

والدین سمی

www.ketab.ir

سوزان فوروارد
ترجمه‌ی: مهرداد یوسفی

سرشناسه	فرورارد، سوزان Forward, Susan
عنوان و نام پدیدآور	والدین سمی: گذشته تلختان را فراموش کنید و زندگی تان را از نو بسازید/سوزان فرورارد: [مترجم] مهرداد یوسفی.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات شیرمحمدی، ۱۳۹۹
مشخصات ظاهری	۳۲۶ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۹۸۱۸۹-۳
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: Toxic parents: overcoming their hurtful legacy and reclaiming your life: ۱۹۸۹.
یادداشت	کتاب حاضر نخستین بار با عنوان « تربیت مسموم » با ترجمه مهدی قراچه داغی توسط نشر البرز در سال ۱۳۷۲ منتشر شده است.
عنوان دیگر	گذشته تلختان را فراموش کنید و زندگی تان را از نو بسازید.
عنوان دیگر	تربیت مسموم.
موضوع	خانواده های نابسامان -- ایالات متحده
موضوع	Dysfunctional families -- United States
موضوع	بزرگسالان آزاردیده در کودکی -- ایالات متحده
موضوع	Adult child abuse victims -- United States
موضوع	وابستگی متقابل -- ایالات متحده
موضوع	Codependency -- United States
موضوع	والدین بد رفتار -- ایالات متحده
موضوع	Abusive parents -- United States
شناسه افزوده	یوسفی، مهرداد، ۱۳۶۵ - مترجم.
رده بندی کنگره	HV۶۹۹
رده بندی دیویی	۳۶۲/۸۲۹۲۸۰۹۷۳
شماره کتابشناسی ملی	۷۳۵۲۲۷۴

انتشارات شیرمحمدی

والدین سمی

نوشته ی: سوزان فرورارد

ترجمه ی: مهرداد یوسفی

نوبت چاپ: دوم ۱۴۰۰

لیتوگرافی: بارنگ

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۸۱-۸۹-۳

قیمت: ۹۸۰۰۰ تومان



انتشارات شیرمحمدی

آدرس: تهران، خیابان انقلاب، خیابان

۱۲ فروردین، کوچه مینا پ ۱۲ واحد ۱

تلفن: ۶۶۹۵۷۴۱۶ - ۶۶۱۷۵۸۴۵

۰۹۱۲۴۴۵۸۷۰۲ مخلص

فهرست مطالب

۱۱	پیش گفتار.....
۱۳	چرا به عقب برگردیم؟.....
۱۵	والدین سمی چه کسانی هستند؟.....
۱۶	والدین سمی چه می کنند؟.....
۱۶	شناخت خویشتن.....
۱۹	رها شدن از میراث والدین سمی.....
۲۰	آیا در قبال شخصیت کنونی ام مسئول هستم.....
۲۰	این کتاب چه فوایدی دارد؟.....
۲۳	بخش اول: والدین سمی
۲۵	۱: والدین خداگونه
۲۵	افسانه‌ی والدین بی عیب و نقص.....
۲۷	هزینه‌ی خشنودسازی خدایان.....
۲۸	آن‌ها مدام به یاد می آورند که باعث شرمساری شان هستم.....
۳۱	قدرت انکار.....
۳۲	امید ناامید.....
۳۳	آن‌ها نیتشان خیر است.....
۳۴	آن کار را اگر فقط برای این که.....
۳۶	هر خشمی به جای خودش.....
۳۶	پشت سر مرده بد نگو.....
۳۷	تو همیشه مایه ننگ من خواهی بود.....
۳۸	شکستن تقدس والدین سمی.....
۳۹	۲: اگر منظوری نداشتی، دلیل نمی شود من آسیب نبینم
۳۹	والدین بی کفایت.....
۳۹	چطور یاد می گیریم در این دنیا زندگی کنیم.....

- ۴۲..... دزدان کودکی.....
- ۴۳..... سرانجام کار.....
- ۴۴..... اگر از آن‌ها مراقبت نکنم، چه کسی این کار را می‌کند.....
- ۴۷..... چک لیست هم وابستگی.....
- ۴۹..... کودک نامرئی.....
- ۵۰..... والدین غایب.....
- ۵۱..... این دفعه فرق می‌کند.....
- ۵۳..... همه دردهایم به خاطر کارهایی است که نکردند.....
- ۵۵..... ۳: چرا نمی‌گذارند زندگی‌ام را بکنم؟.....
- ۵۵..... کنترل گر‌ها.....
- ۵۵..... این به نفع خودت است.....
- ۵۶..... کنترل مستقیم.....
- ۵۹..... چرا خودم را به والدینم می‌فروشم؟.....
- ۶۱..... آیا می‌توانی کاری را به درستی انجام دهی؟.....
- ۶۳..... خیانت دستکاری کننده.....
- ۶۴..... چرا همیشه باید کمک کنی؟.....
- ۶۵..... حالا فصل غم و اندوه است.....
- ۶۷..... چرا نمی‌توانی مثل خواهرت باشی؟.....
- ۶۸..... شورش با دلیل.....
- ۶۹..... کنترل از دیار باقی.....
- ۷۲..... احساس می‌کنم نمی‌توانم نفس بکشم.....
- ۷۴..... هویت مجزا یا یک خیال باطل.....
- ۷۷..... ۴: در این خانواده هیچ معنادار به الکل وجود ندارد؟.....
- ۷۷..... الکلی‌ها.....
- ۷۸..... دایناسوری در اتاق نشیمن.....
- ۸۰..... پسریچه حواس پرت.....
- ۸۲..... هرگز نباید بچه باشم.....
- ۸۳..... افسانه‌ی ترمیم گذشته.....
- ۸۳..... این بار درستش می‌کنم.....
- ۸۴..... چرا مدام برمی‌گردم و اوضاع بدتر از قبل می‌شود.....
- ۸۶..... ساز و کار همراهی.....
- ۸۷..... هیچ‌کس قابل اعتماد نیست.....
- ۸۸..... امادپروز چیز دیگری می‌گفتی.....
- ۹۰..... همه‌ی اینها تقصیر توست.....
- ۹۱..... فرزند طلایی.....
- ۹۲..... باید همیشه همه چیز را در کنترل داشته باشم.....

- ۹۳..... چطور جرأت می‌کنی مادرت را یک مست بنامی؟
- ۹۶..... پایان خوب و خوش وجود ندارد.
- ۹۹..... ۵: زخم‌زبان‌های بدتر از زخم‌شمشیر.....
- ۹۹..... بد دهان‌ها.....
- ۱۰۰..... قدرت سخنان ظالمانه.....
- ۱۰۳..... این را فقط برای خیر و صلاح خودت می‌گویم.....
- ۱۰۵..... موفق باشی، اما می‌دانم شکست می‌خوری.....
- ۱۰۵..... ولی جاه‌طلب.....
- ۱۰۷..... توهین‌های آشنا.....
- ۱۱۰..... والدین کمال‌گرا.....
- ۱۱۲..... نمی‌توانم کامل شوم، پس بهتر است دست از تلاش بردارم.....
- ۱۱۳..... تبعات کمال‌گرایی.....
- ۱۱۴..... دستیابی به موفقیت.....
- ۱۱۴..... ظالمانه‌ترین جمله: گاش هرگز به دنیا نیامده بودی.....
- ۱۱۶..... وقتی «تو هستی»، «من می‌میرم» می‌شود.....
- ۱۱۷..... ۶: زخم‌هایی که تن را آزار می‌دهند.....
- ۱۱۷..... کودک آزاران.....
- ۱۳۵..... چرا والدین کودکانشان را کتک می‌زنند؟.....
- ۱۱۹..... فاجعه در خانه‌ای که راه‌گریزی از آن نیست.....
- ۱۲۱..... اتفاقی که زمانش مشخص نیست.....
- ۱۲۲..... من مشکلات زیادی دارم، عجیب نیست که تو را نقره‌داغ کنم.....
- ۱۲۳..... این کار را برای خیر و صلاح خودت می‌کنم.....
- ۱۲۵..... کودک آزار منفعل.....
- ۱۲۸..... آموختن خودت تنفری: همه این‌ها تقصیر من است.....
- ۱۲۹..... ترکیب مبهم سوءرفتار و محبت.....
- ۱۳۰..... رازدار خانواده.....
- ۱۳۱..... نگهداری از افسانه‌ی خیالی.....
- ۱۳۲..... بر سر دوراهی احساسی.....
- ۱۳۴..... پسر کو ندارد نشان از پدر.....
- ۱۳۵..... ۷: چرا والدین این‌گونه رفتار می‌کنند؟.....
- ۱۳۵..... نظام خانواده.....
- ۱۳۶..... اعتقادات: فقط یک حقیقت وجود دارد.....
- ۱۳۸..... زن‌ها بدون مردان نمی‌توانند زندگی کنند.....
- ۱۳۹..... قوانین آشکار و پنهان.....
- ۱۴۰..... اطاعت بی‌چون و چرا.....
- ۱۴۱..... دام فرمان‌برداری.....

- حد مرزها را نمی‌شناسم..... ۱۴۳
- متفاوت بودن یعنی بد بودن..... ۱۴۳
- محور تعادل خانواده..... ۱۴۵
- نحوه‌ی برخورد والدین سمی..... ۱۴۶
- بخش دوم: بازسازی زندگی..... ۱۴۹**
- استفاده از بخش دوم کتاب..... ۱۵۱
- ۸: بخشش اجباری نیست..... ۱۵۳**
- دام بخشش..... ۱۵۵
- ۹: من بزرگ شده‌ام، ولی چرا چنین حسی ندارم..... ۱۵۹**
- چه اعتقاداتی دارید..... ۱۶۰
- اعتقادات غلط، احساسات دردناک..... ۱۶۳
- اما من هیچ احساسی ندارم..... ۱۶۳
- دیدن ارتباط..... ۱۶۷
- اعمال و رفتارها..... ۱۶۸
- رفتارهای پر خاشگرازه..... ۱۶۹
- واکنش به چک لیست‌ها..... ۱۶۹
- ۱۰: مبانی خود تعریفی..... ۱۷۱**
- گهگاه خودخواه بودن اشکالی ندارد..... ۱۷۲
- پاسخ در برابر واکنش..... ۱۷۵
- حالت غیر تدافعی..... ۱۷۶
- اعلام موضع..... ۱۷۸
- تغییر قاب..... ۱۷۹
- امتحان کردن روی والدین..... ۱۷۹
- ۱۱: مقصر واقعی کیست؟..... ۱۸۳**
- باشتاب خودتان پیش بروید..... ۱۸۳
- این مسئولیت آن‌هاست..... ۱۸۴
- به نظرم نیتشان خیر بوده..... ۱۸۵
- او هیچ کنترلی روی اعمال و رفتارش نداشت..... ۱۸۸
- ترس از خشم..... ۱۹۱
- مقابله با خشم..... ۱۹۲
- غم و غصه..... ۱۹۵
- شدت غم..... ۱۹۶
- نمی‌توانید جلوی زندگی را بگیرید..... ۱۹۸
- دریای غم ساحل دارد..... ۱۹۹
- پذیرفتن مسئولیت شخصی..... ۱۹۹

- ۱۲:مقابله:راه دستیابی به استقلال..... ۲۰۱
- چرا باید با والدینم رودرو شوم؟..... ۲۰۲
- چطور با والدینم مقابله کنم..... ۲۰۶
- نامه نگاری..... ۲۰۶
- ملاقات رودرو..... ۲۱۰
- آماده شدن برای برخورد اول..... ۲۱۲
- چه انتظاری باید داشته باشید..... ۲۱۲
- بعضی وقت ها واقعاً غیر ممکن است..... ۲۱۶
- مقابله‌ی آرام..... ۲۱۷
- مقابله‌ی طوفانی..... ۲۱۹
- انتظارات شما پس از مقابله..... ۲۲۱
- واکنش شما..... ۲۲۱
- واکنش های والدین..... ۲۲۱
- تأثیر مقابله بر رابطه والدینتان با هم..... ۲۲۳
- واکنش های خواهر و برادران..... ۲۲۴
- واکنش ها در دیگر اعضای خانواده..... ۲۲۶
- تصمیم گیری درباره‌ی رابطه‌ی کنونی‌تان با والدین..... ۲۲۹
- مقابله با والدین بیمار یا سالخورده..... ۲۳۲
- نمی توانم این کار را بکنم، طاقتش را ندارد..... ۲۳۳
- مقابله با والدین از دنیا رفته..... ۲۳۵
- هیچ مقابله‌ی بدی وجود ندارد..... ۲۳۷
- ۱۳:ترمیم زخم تجاوز..... ۲۳۹
- چرا به درمان نیاز دارم..... ۲۴۰
- انتخاب یک درمانگر..... ۲۴۱
- درمان فردی یا گروهی..... ۲۴۱
- اولین برخورد با گروه..... ۲۴۲
- مراحل درمان..... ۲۴۳
- بر آشفته گی قربانی..... ۲۴۳
- غم قربانی..... ۲۴۴
- آزاد سازی و قدر تمند سازی..... ۲۴۴
- تکنیک های درمان..... ۲۴۵
- نامه به متجاوز..... ۲۴۶
- نامه به کودک آسیب دیده..... ۲۴۹
- نامه به همسر..... ۲۵۳
- نامه به فرزند..... ۲۵۳
- نقش بازی کردن..... ۲۵۴

پیش‌گفتار

«قطعاً پدرم من را کتک می‌زد، فقط می‌خواست به راه‌های بد کشیده نشوم، اما نمی‌دانم این چه ربطی به از هم پاشیدن زندگی مشترکم دارد.»

گوردون

گوردون^۱، یک جراح ارتوپدی موفق، پس از آن‌که همسرش پس از شش سال زندگی ترکش کرد، نزد من آمد. می‌خواست هر طور که شده همسرش را برگرداند، اما همسرش به او گفته بود که مگر در صورت مراجعه‌اش به مشاور برای بهبود اخلاقی‌هایش، هرگز فکر برگشتن را هم نمی‌کند. همسرش از پرخاش‌های ناگهانی‌اش وحشت‌زده و از بهانه‌گیری‌های بی‌امانش کلافه بود. گوردون می‌دانست که مزاج تندى دارد و ممکن است آدم غرغرویی باشد، اما هرگز باورش نمی‌شد همسرش رهایش کند و فرار را بر قرار ترجیح دهد.

از گوردون خواستم از خودش برایم بگوید و با چند سؤال هدایتش کردم. وقتی درباره والدینش سؤال کردم، لبخند زد و مخصوصاً از پدرش، یک جراح قلب سرشناس اهل ایالت‌های مرکزی، به نیکی یاد کرد.

«اگر به خاطر او نبود، هیچ‌وقت پزشک نمی‌شدم. او آدم بی‌نظیری است. در نظر بیمارانش، او یک فرشته است.»

از او درباره رابطه فعلی‌اش با پدرش پرسیدم و خندید و گفت:

«عالی بود... البته تا وقتی که داشتیم تصمیم می گرفتیم به سمت طب کل نگر^۱ بروم. نمی خواستم یک قاتل سریالی باشم. تقریباً سه ماه قبل او را در جریان گذاشتم و حالا هر بار که من را می بیند، شروع می کند به داد و قال که من را به مدرسه طب نفرستاده که به واسطه ایمان مردم را شفا دهم. این حرفش واقعاً من را رنجاند. نمی دانم. شاید طب کل نگر فکر خیلی خوبی نبود.»

وقتی گوردون داشت پدرش را توصیف می کرد که مشخصاً آن قدر که خودش فکر می کرد آدم خارق العاده ای نبود، متوجه شدم که مشتانش را با پریشانی باز و بسته می کند. وقتی خودش متوجه این حرکت می شد، انگشتانش را به سبک اساتید دانشگاه در هم فرومی برد. به نظر می رسید این ژست را هم از پدرش به ارث برده.

از او پرسیدم آیا فکر نمی کند پدرش همیشه خیلی ستمگر بوده و در پاسخ گفت: «نه، واقعاً. خیلی داد و فریاد راه می انداخت و گهگاه مثل هر بچه دیگری من را تنبیه می کرد، اما نمی توانم او را ستمگر بنامم.»

وقتی کلمه «تنبیه» را به زبان می آورد، تغییر لحن گفتارش نظرم را جلب کرد. درباره نحوه تنبیه سؤال کردم و او توضیح داد که پدرش دو یا سه بار در هفته، او را با کمر بند شلاق می زد! تنها جرمی که لازم بود تا مستحق مجازات شود، فقط یک حرف اشتباه بود یا نمرات نه چندان ایده آل یا وظیفه ای که در انجامش کمی قصور می کرد. پدر گوردون هر بار جایی از بدنش مثلاً کمر، پاها، دست ها، بازوها و باسنش را مورد نوازش قرار می داد و وقتی درباره شدت آن تنبیه ها سؤال کردم، چنین پاسخ داد:

گوردون: «خونریزی یا مشکل جدی نداشتیم. فقط می خواست به راه های بد کشیده نشوم.»

سوزان: «اما از او می ترسیدی، درست است؟»

گوردون: «تا حد مرگ، اما مگر والدین نباید همین گونه باشند؟»

۱- طب کل نگر یک مفهوم در حرفه پزشکی است که در آن تمام جنبه های نیازهای مردم از جمله نیازهای روانی، جسمی و اجتماعی باید در نظر گرفته شود و به عنوان یک کل دیده شود. همان طور که در بالا تعریف شده، این نگاه جامع در علم پزشکی به طور گسترده ای پذیرفته شده است. تعریف های مختلف طب کل نگر، ادعا می کنند که بیماری، در نتیجه ی عدم تعادل فیزیکی، احساسی، معنوی، اجتماعی و زیست محیطی در بدن ایجاد می شود.

سوزان: «گوردون، دوست داری فرزندان همین احساس را درباره‌ات داشته باشند؟»
گوردون از من رو برگرداند و حال خیلی بدی پیدا کرد. صندلی‌ام را نزدیک بردم و به آرامی ادامه دادم:

«همسرت پزشک اطفال است. اگر کودکی را با همان کیبوی‌های تنبیه‌های پدرت ببیند، آیا طبق قانون موظف نیست که به مقامات ذیصلاح گزارش دهد؟»
نیازی نبود که گوردون جوابی بدهد. وقتی حقیقت را فهمید چشمانش خیس اشک شد و نجوا کرد:

«بغض راه گلویم را بسته.»

گوردون سپر دفاعی‌اش را زمین انداخت. گرچه قلبش به درد آمده بود، ولی حالا برای اولین بار سرچشمه اصلی و مدت‌ها پنهان مانده‌ی تندمزاجی‌اش را کشف کرده بود. او از کودکی یک آتش‌فشان خاموش را در خود تلنبار کرده بود و هر زمان که تحت فشار قرار می‌گرفت، خودش را بر سر نزدیک‌ترین کسان که معمولاً همسرش بود، خالی می‌کرد. می‌دانستم باید چه می‌کردیم: باید کودک درون زخمی‌اش را می‌شناختیم و درمان می‌کردیم. وقتی آن شب به خانه رفتم، هنوز داشتم به گوردون فکر می‌کردم. چشمان خیسش وقتی فهمید چه ظلمی در حقش شده، از جلوی چشمانم کنار نمی‌رفت. به هزاران مرد و زن بالغی فکر کردم که با آن‌ها کار کرده بودم و زندگی روزمره‌شان تحت تأثیر و حتی تحت کنترل الگوهای بنیان‌گذاری شده توسط والدین ویرانگرشان بود. متوجه شدم که حتماً میلیون‌ها نفر آن بیرون زندگی می‌کنند که نمی‌دانند چرا زندگی‌شان مختل شده، ولی می‌توان به آن‌ها کمک کرد. این گونه بود که تصمیم به نوشتن این کتاب گرفتم.

چرا به عقب برگردیم؟

داستان گوردون غیرعادی و کمیاب نیست. در طول هجده سال خدمتم در حرفه مشاوره، چه در مطب و چه در گروه‌های بیمارستانی، هزاران بیمار را دیده‌ام که به خاطر تنبیه‌های بدنی یا انتقادهای شدیدالحن یا تمسخر والدینشان احساس ارزشمندی‌شان شدیداً آسیب‌دیده بود. والدینشان آنها را زشت یا به‌دردنخور می‌نامیدند یا آن‌ها را مقصر

و گناهکار خطاب می‌کردند یا مورد آزار و اذیت جنسی قرار می‌دادند یا مسئولیت‌های زیادی را بر دوششان می‌گذاشتند یا از آن‌ها بیش از اندازه محافظت می‌کردند. درست مثل گوردون، تعداد اندکی از این افراد ریشه مشکلاتشان را درک می‌کنند. این یک نقطه کور احساسی شایع است. انسان‌ها به سختی متوجه می‌شوند که رابطه با والدین تأثیر بسزایی بر زندگی‌شان دارد.

راهکارهای درمانی که زمانی بر تحلیل تجربیات سال‌های نخست زندگی تکیه داشتند، از «گذشته» فاصله گرفته و به سمت «اکنون و اینجا» متمایل شده‌اند. حال تأکید عموماً بر بررسی و تغییر رفتار کنونی، روابط فعلی و کارکردهای کنونی است. من معتقدم این تغییر به دلیل رد روش‌های درمانی سنتی زمان‌بر و هزینه‌بر توسط مراجعه‌کنندگان اغلب نتایج مثبت کمی به دنبال داشته است.

من اعتقاد راسخی به روش‌های کوتاه‌مدت با تمرکز بر تغییر الگوهای رفتاری مخرب دارم؛ اما درسی که تجربه به من آموخته این است که این روش‌ها برای درمان علانم کافی نیستند؛ بلکه باید به سرمنشأ آن علانم بپردازیم. درمان زمانی بیشترین تأثیر را دارد که در یک مسیر دوگانه پیش برود: تغییر رفتار تدافعی کنونی و نیز اتصال از آسیب‌های روحی گذشته. گوردون باید تکنیک‌هایی را برای کنترل خشمش فرا می‌گرفت، اما برای دستیابی به تغییرات دائمی که در برابر استرس دوام بیاورند، باید به گذشته برمی‌گشت و با دردهای کودکی‌اش می‌جنگید.

والدین ما بذره‌های ذهنی و احساسی را در وجودمان می‌کارند؛ بذرهایی که همپای ما رشد می‌کنند. در برخی خانواده‌ها بذره‌های عشق، احترام و استقلال، اما در بسیاری از خانواده‌های دیگر، بذره‌های ترس، ظلم و عذاب وجدان کاشته می‌شوند.

اگر عضو گروه دوم هستید، این کتاب برای شما نوشته شده. وقتی قدم به سال‌های پس از بلوغ می‌گذارید، این بذرها چنان‌که هرگز تصورش را نمی‌کردید به گیاهان گوشت‌خوار نامرئی تبدیل می‌شوند که مثل خوره به جان زندگی‌تان می‌افتند. آن‌ها می‌توانند به روابط، حرفه یا خانواده‌تان آسیب بزنند؛ و قطعاً عزت‌نفس و اعتماد به نفستان را تضعیف می‌کنند. حالا می‌خواهم کمک‌تان کنم آن بذرها را یافته و از ریشه بکنید.