سمی‌شان را بخشیده‌اند، اما دریافتم که، اغلب اوقات، با بخشیدن احساس بهتری نکردند. آنها هنوز درباره خودشان احساس بدی داشتند. هنوز علائم خود را داشتند. بخشیدن تغییر قابل توجه یا ماندگاری برای آنها ایجاد نکرده بود. در واقع، برخی از آنها احساس ناتوانی بیشتری می‌کردند. آنها چیزهایی مانند این می‌گفتند: «شاید من به اندازه کافی نبخشیدم؟» کشیش من گفت که در قلبم واقعاً نبخشیده‌ام؟» یا «آیا نمی‌توانم کاری درست انجام بدهم؟»

من به مدت طولانی و با دقت به مفهوم بخشش نگاه کردم. به این فکر افتادم که آیا واقعاً ممکن است به جای تقویت پیشرفت، آن را مختل کند؟ به این نتیجه رسیدم که بخشش دو جنبه دارد: کنار گذاشتن نیاز به انتقام و بخشودن طرف گناهکار از مسئولیت. مشکل چندان در پذیرش این ایده که انسان‌ها باید از داشتن حس انتقام دست بردارند، نداشتن. انتقام انگیزه‌ای کاملاً طبیعی اما منفی است. این انگیزه شما را در خیال‌پردازی‌های وسواسی برای ضربه زدن برای به دست آوردن رضایت فرو می‌برد؛ باعث ایجاد ناامیدی و ناخوشی‌های فراوان می‌شود و علیه سلامت عاطفی شما

عمل می‌کند. با وجود اینکه انتقام در لحظه‌ای دلپذیر به نظر برسد، باز هم آشوب عاطفی بین شما و والدینتان را به وجود می‌آورد و زمان و انرژی ارزشمند را به هدر می‌دهد. رها کردن نیازتان برای انتقام گرفتن دشوار است، اما به وضوح گامی سالم است.

اما جنبه‌ی دیگر بخشودگی روشن نبود. احساس می‌کردم مسئله‌ای نادرست در بخشیدن بدون سؤال به کسی که مسئولیت عادلانه‌اش را به طور بی‌قید و شرط تحمل کرده، وجود دارد، مخصوصاً اگر او کودکی بی‌گناه را به شدت آزار داده باشد. چرا جهان باید به پدری که شما را ترساند و کتک زد و دوران کودکی شما را به جهنم زندگی تبدیل کرد، ببخشید؟ چگونه می‌خواهید واقعیت این که باید هر روز به خانه‌ای تیره بازگردید و مادر مستتان را پرستاری کنید را مشاهده نکرد؟ و واقعاً لازم است به پدری که در سن ۷ سالگی به شما تجاوز کرد، ببخشید؟

هر چه بیشتر به آن فکر می‌کردم، هر چه بیشتر متوجه شدم که این آمرزش در واقع شکل دیگری از انکار بود: اگر تو را ببخشم، می‌توانیم وانمود کنیم آنچه رخ داده بود خیلی هم وحشتناک نبود. فهمیدم که این جنبه از بخشش در واقع مانع بسیاری از مردم می‌شود تا به زندگی‌شان ادامه دهند.

دام بخشش

یکی از خطرناک‌ترین چیزها در مورد بخشش این است که توانایی شما برای رها کردن احساسات انباشته‌شده‌تان را تضعیف می‌کند. چگونه می‌توانید عصبانیت خود را در برابر کسی که قبلاً ببخشیده‌اید، اعلام کنید؟ مسئولیت فقط می‌تواند به یکی از دو جا برود: بیرون، بر روی افرادی که به شما آسیب زده‌اند، یا درون، درون خودتان. باید کسی مسئول باشد. بنابراین ممکن است والدینتان را ببخشید اما در عوض، خودتان را بیش‌تر از پیش نفرت‌انگیز کنید.

من همچنین فهمیدم که بسیاری از مراجعان برای فرار از بخش زیادی از کار دردناک درمان، به بخشش سریع روی می‌آورند. آنها باور داشتند با بخشش می‌توانند راهی کوتاه به احساس بهتری بیابند. تعدادی از آنها «بخشیدند»، درمان را ترک کردند و در نهایت عمیق‌تر در افسردگی یا اضطراب فرو رفتند.

عده‌ای از این مراجعان به تخیلات خود چسبیده بودند: «فقط کافی است ببخشم تا شفا یابم، سلامت روانی فوق‌العاده‌ای خواهم داشت، همه با هم یکدیگر را دوست خواهند داشت، خیلی در آغوش خواهیم بود، و بالاخره خوشحال خواهیم بود.» مراجعان اغلب متوجه شدند که وعده خالی بخشش تنها آن‌ها را در برابر ناامیدی تلخ قرار می‌دهد. برخی از آن‌ها تجربه‌ی موحی از آرامش را داشتند، اما دوام نیاورد زیرا در نحوه‌ی احساسشان یا تعامل‌های خانوادگی‌شان هیچ چیز واقعاً تغییر نکرده بود.

به یاد دارم جلسه‌ای بسیار دلنشین با مراجعه‌کننده‌ای به نام استفانی، که تجربه او برخی از مشکلات معمول بخشش زود هنگام را نشان می‌دهد. استفانی، ۲۷ ساله، زمانی که با او ملاقات کردم، یک مسیحی متولد شده بسیار مؤمن بود. در سن ۱۱ سالگی، استفانی توسط ناپدری اش مورد تجاوز قرار گرفت. او به آزار و انیت او ادامه داد تا اینکه مادرش او را (به دلایل دیگر (یک سال بعد از خانه بیرون کرد. در طول چهار سال بعد، استفانی توسط چندین دوست پسر مادرش مورد آزار و انیت قرار گرفت. او در ۱۶ سالگی از خانه فرار کرد و روسپی شد. هفت سال بعد، تقریباً توسط یک مشتری تا حد مرگ مورد ضرب و شتم قرار گرفت. استفانی در حالی که در بیمارستان بستری بود، با یک نظافتچی آشنا شد که او را متقاعد کرد تا از کلیسای او دیدن کند. چند سال بعد آنها ازدواج کردند و صاحب یک پسر شدند. او صمیمانه در تلاش بود تا زندگی خود را بازسازی کند. اما، با وجود خانواده جدید و مذهب جدیدش، استفانی بدبخت بود. او دو سال را در درمان گذراند، اما همچنان نتوانست افسردگی شدید خود را از بین ببرد. این زمانی بود که او نزد من آمد.

من استفانی را در یکی از گروه‌های قربانیان زنا با محارم خود قرار دادم. در اولین جلسه، استفانی به ما اطمینان داد که با خود صلح کرده و ناپدری و مادر سرد و ناتوان خود را بخشیده است. من به او گفتم که اگر می‌خواهد از شر افسردگی خود خلاص شود، ممکن است مجبور شود مدتی «نبخشد» تا با خشم خود در تماس باشد. او اصرار داشت که عمیقاً به بخشش اعتقاد دارد، و برای بهتر شدن نیازی به عصبانی شدن ندارد. یک کشمکش نسبتاً شدید بین ما ایجاد شد، تا حدی که این دلیل که من از او می‌خواستم کاری دردناک انجام دهد، اما همچنین به این دلیل که اعتقادات مذهبی او با نیازهای روانی او مغایرت داشت.

استفانی کار خود را با وظیفه شناسی انجام داد، اما از بهره برداری از خشم خود امتناع کرد. با این حال، کم کم، او شروع به ابراز خشم به نمایندگی از افراد دیگر کرد. به عنوان مثال، یک شب او یکی دیگر از اعضای گروه را در آغوش گرفت و گفت: «بدرت یک هیولا بود، من از او متنفرم!»

چند هفته بعد، خشم سرکوب شده خود او سرانجام بیرون آمد. او فریاد زد، نفرین کرد و والدینش را متهم کرد که کودکی او را نابود کرده و سال های بزرگسالی او را فلج کرده اند. بعد از آن، او را در حالی که گریه می کرد در آغوش گرفتم. می توانستم احساس کنم بدنش آرام می شود. وقتی آرام تر شد، با لحن شوخی پرسیدم: «این چه جور رفتاری است که یک دختر مسیحی خوب باید داشته باشد؟» «هرگز پاسخ او را فراموش نخواهم کرد: فکر می کنم خدا بیشتر از اینکه بخواهد من ببخشم، می خواهد من بهتر شوم.

آن شب نقطه عطفی برای او بود.

مردمی توانند والدین سمی را ببخشند، اما باید این کار را در پایان - نه در آغاز - خانه تکانی عاطفی خود انجام دهند. مردم باید از اتفاقی که برایشان افتاده عصبانی شوند. آنها باید از این واقعیت که هرگز عشق والدین را که آرزویش را داشتند، نداشته اند، غمگین شوند. آنها باید از کم اهمیت جلوه دادن یا نادیده گرفتن آسیبی که به آنها وارد شده است، دست بردارند. اغلب اوقات، «ببخش و فراموش کن» «به معنای» تظاهر کن که اتفاق نیفتاده است «است.

من همچنین معتقدم که بخشش تنها زمانی مناسب است که والدین کاری برای به دست آوردن آن انجام دهند. والدین سمی، به ویژه آنهایی که آزارگرتر هستند، باید آنچه را که اتفاق افتاده تصدیق کنند، مسئولیت پذیر باشند و تمایل به جبران خسارت نشان دهند. اگر شما یک طرفه والدینی را تیرئه کنید که به بدرقتاری با شما ادامه می دهند، که بیشتر واقعیت و احساسات شما را انکار می کنند و به سرزنش شما ادامه می دهند، ممکن است به طور جدی در کار عاطفی که باید انجام دهید، مانع ایجاد کنید. اگر یکی یا هر دوی والدین مرده اند، باز هم می توانید با بخشش خودتان و رها کردن بسیاری از سلطه ای که بر بهزیستی عاطفی شما داشتند، آسیب را التیام بخشید.

در این مرحله، ممکن است، به طور قابل درک، تعجب کنید که آیا اگر والدین خود را نبخشید، تا آخر عمر تلخ و خشمگین باقی خواهید ماند. در واقع، کاملاً برعکس این موضوع صادق است. چیزی که من در طول سال ها دیده ام این است که آرامش عاطفی و روانی در نتیجه رها کردن خود از

کنترل والدین سمی شما، بدون اینکه لازم باشد آنها را ببخشید. و این رهاسازی تنها زمانی می تواند رخ دهد که احساسات شدید خشم و اندوه خود را پردازش کرده باشید و مسئولیت را بر عهده شانه های آنها بگذارید، جایی که واقعاً تعلق دارد.

۱۰ « | من بالغ شده ام ».

فرزندان والدین سمی به شدت به تایید والدین نیاز دارند تا جایی که از زندگی ای که می خواهند برخوردار شوند باز میمانند. درست است که اکثر بزرگسالان حداقل در برخی از زمینه ها با والدین خود در هم تنیده اند. اگر از آنها پرسیده شود: «آیا می توانید بدون در نظر گرفتن امیدها یا انتظارات والدین خود، افکار، اعمال و احساسات خود را داشته باشید؟» «چند نفر می توانند پاسخ صریحی بدهند؟ در واقع، در یک خانواده سالم، تا حدی در هم تنیدگی مفید است. این احساس belonging، همبستگی خانوادگی را ایجاد می کند. با این حال، حتی در خانواده های سالم، این تاثیر می تواند بیش از حد باشد. و در خانواده های سمی، از هر حدی فراتر می رود.

برخی از افراد هنگامیکه پیشنهاد می کنم ممکن است به طور خودبازدارانه به والدین خود متصل باشند، احساس شرمندگی یا ناخشنودی کنند. لطفاً به یاد داشته باشید که این یک مبارزه رایج است. اکثر افراد به اندازه ای رشد نکرده اند که کاملاً» در کنترل زندگی خود باشند و به طور کامل از نیاز به تایید والدین رها شوند.

مسئولیت زندگی خود را به عهده بگیرید و کاملاً از نیاز به تأیید والدین رها باشید. اکثر ما از نظر فیزیکی از خانه رفته‌ایم، اما خیلی کم اتفاق می‌افتد که از نظر عاطفی از خانه جدا شویم.

اساساً دو نوع هم‌تنیدگی وجود دارد. نوع اول شامل تسلیم مداوم در برابر والدینتان برای آرام کردن آنهاست. مهم نیست نیازها یا خواسته‌های خود شما چیست، نیازها و خواسته‌های والدین همیشه در اولویت‌اند.

نوع دوم دقیقاً برعکس است. ممکن است به همان اندازه در هم تنیده باشید اگر به والدینتان فریاد بزنید، تهدید کنید یا کاملاً از آنها جدا شوید. در این حالت، همان‌طور که ممکن است متناقض به نظر برسد، والدین هنوز کنترل زیادی بر احساسات و رفتارشان دارند. تا وقتی که واکنش قوی به آنها نشان می‌دهید، به آنها قدرت می‌دهید تا شما را نگران کنند و این به آنها اجازه می‌دهد شما را کنترل کنند.

برای کمک به تعیین اینکه چقدر هنوز با والدین خود در هم تنیده‌اید، سه چک‌لیست طراحی کرده‌ام، یکی برای باورها، یکی برای احساسات، و یکی برای رفتارها. از آنها به‌عنوان کاتالیزور استفاده کنید تا به افکار، احساسات و رفتارهای خود که محدودکننده‌اند پی ببرید.

به یاد داشته باشید، جایی که من از واژه «والدین» استفاده می‌کنم، ممکن است ترجیح دهید به جای آن «پدر» یا «مادر» را به کار ببرید. من از جمع استفاده می‌کنم فقط برای ساده‌سازی فهرست.

به چه چیزی باور دارید؟

همان‌طور که در فصل ۸ دیدیم، باورها نگرش‌ها، ادراک‌ها و مفاهیم عمیقاً درونی دربارهٔ افراد هستند، روابط و اخلاق. قبل از اینکه بتوانید هر فرایند رشد و تغییر در زندگی‌تان را آغاز کنید، ضروری است که ابتدا پیوند میان باورهای نادرست، احساسات منفی و رفتارهای خودبازدارنده را درک کنید.

این طور کار می‌کند: باوری مانند «من هرگز نمی‌توانم پیروز شوم، والدینم همهٔ قدرت را در اختیار دارند» احتمالاً شما را به احساس بی‌پناهی، ترس، ناامیدی و فشار شدید سوق می‌دهد. برای دفاع از این احساسات، به طور خودکار در اختلافات عقب‌نشینی می‌کنید، به خواست والدینتان تن می‌دهید و شاید برای فرار از این احساسات به مصرف مواد مخدر یا نوشیدنی‌های الکلی روی آورید. همه چیز با باورها آغاز می‌شود.

این چک‌لیست اولیه به شما کمک می‌کند برخی از باورهایی را که زمینه‌ساز احساسات و رفتارهای شما هستند، شناسایی کنید. کنار هر عبارت که برایتان درست است، علامتی بگذارید.

در رابطه‌ام با والدینم، باورهای من این است:

- —من مسئول خوشحال کردن والدینم هستم.
- —من مسئول این هستم که والدینم را به افتخار برسانم.
- —من تمام زندگی والدینم هستم.
- —والدینم بدون من نمی‌توانستند زندگی کنند.
- —من بدون والدینم نمی‌توانستم زندگی کنم.
- —اگر حقیقت را درباره (طلاق، سقط جنین، گرایش به همجنس‌گرایی، نامزد بی‌دین است و غیره) (به والدینم بگویم، برایشان کشنده خواهد بود.
- اگر مقابل پدر و مادرم بایستم، آن‌ها را برای همیشه از دست خواهم داد.
- اگر به آن‌ها بگویم چقدر به من آسیب زده‌اند، از زندگیم کنار خواهند گذاشت.
- نباید کاری انجام دهم یا چیزی بگویم که احساسات پدر و مادرم را جریحه دار کند.

- احساسات پدر و مادرم از احساسات من مهمتر هستند.
- صحبت با پدر و مادرم فایده‌ای ندارد زیرا نتیجه‌ای نخواهد داشت.
- اگر پدر و مادرم فقط تغییر کنند، احساس بهتری نسبت به خودم خواهم داشت.
- باید برای اینکه چنین آدم بدی بوده‌ام از پدر و مادرم جبران کنم.
- اگر فقط بتوانم به آن‌ها نشان بدهم چقدر مرا آزار می‌دهند، می‌دانم که آن‌ها متفاوت خواهند شد.
- هر کاری هم می‌کردند، آن‌ها والدین من هستند و باید به آن‌ها احترام بگذارم.
- پدر و مادرم هیچ کنترلی بر زندگی من ندارند. من همیشه با آن‌ها درگیرم.

اگر چهار یا بیش از این باورها در شما صدق می‌کند، همچنان با والدینتان به شدت درهم‌تنیده و درگیر هستید. هرچند پذیرش آن دشوار است، همه این باورها به خودبازدارندگی منجر می‌شوند و به شما اجازه نمی‌دهند که فردی مستقل و جدا از آنان باشید. آنها وابستگی را افزایش می‌دهند و قدرت تصمیم‌گیری بزرگسالی شما را از شما می‌گیرند.

چندین باور این مسئولیت کامل را بر دوش شما می‌گذارد که والدینتان چگونه احساس می‌کنند. زمانی که والدین سمی احساس بدی می‌کنند، اغلب به دنبال مقصری می‌گردند و آن مقصران معمولاً فرزندان‌شان هستند. اگر به شما القا شده باشد که احساسات والدینتان مسئولیت شماست، احتمالاً هنوز باور دارید که در توان شماست آنها را—اغلب دیگران را—یا خوشحال کنید یا ناراحت.

بسیاری از متخصصان رفتار انسان معتقدند شما نمی‌توانید کسی را وادار کنید «هر احساس خاصی داشته باشد» هر فرد کاملاً مسئول احساس خودش است که چگونه انتخاب می‌کند احساس کند. من فکر نمی‌کنم این درست باشد. باور دارم ما بر احساسات همه کسانی که با آنها ارتباط داریم تأثیری داریم. اما داشتن تأثیر به معنای مسئولیت داشتن برای اصلاح آن احساسات نیست. درست همان طور که تو مسئول یافتن راه‌هایی برای بهتر کردن حالت خودت وقتی کسی به تو آسیب می‌زند، والدینت مسئول یافتن راه‌های خود برای بهتر شدن وقتی به آنها آسیب می‌زنند هستند.

برای مثال، اگر کاری انجام دهی که نه حيله‌آمیز است و نه ستمگرانه اما با این وجود مادر تو را به سمت حس افسردگی می‌برد—مانند ازدواج با کسی که او از آن مخالف است یا قبول شغلی خارج از شهر—این وظیفه مادر تو است که راه‌هایی برای احساس بهتر پیدا کند. گفتن جمله‌ای مانند «متأسفم که عصبانی شده‌ای» کاملاً مناسب است، اما مسئولیت تغییر برنامه‌هایت به منظور فقط رسیدگی به احساسات مادر تو نیست. هنگامی که نیازهای خودت را به خاطر احساسات مادر نادیده می‌گیری، به خودت و همچنین به مادر خود آسیب می‌زنی. خشم و دل‌زنی که ناگزیر احساس خواهی کرد نمی‌تواند به...

بر رابطه شما تأثیر می‌گذارد. و اگر تلاش‌های تو برای خوشحال کردن مادر موفق نباشد، احساس گناه و کمبود کفایت خواهی کرد.

وقتی اکثریت تصمیمات زندگیت را بر پایه این می‌گیری که والدینت چه احساسی خواهند داشت، اختیار انتخاب آزاد خود را از دست می‌دهی. اگر احساس‌های آنها همیشه در اولویت باشند، آن‌ها در صندلی راننده زندگی تو نشسته‌اند.

به این فکر کن که چه باورهای دیگری داری که تو را از احساس یک بزرگسال مؤثر با والدینت باز می‌دارد. آنها را به فهرست اضافه کن. این فهرست بخشی از یک تمرین کوتاه خواهد بود که بعدها از من بخواهی انجام دهی.

باورهای نادرست، احساسات دردناک

باورهای خود-نابودکننده همیشه به احساسات دردناک منجر می‌شوند. با بررسی احساسات می‌توانی هم باورهایی که آنها را به وجود می‌آورند و هم رفتارهایی که نتیجه می‌دهند را درک کنی.

اکثر ما فکر می‌کنیم احساساتمان واکنشی به چیزهایی است که به ما می‌افتد، چیزهایی که از بیرون خودمان می‌آیند. اما حقیقت این است که حتی ترس شدیدترین، لذت یا درد از نوعی باور ریشه می‌گیرد.

برای مثال، روزی خیلی شجاع می‌شوی و به پدرت که الکی است می‌گویی دیگر حاضر نیستی با او باشی وقتی مست است. او شروع به فریاد می‌کند که چقدر بی‌قردان و بی‌احترام هستی. تو احساس گناه می‌کنی. ممکن است فکر کنی گناهت نتیجه رفتار پدرت است، اما آن فقط نیمی از داستان است. قبل از اینکه احساساتت از راه برسند، باورهای معینی در ذهن تو برانگیخته شدند—باورهایی که تو احتمالاً از این باورها آگاه نبوده‌ای. در این حالت، این باورها ممکن بود چنین باشند: «فرزندان هرگز نباید به والدین خود پاسخ دهند»، یا «پدر من بیمار است و باید از او مراقبت کنم». زیرا به این باورهای عمیق وفادار نبوده‌ای، با احساس گناه واکنش نشان می‌دهی. وقتی با وضعیتی روبه‌رو می‌شوی که نیازمند واکنش عاطفی است، باورهای خانوادگی مانند الگویی ناخودآگاه در ذهن شما عبور می‌کند. درک اینکه این باورها تقریباً همیشه قبل از احساسات شما می‌آیند، بیش از یک تمرین روان‌شناختی جالب است.

درک ارتباط بین باورهایتان و احساسات گامی ضروری در متوقف کردن رفتارهای خودتخریبی است!

«اما هیچ احساسی ندارم»

همه ما واکنش‌های عاطفی شدیدی نسبت به والدینمان داریم. برخی از ما با این احساسات ارتباط برقرار می‌کنیم، اما برخی دیگر از شدت احساسات خود با دفن آنها محافظت می‌کنند.

شاید در کودکی پیام‌های محکمی دریافت کرده باشید که احساس کردن امن نیست. شاید به خاطر ابراز احساسات تنبیه شده باشید، یا احساساتتان به قدری دردناک بوده که برای بقا آنها را عمیقاً به ناخودآگاه فرو بردید. شاید مجبور بودید به خود بقبولانید که بی‌تفاوت هستید، یا لازم بود ثابت کنید که والدینتان نمی‌توانند به شما برسند.

به عنوان بزرگسال ممکن است بازکردن شیرهای عاطفی‌تان برای شما بسیار دشوار باشد. پیوند بین احساسات قوی و گذشته‌تان و رابطه فعلی‌تان با والدین ممکن است برای شما به خصوص دشوار باشد تا آن را درک کنید. احساساتی که در این کتاب درباره‌شان صحبت می‌کنم ممکن است برایتان بیگانه به نظر برسد. شاید خود را سرد یا بی‌احساس توصیف کنید یا باور داشته باشید که هیچ احساسی ندارید — که در مسیر محبت یا مراقبت چیز زیادی برای ارائه ندارید. اگر اینطور است، احتمالاً احساسات دوران کودکی‌تان خیلی شدید بوده و برای رسیدن به بزرگسالی دفاع‌های محافظتی زیادی لازم داشتید.

اگر احساساتتان عمیقاً دفن شده‌اند، می‌توانید از این چک‌لیست‌ها به عنوان نقطه آغاز برای برقراری ارتباط با آنها استفاده کنید. همچنین می‌توانید تصور کنید که احساسات یک فرد دیگر که همان رابطه با والدینش را دارد، چه خواهند بود. بسیاری از افراد می‌گویند بدون درمان به احساساتشان دسترسی ندارند. احساسات شما گم نشده‌اند؛ فقط جای خود را عوض کرده‌اند و گاهی برای پس‌گیری آنها به کمک حرفه‌ای نیاز است. اما هر چه هم لازم باشد، بدون ارتباط با احساساتتان نمی‌توانید این کار را انجام دهید.

مهم است که هنگام آغاز اجازه دادن به بروز برخی از احساسات مسدودشده‌تان به آرامی پیش بروید. ممکن است برای مدتی طولانی خیلی ناراحت شوید وقتی احساساتتان جان می‌گیرند. بسیاری از افراد وارد درمان می‌شوند و انتظار دارند فوراً احساس بهتری پیدا کنند. آنها وقتی می‌فهمند که معمولاً باید قبل از اینکه بتوانند احساس بهتری کنند، بدتر احساس کنند، ناامید می‌شوند. این یک جراحی عاطفی است و همانطور که با هر جراحی،

زخم‌ها قبل از بهبود باید تمیز شوند، و برای از بین رفتن درد زمان لازم است. اما درد نشانی است از آغاز فرایند بهبود.

برای کمک به تمرکز احساسات شما، آنها را به چهار گروه تقسیم کرده‌ام: احساس گناه، ترس، غم و خشم. اینجا با این احساسات منفی خودکار و قابل‌پیش‌بینی سروکار داریم — همان‌هایی که معمولاً برای شما دردسر ایجاد می‌کنند.

عبارت‌هایی که بیشترین شباهت را با احساس شما دارند را علامت بزنید.

در رابطه با والدینم، این احساسات را دارم:

- وقتی به انتظارات والدینم پاسخ نمی‌دهم، احساس گناه می‌کنم.
- وقتی کاری انجام می‌دهم که آنان را ناراحت می‌کند، احساس گناه می‌کنم.
- وقتی برخلاف نصیحت‌هایشان عمل می‌کنم، احساس گناه می‌کنم.
- وقتی با آنها بحث می‌کنم، احساس گناه می‌کنم.
- وقتی با آنها عصبانی می‌شوم، احساس گناه می‌کنم.
- وقتی از والدینم ناامیدشان می‌کنم یا احساساتشان را جریحه‌دار می‌کنم، احساس گناه می‌کنم.
- وقتی برای آنها به اندازه کافی کار نمی‌کنم، احساس گناه می‌کنم.
- وقتی همه چیز را که از من می‌خواهند انجام نمی‌دهم، احساس گناه می‌کنم.
- — وقتی به آنها نه می‌گویم احساس گناه می‌کنم.
- — وقتی والدینم به من فریاد می‌کشند، ترسیده می‌شوم.
- — وقتی آنها از من عصبانی هستند، ترسیده می‌شوم.
- — وقتی از آنها عصبانی هستم، ترسیده می‌شوم.
- — وقتی مجبورم چیزی را به آنها بگویم که ممکن است دوست نداشته باشند بشنوند، ترسیده می‌شوم.
- — وقتی تهدید به قطع محبت می‌کنند، ترسیده می‌شوم.
- — وقتی با آنها مخالفت می‌کنم، ترسیده می‌شوم.
- — وقتی سعی می‌کنم در برابر آنها قد علم کنم، ترسیده می‌شوم.
- — وقتی والدینم ناراحتند، غمگین می‌شوم.
- — وقتی می‌دانم که والدینم را ناامید کرده‌ام، غمگین می‌شوم.
- — وقتی نمی‌توانم زندگی‌شان را برایشان بهتر کنم، غمگین می‌شوم.
- — وقتی پدر و مادرم به من می‌گویند زندگی‌شان را خراب کرده‌ام احساس غم می‌کنم.
- — من وقتی کاری را انجام می‌دهم که خودم می‌خواهم انجام دهم و این کار به والدینم آسیب می‌زند، احساس غم می‌کنم.
- — من وقتی پدر و مادرم همسر (یا شریک زندگی)م را دوست‌هایم را دوست ندارند احساس غم می‌کنم.
- — من وقتی پدر و مادرم از من انتقاد می‌کنند عصبانی می‌شوم.
- — من وقتی پدر و مادرم سعی می‌کنند مرا کنترل کنند عصبانی می‌شوم.
- — من وقتی به من می‌گویند چگونه زندگی‌ام را ادامه دهم عصبانی می‌شوم.
- — من وقتی به من می‌گویند چگونه فکر کنم، احساس کم یا رفتار کم عصبانی می‌شوم.
- — من وقتی به من می‌گویند چه کار کنم یا نباید انجام بدهم، عصبانی می‌شوم.
- — من وقتی آنها از من درخواست می‌کنند عصبانی می‌شوم.
- — من وقتی آنها سعی می‌کنند زندگی‌شان را از طریق من زندگی کنند عصبانی می‌شوم.

• —وقتی از من انتظار دارند که از آن‌ها مراقبت کنم، عصبانی می‌شوم.

• —وقتی مرا رد می‌کنند، عصبانی می‌شوم.

لطفاً هر احساسی که در این متن پوشش داده نشده است را اضافه کنید. این احساسات ممکن است شامل واکنش‌های جسمانی نسبت به والدینتان باشد. واکنش‌های جسمانی اغلب زبان بیانی هستند که احساسات دردناک را بیان می‌کنند، به‌ویژه زمانی که گفتن آن‌ها به افرادی که از آنان ناراحتیم ایمن نیست. ما اغلب با بدنمان آنچه را که با زبان نمی‌توانیم یا نمی‌خواهیم بگوییم، بیان می‌کنیم. نشانه‌های جسمانی خاص تحت تأثیر عواملی مانند سابقه پزشکی خانوادگی، گرایش‌ها یا آسیب‌پذیری در بخش‌های مختلف بدن، و شخصیت و سازوکار عاطفی منحصر به فرد شما قرار دارد. غیرمعمول نیست که فرزندان بزرگسال والدین سمی سردرد، دردهای شکمی یا دردهای عضلانی را تجربه کنند.

تنش، خستگی، از دست دادن اشتها یا میل به خوردن به شکل اجباری، مشکلات خواب و تهوع. این واکنش‌ها هرگز نباید نادیده گرفته شوند، و اگر شدت یابند و به بیماری‌های مرتبط با استرس مانند اختلالات قلبی-عروقی یا گوارشی منجر شوند، می‌توانند مرگبار باشند. بنابراین ضروری است که برای هر وضعیت جسمانی که پایدار است، حتی اگر معتقد باشید منشأ آن عاطفی است، به دنبال کمک پزشکی باشید.

اگر بیش از یک‌سوم بیانه‌های موجود در فهرست‌ها را بررسی کرده‌اید، همچنان به‌طور نزدیکی با والدین خود گره خورده‌اید و جهان عاطفی شما تا حد زیادی تحت کنترل آنها است.

دیدن ارتباط

سعی کنید برای هر احساسی که به شما مربوط است، بعد از آن واژه «به‌خاطر «یا» زیرا «بنویسید و این» زیرا «را با یک باور از فهرست نخست خود دنبال کنید. این تکنیک پشتیبان می‌تواند به شما کمک کند تا واکنش‌های خود را بهتر و روشن‌تر درک کنید. به عنوان مثال: «وقتی کار یا کاری که آن‌ها را ناراحت می‌کند انجام می‌دهم احساس گناه می‌کنم زیرا نباید کار یا گفتنی انجام دهم که احساس پدر و مادرم را جریحه‌دار کند»؛ «وقتی می‌فهمم پدر و مادرم را ناامید کرده‌ام احساس ناراحتی می‌کنم زیرا مسئولیت خوشحال کردن پدر و مادرم بر عهده من است»؛ «وقتی از آن‌ها عصبانی هستم احساس ترس می‌کنم زیرا اگر در برابر والدینم بایستم، آنها را برای همیشه از دست خواهم داد»

به محض اینکه این ارتباطات بسیار مهم را برقرار کنید، احتمالاً از اینکه بسیاری از احساساتتان ریشه در باورهایتان دارند شگفت‌زده خواهید شد. این تمرین است

بسیار مهم است، زیرا وقتی منبع احساساتتان را درک کنید، می‌توانید کنترل آنها را به دست بگیرید.

چه کاری انجام می‌دهی؟

باورها به قوانین می‌انجامند، احساس‌ها شما را وادار به اطاعت از آنها می‌کنند، و این همان چیزی است که به رفتار منتهی می‌شود. اگر می‌خواهید رفتار خود را تغییر دهید، باید از کل معادله عبور کنید و باورها و احساسات خود را تغییر دهید تا قوانین شما نیز تغییر کنند.

وقتی بفهمی رفتار نتیجه باورها و احساسات است، برخی از رفتارهایت معنا پیدا می‌کنند.

در اینجا فهرستی از برخی رفتارها آورده شده است که ممکن است از باورها و احساساتی که قبلاً فهرست کرده‌ام برآیند. این رفتارها به دو دسته اصلی تقسیم می‌شوند: مطیع و تهاجمی. مواردی را که برای شما صدق می‌کند، تیک بزنید. دوباره، اگر هر یک از رفتارهای مخرب خود را که من فهرست نکرده‌ام شناسایی کردید، آنها را به فهرست اضافه کنید.

- —من اغلب به والدینم تسلیم می‌شوم، مهم نیست که من چقدر...
- احساس کنید.
- —من اغلب به آنها نمی‌گویم که واقعاً به چه چیزی فکر می‌کنم.
- —من اغلب به آنها نمی‌گویم واقعاً چه احساسی دارم.
- —من اغلب طوری رفتار می‌کنم که انگار همه چیز بین ما خوب است، حتی وقتی که اینطور نیست.
- —من اغلب در حضور والدینم فریبکار و سطحی هستم.
- —من اغلب به خاطر حس گناه یا ترس نسبت به والدینم کارهایی انجام می‌دهم، نه بر اساس انتخاب آزاد.
- —من خیلی سخت سعی می‌کنم تا آنها تغییر کنند.
- —من خیلی سخت سعی می‌کنم تا آنها دیدگاه من را ببینند و درک کنند.
- —من اغلب در هر درگیری با آنها میانجی صلح می‌شوم.
- —من اغلب در زندگی خود قربانی‌های دردناکی انجام می‌دهم تا آنها را راضی کنم.
- —من همچنان حامل اسرار خانواده هستم.

- —من مدام با والدینم بحث می‌کنم تا به آنها ثابت کنم که من درست می‌گویم.
- —من مدام کارهایی انجام می‌دهم که می‌دانم آنها دوست ندارند تا به آنها نشان دهم که من خودم فردی مستقل هستم.
- —من اغلب به والدینم فریاد می‌زنم، داد می‌کشم یا به آنها ناسزا می‌گویم تا به آنها نشان دهم که نمی‌توانند مرا کنترل کنند.
- —من اغلب باید خودم را کنترل کنم تا به آنها حمله فیزیکی نکنم.
- —من خشمم را بیرون ریختم و پدر و مادرم را از زندگی‌ام کنار گذاشتم.

اگر دو یا بیشتر از این رفتارها با شما مطابقت دارد، درهم‌تنیدگی با والدین همچنان یک مسئله عمده در زندگی شماست.

دیدن اینکه رفتارهای تابعیت‌طلبانه چگونه شما را از استقلال جدا می‌کند دشوار نیست. اما هم‌تنیدگی از طریق رفتارهای تهاجمی روشن‌تر به نظر نمی‌رسد. این رفتارها به نظر می‌رسند که شما را از والدینتان جدا می‌کنند. آنها این توهم را ایجاد می‌کنند که شما در حال مقاومت هستید و نه عقب نشینی. در واقع، رفتارهای تهاجمی همچنان نشان‌دهنده هم‌تنیدگی هستند به دلیل شدت احساسات شما؛ تکرارپذیری و قابل‌پیش‌بینی بودن واکنش‌هایتان؛ و این که رفتار شما توسط انتخاب آزاد شما تعیین نمی‌شود، بلکه به دلیل نیاز دفاعی شما برای اثبات اینکه تا چه حد جدا هستید. رعایت و تهاجم دو روی یک سکه رفتاری هستند.

کارول، مدل پُرنده به طراح داخلی که توسط پدرش مورد آزار کلامی قرار گرفته بود، وقتی نتایج چکلیست‌هایش را جمع‌بندی کرد، شگفت‌زده شد که

من خیلی خجالت می‌کشم. من میان‌سال هستم، سه مرتبه ازدواج کرده‌ام، پسر بزرگ دارم و والدینم هنوز مثل طناب بر گردنم کشیده‌اند. بلور می‌کنید... من تقریباً هر بلور و احساسی که در فهرست‌ها بود را علامت زده‌ام. و درباره خاتم مطیع چه حرفی بزنم... کی می‌خواهم واقعاً درک کنم که والدینم هرگز تغییر نخواهند کرد؟ آنها همواره به‌طور Cruel و بدون حمایت بوده‌اند، و فکر کنم همیشه خواهند بود.

به کارول گفتم که احساس شرمندگی و خجالت برای کسی که خودش را بزرگسال می‌داند اما ناگهان می‌بیند که هنوز توسط والدینش کنترل می‌شود، رایج است. همه ما دوست داریم بلور کنیم که افراد بالغ مستقل هستیم و درباره زندگی خود تصمیم‌گیری می‌کنیم. کارول احتمالاً درست می‌گفت: والدینش قرار نیست تغییر کنند. اما او این کار را کرد. اولین گام برای رها شدن از این بندهای مخرب، فهمیدن این است که چه چیزی آنها را اینقدر قوی می‌کند.

«مثل بسیاری از مراجعان من، کارول از واقعیتی که هنوز در دام گرفتار است با عصبانیت واکنش نشان داد. او می‌خواست فوراً بیرون برود و از والدینش به چالش بکشد. اگر چنین انگیزه‌ای دارید، مقاومت کنید. این زمان مناسبی نیست. عمل تکانشی تقریباً همیشه با پیامد منفی همراه است.»

از انجام اقدامات تقابلی زمانی که احساساتتان در اوج است خودداری کنید. دیدگاه و قضاوت شما تیره و ناقص خواهند شد.

برای ادغام آگاهی جدیدتان در زندگی‌تان زمان کافی وجود دارد. اما ابتدا باید نقشه‌ی راهی برای اقدام ترسیم کنید.

به خاطر بسپارید، این آغاز یک فرایند است، نه یک an

شفای یک‌شبه. فهرست‌های مذکور تنها آغاز اکتشاف شما هستند. مسائل بسیار پیچیده و اغلب سردرگم‌کننده‌ای در پیش رو وجود دارد. شما نمی‌خواهید تا سطح آب را بررسی نکرده‌اید سنگ‌های زیر سطح را بررسی کنید. شما نمی‌توانید الگوهای زندگی را به‌طور یک‌شبه تغییر دهید، هرچقدر هم که خودتخریبی باشند. آنچه می‌توانید انجام دهید این است که آغاز به به چالش کشیدن باورهای محدودکننده و رفتارهای خودتخریبی کنید و در نهایت آن‌ها را کنار بگذارید تا خود واقعی شما پدیدار شود. اما قبل از اینکه بتوانید خود واقعی‌تان را بازیابید، باید بدانید که واقعاً چه کسی هستید.

11 | آغازهای خودتخریبی

استقلال عاطفی به این معنا نیست که باید از والدین خود جدا شوید. به این معناست که می‌توانید بخشی از خانواده باشید در عین حال فردی مستقل بمانید. یعنی می‌توانید خود واقعی‌تان باشید و به والدینتان اجازه دهید همان‌گونه که هستند بمانند.

وقتی احساس آزادی می‌کنید تا باورها، احساسات و رفتارهای خود را جدا از والدین‌تان یا دیگران (داشته باشید، به آن «خودتخریف‌شده» گفته می‌شود. اگر والدینتان از آنچه انجام می‌دهید یا می‌اندیشید خوششان نیاید، ناگزیر باید مقداری ناراحتی تحمل کنید. و همچنین باید ناراحتی آن‌ها از شما را تحمل کنید وقتی که بدون شتاب به تغییر خود برای آن‌ها نپردازید. حتی اگر برخی از باورهای شما با والدینتان یکسان باشد، یا رفتارشان با تأیید آنها رو برو شود، ضروری است که خودتان انتخاب‌های خود را انجام دهید و احساس کنید آزادی‌تان با آنها موافقت یا مخالفت کنید.

این به این معنا نیست که من از شما بخواهم بی‌پروا و با خشونت رفتار کنید.

در برابر احساسات دیگران نسبت به رفتارشان که ممکن است بر آنها تأثیر بگذارد بی‌تفاوت نباشید یا آن تأثیر را نادیده بگیرید. اما نباید اجازه دهید که آنها بر شما سلطه پیدا کنند. همگی ما باید تعادلی بین مراقبت از خودمان و توجه به احساسات دیگران بیابیم.

هیچ‌کسی نمی‌تواند ۱۰۰ درصد اوقات خود را به صورت خودتعیین شده داشته باشد. ما همه بخشی از جامعه بزرگتری هستیم. هیچ‌کس کاملاً از تمایل به تأیید دیگران بی‌نیاز نیست. هیچ‌کس کاملاً از وابستگی عاطفی به نوعی آزاد نیست، و بسیار کم هستند کسانی که بخواهند اینطور باشند. انسان‌ها حیوانات اجتماعی هستند، و روابط باز نیازمند میزان معینی از وابستگی عاطفی متقابل است. به همین دلیل، خودتعیین‌گری باید کمی انعطاف‌پذیر باشد.

هیچ‌اشکالی ندارد که برای والدینتان یک سازش انجام دهید، به شرط آنکه خودتان آن را از روی میل آزاد خود انتخاب کرده باشید. چیزی که من اینجا درباره آن صحبت می‌کنم، حفظ تمامیت عاطفی شما است، وفادار بودن به خودتان.

اشکالی ندارد که بعضی وقتا خودخواه باشی

خیلی از مردم از خودشون دفاع نمی‌کنند، چون تعریف از خود رو با خودخواهی اشتباه می‌گیرند. کلمه خودخواه همه دکه‌های حس گناه ما رو فشار می‌ده. سندی—آرایشگری که والدین سخت‌گیرش همچنان او رو در بزرگسالی به خاطر سقط جنینی که در ۱۵ سالگی انجام داده بود مجازات می‌کردند—برای اینکه برچسب خودخواهی نخوره، خودش رو در یک جهنم عاطفی قرار داد. او توضیح داد:

حرف از گیر افتادن بین سنگ و سندان است. فکر می‌کنم ممکنه کل زندگیم رو خراب کرده باشم. خونه پدر و مادرم دارن بازسازی می‌شن و مادرم هفته پیش بهم زنگ زد تا بهم بگه سر و صدا داره دیوونه‌اش می‌کنه، برای همین اون و پدرم می‌خوان تا زمان تموم شدن بازسازی که ممکنه هفته‌ها طول بکشه با ما زندگی کنن. واقعاً نمی‌خواستم بگم «بله»، اما چه کار می‌تونستم بکنم؟ منظورم اینه که اونا پدر و مادرم هستن. وقتی شوهرم فهمید، نزدیک بود سخته کنه. ببین، اون از اتاق اضافه به عنوان دفتر کار استفاده می‌کنه و الان وسط یه پروژه بزرگ قرار داره. برای همین باعث شد به مادرم دوباره زنگ بزنم و پیشنهاد بدم که شاید بهتر باشه اون و پدرم به جای اون، به یه هتل برن. خب، اون نزدیک بود منفجر شه. نیم ساعت درباره اینکه چقدر ناسپاس و خودخواهم، اینکه این کمترین کاریه که می‌تونم انجام بدم، با در نظر گرفتن همه کارهایی که اونا برام انجام دادن، نصیحت شدم. بهش گفتم باید با بیل (Bill) دربارش صحبت کنم، اما از قبل می‌دونم اون چی می‌گه. چه کار می‌تونم بکنم، سوزان (Susan)؟

به سندی (Sandy) پیشنهاد دادم که از این بحران کوچک به عنوان فرصتی برای شروع فرآیند تعریف از خود استفاده کنه. وقتش بود که اون نگاهی به این آشوب فعلی بندازه و اون رو نه به عنوان یک اتفاق مجزا، بلکه به عنوان آخرین مشکل در یک الگوی مداوم در رابطه‌اش با والدینش ببینه. این موضوع درباره نقل مکان کردن اونا به خونه اون نبود، بلکه درباره واکنش خودکار اون در آرام کردن و سازش با اونا بود. اگه می‌خواست اون الگو رو بشکنه، باید اول روی این تمرکز می‌کرد که خودش چی می‌خواد، برعکس اینکه والدینش ازش چی می‌خوان. ازش پرسیدم که اصلاً می‌تونه چی می‌خواد؟

سندی: (SANDY) اولین چیزی که به ذهنم می‌رسه اینه که می‌خوام والدینم من رو تنها بذارن. نمی‌خوام با ما بمونن. وحشتناک می‌شه. منظورم اینه که من حتی از اعتراف به این موضوع هم احساس گناه می‌کنم، چون بچه‌ها باید کنار والدینشون باشن. شاید فقط بهشون بگم می‌تونن بمونن. اون وقت دیگه انقدر احساس بدی دربارش نخواهم داشت. دعوا کردن با بیل (Bill) خیلی راحت‌تر از دعوا کردن با اونا هست. چرا نمی‌تونم همه رو

خوشحال کنم؟

سوزان: (SUSAN) خودت به این سوال جواب بده.

سندی: (SANDY) جوابش رو نمی‌دونم. برای همین اینجام. منظورم اینه که می‌دونم نمی‌خوام الان با من زندگی کنن، اما دوستشون دارم—منی‌تونم فقط بهشون پشت کنم.

سوزان: (SUSAN) من ازت نمی‌خوام بهشون پشت کنی. من ازت می‌خوام تصور کنی اگه بعضی وقتا بهشون «نه» بگی، اگه برای میزان فداکاری که حاضری براشون بکنی محدودیت تعیین کنی، چه شکلی می‌شه. تعریف از خود «داشته باش، سندی. (Sandy) تصمیم‌هات رو بر اساس اینکه تر چی می‌خوای و تو به چی نیاز داری بگیر، نه بر اساس اینکه اونا چی می‌خوان یا به چی نیاز دارن.

سندی: (SANDY) این خیلی خودخواهانه به نظر می‌رسه.

سوزان: گاهی اوقات خودخواه بودن اشکالی ندارد.

سندی: من می‌خواهم انسان خوبی باشم، سوزان. من به منطق این تربیت شدم که مردم خوب برای دیگران کار می‌کنند.

سوزان: عزیزم، اگر نسبت به خودت همان طور مهربان بودی که نسبت به والدینت هستی، احتمالاً اینجا نیازی به بودن در اینجا نخواهی داشت. تو آدم بسیار خوبی هستی—برای همه، جز خودت.

سندی: پس چرا احساس بدی دارم؟

سندی شروع به گریه کرد. برای او خیلی مهم بود تا به مادرش ثابت کند که خودخواه یا بی‌قدردان نیست و حاضر است هر دو خانه و ازدواجش را به آستانه هرج و مرج ببندازد.

سندی بسیاری از تصمیم‌های زندگی‌اش را بر پایه احساس وظیفه بیش از حد نسبت به والدین بنیان نهاده بود. او معتقد بود مسئولیتی دارد تا نیازهای خود را زیر بار نیازهای والدینش دفن کند. او به ندرت کاری را که می‌خواست انجام می‌داد، و این منجر به سال‌ها خشم سرکوب‌شده و نبود احساس رضایت شخصی شد که در نهایت به افسردگی تبدیل شد.

سندی، مانند اکثر ما، نسبت به والدینش به شکلی تقریباً خودکار و پاسخ سریع واکنش نشان می‌داد. وقتی واکنش نشان می‌دهیم، معمولاً بدون فکر حرف می‌زنیم، بدون گوش دادن و بدون بررسی گزینه‌هایمان عمل می‌کنیم. مردم عموماً بیشترین واکنش را زمانی نشان می‌دهند که احساس تهدید یا حمله عاطفی می‌کنند. این واکنش‌پذیری می‌تواند در رابطه با تقریباً هر کس در زندگی ما رخ دهد — معشوق، رئیس، فرزند یا دوست — اما معمولاً بیشترین شدت را با والدین داریم.

وقتی واکنش‌گرا هستید، به تأیید دیگران وابسته‌اید. فقط وقتی احساس خوبی نسبت به خود دارید که هیچ‌کس با شما مخالفت نمی‌کند، از شما انتقاد نمی‌کند یا از شما راضی نیست. احساسات شما اغلب بسیار بیش از رویدادهای محرک آن است. شما از یک پیشنهاد کوچک به عنوان حمله شخصی برداشت می‌کنید؛ از یک نقد سازنده کوچک به عنوان شکست شخصی. بدون تأیید دیگران، حفظ ثبات عاطفی حداقلی برایتان دشوار است.

وقتی واکنش‌گرا هستید، معمولاً چیزهایی می‌گویید مانند: «هر بار که مادر من به من می‌گوید چطور زندگی کنم، دیوانه می‌شوم»؛ «آن‌ها واقعاً می‌دانند چگونه فشردن دکمه‌های من را انجام بدهند، من همیشه با آن‌ها از دست می‌دهم»؛ یا «فقط کافی است صدای پدرم را بشنوم تا خونم به جوش آید». وقتی اجازه می‌دهید واکنش‌های عاطفی‌تان به طور خودکار درآیند، کنترل را واگذار می‌کنید و احساسات‌تان را روی میز نقره‌ای به فرد دیگری می‌سپرزید. این کار به دیگران قدرت زیادی بر شما می‌دهد.

R پاسخ‌دهنده V در برابر R واکنشی

وقتی پاسخگو هستید، هم فکر می‌کنید هم احساس. از احساسات خود آگاه هستید اما اجازه نمی‌دهید آنها شوقی اولتاریوی پهلخ‌گجولانه گزیناواکنش حالت از بودن برعکس پاسخگویی همچنین به شما این امکان را می‌دهد که حس ارزش‌ذاتی خود را حفظ کنید، با وجود هر چیزی که والدینتان درباره شما بگویند. این بسیار پاداش‌دهنده است. افکار و احساسات دیگران دیگر شما را به چاه شک و تردید نکشانند. در برخوردهای خود با دیگران گزینه‌ها و انتخاب‌های جدید بسیار خواهید دید زیرا دیدگاه شما و منطق شما تحت فشار احساسات قرار نمی‌گیرند. پاسخگویی می‌تواند کنترل زیادی از زندگی خود را دوباره به دست شما بدهد.

سندی باید کمتر واکنش‌گرا و بیشتر پاسخگو شود. به او هشدار دادم که تغییرات رفتاری برای همگان دشوار است، از جمله من، اما به او اطمینان دادم که اگر بخواهد تعهد به فرایند بدهد، می‌تواند انجام دهد. او چنین بود.

این اول چیز | پرسید. او به کردن بود به تشخیص دادن که بیشترین از او نظرات از خودش واقعاً آمد از چیزها او والدین داشت گفت او — آنها تعریف از او. این منفی بخش‌ها از که تعریف شامل برچسب‌گذاری سندی خودخواهی، ناسپاس، و بد. این خیلی طول کشید سال‌ها برای سندی به‌رونی کردن این منفی تصویر ذهنی از خود، پس ما نبودند درباره به‌تغییر آن یک‌شبه. اما | نشان داد او برخی آغاز رفتاری راهبردهای رفتاری برای توانمند کردن او برای آغاز فرایند جایگزینی او والدین تعریف از او با واقعی‌تر دیدگاه از که او واقعاً بود.

نمایش نقش، می‌خواستم او راهی تازه برای پاسخ به انتقاد مادرش بیابد، جایگزینی برای تسلیم معمول او.

سوزان) به عنوان مادر: (تو خودخواه و بی‌قدردانی هستی!

طریق از. هستم مادرش من که کند تصور خواستم او از من

ساندی: نه، اینطور نیست! من همیشه به همه فکر می‌کنم. همیشه به تو و پدر فکر می‌کنم. خودم را به کشتن می‌دهم تا به تو و پدر آسیب نزنم. چه اتفاقاتی که خسته

بودم اما تو را به خرید بردم یا تو و پدر را برای شام دعوت کردم؟ هیچ کاری که انجام می‌دهم برای تو کافی نیست.

به سان T گفتیم که دفاعی بودن را تجربه می‌کند. او هنوز در حال عذرخواهی، بحث و توضیح دادن بود. او باید از «سعی در دیدن آنها» دست بردارد. تا وقتی که همچنان به تأیید مادرش نیاز داشت، همچنان تحت کنترل بود. او باید غیر دفاعی شود تا بتواند از حالت چرخش خارج شود. هدف این است که تا جای ممکن از گرمای تعامل بکاهد.

برای نشان دادن منظوری، نقش‌ها را با او عوض کردم. ساندی مادرش می‌شد و من ساندی می‌شدم.

ساندی (به عنوان مادر: (پدر تو و من به جایی برای ماندن نیاز داریم. تو خودخواه و بی‌قدردانی.

سوزان (به عنوان سندی: (وا مامان، جالبه که اینطور به نظر می‌رسی.

ساندی (به عنوان مادر: (بعد از هر چه که برای تو انجام داده‌ایم، نمی‌توانم بلور کنم که حتی پیشنهاد بدهی که به هتلی برویم.

سوزان (به عنوان سندی: (متأسفم که ناراحت هستی.

ساندی (به عنوان مادر: (آیا اجازه می‌دهی ما آنجا بمانیم یا نه؟

S سوزان (به عنوان سندی: (من باید در این باره فکر کنم.

ساندی (به عنوان مادر: (من یک پاسخ می‌خواهم، دختر جوان!

سوزان (به عنوان ساندی: (می‌دانم که تو انجامش می‌دهی، مادر، اما باید دربارش فکر کنم.

ساندی (خارج از نقش: (نمی‌دانم چه چیز دیگری بگویم.

ساندی در طول این تمرین چیزهای شگفت‌انگیزی کشف کرد. او فهمید که پاسخ‌های بدون تدافعی از تشدید تعارض جلوگیری می‌کنند و به همان اندازه مهم این است که مجبور نبود برای دفاع از خود به دیوار تکیه کند.

عدم دفاع‌پذیری

هیچ‌یک از ما به پاسخ مؤثر بدون دفاع آموخته نمی‌شود. به همین دلیل این تکنیک به راحتی به دست نمی‌آید. باید یاد گرفته شود و تمرین گردد. همچنین، اکثر مردم تصور می‌کنند اگر در یک تعارض از خود دفاع نکنند، حریفانشان به عنوان فردی ضعیف او را خواهند دید و بر او چیره خواهند شد. در واقعیت، خلاف آن ثابت می‌شود. اگر بتوانید آرام بمانید و از به هم ریختن پرهیز کنید، آنگاه قدرت را در دست دارید.

نمی‌توانم به اندازه کافی بر اهمیت یادگیری و استفاده از پاسخ‌های غیر تدافعی تأکید کنم، به ویژه با والدین سمی. این نوع پاسخ می‌تواند تا حد زیادی به شکستن چرخه حمله، عقب‌نشینی، دفاع و تشدید کمک کند.

در اینجا نمونه‌هایی از پاسخ‌های بدون دفاع وجود دارد که می‌توانید در تعاملات روزمره خود از آنها استفاده کنید:

-
-

او ه؟

آه، می‌فهمم.

• این جالب است.

• شما قطعاً حق دارید نظر خود را ابراز کنید. متأسفم که با آن موافق نیستید.

• بگذار در این باره فکر کنم.

• چرا وقتی خیلی عصبانی نیستی درباره این موضوع صحبت نکنیم؟

• متأسفم که آزرده‌خاطر شده‌ای (ناراحت، ناامید).

مهم است که پیش از استفاده از پاسخ‌های بدون دفاع با دیگران، آن را با خود تمرین کنید. برای این کار، تصور کنید والدینتان در اتاق با شما هستند و

چیزی نقدآمیز یا تحقیرآمیز می‌گویند. به‌طور بلند به آن‌ها به‌صورت بدون دفاع پاسخ دهید. به یاد داشته باشید، به محض اینکه بحث کنید، عذرخواهی کنید، توضیح دهید یا سعی کنید نظرشان را تغییر دهید، مقدار زیادی از قدرت خود را واگذار کرده‌اید. اگر از کسی بخواهید بخشش کند یا بفهمد، به او قدرت می‌دهید تا از آنچه درخواست می‌کنید امتناع ورزد. اما اگر از پاسخ‌های بدون دفاع استفاده کنید، چیزی درخواست نکرده‌اید، و وقتی چیزی درخواست نمی‌کنید، رد نمی‌شوید.

وقتی تا حدودی با پاسخ‌های بدون دفاع احساس آرامش کنید، دفعه بعد که با کسی به جز والدینتان اختلاف نظر داشتید، از آن‌ها استفاده کنید. خوب است این پاسخ‌ها را روی کسی که از نظر احساسی به او ارتباط کمتری دارید آزمایش کنید—همکار یا دوست بی‌تعارف. احتمالاً در ابتدا احساس ناخوشایند و غیرطبیعی به نظر خواهد رسید. ممکن است از روی کلافگی دوباره به پاسخ‌های دفاعی بازگردید. مانند هر مهارت جدیدی، باید تمرین کنید و باشید.

مایل به اشتباه کردن هستم. اما در نهایت به یک عادت تبدیل می‌شود.

بیانیه‌های موضع

یک تکنیک رفتاری دیگر وجود دارد—من به آن «بیانیه‌های موضع» می‌گویم—که می‌تواند به شما کمک کند واکنش‌پذیری کمتری داشته باشید و شما را به سمت تعریف خودتان پیش ببرد.

بیانیه‌های موضع تعریف می‌کنند چه فکر می‌کنید و باور دارید، برای شما چه اهمیت دارد، چه چیزی حاضری انجام دهید و نه حاضری انجام دهید، چه چیز قابل مذاکره است و چه چیز نه. موضوعات می‌توانند از نظر اهمیت از نظر شما در یک فیلم تازه تا باورهای بنیادی شما درباره زندگی گسترده باشند. البته قبل از اینکه بتوانید یک بیانیه موضع بسازید، باید تعیین کنید موضع شما چیست.

وقتی از ساندی پرسیدم واقعاً می‌خواهد در برابر خواسته والدینش چه کاری انجام دهد، او پاسخ داد: «نمی‌دانم. از ترس اینکه آنها را آزردم کنم آنقدر مضطرب هستم که واقعاً سخت است بفهمم دقیقاً از خودم چه می‌خواهم».

معضل ساندی نمونه‌ای از وضعیتی است که اکثر افرادی که بیشتر عمر خود را صرف احساس مسئولیت بیش از حد برای والدینشان کرده‌اند، تجربه می‌کنند. تعریف اینکه شما کی هستید سخت است وقتی در گذشته فرصت کمی برای این کار داشته‌اید. برای کمک به ساندی در تهیه بیانیه موضعش، اشاره کردم که اساساً سه موضع وجود داشت که می‌توانست اتخاذ کند:

1. من مایل به اینکه شما در خانه من بمانید نیستم.

2. من مایلم به شما اجازه دهم تا برای مدت زمان مشخصی و محدود بمانید.

3. من مایلم به شما اجازه دهم تا هر مدتی که بخواهید بمانید.

ساندی تصمیم گرفت اگرچه واقعاً نمی‌خواست آنها اصلاً بمانند، گفتن این به آنها برایش خیلی تصمیم بزرگی بود. او موافقت کرد به آنها بگوید که می‌توانند یک هفته بمانند. او معتقد بود که این راه خوبی برای بیان نیازهای خود است در حالی که همزمان تا حدودی والدینش را آرام می‌کند.

بازتعریف «من نمی‌توانم»

ساندی از رامحل خود بطور کامل راضی نبود. او هنوز بار سنگینی را بر شوش و رابطه‌شان می‌گذاشت و معتقد بود این به خاطر ضعف اوست. با آه عمیقی گفت: «فکر می‌کنم فقط نمی‌توانم در برابر والدینم ایستادگی کنم.» از او خواستم بیانیه‌اش را تکرار کند، اما به جای اینکه بگوید: «نمی‌توانم...»، گفت: «من هنوز در برابر والدینم قد علم نکرده‌ام».

«من هنوز نکرده‌ام» به معنای انتخاب است، در حالی که «نمی‌کنم» «و» نمی‌توانم «دقیقاً معنای مخالف آن را می‌رساند: قاطعیت نبودن اختیار مستقیماً با درهم‌تنیدگی مرتبط است. این کلید نگه داشتن کودک درون است. انتخاب‌های کودکان توسط بزرگسالان تعیین می‌شود. با گفتن

«من هنوز نکرده‌ام»، در آینده درهای رفتار جدیدی را می‌گشایید. شما امید را در آغوش می‌کشید.

برخی از مردم فکر می‌کنند که اگر صرفاً یک...

رفتار ناخواسته را به عنوان گزینه‌ای پذیرفتن به جای تغییر آن رفتار، در واقع پذیرش شکست است. من موافق نیستم. انتخاب را کلید تعریف خویش می‌دانم. هر تصمیم مبتنی بر انتخاب ما را از حالت واکنشی بودن دور می‌کند. تفاوت بزرگی بین انتخاب capitulate کردن به سمت والدینتان چون گزینه‌ها را بررسی کرده و تصمیم گرفته‌اید که برای مبارزه آماده نیستید، و تسلیم خودکار چون احساس بی‌پناهی می‌کنید وجود دارد. انجام یک انتخاب به معنای گامی به سمت کنترل است؛ پاسخ‌های تند و خودبه‌خود به عقب‌نشینی به سمت کنترل شدن منجر می‌شوند. ممکن است احساس نکند که پیشرفت زیادی بوده، اما به شما اطمینان می‌دهم که این طور است.

امتحان کردن آن روی والدینتان

برخی از مراجعان من از موفقیت‌هایی که در آزمایش‌های عملی رفتارهای جدیدشان تجربه می‌کنند آنقدر هیجان‌زده‌اند که نمی‌توانند صبر کنند تا آن‌ها را در برابر والدینشان آزمایش کنند. اما خیلی‌های دیگر نگرانند که والدینشان با پاسخ‌های غیر دفاعی یا بی‌پایه‌های موضعی آن‌ها عصبانی و/یا خشمگین شوند. والدین سمی عادت دارند دکمه‌های تحریک فرزندانشان را فشار بدهند. وقتی واکنش‌هایی که انتظار دارند را به دست نمی‌آورند، عصبانی می‌شوند.

نصیحت من به تو این است که اقدام کنی. هرچه زودتر، بهتر است. به تأخیر انداختن این گام کوچک اول، صرف هفته‌ها یا ماه‌ها، تفکر درباره آن»، فقط اضطراب تو را افزایش می‌دهد. به خاطر بسپار:

شما یک بزرگسال هستید و می‌توانید با ناراحتی‌تان کنار بیایید.

برای تبدیل شدن به یک فرد مستقل.

آنچه انجام می‌شود به ندرت به اندازه انتظار بد است. لازم نیست با حساس‌ترین موضوع بین تو و والدینت وارد بحث شوی. می‌توانی از همین امروز به تمرین پاسخ‌های بدون پیردازی وقتی مادرت رنگ رژ لب تو را دوست ندارد یا پیرت آشپزیت را نقد می‌کند.

به ساندی پیشنهاد کردم که هر چه بیشتر از زمانی که والدینش با او زندگی می‌کنند با تمرین پاسخ‌های غیر دفاعی و بیان موضع درباره چیزهای کوچک بهره‌برد. از او خواستم افکار و نظراتش را ابراز کند. به جای گفتن «تو اشتباه می‌کنی، صدف‌دار برایت مضر است»، می‌تواند بگوید «من هم‌نظر با تو نیستم، فکر می‌کنم صدف‌داران برایت مضر است». «به این ترتیب موضع او به عنوان یک نظر قالب می‌شود تا به چالش تبدیل نشود و احتمال واکنش هیجانی را کمتر کند.

همچنین پیشنهاد کردم که اگر به اندازه کافی شجاع بود، ممکن است با تعیین محدودیت‌ها و با اطلاع رساندن به آن‌ها از اینکه برای آنان چه کارهایی حاضر است انجام دهد و چه کارهایی حاضر نیست انجام دهد، بخواهد برخی مشکلات بزرگتر در رابطه‌اش با والدینش را مورد توجه قرار دهد.

اگرچه ساندی احساس کرد تا حدی محتاط درباره آن چیزها بود درخواست او به انجام دادن، او می‌دانست که مگر اینکه او آغاز کرد به تلاش کند خارج برخی از این جدید رفتار او می‌کرد بماندگیر کرده در او روزمرگی. اما او بود بدبین درباره او والدین‌توانایی به تغییر. او پرسید. من چگونه او می‌تواند احساس خوب درباره او رفتاری تغییرات اگر آنها نکرد کار نمی‌کند — اگر او والدین نکرد تغییر به عنوان a نتیجه | یادآور شد او که آنها نکردند / دارند به تغییر. اگر او تغییری نکردند او راه‌ها از

تغییر رابطه‌اش با آنان. این می‌تواند باعث تغییر آنها شود، اما حتی اگر این اتفاق نیفتد، ساندی تعادل قدرت را به دست خودش می‌برد. تنهایی به او آنان، به پاسخ در

وقتی خود را تعریف می‌شوی — وقتی به جای واکنش‌محور بودن پاسخ‌گو می‌شوی، وقتی بیانی روشن از آنچه احساس می‌کنید و به آن فکر می‌کنید ارائه می‌دهید، وقتی محدودیت‌هایی برای آنچه حاضرید انجام دهید و آنچه حاضر نیستید انجام دهید تعیین می‌کنید — رابطه شما با والدینتان باید تغییر کند.

ای کاش دوران کودکی‌ات شاد بود، اما نمی‌توانم گذشته را تغییر دهم. آنچه می‌توانم انجام دهم این است که به تو کمک کنم تا تحولی اساسی در باورهایت درباره اینکه چه کسی مسئول درد دوران کودکی‌ات است ایجاد کنی. این تغییر ضروری است، زیرا تا زمانی که به طور صادقانه صاحب این مسئولیت را ارزیابی نکنی، احتمالاً در تمام عمر خود گناه و خودنفرت را تحمل خواهی کرد و راه‌هایی برای مجازات خود پیدا خواهی کرد.

با سرعت خود پیش بروید

در دو فصل آخر، کار انجام‌شده عمدتاً از نظر فکری بود. از شما خواسته بودم که کاوش کنید، ادراک کنید و بفهمید. در این فصل و فصل‌های بعد، ما بر سطحی بسیار عاطفی‌تر کار خواهیم کرد. به همین دلیل، به‌خصوص مهم است که زمان کافی برای این کار صرف کنید. عاطفی.

کار می‌تواند بسیار سنگین شود و قبل از اینکه خودتان بفهمید، ممکن است به دنبال بهانه‌ای برای فرار از آن باشید. اگر احساس بی‌تعادل کردید، اشکالی ندارد که آرام بگیرید و کار را برای چند روز کنار بگذارید. اما اگر می‌بینید که همچنان آن را به تعویق می‌اندازید، برای بازگشت به آن زمانی مشخص تعیین کنید و سپس به آن پایبند باشید.

ممکن است مفید باشد که در آغاز این کار از حمایت خارج از خود نیز بهره بگیرید. وقتی مواد عاطفی قوی را به سطح می‌آورید، گروه پشتیبانی یا روان‌درمانگر می‌تواند راهنمای ارزشمندی باشد. دوست محبت‌آمیز، شریک زندگی یا یکی از خویشاوندان می‌تواند تشویق ارائه دهد، اما ممکن است از شدت احساسات شما احساس ترس کند. شاید بخواهید از این فرد بخواهید کتاب را همراه با شما بخواند. او می‌تواند با درک بهتری از آنچه تجربه می‌کنید، حمایت‌کننده‌تر باشد.

مسئولیت با آنهاست

می‌دانم تا به حال بارها این را گفته‌ام، اما نمی‌توانم به اندازه کافی بر اهمیت این پیام تأکید کنم و اینکه چقدر دشوار است آن را درونی کنیم:

باید از مسئولیت رویدادهای دردناک کودکی‌تان دست بردارید و آن را به جایگاه واقعی‌اش بسپرد.

برای کمک به رها کردن این مسئولیت، فهرستی از بسیاری از چیزهایی که مراجعان من به‌اشتباه برای خود مقصر دانسته‌اند طراحی کرده‌ام. برای استفاده بهینه از این فهرست، زمانی آرام و خصوصی را برای صحبت با کودک درونتان اختصاص دهید. برای کمک به تصور اینکه چقدر کوچک و بی‌پناه بودید، ممکن است بخواهید از یک عکس دوران کودکی استفاده کنید. با آن کودک با صدای بلند بگویید: «تو برای . . . مسئول نبودی» و جمله را با هر آیتیم از فهرستی که در زندگی‌تان وجود دارد به پایان برسانید.

«تو به خاطر . . . مسئول نبودی.»

1. نحوه بی‌توجهی یا نادیده گرفته شدن شما از سوی آنها

2. نحوه‌ای که باعث شد احساس کنید دوست‌داشتنی نیستید یا لایق دوست داشتن نیستید.

3. تمسخرهای بی‌رحمانه یا بی‌فکری آنها.

4. نام‌های بدی که به تو می‌گفتند.

5. ناراحتی آنها.

6. مشکلات آنها.

7. تصمیم آنها برای انجام ندادن هیچ کاری درباره مشکلاتشان.

8. نوشیدن الکل توسط آنها.

9. آنچه در هنگام نوشیدن انجام می‌دادند.

10. آنها تو را کتک می‌زدند.

11. آنها به تو آزار جنسی می‌کردند.

هر تجربه دردناک مشابهی که همیشه احساس مسئولیت کرده‌اید را اضافه کنید.

قسمت دوم این تمرین شامل واگذاری مسئولیت به جایی که باید باشد—به والدین شما است. برای روشن‌تر شدن بیشتر، هر مورد از فهرست را تکرار کنید، اما اکنون با عبارت «والدین من مسئول ... بودند» آغاز کنید. باز هم هر چیزی که به تجربه شخصی شما مربوط می‌شود را اضافه کنید.

تجربه شخصی شما.

در آغاز ممکن است از نظر فکری بفهمید که تقصیر شما نبوده، اما کودک درون شما ممکن است هنوز احساس مسئولیت کند. طول می‌کشد تا احساسات شما با آگاهی جدیتان همزمان شوند. شاید لازم باشد این تمرین را چند بار تکرار کنید.

«من فکر نمی‌کنم آنها قصد آسیب رساندن داشتند»

ممکن است احساس کنید واگذار کردن مسئولیت به والدینتان به ویژه دشوار است اگر آنها ناقص، بیمار، یا مشکلات فراوانی داشتند یا به نظر می‌رسید که نیت خوبی دارند.

لس — که در هشت سالگی باید از برادران کوچکش پس از فروپاشی مادرش مراقبت می‌کرد — به وضوح این معضل را نمونه می‌زند. به لس گفتم بسیاری از مشکلات او با زنان در زندگی بزرگسالی‌اش مستقیم به بار گناه و مسئولیتی که در کودکی بر عهده گرفته بود ارتباط دارد. لس با وجود اینکه قبلاً در جلسه فهرست مسئولیتش را طی کرده بود، قانع نشد.

لس: اما من مسئولم. مادر من آنقدر رنج می‌برد. او هنوز هم هست. به من نیاز دارد. فقط می‌خواهم اوضاع را برای او بهتر کنم.

سوزان: از چه زمانی مسئولیت زندگی او را در خود گرفته‌ای؟ لس: از زمانی که هشت ساله بودم.

سوزان: و چه کسی مسئول تو بود؟

LES: من فکر می‌کنم همیشه نسبت به همه افراد، از جمله خودم، احساس مسئولیت کرده‌ام.

سوزان: لس، اگر شروع کنی پدر و مادرت را مسئول رفتارهای خودشان بدانی، چه معنایی خواهد داشت؟

LES: چطور می‌توانید این کار را با فردی که افسرده و حقیر است انجام دهید

...که هرگز روزی لذت‌بخش در زندگی‌اش نداشته است. تقصیر او نبود. او به پزشکان مراجعه کرد. او سعی کرد بهتر شود. او نمی‌خواست بیمار باشد.

سوزان: این باز هم تقصیر تو نیست. پدرت چطور؟ چگونه او به راحتی از این ماجرا تبریئه می‌شود؟ نوبت او کی است که مثل یک بزرگسال رفتار کند؟

لس (پس از تفکر فراوان): (می‌دانی چیزی؟) من هرگز به آن طور فکر نکرده بودم. فکر می‌کنم او فقط ضعیف است.

سوزان: می‌دانم که با والدینی مانند تو که صریحاً آزارگر نبودند، دیدن این‌که چقدر آسیب‌رسان بودند، کار سختی است. اما اینجا خشونتِ مهربانانه‌ای وجود داشت. بی‌توجهی عاطفی زیادی هم بود. هیچ‌کس تا به حال به زندگی تو اهمیت نمی‌داد. تو هرگز فرصت داشتن دوران کودکی را نداشتی. نکته مهم اینجا این است که اینکه چقدر مسئولیتش با آن‌ها بود مطرح نیست، بلکه تو باید بفهمی که تو هیچ‌کدام از این‌ها مسئول نبودی.

لس اجازه داد این موضوع در او نفوذ کند. او تا پایان جلسه روی آگاهی تازه‌اش کار کرد. از آن روز به بعد، پیشرفت او بسیار سریع

تر شد.

ممکن است تشخیص دهید که والدینتان ناکارآمد، افسرده، بیمار یا در دسترس نبودند، اما هنوز هم ممکن است با مشکلات آنها همدردی کنید. والدین شما منابع محدودی داشتند؛ در سی یا چهل سال پیش اکثر مردم احساس آزادی نمی‌کردند تا به درمان مراجعه کنند. والدین شما ممکن است آنقدر منفعل باشند که به نظر بی‌دفاع برسند. ممکن است باور کنید که آنها قصد آسیب‌رساندن نداشتند.

در بسیاری از موارد، من مطمئنم که هیچ قصد آسیب‌رسانی وجود نداشت، اما حدس زدن درباره قصد، هدر دادن زمان است. نتیجه‌هاست که شمار. اگر آسیبی از سوی والدین ناکافی وارد شده باشد، قصد بی‌اهمیت است. والدین ناکافی هم برای آنچه انجام داده‌اند و هم برای آنچه انجام نداده‌اند مسئول هستند.

برای کمک به لِس تا ببیند این مسئله برای او چقدر درست است، از یک صندلی خالی به‌عنوان نماد والدینش استفاده کردم و نقش لِس را خودم بازی کردم. می‌خواستم او چیزهایی را که هرگز نتوانسته بود برای خودش بگوید به‌صورت کلامی بشنود.

سوزان: مامان و بابا، وقتی بچه کوچکی بودم، احساس می‌کردم هیچ‌کس برای من آنجا نبود. احساس ترس و تنهایی داشتم و نمی‌فهمیدم چرا هیچ‌کس مراقب من نیست. نمی‌فهمم، مامان، چرا من باید از تو مراقبت کنم و چرا بابا این کار را نکرد. نمی‌فهمم چرا من فرزند بودن را از دست دادم. همیشه فکر می‌کردم چون هیچ‌کس من را دوست ندارد این اتفاق افتاده است. هنوز هم همین احساس را دارم. یکی از من دست می‌کشید؟ کی باید بزرگ می‌شدید؟ از این که مسئول کل خانواده باشم خیلی خسته‌ام. از این که همیشه برای شما در دسترس باشم خسته‌ام. از این که مسئولیت کل جهان را به عهده بگیرم خسته‌ام. از این که خودم را مقصر هر چه بد شده بشمارم خسته‌ام. مامان، متأسفم که مریض و ناراحت بودی، اما تقصیر من نبود!

لِس: هر چه گفتم درست بود. من همه آن احساسات را حس کرده‌ام. اما می‌توانستم هرگز نمی‌توانستم آن حرف‌ها را به آنها بگویم.

سوزان: هیچ‌گاه گفتم آن‌ها مدت طولانی‌ای است، لِس. اکنون تنها مهم این است که آنها را با خودت بگویی. بعدها، وقتی کار بیشتری روی این موضوع انجام دادیم و احساس قویتری کردی، ممکن است بخواهی انتخاب متفاوتی بکنی.

لِس آغاز کرد به دیدن اینکه والدینش بزرگسال هستند و از این رو وظایف پایه‌ای نسبت به فرزندانشان دارند. با عدم توجه به نیازهای جسمی و عاطفی فرزندانشان، والدینش مانند تمامی والدین ناکافی، نسخه‌ای وارونه از رابطه والد-فرزند را خلق کردند.

یکبار لِس می‌تواند واقعاً ببیند، باور کنید، و احساس این‌ها اساسی

که بررد بین از را خود سرزنش از زیادی بخش تا ساختمی قادر را او که حقایقی اعتیاد به کار او را به سمت کار بیش از حد کشاند و توانایی او در محبت ورزیدن را تضعیف کرد.

او به شدت از کنترل خارج بود.

کسانی که به‌شدت در کودکی مورد سوء استفاده قرار گرفته‌اند همچنین در این که مسئولیت چرا و به کجا تعلق دارد، دچار اشکال می‌شوند. به یاد بسپارید که پذیرش تقصیر ابزار بقا برای کودکان مورد سوء استفاده است. آن‌ها با این باور که خودشان —نه والدینشان— بد هستند، افسانه «خانواده خوب» را زنده نگه می‌دارند. این باور پایه‌ای است در تقریباً تمام الگوهای رفتاری خودتخریب‌گر در بزرگسالانی که در کودکی مورد سوء استفاده قرار گرفته‌اند. اما این باوری است که می‌تواند برگردانده شود.

جو، دانشجوی روانشناسی مقطع تحصیلات تکمیلی که پدرش که هم خشونت‌طلب و هم الکلی بود به شدت او را مورد ضرب و شتم قرار داده بود، سرانجام برای درمان به من مراجعه کرد. در نخستین جلسه‌اش، نمونه‌ی خوبی ارائه کرد درباره این که سرزنش بی‌وقفه خود تا چه میزان می‌تواند سرسخت باشد.

OE J: من می‌توانم به کودکی‌ام نگاه کنم و بدانم پدرم خصلتی بداخلاق داشت. اما هنوز برای او توجیه می‌آورم، زیرا شاید واقعاً باور داشت که آنچه با

من کرد برای منافع من بوده است. در ذهنم می‌دانم کاری که او کرد وحشتناک بود و هیچ کودکی شایسته این رفتار نیست. اما در وجودم، هنوز احساس می‌کنم کودک بی‌ارزشی بوده‌ام که آنچه را که گرفت، سزاوارش بوده‌ام. و هنوز آنقدر احساس گناه می‌کنم که نتوانستم مادرم را محافظت کنم.

سوزان: تو با به دوش کشیدن تمام بدی‌ها بر خودت توانستی از پس آن بر بیایی. اگر در کودکی پدرت را بد می‌دید، برایت بسیار طاقت‌فرسا و ترسناک بود. اما تو دیگر بچه کوچکی نیستی، جو. باید از حقیقت با خودت شروع به گفتن کنی. و حقیقت این است که پدرت صد درصد مسئول آزار دادن تو، خشونت‌ش و نوشیدن الکلش بود. او همچنین صد

درصد مسئول بودن برای انتخاب نکردن برای حل مشکلاتش و نجات خانواده‌اش. و در حالی که دیدن مادر خود به عنوان قربانی بی‌گناه برای شما تسکین‌دهنده‌تر است، او صد درصد مسئول نبود محافظت از فرزندان و خودش بود. او اجازه داد که سوءاستفاده ادامه یابد. باید مسئولیت را جایی که مربوط است شروع به گذاشتن کنید. چگونه می‌خواهی مشاور شوی و به دیگران کمک کنی اگر با واقعیت زندگی خودت روبه‌رو نشوی؟

OE: من هر چه را می‌گویم می‌فهمم، سوزان، اما برای من فقط یک مشت کلمه است.

دفاع‌های جو به نظر محکم و غیر قابل شکستن می‌آیند. بنابراین به جای صحبت مستقیم با او، که به نظر می‌رسید مقاومت زیادی به وجود می‌آورد، از جو خواستم نقش پدر خودش را بازی کند.

سونان: من می‌خواهم درباره تعدادی از چیزهایی که در دوران کودکی جو پیش آمد با تو صحبت کنم. جو به من گفته است که شما خیلی خشونت‌آمیز بودید و او را بارها زده‌اید. همچنین به من گفته است که شما الکی هستید.

OE (لبه عنوان پدر: (اول از همه، آنچه در داخل خانواده‌ام گذشت، هیچ ربطی به تو ندارد. اگر به او زدم، فقط برای تقویت او بود. و نوشیدن من کار من است.

سونان: ممکن است کار تو باشد، اما با این کار خانواده‌ات را تقریباً نابود کردی. تو به پسر تو توهین و ترساندی و به همسر تو هم توهین و ترساندی. آیا هیچ ایده‌ای دارید که این برای جو چگونه بود؟ برای احساسات او اهمیت می‌دهی؟

OE (لبه عنوان پدر: (هیچ اهمیتی نمی‌دهم. تنها چیزی که برایم مهم است خودمم.

سونان: فکر می‌کنم تو پدری وحشتناک هستی. تو هیچ کار مفیدی نکردی جز ایجاد درد زیاد برای خیلی از مردم. مطمئناً خودت هم در درد بودی، اما تو بزرگسالی بودی و او یک پسر کوچک بود. می‌توانستی کاری برای کمک به خودت انجام دهی به جای آسیب رساندن به دیگران. تو مسئول الکلیسم خودت بودی چه آن موقع و چه اکنون. فکر می‌کنم تو ترسو هستی که فقط با کتک زدن به زنان و کودکان احساس قدرت می‌کنی. همه این سال‌ها، جو احساس می‌کرد مقصر است، در حالی که در واقع، تو بودی.

OE (J به عنوان پدر: (به چه بهانه‌ای! این پسر کوچک همیشه به من پرخاش می‌کرد. کارهای خانه‌اش را انجام نمی‌داد. . .

USAN قطع: (هیچ چیز جو انجام نداده بود و نمی‌تواند انجام دهد تا توجیهی برای کار تو علیه او باشد.

جو در این نقطه از نقش خارج شد.

جو: می‌دانی، من از اعترافش متنفرم، اما واقعاً خوب بود که به پدرم گفتم. فهمیدم چقدر او عصبانی و خشک‌مغز است. . . و من دقیقاً نمی‌خواستم چیزی را که تو به من می‌گویی بشنوم. و تو درست می‌گویی، او تقریباً خانواده را از هم پاشید. چه موجود پستی است. اما فکر می‌کنم او بیش از من ترسیده است. حداقل من سعی دارم با این مسائل کنار بیایم. او فقط تمام عمر دارد از همه‌چیز فرار می‌کند. واقعاً ترسو است!

هرچند پذیرش این چیزها درباره پدرش برای جو بسیار دردناک بود، اما آزادکننده هم بود. او مسئولیت را همانجا که باید بود گذاشت و آماده بود از خود بی‌گناهی را آغاز کند.

جو در جلسه‌ای قبلی به من گفته بود که عاشق کار با بچه‌هاست؛ اغلب در بیمارستان کودکان داوطلبی می‌کند. از او خواستم یکی از کودکانی که با او کار می‌کند را تصور کند. سپس از جو خواستم تصور کند که این کودک کودکی مشابه کودکی او را می‌گذارد. صندلی خالی جلوی او گذاشتم و پرسیدم اگر آن کودک الان آنجا نشسته بود، چه می‌گفت؟

جو با این پیشنهاد راحت نبود، اما پس از کمی تشویق نفس عمیقی کشید و شروع به صحبت با کودک خیالی کرد:

می‌دانم خانه شما چیزهای بدی دارد. واقعاً متأسفم. می‌شنوم پدربخت خبیلی مست می‌شود و خبیلی تو را کتک می‌زند. و به تو فحش می‌دهد. و می‌گوید که خوب نیستی. می‌دانم

چقدر باید احساس ترس بکنی. می‌بینی، برای من هم همین اتفاق افتاد. و مطمئناً تو هم احساس می‌کنی تقصیر توست، اما نیست. تو واقعاً بچه خوبی هستی و هیچ کس حق ندارد چنین کارهایی با تو بکند. هیچ‌کس! پدربخت بداخلاق است. او بیمار است. و او ترسو است چون با هیچ یک از مشکلاتش روبه‌رو نمی‌شود. فکر می‌کنم واقعاً از کتک زدن تو لذت می‌برد؛ این مرا وادار به کشتن او می‌کند!

تمام وجود جو از شدت خشم می‌لرزید. از او پرسیدم واقعاً با کی صحبت می‌کردی. «خودم» «افریاد زد». عیسی مسیح، خودم! خشم دیرینه جو شروع به بروز کرد. او بالاخره می‌توانست مسئولیت درد و خوندنفرتی را که در تمام عمر تحمل کرده بود به والدینش نسبت دهد. از جو خواستم تصور کند که پدرش اکنون در همان صندلی نشسته است. به او یادآوری کردم که امن است و می‌تواند هر چه دلش می‌خواهد بگوید. این بار جو تردید نکرد:

تو Bastard! تو پسرک پست لعنتی! آیا می‌دانی چه نوع بدبختی برای من به وجود آوردی؟ چه نوع بدبختی برای کل خانواده؟ لابد حس کرده‌ای مثل آدم بزرگی به‌خاطر کتک زدن یک بچه شده‌ای! تمام عمرم را با این احساس بسختی گذراندم که یک پوچ بی‌ارزشم، انگار مستحق کتک خوردن بودم. اما از شنیدن تحقیرهای تو خسته‌ام. پس لعنت به تو!

از شدت خشم جو تعجب نکردم. وقتی مسئولیت کارها را به جایی که مربوط است بسپری، با چیزهایی که برای تو انجام شده و با افرادی که آن‌ها را انجام داده‌اند، خشم شدیدی را تجربه خواهی کرد. اما جو از مقدار خشم درونش ترسیده بود. مانند بسیاری از بزرگسالانی که در کودکی کتک خورده‌اند، او ترس داشت که کنترل خودش را از دست بدهد و به کسی آسیب بزند، یا اینکه کاملاً به هم بریزد، یا ممکن است برای همیشه خشمگین احساس شود؛ او ترس داشت از اینکه مبادا هرگز نتواند خشم خود را کنترل کند.

ترس از خشم

خشم یک احساس آزاددهنده است. ممکن است خشم را با سوءاستفاده در دوران کودکی‌تان مربوط کنید. ممکن است خشم را با افرادی که از کنترل خارج از غضب دیدید در ارتباط بدانید. ممکن است نگران باشید که اگر عصبانی شوید، زشت به نظر برسید و دیگران شما را رد کنند. ممکن است باور کنید که آدم‌های خوب و دلسوز خشمگین نمی‌شوند، یا اینکه حق ندارید به والدینی که به شما زندگی بخشیدند، خشمگین شوید.

خشم نیز ترسناک است. ممکن است از اینکه با خشم خود کسی را از بین ببرید یا کنترل خود را از دست بدهید بترسید. یا مانند جو، ممکن است از اینکه هرگز نتوانید خشم خود را خاموش کنید، بترسید. این ترس‌ها برای همه ما بسیار واقعی هستند، اما واقعیت این است:

آن چیزهایی که می‌ترسیم اتفاق بیفتد اگر خشمگین شویم دقیقاً همان چیزهایی است که اگر خشم نداشته باشیم احتمال زیادی دارد اتفاق بیفتد!

وقتی خشم خود را سرکوب می‌کنید، ممکن است دچار افسردگی یا رویه‌ای تند و خشک شوید و دیگران به همان اندازه که اگر با آشکار خشمگین بودید از شما دور می‌شدند، شما را طرد کنند. خشم سرکوب‌شده غیرقابل پیش‌بینی است—ممکن است در هر زمانی انفجار کند. وقتی چنین اتفاقی بیافتد، اغلب غیرقابل کنترل است. خشم همواره مخرب است مگر اینکه مدیریت شود، به‌ویژه اگر زیر آگاهی آگاهانه شما گرفته باشد.

مواجهه با خشم

فرزندان بزرگسال والدین سمی دارای زمان دشواری در برخورد با خشم خود هستند زیرا در خانواده‌هایی بزرگ شده‌اند که ابراز عاطفی تشویق نمی‌شد. خشم چیزی بود که فقط پدر و مادرها حق ابراز آن را داشتند.

بیشتر فرزندان والدین سمی تحمل بالایی نسبت به بدرفتاری پیدا می‌کنند. امکان دارد تنها آگاهی مبهمی داشته باشید که در دوران کودکی اتفاقی غیرعادی برای شما افتاده باشد. احتمالاً شما حتی نمی‌دانید چقدر عصبانی هستید.

شاید خشم خود را به یکی از چند روش مدیریت کنید: ممکن است خشم خود را دفن کنید و به بیماری یا افسردگی دچار شوید؛ ممکن است خشم خود را به رنج کشیدن و شهادت‌طلبی منحرف کنید؛ ممکن است آن را با الکل، مواد مخدر، غذا یا رابطه جنسی بی‌احساس کنید؛ یا هر فرصت را غنیمت شمارید و خشم شما را به فردی پرتنش، ناامید، مشکوک و جنگ‌طلب تبدیل کند.

متأسفانه اکثر ما به این روش‌های قدیمی، قابل اعتماد، اما کارآمد نیستند برای کنار آمدن با خشممان تکیه می‌کنیم. آنها هیچ کمکی به رهایی شما از کنترل والدینتان نمی‌کنند. هدایت خشم به روش‌هایی که به شما کمک کند خود را تعریف کنید و حدود خود را مشخص سازد، بسیار مؤثرتر است.

اجازه دهید چند روش جدید و مؤثر برای مدیریت خشم خود را به شما نشان دهم:

1. به خود اجازه دهید که عصبانی باشید بدون اینکه

در هر احساس قضاوتی نسبت به احساساتتان نکنید. خشم همانند شادی و ترس یک احساس است. نه درست است و نه نادرست—فقط وجود دارد. به شما تعلق دارد؛ بخشی از آنچه انسان شما را می‌سازد است. خشم همچنین یک علامت است که به شما چیزی مهم را می‌گوید. ممکن است به شما بگوید که حقوقتان پایمال می‌شود، یا مورد توهین یا استفاده قرار می‌گیرید، یا نیازهایتان رسیدگی نمی‌شود. خشم همیشه به این معناست که چیزی باید تغییر کند.

2. خشم خود را بیرونی کنید. بالش‌ها را بکوبید، به عکس افرادی که از آن‌ها عصبانی هستید فریاد بکشید، یا با آن‌ها در خیالی در ماشین یا تنها در خانه گفتگوهای خیالی داشته باشید. برای ابراز خشم لازم نیست به کسی حمله فیزیکی یا توهین کلامی کنید — با افرادی که به آن‌ها اعتماد دارید درباره مقدار خشم خود صحبت کنید. تا وقتی خشم خود را علنی نکنید، نمی‌توانید با آن کنار بیایید.

3. افزایش فعالیت بدنی. جسمی‌کردن خشم شما می‌تواند مقدار زیادی تنش را از بدنتان آزاد کند. اگر قادر نیستید تنیس بازی کنید یا بدوید یا دوچرخه سواری کنید، کمد پر و بالای سرتان را مرتب کنید یا یک کلاس رقص شرکت کنید. فعالیت بدنی همچنین تولید اندورفین‌ها را افزایش می‌دهد—مواد شیمیایی مغز که حس خوب بودن را تقویت می‌کنند. خواهید دید که پذیرش خشم‌تان باعث افزایش انرژی و سطح بهرموری می‌شود. هیچ چیز از خشم سرکوب‌شده کمرشکن‌تر نیست.

4. خشم خود را برای تقویت تصویر منفی از خود به کار نیندازید. شما به خاطر اینکه عصبانی هستید بد نیستید. احساس گناه

در مورد احساس خشم، به ویژه نسبت به والدین، انتظار می‌رود که احساس گناه وجود داشته باشد. با صدای بلند بگویید: «من خشمگینم. حق دارم خشمگین باشم. اگر برای کنار آمدن با این خشم لازم است احساس گناه کنم، مشکلی نیست. من در این حالت اشتباه یا بد نیستم».

5. استفاده از خشم به عنوان منبع انرژی برای تعریف خود. خشم شما می‌تواند به شما در آموختن خیلی چیزها درباره اینکه چه چیزی را در رابطه با والدینتان قبول دارید یا ندارید کمک کند. این به شما در تعیین محدودیت‌ها و مرزهای خود کمک می‌کند. می‌تواند راه زیادی برای رهایی از الگوهای قدیمی تسلیم، اطاعت و ترس از خرده‌گیری والدین فراهم کند. خشم شما می‌تواند به بازگرداندن انرژی‌هایتان به سوی خودتان و دور کردن از نبرد غیرممکن برای تغییر والدینتان کمک کند. عبارت «من عصبانی ام چون پدرم اجازه نداده است که زندگی خودم را زندگی کنم» «را به» دیگر اجازه نمی‌دهد پدرم مرا کنترل کند یا از ارزش من بکاهد» تبدیل کنید.

از این تکنیک‌ها به عنوان راهنما برای کسب کنترل نسبی بر خشم خود استفاده کنید. شما زمان زیادی برای ابراز خشم خود مستقیماً به والدینتان دارید وقتی این کار را انجام دادید. این تسلط بر خشم برای موفقیت رو در رو شدن نهایی با والدینتان اهمیت خواهد داشت، همان طور که در فصل 12 خواهیم دید.

همه افراد با خشم درگیر هستند و این مهارت را یک‌شبه به دست نمی‌آورید. به‌ویژه به زنان آموزش داده شده است که خشم خود را نشان ندهند. به

زنان اجازه داده می‌شود که

گریه کنند، به طور علنی سوگ بگیرند، افسرده شوند و مهربانی نشان دهند، اما خشم در جامعه ما برای زنان مناسب شمرده نمی‌شود. نتیجه این است که بسیاری از زنان به شریکانی جذب می‌شوند که بتوانند خشم آن‌ها را برایشان ابراز کنند. به این ترتیب، بخشی از خشم سرکوب‌شده‌شان را به صورت وکالای کنترلی تخلیه می‌کنند. متأسفانه بسیاری از این مردان که به راحتی خشمگین می‌شوند، همچنین کنترل‌گر و آزاردهنده‌اند.

برای سلامت شما ضروری است که بیاموزید با خشم به‌طور مؤثر کنار بیایید. وقتی برای نخستین بار با خشم خود روبه‌رو می‌شوید، ممکن است اغلب احساس بی‌ثباتی و گناه کنید. صبور باشید و مقاومت کنید. شما برای همواره خشمگین نخواهید ماند. تنها افرادی که چنین می‌کنند کسانی‌اند که خشم خود را اذعان نمی‌کنند یا از آن برای به دست آوردن قدرت با تهدید دیگران استفاده می‌کنند.

خشم یک واکنش انسانی معمول به بدرفتاری است. فرزندان بزرگسال از والدین سمی مطمئناً سهم بیشتری از خشم دارند. شاید خیلی روشن نباشد این که آن‌ها همچنین سهم بیشتری از غم را نیز تجربه می‌کنند.

غم و اندوه

«می‌گوی چه معنی دارد که من باید سوگوار شوم؟» «جو گفت.» «کی مُرده است؟»

غم یک پاسخ طبیعی و لازم به از دست دادن است. نیازی نیست که فقط از دست رفتن جان باشد. مانند جو، احتمالاً در کودکی صدمات فاحشی را تجربه کرده‌اید:

از دست رفتن احساسات خوب نسبت به خود

• از دست رفتن احساس امنیت

• از دست رفتن اعتماد

• از دست رفتن شادی و خودانگیزگی

• فقدان والدین پرورنده و محترم‌فقدان دوران کودکی

• از دست رفتن بی‌گناهی از دست رفتن عشق

برای تجربه سوگ خود، باید زبان‌های خود را شناسایی کنید. باید از طریق این احساسات کار کنید تا از چنگ آن‌ها رها شوید.

بدون اینکه متوجه شود، جو هنگامی که با خشمش روبه‌رو شد، دچار سوگ و اندوه شد. سوگ و خشم به‌طور تنگاتنگ در هم تنیده اند. تقریباً غیرممکن است که یکی بدون دیگری وجود داشته باشد.

تا کنون ممکن است درک نکرده باشید که زبان‌های عاطفی شما تا چه اندازه گسترده‌اند. فرزندان والدین سمی این زبان‌ها را تقریباً به صورت روزانه تجربه می‌کنند و اغلب از آنها صرف‌نظر می‌کنند یا آن‌ها را سرکوب می‌کنند. این زبان‌ها ضربه بزرگی به خودارزشی فرد وارد می‌آورند، اما از آنجا که غم بسیار دردناک است، اکثر مردم برای فرار از آن تقریباً هر کاری انجام می‌دهند.

عبور از غم ممکن است برای مدتی احساسات اندوه‌آلود را تسکین دهد، اما غم دیررس دیر یا زود برمی‌گردد تا سراغتان بیاید—گاهی زمانی که انتظارش را هم ندارید. بسیاری از افراد در زمان از دست دادن داغدار نمی‌شوند زیرا از آنها انتظار می‌رود قوی باشند یا باور دارند باید از همه دیگران مراقبت کنند. اما این افراد به‌طور معمول سقوط می‌کنند.

از هم جدا می‌شوند، گاهی سال‌ها بعد، اغلب به خاطر یک رویداد کوچک. تا زمانی که بالاخره غم دیرکرده‌شان را تجربه کنند، قادر به بازیابی تعادل عاطفی خود نیستند. غم، آغاز، میانه و پایان دارد. و همه ما باید این مراحل را بگذرانیم. اگر سعی کنید از غم فرار کنید، همیشه با شما خواهد بود و احساسات خوب شما را تضعیف می‌کند.

کارول — که پدرش با زبان توهین آمیز مدام به او می گفت که بوی بد می دهد — در طول درمان پیشرفت های چشمگیری داشت. او در زندگی شخصی و حرفه ای خود به طور چشمگیری قاطع تر شده بود و در مسیر تبدیل شدن به کارشناس در ارتباط بدون دفاع بود. اما وقتی با اندوه خود روبه رو شد، از عمق و شدت احساساتش شگفت زده شد.

من احساس می کنم در سوگ هستم. وقتی به این فکر می کنم که چه کودکی خوب و مهربانی بودم و پدرم چقدر با من بد رفتاری می کرد، و مادرم فقط اجازه می داد او این کار را انجام دهد، هنوز نمی توانم باور کنم. این موضوع مرا خیلی ناراحت می کند، هر چند می دانم تقصیر من نبوده است. چرا او اینقدر مرا آزار می داد؟ من یک دقیقه گریه می کنم و در دقیقه بعد عصبانی می شوم.

فرایند عزاداری شامل شوک، خشم، ناباوری و البته اندوه است. گاه به گاه به نظر می رسد که غم هیچگاه پایان نمی یابد. ممکن است احساس کنید هرگز گریه را متوقف نمی کنید. ممکن است بیش از حد درگیر غم خود شوید. حتی ممکن است از این حالت شرمنده شوید.

اکثر مردان از خشمگین شدن نسبت به آن کمتر شرمنده می شوند.

در زمینه ابراز اندوه هستند. برخلاف زنان، مردان از حمایت فرهنگی قابل توجهی برای نشان دادن پر خاشگری و خشم نسبت به نشان دادن غم یا درد برخوردارند. بسیاری از مردان برای انتظارات غیر انسانی که درباره اینکه چگونه باید «مرد واقعی» باشند، هزینه ای فاجعه آمیز در سلامت جسمی و روانی خود می پردازند.

جو، مانند بسیاری از مردانی که با آن ها کار کرده ام، با خشم خود راحت تر بود تا با آن پسر کوچک غمگین درونش، چون آن پسر کوچک احساس ضعف و آسیب پذیری را در او برمی انگیزد. به عنوان کودکی که مورد ضرب و جرح قرار گرفته بود، جو از همان اول یاد گرفت که احساساتش را به شدت مهار کند. برای کمک به او تا بتواند با آنچه در کودکی از دست داده بود، به سوگ آغاز کند، از جو خواستم یک تمرین «خاکسپاری» انجام دهد. این تمرینی است که اغلب استفاده می کنم، به ویژه با بزرگسالانی که در کودکی مورد سوءاستفاده قرار گرفته اند. من در دفتر کارم گلدانی از گل های خشک دارم که آن را در برابر جو قرار دادم تا نمادی از قبر باشد. سپس از او خواستم تا جملات زیر را تکرار کند:

بدین وسیله خیالم را از داشتن خانواده ای خوب به پایان می رسانم. بدین وسیله امیدها و انتظاراتم درباره والدینم را به پایان می رسانم. بدین وسیله خیالم مبنی بر اینکه در کودکی می توانستم کاری برای تغییر آن ها انجام بدهم را به پایان می رسانم. می دانم هرگز والدینی به آن شکل که می خواستم نخواهم داشت، و از آن فقدان داغدارم. اما آن را می پذیرم. باشد که این خیالات آرام بگیرند.

وقتی جو این سخنرانی یادبود را به پایان رساند، اشک در چشم هایش جمع شد و گفت:

خدا، سوزان، اینقدر لعنتی درد می کند که واقعاً درد می کند. اجرا من باید این را تحمل کنم؟ احساس می کنم در خودم غرق در حس پوزش خواهی نسبت به خودم هستم. از آن متنفرم. آیا من فقط از خودم دگراندیشی نمی کنم؟ خیلی از مردم بدتر از من بودند.

من پاسخ دادم:

وقتی زمان آن رسیده که برای آن پسر کوچک که آنقدر به او آسیب رسید، متأسف باشی. چه کسی قرار است این کار را انجام دهد؟ می خواهم تو همه آنچه را که درباره خودت رحم شنیده ای فراموش کنی. سوگواری برای از دست دادن کودکی شاد هیچ ربطی به احساس همدردی با خودت ندارد. افرادی که در خودت رحم گیر می افتند، منتظر می نشینند تا کسی دیگر زندگی شان را برایشان درست کند. آن ها از مسئولیت شخصی شان خالی می کنند. آن ها جرات انجام کاری که از تو می خواهم را ندارند. اندوه فعال است، غیر فعال نیست. تو را از بن بست بیرون می آورد. به تو اجازه می دهد تا بهبود یابی، تا درباره مشکلاتت کار واقعی انجام دهی.

اگر مثل اکثر مردم باشیید — مثل جو — برای اینکه به نظر نرسد که از خودتان متأسف هستید، تا حد زیادی از حق گریه کردن

درباره از دست دادن‌های کودکی‌تان صرف‌نظر می‌کنید. تا زمانی که با احساس کردن و ابراز خشم و غم خود، کودک درون‌تان را تیرئه نکنید، همچنان به خودتان پاداشی منفی خواهید داد و خود را تنبیه می‌کنید.

تونمی‌توانی زندگی‌ات را متوقف کنی

با وجود اینکه کار بر روی عزاداری شما برای تغییراتی که می‌خواهید ایجاد کنید ضروری است، نمی‌توانید زندگی خود را در حین این کار متوقف کنید. هنوز مسئولیت‌هایی نسبت به خود و دیگران دارید و باید کار کنید. خشم و غم می‌تواند هر کدام از ما را از تعادل خارج کند، بنابراین به طور حیاتی مهم است که در این زمان به خودتان به خصوص خوب رسیدگی کنید. هر کاری که می‌توانید انجام دهید تا در فعالیت‌هایی که لذت‌بخش و جالب می‌یابید شرکت کنید. لازم نیست اینها را بیست و چهار ساعت شبانه‌روز به ذهن بسپارید. با خودتان همان قدر مهربان باشید که با دوستی که در موقعیت دشواری است هستید.

از تمام حمایتی که افراد با شما مهربان هستند می‌توانید دریافت کنید استفاده کنید.

مطرح کردن غم خود کمک می‌کند، اگرچه برخی افراد ممکن است بتوانند به شنیدن گوش دهند. بسیاری از افراد با غم خود از دوران کودکی برخورد نکرده‌اند و غم شما ممکن است دفاعیات آنها را تهدید کند.

لیستی از ده کار که هر هفته می‌توانید انجام دهید تا به شما در عبور از غم کمک کند تهیه کنید. به این کار به عنوان «قرارداد مراقبت» با خودتان فکر کنید. قرارداد شما باید شامل فعالیت‌های آرام‌بخش باشد که برایتان لذت‌بخش است. این‌ها می‌تواند به سادگی یک دوش طولانی با حباب یا رفتن به یک فیلم باشد؛ یا خواهید اغلب با تیم سافت‌بال خود بیرون بروید یا وقت برای خواندن رمانی هیجان‌انگیز بگذارید. هر چیزی که در فهرست شماست، اهمیت دارد که این کارها را انجام دهید، نه فقط به آن‌ها فکر کنید.

غم به پایان می‌رسد

اگرچه در حین انجام این کار سخت است باور کردنش، غم سرانجام پایان می‌یابد. حل غم زمان می‌برد، اما فرایند بی‌پایان نیست. شما به زمان برای یکپارچه‌سازی و پذیرش واقعیت از دست دادن‌های خود نیاز دارید. و به زمان برای باز متمرکز کردن انرژی‌های خود از درد گذشته به باززایی حال و وعده آینده نیاز دارید. اما در نهایت، دردهای تیز به دردهای ناگهانی تبدیل خواهند شد. وقتی واقعیت اینکه مسئول از دست دادن‌هایی که غمگین هستید نیستید را بپذیرید، احساس بهتری خواهید یافت.

مسئولیت‌پذیری شخصی

واگذار کردن مسئولیت به جایی که واقعاً متعلق است — دقیقاً روی والدین شما — به شما این اجازه را نمی‌دهد که همه رفتارهای خودتخریبی را با گفتن «همه تقصیر آنها بود» توجیه کنید. بخشش کودکی‌تی که بودید هیچ‌گاه شما را از به عهده گرفتن مسئولیت‌های بزرگسالی معاف نمی‌کند.

فهرست بعدی به شما کمک می‌کند تا بر برخی از آن مسئولیت‌ها در رابطه با والدینتان تمرکز کنید. با صدای بلند بگویید: «به عنوان یک بزرگسال، در رابطه با والدینم، من مسئول ... هستم» سپس با هر مورد از فهرست زیر ادامه دهید:

1. به تبدیل شدن به یک فرد جدا از والدینم

2. نگاهی صادقانه به رابطه‌ام با آن‌ها

3. رویارویی با حقیقت دوران کودکی‌ام

4. داشتن شهامت برای اعتراف به پیوندهای میان رویدادهای دوران کودکی و زندگی بزرگسالی‌ام
5. داشتن شهامت برای ابراز احساسات واقعی‌ام به آن‌ها
6. مواجهه و کاهش قدرت و سلطه‌ای که آن‌ها بر زندگی‌ام دارند، چه زنده باشند چه مرده باشند
7. تغییر رفتار خود زمانی که خشن و آزاردهنده است
انتقادی یا دستکاری‌آمیز
8. یافتن منابع مناسب برای کمک به بهبود کودک درونم
9. بازپس‌گیری قدرت و اعتماد به نفس بزرگسالی‌ام

مهم است که بدانید موارد این فهرست هدف‌هایی هستند که باید برای رسیدن به آن‌ها تلاش کنید، نه چیزهایی که انتظار دارید یک‌شبه انجامشان دهید. همان‌طور که به این هدف‌ها می‌پردازید، با شکست‌هایی روبه‌رو خواهید شد. ممکن است دوباره به رفتارها و الگوهای فکری قدیمی بازگردید، و حتی تصمیم بگیرید همه چیز را کنار بگذارید. دلسرد نشوید. در واقع، انتظار داشته باشید که از مسیر منحرف شوید. این یک فرایند است، نه کمال. برخی از این اهداف ممکن است آسان‌تر از دیگران باشند، اما همگی دست‌یافتنی‌اند؛ شما می‌توانید کودک درون خود را از مجازات مداوم رها کنید.

۱۳ | مواجهه براه استقلال

تمام کارهایی که در سه فصل اخیر انجام داده‌اید — تمرین‌ها، فهرست‌های چک و درک اینکه واقعاً چه کسی مسئول است — شما را برای مواجهه آماده کرده است. مواجهه به معنای روبه‌رو شدن با والدینتان با تفکر و شجاعت درباره گذشته دردناک و حال حاضر دشوار شما است. این ترسناک‌ترین و در عین حال قدرتمندترین عملی است که تا به حال انجام داده‌اید.

فرآیند ساده است، هرچند آسان نیست. وقتی آماده شدید، با آرامش اما با قاطعیت به والدین خود درباره رویدادهای منفی‌ای که از کودکی به یاد می‌آورید، بگویید. به آنها بگویید چگونه آن رویدادها بر زندگی شما تأثیر گذاشته‌اند و چگونه اکنون بر رابطه‌تان با والدین اثر می‌گذارد. جنبه‌های آن رابطه را که هم‌اکنون برای شما دردناک و مضر است به وضوح تعریف کنید. سپس قواعد جدیدی وضع کنید. هدف مواجهه با والدینتان نیست:

• برای انتقام گرفتن

• برای تنبیه آنها

• برای تحقیر آنها

• خشم خود را بر آنها خالی کردن

• برای به دست آوردن چیزی مثبت از آنها. هدف مواجهه با والدینتان این است که:

• برای رو به رو شدن با آنها

• برای از بین بردن ترس خود از روبه‌رو شدن با آنها برای همیشه

• گفتن حقیقت به والدینتان

از این پس نوع رابطه‌ای که می‌توانید با آنها داشته باشید را تعیین کنید

«من هیچ کار مفیدی انجام نخواهم داد».

بسیاری افراد از جمله برخی بارز روان‌درمانگران—انجام می‌دهند که باور داشتن در مواجهه، آن‌ها دلایل هستند کاملاً آشنا: نکن نگاه عقب نشین، نگاه به جلو؛» این خواهد تنها باعث استرس و عصبانیت بیشتر می‌شود «یا»، این نمی‌کند درمان نمی‌کند زخم‌ها، آن فقط دوباره باز می‌کند آن‌ها اینها منتقدان صرفاً نکن درک می‌کنند

پذیرش، عذرخواهی، شناخت یا پذیرش مسئولیت که به دنبال آن هستید. والدینی سعی می‌کند وجود دارد است که ممکن می‌باشد که است که است و واقعاً این گفتن،» همه چیز درست است، من نسبت به تو وحشتناک بودم»، یا» لطفاً مرا ببخشید»، یا» حالا چه کاری می‌توانم انجام دهم تا به تو جبران کنم؟»

در واقع، برعکس آن اغلب رخ می‌دهد: والدین انکار می‌کنند، ادعا می‌کنند فراموش کرده‌اند، تقصیر را به فرزند خود باز می‌گردانند و بسیار عصبانی می‌شوند.

如果 تا کنون تلاش کرده‌اید با والدینتان رو در رو شوید اما نتیجه‌اش به شدت ناامیدکننده بوده، احتمالاً موفقیت رویارویی خود را بر این اساس اندازه گیری کرده‌اید که آیا واکنش مثبتی از والدینتان دریافت کرده‌اید. با استفاده از پاسخ آن‌ها به عنوان شاخص، خود را برای شکست آماده کرده‌اید. باید انتظار داشته باشید که آن‌ها به‌طور منفی واکنش نشان دهند. به خاطر داشته باشید، این کار را برای خود شما انجام می‌دهید، نه برای آن‌ها. فقط به این دلیل که شجاعت انجام آن را داشتید، باید رویارویی‌تان را موفق بدانید.

چرا باید با والدینم رو در رو شوم؟

افشار مردم خیلی سخت به مواجهه کردن سعی والدین | کردن این برای یک ساده دلیل: مواجهه کار می‌کند. از طریق آن سال‌ها من دیده‌ام مواجهه ها می‌کند دراماتیک، مثبت‌تغییرات در این زندگی‌ها از هزاران از مردم». این «به این معنی نیست | نکن قدرانی کردن چگونه ترسان مردم احساس وقتی آنها حتی به روبه‌رو شدن با والدینشان فکر می‌کنند. این عاطفی ریسک‌های عاطفی هستند بالا. اما این صرف واقعیت که تو هستی

عمیق‌ترین ترس‌های شما کافی است تا توازن قدرت بین شما و والدینتان را تغییر دهد. های‌ترس‌ترین عمیق از برخی احتمالاً آنچه با مواجهه یعنی آن، دادن انجام

همه ما از روبه‌رو شدن با حقیقت درباره والدینمان می‌ترسیم. همگی از پذیرش این که از آنها آنچه به آن نیاز داشتیم را نگرفته‌ایم و اکنون هم نخواهیم گرفت، ترس داریم. اما گزینه جایگزین برای روبه‌رو شدن، زندگی با این ترس‌هاست. اگر از اقدام مثبت به نفع خودتان اجتناب کنید، احساس بی‌پدای و ناتوانی خود را تقویت کرده‌اید، احترام به نفس خود را تضعیف می‌کنید.

یک دلیل حیاتی مهم دیگر برای روبه‌رو شدن وجود دارد:

آنچه را بازگردانده نمی‌شود منتقل می‌شود.

اگر با ترس، گناه و خشم خود نسبت به والدینتان کنار نیایید، اینها را به شریک زندگی یا فرزندان‌تان خرج خواهید کرد.

چه زمانی باید با والدینم روبه‌رو شوم؟

من به مراجعانم توصیه می‌کنم با دقت زمان روبه‌رو شدن را در نظر بگیرند. نمی‌خواهید از روی حدس عمل کنید، اما همچنین نمی‌

خواهید روبه‌رو شدن را به طور نامحدود به تأخیر بیندازید.

وقتی افراد تصمیم به روبه‌رو شدن می‌گیرند، معمولاً سه مرحله را طی می‌کنند:

1. من هرگز نمی‌توانم این کار را انجام دهم.

2. شاید روزی این کار را انجام دهم، اما اکنون نه.

3. کی می‌توانم این کار را انجام دهم؟

وقتی اولین بار به مراجع‌انم برای روبه‌رو شدن با والدینشان اصرار می‌کنم، بی‌استثنا اصرار می‌کنند که این برای آن‌ها درست نیست. معمولاً می‌توانم به چیزی که من آن را «هر چیزی به جز آن» «سندروم می‌نامم تکیه کنم. مراجعان هر تعداد تغییر دیگر را می‌پذیرند تا وقتی که مجبور نشوند با والدینشان روبه‌رو شوند—هر چیزی به جز آن!

به گلن—که مشکل کم‌رویی داشت و از این که پدرش، که الکلی بود، را در تجارت همراه خود کرده بود، پشیمان بود—گفتم که باید با پدرش روبه‌رو شود. یا باید محدودیت‌هایی برای رفتار پدرش تعیین کند یا به کل از کار با او کنار بکشد. او با پاسخ «کلاسیک» هر چیزی به جز آن «پاسخ داد:

من قرار نیست با پدرم روبه‌رو شوم. می‌دانم این به معنای این است که من ترسو هستم، اما نمی‌خواهم پدر و مادرم را بیشتر آزار دهم. مطمئنم کارهای زیادی هست که می‌توانم به جای روبه‌رو شدن با پدرم انجام دهم. می‌توانم برای او شغلی پیدا کنم که کمتر فشار به او وارد شود و کمتر مقابل مشتریان من باشد. می‌توانم اجازه ندادن به اینکه او به من فشار بیاورد را متوقف کنم. می‌توانم ورزش بیشتری انجام دهم تا عصبانیت را تخلیه کنم. می‌توانم...

من گلن را قطع کردم: «هر چیزی به جز آن، درست؟ هر چیزی به جز یک اقدام که می‌تواند تفاوت معنی‌داری در زندگی‌ات ایجاد کند».

به گلن گفتم بخش زیادی از تحریک‌پذیری و کم‌رویی او نتیجه مستقیم خشم فروخورده نسبت به پدرش و عدم تمایلش به تحمل مسئولیت شخصی برای روبه‌رو شدن با مشکلاتش است. تأیید کردم که اکثر مردم در اوایل درمان با «هر چیزی به جز آن» پاسخ می‌دهند و به او اطمینان دادم که این ناامیدکننده نبود. او بهرآسانی آماده نبود. اما وقتی کمی زمان داشتیم تا روبه‌رویی را برنامه‌ریزی کنیم و تمرینش کنیم، مطمئن بودم که او اعتماد به نفس بیشتری خواهد یافت.

گلن تردید داشت، اما با گذشت زمان دید که چند نفر دیگر از اعضای گروه تصمیم به روبه‌رو شدن گرفتند. همه با داستان‌های موفق بازگشتند. گلن اذعان کرد که روبه‌رو شدن برای این افراد مؤثر بوده است، اما به سرعت افزود که وضعیت او متفاوت است. بدون اینکه متوجه شود، گلن به مرحله دوم تصمیم روبه‌رو شدن نزدیک‌تر شده بود.

در طول درمانش، گلن بسیار سخت‌کوش بود تا هم پاسخ‌های غیر دفاعی و هم موضع‌گیری‌های مشخص را بیاموزد. او آغاز کرده بود که هر دو این تکنیک‌ها را در موقعیت‌های کاری و همچنین با برخی از دوستانش به کار گیرد. او در این زمینه احساس خوبی داشت. اما فشار مداوم رابطه روزمره با پدرش و بار سنگین مسائل باقی‌مانده از دوران کودکی‌اش او را زیر فشار قرار می‌داد.

حدود شش هفته از حضور در گروه می‌گذشت که گلن به من گفت به مواجهه فکر کرده است. برای اولین بار اعتراف کرد که این امکان... برای آینده وجود دارد. او به مرحله ۲ رسیده بود. چند هفته بعد، از من پرسید به نظر من چه زمانی باید این کار را انجام دهد؟ مرحله ۳.

گلن امیدوار بود که بتوانم سفری جادویی برایش ترسیم کنم به بگو او را وقتی او اضطراب سطح می‌کرد افت‌کافی برای او را به رفتن از طریق با او مواجهه. این واقعیت است، کاملاً» اغلب «تو اضطراب سطح افت‌ها فقط بعد از این فقط باید آماده باشید.

چهار شرط اصلی وجود دارد که قبل از روبه‌رو شدن با والدین خود باید برآورده کنید:

1. باید احساس قوی بودن برای تحمل رد، انکار، سرزنش، خشم والدین یا هر پیامد منفی دیگری از مواجهه را داشته باشید.

2. باید سیستم پشتیبانی کافی برای کمک به شما در دوران انتظار، خود مواجهه و پیامدها داشته باشید.

3. باید نامه‌ای نوشته باشید یا آنچه می‌خواهید بگویید را تمرین کرده باشید و پاسخ‌های بدون دفاع را تمرین کرده باشید.

4. دیگر نباید احساس مسئولیت برای اتفاقات بدی که در کودکی برای شما رخ داده است، داشته باشید.

این نکته آخر به‌خصوص اهمیت دارد. اگر هنوز بار آسیب‌های دوران کودکی خود را بر دوش می‌کشید، روبه‌رو شدن با آنها خیلی زود است. شما نمی‌توانید با والدین خود درباره مسئولیتی که باور ندارید شایسته آن هستند، مواجه شوید.

وقتی نسبتاً مطمئن هستید و چهار الزام را انجام داده‌اید، زمانی بهتر از همین حالا نیست. صبر نکنید.

انتظار مواجهه همیشه از خود مواجهه بدتر است.

من به گُلان گفتم که تعیین تاریخ برای

مواجهه‌اش را، امیدوارم در این قرن، تاریخ بگذارد. او باید خودش هدف ملموسی برای پیشبرد تعیین کند. آن کار، به‌گفته من، شامل تمرینات فراوان برای آماده‌سازی برای مهم‌ترین اجرای زندگی‌اش خواهد بود.

چگونه با والدینم روبه‌رو شوم؟

مواجهه می‌تواند یا رو در رو باشد یا با نامه. خواهید دید که من تلفن را گزینه‌ای درج نکرده‌ام. هرچند ممکن است ایمن به نظر برسد، مواجهه از طریق تلفن تقریباً همیشه بی‌اثر است. برای والدینتان خیلی آسان است که قطع کنند. به‌علاوه، تلفن «ناحور» است؛ بیان واقعی احساسات را بسیار دشوار می‌کند. اگر والدینتان در شهر دیگری هستند و رفت‌وآمد برای هر دو طرف عملی نیست، به آن‌ها نامه بنویسید.

نامه‌نوشتن

من از نوشتن به‌عنوان یک روش درمانی شدیداً پشتیبانی می‌کنم. یک نامه فرصت عالی برای سازماندهی آنچه می‌خواهید بگویید و بازنویسی آن تا به نتیجه برسید به دست می‌دهد. به‌گیرنده فرصت می‌دهد تا آن را بیش از یکبار بخواند و به محتوایش فکر کند. نامه همچنین زمانی که با والدینی که امکان خشونت دارند روبه‌رو هستید امن‌تر است. مواجهه مهم است، اما هرگز ارزش به Risk افتادن در برابر تجاوز فیزیکی را ندارد.

همیشه نامه‌ای جداگانه به هر والدین بنویسید. حتی اگر برخی از مسائل همان باشد، رابطه و احساسات شما نسبت به هر والدین متفاوت است.

احساساتتان نسبت به هر والدین متفاوت است. نخستین نامه‌تان را به والدینی بنویسید که فکر می‌کنید سمی‌تر یا افسارگریزتر هستند. آن احساسات به سطح نزدیک‌تر می‌شود و به‌راحت‌تر قابل دستکاری است. به محض اینکه با نوشتن اولین نامه دروازه‌ها را گشوده باشید — به شرط زنده بودن هر دو والدین — احساساتتان نسبت به والدین دیگر راحت‌تر جاری می‌شود. در نامه دوم، می‌توانید با والدین نسبتاً بی‌خطرتر برخورد کنید با سکوت و کم‌توجهی آن‌ها و عدم حفاظت.

یک رویارویی به صورت نامه دقیقاً مانند رو در رو انجام می‌شود. هر دو با عبارت «من قصد دارم به شما چیزهایی بگویم که تا به حال نگفته‌ام» آغاز می‌شوند و هر دو باید چهار نکته اصلی را در بر بگیرند:

1. این همان کاری است که با من کردی.

2. این‌طور بود که در آن زمان درباره آن احساس می‌کردم.

3. این‌گونه بر زندگی من تأثیر گذاشت.

4. این همان چیزی است که اکنون از تو می‌خواهم.

من دریافته‌ام که این چهار نکته پایه‌ای مستحکم و متمرکز برای تمام مواجهه‌ها فراهم می‌کند. این ساختار عموماً همه آنچه را که باید بگویید پوشش می‌دهد و به جلوگیری از پراکندگی و بی‌اثر شدن مواجهه شما کمک می‌کند.

کارول — پدري که او را مدام به بوی بد متهم می‌کرد — تصمیم گرفت آماده باشد تا با والدینش رو به رو شود در زمانی که یک کار بزرگ دکوراسیون مانع رفتن او به شرق برای انجام این کار به صورت حضوری شده بود. به او اطمینان دادم که می‌تواند با نامه رو به رو شدن مؤثر داشته باشد. من پیشنهاد کردم که او نامه را در خانه بنویسد، در زمانی آرام، و تلفن را خاموش بگذارد تا مزاحمتی ایجاد نشود.

نوشتن نامه‌های روبه‌رو همیشه تجربه‌ای عمیق از نظر احساسی است. قبل از فرستادن نامه‌ او، من به کارول گفتم که آن را برای چند روز کنار بگذارد، سپس وقتی آرام‌تر شد دوباره آن را بخواند. همانطور که اکثر مردم انجام می‌دهند، وقتی به نامه خود بازگشت، دوباره خیلی از آن را بازنویسی کرد. ممکن است شما چند پیش‌نویس بنویسید تا از نتیجه راضی شوید. به یاد داشته باشید، شما در یک مسابقه مقاله‌نویسی نیستید. نامه لازم نیست شاهکار ادبی باشد. — فقط کافی است حقیقت احساسات و تجربیات شما را بیان کند. در اینجا بخشی از نامه‌ای است که کارول هفته بعد برایم خواند:

پدر عزیز،

می‌خواهم چیزهایی به شما بگویم که قبلاً هرگز نگفته‌ام. اول از همه، می‌خواهم به شما بگویم که چرا در چند ماه گذشته وقت زیادی را با شما و مادر نگذرانده‌ام. این ممکن است شما را شگفت‌زده و ناراحت کند، اما من نمی‌خواستم شما را ببینم زیرا از شما می‌ترسم. من می‌ترسم از اینکه احساس درماندگی کنم و از طرف شما مورد حمله کلامی قرار گیرم. و من می‌ترسم که به شما تکیه کنم و دوباره از نظر عاطفی توسط شما رها شوم. اجازه دهید توضیح دهم.

[این کاری بود که شما با من کردید.]

وقتی دختر بچه خیلی کوچکی بودم، این پدري را به خاطر دارم که مرا دوست داشت، می‌پرسید و از من مراقبت می‌کرد. اما، با بزرگتر شدنم، همه چیز تغییر کرد. وقتی حدود یازده ساله بودم، شما با من بسیار ظالم شدید. شما دائماً به من می‌گفتید بوی بدی می‌دهم. شما من را برای هر چیزی که اشتباه پیش می‌رفت سرزنش می‌کردید. وقتی بورسیه تحصیلی را از دست دادم، من را سرزنش کردید. وقتی باب [برادرم] افتاد و آسیب دید، من را سرزنش کردید. وقتی پیام شکست، من را سرزنش کردید. وقتی مامان برای مدتی شما را ترک کرد، من را سرزنش کردید. زمانی که مامان رفت، من بدون هیچ حمایت عاطفی رها شدم. شما به من جوک‌هایی می‌گفتید که خیلی کثیف بودند، در مورد اینکه چقدر در یک ژاکت سکسی به نظر می‌رسم صحبت می‌کردید، و یا با من مانند یک قرار ملاقات رفتار می‌کردید یا به من می‌گفتید شبیه یک فاحشه هستم.

من بعد از دوازده سالگی هیچ‌گونه تربیت پدري نداشتم. مطمئنم که شما خونتان در آن سال‌ها اوقات وحشتناکی را سپری می‌کردید، اما شما به من خیلی صدمه زدید. ممکن است قصد صدمه زدن به من را نداشته باشید، اما این باعث نمی‌شود که درد کمتری داشته باشد.

وقتی پانزده ساله بودم، مردی سعی کرد به من تجاوز کند و شما من را سرزنش کردید. من واقعاً باور داشتم که این تقصیر من است زیرا شما این را گفتید. وقتی هشت ماهه باردار پسرم بودم، شوهرم من را کتک زد و شما به من گفتید که حتماً کار وحشتناکی انجام داده‌ام که او را اینقدر عصبانی کرده است. شما دائماً تمام کارهای وحشتناکی که مادرم انجام می‌داد را به من می‌گفتید. شما به من می‌گفتید که او هرگز مرا دوست نداشته است، که من از درون کثیف هستم، و اینکه من در سرم مغز ندارم.

[آن زمان چه احساسی نسبت به آن داشتم.]

من احساس ترس، تحقیر و سردرگمی می‌کردم. تعجب می‌کردم که چرا شما دیگر مرا دوست ندارید. آرزو می‌کردم دوباره دختر کوچک بابا باشم و تعجب می‌کردم که چه کار کرده‌ام که شما را از دست داده‌ام. من خودم را برای همه چیز سرزنش می‌کردم. از خودم متنفر بودم. احساس می‌کردم دوست‌داشتنی نیستم و منزجرکننده‌ام.

[چگونه بر زندگی من تأثیر گذاشت.]

من به شدت به عنوان یک فرد آسیب دیدم. بسیاری از مردان نسبت به من خیلی خشن بوده‌اند و من همیشه فکر می‌کردم تقصیر من است. وقتی هنک مرا کتک زد، نامه‌ای از عذرخواهی برای او نوشتم. من اعتماد به نفس، توانایی و شایستگی ام را به طرز فاجعه‌باری از دست دادم.

[این چیزی است که از شما می‌خواهم].

می‌خواهم از شما عذرخواهی کنید بخاطر این که پدري چنین خشن و بی‌میه‌ای بودید. می‌خواهم بدانید که آسیبی که به من رساندید، درد و صدمه شدیدی برای من به همراه داشت. می‌خواهم شما از حملات کلامی دست بردارید. آخرین بار هنگامی که شما را در خانه بیل دیدم و از مشاوری در مورد کارم کمک درخواست کردم، بدون دلیل به من فریاد زدید. از آن متفرد بودم. در آن زمان تسلیم شدم، اما دیگر چنین نخواهم کرد. می‌خواهم بدانید که در آینده تحمل چنین رفتاری را ندارم. دوست دارم تأیید کنید که پدران خوب به دختران خود چشم دوختن ندارند، پدران خوب به دخترانشان اهانت و تحقیر نمی‌کنند و دختران خود را تحقیر نکنند؛ پدران خوب از دختران خود محافظت می‌کنند.

متأسفم که من و تو رابطه‌ای را که می‌توانستیم داشته باشیم نداشتیم. خیلی چیزها را از دست دادم چون نتوانستم عشق خود را به پدري که بسیار دوست داشتم به او ابراز کنم بدهم. من همچنان برایت کارت‌ها و هدیه‌هایی می‌فرستم چون این حس خوبی به من می‌دهد. با این حال، اگر بخوام تو را ملاقات کنم، باید قواعد پایه من را بپذیری.

من شما را خیلی خوب نمی‌شناسم. نمی‌دانم دردها یا ترس‌های شما چه بود. خوشحالم که سخت کوش بودید، که تأمین‌کننده خوبی بودید و مرا به تعطیلات خوب بردید. به یاد دارم درباره درختان و پرندگان، مردم و سیاست، ورزش و جغرافیا، کمپینگ و اسکیت به من آموختید. یاد دارم خیلی خندیده‌اید. همچنین شاید دوست داشته باشید بدانید که هم اکنون در زندگی‌ام خیلی بهترم. دیگر اجازه نمی‌دهم مردان به من بی‌احترامی کنند. بوستان شگفت‌انگیز و حمایت‌مندی دارم، حرفه خوبی دارم و پسری دارم که دوستش دارم.

لطفاً بنویسید به من و نامه‌ام را تأیید کنید. نمی‌توانیم گذشته را تغییر دهیم، اما می‌توانیم دوباره آغاز کنیم.

—کارول

چهره‌به‌چهره

بسیاری از مراجعان من امنیت نوشتن نامه را ترجیح می‌دهند، اما بسیاری دیگر بازخورد بلافاصله برای احساس موفقیت در مواجهه می‌خواهند. برای این مراجعان، فقط روبه‌رو شدن حضوری نتیجه می‌دهد.

اولین قدم در برنامه‌ریزی برای ملاقات رو در رو، به شرط آنکه کار عاطفی لازم برای آماده‌سازی خود را انجام داده باشید، انتخاب مکانی برای انجام آن است. اگر در درمان هستید، ممکن است بخواهید مواجهه را در دفتر درمان‌گرتان انجام دهید. درمان‌گرتان می‌تواند مواجهه را سازماندهی کند، مطمئن شود که شنیده می‌شوید، در صورت گیر کردن به شما کمک کند، و از همه مهم‌تر...

مهم است که حمایتی و محافظت‌کننده باشید. می‌دانم این کار اوضاع را به نفع والدینتان نمی‌گذارد، اما بهتر است این ضرر به سمت آن‌ها باشد تا به سمت شما، به‌ویژه در چنین نقطه حساس و مهمی از کارتان.

اگر رویارویی را در دفتر روان‌درمان‌گرتان دارید، حتماً با والدینتان آنجا ملاقات کنید. هیچ‌کس نمی‌تواند پیش‌بینی کند در جلسه چه اتفاقی خواهد افتاد. برای شما مهم است که وسیله‌ای برای بازگشت به خانه داشته باشید. حتی اگر رویارویی با نتیجه‌ای مثبت به پایان برسد، ممکن است بعد از آن احساس کنید که تنها باشید تا احساسات و افکارتان را به صورت خصوصی کنار بگذارید.

ممکن است ترجیح بدهید رویارویی را به‌طور مستقل انجام دهید. شاید روان‌درمانگری ندارید یا اگر دارید، احساس نیاز به نشان دادن به والدینتان دارید که می‌توانید بدون کمک استقلال خود را ثابت کنید. بسیاری از والدین به سادگی حاضر به رفتن به دفتر روان‌درمانگر نیستند. به هر دلیل که باشد، اگر تصمیم دارید به‌تنهایی این کار را انجام دهید، باید تصمیم بگیرید که آیا والدینتان را در خانه‌شان یا خانه شما روبه‌رو کنید. مکانی عمومی مانند رستوران یا بار خیلی محدودکننده است. شما به حریم خصوصی کامل نیاز دارید.

اگر گزینه‌ای دارید، به شما توصیه می‌کنم رویارویی را در خانه خودتان انجام دهید. در زمین خود احساس قدرت بیشتری خواهید کرد. اگر برای

رویارویی به شهر دیگری سفر می‌کنید، سعی کنید والدینتان را وادار کنید به اتاق هتل شما بیایند.

تو می‌تواند دارند یک موثر مواجهه روی تو والدین زمین اگر لازم. اما تو خواهد دارند به کار سخت به اجتناب کنید افتادن قربانی به کودکی ترس‌ها، احساس گناه‌ها، و احساسات از بی‌پناهی. تو باید باشد به‌ویژه محتاط از این هاکودکی احساسات اگر تو والدین هنوز زندگی می‌کنند در این خانه تو

من هیچ قاعده قطعی و سختی در این موضوع ندارم که آیا باید با والدینتان به صورت همزمان یا جداگانه روبه‌رو شوید، هر چند ترجیح من این است که با هم روبه‌رو شوید. والدین سمی سیستم‌های خانوادگی ایجاد می‌کنند که برای حفظ تعادل خانواده به مقدار زیادی پنهان‌کاری، تبانی و انکار تکیه می‌کنند. صحبت با هر دو والدین به‌طور همزمان، بخش زیادی از این مسائل را از میان می‌برد. از طرف دیگر، اگر والدین شما شخصیت‌ها، دیدگاه‌ها یا دفاع‌های به‌شدت متفاوتی دارند، ممکن است با رویکرد به هر کدام به‌طور جداگانه ارتباط بهتری با آن‌ها برقرار کنید.

«برخی افراد از تمرین بیش از حد نگران‌اند و قبل از مواجهه رو در رو دچار از دست دادن آن spontaneity خود می‌شوند. نگران نباشید. شما به اندازه کافی اضطراب خواهید داشت تا از آنچه آماده کرده‌اید، به میزان زیادی منحرف شوید. مهم نیست چقدر تمرین کرده باشید؛ کلمات به‌سادگی از دهانتان خارج نمی‌شود. در واقع، لازم است از پیش بدانید که خیلی، خیلی عصبی خواهید بود. قلبتان تند می‌زند، معدمتان ممکن است در هم پیچ بخورد، عرق خواهید کرد، نفس کشیدن برایتان دشوار می‌شود و ممکن است زبان‌تان بند بیاید و خطوط گفتگویتان را فراموش کنید».

برخی افراد در مواجهه با فشار شدید، ذهنشان خالی می‌شود. اگر نگران وقوع چنین وضعیتی هستید، با نوشتن یک نامه به والدینتان و سپس خواندن آن با صدای بلند در مواجهتان می‌توانید اضطراب اضافی را کاهش دهید. این یک روش عالی برای غلبه بر لرزش‌های شب افتتاحیه و اطمینان از این است که پیام شما را به درستی منتقل خواهید کرد.

آماده‌سازی برای شب افتتاحیه

فرقی نمی‌کند تصمیم دارید با والدینتان روبه‌رو شوید در کجا، و فرقی نمی‌کند آیا آنها را جداگانه به‌جای هم روبه‌رو می‌شوید، شما باید با دقت آماده آنچه می‌خواهید بگویید باشید. جملات خود را بلند تمرین کنید، یا تنها باشید یا با کسی، تا وقتی کاملاً آنها را به‌خاطر بسپارید. روبه‌رو شدن رو در رو مانند شب افتتاحیه در برادوی است: آیا بدون یادگیری خطوط و درک انگیزه‌تان به صحنه می‌روید؟ قبل از انجام روبه‌رو شدن، به هر دو تمرین کافی و داشتن درک روشن از آنچه هدف شماست نیاز دارید.

برای آغاز مواجهه خود، بهتر است با تعیین قوانین شروع کنید. من چیزی شبیه این را پیشنهاد می‌کنم:

می‌خواهم چیزهایی را با تو در میان بگذارم که تا به حال نگفته‌ام، و می‌خواهم تو با من موافقت کنی تا وقتی تمامش نکرده‌ام حرف‌هایم را بشنوی. این برای من خیلی مهم است، پس لطفاً با من مخالفت نکن یا حرفم را قطع نکن. بعد از اینکه آنچه را که باید بگویم بگویم، تو هر مقدار زمانی که لازم داری فرصت خواهی داشت تا آنچه را که باید بگویی بگویی. آیا مایل هستی این کار را انجام دهی؟

ضروری است که والدین شما از همان ابتدا با این شروط موافقت کنند. اکثر والدین چنین خواهند کرد. اگر آن‌ها حتی حاضر به انجام این مقدار هم نباشند، احتمالاً بهتر است رویه روبه‌رو شدن را مجدداً برنامه‌ریزی کنید. مهم است که شما همان چیزی را بگویید که تمرین کرده‌اید بدون اینکه حواستان پرت شود، قطع شود یا از هدف‌تان منحرف گردد. اگر آن‌ها حاضر به شنیدن حرف‌های شما نباشند، ممکن است ناچار شوید از طریق نامه با آن‌ها روبه‌رو شوید.

چه چیزهایی انتظار می‌رود

به محض اینکه شروع کنید، اکثر والدین سمی به طور متقابل حمله خواهند کرد. به هر حال، اگر آن‌ها توان شنیدن، فهمیدن، معقول بودن، احترام به احساسات شما و ترویج استقلال شما را داشتند، دیگر والدین سمی نبودند. احتمالاً کلمات شما را به عنوان حملات شخصی خیانت‌آمیز در نظر خواهند گرفت. آن‌ها تمایل دارند از همان تاکتیک‌ها و دفاع‌هایی که همیشه استفاده می‌کردند، دوباره استفاده کنند، فقط با شدت بیشتری.

والدین ناکارآمد یا کم‌مایه ممکن است حتی بیشتر مقهور و درمانده به نظر برسند. مشروب‌خواران ممکن است اعتیاد به الکل خود را با شدت بیشتری انکار کنند، یا اگر در حال بهبودی هستند، از این واقعیت برای تضعیف حق شما در مواجهه با آنان استفاده کنند. کنترل‌گرها ممکن است شدت القای گناه و خود را از نظر اخلاقی برتر دانستن افزایش دهند. والدین آزاردهنده ممکن است عصبانی شوند و تقریباً قطعاً سعی خواهند کرد تقصیر آزار خود را به گردن شما بیندازند. تمام این رفتارها در خدمت بازگرداندن تعادل خانوادگی و بازگرداندن شما به وضعیتی مطیع است. داشتن انتظار از بدترین حالت ایده خوبی است—هر چیز بهتر از آن یک امتیاز محسوب می‌شود.

به خاطر بسیار، نکته مهم اینجا واکنش آنها نیست، بلکه پاسخ شماست. اگر بتوانید در برابر خشم والدینتان، اتهام‌ها و تهدیدها و القای احساس گناه آنها ایستادگی کنید، لحظه‌ای که شما فرا خواهید رسید.

برای آمادسازی خود، بدترین سناریو ممکن را تصور کنید. صورت والدیتان را تجسم کنید، خشمگین، دلسوز، اشکبار، هر طور که باشد. به حرف‌های خشمگین آن‌ها، انکار هایشان، اتهام‌هایشان گوش دهید. با گفتن بلند هر چیزی که فکر می‌کنید والدیتان خواهند گفت، خود را بی‌حس کنید، سپس پاسخ‌های آرام و بدون دفاع را تمرین کنید. از همسر یا دوستی بخواهید نقش یکی یا هر دو والد را بازی کند. به او بگویید که pull

هر چه از دستتان برمی‌آید انجام دهید و بدترین چیزهایی که می‌توانید تصور کنید را به شما بگویند. والد جایگزین شما فریاد بزند، داد بکشد، به شما توهین کند، تهدید کند که از خانواده کنار گذاشته شوید، و شما را به عنوان شخصی وحشی و خودخواه متهم کند. تمرین کنید با چنین جملاتی پاسخ دهید مانند:

- من مطمئنم که شما این طور می بینید.
- برچسب زدن به من و فریاد کشیدن هیچگاه به جایی نمی رسد. من حاضر نیستم برچسب های شما را بپذیرم.
- این نمونه ای خوب است که نشان می دهد چرا به این جلسه نیاز داریم. با من به این شیوه صحبت کردن برای من قابل قبول نیست.
- تو موافقت کردی که حرفم را بشنوی.
- بیایید این کار را به زمانی دیگر موکول کنیم، وقتی آرام تر باشید.

در اینجا برخی از واکنش‌های معمول والدین به مواجهه، به همراه چند پاسخ کلیدی که ممکن است بخواهید آنها را مطالعه کنید.

«هرگز اتفاق نیفتاده است.» والدینی که برای فرار از احساس ناتوانی یا اضطراب خود از انکار استفاده کرده‌اند، بی‌تردید در موقعیت رو به رو شدن از آن استفاده خواهند کرد تا نسخه خود از واقعیت را به نمایش بگذارند. آن‌ها پافشاری خواهند کرد که ادعاهای شما هرگز اتفاق نیفتاده‌اند، یا اینکه شما اغراق می‌کنید، یا اینکه پدر شما هرگز نمی‌توانسته چنین کاری انجام دهد. آن‌ها پادشاه نمی‌آید، یا شما را به دروغ‌گویی متهم خواهند کرد. این واکنش به ویژه برای الکل‌گریان رایج است، که انکار هایشان ممکن است با فراموشی‌های ناشی از نوشیدن تقویت شود.

فقط به این دلیل که به یاد نمی‌آورید، به این معنا نیست که اتفاق افتاده است.

«این تقصیر تو بود.» والدین سمی تقریباً هرگز مایل به پذیرش مسئولیت رفتار مخرب خود نیستند. در عوض، آن‌ها تو را محکوم می‌کنند. خواهند گفت که تو بد بودی یا اینکه دشوار بودی. آن‌ها ادعا خواهند کرد که آن‌ها بهترین کاری را که می‌توانستند انجام داده‌اند، اما تو همیشه برای آن‌ها مشکل ایجاد می‌کردی. خواهند گفت که تو آن‌ها را دیوانه کردی. به عنوان شاهد خواهند آورد این واقعیت که همه اعضای خانواده می‌دانستند تو چه مشکلی داشتی. فهرستی بلند از اتهامات ادعایی علیه آن‌ها ارائه خواهند داد.

یک تغییر در این محور این است که برخورد را به دشواری‌های فعلی زندگی‌تان نسبت دهید». چرا به ما حمله می‌کنید، درحالی‌که مشکل واقعی شما این است که نمی‌توانید شغل‌تان را حفظ کنید، فرزندان را کنترل کنید، همسرتان را ننگه دارید و، غیره.» این ممکن است حتی به شکل همدردی با

آشفتگی که تجربه می‌کنید پنهان شود. هر چیزی برای منحرف کردن تمرکز از رفتارشان.

پاسخ شما: شما می‌توانید همچنان سعی کنید این موضوع را به گردن من بیندازید، اما من مسئولیت آنچه در کودکی از شما انجام دادید را به عهده نمی‌گیرم».

«گفتم عذر می‌خواهم» والدین ممکن است قول بدهند که تغییر کنند، مهربان‌تر شوند، حمایت‌کننده‌تر باشند، اما اغلب این فقط یک هویج آویزان است. وقتی گرد و خاک فرو می‌نشیند، وزن عادت‌های قدیمی چیره می‌شود و آن‌ها چوب را پس می‌کشند و دوباره به حالت قبلی باز می‌گردند. به رفتار سمی‌شان. برخی والدین ممکن است به چند نکته از آنچه می‌گویید اعتراف کنند اما حاضر به انجام هیچ کاری درباره آن نیستند. رایج‌ترین جمله ای که اغلب می‌شنوم این است: «من گفتم معذرت می‌خواهم، حالا چه چیز دیگری می‌خواهی؟»

پاسخ شما: «من از عذرخواهی شما سپاسگزارم، اما این فقط آغاز کار است. اگر واقعاً پشیمان هستید، هرگاه به من نیاز دارم در کنار من خواهید بود و با من برای ساختن رابطه‌ای بهتر باهم کار خواهید کرد».

«ما بهترین کاری را که از دستمان بر آمد انجام دادیم» والدینی که یا ناکافی بودند یا شریک خاموش در سوءاستفاده بودند، اغلب با مواجهه روبرو شدن را به همان شیوه‌های منفعل و بی‌اثر سنتی که برای برخورد با مشکلات استفاده می‌کردند، انجام می‌دهند. این والدین شما را به یاد خواهند آورد که در دوران رشد چقدر وضع‌شان سخت بود و چقدر تلاش می‌کردند. آنها چنین عباراتی خواهند گفت، مانند: «تو هرگز نمی‌فهمی آنچه بر من رفت» «تو نمی‌دانی چند بار سعی کردم او/او را از این کار بازدارم» «یا» من بهترین کاری که از دستم برآمد انجام دادم» این سبک خاص از پاسخ ممکن است همدردی و دلسوزی زیادی نسبت به والدینتان برانگیزد. این امری قابل فهم است، اما شما را در تمرکز بر آنچه باید در مواجهه خود بگویید دچار مشکل می‌کند. وسوسه این است که باز هم نیازهای آن‌ها را مقم بر نیازهای خود کنید. مهم است که دشواری‌های آن‌ها را بپذیرید بدون اینکه دردها و مشکلات خود را بی‌اعتبار کنید.

پاسخ شما: «من می‌دانم که دوران سختی را سپری کرده‌اید، و مطمئنم که عمداً به من آسیب نرسانده‌اید، اما من به شما نیاز دارم»

برای درک اینکه روشی که با مشکلاتت کنار آمده‌ای واقعاً به من آسیب رسانده است.

«ببین چه برای تو کردیم» بسیاری از والدین سعی می‌کنند ادعاهای شما را با یادآوری زمان‌های شگفت‌انگیزی که در کودکی داشتید و لحظات محبت آمیزی که شما و آنها با یکدیگر به اشتراک گذاشتید، پاسخ دهند. با تمرکز بر نکات خوب، می‌توانند از نگاه کردن به جنبه تاریک رفتارشان فرار کنند. والدین معمولاً به هدیه‌هایی که به شما داده‌اند، جاهایی که شما را برده‌اند، فداکاری‌هایی که برای شما انجام داده‌اند و کارهای بافکری که انجام داده‌اند اشاره خواهند کرد. آن‌ها خواهند گفتند: «این تشکری است که ما می‌گیریم» «یا» برای تو هیچ‌وقت کافی نبود».

Your response: «من این‌ها را خیلی قدردانی می‌کنم، اما آن‌ها جبران کتک‌ها را نکردند» انتقاد مداوم، خشونت، توهین، الکل‌گرایی و غیره».

«چگونه می‌توانید این کار را با من انجام دهید؟» برخی والدین مانند شهیدان رفتار می‌کنند. آن‌ها به گریه می‌افتند، دست‌هایشان را می‌لرزاند و از «بی رحمی» شما شوکه و ناامید به نظر می‌رسند. گویی مواجهه شما آن‌ها را قربانی کرده است. آنها شما را به صدمه زدن به آنها یا ناامیدی از آنها متهم خواهند کرد. آن‌ها شکایت می‌کنند که به این چیزها نیازی ندارند، مشکلات زیادی دارند. به شما خواهند گفت که آن‌ها به اندازه کافی قوی یا سالم نیستند تا این فشار را تحمل کنند و دل‌زنده‌شان آن‌ها را خواهد کشت. بخشی از اندوه آنها، البته، واقعی خواهد بود. برای والدین دشوار است با نقص‌های خود روبه رو شوند و بفهمند که به فرزندانشان درد قابل توجهی وارد کرده‌اند. اما اندوه آنها همچنین می‌تواند

«Manipulative and controlling. It is their way of using guilt to try to make you back down.»

Your response: «متأسفم که عصبانی شده‌ای، متأسفم که تو درد کشیده‌ای، اما من حاضر نیستم از این موضوع دست بگذارم. من هم مدت زیادی است که دارم اذیت می‌شوم».

واکنش‌های معمول و پاسخ‌های پیشنهادی فوق می‌تواند به شما در جلوگیری از سقوط در باتلاق‌های احساسی در طی مواجهه کمک کند. با این حال، برخی افراد وجود دارند که به هر چه قدر هم تلاش کنید، نمی‌توانید با آنها ارتباط برقرار کنید.

برخی والدین شدت تضاد را در هنگام مواجهه آنقدر بالا می‌برند که ارتباط برقرار کردن ممکن نیست. هر چند هر چقدر منطقی، مهربان، روشن و بیانی باشید، رفتارشان ممکن است مجبورمان کند که مواجهه را کوتاه کنید. آنها واژگان و انگیزه‌های شما را تحریف خواهند کرد، دروغ خواهند گفت، مدام قطع کنید در حالی که موافقت نکرده‌اند، شما را متهم می‌کنند، فریاد می‌کشند، می‌لمان را می‌شکنند، ظروف را پرتاب می‌کنند و شما را در بهترین حالت دیوانه و در بدترین حالت کشتارگری می‌نمایانند. بنابراین، همان اندازه که مهم است از ترس‌های خود عبور کرده و تمام تلاش خود را برای گفتن آنچه نیاز دارید به والدینتان بگویید، همچنین مهم است بدانید که چه زمانی این کار غیرممکن است. اگر به دلیل رفتار آنها مجبور به کوتاه کردن مواجهه شدید، این خود آنهاست که شکست خورده، نه شما.

«مواجهه آرام»

خیلی از مواجهه‌ها خارج از کنترل نمی‌شوند، حتی اگر طوفانی شوند. در واقع، بسیاری از آنها به شدت آرام‌اند.

ملانی — که پیوسته تلاش داشت مردان ناکافی را نجات دهد و هنگامی که کودک بود به دلیل مجبور شدن به آرام کردن پدر افسرده‌اش در بین دفعات گریه‌هایش به Dear Abby نامه نوشته بود — تصمیم گرفت مادرش، جینی، را برای مواجهه با او به دفتر من بیاورد (پدرش از آن زمان درگذشته بود). او با همان واژگانی که با هم تمرین کرده بودیم آغاز کرد و مادرش موافقت کرد که به حرف‌های او گوش دهد.

ملانی: مامان، من نیاز دارم در مورد برخی چیزها در دوران کودکی‌ام با تو صحبت کنم که هنوز هم برای من دردناک هستند. می‌فهمم که در دوران کودکی‌ام چقدر خودم را مقصر می‌دانستم...

جینی (قطع می‌کند): (اگر هنوز این طور احساس می‌کنید، عزیزم، درمان شما چندان مؤثر نیست.

ملانی: تو موافقت کردی که حرفم را بشنوی و مزاحمت نشوی. الان درباره روان‌درمانی صحبت نمی‌کنیم، درباره کودکی من است. به یاد داری وقتی پدر آنقدر از من به خاطر دعوا با نیل [برادرش] عصبانی می‌شد؟ پدر از روی گریه به من می‌گفت نیل چقدر با من خوب بوده و من چقدر برای او بد بوده‌ام؟ به یاد داری همه آن مواقعی که تو مرا به اتاق پدر می‌فرستادی وقتی او گریه می‌کرد و به من می‌گفتی که باید او را خوشحال کنم؟ آیا هیچ ایده‌ای داری که چند تحمل (guilt احساس گناه) به من دادی تا پدرم را نگهدارم؟ من باید از او مراقبت می‌کردم در حالی که باید یک دختر کوچک می‌بودم. چرا تو از پدر مراقبت نکردی؟ چرا پدر از خودش مراقبت نکرد؟ چرا من باید این کار را انجام می‌دادم؟ تو حتی وقتی هم که آنجا بودی، حضور نداشتی. من بیشتر با خانه داران وقت می‌گذراندم تا با تو. به یاد داری وقتی نامه‌ای نوشتم به Dear Abby؟ تو آن را هم نادیده گرفتی.

جینی (به آرامی): (من هیچ‌یک از اینها را به یاد نمی‌آورم.

ملانی: مادر، شاید تصمیم بگیری که به یاد نیلوری، اما اگر می‌خواهی مفید باشی باید حرف من را بشنوی. هیچ‌کس به تو حمله نمی‌کند، من...

فقط دارم بهت می‌گویم دقیقاً چه حسی دارم. خوب، این حسی بود که نسبت به تمام این موضوع‌ها در جریان بود. احساس می‌کردم کاملاً تنها هستم، احساس می‌کردم آدم بدی هستم، واقعاً احساس گناه می‌کردم و خیلی تحت فشار بودم چون داشتم چیزهایی را درست می‌کردم که نمی‌توانستم درستان کنم. این همان حسی بود که داشتم. حالا بگذار بهت بگویم این چه تاثیری روی زندگی‌ام گذاشت. تا وقتی که روی این مسائل کار را آغاز نکردم، احساس خلأ زیادی داشتم. اکنون احساس بهتری دارم، اما هنوز از مردهای حساس می‌ترسم. بنابراین همچنان با این مردان سرد و بی‌تفاوت ارتباط برقرار می‌کنم. من خیلی سخت است بفهمم کی هستم، چه می‌خواهم یا به چه چیزی نیاز دارم. من تازه دارم کم کم آن را پیدا می‌کنم. سخت‌ترین بخش این است که از خودم خوشم بیاید. هر بار که سعی می‌کنم، صدای پدرم را می‌شنوم که به من می‌گوید چه بچه بدی بوده‌ام.

جینی (در آستانه گریه): (من صادقانه این چیزها را به خاطر ندارم، اما مطمئنم اگر بگویید آن اتفاق افتاده است، حتماً چنین بوده است. فکر می‌کنم آنقدر در

ناامیدی خودم غرق بودم...

ملانی: او نه. حالا حس گناه می‌کنم چون دل تو را شکسته‌ام.

سوزان: ملانی، چرا الان به مادرت نمی‌گویی از او چه چیزی می‌خواهی؟

ملانی: من می‌خواهم رابطه‌ای برابر بین دو بزرگسال داشته باشیم. می‌خواهم با تو صادق باشم. می‌خواهم بتوانم حقیقت را به تو بگویم. می‌خواهم وقتی درباره تجربیات گذشته‌ام صحبت می‌کنم، به من گوش بدهی. می‌خواهم تو آمادگی یادآوری، فکر کردن و احساس کردن درباره آنچه واقعاً اتفاق افتاده است را داشته باشی. می‌خواهم تو مسئولیت این واقعیت را بپذیری که از من مراقبت نکردی و مرا در برابر مودهای پدرم محافظت نکردی. می‌خواهم ما از این پس با هم حقیقت را به یکدیگر بگوییم.

جینی برای شنیدن حرف‌های دخترش و تأیید او تلاش‌های صادقانه‌ای انجام داد. او همچنین توانایی برقراری ارتباط سالم و منطقی را از خود نشان داد. در نهایت موافقت کرد که بهترین تلاشی را برای رعایت درخواست‌های ملانی به کار بگیرد، هرچند واضح بود که این درخواست‌ها برای او تا حدی طاقت‌فرسا بود.

برخوردی انفجاری

والدین جو چندان درک‌کننده نبودند. جو دانشجوی تحصیلات تکمیلی روان‌شناسی بود که پدرش او را ضرب و شتم کرده بود. پس از مدت‌ها اصرار، بالاخره پدر الکلی‌اش و مادر وابسته بهش که به او وابسته بود به دفتر من آمدند. جو مدت‌ها مشتاق این روبه‌رو شدن بود. این روبه‌رو شدن به مراتب پرتنش‌تر از روبه‌رو شدن با ملانی بود.

پدر جو، آلن، با گام‌های استوار وارد دفتر من شد و کاملاً انتظار داشت که کنترل کار را به دست بگیرد. او مردی بلند با مویی به رنگ شن و سال‌های بالای شصت بود که به نظر می‌رسید هر یک از این سال‌ها نمایانگرشان باشد؛ دهه‌ها خشم و نوشیدن مشروبات الکلی تأثیر زیادی بر ظاهر او گذاشته بود. مادر جو، ژوان، به نظر می‌رسید زنی خاکستری باشد—موهای خاکستری، رنگپوشی خاکستری، لباسی خاکستری، شخصیت خاکستری. چشمانش آن نگاه haunted را داشت که من آن را بسیار در زنان همسرگش دیده‌ام. او پشت سر همسرش وارد شد، نشست، دستانش را به هم گره زد و به کف اتاق خیره شد.

بخش زیادی از نیم ساعت اول نشست ما صرف تلاش برای ایجاد فضایی می‌شد تا جو بتواند هر آنچه لازم است بگوید را بیان کند. پدر او مدام حرفش را قطع می‌کرد، فریاد می‌کشید، ناسزا می‌گفت—هر چیزی برای ترساندن پسرش به سکوت. زمانی که من وارد می‌شدم تا از جو دفاع کنم، آلن رو برمی‌گرداند و به من و حرفه‌ام بدگویی می‌کرد. مادر جو به سختی صحبت می‌کرد و هرگاه حرف می‌زد، از شوهرش می‌خواست آرام شود. آنچه دیدم، تصویری کوچک از چهل سال رنج بود. جو در شرایطی به‌طور باورنکردنی سخت هم، به طرز شگفت‌آوری خوب عمل کرد. او با تلاشی فراوان توانست آرام بماند، هرچند می‌شد دید که از خشم به درون می‌جوشد. انفجار آخر آلن زمانی رخ داد که جو از پدرش حرف زد. اعتیاد پدر به الکل.

آلن: خوب، تو بچه بی‌ادب کوچولو، بس است. واقعاً به چه فکر می‌کنی تو؟ مشکل تو این است که با تو خیلی ساده رفتار کردم. باید می‌گذاشتم هر چیزی را که داری، با زحمت به دست می‌آوردی. چطور جرات می‌کنی جلوی یک غریبه کامل مرا مست بخوانی؟ ای پسر سگ، تا وقتی این خانواده را از هم می‌پاشی خوشحال خواهی شد، اینطور نیست؟ خوب، من اینجا نمی‌نشینم و اجازه نمی‌دهم که یکی همچون یک موجود بی‌خاصیت و بی‌اخلاق کوچولو و روان‌درمان لعنتی‌اش به من بگو چه کار کنم.

در این لحظه آلن بلند شد و از اتاق بیرون رفت. او از در برگشت و از جوان پرسید که آیا او می‌آید. جوان از او خواهش کرد تا برای باقیمانده جلسه بماند. آلن به او گفت که پایین در کافی‌شاپ است و اگر تا پانزده دقیقه در آنجا نباشد، می‌تواند خودش مسیر خانه‌اش را پیدا کند. سپس با قدم‌های تند بیرون رفت.

جوآن: من خیلی متأسم. خیلی شرمندهام. واقعاً اینطور نیست. فقط این است که او مردی بسیار مغرور است و نمی‌تواند آبرویش را از دست بدهد. او واقعاً دارای ویژگی‌های بسیار شگفت‌انگیزی است...

JOE: مامان، بس کن! به خدا بس کن! دقیقاً همین کاری است که تمام عمرم با تو کرده‌ای. برای او دروغ گفتی، برای او را پنهان کردی، اجازه دادی او به هر دوی ما ضربه بزند و تو هرگز درباره آن کاری نکردی. من تصوراتی داشتم که از همه اینها تو را نجات می‌دهم. آیا تا به حال به ذهنت رسیده بود که مرا نجات بدهی؟ آیا می‌دانی در خانه آن بچه کوچک بودن چه حسی داشت؟ آیا می‌دانی هر روز با چه نوع ترسی زندگی می‌کردم؟ چرا درباره آن هیچ کاری نکردی؟ حالا هم چرا چیزی درباره آن نمی‌کنی؟

جوآن: تو زندگی خودت را داری. چرا اجازه نمی‌دهی که ما به حال خودمان باشیم؟

درگیری جو انفجاری و ناامیدکننده بود، اما در واقع موفقیت بزرگی بود. او بالاخره پذیرفت که والدین او به دامان خود شیطان‌هایشان گرفتار شده بودند و به شدت در الگوهای رفتاری سمی خود قفل شده بودند. او بالاخره موفق شد امید محال خود مبنی بر اینکه آن‌ها تغییر خواهند کرد را رها کند.

آنچه پس از روبه‌رو شدن انتظار می‌رود — واکنش شما

فوراً پس از روبه‌رویتان، ممکن است موج ناگهانی شعف از شجاعت و نیروی تازه‌ی شما را فرا بگیرد. 可能 است از اینکه بالاخره روبه‌رو را پشت سر گذاشتید آرامش فراوانی احساس کنید، حتی اگر دقیقاً همانطور که امیدوار بودید پیش نرفته باشد. ممکن است احساس سنگینی سبک یا ناامیدی کنید. قطعاً همچنان نگران آنچه بعد اتفاق خواهد افتاد، خواهید ماند.

صرف‌نظر از واکنش اولیعتان، زمان می‌برد تا از فواید کامل و ماندگار روبه‌رو شدن بهره‌مند شوید. به چند هفته یا حتی ماه نیاز خواهد بود تا واقعاً احساس قدرتی که روبه‌رو شدن می‌تواند به شما بدهد را آغاز کنید. و شما آن را احساس خواهید کرد. در نهایت، نه به افراط شعف و نه به ناامیدی دچار خواهید شد. در عوض، از احساس بهزیستی و اعتماد به نفس که به طور پیوسته افزایش می‌یابد، لذت خواهید برد.

واکنش‌های والدین شما

طبیعت روبه‌روی شما لازماً تعیین‌کننده نتیجه نهایی نخواهد بود. زمان می‌برد تا همه طرف‌ها تجربه را پردازش کنند و به روش‌های خود با آن روبرو شوند.

به عنوان مثال، روبه‌روی که به نظر می‌رسد به خوبی پایان یافته باشد، می‌تواند پس از مدتی که والدینتان فکر می‌کنند دوباره تغییر کند. آن‌ها ممکن است واکنش‌های تأخیری داشته باشند. در طول روبه‌رو شدن ممکن است نسبتاً آرام بوده باشند تا اینکه بعداً با دستاویزهای خشمگینانه‌ای روبه‌رو شوید و بگویند شما باعث آشوب مخرب در خانواده شده‌اید.

از سوی دیگر، من شاهد رویدادهایی بوده‌ام که به خشم و آشفتگی ختم شده‌اند اما در نهایت به تغییرات مثبتی در تعاملات مشتریان با والدینشان منجر شده‌اند. به محض اینکه هیاهوی اولیه فرو بنشیند، این واقعیت که شما در گذشته را گشوده‌اید ممکن است منجر به ارتباطی بازتر و صادقانه‌تر میان شما و والدینتان شود.

اگر والدینی پس از روبه‌رو شدن با خشم واکنش نشان بدهند، ممکن است انگیزه زیادی برای پاسخ دادن با حمله به ذهن شما بیاید. از بیانیه‌های تحریک‌آمیز مانند «این دقیقاً مثل تو است «یا» من هرگز به حرف‌های تو اعتماد نمی‌کنم «پرهیز کنید. بسیار مهم است که به اصول غیر دفاعی خود پایبند بمانید؛ در غیر این صورت قدرت تازه‌ی you را مستقیماً به والدینتان برمی‌گردانید. در عوض، عبارات زیر را بگویید:

● مايلم درباره خشم شما صحبت کنم، اما اجازه نمی‌دهم به من فریاد بزنی یا به من توهین کنی.

● وقتی آرام‌تر شدید، دوباره در مورد این موضوع صحبت خواهیم کرد.

اگر والدینتان با سکوت کردن و بی‌توجهی نسبت به شما خشمشان را نشان می‌دهند، چنین چیزی را امتحان کنید:

● هرگاه آماده باشید تا با سکوت‌تان مرا تنبیه نکنید، من آماده صحبت با شما هستم.

● من ریسک کرده‌ام و آنچه در ذهنم است به تو گفتم. چرا تو حاضر نیستی همان کار را انجام بدهی؟

یک چیز کاملاً روشن است: هیچ چیز دیگر مانند قبل نخواهد شد. مهم است که به پیامدهای موجی مواجهه شما در هفته‌ها، ماه‌ها و حتی سال‌های آینده توجه کنید. شما باید با ذهنی روشن و چشمانی باز رابطه در حال تغییر خود با والدین و سایر اعضای خانواده را ارزیابی کنید.

وظیفه شما این است که به واقعیت خود پایبند بمانید و صرف‌نظر از رفتار والدینتان دوباره به الگوهای واکنشی و دفاعی قیمی بازنگرید.

تأثیر بر رابطه والدین شما با یکدیگر.

علاوه بر تغییرات چشمگیر در رابطه شما با والدینتان، باید انتظار تغییراتی در رابطه آنها با یکدیگر را نیز داشته باشید. اگر برخورد شما با حقیقت درباره راز خانوادگی باشد که یکی از والدین از دیگری پنهان کرده است، مانند رابطه زنا با محارم، تأثیر آن بر رابطه آنها عمیق خواهد بود. یک والد ممکن است با شما علیه والد دیگر همسو شود. رابطه آنها ممکن است حتی از هم بپاشد. اگر مواجهه شما با گفتن ناگفته‌ای است که همه می‌دانستند اما هرگز با آن روبه‌رو نشده‌اند، مانند اعتیاد به الکل، تأثیر آن بر رابطه والدینتان ممکن است آن‌قدر شدید نباشد، اما می‌تواند قوی باشد. رابطه آنها ممکن است بسیار بی‌ثبات شود. تمایل پیدا می‌کنید خود را به خاطر مشکلاتی که والدینتان در رابطه‌شان ایجاد می‌کنند سرزنش کنید. به این فکر خواهید کرد که آیا بهتر نبود اگر اوضاع را همان‌طور که هست رها می‌کردید.

کارلا که سفرش به مکزیک را به دلیل دیدار با مادر نیازمند و الکلی خود رد کرده بود، هنگامی که با نوشیدن مادرش و هموابستگی پدرش مواجه شد، ازدواج والدینشان ضربه شدیدی خورد. وقتی مادرش به دوره بهبودی رفت، پدرش از هم پاشید. ارزش نفس او تا حد زیادی به این وابستگی داشت که نقش پدر قدرتمند و کارآمد را ایفا می‌کرد. با این‌که همسرش دیگر به او تکیه نمی‌کرد، نقش او در خانواده معنا و مفهومش را از دست داد. ازدواج‌شان بر پایه الگویی از روابط متقابل ساخته شده بود که دیگر کاربردی نداشت. آنها نمی‌دانستند چگونه با هم ارتباط برقرار کنند، تعادلی نداشتند و زمین مشترکشان را از دست داده بودند. کارلا در این باره احساسات مختلطی داشت.

کارلا: ببین چه کاری به راه انداختم. تمام خانواده را به هم ریختم. سوزان: صبر کن یک لحظه. تو هیچ چیزی را شروع نکردی. آنها آغازش کردند. کارلا: اما اگر آنها طلاق بگیرند، احساس خیلی بدی خواهم داشت.

سوزان: دلیلی برای احساس گناه وجود ندارد. آن‌ها در حال ارزیابی مجدد هستند.

رابطه آنها را تغییر داده‌اند، زیرا اطلاعات جدیدی به دست آورده‌اند. شما آن اطلاعات را اختراع نکرده‌اید؛ شما فقط نور را روشن کرده‌اید.

کارلا: خوب، شاید آن ایده چندان هم خوب نبود. آنها قبل از آن ازدواج نسبتاً خوبی داشتند.

سوزان: نه، آن‌ها چنین نبودند. کارلا: خب، به نظر می‌رسید خوب بود. سوزان: نه، این‌طور نبود.

کارلا (بعد از یک مکث طولانی): (فکر می‌کنم چیزی که واقعاً ترسناک است این است که بالاخره تصمیم گرفته‌ام دیگر حاضر نیستم خودم را برایشان قربانی کنم. حالا می‌خواهم به آن‌ها اجازه بدهم برای یک بار هم که شده خودشان مسئول زندگی‌شان باشند. و اگر این برای همه ناراحت‌کننده باشد، ناچارم با ناراحتی آن‌ها کنار بیایم.

پدر و مادر کارلا از هم جدا نشدند، اما ازدواجشان هرگز آرامش سابق را بازیابی نکرد. با این‌که آنها همچنان با یکدیگر درگیر بودند، این مبارزه دیگر زندگی کارلا را آلوده نمی‌کرد. با گفتن حقیقت و پرهیز از دوباره درگیر شدن هنگامی که والدینش به نمایش دادن درگیری‌های طولانی‌مدتشان با یکدیگر می‌پرداختند، او آزادی‌ای برای خودش به دست آورد که همیشه آن را غیرممکن می‌پنداشت.

در حالی که این کتاب عمدتاً به رابطه شما با والدینتان می‌پردازد، مواجهه در خلأ رخ نمی‌دهد. شما بخشی از یک نظام خانوادگی هستید و هرکس دیگری در آن نظام تحت تأثیر قرار خواهد گرفت. درست همان‌طور که رابطه شما با والدینتان پس از مواجهه هرگز مانند قبل نخواهد بود، رابطه شما با برادران و خواهران نیز تغییر خواهد کرد.

برخی از خواهران و برادران تجربه‌هایی مشابه با شما داشته‌اند و خاطرات شما را تأیید می‌کنند. برخی دیگر تجربه‌های مشابهی داشته‌اند اما به دلیل درهم‌تنیدگی با والدینشان، حتی بدترین سوءاستفاده را برای هر دوی شما و برای خودشان نادیده می‌گیرند یا کم‌اهمیت می‌شمارند. گروهی دیگر نیز ممکن است تجربه‌های متفاوتی داشته باشند و از آنچه می‌گویید چیزی نمی‌دانند.

برخی از خواهران و برادران از رو در رو شدن با شما احساس تهدید شدید می‌کنند و ممکن است با عصبانیت به شما پاسخ دهند زیرا تعادل شکننده خانواده را به هم ریخته‌اید. این همان رفتاری بود که برادر کارول نشان داد.

بعد از اینکه پدر کارول نامه او را دریافت کرد، با او تماس گرفت و حمایتی غیرمنتظره ارائه داد. او به کارول گفت که آنچه در نامه او نوشته بود را به همان شکلی که او به خاطر می‌آورد به یاد نمی‌آورد، اما بابت هر دردی که برای او ایجاد کرده بود عذرخواهی کرد. کارول عمیقاً تحت تأثیر قرار گرفت و از امکان رابطه‌ای تازه با پدرش هیجان‌زده شد. با این حال، تنها چند هفته بعد، از گفت و گوی دوم با او به شدت صدمه دید؛ در آن گفت‌وگو نه تنها تجربیاتی را که در نامه نوشته بود انکار کرد، بلکه ادعای عذرخواهی را هم انکار کرد. سپس، برای افزودن نمک به زخم، برادر کوچک کارول با تماس تلفنی به او حمله کلامی کرد و به او گفت که به خاطر «جسارت» پخش دروغ‌های نفرت‌انگیز «درباره پدرشان ذهنی بیمار دارد».

اگر خواهران و برادران شما نسبت به رویارویی شما با آنان واکنش منفی نشان دهند، ممکن است انرژی زیادی صرف کنند تا به شما بگویند چقدر شما خانواده را به هم ریخته‌اید. ممکن است نامه‌های زیادی، تماس‌های تلفنی یا دیدارهایی از آنان دریافت کنید.

آنها ممکن است به فرستادگان والدین شما تبدیل شوند و پیام‌ها، التماس‌ها، تهدیدها و آخرین مهلت‌ها را منتقل کنند. آنها ممکن است به شما توهین کنند و تمام تلاش خود را بکنند تا شما را قانع کنند که یا اشتباهید، یا دیوانه‌اید یا هر دو. دوباره، ضروری است که از پاسخ‌های غیر دفاعی استفاده کنید و به حق خود برای گفتن حقیقت پایدار بمانید.

در اینجا چند نمونه از عباراتی که ممکن است به برادران و خواهران خود بگویید ارائه شده است:

• من مایلم در این مورد با شما صحبت کنم، اما اجازه نمی‌دهم به من توهین کنید.

• می‌فهمم می‌خواهید از آنها محافظت کنید، اما حرف من درست است.

• من این کار را برای ناراحت کردن هیچ‌کس انجام نمی‌دهم، اما این کاری است که برای خودم باید انجام بدهم.

• رابطه من با شما برای من بسیار مهم است، اما نمی‌خواهم که نیازهای خودم را برای حفظ آن کنار بگذارم.

• فقط چون برای تو اتفاق نیفتاده است، به این معنا نیست که برای من هم اتفاق نیفتاده باشد.

کتب‌پدر بانکدارش که هر دو او و خواهرش جودی را اغلب همزمان کتک می‌زد—متقاعد بود که خواهرش از بازگو کردن گذشته دردناکشان برایش متنفر خواهد شد. با این حال، کت تصمیم گرفت این ریسک را بپذیرد.

من همیشه احساس می‌کردم که خیلی از جودی محافظت می‌کنم، خیلی وقت‌ها اوضاع برای او بدتر از من بود. شبی که نامه‌ام را برای والدینم فرستادم، با او تماس گرفتم چون می‌خواستم بدانم چه کار می‌کنم. او گفت که خواهد بود

فوراً به خانه می‌آید، و ما باید با هم صحبت کنیم. مطمئن بودم او عصبانی خواهد شد. من کاملاً ناامید و پاره‌پاره بودم. وقتی در را باز کردم دیدم که او گریه کرده است. آغوشمان را دور هم انداختیم و برای مدت طولانی همدیگر را در آغوش گرفتیم. صحبت کردیم، گریه کردیم، در آغوش گرفتیم،

خندیدیم و دوباره گریه کردیم. همه چیز را با هم مرور کردیم. جودی برخی از چیزهایی را به یاد آورد که من کاملاً فراموش کرده بودم و از صحبت درباره آنها واقعاً خوشحال بود. به من گفت اگر من نبودم شاید همه اینها برای خدا نمی‌دانم چه مدت در درونش می‌ماند. او احساس می‌کرد خیلی به من نزدیکتر است. احساس تنهایی با این اشغال‌ها را نداشت. واقعاً شهامت من را تحسین می‌کرد و می‌خواست بداند که تا آخر با من است. وقتی جودی این را گفت، من نوب شدم.

با گفتن حقیقت، هر دوکت و جودی توانستند رابطه‌شان را غنی‌تر کنند و از یکدیگر پشتیبانی قوی به دست آورند. اقدامات جسورانه کت باعث شد خواهرش نیز به دنبال مشاوره برود تا با درد کودکی آزارگرانه خود کنار بیاید.

سایر واکنش‌های خانواده

مواجهه با هر کسی که از نظر عاطفی با تو در ارتباط است، به‌ویژه شریک زندگی و کودکان، که هستند فرعی قربانیان از تو سمی پدر و مادران. پس از مواجهه، مواجهه، شما به تمام عشق و پشتیبانی تو می‌تواند که لازم دارید به دست خواهید آورد. نترسید باشد از اینکه به پیرسید برای آن را. نترسید باشید از اینکه به بگو آنها که این است a خیلی سخت است. زمان برای تو. اما به یاد بسپارید، آنها نخواهد باشد تجربه کردن این همان شدید احساسات، و آنها ممکن است نه به‌طور کامل درک کنید چرا تو داشت به‌کردن چه تو انجام داد. زیرا این ممکن است همچنین باشد a سخت است. زمان برای آنها، اگر آنها هستند نه به عنوان حمایتی به عنوان تو می‌کردی مثل، این است احساسات.

دهید نشان درکی آنها به نسبت کمی کنید سعی که است مهم.

والدین شما ممکن است سعی کنند سایر اعضای خانواده را به عنوان همپیمانان در کارزار مداوم خود برای تبریئه خود و تبدیل شما به شرور وارد کنند. این ممکن است شامل بستگانی باشد که با شما رابطه نزدیکی دارید، مانند پدر بزرگ یا مادر بزرگ یا عمه محبوب. برخی از این بستگان با محافظت از والدین شما در برابر هیاهوی خانوادگی واکنش نشان می‌دهند. دیگران ممکن است با شما همسو شوند. همان‌گونه که با والدینتان و خواهران و برادرانتان رفتار می‌کنید، مهم است با هر عضو خانواده بر پایه شرایط او با او برخورد کنید و به هر کدام یادآوری کنید که برای رفاه خود گام‌های مثبتی برمی‌دارید و نباید احساس کنند که لازم است جانب یکی را بگیرند. شما ممکن است از منابع غیرمنتظره‌ای مانند بهترین دوست مادرتان یا کشیش شما نیز بشنوید. به خاطر بسپارید که به واسطه‌های غیر خانوادگی، نیاز ندارید توضیحات دقیق بدهید. اگر تصمیم بگیرید توضیحی ندهید، ممکن است چیزی شبیه به این بگویید:

• از نگرانی شما سپاسگزارم، اما این موضوع بین من و والدینم است.

• می‌دانم دوست دارید کمک کنید، اما من نمی‌خواهم در این باره با شما صحبت کنم.

• شما درباره چیزی قضاوت می‌کنید که اطلاعات کامل در مورد آن ندارید. وقتی اوضاع آرام شد، شاید بتوانم در مورد آن با شما صحبت کنم.

گاهی یک خویشاوند یا دوست نزدیک خانوادگی به سادگی نمی‌تواند

دلیل لازم بودن برخورد با والدینتان را درک کند، و رابطه شما با آن شخص ممکن است به دلیل این کار آسیب ببیند. این هرگز آسان نیست؛ ممکن است یکی از گران‌ترین هزینه‌های مربوط به سلامت روان شما باشد.

خطرناک‌ترین زمان

عمیقاً و بی‌وقفه خطرناک‌ترین واکنشی که پس از رویارویی باید برای آن آماده باشید این است که والدینتان ممکن است تلاش آخرین چاره‌ای برای پس گرفتن کار شما بکنند. آنها ممکن است هر کاری برای مجازات شما انجام دهند. ممکن است از سرزنش شما به خاطر خیانتتان شما را مورد بحث قرار

دهند یا، از سوی دیگر، به شما اهمیتی ندهند و حرفی با شما نزنند. ممکن است تهدید به کنار گذاشتن شما از خانواده یا از وصیت‌نامه‌شان کنند. شما در نهایت قوانین خانواده مبنی بر سکوت و انکار را شکست دهید. شما افسانه خانوادگی را از بین برده‌اید. شما خود را به عنوان فردی جدا تعریف کرده‌اید، ضربه‌ای به انسداد ناامیدکننده در دیوانگی خانوادگی وارد کرده‌اید.

در ذات، تو یک عاطفی اتم بمب؛ تو می‌تواند انتظار عواقب این خشمگین‌تر شما والدین شما می‌شوند، هر چه بیشتر شما خواهد به تمایل پیدا می کنید تا از جدید قدرت و به دنبال مشاوری رقتن» صلح «در هر قیمت. تو انجام خواهی داد. شگفتی آیا چه شما دارید به دست آورده‌اید واقعاً ارزش دارد این جنجال. همه از تو شک‌ها، دومین فکر‌ها، و حتی این اشتیاق به بازگشت به این وضعیت وضعیت کنونی هستند عمومی. تو کسیک والدین خواهد انجام دادن تقریباً هر چیزی به بازگرداندن این آشنا و راحت خانواده تعادل. آنها می‌تواند باشد به‌طور شگفت‌انگیز اغواگر وقتی آنها ترانه‌هایشان را بخوانند سیرن ترانه‌ها از گناه، رحم، یا سرزنش.

همان‌طور که قهرمان یونانی اولیس تیمش را به بالاجه بادبان می‌بست تا بتواند صدای سیرن‌ها را بشنود بدون اینکه در برابر جذابیت غیرقابل مقاومت اما کشنده‌شان تسلیم شود، دوست، درمانگر، شریک زندگی یا ترکیبی از آنان می‌تواند شما را به داریست عاطفی محافظتی خود متصل کند. ^{می‌پیدا اهمیت ایویژه طوری شما عاطفی حمایت سیستم که است زمانی این} او یا او می‌تواند محبت و اعتبار لازم را به شما بدهد تا ایمان شما به خودتان و به انتخاب مهمی که کرده‌اید حفظ شود.

تجربه من نشان می‌دهد والدین سمی به ندرت به تهدیدهایشان مبنی بر اخراج فرزندان از خانواده عمل می‌کنند. آن‌ها بیش از اندازه در هم تنیده هستند و تمایل دارند به تغییرات شدید مقاومت نشان دهند. با این حال هیچ تضمینی وجود ندارد. من والدینی دیده‌ام که فرزندان‌شان را از زندگی خود کنار گذاشته اند، تهدید به امتناع از ارث یا قطع هر گونه کمکی مالی که می‌دادند را عملی کرده‌اند. شما باید از نظر عاطفی و روانی برای این یا هر واکنش دیگری آماده باشید.

سخت است که در حالی که خانواده‌تان دوروبر شما سازگار می‌شود، موضع خود را حفظ کنید. مواجهه با پیامدهای رفتار جدیدتان یکی از جسورانه ترین کارهایی است که تا کنون از خودتان خواسته‌اید. اما همچنین یکی از پربارترین آنها خواهد بود.

تصمیم‌گیری درباره نوع رابطه‌ای که اکنون می‌توانید با آن‌ها داشته باشید

یکبار این گرد و غبار شروع می‌شود به ثبات یافتن و تو دارند a فرصت به برداشتن a نگاه در این اثر از تو مواجهه روی تو

سه گزینه در اختیار شماست. آنجا که فهمید خواهید والدینتان، با تاز رابطه

ابتدا بگویم که والدینتان تا اندازه‌ای توان درک درد شما را نشان داده‌اند و حتی بخشی کوچک از مسئولیت خود در درگیری‌های بین شما را پذیرفته‌اند. اگر آنان نشان دهند که تمایل به ادامه بحث، بررسی و به اشتراک گذاشتن احساسات و نگرانی‌ها با شما دارند، احتمال خوبی وجود دارد که بتوانید با هم رابطه‌ای کمتر سمی بسازید. می‌توانید به معلم والدینتان تبدیل شوید و به آنان در هنر رفتار با شما به عنوان هم‌تراز برابر و ارتباطی بدون نقد یا حمله آموزش دهید. می‌توانید به آنان بیاموزید چگونه احساسات خود را بدون ترس بیان کنند. می‌توانید به آنان بیاموزید در رابطه چه چیزهایی برای شما خوب است و چه چیزهایی خوب نیست. من ادعا نمی‌کنم که این بیشتر اوقات یا حتی اغلب اوقات اتفاق می‌افتد، اما گاهی اوقات اتفاق می‌افتد. شما نمی‌توانید بدانید منابع آنان چیست تا زمانی که آنان را به آزمون حیاتی مواجهه بکشید.

ثانیاً، اگر والدینتان در رابطه‌تان تمایلی به تغییر نشان ندهند و اگر دوباره به «برگردند، ممکن است تصمیم بگیرید سالم‌ترین کار برای شما این باشد که با آنها در تماس بمانید اما با شروطی به‌طور قابل توجهی کمتر. demanding. من با افراد زیادی کار کرده‌ام که علاقه‌مند نبودند به طور کامل ارتباط با والدین خود را قطع کنند اما به همان اندازه هم تمایلی به بازگشت به وضعیت فعلی نداشتند. این افراد تصمیم گرفتند عقب بنشینند و رابطه‌ای دوستانه اما نسبتاً سطحی با والدینشان برقرار کنند. آنها از نمایش دادن عمیق‌ترین احساسات و آسیب‌پذیری‌های خود دست کشیدند؛ در عوض، گفتگوهایشان را به مباحث عاطفی خنثی محدود کردند. آنها

قواعد جدیدی برای ماهیت ارتباط آنها با والدینشان وضع شد. این موضع میانی برای بسیاری از مراجعان من مفید به نظر می‌رسد و ممکن است برای شما هم کارساز باشد. ارتباط با والدین سمی تا زمانی که رابطه به سلامت روان شما آسیب نرساند، اشکال ندارد.

گزینه سوم و نهایی این است که به طور کامل رابطه خود را با والدین قطع کنید، به خاطر رفاه خود. برخی والدین پس از مواجهه، آنقدر خصمانه می‌شوند که رفتارهای سمی‌شان را تشدید می‌کنند. اگر این اتفاق بیفتد، ممکن است مجبور شوید بین آن‌ها و سلامت عاطفی خود یکی را انتخاب کنید. تمام عمر خود را به خوندان بدهکار کرده‌اید؛ حالا زمان پیادسازی یک سیستم حسابداری جدید در زندگی‌تان فرا رسیده است.

هرگز نمی‌توان با این گزینه سوم بدون درد قابل توجهی روبه‌رو شد، اما راهی برای مدیریت درد وجود دارد: جدایی موقت آزمایشی. از والدینتان مدتی فاصله بگیرید. حداقل سه ماه هیچ تماسی نداشته باشید. یعنی هیچ دیداری، هیچ تماس تلفنی، هیچ نامه‌ای. من به این دوران «پاکسازی» می‌گویم چون به همه درگیران فرصت می‌دهد تا مقداری از سم در بدنشان خارج شود و ارزیابی کنند که این رابطه تا چه اندازه برایشان ارزشمند است. این توقف تماس ممکن است دشوار باشد، اما می‌تواند زمان رشد چشمگیری باشد. بدون نیاز به صرف انرژی زیادی برای درگیری‌های شما با والدین، انرژی بیشتری برای زندگی خود خواهید داشت. هنگامی که فاصله عاطفی پیدا کردید، شما و والدینتان ممکن است حتی دوباره به‌طور واقعی احساسات مثبت نسبت به یکدیگر را پیدا کنید.

وقتی تعلیق پایان می‌گیرد، باید ارزیابی کنید

آیا والدین شما موضع خود را نرم کرده‌اند؟ از آنها بخواهید جلسه‌ای برای بحث در این باره ترتیب دهید. اگر تغییر نکرده‌اند، می‌توانید یا یک توقف موقتی دیگر را امتحان کنید یا تصمیم نهایی به قطع رابطه کامل با آنها بگیرید.

اگر تصمیم بگیرید که قطع رابطه نهایی تنها راه حفظ سلامت روانی شما است، توصیه می‌کنم برای دریافت مشاوره حرفه‌ای اقدام کنید تا در این مسیر به شما کمک کند. در این مدت کودک ترسویی که درون شماست به اطمینان و آرامش زیادی نیاز خواهد داشت. یک مشاور همدل می‌تواند به پرورش آن کودک کمک کند و در عین حال بزرگسال را از طریق اضطراب و درد وداع با گذشته راهنمایی کند.

تصمیم جو

پدر جو، آلن، تا مدت‌ها پس از درگیری خشمگین باقی ماند. او به نوشیدن شدید ادامه داد. پس از چند هفته، او همسرش، جوآن، را مأمور کرد پیامی به جو بدهد: اگر جو می‌خواهد دوباره پدرش را ببیند، باید عذرخواهی کند. مادرش تقریباً هر روز تماس می‌گرفت و از جو می‌خواست تا به خواسته پدرش رضایت دهد تا به گفته او «ما دوباره خانواده‌ای باشیم».

جو متأسفانه فهمید که این تحریف‌ها از واقعیت در او خانواده می‌کرد ادامه دادن به مختل کردن او روانی سلامت. او نوشت و والدین a مختصر نامه‌ای که می‌گوید آنها که او بود گرفتن یک‌نود روزه مرخصی از رابطه، در طی که زمان او امیدوار بود که آنها ممکن است مواضع آنها را بازنگری کنند. او پیشنهاد داد که دوباره ملاقات کنیم با آنها دوباره بعد از این نود روزها به بین اگر آنجا

پس از تحویل نامه، جو به من گفت احساس آمادگی و تمایل دارد تا امکان خداحافظی نهایی و دائمی را بپذیرد:

داشت؟ نجات ارزش چیزی آیا

واقعاً امیدوار بودم به اندازه کافی قوی باشم که رابطه‌ام با آنها را حفظ کنم و از دیوانگی‌هایشان اینقدر ناراحت نشوم. اما الان می‌دانم که این از خودم توقع زیادی است. بنابراین، چون به نظر می‌رسد انتخاب بین آنها یا من است، من خودم را انتخاب می‌کنم. احتمالاً این سالم‌ترین کاری است که تاکنون انجام داده‌ام، اما بفهمید چه اتفاقی می‌افتد: یک لحظه به خودم افتخار می‌کنم و واقعاً قوی هستم، و لحظه بعد داخل خودم احساس خلأ می‌کنم. خدا، سوزان، نمی‌دانم آیا می‌توانم سالم بودن را تحمل کنم — یعنی، این چه حسی خواهد داشت؟

اگرچه برای جو دردناک بود که از والدینش جدا شود، اما نشان دادن اراده او به او حس جدیدی از قدرت درونی بخشید. وقتی با زنان ملاقات می‌کرد، احساس اعتماد به نفس بیشتری داشت و ظرف شش ماه رابطه عاشقانه‌ای را شروع کرد که به من گفت پایدارترین رابطه‌ای است که تاکنون داشته است. به همان اندازه که ارزش خود او بهبود یافت، زندگی‌اش نیز بهتر شد.

چه شما با والدینتان برای رابطه بهتر مذاکره کنید، چه رابطه سطحی‌تری برقرار کنید یا کاملاً رابطه‌تان را قطع کنید، گام بزرگی به سوی جدا شدن از قدرت گذشته برداشته‌اید. هنگامی که الگوهای کهنه و تشریفاتی با والدین سمی را بشکنید، بسیار بازتر و آمادتر برای داشتن رابطه‌ای واقعی و پر محبت با خود و دیگران خواهید بود.

رویارویی با والدین بیمار یا پیر

بسیاری از موکلان من خود را در تله‌ای دردناک برای رویبرو شدن با والدین‌شان می‌بینند زمانی که والدین‌شان بسیار پیر، ضعیف یا ناتوان هستند. آن‌ها اغلب در احساسات متضاد قدرتمندی از ترحم و دلخوری گرفتار می‌شوند. برخی احساس تعهد انسانی پایهای به مراقبت از والدین را همراه با حساسیت زیاد به درخواست‌های آن‌ها دارند. «فایده‌ای ندارد»، «می‌گویند». کاش سال‌ها پیش این کار را کرده بودم. آن‌ها حتی به یاد نمی‌آورند «یا». اگر با مادرم رو به رو شوم، دوباره سخته خواهد کرد. پس چرا بگذارم به آرامش به گور برود؟ «و با این وجود، بدون رویارویی، می‌دانند که یافتن آرامش برای خود دشوارتر خواهد بود.

من نمی‌خواهم مشکلاتی را که در این کار وجود دارد کم‌اهمیت جلوه دهم، اما این واقعیت که یک والد پیر است یا بیماری مزمن دارد، لزوماً به این معنا نیست که رویارویی منتفی است. من به مراجعانم توصیه می‌کنم که پیامدهای استرس عاطفی را با پزشک والدین خود در میان بگذارند تا مشخص شود که آیا خطر پزشکی قابل‌توجهی وجود دارد یا خیر. اگر چنین باشد، جایگزین‌هایی برای رویارویی مستقیم وجود دارد که همچنان به شما امکان می‌دهد حقیقت خود را بگویید، حتی اگر تصمیم گرفته باشید آن را به والدین خود نگویید. می‌توانید نامه‌های رویارویی بنویسید که پست نمی‌کنید، می‌توانید این نامه‌ها را برای عکس‌های والدین خود بخوانید، می‌توانید با خواهر و برادر یا سایر اعضای خانواده صحبت کنید، یا اگر در حال درمان هستید، می‌توانید با والدین خود در ایفای نقش رویرو شوید. من این تکنیک‌ها را با جزئیات بیشتر در بخش زیر با عنوان «رویارویی با والدین فوت‌شده» (موردبحث قرار خواهم داد.

این تکنیک‌ها همچنین برای تعداد انگشت‌شماری از مراجعان من که مراقب تمام‌وقت یکی از والدین یا هر دو هستند، مؤثر بوده است. اگر والدین شما 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 این احتمال هم وجود دارد که رویارویی ممکن است چنان اختلافی ایجاد کند که وضعیت زندگی شما غیرقابل‌تحمل شود. اگر شرایط زندگی فعلی شما این امکان را به شما نمی‌دهد که در صورت بیگانه‌شدن بیشتر والدینتان با رویارویی، از آنها فاصله بگیرید، ممکن است برخی از جایگزین‌های رویارویی مستقیم را انتخاب کنید.

«من نمی‌تونم انجامش بدم، اون قدر حالش خوب نیست که از پیشش بر بیاد»

جاناتان، که در فصل 4 با او آشنا شدیم، از درگیر شدن با یک زن اجتناب می‌کرد، زیرا هنوز در حال شورش علیه مادرش بود که مدام او را تحت فشار قرار می‌داد تا ازدواج کند. پس از چند ماه درمان، او تصمیم گرفت که چیزهای زیادی وجود دارد که می‌خواهد به مادرش بگوید که هشتاد و دو ساله بود. از زمان حمله قلبی او چند سال قبل، او ضعیف شده بود، اما با این وجود، به تماس‌های تلفنی و نامه‌های مزاحم خود ادامه داد. ملاقات‌های او با او نمایش‌های دردناکی بود.

من خیلی برایش متأسفم، اما واقعاً از قدرتی که او بر من دارد عصبانی می‌شوم. اما می‌ترسم اگر الان چیزی بگویم، او را می‌کشد و من نمی‌خواهم این را بر وجدانم داشته باشم. بنابراین من فقط نقش پسر خوب خود را بازی می‌کنم. چرا پانزده یا بیست سال پیش که او خیلی قوی‌تر بود صحبت نکردم؟ می‌توانستم از درد زیادی نجات پیدا کنم.

در این مرحله به جاناتان یادآوری کردم که رویارویی به معنای منفجر کردن شخص دیگر نیست. اگر می‌توانستیم راهی پیدا کنیم تا او مقداری از احساسات آسیب‌دیده و عصبانی خود را رها کند

به روشی کنترل‌شده و ملایم، او کشف می‌کرد که همیشه صلح بیشتری در حقیقت وجود دارد تا در اجتناب. نمی‌خواستم او را تحت‌فشار قرار دهم تا کاری انجام دهد که می‌توانست عواقبی داشته باشد که نمی‌توانست با آن زندگی کند، اما این احتمال بسیار واقعی وجود داشت که یک تبادل صادقانه با مادرش کیفیت رابطه آنها را غنی کند.

من به او در مورد کار فعلی که با والدین بیمار و در حال مرگ و فرزندان بزرگسال آنها انجام می‌شود، گفتم که نشان می‌دهد بررسی صادقانه رابطه نه تنها به والدین آسیب نمی‌رساند، بلکه اغلب آرامش و آسایش را برای همه افراد درگیر فراهم می‌کند.

جایگزین جاناتان این بود که احساسات خود را نادیده بگیرد و تظاهر کند که مشکلی وجود ندارد. به او گفتم فکر می‌کنم این یک ائتلاف وحشتناک از زمان باقیمانده آنها با هم خواهد بود.

جاناتان برای چندین هفته با این مسئله درگیر بود. به تشویق من، با پزشک مادرش صحبت کرد که به او اطمینان داد وضعیت پزشکی مادرش پایدار است.

من با پرسیدن از او که آیا اصلاً می‌داند من در مورد رابطه‌مان چه احساسی دارم، کار را آغاز کردم. او گفت تعجب می‌کند چرا همیشه حول او چنین تحریک‌پذیر به نظر می‌رسی. این در را به روی من گشود تا با آرامش درباره اینکه نیاز او به کنترل من چگونه زندگی‌ام را تحت تأثیر قرار داده است با او صحبت کنم. درباره ساعت‌ها صحبت کردیم. من چیزهایی گفتم که هرگز فکر نمی‌کردم بتوانم بگویم. او حالت دفاعی به خود گرفت... صدمه دید... بسیاری از مطالب را انکار کرد... اما برخی از آنها از طریق شدند. چند بار چشمانش از اشک پر شد و دستم را فشرد. آسودگی غیرقابل باور بود. من از دیدن او وحشت داشتم، اما او اکنون تنها یک زن پیر و ضعیف است. نمی‌توانم باور کنم چه مقدار سال‌ها از ابراز وجود خود به او ترس داشتم.

جاناتان بود قادر به باشد صادق و واقعی با او مادر برای

لحن دادن تغییر مؤثر طور به برای و زندگی در بار اولین برای روابطشان. او احساس می‌کرد که بالاخره بار سنگینی را از دوش برداشته است. او همچنین قادر بود مادرش را در زمان حال ببیند، نه اینکه با Erinnerungها و ترس‌های گذشته هدایت شود. اکنون می‌توانست به واقعیت فعلی او پاسخ دهد که با مادری قدرتمند و مسلط که کودک درون او به یاد می‌آورد، بسیار تفاوت داشت.

روبرویی جاناتان با مادرش نتایج مثبت کمی داشت، اما همیشه چنین نیست. سن یا بیماری لزوماً باعث نمی‌شود والدین سمی بهتر با حقیقت روبه‌رو شوند. برخی در سال‌های بعد نرم‌تر می‌شوند و رو به رو شدن با mortality خود ممکن است آنها را نسبت به پذیرش مسئولیت رفتارشان بیشتر بکند. اما برخی دیگر با انکار، سوءاستفاده و خشم خود پافشاری می‌کنند و احساس می‌کنند زندگی‌شان رو به پایان است. حملات آنها علیه شما ممکن است تنها راهی باشد که می‌شناسند تا افسردگی و هراس خود را از بین ببرند. این والدین ممکن است تا قبرهایشان عصبانی و انتقام‌جو بمانند بدون هرگز acknowledging شما. مهم نیست. آنچه مهم است این است که شما آنچه باید گفت را گفتید.

رو به رو شدن با والد مرده

خیلی ناامیدکننده است وقتی سخت تلاش کرده‌اید تا به نقطه مواجهه برسید، اما یکی یا هر دو از والدینتان فوت کرده‌اند. به‌طور شگفت‌آوری، چندین روش برای داشتن یک مواجهه وجود دارد، حتی اگر والدینتان از نظر جسمی حضور نداشته باشند.

یکی از روشی که من ابداع کرده‌ام و ثابت شده بسیار قدرتمند است، نوشتن نامه‌ی رویارویی است و با صدای بلند آن را در کنار گور والدینتان بخواندن. این به شما احساس قدرتمندی می‌دهد که واقعاً با والدینتان صحبت می‌کنید و بالاخره قادر به ابراز چیزهایی می‌شوید که مدت طولانی درون خود نگه داشته‌اید. در طول سال‌ها، به دنبال این رو به رو شدن با گور، گزارش‌های بسیار مثبتی از هر دو گروه مراجعان و شنوندگان رادیو می‌ام دریافت کرده‌ام.

اگر رفتن به گور والدینتان برای شما عملی نیست، نامه‌ی خود را به عکسی از والدین، به یک صندلی خالی، یا به فردی در سیستم حمایت شما که مایل است جای والدینتان را بگیرد، بخوانید.

شما یک گزینه‌ی دیگر هم دارید: می‌توانید با یکی از بستگان صحبت کنید، ترجیحاً از همان نسل والدین درگذشته‌تان. آن عضو خانواده (ترجیحاً خویشاوند نزدیک (را از تجربه‌های خود با والدینتان مطلع کنید. نیازی نیست از این فرد بخواهید که مسئولیت کارهای والدینتان را به عهده بگیرد، اما گفتن حقیقت به عمه یا عمو می‌تواند آرامش عظیمی به همراه داشته باشد.

ممکن است پاسخ منفی مشابهی که از والدینتان در صورت زنده بودن دریافت می‌کردید، از این فرد دریافت کنید. نزدیکان ممکن است با انکار، عدم باور، خشم یا زخم واکنش نشان دهند؛ در این صورت دقیقاً همان کاری را انجام دهید که با والدینتان انجام می‌دادید: بی‌واکنش بمانید و دفاعی عمل نکنید. این فرصتی عالی برای تقویت درک شما است که مسئولیت تغییر با شماست، نه با آن‌ها.

روی این دیگر دست، این خانواده عضو ممکن است دادن تو

به نمایندگی از والدینش. این اتفاق برای کیم افتاد—دختری که پدرش او را با پول و حال و هوای نامعلوم کنترل می‌کرد. اگرچه پدرش بیش از پنج سال بود که فوت کرده بود، او احساس نیاز کرد با یکی از اعضای خانواده روبه‌رو شود. او تصمیم گرفت با خواهر کوچکتر پدرش، شریل، ملاقات کند و او را به ناهار دعوت نمود.

در جلسهای که پس از دیدارشان برگزار شد، می‌دیدم که کیم از نتایج به وضوح خشنود است.

می‌دانی، همه همیشه نسبت به پدرم تحسین ویژه‌ای داشتند. او ستاره خانواده بود و شریل همیشه طوری رفتار می‌کرد که گویی او را تحسین می‌کند. بنابراین تصور کن چقدر برای من سخت بود که به او بگویم چه گس پستی بوده است که به من کرده. اما وقتی این کار را کردم، بی‌نهایت چیز عجیبی اتفاق افتاد. او به من گفت همیشه از پدرم ترس داشت، او در دوران بچگی با او رفتار وحشتناکی داشت، و به هیچ وجه از چیزی که به او می‌گفتم تعجب نکرد. سپس به من گفت — و این بهترین قسم بود — حدود هشت سال پیش پیراهن قهوه‌ای برای تولدش به او هدیه داده بود که قدری مثل پیراهنی بود که آدولف هیتلر و همراهانش می‌پوشیدند. او گفت می‌خواست یک سواستیکا روی آن بدوزد اما این خیلی فراتر می‌رفت. ما خندیدیم، گریه کردیم، فوق العاده بود. به نظر مردم رستوران می‌رسید که ما دیوانه هستیم.

وقتی شریل به کیم گره گشایی کرد، در حقیقت می‌گفت: «می‌فهمم چگونه احساس می‌کنی و می‌دانم همه چیز واقعی و درست است.» کیم دریافت که با بازگرداندن این تجربه به نسل از آنجا که آمده بود، توانسته مقدار زیادی از اضطراب و گناه انباشته‌شده درباره واقعیت کارهایی که پدرش با او کرده بود را آزاد کند.

می‌دانم این تکنیک ممکن است بی‌رحمانه به نظر برسد، زیرا در اکثر موارد این خویشاوندان مسئول تجربیات منفی شما نیستند. اما باید مزایا را با معایب بسنجید.

در برابر معایب. اگر استفاده از یک خویشاوند به عنوان جایگزین والد به شما کمک می‌کند تا زخم‌های ذهنی و عاطفی خود-بازداشته را بهبود بخشید، به نظر می‌رسد ارزشمند باشد که آن خویشاوند را به گفت‌وگویی ممکن است ناراحت‌کننده و کوتاه‌مدت آزاددهنده، وادار کنید.

هیچ مواجهه‌ای بد نیست

مواجهه، فاز اوج سفر به سوی خودمختاری است.

صرف نظر از آنچه در طول هر مواجهه یا پس از آن اتفاق می‌افتد، پیروز بیرون می‌آیی چون شجاعت انجام آن را داشتی.

حتی اگر با جامی برنگشتی، حتی اگر نتوانستی همه چیزهایی را که برنامه‌ریزی کرده بودی بگویی، حتی اگر دفاعی شدی و در نهایت خودت را توضیح دادی، و حتی اگر والدینت برخاستند و از کنار تو رفتند... تو هنوز این کار را کردی. تو حقیقت زندگی‌ات را به خودت و والدینت گفتی، و ترسی که تو را در نقش قدیمی‌ات با آن‌ها نگه می‌داشت دیگر نمی‌تواند کنترلت کند.

آشکار و کامل به درمان پاسخ نمی‌دهد، با وجود عمق آسیب.

در این فصل من تکنیک‌های درمانی را که در فرآیند کار با بیش از هزار قربانی تجاوز خویشاوندی ابداع و بهبود داده‌ام، به شما نشان می‌دهم. من آنها را به شما نشان می‌دهم چون می‌خواهم ببینید چقدر برای شما امید وجود دارد و بهبود شما چقدر می‌تواند شگفت‌انگیز باشد. با این حال نمی‌خواهم شما خودتان این کار را به تنهایی انجام دهید.

اگر هم‌اکنون در درمان هستید، پیشنهاد می‌کنم به درمان‌گرایان تشویق کنید تا این کار را با شما انجام دهد. این فرایند درمانی خاص آغاز، میانه و پایانی دارد. نقشه‌راه خاص و روشن است. اگر از آن پیروی کنید، کرامت و عزت نفس خود را بازیابید.

می‌دانم برخی درمان‌گران و مراجعان تجاوزکشی از عبارت «بازمانده تجاوز «به جای» قربانی تجاوز «استفاده می‌کنند و این اشکالی ندارد. اما برای من، «قربانی تجاوز «توصیف دقیق‌تری از تجربه فرد است. من قطعاً به این تلاش معنایی برای کاهش درد همدل هستم، تا وقتی واژه «بازمانده «برای انکار مقدار کاری که باید انجام شود استفاده نشود.

«چرا به درمان نیاز دارم؟»

اگر در کودکی مورد آزار جنسی قرار گرفته‌اید، همه یا اکثر بیانیه‌های فهرست زیر برای شما صحیح خواهند بود.

1. احساسات عمیق بی‌ارزشی، گناه و شرم دارید.

2. شما به راحتی توسط دیگران استفاده می‌شوید و exploit می‌شوید.

3. شما باور دارید که همه افراد دیگر از شما مهم‌تر هستند.

4. شما باور دارید تنها راه به دست آوردن عشق این است که به نیازهای دیگران پاسخ دهید و به هزینه خودتان این کار را انجام دهید.

5. شما در تعیین محدودیت‌ها، ابراز خشم یا گفتن «نه» بسیار مشکل دارید.

6. تو کشیدن بی‌رحم یا آزارگر مردم به داخل تو زندگی و هستند متقاعد شده بود که تو می‌تواند گرفتن آنها به عشق تو یا باشی‌دبه شما خوب است.

۷. ...مردم دارید انتظار و است دشوار برایتان کردن اعتماد شما.

به شما خیانت کنند یا به شما آسیب برسانند.

8. شما از رابطه جنسی یا تمایلات جنسی‌تان راحت نیستید.

9. آموخته‌اید طوری رفتار کنید که انگار همه چیز خوب است در حالی که نیست.

10. اعتقاد ندارید که شایسته موفقیت، خوشبختی یا یک رابطه خوب باشید.

11. در بازیگوش بودن یا به طور خودجوش بودن دچار مشکل هستید.

12. احساس می‌کنید هرگز دوران کودکی نداشته‌اید.

13. اغلب به فرزند خود یا فرزندان خود احساس عصبانیت می‌کنید و از این که آن‌ها نسبت به شما بهتر دارند، احساس ناخشنودی می‌کنید.

14. شما از خود می‌پرسیدید که احساس معمولی بودن چطور است.

این الگوهای قربانی‌شدن از همان ابتدای زندگی آغاز شده‌اند. آن‌ها سرسخت‌اند و به‌تنهایی به سختی می‌توان آن‌ها را شکست داد، اما روان‌درمانی می‌تواند با موفقیت سلطه آنها را بر زندگی شما پایان دهد.

انتخاب یک روان‌درمانگر

مهم است که برای یافتن روان‌درمانگری که به‌طور خاص آموزش دیده با تجربه کار با قربانیان زنا با محارم دارد جستجو کنید. بسیاری از روان‌درمانگران در این حوزه بسیار تخصصی صلاحیت کافی ندارند و عملاً هیچ روان‌درمانگری در دوره تحصیلات تکمیلی درباره زنا با محارم چیزی نمی‌آموزد. از هر روان‌درمانگر نامزد درباره آموزش ویژه او و تجربه او سوال کنید. اگر او تاکنون با قربانیان زنا با محارم کار نکرده باشد یا هیچ کارگاهی، سمینار، کنفرانس یا برای دوره‌های درمانی مربوط به رابطه با محارم، پیشنهاد می‌کنم فرد دیگری را پیدا کنید.

کسانی که در دینامیک‌های خانوادگی آموزش دیده‌اند و از تکنیک‌های متمرکز بر عمل مانند بازی نقش استفاده می‌کنند، بهترین روان‌درمانگران برای قربانیان تجاوز خانوادگی هستند. روان‌پزشکان فرویدی بدترین هستند، زیرا فروید به طرز قابل توجهی مواضع اولیه و دقیق (او را در هر دو زمینه شیوع و آسیب تجاوز خانوادگی معکوس کرد؛ در نتیجه، بسیاری از روان‌پزشکان و روان‌کاوان فرویدی روایت‌های بیماران خود از سوءاستفاده جنسی در کودکی را با تردید یا بی‌باوری پاسخ می‌دهند.

در دهه اخیر گروه‌های خودیاری زیادی برای قربانیان تجاوز محارم در سراسر کشور تشکیل شده‌اند. اگرچه این گروه‌ها تا حدی پشتیبانی و حس اجتماع را به بسیاری از قربانیان تجاوز محارم فراهم می‌کنند، اما از راهنمایی یک درمانگر با تخصص برای ارائه ساختار و جهت برای کار بی‌بهره‌اند. یک گروه خودیاری بهتر از هیچ گروهی نیست، اما بسیار بهتر است که در گروهی که توسط یک حرفه‌ای مدیریت می‌شود حضور داشت.

درمان فردی یا گروهی

بهترین راه عبور از تجربه رابطه نامشروع با اعضای خانواده این است که به گروهی بپیوندید که قربانیانی مانند شما در آن حضور دارند و توسط یک روان‌درمانگر باتجربه و بالین موضوع آشنا هدایت می‌شود.

یکی از نشانه‌های تقریباً جهانی رابطه محارم، احساس

انزوا کامل، اما وقتی در کنار افرادی هستید که درباره احساسات و تجربیاتی صحبت می‌کنند که دقیقاً شبیه به شما به نظر می‌رسد، انزوای شما آغاز به محو شدن می‌کند. اعضای گروه از شما پرورش می‌دهند و از شما پشتیبانی می‌کنند. در اصل، می‌گویند: «ما می‌فهمیم چه حسی دارید، به شما باور داریم، برای شما دل‌سوزی می‌کنیم، به شما اهمیت می‌دهیم، می‌خواهیم بهترین نسخه از خودتان باشید».

خیلی کم هستند افرادی که در گروه به خوبی رشد نمی‌کنند؛ با این حال اکثر مردم در ابتدا نسبت به آن دلهره دارند. ممکن است نسبت به صحبت درباره آن «در حضور دیگران احساس فشار و خودآگاهی کنید. به من اعتماد کنید، این احساسات معمولاً بیش از ده دقیقه طول نمی‌کشند.

تعداد کمی از قربانیان رابطه نامشروع خانوادگی از نظر عاطفی بسیار شکننده‌اند تا بتوانند شدت جلسات گروهی را تحمل کنند. برای آن‌ها، درمان به صورت یک به یک گزینه جایگزین است.

من همیشه قربانیان مرد و زن را با یکدیگر در یک گروه کنار هم قرار می‌دهم. جنسیت ممکن است متفاوت باشد، اما احساسات و ضربه‌های روانی یکسان هستند.

گروه‌های درمانی محارم در مرکز درمانی من باز هستند. این بدان معنی است که یک عضو جدید در هر زمانی می‌تواند وارد شود. همچنین به این معنی است که فردی که تازه این کار را آغاز کرده است با افرادی در مراحل مختلف پیشرفت گروهی شرکت می‌کند. برای یک عضو جدید گروه، دیدن این‌که فردی آماده فارغ‌التحصیلی است و تجربه محارم را پشت سر می‌گذارد، بسیار دلگرم‌کننده است.

اولین بار در گروه

وقتی مراجع جدیدی به گروه ملحق می‌شود، جلسه را با یک تمرین آغاز می‌کنیم که در آن هر عضو گروه درباره تجربه رابطه نامشروع خانوادگی خود صحبت می‌کند: با چه کسی این تجربه بوده است، درگیر چه چیزی بوده است، چه زمانی آغاز شده، چه مدت ادامه یافته است و چه کسی دیگر از آن مطلع است. عضو جدید آخرین نفر صحبت می‌کند.

این آغاز به شکستن یخ کمک می‌کند تا بتوانید به‌طور فعال به گروه ملحق شوید. خواهید دید که شاید برای اولین بار با جزئیات درباره تجربه خود صحبت می‌کنید. خواهید فهمید که تنها نیستید و دیگران نیز ضربه‌های روانی مشابهی را تجربه کرده‌اند.

آغاز شما همچنین فرایند حیاتی حساس‌زدایی از تروما را برای سایر اعضای گروه تداوم می‌بخشد. هر بار که عضو جدیدی پذیرش می‌شود، اعضای گروه باید آنچه مدت‌ها خاموش مانده بود را تکرار کنند. هر چه این اتفاق بیشتر بیفتد، همه افراد گروه نسبت به شرم و گناه بی‌حس‌تر می‌شوند. بار اول برای هر عضو جدید بسیار دشوار است. مقدار زیادی اشک ریختن و شرمساری وجود دارد. تا سه یا چهارمین بار، تجربه‌ها صحبت‌کردن درباره‌شان آسان‌تر می‌شوند و شرمساری به‌طور قابل توجهی کاهش می‌یابد. وقتی کسی داستان زندگی‌اش را ده تا دوازده بار تعریف کرده باشد، دیگر از صحبت درباره هر رویداد ناگوار زندگی دشوارتر نیست.

مراحل درمان

ابرداشتن زنا با خویشاوندان قربانیان از طریق سه اساسی مراحل: خشم شدید،

رهایی و غم.

خشم شدید احساسی عمیق است که از احساس نقض و خیانت به هسته وجود شخص برمی‌خیزد. این اولین بخش ضروری این کار است و دشوارترین بخش آن.

اکثر بزرگسالانی که در کودکی مورد آزار قرار گرفته‌اند، به اندازه کافی برای احساس غم، تنهایی و بد بودن تمرین کرده‌اند. غم برای آنها آشناست، اما خشم نیست. در نتیجه، اغلب سعی می‌کنند خشم خود را نادیده بگیرند و هر چه سریع‌تر به سمت غم بروند. این یک اشتباه است. خشم باید قبل از غم بیاید. البته غیرممکن است احساسات شدید را کاملاً از هم جدا نگه داشت—در خشم، غم وجود دارد و در غم، خشم وجود دارد. اما به منظور این کار، آن‌ها مراحل متمایزی هستند.

خشم قربانی

برای قرار دادن مسئولیت در جای درست آن، باید خشم خود را بپذیرید و در امنیت درمان بیاموزید که آن را آزاد کنید.

برای بسیاری از شما، این کار به سادگی گفته نشده است. سال‌هاست که درون خود را کنترل کرده‌اید. ممکن است خشم خود را آنقدر به شدت سرکوب کرده باشید که به یک فرد مطیع و فداکار به perfectionist تبدیل شده باشید. انگار دارید می‌گویید: «من آسیب‌دیده نیستم و با کامل بودن ثابت می‌کنم. من همه چیز را برای دیگران فدا می‌کنم، عصبانی نمی‌شوم، و همان‌طور که به من می‌گویند عمل می‌کنم.» رها کردن خشم تان مانند بازکردن در یک آتشفشان است. فوراً حاصل ممکن است کاملاً overwhelming احساس شود.

اگر خشم خود را کاملاً از آگاهی آگاهانه کنار گذاشته باشید، همچنین در معرض خطر ویژه‌ای از علائم جسمی یا عاطفی مانند سردرد یا افسردگی خواهید بود.

برای دیگران، مشکل این نیست که چگونه با خشم خود ارتباط برقرار کنند، بلکه این است که چگونه آن را کنترل کنند. ممکن است نسبت به همه اطرافتان از خشم بجوشید، به جز کسانی که واقعاً از آنها عصبانی هستید—والدینتان. ممکن است همیشه عقده‌ای روی شانه‌تان باشد و خشم خود را از والدین به هر کسی که سر راهتان قرار می‌گیرد منتقل کنید. ممکن است آنقدر محکم و تهاجمی رفتار کنید که مردم از شما ترسیده و فرار کنند.

روش‌هایی که در ادامه این فصل به شما نشان خواهیم داد به شما امکان می‌دهد خشم خود را به شیوه‌ای قابل مدیریت بیرون از وجود خود به نمایش بگذارید، از کنترل خود جلوگیری کنید و به شما اجازه می‌دهد دریچه فشار را باز کنید و خشم خود را آزاد سازید.

در طول فرایند بهبودی، شما به‌طور فعال درباره بسیاری از دست دادن‌ها سوگ خواهید خورد — از دست دادن خیال «خانواده خوب»، بی‌گناهی، عشق، کودکی، سال‌هایی که ممکن بود شاد و مولد باشند، این غم ممکن است شما را غلبه کند. روان‌درمانگر شما باید شهادت و تجربه لازم برای هدایت شما از طریق آن را داشته باشد و شما را به پایان ماجرا برساند. مانند هر سوگی، هیچ راه ساده‌ای برای عبور از آن وجود ندارد، هیچ میان‌بری نیست.

رها سازی و توانمند سازی

در آخرین مرحله درمان، هنگامی که خشم و غم شما فرسوده شده‌اند، یاد می‌گیرید انرژی‌ای که صرف آن‌ها می‌شد را بردارید و از آن برای بازسازی زندگی و تصویر خودتان استفاده کنید. تا این زمان، بسیاری از نشانه‌های شما یا به‌طور قابل توجهی کاهش یافته‌اند یا قابل مدیریت شده‌اند. شما دارای یک حیثیت نوین و احساس تازه‌ای نسبت به خود خواهید بود به عنوان فردی با ارزش و دوست‌داشتنی. برای نخستین بار در زندگی خود با گزینه‌ای تازه روبه‌رو خواهید شد — دیگر احساس نکردن یا رفتار نکردن مانند یک قربانی.

تکنیک‌های درمان

دو تکنیک اصلی که برای درمان مراجعان استفاده می‌کنم، نویسندگی نامه و بازی‌رخ (نقش‌نمایی) است. همچنین تعدادی تمرین گروهی طراحی کرده‌ام که برای قربانیان تجاوز جنسی و فرزندان بزرگسالی که از والدین سمی آمده‌اند، به‌ویژه مفید بوده‌اند. این تکنیک‌ها هم در درمان فردی و هم در درمان گروهی قابل استفاده‌اند. از آنجا که تنها درصد کمی از درمان‌های تجاوز در مراکزهای درمانی من به‌صورت فردی انجام می‌شود، مثال‌هایم را از جلسات گروهی انتخاب کرده‌ام.

نامه‌ها

از هر عضو گروه می‌خواهم هر هفته یک نامه بنویسد، به‌ویژه در ابتدای کار. این نامه‌ها را در خانه می‌نویسند و سپس آن‌ها را با گروه بلند می‌خوانند. اگرچه هیچ‌کس نیاز نیست نامه‌هایشان را پست کنند، بسیاری از اعضای گروه ترجیح می‌دهند این کار را انجام دهند، به‌ویژه هنگامی که احساس قوی‌تری پیدا می‌کنند. از مراجعانم می‌خواهم نامه‌هایشان را به ترتیب زیر بنویسند:

1. به تجاوزگر(ها)
2. به والد دیگر) با فرض اینکه یک والد آشکارا تجاوزگر بوده است؛ بزرگسالانی که توسط یکی از اعضای خانواده غیر از والدین مورد آزار قرار گرفته‌اند، ابتدا باید به تجاوزگر و سپس به هر یک از والدین نامه بنویسند)
3. به فرزند آسیب‌دیده از منظر شما به عنوان فرد بالغ
4. یک «افسانه» درباره زندگی‌تان
5. به شریک زندگی یا معشوقتان) اگر دارید)
6. به هر یک از فرزندان

پس از به پایان رسیدن این مجموعه نامه‌ها از اعضای گروه می‌خواهم که دوباره مجموعه را آغاز کنند. به این ترتیب نامه‌ها نه تنها

ابزارهای قدرتمند بهبود بلکه شاخص‌های روشن پیشرفت می‌شوند. نامه‌ای که در چند هفته اول درمان نوشته می‌شود از نظر لحن و محتوا با نامه‌ای که سه یا چهار ماه بعد نوشته می‌شود تفاوت زیادی خواهد داشت.

نامه به تجاوزگر

در نخستین نامه — به تجاوزگر — می‌خواهم همه چیز را بیرون بریزی، تا هر چه بیشتر عصبانیت را نشان دهی. از عباراتی مانند «چطور جرأت می‌کنید ... و» چطور می‌توانستید «... تا جایی که ممکن است استفاده کن.

این عبارات تماس شما با خشم را برایتان آسان‌تر می‌کند.

وقتی برای نخستین بار با ژانین ملاقات کردم، زن جوانی آرام، کوچک و بلوند ۳۶ ساله بود که به ندرت بالاتر از نجوا صحبت می‌کرد. پدرش از زمانی که او ۷ سال داشت تا ۱۱ سالگی او را مورد آزار قرار داده بود — اما ژانین هنوز به این امید می‌ماند که بتواند somehow عشق پدرش را به دست آورد. او به ویژه از این که به خشم درونی‌اش نسبت به او اذعان کند، خودداری می‌کرد. او در آغاز درمان گریست و هنگام اینکه از من خواسته بودم نامه‌ای به پدرش بنویسد، به‌طور محسوس ناراحت بود. از او تشویق کردم از نامه‌اش برای ابراز خشم نسبت به این که پدرش چگونه به او آسیب رسانده و او را خیانت کرده است استفاده کند. به او یادآور شدم که پدرش هرگز نیازی ندارد این نامه را ببیند.

از کار مشترکمان انتظار داشتم اولین نامه‌اش محتاطانه باشد، پر از اشتیاق و آرزوهای محال. اما واقعاً غافلگیر شدم:

پدر عزیز،

تو واقعاً «عزیز» نیستی و فقط به این خاطر پدرم شدی که یک شب اسپرم خود را درون مامان شلیک کردی. ازت متفردم و دلم برات می‌سوزه. چطور جرأت کردی دختر کوچک را مورد تجاوز قرار بدهی؟

عذرخواهی‌ات کجاست، بابا؟ بکارت من کجاست؟ احترام به خودم کجاست؟

من هیچ کاری نکردم که باعث نفرتت از من بشه. من سعی نکردم تو را تحریک کنم. آیا دخترهای کوچک‌تر تنگ‌تر هستند، همین است؟ آیا سینه‌های کوچک و تازه تو را تحریک می‌کند، عوضی؟ باید به تو تف می‌کردم. از خودم متفردم که جرأت مقابله با تو را نداشتم. چطور جرأت کردی از قدرتت به عنوان پدرم برای تجاوز به من استفاده کنی؟ چطور جرأت کردی باعث درد من بشوی؟ چطور جرأت کردی با من حرف زنی؟

وقتی | بود واقعاً کوچک تو می‌کردی برداشتن من در این اقیانوس و نگه داشتن من
تو آبی چشمان من اوری؟ می‌یاد به کردیم، می‌عبور امواج روی از هم با و گرفتمی را دست چشمان آبی، به تو اعتماد داشتم. خیلی می‌خواستم به من احترام بگذاری. می‌خواستم از من به خاطر تو افتخار کنی. برای من تو بیشتر از فقط یک آزارگر کودک بودی، اما تو اهمیتی نمی‌دادی، مگر نه؟ من دیگر تحمل نکردن اینکه بگویند اتفاقی نیفتاده است را نمی‌پذیرم. اتفاق افتاده، پدر، و هنوز در وجود من زنده است.

ژانین

نامه ژانین احساسات بیشتری از ساعتها گفت‌وگو را به سطح آورد. او با شدت احساساتش ترسیده بود، اما با این دانست که برای نخستین بار جایی امن دارد تا آنها را کاوش و بیان کند، آرام می‌شد.

کونی — کارمند وام با موهای قرمز که پدرش او را از کودکی مورد آزار قرار داده بود و بعدها با خوابیدن با صدها مرد به احساس خودنفرت خود نشان می‌داد — چند ماه قبل از ژانین وارد همین گروه شده بود. کونی خشونت‌طلب و با رفتاری تهاجمی و خشمگین بود. من او را «چهره مرد سخت» می‌نامیدم، اما می‌دانستم چقدر دروناً کوچک و آسیب‌پذیر است. در نامه اولش به پدرش احساساتش به طور نامنظم و بی‌قید و بند روی کاغذ پخش شد. اما وقتی کونی نامه دومش به پدرش را خواند، روشن بود که هم احساسات و هم برداشت‌هایش سازمان‌یافته‌تر و متمرکزتر شده‌اند:

پدرجان عزیز،

یک عمر از زمانی که برای گروه سوزن نامه اولم را نوشتم گذشته است — تا به اندازه‌ای که تغییرات زیادی رخ داده است. وقتی آغاز کردم

شما هنوز الوحش ترسناکی بودی و از لحاظ برخی جهات من نیز به تو شبیه شده بودم. رابطه همخانوادگی با تجاوز جنسی خیلی بد بود، اما من باید با خشونت و تهدیدهای تو نیز زندگی می‌کردم. تو قلدر و ستمگر بودی. چطور جرأت می‌کنی از من کودکی‌ام را بریایی؟ چطور جرأت می‌کنی زندگی‌ام را خراب کنی؟

من بالاخره دارم قطعات پازل را کنار هم می‌گذارم. تو آدمی بسیار بیمار و مختل هستی. تو از من به هر طریقی که یک مرد می‌تواند از یک انسان استفاده کند استفاده کردی. تو به من به روشی که هیچ پدري اجازه ندارد فرزندش را به آن عشق ورزد، عشق را هدیه دادی و من نتوانستم مانع تو شوم. احساس طبیعی نمی‌کنم، احساس کثیفی دارم. اوضاع آنقدر بد بوده است که من در راه‌های خودتخریبی چنین رفتار کرده‌ام که هر تغییر، هر چیزی که تغییر کند، باید بهبود باشد. من نمی‌توانم مشکلات تو یا مشکلات مادر را حل کنم، اما می‌توانم مشکلات خودم را حل کنم. و در این فرایند، اگر تو یا هر دو تا آسیب ببینی، هیچ کاری از دست من ساخته نیست. من تقاضا نکردم تا آزار روم.

کونی

همان‌طور که کانی خشم خود را بیان کرد، توانست بخش زیادی از خوندفرت و انزجار از خود را پشت سر بگذارد. هر چه این اتفاق بیشتر می‌افتاد، تعهد او به رشد شخصی و بهبود خود محکم‌تر می‌شد.

نامه به شریک ساکت

بعد از اینکه نامه‌ات را به تجاوزگرت نوشته‌ای، نامه‌ای به والد دیگر خود، و غالباً مادر، بنویس. اگر فکر می‌کنی مادرت از وجود رابطه نامشروع خبر نداشت، این نامه ممکن است اولین بار باشد که این تجربیات را برای او با کلمه بیان می‌کنی.

اگر فکر می‌کنی مادرت از این رابطه نامشروع آگاه بود، یا اگر در حالی که آن در جریان بود واقعاً به او گفتی، مقدار زیادی خشم وجود دارد که باید به او ابراز کنی. خشم از عدم حفاظت، از بی‌اعتمادی یا سرزنش، از اینکه به عنوان گوسفند قربانی برای نگه داشتن یک ازدواج مخرب و خانواده مخرب استفاده شده‌ای. و خشم از این که تو نسبت به نیاز او به امنیت مالی یا حفظ وضع موجود برای مادرت کمتر اهمیت داشتی.

نامه کونی به مادرش نمونه‌ای دل‌نشین از دوگانگی عظیم احساسی است که اکثر قربانیان سوءاستفاده‌های جنسی نسبت به مادران خود احساس می‌کنند. نامه با بازگویی سوءاستفاده‌های جنسی که از پدرش تحمل کرده آغاز شد. او سپس دیدگاه خود را نسبت به نقش مادرش در این درام خانوادگی بیان کرد:

...من احساس می‌کنم تو نیز به من خیانت کردی. مادران باید از دختران کوچک محافظت کنند، اما تو این کار را نکردی. تو من را مراقبت نکردی و به همین دلیل او به من آسیب رساند.

آیا نمی‌خواستی ببینی؟ یا به اندازه کافی برای دیدن اهمیت نادادی؟ من از تو به خاطر تمام سال‌های تنها و ترسیده‌ای که داشتم خیلی عصبانی‌ام. تو مرا رها کردی. آرامش با او برای تو آنقدر مهم بود که مرا به او سپردی. دانستن اینکه من به اندازه کافی برای حفاظت مهم نبودم اینقدر دردناک بود که درد خودم را پنهان کنم. من حتی قادر به احساس چیزهایی مانند یک انسان عادی نیستم. والدینم نه تنها دوران کودکی من را دزدیدند، بلکه احساساتم را نیز دزدیدند. من تو را هم دوست دارم و هم دوست دارم که واقعاً سردرگم هستم. چرا از من مراقبت نکردی، مامان؟ چرا فقط مرا دوست نداشتی؟ در من چه چیزی اشتباه بود؟ آیا روزی پاسخی خواهی یافت؟

بیان شیوا و روشن کونی از سردرگمی‌اش پژواک سردرگمی همه قربانیان رابطه نامشروع است درباره اینکه چرا مادرانشان نتوانستند از آنها محافظت کنند. همان‌طور که کونی گفت، «حتی حیوانات از توله‌هایشان محافظت می‌کنند.»

نامه به کودک آسیب دیده

به بسیاری از لحاظ نامه به کودک آسیب‌دیده درون شما ممکن است دشوارترین نامه‌ای باشد که باید بنویسید، اما شاید مهمترین نیز باشد. این نامه فرایند «بازپروری» خود را آغاز می‌کند.

بازپروری به معنای جست‌وجوی عمیق در درون خود است تا برای کودک آسیب‌دیده‌ای که هنوز درونت تحمل می‌کند، والدِ مهربان و تأییدکننده‌ای بیابی. این همان والد است که از طریق این نامه، آن بخش از تو را که هنوز آسیب‌پذیر و ترسیده است آرامش می‌دهد، اطمینان می‌دهد و از او محافظت می‌کند.

بسیاری از شما که در کودکی به آزار جنسی مبتلا شده‌اید، از کودک درون‌تان بیگانه شده‌اید. شرم شما به تحقیر و نفرت نسبت به آن کودک «آلوده» بی‌دفاع تبدیل می‌شود. برای دفاع در برابر برخی از این احساسات بسیار دردناک، ممکن است سعی کرده باشید این کودک را انکار کنید، اما کودک درون شما تنها می‌تواند پنهان بماند، نه رها شود.

در این نامه می‌خواهم آن کودک را در آغوش بگیرید و او را دوباره به هویت شما بازگردانید. پدر یا مادر مهربانی باشید. به کودک پرورش و حمایتی بدهید که هرگز نداشتید. به کودک احساس عشق و ارزشمندی برای نخستین بار بدهید. دان — مهندسی که در طول دوران کودکی و نوجوانی توسط پدرش به طور جنسی آزار دیده بود — مدت‌ها از آن پسری که زمانی بود متنفر بود، پسری که برای مقاومت در برابر پدرش خیلی ضعیف بود. این بخش از نامه‌اش به آن پسر کوچک نشان می‌دهد که این احساس‌ها تنها پس از چند جلسه گروهی تا چه حد تغییر کرده‌اند:

دان کوچولوی عزیز،

تو کودکی زیبا و بی‌گناه بودی. تو عشق ناب بودی. از این پس از تو مراقبت خواهم کرد. تو بالاستعداد بودی و خلاق هستم. من می‌خواهم تو را بیان کنم. تو الان امن هستی. تو می‌توانی عشق بورزی و می‌گذاری عشق وارد شود. تو آسیب نخواهی دید. اکنون می‌توانی تشخیص دهی. من از ما مراقبت می‌کنم. ما را به هم می‌آورم. ما همیشه از هم جدا بودیم، نقش‌های متفاوتی بازی می‌کردیم، یاد می‌گرفتیم چطور کنار بیاییم. تو دیوانه نیستی. ترسیده بودی. او حالا دیگر نمی‌تواند به تو آسیب بزند. من مصرف الکل و داروهایی که خشم تو، خیزش تو، غم تو، افسردگی تو، گناه تو و اضطراب تو را پنهان می‌کردند، متوقف کرده‌ام. حالا می‌توانی این احساسات را رها کنی. من دیگر ما را تنبیه نمی‌کنم، مانند او. به خدا تسلیم شده‌ام. ما ارزشمندیم. من هم ارزشمندم. دنیایی که ما ساختیم دیگر تمام شده است. ما در حال بیدار شدن هستیم. هنوز درد دارد، اما به آن اندازه نیست. و بالاخره واقعی است.

دان

دان از این نامه نه تنها برای ارتباط با کودک درونش استفاده کرد بلکه به خود اطمینان می‌داد که تصمیمش برای کنار گذاشتن مواد مخدر و الکل گامی برای تأیید خود بود. او برای نخستین بار، در حین نوشتن این نامه، پیوند بین رفتار خودبازدارنده‌اش و درد کودکی‌اش را درک کرد.

افسانه پریان

بعد از اینکه این سه نامه را نوشته‌اید، می‌خواهم داستانی بنویسید که زندگی شما را به زبان و تصاویر افسانه‌ای توصیف کند. درباره‌ی خونتان به عنوان دختر کوچک شاهزاده یا شاهزاده‌ی جوان مهربان که با پادشاهان بدجنس یا هیولاهای زشت یا اژدهاها در جنگل‌های تاریک یا قلعه‌های فرسوده زندگی می‌کردند بنویسید. درباره‌ی رابطه‌ی نامشروع با محارم را به شکل طاعون سیاه یا توفان یا پایان شادی یا هر چیزی که تخیلتان می‌آفریند، توضیح دهید.

این افسانه پریان نخستین تکلیف است که شما در

سوم شخص؛ به جای استفاده از دیدگاه «من»، درباره «او» یا «آنها» بنویسید. این به شما کمک می‌کند جهان درونی‌تان را از چشم‌اندازی تازه و عینی‌تر ببینید و فاصله عاطفی‌ای بین شما و تروماهای دوران کودکی‌تان بگذارد. با ارجاع دادن به دختر کوچک به عنوان «او» یا «به جای» من، درد شدید تجربه‌های شما شروع به محو شدن می‌کند. وقتی احساساتتان را از طریق نمادها به جان می‌آورید، قادر خواهید بود با آنها در سطحی که تا به حال به آن دست نیافته‌اید کنار بیایید، و از آن به دست می‌آورد با فهمی تازه و روشن‌تر از آنچه به شما گذشته است.

تنها محدودیتی که من تعیین می‌کنم این است که افسانه شما، با وجود آغاز غم‌انگیزش، دارای پایانی امیدبخش باشد. در نهایت، افسانه دریاں استمایی برای زندگی شماست، و امیدی وجود دارد. ممکن است باور نکنید که وقتی این کار را آغاز می‌کنید، اما با نوشتن به‌طور خوش‌بینانه درباره آینده خود، دارید تصویرهای مثبت‌تری در ذهن خود به‌ساز می‌آورید. این برای افرادی که نمی‌توانند آینده شادی برای خود تصور کنند مخصوصاً مهم است. با تصور یک زندگی بهتر، می‌توانید اهداف واقعی و دستیافتنی را شروع به توسعه کنید، و هنگامی که هدف دارید، برای شما چیزی برای الهام‌بخشی وجود دارد.

هرگز روزی را فراموش نخواهم کرد که تراسی—که توسط پدرش، فروشنده بیمه، مورد آزار جنسی قرار گرفته بود—افسانه خود را خواند. بسیار طولانی بود، بنابراین تنها بخشی از آن را اینجا گنجانده‌ام، اما حقیقت و امیدی که او از طریق این تمرین توانست بیابد، به طور همیشگی دیدگاه او نسبت به وضعیتش را تغییر داد:

روزی روزگاری درهای نسبتاً جدا افتاده، یک گیاه کوچک زندگی می‌کرد که در برابر کوه‌ها محیطی بسته داشت. گیاه کوچک که نامش «ایوی [بود] مختصری برای» بازمانده رابطه نامشروع [«خیلی ناامید بود، به‌طور مکرر نگاه می‌کرد به سوی رودخانه، به طور پنهانی آرزو می‌کرد که به سمت دیگر رودخانه فرار کند.

گیوی کوچک در گوشه جهان خود تحت فرمان پادشاه مشهور «مورس لیستر «یا همان» مو «بود you'll متوجه خواهید شد که وقتینام مستعار را با نام خانوادگی ترکیب کنید، نتیجه می‌شود» مو لیستر»، و آنچه می‌شنوید، واقعاً همان است که هست.

مو علاقه‌ای به گیاهان نازک و جوان داشت. وقتی ایوی تازه شروع به شکوفه‌دادن کرده بود، مو او را دید و از اینکه او رسیده بود اما همچنان سبز بود، به او علاقه‌مند شد. مو یکی پس از دیگری کارهای بدی با ایوی انجام داد، اما با این وجود، او را با احترام نگاه می‌داشت و مثل یک شاه با او رفتار می‌کرد.

مو هیچ شرمی نداشت، اما آنچه که او کم داشت، ایوی آن را جبران می‌کرد. ایوی ناامیدانه از جهان کناره گرفت و در تنهایی وحشت‌زای خود تنها یک همد داشت: جیل تربی.

جیل موجودی پست و حقیر بود که در گیاه ایوی می‌لغزید، برگ‌هایش را می‌جوید، ساقه‌اش را می‌خورد و ریشه‌هایش را می‌خورد. همان‌قدر که هر کس دیگر، جیل بود که ایوی را در آن دره بیمار نگاه داشت و بند کشید.

با این حال روزی رسید که ایوی از دیدن یک آزادی‌بخش شگفت‌زده شد. «تو کی هستی؟ «ایوی با شگفتی پرسید». من فرشته پشتیبانت هستم، معروف به سوزان شمال.» چمدان‌های خود را ببند و سریع حرکت کن. تو در حال کنار گذاشته شدن هستی.» ایوی به وحشت افتاد. اما هیچ راهی برای عبور از رودخانه نیست»، فریاد زد. «بله هست»، سوتی سوزان با احساس پیروزی گفت. «تو می‌توانی بر فریاد من سوار شوی. این فریاد من را دوردست‌ها برده است، و تو را نیز خواهد برد.»

به خشم عجیبی که پیش از این هیچ‌کس برای او نگه نداشته بود چنگ زد، ایوی اجازه داد تا با نیروی پیشرانۀ جت به جلو رانده شود—او را از دره ناخشنودی اش به بالا و بیرون کشاند.

علاوه بر بینش‌هایش، استفاده شگفت‌انگیز تریسی از تخیل و طنز به او اجازه داد تا بخشی از بازیگوشی را که در کودکی‌اش به‌شدت پایمال شده بود دوباره به دست آورد.

برخی از مراجعین من هنگامی که قصه پریان را محول می‌کنم، اعتراض می‌کنند و ادعا می‌کنند که نمی‌توانند بنویسند یا این تکلیف بی‌اهمیت است. اما قصه پریان همیشه به یکی از ما تبدیل می‌شود احساسی‌ترین و شفاف‌بخش‌ترین تمرین‌ها.

نامه‌ای به شریکمان

نامه بعدی شما باید برای همسران باشد. اگر همسر، معشوق یا شریک زندگی ندارید، یک معشوق سابق یا همسر سابق کافی است) به خاطر

داشته باشید، لازم نیست این نامه را پست کنید. (به او توضیح دهید چگونه آسیب‌های دوران کودکی شما بر رابطه‌تان تأثیر می‌گذارد. لازم نیست برای هر مشکلی که بین شما دو نفر وجود دارد مسئولیت همه جانبه بپذیرید، اما عدم توانایی شما برای اعتماد، نیاز شما به اطاعت، و تجربه شما نسبت به جنسیت ممکن است برایشان بار سنگینی باشد. مهمترین نکته این نامه این است که با صراحت و صداقت درباره آنچه برایتان اتفاق افتاده است صحبت کنید. این بخش مهمی از رها شدن از شرم شما است.

نامه‌ای به فرزندانمان

سلسله نامه‌های شما با نامه‌ای به هر یک از فرزندانمان به پایان می‌رسد. اگر فرزندی ندارید، می‌توانید به فرزندی که قصد دارید داشته باشید بنویسید یا به فرزندی که هرگز نداشتید. از این نامه برای تأیید مجدد توانایی عشق ورزیدن خود استفاده کنید و بفهمید که با تجربه دردتان و عبور از آن، قدرت درونی بیشتری برای والد بودن به دست می‌آورید.

قدرت بازی نقش‌آفرینی

در گروه، پس از اینکه همه نامه‌ها خوانده شوند، صحنه‌های کوتاه و بداهه‌ای را برای رسیدگی به مسائلی که نامه‌ها مطرح کرده‌اند برپا می‌کنیم. من دریافته‌ام که این صحنه‌های روان‌درام یا بازی نقش، به‌طور شگفت‌انگیزی پر از بینش و کارآمد هستند برای پردازش آسیب‌های روانی-عاطفی ناشی از رابطه نامشروع خانوادگی و برخورد با سایر دغدغه‌های زندگی مراجعان من.

بازی نقش، تفکر بیش از حد عقلانی کردن و انکار را که ممکن است به عنوان دفاع در برابر احساساتتان استفاده کنید، کنار می‌زند. این پروسه به شما فرصتی می‌دهد تا دامنه کامل احساسات خود نسبت به اعضای خانواده را قبل از آنکه آماده مواجهه با آنها شوید ابراز کنید. همچنین، محیطی امن فراهم می‌کند تا بتوانید رفتارهای جدید را تجربه کنید. تمام این عوامل برای درمان موفق ضروری‌اند.

سه ماه پس از حضور در گروه، کانی احساس می‌کرد به اندازه کافی قوی شده تا نامه‌هایش را برای پدر و مادرش بفرستد. اما فهمید که به محض رسیدن نامه‌ها به دستشان، به حمایت زیادی نیاز خواهد داشت. از او پرسیدم آیا شوهرش، وین، می‌تواند آن را فراهم کند یا نه، و او با شرمسگی اعتراف کرد که هنوز درباره سوء استفاده جنسی پدرش به او چیزی نگفته است.

مانند اکثر قربانیان رابطه نامشروع، کانی مطمئن بود که او از نسبش به او دور می‌شود، درست می‌گفت که این موضوع او را برای او نفرت‌انگیز و نامطلوب می‌کند. با اینکه سال‌ها نشانه‌های زیادی داشت که وین مردی مهربان و حامی است، اضطراب او را از افشای راز دردناکش باز می‌داشت. اما اکنون به او نیاز داشت تا بداند.

به کمک تسکین کانی ترس‌ها، پرسید. او به استفاده نقش‌بازی در گروه به تمرین کردن که می‌گوید وین قبل از او

صحنه‌هایی را اجرا کردیم که من یا یکی از اعضای گروه، نقش وین را بازی می‌کرد و به شیوه‌های مختلف واکنش نشان می‌دادیم، از پذیرش تا کرد جرات کامل تارد کامل.

در یکی از صحنه‌های به‌خصوص نمایشی، خود کانی نقش وین را بازی کرد تا بتواند برخی از احساسات او را تجربه کند. من نقش کانی را بازی کردم. پس از اینکه به «وین» درباره آنچه پدرم با من کرده بود گفتم، به او گفتم از او چه چیزی نیاز دارم.

سوزان) به عنوان کانی: (من واقعاً هم‌اکنون به عشق و حمایت تو نیاز دارم. باید بدانم که هیچ‌کدام از این حرف‌ها برای تو اهمیتی ندارد و اینکه از من منتظر نیستی یا فکر نمی‌کنی من کثیفم.

کانی) وین: (البته من از تو متنفر نیستم. فقط کاش زودتر به من می‌گفتی تا می‌توانستم کنارت باشم. اگر هیچ چیز دیگری، دانستن این موضوع تو را برای من بیشتر ارزشمند می‌کند. همیشه می‌دانستم درون تو چیزی دردناک وجود دارد که تو را همیشه مشکوک و عصبانی می‌کرد، و حالا که می‌دانم آن چیست، همه چیز به‌نوعی معنایش را پیدا می‌کند. ای کاش می‌توانستم کاری بکنم تا درد کمتر شود، و ای کاش به‌اندازه کافی به من اعتماد داشتی تا زودتر به من گفته

بودی..

در این لحظه کانی بازی نقش را متوقف کرد.

کانی: وقتی که داشتم او را به عنوان او تصور می‌کردم، واقعاً محبت او را نسبت به من حس می‌کردم. همه چیز درست خواهد شد. می‌دانم که اینطور است. و اگر نشد [او لبخند زد]، من فقط او را بی‌هوش می‌کنم.

شما می‌توانید از بازی نقش استفاده کنید تا به خود انگیزه برای شکستن سکوت بدهید. هنگامی که کانی واقعاً به وپین درباره دوران کودکی‌اش گفت، متوجه شد که تمرین‌های گروه به طور قابل توجهی اضطراب او را تسهیل کرده بود. وپین واقعاً همانقدر فهمیده بود که او انتظار داشت و حمایت او در کنار باقی دوره درمانش برای او بسیار مفید بود.

و حمایت او در طول باقی‌مانده درمان او برای او به‌طور قابل‌توجهی مفید بود.

تمرین‌هایی برای شفای کودک درون

علاوه بر نویسندگی نامه و بازی نقش، تعدادی تمرین گروهی بسیار قدرتمند برای بهبود وجود دارد. در ادامه دو تا از قدرتمندترین‌ها آمده است.

بازنویسی تاریخ — تمرین «نه»

اگر مانند اکثریت عظیم قربانیان رابطه نامشروع هستید، نمی‌دانید چگونه «نه» بگویید. ممکن است باور کنید بی‌قدرت هستید، که باید هر چه از طرف هر کسی درخواست می‌شود انجام دهید. این باورها ریشه در تجربه شما از فشار، تهدید و تحقیر توسط والد قدرتمندی دارد.

برای به دست آوردن دوباره قدرت، چشمان خود را ببندید و نخستین زمانی را که به خاطر می‌آورید که مورد آزار قرار گرفته‌اید مجسم کنید، اما این بار چیزی که اتفاق افتاد را تغییر دهید. اتفاقی که در آن اتفاق افتاد را ببینید. خود آزارگر را ببینید. دستان خود را دراز کنید و آزارگر را از خود برانید و بگویید: «نه! تو نمی‌توانی! من نمی‌گذارم! برو کنار! من به تو خبر می‌دهم! من فریاد می‌زنم!» تصور کنید که آزارگر از شما اطاعت می‌کند. او را ببینید که برمی‌گردد و اتفاق را ترک می‌کند، هر چه از در بیرون می‌رود کوچک‌تر و کوچک‌تر می‌شود.

اگر احساس درد قابل توجهی دارید از این‌که در آن زمان نتوانسته‌اید این کار را انجام دهید، این بازنویسی تاریخ یک تمرین هیجان‌انگیز و توانمندکننده است. همان‌طور که دان گفت:

خدای من، هر چیزی در جهان را می‌دانم تا واقعاً بتوانم واقعاً آن را انجام دهم. اما حتی انجامش حالا هم واقعاً مرا با نیروهایی که نمی‌دانستم دارم آشنا کرد. هیچ‌یک از ما آن زمان نتوانست از خود محافظت کند، اما مطمئناً می‌توانیم اکنون یاد بگیریم که این کار را انجام دهیم!

انتخاب برای بودن یک کودکانتخاب برای بودن یک بزرگسال

یکی از حساس‌ترین تمرین‌های گروهی که انجام می‌دهیم شامل این است که اعضا خودشان را در هر سنی که آزار و انیتشان آغاز شده است، به تصویر بکشند.

در این تمرین، مهم است که احساس کودکی را دوباره به دست آورید. برای کمک به انجام این کار، سعی کنید روی زمین بنشینید — صندلی‌ها و مبلمان برای بزرگترها هستند. به یاد داشته باشید کودکان کوچک مانند بزرگسالان صحبت نمی‌کنند — آن‌ها واژگان و شیوه‌های درک جهان خود را دارند. هنگامی که گروهی از کودکان آسیب‌دیده را تشکیل دادید، به رهبر گروه خود درباره «مسائل عجیب» (که در خانه شما اتفاق می‌افتد بگویید. سایر «کودکان» نیز می‌توانند سوال بپرسند و شما را آرام کنند. در بخش زیر از یک جلسه گروهی اخیر، کانی دست‌آورد بزرگی داشت.

سوزان: سلام عزیزم، چند سالت؟ کانی کوچک) با صدای بچگانه: (هفت.

سوزان: می‌فهمم که پدرت واقعاً کارهای زشتی با تو انجام می‌دهد. اگر همه چیز را درباره آن بر ایمان بگویی، کمک می‌کند.

کوچک کونی: خوب... این است واقعی سخت به صحبت درباره | احساس واقعی خجالت‌زده، اما من بابا... او» می‌آید «به داخل من اتاق و او... او

کشش‌ها من panties پایی و او touches من و او licks من... تو, know down there, on my pee-pee. Then he rubs his pee-pee on my leg

and he breathes real hard and after a while this gooey white stuff comes out and then he tells me to get a towel and clean it up and he tells me if I ever tell anybody he'll beat me up.

SUSAN: How do you feel when your daddy does those things to you?

LITTLE CONNIE: I feel really scared and sick in my tummy. I guess I must be a really bad girl for my daddy to do this to me. Sometimes I just wish I could die 'cause then he would know how icky I feel and if I was dead he'd have to stop doing that to me.

At this point Connie's "tough guy" defenses crumbled. The other members of the group formed a circle around her and cradled her as she wept for several minutes.

Between sobs, Connie told us that she hadn't cried for years and that she was frightened by how defenseless it made her feel. I assured her that freeing up her soft, vulnerable side would be a great source of strength, not weakness. The frightened, hurting child inside her wouldn't have to hide anymore.

After your "child" has had a chance to express herself, and has been comforted and validated, you need to make a conscious choice to return to your adult self. Stand up and experience the size of your body. Feel your adult power. The ability to return to your adult self is a source of great strength that you can summon whenever you feel like a helpless child.

These are just a few of the many group exercises that your therapist may draw from. Along with letter writing and role playing, the group exercises are major steps along the road to devictimization.

Confronting Your Parents

As I write this I feel a deep sadness at having to warn you that the people who were supposed to nurture, love, and protect you will, in all likelihood, assault you emotionally when you dare to tell the truth. Everything I've told you about confrontation goes double when you confront the incest aggressor.

• You must have a strong support system.

• You must rehearse, rehearse, and rehearse.

• You must have shifted your beliefs about who is responsible.

• You must be prepared to significantly change your relationship with your parents, or even to sacrifice it.

If your parents are still together you can confront them at the same time or separately. However, I have found that in incest cases, it is usually less explosive to confront parents separately. Confronted together, parents of

incest victims often close ranks to defend their marriage against what they perceive as an all-out attack. In that case, it will be two against one, and it becomes especially important for you to have a support person with you. While there is no way to predict how any aggressor will react, confronting him by himself does seem to take some of the heat out. Your aggressor may deny that the incest ever happened, may become enraged and leave the session, may attack your therapist for encouraging you to hurt the family, may try to minimize his crimes, or may even acknowledge what he did. You must be prepared for anything. If he *does* acknowledge his crimes, beware of excuses. Aggressors often try to manipulate their victims into feeling sorry for them.

Though the steps of confrontation are the same as with other toxic parents, there are some very specific things you need to include in “this is what I want from you now.” Your aggressor’s response to these requests will be your only accurate indicator of your future relationship with him.

Here’s what you want:

1. Full acknowledgement of what happened. If the aggressor claims not to remember, ask him to acknowledge that even though *he* doesn’t remember, it must be true because *you* remember.

2. An apology.

3. Full acceptance of responsibility and explicit removal of any responsibility from you.

4. Willingness to make reparations. *he* می‌تواند رفتن به داخل درمان، پرداختن برای تو درمان، apologize به دیگر مردم در تو زندگی برای این، pain he’s caused و be available to talk about this with تو وقتی تو need

4. A word of warning: apologies can be very seductive and can create false hope that things will change significantly in your relationship. If apologies are not followed by behavioral changes in the aggressor, however, nothing will change. He must be willing to *do* something about the problem. Otherwise, apologies are empty words that will only set you up for further hurt and disappointment.

Obviously, few victims get a positive response to all or even most of these requests, but it is essential for your growth that you make them. You need to define the ground rules for any future relationship. You must show clearly that you will no longer live with lies, half-truths, secrecy, and denial. Most important, you must make it clear that you will no longer accept the responsibility for the violence committed against you—that you are no longer willing to be a victim.

“IT’S TIME FOR US TO STOP PRETENDING”

Tracy decided to confront her father and mother separately. Tracy told her father that she was in therapy but didn’t specify what kind. She said it would be very helpful if he would come in for a joint session with her. He agreed but canceled several appointments before he finally showed up.

Tracy's father, Harold, بود a slightly built, balding man در his late fifties. He was impeccably groomed and looked every inch the executive that he now was. When I asked him if he knew why Tracy wanted him to come in to see me, he said he had "a pretty good idea." I began by asking Tracy to tell her father what kind of therapy she was in:

I'm in a group for victims of incest, Dad. People who have fathers and sometimes mothers who did to them what you did to me.

Harold flushed visibly and averted his eyes. He started to say something, but Tracy stopped him and got him to agree to hear her out. She continued to tell him what he had done to her and how sick, frightened, confused, and dirty it had made her feel. Then she told him how the incest had affected her life.

I never felt it was okay for me to like another man. I always felt I was betraying you or cheating on you. I felt like a possession, like I had no life outside you. I believed you when you said I was a slut—after all, I had this dirty secret inside of me. I thought it was my fault. I've been depressed most of my life but I learned to act like everything's okay. Well, everything's not okay, Dad, and it's time for all of us to stop acting. My marriage almost fell apart because I hated sex, I hated my body, I hated me! That's all changing now, thank God. But you've been getting off scot-free while I've been carrying the whole load. You betrayed me, you used me, you did the worst thing that a father can do to his little girl.

Then Tracy told her father what she wanted from him—an apology and a full acknowledgment of his responsibility. She also gave him a chance to tell her mother before she did.

Tracy's father was stunned. He accused her of blackmailing him. He made no attempt to deny the incest, but tried to minimize it by reminding Tracy that he had never "hurt her physically." He did apologize, but his primary concern was about the effects on his marriage and his professional status if all this became "public knowledge." He denied that he needed any therapy because he had led a "useful and productive life."

The following week Tracy pressured her father into "confessing" to her mother. Tracy then came to group and reported on the aftermath:

My mother was pretty devastated but in the next breath she asked me to forgive him and not to tell anyone else in the family. When I told her I wouldn't agree to do that she asked me why I needed to hurt *them* so much. Do you love it—all of a sudden I'm the bad guy in all of this.

Everyone in group was eager to know how Tracy was feeling since she had taken this huge step. I will never forget her answer:

I feel like this thirty-ton weight has been lifted off my shoulders. You know, what I realize now is that I have a right to tell the truth and I'm not responsible if other people can't deal with it.

We all were thrilled to see how Tracy had taken back her power and come a long way toward devictimizing herself. Ultimately, Tracy decided to maintain a relationship with her parents but to have

only limited contact with them.

RUNNING INTO A STONE WALL

Tracy needed very little help from me in her confrontation with her father. On the other hand, Liz—whose stepfather, the powerful local minister, not only abused her but almost strangled her when she found the courage to tell him to stop—needed a great deal, especially since her mother and stepfather insisted on coming in together. When Liz told her parents that she wanted them to come to a therapy session, they told her they would “do anything to help her with her mental problems.”

When Liz was 13 she had told her mother about her stepfather’s abuse in a desperate effort to stop it. Her mother hadn’t believed her, and Liz had never brought it up again.

Liz’s stepfather, Burt, was a courtly, ruddy-faced man now in his early sixties. It was significant that he wore his black clerical suit and white collar to the session. Liz’s mother, Rhoda, was a tall, thin, stern-faced woman with black hair heavily streaked with gray. Both were full of righteous indignation from the moment they walked in the door.

Liz did and said everything she had practiced, but every time she attempted to talk about the molestations she was met with a stone wall of angry denial and accusation. According to her parents, she was insane, she was making it all up, and she was a wicked, vengeful girl, trying to get back at Burt for having been a “stern disciplinarian.” Liz was holding her own but getting nowhere. She looked at me helplessly. I stepped in:

You’ve both betrayed her enough—I’m not going to permit it anymore. I’m sorry that neither of you has the courage to admit the truth. Burt, you know everything Liz is saying is true. No one makes up these humiliating and painful things. And no one makes up years of depression and shame. The statute of limitations has run out on your crime, but I want you to know that because you’re in a position of trust and authority with other children, Liz and I have reported you to Child Protective Services. If you ever hurt another child, that report will weigh heavily against you. I don’t see how you can minister to other people when your whole life is built on a lie. You’re a fraud and a child molester, Reverend! You know it and God knows it.

Burt’s face turned to stone. He said nothing, but his rage was obvious. I turned to Liz’s mother in one last attempt to get her to face the truth, but all my words fell on deaf ears.

Burt and Rhoda’s defenses were impenetrable, and I saw no reason to prolong Liz’s pain. She had all the information she needed, so I asked Burt and Rhoda to leave.

Liz knew that she had to make a choice between her parents and her emotional well-being. It was not possible for her to have both. Her decision didn’t take long:

I’ve got to cut them out of my life. They’re just too crazy. The only way I could have a relationship with them is for me to be crazy too. Now that I’m so much stronger, it’s like they’re from another planet. God, Susan, that woman was

supposed to be my mother!

She started to cry. I held her for several minutes as she sobbed. Finally, she said:

about me and never have. I mean, by any normal definition of love,
realizing این بیشترین است که آنها صرفاً نکن مراقبت
they don't love me.

With that last statement Liz showed a willingness to face the terrible truth that many adults who were abused as children have to face—in the final analysis, her parents were simply incapable of love. It was their failure and their character flaws that created this painful reality, not hers.

CONFRONTING THE SILENT PARTNER

Connie's parents lived in another state, so she decided to confront with separate letters to her father and mother. During the exercise in which she played herself as a child, Connie had remembered that when her father molested her the first time, she had told her mother. It was especially important to Connie to find out why her mother had failed to take steps to protect her.

Connie was climbing the walls with anxiety after she mailed her letters. After three weeks she bemoaned the fact that she hadn't gotten an answer from her father.

"But you have," I said. "His answer is that he's not willing to deal with this."

Connie did, however, get a letter from her mother. She read part of it to the group:

No matter what I say, it will always be inadequate for all the harm that has been done to you. At the time I thought I was protecting you the best I knew how. I did talk to him about it, but he apologized and swore he wouldn't do it again. He seemed so sincere. He begged for another chance and told me he loved me. No one will ever know my fear, my uncertainty. I didn't know what to do, I thought the problem was over. Now I realize to my own disgust how he tricked me so easily. I wanted a happy family so badly that I resorted to the big cover-up. I was so intent on keeping peace in our lives. My mind is going around in circles and I can't say any more about this right now. Maybe, as always, I've been no help to you, Connie, but please accept that I do love you and want the very best for you.

Love, Mom

The letter stirred up some hope for Connie that the two of them could initiate a more honest relationship. At my suggestion, Connie set up a conference call between her mother, herself, and me. During the call, Connie's mother, Margaret, again expressed her sorrow over what had happened and again acknowledged her weakness and complicity. I too began to have hopes that these two women could build something of value between them . . . until Connie asked for the one thing she really wanted.

CONNIE: I don't expect you to leave him after all these years, but there is one thing that's really important to me. I want you to go to him and tell him how horrible what he did to me was. I don't want anything from him—he's a sick,

crazy man and I've had to accept that. But I do want him to hear this from you.

Margaret was silent for a long moment.

MARGARET: I can't do that. I just can't do that. Please don't ask me to do that.

CONNIE: So you're going to protect him over me, just like you always have. When I got your letter, I thought maybe, finally, I was going to have a mother. I thought maybe you could be on my team this once. Just being sorry isn't enough, Mom. You need to *do* something for me. You need to show you love me, not just say it.

MARGARET: Connie, it was a long time ago. You have your own life, your own family now. He's all I've got.

Connie was bitterly disappointed when her mother refused to do the one thing she asked. But she recognized that her mother had made her choice a long time ago. It was unrealistic for Connie to expect anything different at this time in their lives.

Connie decided that for her well-being she would maintain minimal mail and phone contact with her mother and accept her mother's limitations. She decided to cut off all contact with her father.

"WE GO ON FROM HERE"

Dan's mother, Evelyn, a retired high school principal, responded quite differently when he broke the silence. Dan's parents had been divorced for about ten years when Dan finally felt strong enough to tell his mother about the years of sexual abuse his father had inflicted on him.

Evelyn wept as she heard the details of what had happened to her son and went over and took him in her arms.

idea. I . . . داشت نه I have done something می تواند me? I نکرد تو بگو I sorry. Why من هستم پس Oh, God, honey, می دانست آنجا بود something terribly wrong with him. We had an awful sexual relationship, and I

knew he was always masturbating in the bathroom, but I never dreamed he would do anything to you.

Oh, my baby, I'm so sorry, I'm so sorry.

Dan was concerned about loading too much on his mother's shoulders; he had underestimated her capacity to empathize. But she assured him that she would rather share the awful truth with him than live a lie:

I feel like I've been hit by a truck, but I'm so glad you told me. So many things are starting to make sense now. So many things are starting to fall into place . . . like your drinking and your depression and so many things about my marriage. You know, for years I'd blame myself because he seemed to have so little interest in me sexually. And I'd blame myself for his temper. Now I know he was sick, really sick, and neither of us was to blame. So we go on from here.

Dan had not only given himself a gift by telling the truth, he had given his mother one as well. By telling her about the incest, Dan had answered for her many of the painful, bewildering questions she had about her marriage. Dan's mother responded as all incest victims yearn for their mothers to respond—with compassion, anger at the aggressor, and genuine support.

As Dan and his mother left my office arm-in-arm, I couldn't help but reflect on how wonderful it would be if all mothers responded this way.

Graduation

There comes a time in the treatment process when you will have written and rewritten all the letters, gone through the role playing, the exercises, and the confrontations, and made the decisions about your future relationship with your parents. You will see ever-increasing evidence of your strength and well-being. The changes in your beliefs, your feelings, and your behavior will be integrated into your personality. In short, you will be ready for "graduation."

This will be a sad but exciting time for you, for the other members of your group, and for your therapist. You will have to say goodbye to the only good family you have ever known, though many of my group members maintain close friendships long after they have left group. These friendships from group, based on having shared powerful emotional experiences, tend to be extremely strong and provide ongoing affection and support to help alleviate the sense of loss when you leave therapy.

The timing of your graduation will be guided by your needs. Most of the incest victims in my groups take a year to a year and a half to work through the treatment cycle. If your parents are unusually supportive, as Dan's mother was, that time may be shorter. If you elect to cut off your relationship, as Connie did with her father, you may need to stay in group somewhat longer to avoid piling one loss (of your group) on top of another (of your parent). I never cease to be amazed at the dramatic changes that occur in this relatively short period of time, especially when you consider how extensive the original damage was.

A NEW PERSON

From time to time clients who have graduated contact me to let me know how they are doing in their lives. I was especially delighted and touched by a letter I received recently from one of my first graduates, a young woman named Patty.

Patty was in one of the first incest victims' groups I conducted. She was then 16 years old. I mentioned Patty briefly in [chapter 7](#); she was the little girl whose father threatened to put her up for adoption if she didn't submit to him. I had not heard from her for many years, but I remembered that she had been unable to confront her father because he had disappeared several years before she started treatment. Here's what she wrote:

Dear Susan,

I wanted to write and thank you again for helping me become a new person. Thanks to you and to the group, I am really okay.

I am married to a great guy, we have three kids, and I have learned to trust again. I think because of what I went through I am a better mom. My kids know not to let people touch them in the wrong places and they know if it happened they could tell me and I'd be on their side.

I finally did confront my dad. It took some doing, but I tracked him down and told him how I felt about him. His only answer was, "I am a sick person." Never once did he say he was sorry. But you were right, it didn't matter. I just needed to put the blame where it belonged and I felt better. Thank you for your love. I owe my life to you.

Love always,

Patty

Patty is not unusual. Though life may look grim from the perspective of an incest victim, therapy *does* work. No matter how low you feel, there is a better life for you, a life of self-respect and freedom from guilt, fear, and shame. All the people you've met in this chapter have moved from despair to health. You can too.

| *Breaking the Cycle* 15

Shortly after the publication of *Men Who Hate Women & the Women Who Love Them*, a woman named Janet wrote to say that she had just read my book:

I recognized my husband and myself on every page, and what I realized was that not only was my husband abusive but that I had come from several generations of victimized women and abusive men. Your book gave me both the courage and the conviction to make it stop here. I'm not sure my husband is willing to change and I'm not sure whether I will stay with him. But I *am* sure that from now on, my children will see a mother who will no longer accept abuse of any kind and who will not allow them to be verbally abused either. My sons will not grow up believing that it's okay to be abusive to women and my daughter will not be programmed to be a victim. Thank you for leading the way.

Even though the cast of characters may change, the repetitive cycle of toxic behavior can remain for generations on end. The family drama may look and sound different from generation to generation, but all toxic patterns are remarkably similar in their outcome: pain and suffering.

Janet was bravely confronting the long-established patterns of abuse and passivity in her family. By changing her behavior and setting limits on her husband's emotional abuse, Janet had taken a giant step to ensure that her children would be freed from the power of the family legacy.

She was breaking the cycle.

The phrase “breaking the cycle” was originally coined in relation to child abuse—preventing a battered child from growing up to beat his own children. But I’ve expanded the term to include *all* forms of abuse. For me, breaking the cycle means to stop acting like a victim, or to stop acting like your abusive or inadequate parent. You no longer play the helpless, dependent child with your partners, children, friends, colleagues, authority figures, and parents. And you get help if you find yourself striking out at your spouse or children in ways that make you ashamed. Though the changes you make begin with yourself, you will find the effects to be much broader- reaching. By breaking the cycle, you are protecting your children from the toxic beliefs, rules, and experiences that colored so much of your childhood. You may be changing the nature of your family interactions for generations to come.

“I CAN BE THERE FOR MY CHILDREN”

One of the most effective ways of breaking the cycle is to make the commitment to be more emotionally available to your children than your parents were to you.

Melanie realized that just because she didn’t get love and nurturing from her parents didn’t mean she couldn’t give it to her children. Even though it was a struggle for her to remain vigilant against old habits, her commitment was firm:

I was so scared to have children. I just didn’t know what kind of mother I was going to be. It’s been really hard. There were a lot of times I screamed at them and told them to go to their rooms and leave me alone. I mean how dare they be so damned needy and demanding. But since I’ve been in therapy, I realize that’s exactly how my mother treated me. So when I’m feeling low, I really make an effort not to shut them out. I have to reach way deep inside myself, but I do it. I’m not perfect, but at least I’m doing something to be better. Dammit, the buck’s got to stop here!

Melanie took specific steps to heal herself. After she confronted her mother, the two women were able to talk much more openly about their feelings and experiences. Melanie learned that she was the product of several generations of distant, helpless mothers. It was exciting to see her take personal responsibility for not repeating those patterns with her own children.

In addition to her work in therapy, Melanie enrolled in a parents’ support group. She had made a commitment to be a better parent, but because her only role models—her parents—were so inadequate, she wasn’t sure what being a good parent entailed. She had never seen how a good parent acts. The parents’ group helped ease many of her understandable fears and helped her deal with everyday domestic crises without either withdrawing or becoming panicked by her children’s neediness.

Melanie also found new ways of taking better care of herself and of combating her inner emptiness. She made new friends, both from her parenting group and in a folk- dancing class that I

suggested she join. She became much less vulnerable to her old pattern of attaching to troubled men and becoming their self-sacrificing caretaker.

“I SWORE I WOULDN’T BE LIKE MY FATHER”

We began this book with Gordon, the physician whose father had beaten him with a belt. After six months of therapy, he had fully accepted the fact that he had been an abused child. He had done his letter writing, his role playing, and his confrontation with his parents. As he gradually released much of the pain from his past, he began to see how he had perpetuated the cycle of abuse in his own marriage.

GORDON: I swore a hundred times over that I wouldn’t be like my father, but when I look back, I guess I treated my wife just like he treated me. I had the same training and got the same results.

SUSAN: Love and abuse were linked for you as a child. Your father represented both, sometimes at the same time. It makes sense that you should get them mixed up.

GORDON: I really thought I was different because I didn’t physically abuse my wife. But I abused her with words and I punished her with my moods. It’s like I left home but I took my father with me.

Throughout Gordon’s life, he had denied the fact that his father had been abusive; throughout Gordon’s marriage, he had denied the fact that he himself was abusive. But in fact, Gordon had merely substituted one kind of abuse for another. Gordon’s father had controlled him through physical violence and pain; Gordon had controlled his wife through verbal violence and emotional pain. Gordon had become a rationalizer, a victimizer, and a tyrant just like his father.

As long as Gordon denied that he was, in a way, repeating his father’s abusive behavior, he was not aware that he had a choice to make. If you don’t see the cycle, you can’t choose to break it. It took Gordon’s wife’s departure to make him face the truth.

Gordon was fortunate in that his hard work paid off. His wife, seeing the difference in him, recently agreed to a trial reconciliation. He has stopped intimidating and belittling her. He has dealt with his anger at the source instead of displacing it onto his wife. He is able to talk openly to her about his fears and abusive childhood. The cycle has been broken.

“MY KIDS WON’T HAVE TO GROW UP WITH AN ALCOHOLIC”

Glenn—who made the mistake of taking his alcoholic father into business with him—swore that he would never have anything to do with another alcoholic. Nonetheless, he found the cycle of alcoholism continuing in his own family. He had married an alcoholic, and his teenage children were in danger of becoming alcohol and drug abusers.

I didn’t think my kids were going to have the same problems I did, because I don’t drink. But their mother

drinks a lot and she refuses to get help. It really scared the hell out of me when I came home from work one night and found Denise sharing a case of beer with our two teenage boys. The three of them were loaded. I found out this wasn't the first time. My God, Susan, I don't drink and I still can't get alcohol out of my life. This has got to stop!

Glenn was no longer the timid, nervous man I had first met. He was willing to be far more confrontive with his wife, Denise, than he had ever been before. He knew he had to take forceful action if he was to break the cycle of alcoholism before it ensnared his children. He finally threatened to leave his wife—a threat he was prepared to carry out—unless she agreed to get help. As a result, Denise enrolled in Alcoholics

Anonymous and their two children enrolled in Alateen, the Twelve Step program for young people. If you are the adult child of an alcoholic, you are at significant risk to perpetuate the cycle of alcoholism in your own family. Even if, as in Glenn's case, you don't abuse alcohol yourself, you may very well gravitate toward a partner who does. When this happens, your children will grow up with the same alcoholic/enabler role models as you did. Unless you break the cycle, there is a strong likelihood that they in turn will become either alcoholics or enablers.

"I DON'T WANT TO HURT MY CHILD"

In [chapter 6](#) I introduced Holly, who was referred to me by the courts after having been reported for physically abusing her young son. I knew that to truly break the cycle, Holly would have to work on two tracks: the past and the present. But in her first few sessions I focused almost exclusively on techniques that would enable her to achieve the impulse control she so desperately needed. She had to regain control of her day-to-day life, which meant gaining control of her anger, before she'd be ready to begin the lengthier process of dealing with the pain of her childhood.

I insisted that Holly attend weekly meetings of Parents Anonymous, an extremely supportive self-help group for abusive parents. At P.A., Holly found a "sponsor"—someone to call if she felt she was in danger of hurting her son. The sponsor could then intervene by calming Holly, by offering advice, or even by coming over to help defuse the situation.

همانطور که Holly worked با P.A. روی کنترل گرانه او tendency به strike خارج زیر stress, ما پدر را با من وارد کسب و کار

I wanted این اول چیز sessions. parallel رویکرد در او درمان. کردم a different اما

Holly to learn was to identify those physical sensations preceded her angry or abusive outbursts. Anger has a lot of physiological components. I told Holly that her body was a barometer that would tell her what was going on if only she'd pay attention. As Holly began to tune in to the body sensations that she typically experienced before she became violent, she was surprised to discover how many she could identify:

I didn't believe you when you told me, Susan, but it's true! When I get mad, I can feel my neck and shoulders getting real tight. A lot of grinding and gurgling goes on in my stomach. My jaw clenches up. I breathe real fast. My

heart pounds like a sledgehammer. And I get hot tears behind myeyes.

These physical sensations were Holly's storm warnings. I told her that it was her responsibility to heed the warnings and avoid the storm. In the past, she would either yell or hit her son to release the enormous tension inside her. She had to find alternatives to these automatic reactions if she was going to break her family cycle of abuse.

Once Holly learned to recognize the physical signs of her rising anger, it was time to come up with specific alternative *responses* to those feelings. We talked a lot about the difference between response and reaction, but Holly had been on automatic pilot for so long that she had a very tough time thinking up new behaviors. To help get her started, I asked her what she wished her parents would have done instead of acting out their violence against her. She replied:

I wished they had just walked away until they were calm. Walked around the block or something.

I suggested she could do just that the next time she got angry. Then I asked her what other things she wished her parents had done that she could apply to herself.

I could count to ten . . . knowing me, I'd better make that fifty. I could tell my son I don't want to hurt him and tell him to go to another room for a while. Or I could call my sponsor and talk to her until I got it together.

I congratulated Holly on coming up with some excellent behavioral strategies. Over the next several months she was very excited about the changes she was making in managing her feelings and impulsive behavior. Once she saw that she could control herself, that she wasn't doomed to behave like her mother, she was ready to tackle the difficult task of dealing with her own pain as an abused child.

"I WON'T LEAVE MY KIDS ALONE WITH MY FATHER"

Janine—who was molested by her father and spent the next twenty years trying to recapture his love—came out of her confrontation with a new sense of confidence. One of the members of her group asked her how she was handling her parents' relationship with her eight-year-old daughter, Rachel. Janine told the group that she had set very strict ground rules for how her parents could spend time with their granddaughter.

I told them that there was no way I would leave Rachel alone with them. I said, "You know, Dad, nothing's changed. You haven't gotten any therapy. You're still the same person who abused me. Why should I trust you with my daughter?" Then I told my mother I had no faith in her ability to guarantee Rachel's safety. After all, she was in the house when he molested *me*.

Janine recognized what many incest victims do not—that breaking the cycle also means protecting other children from the abuser. Incest is a mysterious compulsion. The aggressor who molests his own

daughter often goes on to molest his grandchildren or any other children who are available to him. Janine had no way of predicting whether her father would repeat his incestuous behavior, so she wisely chose to be cautious.

Janine also went to her local bookstore and bought her daughter a number of books written to help children learn the difference between healthy affection and inappropriate sexual behavior. There are also videotapes available on this subject. The object of these materials is not to scare the child but to calmly teach him or her about a subject that most parents find uncomfortable but that all children need to be aware of.

At my insistence, Janine took one more brave and healing step:

I'm telling everybody in the family. You convinced me that I'm not only responsible for protecting Rachel, but all the other kids in the family, too. I mean, my father has access to all of them. Not everybody's thrilled with my decision, especially my parents. But they're going to have to deal with that. For years I kept my mouth shut because I thought I was protecting the family when I was really protecting my father. But by not telling, I was endangering the kids in the family.

Even though Janine acted responsibly and courageously, not everyone was grateful for the information. In a typical incest family, some of your relatives will thank you for telling, others flat-out won't believe you, while others may become enraged and accuse you of lying or of betraying your parents. As with confrontation, the response of other family members determines to a large extent the nature of your future relationship with them. Some of your family relationships may suffer, but sometimes that's the price you have to pay to protect children. Incest can exist only in a conspiracy of silence. Breaking that silence is a vital part of breaking the cycle.

"I'M SORRY I HURT YOU"

One of the hallmarks of toxic parents is that they rarely, if ever, apologize for their destructive behavior. That's why apologizing to the people you may have hurt—especially your own children—is an important part of breaking the cycle. You may find this embarrassing or may see it as a sign of weakness. You may even be afraid that apologies will diminish your authority, but I've found that children will respect you all the more for it. Even a child can sense that a volunteered apology is a sign of character and courage. A heartfelt apology is one of the most healing, cycle-breaking actions you will ever take.

As Holly worked through the pain of her abusive childhood, she realized that she wanted to apologize to her son. But she was afraid to. She couldn't figure out what to say. I used role playing to help her. In our next session, I moved my chair close to hers and took both her hands in mine. I asked her to imagine that she was her son, Stuart. I would play the role of Holly. I asked "Stuart" to tell me how the abuse made him feel.

HOLLY (as Stuart): Mom, I really love you, but I'm really scared of you, too. When you get crazy and start hitting me, I feel like you must really hate me. Half the time I don't even know what I did. I try to be good, but. . . Mom, please don't hit me anymore. . . .

Holly stopped, fighting off tears. She was experiencing her son's pain as well as her own. She would have liked to have said to her mother the things she imagined her son saying to her. She determined to go home and apologize to Stuart that night.

The following week, she came in glowing. Apologizing to Stuart hadn't been nearly as hard as she had expected. She just thought of the things she had always longed to hear from her own parents. She explained:

I told him: "Baby, I've done some things that hurt you a lot and I'm really ashamed. I had no right to hit you. I had no right to call you bad names. You didn't do anything to deserve that. You are a terrific kid. It was me, honey, all me, but I'm finally getting the help I should have gotten a long time ago. See, my parents beat up on me real bad and

I never knew how much anger I had inside of me. I've learned a lot of new ways to behave when I get mad and you've probably noticed that I don't lose it so bad anymore. So I honestly don't think I'm going to hit you anymore. But if I do, I want you to go next door and get help. I don't ever want to hurt you again. It's bad for both of us. I really love you, honey. I'm really sorry."

When you apologize to your children, you are teaching them to trust their feelings and perceptions. You are saying, "The things I did that you thought were unfair *were* unfair. You were right to feel that way." You also show them that even you can make mistakes, but that you are willing to take responsibility for them. The message there is that it's okay for your children to make mistakes, too, as long as they take responsibility as well. By apologizing, you are truly modeling loving behavior.

You have within you the power to change your children's destiny. When you free yourself from the legacy of guilt, self-hatred, and anger, you also free your children. When you interrupt family patterns and break the cycle, you give a priceless gift to your children, and to their children, and to the children who will follow.

You are molding the future.

Epilogue

Letting Go of the Struggle

In the movie *War Games*, a U.S. government computer was programmed to start a global nuclear war. All attempts to alter the computer's program were futile. However, at the last second, the computer stopped itself, saying: "Interesting game. The only way to win is not to play."

The same could be said of the game that so many *of us* continue to play: trying to get toxic parents to change. We struggle to do whatever it takes to get them to become loving and accepting of us. This struggle can drain our energy and fill our days with turmoil and pain. Yet, it's futile. The only way to win is to not play.

It's time to stop playing, to let go of the struggle. This does not mean you have to let go of your parents; it *does* mean you have to let go of:

- trying to get your parents to change so you can feel better
- trying to figure out what you are supposed to do to get their love
- being so emotionally reactive to them
- the fantasy that one day they are going to give you the caring support you deserve

Like many adult children of toxic parents, you may know, on an intellectual level, that if you haven't gotten emotional nurturing from your parents by now, chances are you're not going to get it. But this understanding rarely filters down to the feeling level. The striving child within you probably still clings to the hope that someday your parents—no matter how limited they are—will see how wonderful you are and will give you their love. You may have a heartbreaking determination to make up for your crimes even if you're not sure of the charges, but when you go back to your toxic parents for the nourishment and validation that you missed as a child, it's a lot like going back to an empty well for water. Your bucket is going to come up dry.

Letting Go and Moving On

For many years, Sandy—whose religious parents relentlessly harangued her about her abortion—had been locked in the typical determined struggle to get her parents to change. It took great courage for her to recognize the hopelessness of her hope that she might somehow unlock her parents' love and acceptance.

All these years, I believed that I had really wonderful parents and that I was the problem. It was really hard for me to admit that my parents don't know how to love me. They know how to control me, they know how to criticize me, they know how to make me feel guilty and bad, but they don't know how to let me be me, how to respect me. They give or take back their love depending on whether or not they think I'm a good girl. I know that that's not going to change. They are who they are, and I have better things to do than to keep trying to get them to be different.

Sandy had come a long way from her need to deify her parents. She had confronted them about their reaction to her abortion and had received some minimal acknowledgment from her mother that they were not as supportive as they might have been. However, they continued to make excessive demands on her time and her life.

Sandy asked me to help her work out some things to say that would allow her to set limits on her parents' visits, her availability to them, and their attempts to control her with guilt and criticism. Here are a few of the

statements that Sandy and I came up with:

- Mom and Dad, I know that it means a lot to you to spend time with me. But I have my own life now and I'm not willing to make myself available to you whenever you want. I'm not going to let you attack me anymore. You have a right to your opinions, but you don't have a right to be cruel or belittling to me. If you start, I'm going to stop you. I can appreciate that this will upset you, but I'm going to be saying "no" to you a lot more than I have in the past. I'm not going to spend every Sunday with you. And I'm no longer willing to have you come over without calling first. I know that all this means there are going to be a lot of changes, and I know changes are scary. But I believe that they're healthy changes. I know we can come out of this with a better relationship.

Sandy was truly transforming the destructive interaction between herself and her parents. She set reasonable limits on their intrusive, controlling behavior while at the same time making no attempt to change their attitudes and beliefs.

One of the most difficult parts of letting go of the struggle is letting your parents be who they are. You don't have to lie still while they ride roughshod over you, but when they try, you do have to learn to tolerate your anxiety and control your reactions.

همانطور که ساندی, expected, او والدین بودند خیلی upset با او

new behavior. They didn't acknowledge that they had intruding in her life and treating her like a child, but Sandy didn't need their acknowledgment. She had taken control of her life. Over time, her parents grudgingly accepted her new ground rules.

Sandy had been expending a lot of energy on her struggle with her parents. Now that she had let go of the struggle, she could redirect that energy toward her marriage and her personal goals. She and her husband actively set aside time to talk, to make plans, to make love, and to give their relationship the attention it needed. She also started to work toward her goal of someday owning a florist shop. About two years after she left therapy I was delighted to receive a flyer announcing the opening of Bouquets by Sandy.

You may continue to behave as if you were little or helpless because you are waiting for your parents to give you permission to be an adult. But the permission is within *you*, not them. When you truly let go of the struggle, you will find that you no longer have a need to sabotage your life.

Redefining Love

Love involves more than just feelings. It is also a way of behaving. When Sandy said, "My parents don't know how to love me," she was saying that they don't know how to behave in loving ways. If

you were to ask Sandy's parents, or almost any other toxic parents, if they love their children, most of them would answer emphatically that they do. Yet, sadly, most of their children have always felt unloved. What toxic parents call "love" rarely translates into nourishing, comforting behavior. Most adult children of toxic parents grow up feeling tremendous confusion about what love means and how it's supposed to feel. Their parents did extremely unloving things to them in the name of love. They came to understand love as something chaotic, dramatic, confusing, and often painful—something they had to give up their own dreams and desires for. Obviously, that's *not* what love is all about.

Loving behavior doesn't grind you down, keep you off balance, or create feelings of self-hatred. Love doesn't hurt, it feels good. Loving behavior nourishes your emotional well-being. When someone is being loving to you, you feel accepted, cared for, valued, and respected. Genuine love creates feelings of warmth, pleasure, safety, stability, and inner peace.

Once you understand what love is, you may come to the realization that your parents couldn't or didn't know how to be loving. This is one of the saddest truths you will ever have to accept. But when you clearly define and acknowledge your parents' limitations, and the losses you suffered because of them, you open a door in your life for people who will love you the way you deserve to be loved—the real way.

Trusting Yourself

When you were young, like all children, you used your parents' approval or disapproval as a gauge to determine whether you were good or bad. Because the approval of your toxic parents was so distorted, that gauge often required you to sacrifice your own version of reality in order to believe in something that didn't seem right to you. As an adult, you may still be making that sacrifice.

However, through the exercises in this book, you are shifting the source of your gauge from within your parents to within yourself. You are learning to trust your own perception of reality. You will discover that even when your parents don't agree with you or don't approve of what you're doing, you will be able to tolerate the anxiety because you don't need their validation anymore. You are becoming self-defined.

The more self-defined and independent you become, the less your parents are going to like it. Remember, it is the nature of toxic parents to be threatened by change. Toxic parents are often the last people in the world to accept your new, healthier behavior. That's why it is so important that you trust your own feelings and perceptions. In time, your parents may accept the new you. You may even develop something resembling an adult-to-adult relationship with them. But they also may dig in even deeper and fight to maintain the status quo. Either way, it's up to you to free yourself from the destructive rituals of your family behavior patterns.

Becoming a true adult is not a linear process. It will take you upward, downward, forward, backward, and

inside out. Expect to falter; expect to make mistakes. You will never be totally free of anxiety, fear, guilt, and confusion. No one is. But these demons will no longer control you. That is the key. As you gain more control over your past and present relationship with your parents, you will discover that your other relationships, especially your relationship with yourself, will improve dramatically. You will have the freedom, perhaps for the first time, to enjoy your own life.

Suggested Reading

Beattie, Melody. *Codependent No More*. New York: Harper/Hazeldon, 1987.

Black, Claudia. *It Will Never Happen to Me*. Denver: M.A.C. Publishers, 1982.

Bowen, Murray. *Family Therapy in Clinical Practice*. New York: Jason Aronson, 1978.

Bradshaw, John. *Healing the Shame That Binds You*.

Pompano Beach: Health Communications Inc. 1988. Clarke, Jean Illsley. *Self-esteem: A Family Affair*.

Minneapolis: Winston Press, 1978.

Forward, Susan, and Craig Buck. *Betrayal of Innocence: Incest and Its Devastation* (revised edition). New York: Viking Penguin, 1988.

Fossum, Merle A., and Marilyn J. Mason. *Facing Shame: Families in Recovery*. New York: W. W. Norton & Co., 1986.

Halpern, Howard M. *Cutting Loose: An Adult Guide to Coming to Terms with Your Parents*. New York: Bantam Books, 1978.

Herman, Judith. *Father-Daughter Incest*. Cambridge: Harvard University Press, 1982.

Kempee, C. H. *The Battered Child*. Chicago: University of Chicago Press, 1980.

Miller, Alice. *For Your Own Good: Hidden Cruelty in Child Rearing and the Roots of Violence*. New York: Farrar Straus Giroux, 1983.

Miller, Alice. *Prisoners of Childhood*. New York: Basic Books, 1981.

Weissberg, Michael, M.D. *Dangerous Secrets: Maladaptive Responses to Stress*. New York: W. W. Norton & Co., 1983.

Whitfield, Charles L. *Healing the Child Within*. Pompano Beach: Health Communications Inc., 1987.

Woititz, Janet Geringer. *Adult Children of Alcoholics*.

Pompano Beach: Health Communications Inc., 1983.

ABOUT THE AUTHORS

SUSAN FORWARD, PH.D., is an internationally renowned therapist, lecturer, and author of the number-one *New York Times* bestsellers *Toxic Parents* and *Men Who Hate Women and the Women Who Love Them*, as well as *Obsessive Love; Betrayal of Innocence: Incest and Its Devastation*; *Money Demons*; *Emotional Blackmail*; *When Your Lover Is a Liar*; and *Toxic In-Laws*. In addition to her private practice, for five years she hosted a daily ABC talk radio program. She has also served widely as a group therapist, instructor, and consultant in many Southern California medical and psychiatric facilities, and she formed the first private sexual abuse treatment center in California. She lives in Los Angeles and has two grown children.

Susan Forward maintains offices in Sherman Oaks, California. For further information, call (818) 986-1161.

CRAIG BUCK, a film and television writer and producer, has also written extensively on human behavior for many national magazines and newspapers. He is the co-author, with Susan Forward, of *Toxic Parents*, *Obsessive Love*, *Betrayal of Innocence*, and *Money Demons*. He lives in Los Angeles with his wife and daughter.

Read on for an excerpt from Susan Forward's

Men Who Hate Women and the Women Who Love Them

The Most Romantic Man in the World **1 |**

It's the Rodgers and Hammerstein way to fall in love. You see him across a crowded room, your eyes meet, and that certain thrill surges through you. Your palms grow damp when he stands near you; your heart beats faster; everything in your body seems to be more alive. This is the dream of happiness, sexual fulfillment, and completion. This man will appreciate and be responsive to you. Just being near him is exciting and wonderful. When it happens it's overpowering. We've come to call it *romantic love*. Rosalind was 45 when she met Jim. She is a striking woman, tall, with auburn hair and a trim figure, which she works hard to keep in shape. She has a distinctive style of dressing that shows off her height and her

artistic flair. She owns an antique shop and is a successful dealer, collector, and appraiser of advertising art, which is her specialty. Rosalind was married twice before and has a grown son. She was excited about meeting Jim because she'd heard so much about him from her friends. They took her to hear him play with a local jazz group. Afterward, when the four of them went out for a drink, Rosalind felt very drawn to Jim, who was tall, dark, and extremely good-looking.

Jim and I were very attracted to each other. We talked about kids and music. He told me he'd been married before and that his two kids lived with him. I was impressed with that. He was interested in hearing about my antique shop because he was doing some furniture refinishing and was interested in the market in general. He asked me if he could see me again the next night. When the check came, I could see he didn't have much money, so I volunteered to make us dinner at my place for our next date. He took my hand and squeezed it and just caught my eyes with his for a moment. I could tell he was grateful that I'd understood his position.

این بعدی روز I thought درباره او را constantly و وقتی او آمد در طول که شب آن بود

Star Wars. Being the romantic nut that I am, and so there we were, dancing to this music in my living room; he's holding me so close and the world is just spinning around me. Here's this man who really likes me, who's strong, who's willing to work on a relationship. All this stuff is flashing through my mind while I'm floating away with him, feeling so terrific. It was the most romantic thing that ever happened to me.

Jim was 36 when he met Rosalind. He was as carried away as she was by their romance; she was the woman he'd been looking for all his life. As he later told me:

She was beautiful and had a figure that wouldn't quit. She had her own business and was making a go of it by herself. She'd raised her son and seemed to have done a good job of that. I'd never met anyone like her. She was outgoing and bubbly and enthusiastic about everything I was doing with my life, even about my kids. She was perfect. I started calling all my friends to tell them about her. I even called my mother. I tell you, I never felt like that before. I never thought about anyone so much or dreamed about them all the time like I dreamed about her. I mean, this was really different.

After their third date, Rosalind started writing her name with his last name to see how it looked. She canceled social engagements for fear of missing his calls; and Jim didn't disappoint her. Instead of behaving like a "typical man," he became as involved with her as she was with him. He always phoned when he said he would—no more waiting for weeks for a man to call—and he never put his work ahead of his need to see her. Together, they were on an exciting emotional roller-coaster.

My client Laura's whirlwind courtship started out literally "across a crowded room." At the time, she was a successful account executive for a major cosmetics firm, a very pretty woman with light brown hair,

dark almond- shaped eyes, and a slender figure. She was 34 when she and Bob first met. She was out one evening with a woman friend at a restaurant:

I had gone to make a phone call and when I returned to our table there was this very handsome man sitting there talking to my friend. He had noticed me and was waiting for my return. There was electricity between us from that first moment. I don't think I was ever so attracted to anyone before in my life. He had those flashing eyes that I just can't resist. I was so turned on by him that I couldn't wait to go to bed with him.

We got together the next night for our first date. He took me to a lovely little restaurant on the ocean, and he took care of ordering. He's one of those men who knows all about wines and foods and I just love that in a man. He seemed interested in everything about me—what I did, how I felt about things, what I liked. I talked and talked and he just sat there, gazing at me with those electric eyes, absorbing everything I said. After dinner we went back to my place and listened to music together, and then I seduced *him*. He was too much of a gentleman. I loved that about him. Of course, it was terrific with him sexually, and that was it. I felt closer to him than I ever had to any man before in my life.

Bob was 40, working as a sales representative for a clothing manufacturer. He told Laura he had been divorced the year before. Within the first month of their relationship, he and Laura moved in together and he began to talk about getting married. When he introduced her to his two young children, they all hit it off immediately. Bob's obvious devotion to his children made Laura feel even closer to him.

Jackie and Mark's romance started out as a blind date. It became a serious involvement that very first night. As Jackie described it to me:

I opened my door and saw this incredibly handsome man standing there. He just smiled at me. The first words out of his mouth were, "Can I use your phone?" I blinked and said yes, and he walked over to the phone and called the guy who had introduced us and said, "John, you were right. She's everything you said she was." That was only the beginning of the evening!

Jackie was a petite, vicacious 30-year-old when she and Mark met. She was working as a teacher in an elementary school, supporting her two children from a previous marriage, while trying to get her doctorate. Mark was 38 and had recently run for public office. Jackie remembered seeing his picture on billboards around town. She was very impressed with him and extremely flattered by his attentions to her.

We were having dinner with John, who had introduced us, and his wife. She turned to me and said, "I know you two have just met but I've never seen two people look so right together." Then she took my hand and said, "You are going to marry this man." Mark nodded and said to me,

“Pay attention to what she’s saying. She’s a very smart girl.” Then he whispered to me, “You’ve got a problem and his name is Mark.” I laughed and replied “Why, are you going to be around for a while?” “I certainly am,” he said. Then, when he took me home that night, we were sitting in the car in front of my house and he kissed me and said, “I know this sounds crazy, but I’m in love with you.” Now *that’s* romantic. The next morning, when he called me, I told him that I wouldn’t hold him to anything he’d said the night before. His response was, “I’ll repeat every word of it right now.”

Jackie felt like she was on a magic carpet from that evening on. Mark’s falling in love with her so quickly completely swept her off her feet.

We All Love Romance

Romance makes you feel wonderful. Your emotions and your sexual feelings are at fever pitch, and in the beginning the intensity can be truly overwhelming. The relationship can affect you like a euphoric drug; being on “cloud nine” is the way many people describe it. The body, in fact, is producing a tremendous number of chemicals that contribute to the “wonderful glow” people talk about.

The fantasy, of course, is that we’re going to feel like that forever. We’ve been told all our lives that romantic love has magical powers to make us whole and happy as women. Literature, TV, and movies help to reinforce this belief. The paradox is that even the most destructive misogynistic relationship starts out filled with just this kind of excitement and expectation. Yet despite the good feelings experienced in the beginning, by the time Rosalind came in to see me she was a nervous wreck, and her previously thriving antiques business was on the verge of bankruptcy; Laura, the former account executive, became so demoralized that she was sure she was incapable of ever holding another job; and Jackie—who had successfully juggled teaching, graduate school, and raising two young children—found herself breaking down and sobbing over minor incidents. What had happened to the beautiful, exciting romance that had marked the beginnings of these relationships? Why were the women so hurt and disillusioned?

Whirlwind Courtships

اباور داشتن که وقتی a romance moves به عنوان swiftly به عنوان these did, وجود دارد یک underlying حس از danger در این air. این danger ممکن است actually add to the excitement and stimulation از این affair. وقتی I ride من a horse, trot است خیلی pleasant but نه particularly interesting این thrill lies در این gallop.

Part of that thrill is the knowledge that something

unexpected might happen—I might get thrown; I might get hurt. It's the same sense of thrill and danger we all experienced as children when we rode the roller-coaster. It's fast, it's exciting, and it feels risky. Once the element of sexual intimacy has been added, the speed and intensity of the emotions becomes even greater. You don't go through the normal progression of discovery with your new lover because there has not been enough time. Your new partner has many qualities that are going to affect your life—qualities that cannot be seen immediately. It takes time for both partners to develop the openness, trust, and honesty that are needed for a solid relationship. A whirlwind courtship, thrilling as it may be, tends to provide only pseudo-intimacy, which is then mistaken for genuine closeness.

Romantic Blinders

In order to see who our new partner truly is, the relationship has to move more slowly. It takes time to see others realistically so that we can recognize and accept both their virtues and their shortcomings. In a whirlwind courtship the emotional currents are so swift and strong that they overwhelm both partners' perceptions. Anything that interferes with the picture of the new love as "ideal" is ignored or blocked out. It's as if both partners are wearing blinders. We become intensely focused on how the other person is making us *feel* rather than on who the other person really is. The logic goes: since he makes me *feel* wonderful, he must *be* wonderful. Laura and Bob were swept up by the spellbinding chemistry they felt between them in their first meetings. This chemistry had very little to do with who each of them was as a person. The rapture that Laura described related not to Bob's character but to his eyes, the way he moved, and how he ordered wine in the restaurant. Never did she say, "He was a decent, honest man." Bob was fulfilling for her the role of the perfect romantic lover, and both of them were caught up in the seduction and infatuation of the moment. The first indication Laura had that there might be trouble came soon after she and Bob had begun living together.

We were out together and he said, "I have something to tell you. I'm not divorced yet." I nearly fell off my chair, because by that time we were making wedding plans! He said, "I *felt* divorced, so I really didn't think it made that much difference." I was so shocked I couldn't talk. I just kept staring at him. Then he told me the divorce was in the works and he was taking care of it and I shouldn't worry. I realized that he'd lied to me from the beginning—I mean, he'd given me dates and all that sort of thing—but it just didn't seem that important then. Then, the important thing wasn't that he had lied but that he actually was getting the divorce.

Bob's deceptiveness should have been a warning to Laura that she needed to take a closer look at him, but she didn't *want* to see. She wanted to believe that Bob was the man of her dreams.

Jackie also received an early warning. In the beginning of her relationship with Mark, he told her a great deal about himself and his attitudes toward women, but his information was cloaked in flattery, so Jackie had not been alerted by it.

He told me that all the other women he'd been involved with only wanted to know, "What can *you* give me?" But what he found so special about me was that I was interested in what I could give to him. He said it was as if I had been born, shaped, and existed only to take care of him. All the other women had been taking and taking, all gimme gimme gimme, there for the good times but running from the bad ones. I was different.

Jackie could have heard that Mark lumped all women together and categorized them as greedy, selfish, and untrustworthy. But she chose instead to see his statements as further proof that she was the special one who would make his life better.

A warning that there might be trouble ahead came early for Rosalind, too, but she failed to notice the signal for what it was.

That first date, when he came over to my apartment for dinner, we went to bed together. He had a lot of trouble in that department, staying hard. It was disappointing, but I told myself that a lot of men have trouble like that with someone new and it didn't mean anything. Then the next morning we made love again and it was a little better, but still I could see that he had problems. I figured I could help him overcome this, and I told myself that sex wasn't that important. What was so overpowering to me about Jim was how close I felt to him and how much he responded to me as a person.

Rosalind did what so many of us do: she ignored everything that did not fit into her romantic picture. Jim made her feel so good about herself that she discounted what turned out to be a long-term sexual problem that seriously affected their relationship.

Without realizing it, many women divide the emotional landscape of their relationships into a *foreground* and a *background*. In the foreground are all the wonderful characteristics that the man possesses. These are the traits that are focused on, maximized, and idealized. Any hint of trouble gets pushed into the background as unimportant.

An extreme example of foreground and background manipulation is the case of the woman who falls in love with a convicted murderer. She will tell you he is the most wonderful man in the world. No one understands him but her. The murder has fallen into the "unimportant" background while

the murderer's surface charm takes center stage.

The phrases people use to describe this process in the early stages of a romantic relationship are very telling:

I just *couldn't* see his faults. •

I chose *not to look* at his problems. •

I just *shut my eyes* and hoped it would be different for us. •

I must have been *blind* not to see it before. •

It's easy *not to see* clues about someone's past relationships, problems, and irresponsibilities when that person makes you feel terrific. Blinders serve the function of eliminating from your vision any information that might cloud or spoil your romantic picture.

Desperation and Fusion

Another recurring theme in the early stages of a misogynistic relationship is the sense of underlying desperation in both partners, each of whom has a frantic need to bind the other person to him.

Mark told me, "The reason I came on so strong to Jackie was that I was afraid I would lose her if I didn't."

In Mark's statement there is more than just love for Jackie: there is a sense of panic. He added:

On our second date I just laid it all out. I told her what kind of life I wanted and I told her we were going to get married. I asked her if she was seeing anybody else, and when she said she was I told her to end it because she wouldn't be able to see anyone else but me now. I knew this was it and I wanted her to believe it too.

In Jackie's eyes, Mark's intensity was proof of his willingness to commit fully to their relationship. Laura experienced a different sort of desperation. Her thirty-fifth birthday was two months away when she met Bob, and her traditional Italian family was putting a great deal of pressure on her to marry and have children. When Bob began pushing for marriage during the first month of their relationship, she was not only flattered but relieved.

A casual observer of these whirlwind relationships might say: "What's the rush?" Obviously, when people meet, fall in love, move in together, and start making wedding plans all within a few weeks, what is going on is more than just two people caring about and wanting to be with each other.

What these people are experiencing is a heightened, almost unbearable need to melt into or "fuse" with the other person as quickly as possible. The separate sense of self becomes secondary to the relationship. They begin to feel each other's feelings. Every change of mood is contagious. Often,

work, friendships and other activities fall by the wayside. A tremendous amount of energy now goes into loving, being loved, gaining approval, and psychologically melting into one another. It is this need for instant oneness that appears to be the major force propelling these relationships forward.

Rescuing

Rescuing is another important ingredient in the “Crazy Glue” of misogynistic relationships. It creates a particular bond that makes a woman feel both needed and heroic.

Much of Jackie’s excitement early in her relationship with Mark came from the abundance of maternal emotions she felt for him. She was going to provide for him what no one else had, and her love would make up for all the hardships in his life. He would become the successful, responsible man that she knew was there underneath. She explained:

The second time I saw him he told me all about his financial situation, and I was so flattered that he was being so honest about it that I made it all right with myself that he was 38 years old and didn’t have a job. After all, he’d just run for office, and *someone* has to lose an election. He painted such a glorious picture of his future prospects, and he was so suave and charming and winning that I was sure, with just a little help from me, he’d be all right in no time. I decided that I was going to provide him with the love and support he needed to get back on his feet.

Jackie believed that she would magically transform Mark through the power of her love. For many women, this belief is a very strong aphrodisiac. It enables a woman to see herself as a goddess, an earth-mother, and a healer. Her love can cure him, whether his problem is financial, drug or alcohol abuse, or unsatisfactory prior relationships. By giving, helping, and providing, she also creates an illusion of power and strength for herself. There is a sense of heroism in this for her: she becomes ennobled through rescuing, because with her help he will become a different man.

There is a big difference, however, between *helping* and *rescuing*. We all need help over the rough spots in life from time to time. To assist financially if you are able to, to be compassionate, and to offer support lets your partner know you are on his team. But I am referring here to the man who has a track record of being able to take care of himself. His trouble is just temporary. *Helping* him is an occasional thing. It is not a constant.

Rescuing, on the other hand, is a repetitive behavior. This man always needs your help and is

usually in difficulties. He has an extensive pattern of instability in both his professional and his personal life. He also consistently blames others for his failures.

Compare, for example, these two men:

Man #1 has always worked hard and been financially responsible. The company he works for is sold and his job is phased out. He needs to borrow some money until he gets back to work. He is actively looking for a job, and when he finds one he starts paying you back.

Man #2 has had long periods of financial chaos in his life and is constantly coming to you to bail him out. No job is good enough for him, and he has a history of not getting along with his bosses. When he does get work, he makes little or no effort to pay you back for your help.

Rosalind had noticed Jim's financial problems the first evening they met, and she immediately began to help out by inviting him to dinner for their first real date. Within weeks, she had suggested that he and his two teen-aged children come to live with her until he could get a regular job with a band. "He said I was the most wonderful woman in the world and now that he knew me, things were going to be different in his life." It wasn't long before she was supporting all of them on a permanent basis.

Initially, Jim's gratitude to Rosalind intensified his feelings for her. If he was in love with her before, he was insane about her once she started taking care of them all. For Jim, as for so many misogynists, her helping became proof that she really cared.

Many women bask in the glow of their partners' gratitude; it makes them feel truly needed and wanted. And yes, it is exciting to help your mate and to feel that your love and your giving make a difference in his life. His effusive gratitude may feel so wonderful that you begin to accept it as sufficient repayment.

Obviously, not all misogynists need rescuing. Many are stable both professionally and financially. In fact, the more successful the misogynist is, the more he may insist that the woman in his life be totally dependent on *him*. It is the misogynist who has serious patterns of instability who is in need of being rescued. His instability can show itself in a variety of ways: problems with money, substance abuse, chaotic relationships, gambling, or inability to hold a job. This man is sending out distress signals for someone to save him. Many women, especially those with a career of their own, rush in all too quickly with a life preserver, only to get pulled down by the undertow themselves.

Not every high-pitched romance involves a misogynist. Certainly a relationship that starts out with a great deal of excitement can turn out just fine. But if, in addition to the romantic excitement, you find some of the other elements I have described coming into play—rescuing, a sense of panic and desperation, a

too-quick bonding or fusion, and a kind of purposeful blindness—then you may be headed for some very rough waters.

TOXIC PARENTS

ABantam Book

Bantam hardcover edition published September 1989 Bantam mass market edition published October 1990

All rights reserved. Copyright © 1989 by Susan Forward.

Excerpt from Men Who Hate Women and the Women Who Love Them copyright © 1986 by Susan Forward and Joan Torres.

Library of Congress Catalog Card Number: 89-6812.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the publisher.

For information address: Bantam Books. eISBN: 978-0-307-57532-6

Bantam Books are published by Bantam Books, a division of Random House, Inc. Its trademark, consisting of the words "Bantam Books" and the portrayal of a rooster, is Registered in U.S. Patent and Trademark Office and in other countries. Marca Registrada. Bantam Books, 1540 Broadway, New York, New York 10036.

v3.0_r1