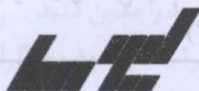


وابستگی متقابل

وابستگی متقابل فردی است که به دیگران اجازه می‌دهد با
سوء رفتارشان بر او تأثیر بگذارند

فراوانی بی‌تی

نسرین ملامت



انتشارات لیوسا

Beattie, Melody

بیتی، ملودی
وابستگی متقابل / ملودی بیتی
۲۹۶ ص

Codependent no more

وابستگی متقابل - مواد نیروزا - سوءاستفاده -
بیماران - روابط خانوادگی

ب ۲ و ۵ / ۵۶۹ RC

۶۱۶/۸۶

۷۸-۷۱۲۳ م

سرشناسنامه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات ظاهری

عنوان اصلی

موضوع

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



انتشارات یوسا

■ نوبت چاپ: بیست و هفتم ۱۴۰۳

■ تیراژ: ۲۰۰ نسخه

■ چاپ: رامین

■ صحافی: رامین

■ قیمت: ۲۷۰۰۰۰ تومان

■ نام کتاب: وابستگی متقابل

■ نویسنده: ملودی بیتی

■ مترجم: نسرين سلامت

■ ویراستار: حمیده رستمی

■ شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۶۳۴-۷۹-۵



۶۶۴۶۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۱۵



۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲



www.nashreliusa.com



instagram.com/dorsaliusa

۶۶۴۶۴۵۷۷

www.dorsabook.ir

liusa@nashreliusa.com

telegram.me/dorsaliusa



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سپیده)، کوچه اسکو،
پلاک ۱۲، طبقه همکف.
(کدپستی: ۱۳۸۷۳-۱۴۱۷۸)

فهرست مطالب

یادداشت مترجم	۴
مقدمه	۵
بخش اول - وابستگی متقابل چیست، وابسته‌ی متقابل کیست؟	۱۵
فصل اول - سرگذشت جسیکا	۱۷
فصل دوم - سرگذشت‌های دیگر	۲۷
فصل سوم - وابستگی متقابل	۴۳
فصل چهارم - ویژگی‌های وابستگی	۵۷
اصول اولیه‌ی مرتبط با خود	۷۹
فصل پنجم - قطع وابستگی	۸۱
فصل ششم - عضو حزب با وابستگی	۹۵
فصل هفتم - رهایی خود	۱۰۷
فصل هشتم - قربانی را رها کنید	۱۱۵
فصل نهم - استقلال	۱۳۵
فصل دهم - برای خود زندگی کنید	۱۵۵
فصل یازدهم - خود را دوست بدارید	۱۶۳
فصل دوازدهم - هنر پذیرش را بیاموزید	۱۷۵
فصل سیزدهم - به احساسات خود میدان دهید	۱۹۳
فصل چهاردهم - خشم	۲۰۷
فصل پانزدهم - بله، شما می‌توانید فکر کنید	۲۲۳
فصل شانزدهم - اهداف خود را معین کنید	۲۳۱
فصل هفدهم - طریقه‌ی ارتباط با خود و دیگران	۲۴۱
فصل هجدهم - قدم‌های دوازده گانه	۲۵۳
فصل نوزدهم - موارد متفرقه	۲۶۱
فصل بیستم - یک بار دیگر دوست داشتن و زندگی کردن را	۲۸۷

مقدمه

اولین بار در اوایل دههی شصت میلادی با وابستگان متقابل برخورد کردم. در آن زمان هنوز کسانی را که از رفتار دیگران رنج می بردند وابستهی متقابل نمی نامیدند. همچنین الکلی ها و دیگر معتادان را وابسته به مواد قلع داده می کردند. گرچه در آن هنگام معنای دقیق وابستگی متقابل را نمی دانستم، اینگونه افراد را می شناختم. خود نیز به عنوان الکلی و معتاد، در زندگی فراوان و نشیب های بسیاری را پشت سر گذاشتم و باعث وابستگی متقابل کسانی دیگر شدم.

وابستگان متقابل مشکل ساز بودند. آنان دست زه جو و تودار بودند. سبب می شدند فرد بیشتر به گناه تمایل یابد و برقراری ارتباط با آنان آسان نبود. اغلب افرادی ناخوشایند بودند که مانع لذت نشئگی من می شدند؛ به من پرخاش می کردند؛ قرص هایم را پنهان می کردند؛ قیافه ای را به من انگیز به خود می گرفتند؛ مواد مخدرم را در دستشویی خالی و مرا از مصرف آنها منع می کردند؛ می خواستند بدانند من چرا با آنان چنین می کنم و می پرسیدند چه ام شده است. همیشه حاضر بودند تا مرا از مصیبت های خود ساخته ام نجات دهند. وابستگان متقابلی که در زندگی من حضور داشتند حال مرا درک نمی کردند و این، دوسویه بود: من نیز نه حال خود را درک می کردم نه حال آنان را.

اولین برخورد حرفه ای من با وابستگان متقابل، سال ها بعد در ۱۹۷۶

رخ داد. در آن زمان در مینه‌سوتا^۱، مصرف‌کنندگان مواد مخدر و الکلی‌ها وابسته به مواد به شمار می‌رفتند و خانواده و دوستانشان نیز به نوعی دیگر وابسته تلقی می‌شدند و من، معتادی در حال ترک بودم. از آن زمان به بعد من در زمینه‌ی درمان اعتیاد، در مقام مشاور شبکه‌ی وسیع مؤسسات و برنامه‌ها و بنگاه‌های ترک اعتیاد کار می‌کردم. از آنجایی که زن هستم و اکثر دیگر کسانی که در این زمینه کار می‌کردند نیز زن بودند، و نیز از آنجایی که مقام بالایی نداشتم و هیچ یک از همکارانم مایل به این کار نبود، کار فرمای من در مرکز مداوای مینه پولیس از من خواست برای زنانی که شوهرانشان معتاد بودند، گروه‌های حمایتی را سازماندهی کنم. من اما به تدریس چنین مسئولیتی را نداشتم. هنوز وابستگان متقابل را ستیزه‌جو، نودار، مسبب گناه، دارای مشکل در ایجاد ارتباط و... می‌دانستم.

در گروه من افرادی بودند که خود را مسئول تمام عالم می‌دانستند، اما از پذیرفتن مسئولیت و اداره‌ی زندگی خود سر باز می‌زدند. افرادی را می‌دیدم که پیوسته به دیگران بخشش می‌کردند اما نمی‌دانستند چگونه از دیگران چیزی قبول کنند. افرادی را دیدم که بسیار حد خشم و خستگی مفرط و فقر، خود را وقف دیگران می‌کردند و تا زمانی که دست از این کار برنمی‌داشتند. زنی را دیدم که به همین دلیل در سی و سه سالگی زمینگیر شد و جان سپرد. او مادر پنج فرزند و همسر فردی الکلی بود که برای سومین بار روانه‌ی زندان می‌شد. من با زنانی سر و کار داشتم که متخصص مراقبت از اطرافیان بودند اما از نگهداری خود عاجز بودند.

بسیاری را دیدم که بی‌هدف از کاری به کار دیگر رو می‌آوردند: کسانی را دیدم که همیشه می‌خواستند خوشایند دیگران باشند و نقش شهیدان،

ریاضت‌کشان، فرماندهان و به قول اچ.ساکر^۱ در نمایشنامه‌ی «امید بزرگ و سفید» نقش تاک‌های پژمرده و آویزان را بازی کنند.

اغلب این وابستگان متقابل در مورد اطرافیان خود وسواس داشتند. می‌توانستند به دقت و با حوصله رفتار و اشتباهات معتادان را برشمرند. می‌دانستند آنان در چه فکری هستند و در چه فکری نیستند؛ چه احساسی دارند یا چه احساسی ندارند؛ چه کار کرده‌اند و چه کار نکرده‌اند؛ چه گفته‌اند و چه نگفته‌اند. آنان گمان می‌کردند که می‌دانند فرد معتاد یا الکلی باید چه بکند و چه نکند؛ و اگر رفتار آنان خلاف این بود سخت در شگفت می‌بودند. با این همه، این وابستگان متقابل که در مورد دیگران چنین بصیرتی داشتند، از خود و احساسات خود هیچ شناختی نداشتند. از طرز تفکر خود مطمئن نبودند و اگر مشکلی برای خودشان پیش می‌آمد که ربطی به معتادان نداشت، در می‌ماندند.

وابستگان متقابل خوش‌بخت نبودند. مدام شکوه و شکایت می‌کردند و می‌کوشیدند هر چیز و هر کس را تحت تسلط خود در آورند. بجز تعداد کم‌شماری از بنیانگذاران خانواده درمانی، مشاوران (از جمله خود من) نمی‌دانستند چگونه به آنان کمک کنند. دانش درمان اعتیاد رو به پیشرفت بود اما هنوز کمک‌ها به خود فرد معتاد منحصر می‌شد و تحقیقات و آموزش‌ها در زمینه‌ی خانواده درمانی اندک بود. وابستگان متقابل به چه نیاز داشتند؟ چه می‌خواستند؟ آیا موجودیت آنان در گرو موجودیت معتادان نبود؟ آیا تنها مراجعه‌کنندگان مراکز درمانی محسوب نمی‌شدند؟ چرا نمی‌توانستند به جای مشکل‌تراشی همکاری کنند؟ شخص معتاد برای دیوانگی‌های خود بهانه داشت: می‌شد دلیل آورد او نشئه است؛ اما وابستگان متقابل چه بهانه‌ای داشتند؟ آنان که نشئه نبودند، پس هشیارانه چنین رفتارهایی بروز می‌دادند.

طولی نکشید که به دو باور رایج ایمان آوردم: وابستگان متقابل خل وضع، به مراتب بیمارتر از معتادان هستند و جای تعجبی نیست که معتادان با داشتن چنین همسران خل وضعی به موادمخدر رو می آورند. مدتی بود که موادمخدر را ترک کرده بودم. کم کم حال خودم را می فهمیدم، اما هنوز روحیه‌ی وابستگان متقابل را درک نمی کردم. بسیار سعی کردم، اما نتوانستم. سال ها بعد درگیر چند معتاد شدم و از زندگی دست شستم. مغزم از کار افتاده بود. هیچ گونه احساس مثبتی نداشتم و پر از نفرت، نکت، انزجار، ترس، افسردگی، ناامیدی و احساس گناه شدم. گاه آرزوی مرگ می کردم. تحلیل رفته بودم و بیشتر اوقاتم با نگرانی برای دیگران و یافتن راهی برای اداره‌ی آنان تلف می شد. از هر چه زندگی ام را تهدید می کرد استیصال می کردم. رابطه‌ام با خویشان و دوستان و خانواده سست شده بود. به سختی احساس می کردم قربانی شده‌ام. خود را گم کرده بودم و نمی دانستم چگونه پیش آمده است و نمی فهمیدم چه رخ داده است. تصور می کردم دارم عقلم را از دست می دهم و با کوچکترین ناملایمی، دیگران را مقصر قلمداد می کردم. متأسفانه هیچکس از درد من خبر نداشت. مشکلاتم را پنهان می کردم و بر خلاف معتادان و دیگرانی که دیده بودم، قصد نداشتم جار و جنجال به پا کنم. انتظار داشتم باشم دیگران خرابکاری‌هایم را رفع و رجوع کنند. در واقع، در مقایسه با معتادان وضعم خوب بود. من بسیار مسئولیت پذیر بودم و دل بستگی‌های زیادی داشتم. گاه شک می کردم که به واقع مشکل دارم یا نه. احساس بدبختی می کردم اما نمی فهمیدم چرا زندگی ام دچار چنین وقفه‌ای شده است. پس از مدتی که با یأس و نومیدی دست و پنجه نرم کردم، کم کم شرایط خود را درک کردم. دریافتم مانند اکثر افرادی که بی رحمانه در مورد دیگران قضاوت می کنند، در بخشی طولانی از عمرم دارای افکار

همان کسانی بوده‌ام که محکومشان می‌کردم. وضع وابستگان متقابلی را که دیده بودم درک می‌کردم، زیرا اکنون خودم هم به یکی از آنان مبدل شده بودم.

به تدریج کوشیدم از منجلابی که در آن فرو رفته بودم خلاص شوم. در این راه، به مبحث وابستگی متقابل بسیار علاقه‌مند شدم. در مقام مشاور (گرچه دیگر در این زمینه فعالیت نمی‌کردم، هنوز خود را مشاور می‌دانستم) و نویسنده، کنجکاو‌ی‌ام تحریک شده بود. البته خودم نیز به عنوان «وابسته‌ی متقابلی فریب خورده» (اولین بار این اصطلاح را یکی از اعضای انجمن معتادان گمنام به کار برده بود) که به کمک نیاز داشت، در این مورد ذینفع بودم. به سر افرادی چون من چه می‌آید؟ چگونه اتفاق می‌افتد؟ چرا؟ از همه مهم‌تر، وابستگان متقابل باید برای بهبود یافتن چه کنند؟ چگونه می‌توانند سلامتی خود را حفظ کنند؟

با مشاوران و امدادگران و وابستگان متقابل صحبت کردم. در این باره کتاب‌ها و مقالاتی را که در دسترس بود مطالعه کردم. در جستجوی فکرهای مفید، کتاب‌های معتبر آن زمان را خواندم و در جلسات خانواده‌ای معتادان گمنام شرکت کردم. «این انجمن سرزهی خودیار» بودند که به ظاهر، اساس کارشان برنامه دوازده قدم درمان معتادان بود، با این حال توجهشان معطوف کسانی بود که از اعتیاد دیگران عذاب می‌کشیدند.

سرانجام آنچه را در جستجویش بودم یافتم. قوه‌ی درک و چشم بصیرتم به کار افتاد و به تدریج تغییر کردم. زندگی‌ام دوباره رونق گرفت و طولی نکشید که سرپرستی گروهی دیگر از وابستگان متقابل را در یکی از مراکز درمانی مینه‌پولیس به عهده گرفتم. اما این بار دورنمایی از آنچه

قصد انجامش را داشتم پیش چشم بود. هنوز هم مانند قبل وابستگان متقابل را ستیزه‌جو و تودار می‌دانستم و هنوز هم همان ناهنجاری‌های شخصیتی را در رفتار آنان می‌دیدم، اما این بار بسیار عمیق‌تر.

مردمانی ستیزه‌جو را دیدم که احساس می‌کردند تهدید شده‌اند و تنها ستیزه‌جویی آنان را از آسیب محافظت خواهد کرد. همواره ممکن بود عقده‌های درونی ایشان و اطرافیانشان همچون آتشفشانی فوران کند و بر سر دیگران باریدن گیرد. غیر از خود اینان، هیچکس نمی‌دانست چرا، یا اهمیتی نمی‌داد. با اشخاصی کار کردم که تودار بودند، زیرا در نظامی زندگی می‌کردند که صراحت را تاب نمی‌آورد. کسانی را دیدم که گمان می‌کردند بی‌گناه شده‌اند؛ زیرا آن قدر دروغ شنیده بودند که دیگر حقیقت را تشخیص نمی‌دادند. با افرادی مواجه شدم که چنان غرق مشکلات دیگران بودند که فرصت تشخیص یا حل مشکلات خود را نداشتند. اینان کسانی بودند که با وسواسی گاه ویرانگر از دیگران مراقبت می‌کردند اما خود را از یاد برده بودند. وابستگان متقابل بیش از حد احساس مسئولیت می‌کردند زیرا دیگران بی‌مسئولیت رنج می‌بردند.

من با افرادی رنج‌دیده و سردرگم روبرو شدم که نیازمند آسایش و آگاهی و همدلی بودند. به قربانیان مشروب‌خوار و پر خوردم که دیگر مصرف الکل را کنار گذاشته بودند، اما همچنان قربانی آن بودند؛ قربانیانی که ناامیدانه با خواست‌های نابجای خود مبارزه می‌کردند. ما از یکدیگر بسیار چیزها آموختیم.

طولی نکشید که در مورد وابستگان متقابل به نتایجی جدید رسیدم. وابستگان متقابل ناتوان‌تر و روان‌نژندتر از معتادان نیستند، اما به همان اندازه یا بیشتر صدمه می‌بینند. چنین نیست که گوشه‌ای بنشینند و زانوی غم در بغل گیرند، اما بی‌آنکه از الکل یا مواد مخدر استفاده کنند با

درد و رنج ناشی از آن دست و پنجه نرم می‌کنند. درد نوع دوستی مصیبت‌بار است.

ژانت گرینگر ووی تیتز^۱ در فصلی از کتاب «وابستگی متقابل، مشکل در حال بروز» می‌نویسد: «شخصی که از مواد مخدر استفاده می‌کند احساسات خود را از کار می‌اندازد. اما همسر او که معتاد نیست، رنجی مضاعف می‌برد و تنها راه حل را خشمگین شدن و خیالپردازی می‌بیند.» وابستگان متقابل معتاد نیستند که به این روز می‌افتند و جای تعجب نیست که دیوانه به زل می‌آیند. زندگی با افراد نابهنجار چنین پیامدهایی نیز دارد. اینان از کمک‌هایی که نیازمندش هستند بی‌بهره می‌مانند. من بسیار کوشیده‌ام که بکلی‌ها و معتادان را متقاعد کنم واقعاً به کمک احتیاج دارند اما متقاعد کردن وابستگان متقابل از این نیز مشکل‌تر بود. آنان بابت معتاد رنج می‌کشیدند و اگر او درمان می‌شد، آنان نیز شفا می‌یافتند. تا همین اواخر، بسیاری مشاوران - از جمله خود من - نمی‌دانستند چگونه به وابستگان متقابل کمک کنند. گاهی سرزنششان می‌کردیم؛ گاهی نادیده‌شان می‌گرفتیم؛ گاه افسار داشتیم به طرزی معجزه‌آسا درمان شوند (چنین طرز فکر منسوخ شده به معتاد کمک می‌کند نه به وابسته‌ی متقابل).

معمولاً به وابستگان متقابل به چشم افرادی که نیازمند کمک هستند نگریسته نمی‌شد و از برنامه‌ی درمانی خاص خود برای حل مشکلات و تسکین آلامشان بی‌بهره بودند. با این حال، اعتیاد یا هرگونه ناهنجاری دیگر اینگونه افراد را قربانی می‌کند؛ و حتی اگر از الکل یا مواد مخدر دیگر استفاده نکنند و از قمار و پرخوری و ناهنجاری‌های دیگر بپرهیزند، باز هم به کمک محتاجند.

انگیزه‌ی من برای نوشتن این کتاب همین بود. این کتاب نتیجه‌ی تحقیقات و تجارب شخصی و حرفه‌ای و علاقه‌ی ویژه‌ی خودم به این موضوع است. عقاید من که در کتاب مطرح شده شخصی و در پاره‌ای موارد آلوده به پیش‌داوری است. من کارشناس نیستم و مخاطبان این کتاب نیز اهل فن نیستند. "اگر گرفتار فردی معتاد، قمارباز، پرخور، افراط‌کار، هوسران، جانی، نوجوانی یاغی، پدر و مادری روان رنجور یا هر کس دیگر هستید، این کتاب برای شما، شما که «وابسته‌ی متقابل» هستید نوشته شده است."

این کتاب درباره‌ی چگونه کمک کردن به شخص معتاد یا هرگونه افراط‌کار دیگر نیست، اما با مداوای شما احتمال بهبود معتاد نیز افزایش می‌یابد. کتاب‌ها و زیاد شدن درباره‌ی کمک به معتادان وجود دارد، اما این کتاب به خطرناک‌ترین و ناسازگارترین وظیفه‌ی شما می‌پردازد و آن اینکه شما برای بهبود خود چه باید کنید.

من کوشیده‌ام برخی از بهترین و مفیدترین نظریات را در این زمینه گرد آورم. از این رو، برای روشن شدن نظریات کارشناسان گفته‌های کسانی را نقل کرده‌ام که به عقیده‌ی من در این زمینه تبحر دارند. برای نشان دادن روش رویارویی با مشکلات خاص نیز شواهد عینی را ذکر کرده‌ام. اگرچه برای پنهان ماندن هویت اشخاص، نام‌ها و جزئیات را تغییر داده‌ام، اما تمامی شواهد و مدارک حقیقی است و جنبه‌ی داستانی ندارد. برای عرضه‌ی مراجع و منابع بیشتر، برای هر مورد یادداشتی نیز افزوده‌ام. اما در مورد بیشتر مطالبی که در این زمینه فراگرفته‌ام مدیون مردم و نظریاتشان در این باره هستم. منشأ بسیاری از این نظریات معلوم نیست و من کوشیده‌ام نظریه‌پرداز هر مورد را مشخص کنم، اما این کار همیشه مقدور نبوده است.

گرچه کتابی که در دست دارید نوعی کتاب خودیاری و توضیحی است، با کتاب آشپزی برای سلامت ذهن تفاوت دارد. هر کس منحصر به فرد است؛ هر موقعیتی نیز منحصر به فرد است. بنابراین بکوشید از این کتاب در روند بهبود خود بهره گیرید. شاید این کار نیازمند کمک گرفتن از کارشناسان و شرکت در انجمن‌های خودیاری همانند انجمن نار-آنان و یا کمک گرفتن از فردی باشد که قوی‌تر از شماست.

یکی از دوستانم، اسکات اگلستون^۱ که کارشناس بهداشت روان است، در مورد درمان بیماران برایم داستانی تعریف کرد که از کسی دیگر شنیده بود، که آن شخص همان کسی نقل قول کرده بود. شرح آن چنین است:

روزی روزگاری، زن به غاری در کوهستان رفت تا در محضر یکی از معلمان مذهبی هندو شاگردی کند. به او گفت می‌خواهد هر آنچه را دانستنی است، بداند. هندو او را با کوهی از کتاب تنها گذاشت تا آنها را بخواند. هر روز صبح هندو به غار باز می‌گشت تا روند پیشرفت زن را مشاهده کند. عصای چوبی سنگینی در دست داشت و هر روز از زن می‌پرسید: «آیا همه‌ی دانستنی‌ها را آموختی؟» و زن هر روز در جواب می‌گفت: «نه، نیاموخته‌ام.» سپس هندو با عصای خود بر بدن زن می‌کوفت. این ماجرا ماه‌ها به طول انجامید. روزی هندو وارد غار شد و همان را پرسید و همان جواب را شنید و عصایش را بالا برد تا بر سر زن بکوبد، اما زن عصا را از هندو که طبق معمول بالای سرش ایستاده بود گرفت. زن که از تنبیه هر روزه خلاصی یافته بود، درحالی که از مجازات هندو می‌ترسید به او نگاه کرد. بر خلاف انتظارش هندو لبخند زد و گفت: «تبریک می‌گویم. تو موفق شدی. حال آنچه را لازم است می‌دانی.» زن پرسید: «چگونه؟»

هندو پاسخ داد: «حال فهمیده‌ای که نمی‌توانی همه‌ی دانستنی‌ها را بدانی و نیز آموختی که چگونه درد نکشی.»

این کتاب نیز در همین باره است: پایان دادن به درد و رنج و تسلط بر زندگی خویش. بسیاری از مردم این کار را فرا گرفته‌اند. شما نیز می‌توانید.

www.ketab.ir