

۱۴۰۲ / ۹ / ۱۹

مادران سمی و آسیب‌های وارد به دختران

راهنمای کاربردی برای کمک به دخترانی که در دامان

مادری خودشیفته، منفعل، افسرده، سلطه‌جو، کمال طلب،

متوقع یا... پرورش یافته‌اند.

دکتر سوزان فوروارد

مینا فتحی



انتشارات لیوسا

Forward, Susan

مادران سمن و آسب‌هاى وارد به دختران... /
سوزان فوروارڊ
ص ۳۳۶

Mothers who can't love

مادران و دختران، عشق مادرانه
HQ ۷۵۵/۸۵
۱۵۵/۶۴۶۳
۵۸۲۸۲۰۷

سرشناسنامه

عنوان و نام پڊداور

مشخصات ظاهرى

عنوان اصلى

موضوع

رڊه‌بنڊى كنگره

رڊه‌بنڊى ديويى

شماره كتابشناسى ملى



انتشارات ليوسا

■ نوبت چاپ: دهم ۱۴۰۲

■ تيراز: ۴۰۰ نسخه

■ چاپ: احمڊى

■ صحافى: روشنگ

■ قيمت: ۲۴۰۰۰۰ تومان

■ نام كتاب: مادران سمن و آسب‌هاى...

■ نويستنده: سوزان فوروارڊ

■ مترجم: مينا فتحى

■ ويراستان: حميده رستمى

■ شابك: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۰-۱۸۲-۲



۶۶۴۶۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۳۵

۶۶۴۶۴۵۷۷



۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲

www.dorsabook.ir



www.nashreliusa.com

liusa@nashreliusa.com



instagram.com/dorsaliusa

telegram.me/dorsaliusa



خيابان انقلاب، بين خيابان وصال و قدس (جنب سينما سپيده)، كوچه اسكو،
بلاك ۱۲، طبقه همكف.
(كڊپستى: ۱۴۱۷۸-۱۳۸۷۳)

فهرست

۵	مقدمه
۲۰	مقدمه‌ی مترجم
۲۳	بخش اول
۲۴	تابوی منع زیر سؤال بردن عشق مادرانه
۴۱	مادران به شدت خودشیفته
۷۴	مادران کُنه و به شدت وابسته
۹۶	مادران سلطه‌جو
۱۱۹	مادرانی که خود به مادر نیاز دارند
۱۴۲	مادری که نادیده می‌گیرد، لول می‌دهد
۱۷۶	بخش دوم
۱۸۲	رویارویی با واقعیت
۲۰۴	اذعان به احساسات دردناک
۲۲۴	تلنگری به حکمت خشم و اندوه شما
۲۴۸	رفتارت را عوض کن تا زندگی ات عوض شود
۲۶۳	تعیین حد و مرز
۲۸۱	تصمیم بگیرید که اکنون خواهان چه نوع
۳۰۴	دشوارترین تصمیم
۳۱۶	سالخورده، بیمار یا تنها
۳۲۷	آخرین بخش این سناریو

مقدمه

در سفری کاری به ویسکانسین، تمام روز را در اتاقم در هتل چپیده بودم و به کارهایم رسیدگی می‌کردم، تا اینکه تصمیم گرفتم برای استنشاق هوای تازه اتاقم را ترک کنم. در آن روز از فصل زمستان هوا آفتابی بود. پس برای قدم زدن وارد خیابان شدم و سمتی از خیابان منتهی به هتل را انتخاب کردم که بیشترین آفتاب در آن قسمت می‌تابید. اما می‌دانید چه شد؟ وقتی در آن سمت خیابان مشغول پیاده‌روی شدم، خیلی رگم تابش خورشید و درخشندگی‌اش، مطلقاً هیچ گرمایی احساس نمی‌کردم و به‌ناگهان این امر موجی از غم و اندوه بر دلم نشانید، چرا که مرا به یاد مادرم انداخت.

هیدر، زن ریزنقش سی و چهارساله‌ای که عرضه‌کننده‌ی محصولات دارویی شرکتی بزرگ بود، در حال تعریف این خاطره در مطب من چشمانش پر از اشک شد. او باردار و در انتظار نخستین فرزندش بود ولی از اینکه مانند مادر خودش سرد و بی‌عاطفه برای فرزندش باشد، دچار بیم و ناامیدی بود.

او می‌گفت: «می‌دانید، من هرگز در فکر مادر شدن نبودم. حتی باید بگویم خیلی شانس آوردم که بعد از چندین رابطه‌ی بد و نامناسب، جیم وارد زندگی‌ام شد و باور کردم که کسی می‌تواند از صمیم قلب دوستم داشته باشد. خیلی وقت بود که هر دوی ما دلمان بچه می‌خواست اما من همیشه از این می‌ترسیدم که شاید مشکلی در مادر شدن داشته باشم. گویی به محض باردار شدنم تمام آن احساسات

سرد مادرم در من بروز کرده است و حتی تصور اینکه مادری نظیر مادر خودم باشم، برایم غیرقابل تحمل است.»

و من این داستان تأسفبار را بارها و بارها از زبان زنانی شنیده‌ام که به دلیل زخم‌های روحی ناشی از تعارض و کشمکش با مادری بی‌مهر و نامهربان یا نادان، رنجی عمیق را تحمل کرده‌اند.

من به عنوان روان‌درمانگری که بیش از سی و پنج سال است در حوزه‌های متفاوت روان‌درمانی کار می‌کند و دارای تجربیاتی انبوه است، با تعداد بی‌شماری از زنانی کار کرده‌ام که مشکلاتی نظیر هیدر داشته‌اند. زنانی که دانسته یا ندانسته در دایره‌ی بسته و تکراری عواطفی درهم‌ریخته با زنی که آنان را به این دنیا آورده است، یعنی مادرشان، به دور خود می‌چرخند و پیوسته در تلاش برای گریز از رنج این حلقه هستند. آنها به همراه خود مشکلاتی نظیر افسردگی، گم‌گشتگی، اضطراب، مشکلات عاطفی، عدم اعتماد به نفس، نگرانی‌های ناشی از ناتوانی در داشتن استقلال عاطفی یا محبوب واقع شدن و وابستگی‌های عاطفی بیجا به افراد مختلف را به جلسه‌ی درمان می‌آورند. البته برخی از آنها قادر به دیدن ارتباط بین تعارضات و مشکلات موجود در زندگی شان و نوع رابطه‌شان با مادرشان هستند.

برخی از آنها در جلسات درمان ابراز می‌دارند که کم مانده از دست مادرشان دیوانه شوند. اما با وجود این، نمی‌دانند که این دلیل اصلی آمدنشان به جلسه‌ی درمان نیست. این افراد اغلب در دریایی از پیام‌های مختلف و متضادی شناورند که سعی دارد به آنها بفهماند مشکلات امروزشان ناشی از نوع روابطشان در گذشته با مادرشان است. اما آنها ناباوارانه تلاش می‌کنند که این پیام‌ها را نادیده بگیرند و پشت گوش بیندازند.

در جلسه ای که با هیدر داشتم، لازم بود بیشتر درباره‌ی ترس و نگرانی‌اش درمورد مادر شدن بدانم. بنابراین از او خواستم بیشتر درباره‌ی سردی مادرش بگوید، رفتاری که می‌ترسید بعدها درقبال فرزند خودش از او سرزنند. از سرتردید شروع کرد به حرف زدن.

«رفتارهای مادرم به‌گونه‌ای بود که گویی دارای دو شخصیت متفاوت است. از یک سو برایم جشن تولد می‌گرفت، در جلسات مدرسه شرکت می‌کرد و حتی با دوستانم هم خوش برخورد و مهربان بود، اما وجه دیگر شخصیتش در خانه با من این‌گونه نبود...» پرسیدم: «آن وجه دیگر چگونه بود؟»

گفت: «به شکلی افراطی از من ایراد می‌گرفت و بیشتر مواقع سعی می‌کرد من را نادیده بگیرد، انگار آن‌قدر ارزش نداشتم که وقتش را برایش تلف کند. مطمئن نیستم اما گمان می‌کنم خوشرفتاری‌هایش با دوستان یا معلمانم نمایشی بیش نبود. درواقع او مادری نبود که به من احساس حامی داشتن و اعتمادبه‌نفس بدهد. هیچ احساس دل‌بستگی یا محبتی از طرف او نسبت به خودم حس نمی‌کردم و درکنارش که بودم، تصور می‌کردم هیچ اهمیتی برایش ندارم. من در نظر مادرم فقط موجودی بودم که گاهی مجبور بود فکری برایش کند یا تصمیمی بگیرد. در وهله‌ی اول او همیشه مشغول کارها و اولویت‌های خودش بود. پدر و مادرم از هم جدا شده بودند و خوب، شاید هم نباید مادری دست تنها را بابت این رفتارها سرزنش کرد.»

نظیر بسیاری دیگر از زنان، هیدر به راحتی درباره‌ی اینکه مادرش در گذشته با او چگونه رفتار کرده بود، صحبت می‌کرد. اما بیشتر این زنان در حین گفت‌وگو می‌کوشند تا آسیب‌هایی را که در رابطه‌ی مادر-دختری‌شان خورده‌اند، کوچک و بی‌اهمیت جلوه دهند و در اصل دلشان می‌خواهد مادرشان را چیزی به غیر از آنچه بوده ببینند، یعنی «مادری با محبت و حامی».

ملاک‌های یک مادر خوب چیست؟

«مادر خوب» زنی نیست که از او انتظار برود صددرصد کامل و بی‌نقص باشد یا خود را قربانی فرزندانش کند. البته که «مادر خوب» نیز ممکن است بار مشکلات روحی-عاطفی خودش را بردوش بکشد، نیازهای خاص خودش را دارد، چه بسا شغلی داشته باشد که حاضر نباشد آن را از دست بدهد، یا شاید اوقاتی پیش بیاید که نتواند بلافاصله در دسترس فرزندش باشد. مادر خوب هم ممکن است گاهی از زکوره در برود و حرف‌هایی به فرزندش بزند یا کارهایی انجام دهد که بعداً متأسف و پشیمان شود. اما اگر مجموع رفتارها و ویژگی‌هایی که در اغلب موارد از او به عنوان مادر سر می‌زند در فرزندش باعث ایجاد حسن‌ارزشمند بودن، اعتماد به نفس، حمایت و محبوب واقع شدن شود، پس به این معناست که این مادر در واقع وظیفه‌اش را به خوبی انجام می‌دهد، حال چه مادری فوق‌العاده باشد و چه مادری معمولی. به هر حال چنین مادری به طریقی ملموس و کافی زمینه‌ی احساس عشق واقعی و محبوب بودن را در فرزندش به وجود می‌آورد و تأمین می‌کند.

اما این از آن نوع مادری‌ها نیست که هدر و بسیاری از زنان و دختران تجربه کرده‌اند. برای این قبیل دختران، عشق و توجه قطره قطره و غیر سخاوتمندانه خرج شده است. در پشت درهای بسته‌ی رابطه‌ی دونفره‌ی مادر-دختری، عشق و توجه به شکلی که در بیرون دیده می‌شود واقعاً وجود ندارد. بسیاری از این‌گونه مادران احساسات فرزندانشان را جریحه‌دار می‌کنند، با دختر خود رقابت می‌کنند، با رفتارها و برخوردهای سرد خود آنها را نادیده می‌گیرند، موفقیت‌های آنها را به خودشان نسبت می‌دهند و آن را صرفاً نتیجه‌ی زحمات خودشان می‌دانند، در حمایت و پشتیبانی از آنها کوتاهی

می‌کنند یا حتی آنها را جسماً و روحاً آزار می‌دهند و تنبیه می‌کنند. گاه سؤال مطرح این است که آیا این‌گونه مادران به راستی فرزندان خود را دوست دارند؟

در تعریف دوست داشتن باید بگوییم که «دوست داشتن عبارت است از احساس و رفتاری متداوم و پیوسته نسبت به فردی دیگر»، درحالی‌که دخترانی مانند هیدر همواره در گرسنگی دائم و محرومیت برای داشتن چنین عشق و توجه بی‌قید و شرطی از جانب مادرشان بوده‌اند.

آسیب سنگین ناشی از عدم وجود مادری پر مهر

تأثیرات ناشی از پرورش یافتن در دامن چنین مادرانی واقعی و پر از آثار جراحت‌های سنگین روحی است. در حالت طبیعی، بروز مظاهر زنانگی در دختران بسیار به نوع رابطه‌ی آنها با مادرشان در طی دوران رشد و بلوغ بستگی دارد. اما زمانی که اختلالی در روند این فرآیند طبیعی وجود داشته باشد - نظیر داشتن مادری افسرده، منفعل، پر خاشگر، غافل و سربه‌هوا، یا سرد و غیر صمیمی - مانند این است که این دختران را به حال خود رها کنی تا به تنهایی به حسی خوب درباره‌ی خودشان و جایگاهشان در دنیا دست یابند. با وجود همه‌ی این آسیب‌ها، این دختران حتی در چنین شرایطی هم به ندرت می‌خواهند باور کنند یا بپذیرند که مادری نامهربان و بی‌محبت داشته‌اند که عشق خود را از آنها دریغ کرده است، چه برسد به اینکه به او به چشم مادری بد بنگرند، حتی اگر بدترین آزارهای ممکن را از مادرشان دیده باشند - برای بچه‌ها بسیار سخت است که مادرشان را بد بینگارند و چه بسا که چنین پذیرشی در آنها تولید احساس بی‌کسی و اضطراب شدید کند؛ به همین دلیل اغلب سعی در تحریف این تصویر دارند.