

مادران سمی

راهنمای شفابخش برای دختران

سوزان فوروارد / دونافرینز رگلین

مترجم: الناز شکرزاده

سرشناسه: فوروارد، سوزان Forward, Susan
 عنوان و نام پدیدآور: مادران سمی و آسیب‌های وارد به دختران: راهنمای کاربردی برای کمک به دخترانی که در دامن مادران خودشیفته، منفعل، افسرده... / سوزان فوروارد؛ [مترجم] الناز شکرزاده.
 مشخصات نشر: قم: نگاه آشنا، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری: ۲۲۴ ص.
 شابک: ۷-۶۴-۷۷۰۱-۶۲۲-۹۷۸
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا
 یادداشت: عنوان اصلی: Mothers who can't love: a healing guide for daughters, 2013.
 عنوان دیگر: راهنمای کاربردی برای کمک به دخترانی که در دامن مادران خودشیفته، منفعل، افسرده...
 موضوع: مادران و دختران Mothers and daughters
 عشق مادرانه Love, Maternal
 شناسه افزوده: فریزر، دانا
 شناسه افزوده: Frazier, Donna
 شناسه افزوده: شکرزاده، الناز، ۱۳۶۷-، مترجم
 رده بندی کنگره: HQ۷۵۵/۸۵
 رده بندی دیویی: ۱۵۵/۶۴۶۳
 شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۹۸۶۷۷

مادران سمی

نویسندگان: سوزان فوروارد / دونا فریزرگلین

مترجم: الناز شکرزاده

ویراستار: اکرم شکرزاده

ناشر: نگاه آشنا

طراحی جلد: استودیو کتاب

صفحه‌آرایی: زیبا کتاب

تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۷-۶۴-۷۷۰۱-۶۲۲-۹۷۸



قم، بلوار سمیه، سمیه ۲۶، پلاک ۱۹

۰۲۵-۳۷۸۳۹۸۳۶

۰۲۵-۳۷۸۳۹۸۳۷

۰۲۵-۳۷۷۳۴۹۳۹

۰۹۱۲۱۵۱۰۴۸۴

کلیه حقوق این اثر ترجمه، متعلق به
 «انتشارات نگاه آشنا» می‌باشد و
 هرگونه خرید و فروش با مترجم و یا
 کپی از متن کتاب غیرقانونی بوده و
 قطعاً پیگرد قانونی خواهد داشت.

فهرست مطالب

مقدمه ۶

بخش اول: شناسایی زخم‌های وارده از مادر ۱۴

فصل اول: خط قرمز زیر سوال بردن عشق مادری ۱۴

فصل دوم: مادر بسیار خودشیفته ۲۳

فصل سوم: مادران خیلی وابسته ۴۵

فصل چهارم: مادران کنترل‌کننده ۶۱

فصل پنجم: مادرانی که نیاز به مادر دارند ۷۶

فصل ششم: مادرانی که نادیده می‌گیرند، خیانت می‌کنند و کتک می‌زنند ۹۰

بخش دوم: درمان زخم‌های وارده از مادر ۱۱۲

مقدمه ۱۱۲

فصل هفتم: آغاز حقیقت ۱۱۵

فصل هشتم: اقرار به احساسات دردناک ۱۲۹

فصل نهم: تلنگری به حکمت خشم و اندوه‌تان ۱۴۱

فصل دهم: رفتار را تغییر بده، زندگی‌ات تغییر می‌کند ۱۵۹

فصل یازدهم: تعیین حد و مرز ۱۷۱

فصل دوازدهم: تصمیم‌گیری درباره‌ی این‌که حالا خواستار چه نوع رابطه‌ای هستید ۱۸۴

فصل سیزدهم: سخت‌ترین تصمیم ۲۰۰

بخش نهایی: سرانجام ارتباط با مادری خوب ۲۱۶

درباره‌ی نویسنده ۲۲۲

دیگر کتاب‌های سوزان فوروارد ۲۲۳

مقدمه

«برای سفری کاری به ویسکانسین^۱ رفته بودم. کل روز تواتاقم مونده بودم و می خواستم کمی هوا بخورم. هوا آفتابی بود، برای همین وقت ناهار، باین که بیرون نسبتاً سرد بود، تصمیم گرفتم کمی پیاده روی کنم. به دنبال آفتابی ترین نقطه ای گشتم که می تونستم پیدا کنم اما می دونی، خیلی عجیب بود. درسته شبیه آفتاب درخشان بود اما متأسفانه هیچ گرمایی نداشت. پراز حس اندوه شدم. آفتاب درست مثل مادرم بود.»

هِدِر، نماینده ی فروش ریزنقش و سی و چهار ساله ی شرکت بزرگ دارویی، در حین صحبت گریه می کرد. او در انتظار فرزند اولش بود و می ترسید که شاید این خطر وجود داشته باشد که شبیه مادر خودش بشود.

هِدِر: «می دونی، مدت زمان زیادی حتی نمی تونستم به این فکر کنم که خودم مادر بشم. خیلی خوش شانس بودم که بعد از یک سری روابط بد، جیم رو ملاقات کردم و فهمیدم کسی هست که می تونه واقعاً دوستم داشته باشه. مدت ها بود که می خواستیم بچه دار بشیم اما من خیلی می ترسیدم که مشکلی داشته باشم. درست به محض باردار شدنم، تموم احساسات سرد مادرم تو من بروز کرد. نمی تونستم این فکر رو تحمل کنم که شاید منم با بچه ی خودم همون طور باشم.»

این نوعی از داستان غم انگیزی است که بارها و بارها از زنانی شنیده ام که بازمانده های درد، ترس و آشفتگی ناشی از زخم های عمیق روحی تحمیل شده توسط مادرانشان را به همراه دارند.

در بیش از سی و پنج سال کار به عنوان درمانگر در محیط های بالینی مختلف، زنان زیادی را دیده ام که مثل هِدِر، دانسته یا ندانسته، با زنی که پرورششان داده، در حلقه ی احساسی آسیب زایی قرار دارند و برای فرار دست و پا می زنند. آنها با اضطراب، افسردگی، مشکلات رابطه، عدم اعتماد به نفس، نگرانی درباره ی

توانایی‌شان برای روی پای خود ایستادن یا حتی عشق ورزیدن به جلسات روان‌درمانی می‌آیند. بعضی‌هایشان می‌توانند بین روابطشان با مادرشان و مشکلات زندگی‌شان ارتباطی بیابند. بقیه می‌گویند «مادرم دیوونه‌ام کرده.» اما آن را مسئله‌ی دومی می‌دانند که آنها را نزد من کشانده است. غالباً پیام‌های درهم‌ریخته‌ی گیج‌کننده‌ای را از نظر می‌گذرانند و امیدوارند تا به خودشان ثابت کنند که درباره‌ی دردی که از گذشته حامل آن هستند، اشتباه می‌کنند.

نیاز داشتم که بیشتر درباره‌ی ترس‌های هدر از مادر شدن بشنوم، بنابراین از او خواستم به من بگوید که منظورش از «سردی مادرم» چیست که آن قدر می‌ترسد با فرزند خودش تکرار کند. او با دودلی شروع به گفتن کرد.

هدر: «انگار مادرم دورو داشت. برام جشن تولد می‌گرفت، گاهی اوقات برای مناسبت‌ها به مدرسه می‌اومد، حتی می‌تونست با دوستانم خوش رفتار باشه اما بعد اون روی دیگه‌اش رو داشت...»

پرسیدم: «چطوری بود؟»

هدر: «خب اون خیلی بد ازم ایراد می‌گرفت. اگه بخوام راستش رو بگم، بیشتر اوقات منونادیده می‌گرفت، انگار ارزش وقتش رو نداشتم. نمی‌دونم شاید کارهای خوبی هم که می‌کرد، برای نمایش بود. به شما می‌گم، مطمئنم که اطرافش احساس امنیت نداشتم. رابطه یا مهربونی‌ش واقعی نبود... هیچ وقت حس نکردم که براش اهمیتی دارم. فقط کسی بودم که مجبور بود وقتی دلش می‌خواست باهاش سروکله بزنه. البته سرش خیلی شلوغ بود. نمی‌شه مادر تک‌وتنها رو بابت حواس‌پرتی سرزنش کرد.»

مثل بسیاری از زنان، هدر توانست صادقانه درباره‌ی این که چطور با او رفتار شده صحبت کند اما هنوز به دنبال روش‌هایی بود که آسیب‌ها را کوچک نشان بدهد و تلاش می‌کرد مادرش را چیزی ببیند که به ندرت دیده بود: با محبت

چه چیزهایی سبب می‌شود یک مادر خوب باشد؟

انتظار نمی‌رود که یک مادر خوب، کامل باشد و تا سرحد مرگ فداکاری کند. احتمالاً شغلی دارد که نمی‌خواهد به خطر بی‌اندازد و شاید بارها پیش بیاید که دردسترس دخترش نباشد. ممکن است نتواند خشمش را کنترل کند و کاری بکند یا حرفی به دخترش بزند که بعد پشیمان شود اما اگر غالب رفتارهایش سبب شود

دخترش باور کند که ارزشمند است و عزت نفس، اعتماد به نفس و حس امنیتش را تقویت کند، مادر کارش را خوب انجام داده حالا خواه مادر فوق العاده‌ای باشد یا فقط به اندازه‌ی کافی خوب باشد. او عشق واقعی را به روشی محسوس و قابل اطمینان به فرزندش نشان می‌دهد.

مادری که هِدرو بسیاری زنان دیگر تجربه کرده‌اند، از این نوع نیست. برای آنها همیشه عشق و توجه نیروبخش، قطره قطره بوده است. آن فوران گرمای عشق گاه و بیگاه، پشت درهای بسته جای خود را به واقعیتی می‌دهد که غریبه‌ها به ندرت می‌بینند: مادرانشان شخصیتشان را خرد می‌کنند، با آنها رقابت می‌کنند، به سردی آنها را نادیده می‌گیرند، دست‌آورد هایشان را به نام خود می‌زنند، در حفاظت از آنها کم‌کاری می‌کنند و یا حتی با آنها بدرفتاری می‌کنند. اما به آنها عشق می‌ورزند؟ خیر. عشق رفتار متداومی است و دخترانی مثل هِدرتشنه‌ی گرمای مهربانانه‌ی آن هستند.

هزینه‌ی بالای فقدان عشق مادری

تأثیرهای رشد در چنین شرایطی دردناک و ناراحت‌کننده است. دختران با همانندسازی و پیوند و رابطه‌ی صمیمی با مادرشان حس زنانگیه رو به رشدشان را تعیین می‌کنند اما وقتی به دلیل بدرفتاری، خرده‌گیری، دست‌وپاگیری، افسردگی، سهل‌انگاری یا سرد و غیرصمیمی بودن مادرانشان خللی به این فرایند اساسی وارد می‌شود، آنها رها می‌شوند تا به تنهایی در تلاش برای یافتن حسی قابل اطمینان نسبت به خودشان و جایگاهشان در دنیا، دست‌وپا بزنند.

به ندرت اتفاق می‌افتد که بدانند مادرانشان با محبت نبوده‌اند یا حتی در موارد غیرعادی، بدجنس بوده‌اند. خیلی سخت است که بپذیرند و به خودشان اجازه دهند این احتمال را متصور شوند که اضطراب حاد در کودکان به سرپرست اصلی آنها ارتباط بسیار زیادی دارد. برای یک کودک بسیار مطمئن‌تر است باور داشته باشد که «اگه مشکلی بین ما وجود داره، حتما من ایرادی دارم.» او رفتار دردآور مادرش را با سرزنش خودش و حس بی‌کفایتی و بدبودن درک می‌کند و این حس تا دوران بزرگسالی در او باقی می‌ماند، صرف‌نظر از این‌که چه دست‌آوردهایی به دست آورده یا چقدر دیگران، حتی فرزندانش او را دوست داشته‌اند.

دختر کوچکی که به وسیله‌ی مادری نامهربان انتقاد شده یا نادیده گرفته شده یا با او بدرفتاری شده و سرکوب شده، تبدیل به میانسالی می‌شود که به خودش

می‌گوید هرگز به اندازه‌ی کافی خوب و دوست‌داشتنی نخواهد بود و هیچ‌وقت آنقدر باهوش یا ماهر نخواهد بود که به موفقیت و رضایت دست یابد و صدایی درونش زمزمه می‌کند اگر واقعاً ارزشمند و قابل احترام و مهربان بودی، مادر اینها را به تونشان می‌داد.

اگر شما هم درست مانند هدر، آن دختر کوچک بودید، دختری که مادری داشته که نمی‌توانسته عشقی را که آنقدر زیاد محتاجش بوده به او بدهد، حالا روزهایتان را با شکافی عمیق در اعتماد به نفستان و حس خلأ و ناراحتی سپری می‌کنید. هرگز در وجود خودتان حس راحتی ندارید. احتمالاً به توانایی عشق ورزیدن و اعتماد ندارید و تا وقتی زخم‌های رفتار مادرتان را التیام ندهید، نمی‌توانید کاملاً در مسیر زندگی‌تان گام بردارید.

دلیل نوشتن این کتاب

جلسه‌ام با هدر سبب شد که یک بار دیگر واقعیتی دردناک در ذهنم خانه کند و مدتی طولانی پس از پایان جلسه‌مان به آن فکر می‌کردم. او باهوش، جذاب و چیره‌دست بود. در عین حال انگار این ویژگی‌ها برای خودش بسیار غیرقابل مشاهده بود. او به توانایی‌اش در دوست داشتن و دوست داشته شدن شک داشت و من فهمیدم که حس می‌کند فردی فریبکار است و به رغم همه‌ی نشانه‌های مغایر، ترس این را داشت که ایرادی داشته باشد. شناخت او از خودش این طور بود که در سن سی و چهار سالگی هنوز منتظر تأیید مادرش بود تا به او اعتماد به نفس بدهد که به عنوان یک زن، همسر و مادر به خودش ایمان داشته باشد و احتمالاً این هرگز اتفاق نمی‌افتد. با فقدان یک پیوند قوی مادری، زنان اغلب در طول زندگی‌شان درگیر حس حیرت‌انگیز از دست دادن و ناکامی می‌شوند.

همیشه به صورت تخصصی سعی کرده‌ام حقایق دشواری از چگونگی رفتار واقعی‌مان با دیگری را روشن سازم که در پشت پرده‌ی نمای بیرونی «زوج کامل» یا «خانواده‌ی شاد» قرار داشتند. بعد از نوشتن کتاب «والدین سمی» فکر می‌کردم همه چیزهایی را که باید درباره‌ی کسانی می‌گفتم که ما را بزرگ کرده‌اند، گفته‌ام اما هرچه بیشتر دخترانی را ملاقات کردم که با آسیب‌های وارده از مادرشان نزد من می‌آمدند، فهمیدم که باید تک‌به‌تک با میلیون‌ها نفری صحبت کنم که درگیر مادر بی‌محبت بوده‌اند و تأثیرات عمیق روحی آن را در زندگی‌شان تجربه می‌کنند.

دلیل کاملاً گویای دیگری هم برای تصمیمم در نوشتن این کتاب وجود داشت. اگرچه زمان زیادی از برطرف کردن آشفتگی‌های ایجاد شده توسط مادرم گذشته بود، اما تا زمانی که او فوت نکرده بود نمی‌توانستم به خودم اجازه بدهم کتابی بنویسم که روی مادرانی تمرکز دارد که نمی‌توانند عشق بورزند. مراجعه‌کنندگان خانم من اغلب به همان اندازه با پدرانشان هم روابط ناراحت‌کننده‌ای داشته‌اند. پدرانی که خودشان مشکلات بزرگی داشتند و به ندرت در دسترس دخترانشان بودند چون معمولاً مردان سالم با زنان بی‌ثبات ازدواج نمی‌کنند یا کنارشان نمی‌مانند. اما همیشه روابط ناهموار دختران با مادرانشان آنها را در هسته‌ای احساسی قرار می‌دهد که سعی می‌کنند ازدواج، شغل و مادر بودنشان را هدایت کنند.

اگر با مادر نامهربانی زندگی کرده‌اید، بار آن را هر روز در مشکلاتی که با آن روبه‌رو می‌شوید و در روابط عاطفی‌تان و در تلاشتان برای بهبود اعتماد به نفس و عزت‌نفس‌تان احساس می‌کنید. می‌دانم احتمالاً ناامید، دلسرد و سردرگم هستید اما می‌خواهم این را بدانید که ما با هم در این کتاب همکاری خواهیم کرد تا آن شفافیت و آرامشی را که از دست داده‌اید، بیابیم. شما را قدم به قدم راهنمایی خواهیم کرد تا شکل روابط‌تان با خود و مادرتان را تغییر دهید تا زخم‌هایی را که مدت‌های طولانی، درد و رنج فراوانی به شما وارد کرده‌اند، التیام بدهید.

اکنون برای شروع، نگاهی نزدیک و صادقانه به رفتار مادرتان و تأثیر آن بر شما می‌اندازیم. همان‌طور که در کتاب پیش می‌رویم، الگوهای رفتاری او و خودتان را با جزئیات خواهید دید. به شما راهکارهای جدید موثری ارائه می‌دهم که باورها و رفتارهایی که شما را عقب نگه می‌دارد، تغییر می‌دهید و کمکتان خواهم کرد که احتمالاً برای اولین بار به درکی برسید که عشق واقعی والدین یا هر شخص دیگری، چگونه است و چه حسی دارد. این معیاری قدرتمند و قابل اطمینان است که شما را برای ساختن دوباره‌ی زندگی‌تان راهنمایی خواهد کرد.

نمی‌توان نامش را دوست داشتن گذاشت

برای کمک به اینکه نگاهی واقع‌بینانه به مادری که تجربه کرده‌اید داشته باشید، این فهرست را طراحی کرده‌ام. ابتدا بیابید آنچه را در حال حاضر اتفاق می‌افتد، بررسی کنیم.
مادرتان به طور مرتب:

- شما را تحقیر می‌کند یا از شما انتقاد می‌کند؟
 - گناه دیگران را گردنتان می‌اندازد؟
 - وقتی همه چیز خوب پیش می‌رود آن را به خودش نسبت می‌دهد و وقتی اتفاق بدی می‌افتد شما را سرزنش می‌کند؟
 - طوری با شما رفتار می‌کند که انگار عرضه‌ی تصمیم‌گیری برای خودتان را ندارید؟
 - با دیگران بسیار خوشرو است و زمانی که با شما تنهاست، سرد و غیر صمیمی است؟
 - سعی می‌کند شما را به حاشیه براند؟
 - برای افرادی که برای شما اهمیت دارند، جلب توجه می‌کند؟
 - تلاش می‌کند با شما به خواسته‌های زندگی‌اش برسد؟
 - تماس می‌گیرد، ایمیل و پیامک می‌فرستد و برنامه‌ی زمانی روزانه‌اش را آنقدر با زندگی‌تان تنظیم می‌کند که احساس خفگی می‌کنید؟
 - به شما می‌گوید یا می‌فهماند که دلیل افسردگی و عدم موفقیت و زندگی ناکامش هستید؟
 - به شما می‌گوید یا می‌فهماند که نمی‌تواند بدون‌تان دوام بیاورد؟ (و فقط به کمک شما نیاز دارد.)
 - از پول یا وعده‌ی پول برای کنترل گردنتان استفاده می‌کند؟
 - تهدیدتان می‌کند که اگر آنچه‌رامی خواهد انجام ندهید، زندگی‌تان را سخت می‌کند؟
 - احساسات و خواسته‌هایتان را نادیده می‌گیرد یا بی‌ارزش می‌داند؟
- جواب‌های «بله» نشانه‌ی واضحی است که مادرتان از مرزی که مادران مهربان را از مادران نامهربان جدا می‌سازد، عبور کرده و یا در حال عبور از آن است. این رفتارها احتمالاً جدید نیستند و در قسمت اعظم زندگی‌تان اتفاق افتاده‌اند. اگر جلوی هریک از سوالاتی که بیان شد، یک سوال ساده‌ی «آیا او این کار را کرد؟» بگذارید و به این فکر کنید که وقتی کوچک بودید چه اتفاقی افتاده، به وضوح متوجه خواهید شد.
- فهرست بعدی به شما درکی خواهد داد که چگونه روابطتان با مادرتان بر روی شما تأثیر گذاشته است.
- آیا شما:
- برایتان سوال است که آیا مادرتان شما را دوست دارد و از این که احتمالاً دوستتان نداشته باشد، احساس شرمندگی دارید؟

- برای خوشحالی و رضایت هرکسی غیر از خودتان احساس مسئولیت می‌کنید؟
 - باور دارید که نیازها و خواسته‌ها و انتظارات مادران از شما، از نیازهای خودتان مهم‌تر است؟
 - اعتقاد دارید که عشق چیزی است که باید به دستش بیاورید؟
 - گمان می‌کنید که هرکاری برای مادران بکنید، کافی نخواهد بود؟
 - تصور می‌کنید باید از او مراقبت کنید حتی با علم به این موضوع که به شما آسیب می‌رساند؟
 - اگر خواسته‌های دیگران به خصوص مادران را برآورده نکنید، حس گناه می‌کنید و فکر می‌کنید که آدم بدی هستید؟
 - جزئیات زندگی و احساسات را از مادران مخفی می‌کنید چون می‌دانید که راهی پیدا خواهد کرد تا از آنها به ضرر شما استفاده کند؟
 - خودتان را دائم محتاج تأیید دیگران می‌دانید؟
 - بدون در نظر گرفتن میزان دستاوردهایتان، باز احساس ترس، گناه و حقارت دارید؟
 - فکر می‌کنید که ایرادی دارید که باعث می‌شود نتوانید شریکی برای خود پیدا کنید که دوستان داشته باشد؟
 - از بچه دار شدن می‌ترسید (اگر می‌خواهید بچه دار شوید) چون فکر می‌کنید آنها هم مثل خودتان آشفته می‌شوند؟
- همه‌ی این احساسات و باورها، میراث زخم‌های مادری هستند و ریشه در دوران کودکی دارند اما حتی اگر جواب شما به هر کدام از این سوالات «بله» بود، لطفاً اطمینان داشته باشید که محکوم به شکست نیستید و آسیب جبران‌ناپذیری ندیده‌اید. تغییرات زیادی وجود دارند که می‌توانید با عمل کردن به آنها، بلافاصله زندگی‌تان، تصویر ذهنی‌ای که از خود دارید و روابطتان را بهبود ببخشید.
- زمانی که در این کتاب با آنها روبه‌رو می‌شوید، بسیار شبیه خودتان هستند و در خلال صفحات کتاب خواهید دید که چطور با شهامت گذشته‌شان را بازبینی کردند و به درکی جدید از مادرانشان و خودشان رسیدند تا تغییرات مثبت عظیمی در زندگی‌شان ایجاد کنند. من هم در این سفر شفابخش که در جلسات مشاوره‌ی ما پیش می‌رود، همراهی‌تان خواهم کرد تا ابزاری به شما بدهم که در نهایت از میراث دردناک رشد کردن با مادری نامهربان رها شوید.

چگونگی دسته‌بندی مطالب

فصول نیمه‌ی ابتدایی کتاب، پنج نوع معمول مادرانی را که نمی‌توانند عشق بورزند، معرفی می‌کند. من شما را به جلسات درمانی دخترانی مانند هِدِرمی برم و شما رفتارهای هردسته از مادران را از نگاه دخترشان خواهید دید. این فرصت را خواهید داشت که توضیحات دختران را از مشکلاتی که در حال حاضر با مادرانشان دارند و چگونگی تأثیر آن بر باقی زندگی‌شان بشنوید. همچنین با سازوکارهای مقابله‌ای که دختران برای محافظت از خودشان در برابر رفتار مادران نامهربان به کار می‌برند، آشنا می‌شوید و خواهید دید این رفتارها و باورها چگونه در الگوهای خودتخریبی بسیار دردناکی متبلور می‌شوند.

شما قادر خواهید بود رفتارهایی مثل رفتار مادران را با توضیحات و استدلال‌هایی که احتمالاً در سرتاسر زندگی‌تان شنیده‌اید، از نظر بگذرانید و به درک شفاف‌تری از مادران برسید. مطمئنم به همان اندازه خودتان را هم واضح‌تر خواهید دید. کاملاً محتمل است که مبنای تجربیات شخصی خودتان را در بیش از یک فصل کتاب بیابید. اکثر مادران نامهربان در بیشتر از یک دسته‌بندی قرار می‌گیرند و دخترانی که از مادری سالم بی‌بهره بوده‌اند، صرف‌نظر از نوع آن، ترس‌های مشابهی دارند. در بخش دوم کتاب از کشف به سمت بهبودی می‌رویم. شما را راهنمایی خواهم کرد تا از طریق گام‌ها و راهکارهایی روابطتان را با مادران تغییر دهید و زندگی‌تان را بهبود ببخشید. با همکاری هم، درک ذهنی‌تان را به حیطه‌ی عاطفی می‌کشانیم. جایی که می‌توانید تغییری عمیق در شیوه‌ی نگاهتان به مادران و خودتان ایجاد کنید و بعد ابزارهایی را به شما معرفی می‌کنم که می‌توانید اعتماد به نفس، عزت نفس و حس ضعیف دوست‌داشتنی بودن را در خودتان احیا کنید.

آنچه می‌توانم از تجربه‌ی شخصی خودم و هزاران دختر دیگر به شما بگویم این است که تغییر دادن باوری که مدتی طولانی داشته‌اید، امکان‌پذیر است. یعنی باور این که آنچه در جوانی در درونتان آسیب دیده، می‌تواند بهبود یابد. به شما قول می‌دهم با همکاری هم در این کتاب، به حس شگفت‌انگیز کمال دست می‌یابید. در خودتان و دنیای اطرافتان مسیر دست‌یابی به عزت نفس، دانایی و محبتی را که مدتی طولانی از آن محروم بوده‌اید، خواهید یافت.



بخش اول: شناسایی زخم‌های وارده از مادر

فصل اول: خط قرمز زیر سوال بردن عشق مادری

«حتی فکرش را هم نکن که چیزبدی درباره‌ی مادرت بگویی»
ما احتمالاً فکر می‌کنیم در دوره‌ای زندگی می‌کنیم که آگاهی روانشناسانه‌ی زیادی وجود دارد اما هنوز نتوانسته‌ایم از باور به نسخه‌ی افسانه‌ای مادری خلاص شویم. افسانه‌ای که می‌گوید یک مادر به طور طبیعی توانایی عشق، حفاظت و مهربانی دارد. این افسانه‌ی مادری پوشش بزرگی روی مادران نامهربانی است که اغلب بدون هیچ مزاحمتی به کارشان ادامه می‌دهند، درحالی که همسرانشان و دیگر اعضای خانواده و جامعه هیچ انتقادی به آنها وارد نمی‌کنند و مورد بررسی موشکافانه قرار نمی‌گیرند.

بیشتر جوامع مادران را تقدیس می‌کنند، انگار که فقط عمل به دنیا آوردن کودک، خود به خود به آنها توانایی پرورش دادن می‌دهد. در صورتی که چنین چیزی صحیح نیست. هیچ دکمه‌ی جادویی وجود ندارد که «غریزه‌ی مادری» را روشن کند و تضمین بدهد که یک زن، به خصوص زنی مشکل دار، ناگهان با نوزادش پیوند عاطفی برقرار می‌کند و نیازهای فرزندش را می‌فهمد و برطرف می‌کند و او را آن طور که نیاز دارد، پرورش می‌دهد. البته عقیده‌ی فرویدی مبنی بر این که در هر کار اشتباهی مادر مقصرومورد انتقاد است، نادرست است اما تمایل به این باور هم وجود دارد که به طور خودکار نقش مادری به معنای عشقی سالم است.

باور گسترده در این تمایل به قدری قوی است که اگر مادران نامهربان باشد و شما سعی کنید که درباره‌ی این حقیقت صحبت کنید که چه اتفاقی افتاده و مادران با شما چطور رفتار کرده، به ناچار با دیواری از مخالفت‌ها از نیروهای قدرتمند خارجی (از جمله مادر خودتان) روبه‌رو می‌شوید که از او طرفداری می‌کنند. درحقیقت، نحوه‌ی برخورد با مادران نامهربان با خط قرمزهای فراوان روبه‌روست و نگرش‌های مربوط به زخم‌های مادری مورد اتهام واقع می‌شود و معمولاً با بدبینی

و انتقاد تند و نصیحت بیهوده روبرو می شود. اگر قصد داشته اید مسیر جدیدی در رابطه با مادرتان ترسیم کنید، متوجه شده اید چه اتفاقی می تواند بیفتد:

- سعی می کنید با او آشتی کنید و خودتان را گرفتار در شبکه ای از انتقاد و سلطه جویی می یابید. باز هم شما آن فرد ناسپاس، خودخواه و کینه جو هستید. کسی که همیشه بدهکار است، صرف نظر از این که مادرش چه رفتاری دارد.
- با اقوام و گاهی دوستانتان مشورت می کنید و این جواب رامی شنوید «چطور می تونی این طور درباره ی مادرت صحبت کنی؟ اون بهت زندگی داده. چت شده؟»
- بدشانسی می آورید و با مشاوره ی مشورت می کنید که شما را اشتباه راهنمایی می کند و تأکید می کند که «ببخشید و فراموش کنید» و با مادرتان آشتی کنید و اهمیتی ندهید که چه بار عاطفی سنگینی به شما وارد می شود.
- سعی کنید حمایت پدر روحانی یا مشاور مذهبی را به دست آورید و با پاسخ های این چنینی روبرو می شوید که «به مادرت احترام بگذار.»، «تا نبخشی به آرامش نمی رسی.»، «خانواده همه چیزه.»
- حتی سعی می کنید با همسران صحبت کنید که نصیحتتان می کند: «از رفتارش ناراحت نشو. همین طوریه دیگه.»

و بعد از همه ی اینها، به همان نقطه ی آغاز بازمی گردید؛ سردرگم، تنها و حتی شرمنده از اینکه قصد داشته اید با گذشته تان روبه رو شده و بر آن غالب شوید. احتمالاً این سوال برایتان پیش می آید که اصلاً حق داشته اید چنین حسی داشته باشید؟

دیگران آنچه را شما می بینید، نمی بینند

گرفتار درد بودن و پیامد داشتن مادری نامهربان می تواند به طور جدی سبب تنهایی و انزوا شود. افرادی که مادران سالم و عاقل دارند به سختی درک می کنند که همه ی مادران مثل مادر آنها نیستند. خیلی عادی است که حتی یک دوست خیرخواه یا خویشاوند، درد دختر محبت ندیده را جدی نگیرند و وقتی نیاز به همدردی دارد، او را سرزنش کنند. مراجعه کننده ام والری که زنی سی و دو ساله و برنامه نویس کامپیوتر بود، نزد من آمد به این امید که بتواند بر کم رویی و اضطرابش که سبب گرفتاری و سرخوردگی در کار و زندگی اجتماعی اش شده بود، غلبه کند. او گفت که سختش بوده از لاکش بیرون بیاید. به خصوص به این دلیل که «مردم منو درک نمی کنن.» وقتی از او خواستم مثالی بزند، اتفاقی را که این او را خبر برایش افتاده بود شرح داد.

والری: «یک ماه پیش، تو کلاس نقاشی بزرگسالان ثبت نام کردم. کاری که همیشه می خواستم انجام بدم. معلممون تری، خیلی بابت نقاشی های آب رنگم تشویقم می کرد و با وجود بیست و پنج سال تفاوت سنی، ما خیلی با هم صمیمی شدیم. تری به من گفت که قصد داره یه نمایشگاه از کارهای هنرجوها برگزار کنه و وقتی گفت که دوتا از نقاشی های من رو انتخاب کرده، خیلی هیجان زده شدم. یک دفعه زدم زیر گریه. وقتی ازم پرسید که چم شده، بهش گفتم که اون روز صبح با مادرم دعوی تلفنی شدیدی کردم و نمی خوام دعوتش کنم. اون گفت که مشتاقه با مادرم که طراح داخلی و همچنین هنرمند ناکامیه ملاقات کنه، اگرچه من اینو بهش نگفته بودم. تری چندبار حرف مادرم رو پیش کشید و بنابراین من برخلاف عقل سلیم، ایمیل دعوت براش فرستادم. مادرم به نمایشگاه اومد و کار همه رو تحسین کرد و کلاً نسبت به نقاشی من بی تفاوت بود. البته با تری هم بسیار صمیمی و پر شور رفتار کرد. بعد از رفتنش تری به من گفت: «چقدر دوست داشتم مادری مثل مادر تو داشته باشم. حاضرم همه چیزم رو بدم که مادرم هنوز زنده باشه. امیدوارم بدونی چقدر خوش شانسى.» من گفتم: «خب همیشه اونچه می بینى، چیزى نیست که به دست می آرى. مادرم می تونه خیلی خودمحور، عیب جو و رقابت طلب باشه.» انگار تری یک کلمه از حرفام رو نشنید. فقط دوباره تکرار کرد: «باید از ستاره ی شانست متشکر باشی که مادری داری که انقده بهت اهمیت می ده که برای دیدن کارت می آد.»

والری حس می کرد زنی که دوست حسابش می کرد، او را ناامید کرده و حرف هایش را نشنیده است و اگر این درد برای والری به عنوان یک بزرگسال این قدر عمیق است، تصور کنید برای دختری جوان و وابسته، حتی جوانی خودتان، چقدر بدتر است که سعی کند شنیده شود و درک شود.

کالین، مدیر مجرد بیست و هشت ساله ی یک فروشگاه زنجیره ای، به من گفت که از وقتی یادش می آید درگیر افسردگی مزمنی بوده است. او دارو مصرف می کرد. دارو خیلی کمکش می کرد اما آن قدر آگاه بود که بفهمد مسائل ناتمام بسیاری در گذشته اش وجود دارد که بر حس افسردگی اش تأثیرگذار است و از من کمک خواست تا آن را بررسی کنم. بعد از این که کمی بیشتر درباره اش دانستم، از او خواستم درباره ی کودکی اش برایم بگوید.

کالین: «کسی رو برای صحبت نداشتم... شرایط سختی بود. هیچ کس به من گوش نمی داد و من لبریز از غصه هام بودم. وقتی سعی می کردم با پدرم درباره ی

مادرم صحبت کنم، می‌گفت: «فقط باهاش خوب رفتار کن.» یک بار که شب خونه‌ی خاله‌ام گینا مونده بودم، از من پرسید که اوضاع خونه چطوره. خیلی بهش اطمینان داشتم. همیشه با من خوب بود، برای همین گفتم: «فکر کنم مامان مشکلی داره. همیشه سرم داد می‌کشه و بهم می‌گه هیچ ارزشی ندارم.» گینا در سکوت گوش داد و به نظر می‌اومد که درک می‌کنه اما بعد گفت: «باید سعی کنی خوشحال نگهش داری. اون از این حرفا منظوری نداره. از زندگی با پدرت راضی نیست و اگه به خاطر تو نبوده، مدت‌ها پیش اون رو ترک کرده بود. تو بهش مدیونی. خیلی حساس نباش.» انگار واقعاً از من دلخور شده بود. بعد از حرف زدن باهاش، حس بدتری داشتم. فکر کردم: «عالیه! حالا اونم از من عصبانیه.» فکر کردم که ای کاش هیچی بهش نمی‌گفتم.

ویژگی مشترک و متداول زنانی که مادران نامهربان داشته‌اند، این است که عطش تأیید شدن دارند، دوست دارند کسی را پیدا کنند که بگوید: «آره، اون چیزی که تجربه کردی واقعاً اتفاق افتاده. آره، احساساتت موجه و قابل قبوله. من درک می‌کنم.» صحبت نکردن درباره‌ی آزارهای گفتاری، احساسی و حتی فیزیکی در گذشته و زمان حال، فشار زیادی به دختران وارد می‌کند. همان طور که می‌توانید ببینید برای کودکان، قوانین شفاف بیان می‌شوند: «به کسی نگو، حتی به خودت هم نگو.» و این طور است که می‌آموزید که حقیقتان را دفن کنید، کوچک نشان بدهید و به آن اطمینان نکنید.

چگونگی نهادینه شدن عدم پذیرش مادری

تمایل به خوب نشان دادن آنچه در رابطه با مادرتان بر شما می‌گذرد، احتمالاً مثبت به نظر می‌آید اما سبب ایجاد سیستم کاملی از گسل‌های اختلاف زیر سطح زندگی‌تان می‌شود که باعث زلزله‌ی عاطفی درونتان می‌گردد.

«دندان روی جگر گذاشتن»، شرایط را همان طوری که هست و در آرامش حفظ می‌کند اما این در برابر از کار افتادگی به خاطر ترس و شرمندگی، انتخاب ناچیزی است. آنچه شما را در تاریکی نگه می‌دارد، کمی فراموشی احساسی و کیمیاگری است. وقتی سعی می‌کنید حقیقت را درباره‌ی مادرتان بگویید، پژواک همه‌ی پیام‌های خارجی که دریافت کرده‌اید، در درونتان به صورت احساساتی قدرتمند طنین می‌اندازد.

- پراز حس ناسپاسی می‌شوید چون با گفتن حقیقت، از مادرتان انتقاد کرده‌اید. هرچه که باشد، او به شما زندگی بخشیده.
- احساس شرمندگی می‌کنید. همه‌ی مادرها بچه‌هایشان را دوست دارند. باید برای دوست نداشتن بچه‌هایشان دلیل خوبی داشته باشند.
- به برداشت و ادراک خودتان شک می‌کنید و از خودتان می‌پرسید که آیا من خیلی حساس نیستم یا فقط برای خودم احساس تأسف نمی‌کنم؟
این افکار و احساسات شدید و برای بسیاری از ما خیلی ترسناک هستند و لمس چنین درد عمیق و عدم اطمینانی که آنها را تحریک می‌کند، آن چیزی است که می‌توانم به عنوان وحشت توصیف کنم. وحشت از اجازه دادن به خودمان که آنچه را حس کرده‌ایم تجربه کنیم، که اگر بپذیریم مادرمان نامهربان بوده و سعی کنیم رابطه‌مان را تغییر دهیم، چه پیامدی خواهد داشت.
- اغلب دخترانی که برایم توضیح می‌دهند که چرا نتوانستند به مادرانشان حتی بدرفتارترین آنها، برچسب نامهربان بزنند از جملاتی این چنینی استفاده می‌کنند.
 - نمی‌توانستم احساس گناه را تحمل کنم.
 - نمی‌توانستم ناراحتی را تاب بیاورم.
 - نمی‌توانستم از دست دادنش را تحمل کنم.
- کودک کوچک ترسیده‌ی درون این زنان بزرگسال می‌گوید: «اگه حقیقت رو بگی، مثل این می‌مونه که دیگه مادر نداری.» و وقتی زمزمه‌ی آن کودک درون را می‌شنوند، حتی زنده‌ترین و آگاه‌ترین زنان هم فراموش می‌کنند که بزرگسال هستند و برای زنده ماندن نیاز به نزدیک بودن به مادرشان ندارند.
- وقتی که خودتان را متقاعد کرده‌اید که نمی‌توانید احساساتی را که همراه با گفتن حقیقت به وجود می‌آیند، تحمل کنید، فقط یک چاره دارید: توجیه‌ای عقلانی که تصویر شخصی خودتان و دیدتان را به مادرتان تغییر می‌دهد.
- به خودتان می‌گویید: «گوش کن. اون واقعاً سختی کشیده. باید باهاش مدارا کنی.» کالین به شدت تلاش می‌کرد که کوچک‌ترین نشانه‌ای بروز ندهد که مادرش بد بوده و توجیه‌هایش بسیار برایم آشنا بودند.
- کالین: «نمی‌خوام فکر کنین که مامانم رو بد جلوه می‌دم. این رو نمی‌خوام. منظورم اینه که اون مطمئن می‌شد که ما غذا خوردیم و سقفی بالای سرمون هست. من هیچ وقت گرسنگی نکشیدم و کتاب‌های مدرسه‌ام و لباس‌های خوب همیشه

برام فراهم بوده. اگه بخوام کاملاً روراست باشم، وقتی بچه بودم دردسرساز بودم. عجیب نیست که با من بد رفتاری می کرده.»

کالین هنوز امیدوار بود که چیزی مثبت از رابطه با مادرش بیابد. کسی که غذای کافی برای خوردن در اختیارش می گذاشت اما به او گرسنگی عاطفی می داد. اگرچه انجام دادن این کار، مستلزم این بود که حس سرزنش درونی اش را بیرون بریزد که این کار برای دخترانی که مادری نامهربان دارند، بسیار آشنا و به طرز عجیبی آرامش بخش است.

چرخه ای را که اینجا اتفاق افتاد دیدید؟ درد رابطه ی بد با مادر تبدیل به ترس می شود که مسبب توجیه عقلانی و سرزنش کردن خود است. این حلقه ای تنگ است که شما را دربند نگه می دارد و مانع تغییرتان می شود. احتمالاً ذهن و خردمان متوجه می شود که چه اتفاقی می افتد اما احساسمان داستان دیگری برایمان روایت می کند و بیشتر اوقات ما به حرف احساسمان گوش می دهیم.

دختران مادران نامهربان اغلب می گویند: «مادرم افسرده است»، «مادرم عجیب خودبینه»، «مادرم دیوونه ام می کنه» و حتی «مادرم معتاده»، «مادرم بددهن بوده و هنوزم هست». یا «مادرم پرمدعاست». جملاتی که دشوار و شناخته شده به نظر می رسند اما نه از آن نوع شناختی که به شما احساس آسودگی بدهد؛ چون تا وقتی که کاملاً افسانه ی مادری را رها نکنید، نمی توانید این چرخه ی احساسی را متوقف کنید که برنامه ریزی شده تا همه چیز را فقط به یک صورت توضیح بدهد: «مادرم هرکاری هم که بکنه، مقصر منم.»

احتمالاً در سراسر زندگی تان گرفتار این باور بوده اید که شما و نه مادرتان مشکل دار بوده اید. این تصویر شخصی آسیب دیده، احساس رشد یافته تان به عنوان یک زن را شکل داده و شما آن را مانند چمدان بزرگی به دوران بزرگسالی آورده اید؛ و با آن مجموعه ی ترس ها و بدفهمی های راجع به خودتان، به ساماندهی بسیاری از رفتارهای خودتخریب کننده در زندگی تان ادامه داده اید.

مقابله با تابو

این کتاب تصویری دقیق از مادران نامهربان به شما می دهد و کمکتان می کند یک بار برای همیشه افسانه ی مادری را کنار بگذارید. در فصل های پیش رو، انواع گسترده ای از مادرانی را خواهید دید که به دلایل روانشناختی جدی یا آسیب های

روانی، تمایل یا توانایی ارائه‌ی عشقی پایدار را به فرزندانشان ندارند. عشقی که نقش بزرگی در هدایت یک فرزند به سلامتی عاطفی بازی می‌کند. آنها نمی‌توانند به درستی عشق بورزند.

می‌خواهم تأکید کنم که هیچ‌یک از این مادران صبح با این فکر از خواب بیدار نمی‌شوند که «امروز چطور می‌تونم به دخترم آسیب بزنم؟» بیشتر رفتارهای آنها ناشی از فشارهای خارج از ذهن خودآگاهشان یا احساساتی است که از مقابله با آن واهمه دارند. احساساتی چون: حس ویرانگر ناامنی، احساس تغییرناپذیر ناکامی و ناامیدی عمیق در زندگی خودشان. وقتی به دنبال تسکینی برای ترس‌ها و غم‌هایشان هستند، از دخترانشان برای تقویت حس قدرتمندی یا مداخله‌گری یا کنترل کردن استفاده می‌کنند. نشان همگی این مادران، عدم همدلی و همدردی و خودرأیی شدیدشان است که باعث می‌شود از رنجی که به فرزندشان می‌دهند، غافل شوند. آنها به ندرت از دنیای خودشان خارج می‌شوند تا مسائل را از دید شما ببینند. همه‌ی چیزی که می‌فهمند این است که آنچه را می‌خواهند، می‌خواهند و به آنچه نیاز دارند، نیاز دارند و اگر غیرممکن نباشد، به سختی ارتباط بین تقاضاهایشان و کارهای آسیب‌زننده‌شان را که رابطه‌شان را با شما تعیین می‌کند، پیدا می‌کنند. لطفاً وقتی بین رفتارهای مادرانی که در این صفحات نوشته شده با آنچه تجربه کرده‌اید، نزدیکی دردناکی دیدید روی برنگردانید. مهم است که تشخیص بدهید آن رفتار خلاف عشق است و اجازه بدهید که به طور عمیق و کامل آن را بشناسید؛ حتی اگر مجبورید که در هر زمان کمی از آن را انجام بدهید. می‌دانم ممکن است سخت باشد اما نمی‌توانیم آسیب ایجاد شده به وسیله‌ی افسانه‌ی مادری را بدون نگاه شفافانه به آنچه مادران انجام داده و اثراتی که بر زندگی‌تان داشته، ترمیم کنیم.

مادرانی که در این نیمه از کتاب مشاهده می‌کنید، در پنج دسته‌ی مشخص قرار می‌گیرند. بین این دسته‌ها مرزبندی ثابتی وجود ندارد و شاید بتوان یک مادر نامهربان را در چند گروه قرار داد. در ادامه شما عملکرد هر گروه را خواهید دانست:

- **مادر بسیار خودشیفته:** ناامنی و خودبینی قدرتمندی دارد. نیاز سیری‌ناپذیری به تحسین دارد و درباره‌ی اهمیت خودش، حس بزرگ‌نماییانه‌ای دارد. او باید در مرکز توجه باشد و هر وقت حس کند توجه ویژه‌ای به جای او، روی دخترش معطوف شده، ناگهان جلومی‌پرد. ممکن است با دخترش مثل یک رقیب رفتار کند و حس اعتماد به نفس، جذابیت و قدرت‌ش را به عنوان یک زن