

مادری کردن برای خود

خودیاری و درمان برای دختران بزرگسال

نویسنده: اولین اس باسف PhD

مترجم: مینو پیرایه

www.ketab.ir



انتشارات آشیان

سرشناسه	: باسف، اولین Bassoff, Evelyn
عنوان و نام پدیدآور	: مادری کردن برای خود : خودیاری و درمان برای دختران بزرگسال/نوشته اولین اس باسف ؛ مترجم مینو پرنیانی.
مشخصات نشر	: تهران: اشیان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۲۳۸ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	: 978-600-729358-4
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Mothering ourselves : help and healing for adult daughters, c1991.
عنوان دیگر	: برای خود مادری کنیم.
عنوان دیگر	: خودیاری و درمان برای دختران بزرگسال.
موضوع	: مادران و دختران -- ایالات متحده
موضوع	: Mothers and daughters-- United States
موضوع	: مادری -- ایالات متحده -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Motherhood -- United States -- Psychological aspects
شناسه افزوده	: پرنیانی، مینو، ۱۳۳۹ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۷۵۵/۸۵HQ
رده بندی دیویی	: ۳۰۶/۸۷۴۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۴۲۶۲۷۸

www.Retab.ir

انتشارات اشیان

مادری کردن برای خود

اولین اس باسف

مترجم: مینو پرنیانی

صفحه‌آرایی: ابراهیم توکلی

طراحی جلد: محسن سعیدی

چاپ دوم: ۱۴۰۳

تیراژ: ۲۵۰ نسخه

قیمت: ۱۶۰۰۰۰ تومان

مرکز فروش: خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، کوچه فاتحی داریان، پلاک ۵، طبقه اول
تلفن: ۶۶۹۷۲۷۹۲ تلگرام و واتساپ: ۰۹۹۰۸۹۸۴۷۵۷

Ashian2002@yahoo.com

ISBN: 978-600-7293-58-4

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۹۳-۵۸-۴

تمامی حقوق این اثر محفوظ می‌باشد. تکثیر یا تولید مجدد آن به صورت کلی و جزئی و به هر صورت (چاپ، فتوکپی، صوت، تصویر و نشر الکترونیکی) بدون اجازه مکتوب ناشر ممنوع است.

فهرست مطالب

مقدمه - مادر گم شده	۱۵
بخش اول - آسیب دیدن ها	۲۵
فصل ۱ - کژاندیشی ها، بی توجهی ها و بی حرمتی های مادران نسبت به دختران	۲۷
فصل ۲ - مادران به عنوان الگوی نقش	۴۷
فصل ۳ - فقدان مراقبت مادرانه؛ دختری که تحت حمایت نیست	۶۹
فصل ۴ - آسیب دیدگی به دلیل عشق سلطه جویانه	۹۳
بخش دوم - واقعیات جدید	۱۱۷
فصل ۵ - دیدار دوباره از سرزمین اُز	۱۱۹
بخش سوم - شفایابی	۱۳۷
فصل ۶ - ترمیم روابط	۱۳۹
فصل ۷ - مادر طبیعت به عنوان درمانگر	۱۶۳
فصل ۸ - دگردیسی خلاقانه: قلم و قلم مو	۱۸۵
بخش چهارم - آشتی	۲۰۷
فصل ۹ - کفش های نقره ای	۲۰۹
کتابشناسی	۲۳۳

مقدمه

مادر گم شده

انگار خیلی کم سن و سالم؛ مادرم در حال آواز خواندن است، تمام مدت به چهره صورتی اش که در نور پنجره می درخشد، زل می زنم. موهای سیاهش کوتاه شده، موهای فرفری اش جعدهای ریزی دارد. برافروخته از این شیدایی ام که مادرم زیباترین زن دنیاست.

آدل وایزمن^۱

زن مسن در نمایش^۲

وقتی هنوز فرزندانم خردسال و مشتاق قصه های گم گام خواب بودند، خیلی دوست داشتند قصه مادر گمشده را برایشان تعریف کنم. در داستان دخترکی خردسال و روستایی به اتفاق مادر برای خرید به فروشگاهی در دهکده مجاور می روند. او محو زرق و برق اجناس و لباس ها و شلوغی جمعیت می شود و مادرش را گم می کند و با این که همه جا را می گردد، اما نمی تواند مادرش را پیدا کند. دست و پای خود را گم می کند — واقعاً چه چیزی می تواند ترسناک تر از گم کردن مادر باشد؟ — همه جا را می گردد. میدان شهر، حتی پشت درخت بلوط را هم گریان می گردد. خوشبختانه پلیسی مهربان پیش دخترک ترسیده می آید و او را آرام کرده و قول می دهد

1. Adele Wiseman

2. Old woman at play

کممکش کند. وقتی از او می‌خواهد تا مادرش را توصیف کند، روی صورت دخترک غمگین لبخندی بزرگ نقش می‌بندد. "مامانم واقعاً خیلی خوشگله، خیلی هم مهربونه. خیلی راحت می‌تونم پیداش کنی." پلیس هم با آدرسی که دخترک داده، داخل جمعیت فروشگاه می‌رود تا جستجویش را شروع کند. چیزی نمی‌گذرد که همراه با خانمی زیبا با رفتاری ظریف بیرون می‌آید. خوشحال که مادر دخترک را پیدا کرده، به زن اصرار کرده بود که همراهش بیرون بیاید. گرچه زن مقاومت زیادی کرد، اما به همراه پلیس نزد دخترک آمد. وقتی دخترک زن زیبا را دید، بلندتر گریه کرد و خیلی محکم گفت که او مادرش نیست. و با اینکه پلیس از گریه دخترک ترسید، ولی از زن زیبا به خاطر اینکه وقش را گرفته بود، عذرخواهی کرد. همین موقع خانمی ساده و معمولی هراسان به سمت دخترک آمده و انگشت اتهام خود را به سمت دخترک نشانه رفته و سرش را تکان می‌داد که چرا گم شده و برای همه دردسر درست کرده است...

دخترک خجالت‌زده با لکنت التماس می‌کرد که وی را ببخشد و بعد با همان حالت حق‌دستانش را دور مادرش حلقه زد و پلیس و ماما، چقدر خوب شد که هستی."

ما نیز همچون دخترک قصه، وقتی خردسال بودیم، مادرمان را از پشت چنین عینکی نگاه می‌کردیم. مادر در واقعیت هر چه هم که بوده باشد، از نظر ما مهربان‌ترین و زیباترین شخص دنیا بود. چون ما بودیم که بی‌یاور و ضعیف بودیم و بهزیستی‌مان به مراقبت و عشق او وابسته بود، لازم بود به خوبی‌اش باور داشته باشیم، در نتیجه ماهیتی زیبا به وی بخشیدیم: او را با توجه، عاقل و دوستدار خود می‌دیدیم. در نتیجه وقتی بی‌توجهی می‌کرد یا همدلی نداشت و ظرافت به خرج نمی‌داد، سرزنش نمی‌کردیم. خیلی به او احتیاج داشتیم، بر این باور بودیم که حتماً خودمان — نه او — نقص و ایراد داشتیم، خود را مستحق رفتار نامهربانانه او می‌دیدیم. برای آنکه مطمئن

شویم که با دستان پرمهرش حمایت خواهیم شد، به قیمت مخدوش کردن خود — انگاره‌مان از او تصویری ایده‌آلی ساختیم.

یکی از تلخ‌کامانه‌ترین ادراک‌های دوران بزرگسالی این است که بفهمیم مادران‌مان همیشه در حق ما خوبی نکرده‌اند. اکثر ما با پذیرش محدودیت‌های انسانی مادرمان این موضوع را درک می‌کنیم. درست همان‌طور که قهرمان جوان فیلم روزهای بهشتی^۱ با گفتن جمله "هیچ‌کس کامل نیست" به ما یادآوری می‌کند. حتی مادر خوب نیز همیشه در دسترس نیست و با خواسته‌های کودک خود همیشه هماهنگ نیست. حتی بهترین مادران نیز اشتباه می‌کنند. در واقع محدودیت‌های انسانی مادران‌مان و کوتاهی‌هایشان مایه رشد و پیشرفت ما می‌شود. اگر بی‌خطا بودند، مانع از رشد ما می‌شدند.

از اینکه مبدا عشق ما را بیافت نکنیم، هراسان مجبور بودیم انعطاف پیدا کنیم، و کاری کرده، موانع را رد کنیم. خلاصه اینکه با جهان پیرامون خود سازگار شدیم.

اما برای برخی این ادراک‌ها خشن‌تر است. به این معنا که وقتی می‌فهمیم کسی که زندگی‌مان را به دستان وی سپرده بودیم، به انحاء گوناگون با ترساندن، خشم و اقسام فشارها مثل کتک زدن — به ما آسیب رسانده، شوکه می‌شویم.

مواجهه با نقایص مادران‌مان و آسیبی که به ما رساندند، ناراحتی زیادی را ایجاد می‌کند. احساس یتیمی را خواهیم داشت که در دنیایی سرد گرفتار آمده است. همان‌طور که یکی از مراجعینم گفت، "ولی اگر مادرم مرا دوست نداشته — که دیگر فرضم بر این است — آیا کسی دیگر مرا دوست خواهد داشت؟ هیچ‌کس اهمیتی به من خواهد داد؟ چه بلایی سرم می‌آید؟"

احساس اینکه مادرمان ما را در کودکی کنار گذاشته، خشمی وحشتناک

را در ما رقم خواهد زد - غضبی که لوئیز برنیکو^۱، در توصیف مادرش از آن چنین یاد می‌کند، "مادرم بسیار بی‌تجربه بود و ضمناً نمی‌دانست که چه قدرتی دارد." یا شاید بی‌آنکه متوجه باشیم، خشم در درون‌مان در کمال سکوت گسترش یابد.

زنی که در اواخر دهه سی سالگی بود، طی جلسه درمانی گفت، "حالا که فهمیده‌ام مادرم می‌دانست که ناپدریم وقتی بچه بودم از من سوءاستفاده جنسی می‌کند ولی مراقبت از مرا انتخاب نکرد و جلوی شوهرش درنیامد، حتی از حضورش حالم بد می‌شود. دیگر دلم نمی‌خواهد با تلفن هم به او سلام کنم. درونم خشم جوشانی‌ست."

دانستن اینکه از هوهبت داشتن عشق مادری محروم بوده‌ایم، شاید به احساس شرمندگی منجر شود. مثلاً، دختر بیست ساله‌ای که وقتی فقط دو سال داشت، مادرش خونریزی کرد، می‌گفت وقتی به زنان جوانی کمک می‌کنم که برای خرید و پرو لباس به مرازه‌ای می‌آیند که در آن کار می‌کنم، نمی‌توانم نگاهی پر از خشم و عصبانیت نداشته باشم. گفت که از آنان متنفر است چون برایش پر واضح بود آنان برخلاف خودش مهر و عشق واقع شده بودند. خیال می‌کرد آنان می‌دانند که او بی‌مادر بزرگ شده و بی‌مادری را نقص و عیب خود می‌شمرد. "گاهی خیال می‌کنم وقتی آدم‌ها نگاهم می‌کنند، چیزی جز یک پوسته خالی نمی‌بینند - انگار بمبی به ساختمان خورده باشد - از خودم می‌پرسم گناهم چه بوده که مادرم رهایم کرد؟"

تقریباً همیشه آگاهی از اینکه مادرمان اهمیتی به ما نمی‌داده کافیهست تا سریعاً دچار افسردگی شویم. با از دست دادن امید به داشتن مادری عاقل، که خودخواه نیست، کسی که بی‌قید و شرط دوستانه باشد، احساس ضعیف بودن، ناامنی و خورد شدن می‌کنیم. به خاطر دارم تیلی اولسن^۲ که

1. Louise Bernikow

2. Tillie Olsen

نقش کلارا را بازی می کرد، وقتی در کنار بستر مادرش قرار گرفت با وی چنین مکالمه ای داشت:

ما کی همدیگر را گم کردیم، مادر اولم، مادر آواز خوانم؟
 نزاع ها و طردشدگی، همین طور بخشش و خشونت میان مان تمام
 شد، دیگر میان ما فقط سکوت است.
 نمی شناسمت مادر. مادر هرگز نشناختمت.

هرچند مواجهه با این واقعیت که مادران مان به شیوه ای آشکار در مراقبت از ما شکست خورده و کودکی شادی نداشتیم، باعث از بین رفتن احساس تلخی چون رهاشدگی، خشم، غضب، شرمندگی و فقدان در ما نمی شود — اما مواجه شدن با گذشته مان باعث می شود حال مان بهتر شود و در بهترین حالت، تشویق مان می شود که انسان های مهربان ترین شویم. شاعر و. اچ. اودن^۱ از رنج درون و این دیدگی هایش حکم هدیه را برای وی داشته و همین رنج ها باعث شد تا بینش گشایش کند، چنین سخن گفته است، "شناخت تو، مایه درک و شعورم شد." قطعاً این کافی زخم هایی که ایجاد شده بودند، رنج زیادی ایجاد می کند، اما مادام که چرخه های مرتبط با زخم مادر در معرض تابش نور قرار نگیرند، شفای مناسب ممکن نمی شود.

یکی از اساسی ترین اهدافم از نوشتن کتاب مادری کردن برای خود کمک به دختران بزرگسال است تا پرده از آسیب هایی که از مادر خود دیده اند، بردارند و آنها را در معرض تابش نور فهم و ادراک درست قرار دهند. در فصل های یک تا چهار به شکست هایی که از مادر در دوران کودکی خود خوردیم، توجه می کنیم — مخصوصاً شکست در همدلی، مراقبت، حمایت، و جدایی (رها کردن) — و راه ها و دلایل این شکست ها که هنوز در ما که بزرگسال شده ایم، اثر می گذارند را بررسی می کنیم. ضمناً ارتباط میان شکست مادر با زندگی خود وی را نیز بررسی می کنیم. همچنین به

ترس‌هایی توجه می‌کنیم که به عنوان دختران بزرگسال داریم.*
وقتی این ایده در ذهنم شکل گرفت، موضوع را با گروهی از همکارانم که جلسات ماهیانه‌ای با هم داشتیم، در میان نهادم و گرچه گروه نسبت به موضوع مشوق بوده و علاقه نشان دادند، اما یکی از همکاران شدیداً مرا مورد انتقاد خود قرار داد.

پرسید، "تو را به خدا منظورت از نوشتن کتابی در زمینه شکست مادران در ارتباط با دختران‌شان چیست؟ مادران به قدر کافی زندگی خود را وقف فرزندان‌شان نمی‌کنند؟ واقعاً فکر می‌کنی اگر دختران بزرگسال بفهمند که وقتی خردسال بودند توسط مادر رشدنیافته خود آسیب دیده‌اند موضوع خوبی است؟ واقعاً بهتر نیست به جای معطوف کردن توجه دختران روی کاستی‌ها تشویق‌شان کنی که خوشحال باشند؟"

"بله، ولی..." واقعاً جواب داد. حمله سخت همکارم دشوار بود.
ادامه داد، "واقعاً حس خوبی ندارم ابوی، به نظرم با پرده‌گشایی اشتباهاتی که ضمن فرزندپروری رخ می‌دهد، این بهبود ارتباط میان آنان در زمان حال را از بین می‌بری. داری در جعبه پاندورا را باز می‌کنی."
نمی‌توانستم بعد از آن جلسه حرف‌های تلخ همکارم را از سرم بیرون کنم. آیا آن‌طور که او هشدار داده بود مشغول نوشتن کتابی ویرانگر بودم؟ آیا باید دست از نوشتن آن بردارم؟

* در حقیقت - اینکه از مشکلات مابین مادران و دختران نوشته‌ام به این منزله نیست که مشکل بین پدران و دختران مهم نیست. خوب یا بد، پدران روی زندگی دختران خود تأثیر زیادی دارند. درست مثل مادران، آنان نیز توان آسیب‌رسانی یا برکت‌دهی به زندگی دختران خود را دارند. ضمناً نقش پدران در خانواده، چه مهربان باشند و چه کناره‌گیری کنند، حامی باشند یا نباشند - بر روی رفتار مادر اثرگذارند. تصمیم گرفتم روی ارتباط مادران - دختران متمرکز شوم، نه به این دلیل که دیگر روابط مهم نیستند، بلکه چون موضوع پیچیدگی زیادی دارد - موضوعی که ده سال از توان خود را به عنوان روان‌شناس و استاد دانشگاه صرف بررسی آن کرده‌ام.

چند روز بعد، بدون اینکه دلیل کارم را بدانم، سعی کردم درباره‌ی جعبه‌ی پاندورا تحقیق کنم. متوجه شدم که جعبه پاندورا پر از ناکامی‌های بشری بود، مگر امید که وقتی توسط رب‌النوع اپیمتوس^۱ در آن باز شد، همه آنها به دنیای بشری وارد شدند؛ اما در نسخه دیگری از این اسطوره، جعبه کندوی عسلی شبیه به شاخ بز بود که رب‌النوع‌ها و الهه‌ها آن را پر از برکت کرده بودند. متناقض بودن توصیف‌هایی که از محتویات جعبه پاندورا شده، مرا به این فکر فرو برد که شاید تفکیک مصائب از برکات بشری ساده نیست، که خوب و بد به نوعی در هم تنیده هستند، در واقع یکی می‌تواند به آن دیگری بدل شود.

همان‌طور که همکارم به درستی اشاره کرده بود، افراط در دیدن بخش‌های منفی و شکست‌سازنش کردن مادر، ویرانگر است. اگر فقط به بخش‌های منفی رابطه میان مادران و دختران تأکید می‌کردم، همچون اپیمتوس، رفتار ابلهانه‌ای از خود بروز می‌دادم. گرچه قویاً اعتقاد دارم که آشکارسازی آسیب‌ها، خشم، ناکامی‌های میان مادران و دختران اولین گام در فرآیند بهبود است، ولی با همکارم موافقم که این کار به تنهایی کافی نیست. چالشی که همکارم برایم ایجاد کرد، باعث شد هدف دیگری از مادری کردن برای خود بیابم: کمک به دختران بزرگسال در متحول ساختن آسیب‌هایی که در کودکی دیدند، به موضوعی خوب و یاری‌رسان. همان کاری که بسیاری از مراجعان انجام داده و از ناکامی‌های خود، برکت می‌سازند.

در نتیجه فصل‌های ۶ تا ۸ مادری کردن برای خود، مبتنی بر آسیب‌هایی‌ست که دختران بزرگسال در خردسالی دیدند و می‌تواند به امری حیاتی و مثبت منجر شود. در این فصول راه‌های بهزیستی زیادی می‌یابیم. به انواع روابط نگاهی می‌اندازیم - چه از منظر درمانی و درونی و چه بیرونی به

فقدان محبت مادرانه می‌پردازیم: با تمرین کردن خلوت‌گزینی، ارتباط با طبیعت، و انجام تمرینات خلاق.

در فصل ۹ به مادران خود باز می‌گردیم تا فرآیند شفادهی را تکمیل کنیم. با بررسی همه آنچه که بین ما خوب نبود، حالا آمادگی بیشتری برای تصریح کردن خوبی‌ها داشته، و در بهترین شرایط میان خود و مادران مان پلی می‌سازیم.

هنگام نوشتن کتاب مادری کردن برای خود با ادبیات روانشناسی غنی در این زمینه روبه‌رو شدم - مخصوصاً هینز کوهِت^۱ و آلیس میللر^۲ کارهای خوبی در این زمینه انجام داده بودند. اما از آنجایی که جستجوگر هستم و به آنچه متفکران نامدار پیش از من گفته‌اند، اکتفا نمی‌کنم، نویسندگان و شاعران شیفته‌ام می‌باشند. آثار ویرجینیا ولف^۳، کوِلته^۴، تونی موریسون^۵، ویویان گورنیک^۶، تیلی اولسن^۷ را از ارتباط مادر - دختری همان قدر ارتقاء بخشیدند که روانشناسان بزرگ. اسطوره‌های کهن، افسانه‌ها و داستان‌های بومی از کتاب‌های صرفاً علمی برایم جذاب‌تر بودند، چون در داستان‌های کودکان همیشه بینش‌های اعجاب‌انگیزی درباره رفتار و روابط انسانی دیده‌ام. در اصل در فصل ۵ از داستان جادوگر از^۸، دروتی گاله^۹، دخترک خردسال، شخصیت محوری فصول آخرم را بر دوش می‌کشد.

هنگام دسته‌بندی پیچیدگی‌های روابط میان مادر - دختر از تجارب شخصی خودم به عنوان دختر بزرگ خانواده‌ام نیز گفته‌ام. چون نوشتن کتاب

1. Heinz Kohut

2. Alice Miller

3. Virginia Wolf

4. Colette

5. Toni Morrison

6. Vivian Gornick

7. Tillie Olsen

8. The Wizard of Oz

9. Dorothy Gale

مادری کردن برای خود سفری شفاف‌دهنده برای خودم بوده، آسیب‌ها، ترس‌ها و رشد خود را نیز در میان نهاده‌ام و امیدوارم خوانندگان اثر از این تجارب و کشمکش‌هایی که داشته‌ام، بیاموزند.

همان‌طور که در کتاب اولم مادران و دختران: دوست داشتن و رها کردن^۱، از ماجرای مراجعینم استفاده کرده‌ام، اینجا هم قلب و روح کتابم از ایشان وام گرفته است. بسیاری از زنانی که از فقدان مادری کردن درست رنج برده‌اند، ماجراهای خود را با من در میان نهاده‌اند. با گوش فرا دادن به آنان از ماهیت بشر بودن نکات زیادی آموخته‌ام.

متأسفم از اینکه زنانی را می‌شناسم که به خاطر تجاربی که داشته‌اند، در هم شکسته و فاقد هر گونه امید و توان برای سر و سامان دادن امور به نفع خود هستند. برای مثال مراجعی را به خاطر دارم که زنی باهوش و خستگی‌ناپذیر بود و مادر شیرده و پرانوییدش از همان نوزادی برایش بحران درست می‌کرد: با مردان سوءاستفاده‌گر و از نظر حرفه‌ای ناکام، روابطی بی‌سرانجام داشت. بعد از اینکه این مراجع به جلسه دیدم، او هم به ارتباط دوباره با دوست بدرفتار خود بازگشت. همراه با پولی که پرداخت کرده بود، یادداشتی بود: "به هر حال ممنون - ولی دیگر برای همه چیز دیر شده." دیگر به درمانش ادامه نداد. در خلال مدتی که شناختمش در هم شکسته بود، و این برایم عجیب نبود، روح و روانش مرده بود.

آنچه بارها متعجب و خوشحالم کرده این است که اکثر مراجعینم که ماجراهای شخصی تلخی داشته‌اند، به نحوی موفق شدند. زمان و این زنان یادآوری‌ام می‌کنند که با شهادت، استحکام، و خلاقیت می‌توان آسیب‌های نشأت‌گرفته از مادر را ترمیم کرد. همچون دخترک روستایی که هنگام گم کردن مادرش، پریشان‌حال و سراسیمه شده بود. ما هم به عنوان بچه‌های خردسال، آشکارا به مهر و شعور مادران‌مان وابسته بودیم. اما به عنوان

دختران بزرگسال، منابع بیشتری در اختیار داریم. آنچه را که ایشان قادر به مهیا کردن برای مان نبودند، می‌توانیم درون خود و جاهای دیگر بیابیم.

www.ketab.ir