

والدین سمی

سوزان فوروارڈ و کریگ باک

مترجم: فاطمه صادقی



والدین سمی

..... نویسنده: سوزان فوروارد و کریگ باک • مترجم: فاطمه صادقی
..... مدیرگروه ترجمه: اکرم شکرزاده • ویراستار: سمیه شکرزاده
..... ناشر: نگاه آشنا • طراحی جلد: مجید غلامحسینی
..... صفحه آرا: استودیو جوانه • تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۲
..... شمارگان: ۵۰۰ نسخه • شابک: ۶-۷۲-۵۲۶۰-۶۲۲-۹۷۸

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

سرشناسه: فوروارد، سوزان-، □ عنوان و نام پدیدآور: والدین سمی / سوزان فوروارد و کریگ باک؛ مترجم فاطمه

صادقی؛ ویراستار سمیه شکرزاده. □ مشخصات نشر: قم: نگاه آشنا، ۱۴۰۲. □ مشخصات ظاهری: ۲۴۰ ص. □

شابک: ۶-۷۲-۵۲۶۰-۶۲۲-۹۷۸ □ وضعیت فهرست نویسی: فیپا □ یادداشت: عنوان اصلی: Toxic Parents.

□ موضوع: روانشناسی-- قرن ۲۰ م. □ شناسه افزوده: صادقی، فاطمه، مترجم □ رده بندی کنگره: PZY □

رده بندی دیویی: ۹۱۴/۸۲۳ [ج] □ شماره کتابشناسی ملی: ۹۱۶۷۵۷۸ □ اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

۰۹۱۲۱۵۱۰۴۸۴ ① ۰۲۵-۳۲۹۲۴۵۸۳

فهرست

والدین سمی چه کسانی هستند؟	۱۱
مقدمه	۲۱
گوردون	۱۲
والدین سمی چه کسانی هستند؟	۱۵
روان شناس خودتان باشید	۱۶
بخش اول: والدین سمی	۲۲
۱. والدین خداگونه	۲۲
افسانه والدین کامل و بی نقص	۲۲
هزینه راضی نگه داشتن خدایان	۲۴
قدرت انکار	۲۷
امید واهی	۲۸
آن‌ها فقط سعی داشتند کمک کنند	۲۹
در زمان و مکان درست عصبانی باش	۳۱
پشت سر مرده حرف نزن	۳۲
تو برای همیشه یک لکه ننگ کوچک در زندگی ام خواهی بود	۳۲
۲. فقط چون منظوری نداشتی، دلیل نمی شود که به او آسیب نزدی	۳۳
والدین بی کفایت	۳۳
چه طور برای زندگی در این جامعه آموزش می بینیم؟	۳۴
دزدان دوران کودکی	۳۶
چه زمانی این اتفاق خاتمه می یابد؟	۳۷
تیپ شخصیتی هم وابسته	۴۰
کودک نامرئی	۴۲
والدین نامرئی	۴۲
این بار قرار است ماجرا متفاوت باشد	۴۳
شانه خالی کردن از انجام وظایف، آسیب و رنج در پی دارد	۴۵
۳. چرا آن‌ها نمی توانند به من اجازه دهند زندگی خودم را بکنم؟	۴۶
کنترل گرها	۴۶

- این به نفع خودت است ۴۶
- کنترل مستقیم ۴۷
- چرا خودم را تسلیم والدینم می‌کنم؟ ۴۹
- دیکتاتوری فریبکاری ۵۲
- فصل افسردگی ۵۴
- چرا شبیه خواهرت رفتار نمی‌کنی؟ ۵۵
- شورش بایک انگیزه مشخص ۵۶
- کنترل از آن دنیا ۵۷
- احساس می‌کنم نمی‌تونم نفس بکشم ۵۹
- هویت مستقلی وجود ندارد ۶۱
۴. هیچ‌کس در این خانواده معتاد نیست ۶۲
- معتادها ۶۲
- دایناسوری در اتاق نشیمن ۶۲
- پسر بچه‌ای که آن‌جا نبود ۶۴
- من هیچ‌وقت نتوانستم بچگی کنم ۶۶
- رؤیای اصلاح گذشته ۶۶
- این بار درستش خواهم کرد ۶۷
- چرا ریشه مشکلات را همواره در گذشته جست‌وجو می‌کنیم؟ ۶۷
- سیستم همراه‌یابی ۶۹
- شما نمی‌توانید به هیچ‌کس اعتماد کنید ۷۰
- ولی دیروز گفتی اشکالی ندارد ۷۱
- همه‌اش تقصیر توست ۷۲
- فرزند قهرمان ۷۳
- من باید بر همه چیز کنترل داشته باشم ۷۴
- چه طور جرئت کردی مادرت را یک الکلی صدا کنی؟ ۷۵
۵. زخم‌هایی که بر قلب نقش می‌بندند ۷۸
- متجاوزین کلامی ۷۸
- من این را فقط به خاطر خودت می‌گویم ۸۱
- امیدوارم موفق باشی، اما می‌دانم که شکست خواهی خورد ۸۳
- والدین رقابت‌جو ۸۳
- برنده شدن با کمک توهین و تحقیر ۸۵
- والدین کمال‌گرا ۸۸
- سه اصل کمال‌گرایی ۹۰
- موفقیت ۹۱

۶. برخی زخم‌ها بر جسم نقش می‌بندند..... ۹۳
- آزارگران فیزیکی..... ۹۳
- جنایت آمریکایی..... ۹۴
- چرا والدین از تنبیه فیزیکی استفاده می‌کنند؟..... ۹۴
- شما هرگز نمی‌دانید چه زمانی قرار است اتفاق بیفتد..... ۹۶
- من مشکلات زیادی دارم، به همین دلیل تو را مورد آزار و اذیت قرار می‌دهم..... ۹۷
- آنه لندرز عزیز..... ۹۹
- آزارگر منفعل..... ۱۰۰
- حافظ راز خانواده..... ۱۰۴
- زنده نگه داشتن یک افسانه..... ۱۰۵
- دوراهی احساسی..... ۱۰۶
- مثل پدر یا پسر؟..... ۱۰۷
۷. خیانت نهایی..... ۱۰۸
- آزارگران جنسی..... ۱۰۸
- سوءرفتار جنسی با خویشاوندان چیست؟..... ۱۰۸
- باورهای غلط در مورد سوءرفتارهای جنسی..... ۱۰۹
- خانواده‌ای به ظاهر خوب..... ۱۱۱
- چرا کودکان سکوت می‌کنند..... ۱۱۴
- شکاف اعتبار..... ۱۱۵
- احساس می‌کنم آدم پلید و هرزه‌ای هستم..... ۱۱۶
- تو تمام زندگی من هستی..... ۱۱۸
- سرپوش آتش فشان..... ۱۱۸
- یک زندگی دوگانه..... ۱۲۱
- شریک منفعل..... ۱۲۱
- روابط زناشویی غارت شده..... ۱۲۵
- من نمی‌توانم خودم را به اندازه کافی تنبیه کنم..... ۱۲۵
- این بار اوضاع بهتر می‌شود..... ۱۲۶
- سالم‌ترین عضو خانواده..... ۱۲۶
۸. چرا والدین این‌گونه رفتار می‌کنند؟..... ۱۲۷
- سیستم خانواده..... ۱۲۷
- قوانین گفته و ناگفته..... ۱۳۰
- اطاعت کورکورانه..... ۱۳۱
- تله اطاعت کورکورانه..... ۱۳۲
- محو کردن مرزهای فردیت..... ۱۳۳

- ۱۳۴..... متفاوت بودن جرم نیست
- ۱۳۵..... قانون تعادل خانواده
- ۱۳۷..... عکس العمل والدین سمی
- بخش دوم: اصلاح شیوه زندگی خود..... ۱۳۹
- کاربرد نیمه دوم کتاب..... ۱۳۹
۹. مجبور نیستید ببخشید..... ۱۳۹
- تله بخشش..... ۱۴۱
۱۰. من بزرگ شده‌ام، پس چرا احساس نمی‌کنم که شخصیت مستقلی دارم؟..... ۱۴۳
- باورهای غلط، احساسات منفی..... ۱۴۶
- اما من احساسی ندارم..... ۱۴۷
- درک رابطه همبستگی..... ۱۴۹
- چه کار می‌کنی؟..... ۱۵۰
- رفتارهای سازگار..... ۱۵۰
- رفتارهای پر خاشگرانه..... ۱۵۱
- باز خورد فهرست‌ها..... ۱۵۱
۱۱. آغازی بر تعریف استقلال شخصیتی..... ۱۵۲
- اشکالی ندارد که گاهی اوقات خود خواه باشید..... ۱۵۳
- پاسخ در مقابل واکنش..... ۱۵۵
- عکس العمل غیر تدافعی..... ۱۵۷
- اعلام موضع..... ۱۵۸
- روی والدینتان امتحان کنید..... ۱۶۰
۱۲. پس چه کسی مسئول است؟..... ۱۶۱
- با سرعت خودت حرکت کن..... ۱۶۱
- این کار مسئولیت آن‌هاست..... ۱۶۲
- او خیلی خارج از کنترل بود..... ۱۶۵
- ترس از خشم..... ۱۶۸
- مقابله با خشم..... ۱۶۹
- غم و غصه..... ۱۷۱
- شدت غم و غصه..... ۱۷۲
- شما نمی‌توانید زندگی‌تان را متوقف کنید..... ۱۷۳
- زمانی که غم و اندوه به پایان می‌رسد..... ۱۷۴
- پذیرش مسئولیت فردی..... ۱۷۴
۱۳. رویارویی: راه استقلال..... ۱۷۵

این کار فایده‌ای ندارد.....	۱۷۶
چرا باید با والدینم مقابله کنم؟.....	۱۷۶
چه زمانی باید با والدینم مقابله کنم؟.....	۱۷۷
چه طور با والدینم مقابله کنم؟.....	۱۷۹
نامه‌نگاری.....	۱۷۹
رویارویی مستقیم (چشم‌درچشم).....	۱۸۲
انتظار چه اتفاقاتی را باید داشته باشید.....	۱۸۴
گاهی اوقات واقعاً غیرممکن است.....	۱۸۸
یک رویارویی آرام.....	۱۸۸
یک رویارویی انفجاری.....	۱۹۰
پس از رویارویی، انتظار چه چیزی را باید داشت؟.....	۱۹۱
واکنش شما.....	۱۹۱
واکنش والدین شما.....	۱۹۲
تأثیر بر روابط والدیتان با یکدیگر.....	۱۹۳
واکنش خواهر و برادر شما.....	۱۹۴
دیگر واکنش‌های خانوادگی.....	۱۹۶
خطرناک‌ترین زمان.....	۱۹۷
تصمیم‌گیری درمورد تعیین رابطه خود با والدیتان.....	۱۹۸
تصمیم جو.....	۲۰۰
رویارویی با والدین بیمار یا پیر.....	۲۰۰
رویارویی با والدین مُرده.....	۲۰۳
چیزی به نام رویارویی بد وجود ندارد.....	۲۰۴
۱۴. التیام زخم‌های ناشی از سوءرفتار جنسی.....	۲۰۵
چرا به درمان نیاز دارم؟.....	۲۰۵
انتخاب یک درمانگر.....	۲۰۶
درمان انفرادی یا گروهی.....	۲۰۷
اولین بار در گروه.....	۲۰۷
مراحل درمان.....	۲۰۸
خشم قربانی.....	۲۰۸
غم قربانی.....	۲۰۹
رها سازی و توانمندسازی.....	۲۰۹
تکنیک‌های درمانی.....	۲۰۹
نامه‌نگاری.....	۲۱۰
نامه به متجاوز.....	۲۱۰
جانین.....	۲۱۱

- ۲۱۲..... نامه به والد منفعل
- ۲۱۳..... نامه به کودک درون آسیب دیده
- ۲۱۴..... افسانه پریان
- ۲۱۶..... نامه به همسر
- ۲۱۶..... نامه به فرزندان
- ۲۱۶..... قدرت نقش آفرینی
- ۲۱۷..... تمریناتی برای درمان کودک درون
- ۲۱۸..... انتخاب بین کودک یا بزرگسال بودن
- ۲۱۹..... رویارویی با والدین
- ۲۲۱..... وقت آن رسیده است که وانمود کردن را کنار بگذاریم
- ۲۲۲..... برخورد به دیوار سنگی
- ۲۲۴..... رویارویی با والدین منفعل
- ۲۲۵..... از حالا به بعد خودمان تصمیم می گیریم
- ۲۲۶..... ترخیص
- ۲۲۷..... یک شخصیت جدید
- ۲۲۷..... ۱۵. شکستن چرخه
- ۲۲۸..... من می توانم در دسترس فرزندانم باشم
- ۲۲۹..... من قسم خوردم که مثل پدرم نباشم
- ۲۳۰..... بچه های من مجبور نیستند با یک الکلی بزرگ شوند
- ۲۳۱..... من نمی خواهم فرزندم را آزار دهم
- ۲۳۲..... من بچه هایم را با پدرم تنها نمی گذارم
- ۲۳۴..... متأسفم که به شما صدمه زدم
- ۲۳۶..... بخش سوم: رها کردن مبارزه
- ۲۳۶..... رها کنید و به راه خود ادامه دهید
- ۲۳۸..... بازتعریف عشق
- ۲۳۹..... اعتماد به خود
- ۲۴۰..... درباره نویسندگان



والدین سمی چه کسانی هستند؟

والدین بی کفایت: با تمرکز مداوم بر مشکلات و دغدغه‌هایشان، تمام مسئولیت‌های خود را در زندگی به فرزندانشان محول می‌کنند.

کنترل‌گرها: آن‌ها با استفاده از القا حس عذاب وجدان، اعمال نفوذ و حتی کمک بیش از حد سعی در کنترل زندگی فرزندانشان دارند.

الکلی‌ها: گرفتار شدن در دام اعتیاد، انکار و نوسانات خلقی، دیگر زمان و انرژی‌ای برای انجام وظایف خود نسبت به فرزندانشان باقی نمی‌گذارد.

آزارگران کلامی: گاهی با حرف‌های صراحتاً توهین‌آمیز و گاهی با طعنه، همواره فرزندانشان را تحقیر و اعتماد به نفسشان را تضعیف می‌کنند.

آزارگران فیزیکی: قادر به کنترل آتش خشم خود نیستند و اغلب فرزندانشان را به خاطر رفتار غیرقابل کنترل خودشان سرزنش می‌کنند.

آزارگران جنسی: سوءرفتار جنسی بدترین نوع خیانت محسوب می‌شود که معصومیت کودک را خدشه‌دار می‌کند، چه به صورت آشکارا اتفاق بیفتد چه پنهانی. شما مقصر اتفاقی که در کودکی برایتان رخ داده نیستید، اما حالا می‌توانید دست به کار شوید و اقدامی مثبت در جهت بهبود اوضاع کنونی خودتان انجام بدهید.





مقدمه

«بله، پدرم به کتک زدن من عادت کرده بود، اما اون فقط برای این که من پام رو کج نذارم و خطایی مرتکب نشم این کار رو می کرد. من ارتباطی بین رفتارای اون و ناموفق بودن زندگی مشترکم نمی بینم.»

گوردون

گوردون^۱، جراح ارتوپد ۳۸ ساله، زمانی که همسرش بعد از شش سال زندگی مشترک او را ترک کرد، به دیدن من آمد. گوردون از بازگرداندن همسرش ناامید بود، چرا که همسرش به او گفته بود تا زمانی که دنبال درمان اخلاق تند و غیرقابل تحملش نرود، حتی فکر بازگشت به خانه را هم نمی کند. همسرش از رفتارهای پر خاشگرا نه ناگهانی گوردون ترسیده و از انتقادهای بی امانش خسته شده بود. گوردون خودش می دانست که اخلاق تندی دارد و عیب جوست، با این حال وقتی همسرش او را ترک کرد، شوکه شد. از گوردون خواستم کمی در مورد خودش برایم تعریف کند. وقتی از او در مورد پدر و مادرش پرسیدم، لبخندی زد و تصویری درخشان، به ویژه از پدرش که یک متخصص قلب و عروق برجسته در میدوسترن بود ترسیم کرد:

«اگه اون نبود، من پزشک نمی شدم. اون بهترین. مریضاش باور دارن که اون یه فرشته نجاته.»

از او پرسیدم که الان رابطه اش با پدرش چه طور است؟ با عصبانیت خندید و گفت:

«اوضاع عالی بود... تا این که بهش گفتم قصد دارم برم طب کل نگر بخونم، اما انگار بهش گفتم که می خوام قاتل جون مردم بشم. این موضوع رو حدود سه ماه قبل باهاش درمیان گذاشتم و حالا هربار که با هم حرف می زنیم، اون شروع به داد و بیداد می کنه که چرا به دانشکده پزشکی نرفتم تا یه درمانگر شریف بشم. تا این که دیروز اوضاع بالا گرفت. اون ناراحت شد و بهم گفت که اگه سمت طب کل نگر برم، باید دور خانواده رو خط بکشم. این برام واقعاً دردناک بود. نمی دونم. شاید ادامه تحصیل تورشته طب کل نگر چندان ایده خوبی نبود.»

در حالی که گوردون داشت پدرش را توصیف می کرد، تلاش داشت تا باور کنم او آدم حیرت انگیزی است، اما پدرش آن چنان که او تعریف می کرد فوق العاده نبود، چون فهمیدم حین صحبت با حالتی بسیار آشفته دستانش را مدام در هم گره می کند. وقتی که خودش متوجه حرکات دستانش شد، با قراردادن نوک انگشتانش در کنار هم، روشی

که اساتید اغلب پشت میزشان به کار می‌برند، اضطرابش را مهار کرد. به گمانم این حرکت را از پدرش یاد گرفته بود.

از گوردون پرسیدم که آیا همیشه پدرش با او چنین رفتار ظالمانه‌ای داشته است؟
 «نه، نه واقعاً. منظورم اینه که اون خیلی سرم دادوبیداد می‌کرد و منم مثل هر بچه دیگه‌ای هر چند وقت یه بار کتک می‌خوردم. با این حال اون رو ظالم خطاب نمی‌کنم.»
 در حین بیان این کلمات، تغییر احساسی ظریفی در تن صدایش توجه‌ام را جلب کرد. از او توضیح بیشتری درمورد این موضوع خواستم. معلوم شد که پدرش هفته‌ای دو سه بار با کمر بند او را کتک می‌زده. فاصله زمانی بین ضرب و شتم گوردون چندان زیاد نبود و گاهی یک مخالفت کوچک، یک نمره پایین در کارنامه و گاهی هم فراموش کردن یک کار روزمره حکم یک جنایت سنگین را داشت. پدر گوردون اصلاً توجهی نداشت که ضربات کمر بند به کدام قسمت بدن پسرش فرو می‌آید. او به یاد داشت که از ناحیه کمر، پا، بازو، دست و نشیمنگاه مورد آزار فیزیکی قرار می‌گرفت. از گوردون درمورد شدت ضربات وارده توسط پدرش و آسیب‌های جسمی ناشی از آن‌ها پرسیدم.

گوردون: «نه، من جراحت جدی و خون‌ریزی نداشتم. یعنی خوب می‌شدم. اون باید این کارا رو می‌کرد تا من دست از پا خطا نکنم.»

سوزان: «اما تو از اون می‌ترسیدی، نه؟»

گوردون: «من تا حد مرگ ازش می‌ترسیدم، اما مگه نباید رابطه همه بچه‌ها با والدینشون همین جور باشه و ازشون حساب ببرن؟»

سوزان: «گوردون، تو خودت دوست داری بچه‌ها نسبت به خودت همچین حسی داشته باشن؟»

گوردون نگاهش را از من دزدید، چون طرز نگاهم او را به شدت ناراحت می‌کرد. صندلی‌ام را به او نزدیک‌تر کردم و به آرامی گفتم:

«همسرتو متخصص اطفاله. اگه اون یه بچه‌ای توی مطب خودش ببینه که روی بدنش آثاری داشته باشه، مشابه آثار کبودی و زخم ناشی از یکی از تنبیه‌های فیزیکی پدرت روی بدن تو، طبق قانون نباید به پلیس گزارش بده؟»

گوردون مجبور نبود جواب بدهد. با فهمیدن حقیقت، چشمانش پر از اشک شد. زیر لب گفت:

«با این حرفتون تمام شخصیت و باورام به کل زیرورو شد.»

گوردون دیگر آن سپر دفاعی‌اش را کنار گذاشته بود. اگرچه او داشت درد عاطفی سنگینی را تحمل می‌کرد، اما برای اولین بار ریشه اصلی و طولانی مدت خشم خود را کشف کرده بود. او از دوران کودکی‌اش آتش فشان خشم علیه پدرش را در خود فرو می‌خورد

و هر زمان که به جوش و خروش می آمد، سر هر کسی که نزدیکش بود، معمولاً همسرش فوران می کرد. من می دانستم چه اقدامی باید انجام بدهیم: پسر کوچک کتک خورده درونش را پذیرفته و دردهایش را تسکین دهیم.

آن شب وقتی به خانه رسیدم، متوجه شدم که ذهنم همچنان درگیر گوردون است. مدام می دیدم که چشمان گوردون پر از اشک می شود، چون متوجه بدرفتاری پدرش با او شده بود. به یاد هزاران مرد و زن بالغی افتادم که تا آن روز با آن ها کار کرده بودم. افرادی که زندگی روزمره شان تحت تأثیر الگوهای قرار گرفته بود که در دوران کودکی توسط والدین سمی شان تعیین و یا حتی کنترل می شد. متوجه شدم میلیون ها نفر دیگر وجود دارند که نمی دانند چرا زندگی شان به بن بست رسیده، اما می توان به آن ها کمک کرد. آن زمان بود که تصمیم گرفتم این کتاب را بنویسم.

چرا گذشته را بررسی می کنیم؟

داستان زندگی گوردون عجیب و غیرعادی نیست. در طول هجده سالی که در حوزه روان درمانی فعالیت داشتم، با هزاران بیمار مشابه گوردون، چه در مطب به طور خصوصی و چه در بیمارستان به طور گروهی، برخورد داشتم. بیشتر این افراد به طور قاطع از احساس بی لیاقتی رنج می برند، چون یکی از والدینشان مرتب آن ها را کتک می زده یا از آنان انتقاد می کرده و یا بابت این که چه قدر احمق، زشت و یا ناخواسته هستند تحقیر می شدند، به آنان حس عذاب وجدان القا می شد، مورد سوءاستفاده جنسی قرار می گرفتند، مسئولیت بیش از حد به آن ها تحمیل می شد و یا به شدت تحت کنترل و مراقبت قرار می گرفتند.

تعداد محدودی از این افراد، مثل گوردون به رابطه بین رفتار غلط والدینشان و مشکلات زندگی خود پی می برند. این یک نقطه کور عاطفی رایج است. مردم به سادگی متوجه می شوند که رابطه آن ها با والدینشان تأثیر زیادی بر زندگی خودشان دارد. روش های روان درمانی که به شدت بر تجزیه و تحلیل تجربیات اولیه زندگی تکیه داشتند، به جای بررسی گذشته فرد به سمت تمرکز بر زندگی کنونی او سوق پیدا کرده و رویکرد درمانگران به تأکید بر بررسی و تغییر رفتار، روابط و عملکرد فعلی افراد تغییر کرده است. من معتقدم که این تغییر به دلیل زمان بر و پرهزینه بودن بسیاری از درمان های سنتی برای مراجعان بوده که اغلب نتایج غیرمطلوب و حداقلی به همراه داشته است. من هم به درمان کوتاه مدت که بر تغییر الگوهای رفتاری مخرّب تمرکز دارد کاملاً معتقدم، اما تجربه به من آموخته که برای درمان تنها پرداختن به علائم مشکل زا کافی نیست، بلکه باید با ریشه آن علائم هم مقابله کنید. درمان زمانی مؤثرتر است که در مسیری دوگانه پیش برود: هم تغییر رفتار معیوب فعلی و هم قطع ارتباط با آسیب های گذشته.

گوردون باید تکنیک‌هایی را برای کنترل خشم خود یاد می‌گرفت، اما برای ایجاد تغییرات پایدار، تغییراتی که مورد تأکید و اهمیت قرار دارد، باید به عقب برمی‌گشت و با دردهای دوران کودکی اش کنار می‌آمد.

والدین بذره‌های فکری و عاطفی را در وجود ما می‌کارند؛ بذرهایی که محصولش شخصیت بزرگسالی مان را شکل می‌دهد. در برخی خانواده‌ها، این بذرها دانه‌های عشق، احترام و استقلال هستند، اما در بسیاری دیگر، آن‌ها بذر ترس، تعهد یا گناه‌اند. اگر شما جز گروه دوم هستید، پس این کتاب برای شما نوشته شده. در حین رشدتان و ورود به دوران بزرگسالی، این دانه‌ها به علف‌های هرز نامرئی تبدیل شده‌اند و به‌گونه‌ای به زندگی شما هجوم آورده‌اند که حتی در خواب هم نمی‌دیدید. ساقه‌های درهم‌تنیده آن‌ها ممکن است به روابط، شغل یا خانواده‌تان آسیب رسانده باشد و مطمئناً اعتماد به نفس و عزت نفس‌تان را هم تضعیف کرده‌اند. من به شما کمک خواهم کرد تا آن علف‌های هرز را پیدا و ریشه‌کن کنید.

والدین سمی چه کسانی هستند؟

همه والدین هرازگاهی دچار ناکارآمدی می‌شوند. خود من هم در رابطه با فرزندانم دچار اشتباهات وحشتناکی شدم که درد و رنج سختی برای آن‌ها (و البته خودم) به همراه داشت. هیچ پدر و مادری نمی‌تواند همیشه از نظر عاطفی در دسترس فرزندانش باشد. این که والدین هر چند وقت یک بار سر فرزندان خود فریاد بزنند، کاملاً طبیعی است. همه والدین گاهی بیش از حد کنترل‌گر می‌شوند و بیشتر والدین هم هرازگاهی فرزندان خود را کتک می‌زنند. آیا این اشتباهات آن‌ها را والدینی ظالم یا نامناسب می‌کند؟ البته که نه. پدر و مادرها هم انسان‌اند و مشکلات شخصی زیادی دارند و بیشتر کودکان تا زمانی که در رابطه با والدین خود محبت و درک کافی داشته باشند، می‌توانند با فوران خشم گاه‌به‌گاه آنان مقابله کنند.

اما والدین بسیاری وجود دارند که الگوهای رفتاری منفی آن‌ها در زندگی کودک ثابت و غالب است. آنان والدین مخرب نام دارند.

همان‌طور که دنبال عبارتی برای توصیف نقطه مشترک این والدین مضر می‌گشتم، کلمه‌ای که مدام در ذهنم تکرار می‌شد کلمه سمی بود، که مانند یک سم شیمیایی، آسیب عاطفی وارد شده توسط این والدین در سراسر وجود کودک پخش می‌شود و با رشد کودک، درد بیشتری برایش به ارمغان می‌آورد. چه کلمه‌ای بهتر از سمی بودن می‌تواند والدینی را توصیف کند که مدام به فرزندان خود آسیب می‌زنند و بدرفتاری و تحقیرشان می‌کنند و در بیشتر موارد حتی پس از بزرگ شدن فرزندان‌شان به این کار ادامه می‌دهند؟ البته استثنائاتی برای جنبه‌های «مداوم» یا «تکراری» از تعریف والدین سمی وجود

دارد. سوءاستفاده جنسی یا جسمی می تواند آن قدر آسیب زا باشد که اغلب حتی وقوع یک بار آن برای ایجاد آسیب عاطفی و روحی شدید در فرزند کافی است. متأسفانه فرزندپروری، یکی از حیاتی ترین مهارت های ما، هنوز پروژه ای است که براساس تجربه و سلیقه شخصی پیش می رود. والدین ما فرزندپروری را در درجه اول از افرادی یاد گرفته اند که ممکن است خود تجربه موفقیتی از آن نداشته باشند، مثلاً از والدینشان. بسیاری از تکنیک های قدیمی که از نسلی به نسل دیگر منتقل شده اند، به وضوح توصیه های مخربی هستند که در لباس پند و حکمت ظاهر می شوند. (این ضرب المثل نمونه ای از همین موضوع است: تا نباشد چوب تر، فرمان نبرد گاو و خر.) والدین سمی با شما چه کار می کنند؟

فرقی ندارد والدین سمی در دوران کودکی فرزندانشان را مورد آزار جسمی یا جنسی قرار داده باشند، اغلب در دسترسشان نبوده و آن ها را تنها گذاشته باشند، در برابر آن ها مانند احمق ها رفتار کرده باشند، آن ها را مورد حمایت و کنترل شدید قرار داده و یا احساس گناه بیش از حد به فرزندانشان منتقل کرده باشند، در هر صورت تقریباً همه قربانیان از علائم و آسیب های مشابهی رنج می برند. عزت نفس آسیب دیده منجر به رفتارهای خودویران گرایانه می شود. تقریباً همه آن ها به هر طریقی احساس بی لیاقتی، دوست داشتنی نبودن و بی کفایتی می کنند.

این احساسات تا حد زیادی از این واقعیت ناشی می شود که فرزندان والدین سمی خود را گاهی آگاهانه و گاهی غیرارادی به خاطر سوءاستفاده والدینشان سرزنش می کنند. برای یک کودک بی دفاع و وابسته راحت تر است که به خاطر انجام کاری «بد» که مستحق عصبانیت بااست احساس گناه کند تا این که این واقعیت ترسناک را بپذیرد که نمی توان به پدر که نقش محافظ او را دارد اعتماد کرد.

زمانی که این کودکان بزرگ می شوند، بارهای سنگین عذاب وجدان و بی کفایتی را به دوش می کشند و همین ایجاد یک تصویر مثبت از خود را برایشان بسیار دشوار می کند. فقدان اعتماد به نفس و عزت نفس ناشی از این اتفاق می تواند همه جنبه های زندگی شان را تحت تأثیر قرار بدهد.

روان شناس خودتان باشید

فهمیدن این که والدینتان سمی بوده اند یا هستند، همیشه کار آسانی نیست. روابط بسیاری از افراد با والدینشان با دشواری ها و مشکلات مختلفی همراه است، اما این که با والدینتان مشکلاتی داشته باشید به خودی خود به این معنا نیست که آن ها به لحاظ عاطفی انسان های مخربی هستند. تعداد زیادی از افراد دائماً با این قضیه درگیرند که آیا واقعاً با آن ها بد رفتاری شده است یا این که صرفاً «بیش از حد حساس» شده اند و میان

این دو حالت دست و پا می‌زنند.

پرسش‌نامه زیر را با این هدف طراحی کرده‌ام که کمکتان کند اولین اقدام را در راه حل کردن این درگیری‌تان بردارید. امکان دارد برخی از این سؤالات باعث شوند معذب یا مضطرب شوید. اشکالی ندارد. مواجهه با این حقیقت که والدینمان تا چه حد اذیتمان کرده‌اند، هیچ‌گاه کار آسانی نیست. با وجود این که شاید برایتان دردناک باشد، نشان دادن واکنشی عاطفی به این جریان مسئله‌ای کاملاً مفید و ناشی از سلامت شماست.

در جمله‌بندی این سؤالات تنها به جهت سادگی کار، به جای کلمه والد از والدین استفاده شده است، هرچند که ممکن است پاسخ شما تنها مرتبط به یکی از والدینتان باشد.

الف) رابطه‌تان با والدینتان در دوران کودکی:

۱. آیا والدینتان به شما می‌گفتند که فرد بد یا بی‌ارزشی هستید؟ آیا با نام‌های توهین‌آمیزی صدايتان می‌زدند؟ آیا دائماً انتقاد و سرزنشتان می‌کردند؟
۲. آیا برای تربیت‌کردنتان از تنبیه جسمانی کمک می‌گرفتند؟ آیا شما را با کمر بند، بُرس یا وسایل دیگر کتک می‌زدند؟
۳. آیا والدینتان در مصرف نوشیدنی زیاده‌روی می‌کردند یا مواد مخدر مصرف می‌کردند؟ آیا به خاطر این مسئله، احساس سردرگمی، پریشانی، ترس، آزاردیدگی یا شرم داشتید؟
۴. آیا والدینتان به شدت افسرده بودند یا به دلیل مشکلات عاطفی یا بیماری‌های روانی یا جسمانی در دسترس نبودند؟
۵. آیا باید از والدینتان به خاطر مشکلات خودشان مراقبت می‌کردید؟
۶. آیا والدینتان کاری با شما کرده‌اند که باید آن را مانند یک راز نگه می‌داشتید؟ آیا به هر صورتی آزار جنسی دیده‌اید؟
۷. آیا در بیشتر مواقع از والدینتان وحشت داشتید؟
۸. آیا می‌ترسیدید که خشم‌تان را نسبت به والدینتان بروز دهید؟

ب) دوران بزرگسالی‌تان:

۱. آیا خودتان متوجه روابط مخرب یا سوءاستفاده‌گرایانه با والدینتان شده‌اید؟
۲. آیا باور دارید که اگر بیش از حد به کسی نزدیک شوید، او شما را آزار داده یا ترک‌تان خواهد کرد؟
۳. آیا انتظار بدترین اتفاقات را از همه و به طور کلی از زندگی دارید؟
۴. آیا دانستن این که چه کسی هستید، چه احساسی دارید و چه می‌خواهید برایتان مشکل است؟
۵. آیا از این مسئله می‌ترسید که اگر افراد خود واقعی‌تان را بشناسند، دیگر دوست‌تان نخواهند داشت؟

۶. آیا زمانی که موفقیتی را تجربه می‌کنید، احساس اضطراب دارید یا می‌ترسید که فردی به شما تهمت شیاد بودن بزند؟
۷. آیا بنا به دلایل نامشخصی ناراحت یا عصبانی می‌شوید؟
۸. آیا فرد کمال‌گرایی هستید؟
۹. آیا استراحت کردن یا خوش‌گذرانی برایتان کاری دشوار است؟
۱۰. آیا با وجود داشتن نیات و مقاصد خوب، متوجه می‌شوید که دارید «دقیقاً مانند والدینتان» رفتار می‌کنید؟

پ) رابطه‌تان با والدینتان در دوران بزرگسالی:

۱. آیا والدینتان همچنان مانند بچه‌ها با شما رفتار می‌کنند؟
۲. آیا تعداد زیادی از تصمیم‌های بزرگ زندگی‌تان را براساس نظر و تأیید والدینتان می‌گیرید؟
۳. آیا پس از گذران وقت در کنار والدینتان یا پیش‌بینی چنین چیزی، واکنش‌های عاطفی یا جسمانی منفی شدیدی دارید؟
۴. آیا می‌ترسید که با والدینتان مخالفت کنید؟
۵. آیا والدینتان شما را با تهدید یا احساس گناه تحت کنترل خود می‌گیرند؟
۶. آیا والدینتان شما را با به‌کارگیری پول تحت کنترل خود می‌گیرند؟
۷. آیا نسبت به احساساتی که والدینتان دارند، احساس مسئولیت می‌کنید؟ اگر خوشحال نباشند، احساس می‌کنید تقصیر شماست؟ فکر می‌کنید وظیفه شماست که شرایط را برایشان بهتر کنید؟
۸. آیا این باور را دارید که فرقی ندارد چه کار می‌کنید، در هر صورت هیچ‌گاه برای والدینتان به اندازه کافی خوب نخواهد بود؟
۹. آیا باور دارید که والدینتان یک روزی، به یک نحوی در جهت بهتر شدن تغییر خواهند کرد؟

حتی اگر به یک سوم این سؤالات هم پاسخ مثبت داده باشید، به این معنی است که کتاب پیش‌رو کمک بزرگی برای شماست. با این که ممکن است این گونه به نظر برسد که برخی از فصل‌های این کتاب به شرایط شما ربطی ندارند، خیلی مهم است که به یاد داشته باشید که تمام والدهای سمی، صرف‌نظر از ماهیت آزار و اذیتشان، زخم‌های مشابهی را برجای می‌گذارند، برای مثال شاید والدینتان به الکل معتاد نبوده باشند، اما آن به هم‌ریختگی، بی‌ثباتی و آن کودکی از دست‌رفته‌ای که نمایانگر خانواده‌هایی است که با مشکل اعتیاد به الکل دست و پنجه نرم می‌کنند، به همان اندازه توسط کودکانی که با انواع دیگری از والدین سمی بزرگ شده‌اند نیز تجربه می‌شوند. اصول و تکنیک‌های بهبودی نیز برای تمام بزرگسالانی که با والدین سمی بزرگ شده‌اند یکسان است، بنابراین

از شما درخواست می‌کنم که هیچ‌کدام از فصل‌های این کتاب را از دست ندهید.

رهاسازی خودتان از بند میراث مخرب والدین سمی
اگر فردی بزرگسال هستید که والدینی سمی داشته‌است، کارهای متعددی وجود دارد که می‌توانید برای رهاسازی خودتان از چنگ میراث منفی و اشتباه آن‌ها که برایتان احساس گناه و خودناباوری به بار می‌آورند انجام دهید. در این کتاب، راهبردهای مختلفی را که برای انجام این کار وجود دارد بررسی می‌کنم و از شما می‌خواهم که با امیدواری کامل، به خواندن این کتاب ادامه دهید. منظورم داشتن امیدی پوچ و واهی به این‌که والدینتان به طرز جدایی‌ناپذیری تغییر خواهند کرد نیست، بلکه منظور داشتن امیدی واقع‌بینانه به این مسئله است که شما می‌توانید خود را به لحاظ روان‌شناختی از بند نفوذ و تأثیرات مخرب و قدرتمند والدینتان رها کنید. فقط باید جرئت‌ش را به دست بیاورید، جرئتی که درون شما وجود دارد.

من شما را در راه برداشتن مجموعه‌ای از قدم‌ها راهنمایی می‌کنم، قدم‌هایی که کمکتان می‌کنند این نفوذ و تأثیرات را به وضوح ببینید و بعد به آن رسیدگی کنید. فرقی ندارد که در حال حاضر با والدینتان دعوا و درگیری داشته باشید یا با آن‌ها در رابطه‌ای مؤدبانه اما سطحی باشید یا سال‌های سال باشد که آن‌ها را ندیده باشید یا حتی یکی از آن‌ها یا هر دویشان فوت شده باشند!

با این‌که ممکن است عجیب و غریب به نظر برسد، بسیاری از افراد پس از مرگ والدینشان هم همچنان تحت کنترل آن‌ها قرار دارند. شاید آن اشباحی که آن‌ها را تسخیر می‌کنند از نظر مسائل فراطبیعی واقعی نباشند، اما به لحاظ روان‌شناختی کاملاً واقعی هستند. خواسته‌ها، توقعات و انتظارات یک والد و احساس عذاب وجدانی که به فرزندش می‌دهد، می‌توانند تا مدت بسیار زیادی پس از مرگ آن والد هم باقی بمانند. شاید همین حالا هم متوجه نیازتان به رهاکردن خود از سلطه والدینتان شده باشید. حتی شاید در این رابطه با آن‌ها برخورد نیز کرده باشید. یکی از مراجعانم دوست داشت که بگوید: «والدینم هیچ کنترلی روی زندگی من ندارند... من از آن‌ها متنفرم و آن‌ها هم این را خوب می‌دانند»، اما بعدها متوجه شد که والدینش با هیزم ریختن در آتش خشمش، همچنان او را تحت سلطه خودشان می‌گرفتند و انرژی‌ای که این خشم از او می‌گرفت، انرژی‌ای را که باید خرج بخش‌های دیگر زندگی‌اش می‌شد تخلیه می‌کرد. مقابله کردن و مواجه شدن قدم مهمی در راه دفع اشباح گذشته و شیاطین زمان حال است، اما این مواجهه هیچ وقت نباید در بحبوحه خشم صورت بپذیرد.

«من نباید مسئول رفتار و برخوردم باشم؟»

تا این جای کار شاید به این فکر افتاده باشید که: «یک لحظه صبر کن، سوزان، ولی تقریباً همه کتاب‌ها و متخصصان دیگر می‌گویند که نمی‌توانم هیچ‌کس دیگری را

برای مشکلات خودم سرزنش کنم.»

این چرت و پرت محض است. والدینتان باید پاسخگوی کارهایی باشند که انجام داده‌اند. البته که شما مسئول زندگی‌تان در دوران بزرگسالی خود هستید، اما آن زندگی تا حد زیادی به وسیله تجربه‌هایی شکل داده شده است که کنترلی روی آن‌ها نداشتید. حقیقت این است که:

شما مسئول اتفاقاتی نیستید که وقتی کودکی بی دفاع بودید برایتان افتاده است! شما مسئول این هستید که در حال حاضر در این رابطه کاری انجام دهید و در این راستا قدم مثبتی بردارید.

این کتاب چه کاری می‌تواند برایتان انجام دهد؟

داریم سفر و ماجراجویی پراهمیتی را با یکدیگر آغاز می‌کنیم؛ سفری برای کشف حقایق. در انتهای آن، احساس می‌کنید که بیشتر از هر زمان دیگری روی زندگی خود کنترل دارید. قرار نیست به شما اطمینان واهی بدهم و بگویم که تمام مشکلاتتان یک شبه به شکلی جادویی ناپدید خواهند شد، اما اگر جرئت و توان انجام کارهایی را که در این کتاب آمده‌اند داشته باشید، قادر خواهید بود تا مقدار زیادی از قدرتی را که باید به عنوان یک فرد بزرگسال داشته باشید از والدینتان پس بگیرید، همچنین بیشتر شأن و احترامی را که به عنوان یک انسان، شایسته داشتنش هستید.

البته که این کار با بهایی عاطفی همراه است. زمانی که سپر دفاعی خود را پایین بیاورید، به احساس غیظ، اضطراب، ناراحتی، سردرگمی، و به خصوص سوگ و ماتم می‌رسید. تخریب تصویری که تمام عمر از والدینتان داشتید می‌تواند احساس شدید ازدست‌دادگی و طردشدگی را از درونتان بیرون بکشد. از شما می‌خواهم که با سرعت پیشروی مناسب خودتان به مطالب این کتاب بپردازید. اگر بخشی از کار معذبتان می‌کند، به خودتان زمان زیادی بدهید. چیزی که در این جا اهمیت دارد پیشرفت شماست، نه سرعتتان.

برای شرح مفاهیمی که در این کتاب وجود دارد، تا حد بسیار زیادی از سوابق روان‌شناختی مراجعان خودم بهره برده‌ام. برخی از آن‌ها به طور مستقیم از روی فایل‌های ضبط شده‌ام نوشته شده‌اند و بقیه آن‌ها را از بازنگری یادداشت‌هایم به دست آورده‌ام. تمام حرف‌هایی که در این کتاب وجود دارند از پرونده‌های خودم برگرفته و دقیقاً همان طور که نوشته شده بودند بازنشر شده‌اند. جلسات درمانی‌ای را که ضبط نشده بودند و آن‌ها را بازنگری کردم، همچنان به وضوح به یاد می‌آورم و تمام تلاش خودم را کرده‌ام تا آن‌ها را دقیقاً طبق چیزی که اتفاق افتاده است بازسازی کنم. تنها چیزی که به دلایل قانونی تغییر کرده است، نام‌ها و اطلاعات شناسایی افراد است. در شرح هیچ کدام از این پرونده‌ها، هیچ «بزرگ‌نمایی و مبالغه‌ای» به کار نرفته است.