

۲۸۰۷۰۰۸

والدین سمی

شناخت آسیب‌های جسمی و روانی ناشی از رفتار
نادرست والدین و راه‌های مقابله و درمان آن

نویسنده:

دکتر سوزان فوروارد

مترجم:

وحیده‌السادات ناصری قمصری



انتشارات مهر هم

سرشناسه	فوروارد، سوزان
عنوان و نام پدیدآور	والدین سمی: شناخت آسیب‌های جسمی و روانی ناشی از رفتار نادرست والدین و راه‌های مقابله و درمان آن/ نویسنده سوزان فوروارد؛ مترجم وحیده‌السادات ناصری قمصری.
مشخصات نشر	تهران، سفیر قلم، ۱۴۰۳
مشخصات ظاهری	۲۸۰ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۴۳۵-۹۱-۵
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا	
یادداشت	عنوان اصلی: Toxic Parents: Overcoming Their Hurtful Legacy and Reclaiming Your Life, 2009
عنوان دیگر	تربیت مسموم.
موضوع	خانواده‌های ناپس‌امان - ایالات متحده Dysfunctional families - United States وابستگی متقابل - ایالات متحده Codependency - United States بزرگسالان آزاردیده در کودکی - ایالات متحده Adult child abuse victims—United States والدین بدرفتار - ایالات متحده Abusive parent—United States
شناسه افزوده	ناصری قمصری، وحیده‌السادات، ۱۳۵۵- مترجم
رده‌بندی کنگره	HV۶۹۹
رده‌بندی دیویی	۳۶۲/۸۲۹۲۸۰۹۷۳
شماره کتابشناسی ملی	۹۷۲۱۸۲۳

والدین سمی

نویسنده:	دکتر سوزان فوروارد
مترجم:	وحیده‌السادات ناصری قمصری
ناشر:	سفیر قلم
ویراستار:	محمد صادقی سیار
صفحه آرا:	سیده اعظم الوندکوهی
نوبت چاپ:	اول / ۱۴۰۳
قیمت:	۳۲۰۰۰ تومان
شمارگان:	۱۰۰ جلد
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۷۴۳۵-۹۱-۵

مرکزپخش: میدان انقلاب، خیابان فخررازی، بن‌بست فاتحی‌داریان، پلاک ۵، طبقه

دوم، انتشارات سفیر قلم تلفن: ۶۶۴۸۳۱۶۷ همراه: ۰۹۱۲۴۳۷۲۱۳۱

خرید اینترنتی: www.safireghalampub.com

والدین سمی چه کسانی هستند؟

والدین بی کفایت: این گونه والدین با تمرکز مداوم بر مشکلات شخصی خود، فرزندان را به «کودک‌انی در ظاهر و بزرگسالانی در باطن» تبدیل می‌کنند تا این گونه فرزندان از آنها مراقبت نمایند.

والدین کنترل‌گر: این گونه والدین با ایجاد احساس گناه و بازی بیش از حد با احساسات و عواطف فرزندان خود، کنترل زندگی آنها را در دست می‌گیرند.

والدین الکلی: این گونه والدین به دلیل نوسانات خلق و خویی و اعتیاد بسیار، آشفته هستند و این اعتیاد زمان و انرژی کمی برای والدین بودن، برایشان باقی می‌گذارد.

والدین بدزبان: این گونه والدین به صورت آشکار توهین‌آمیز، طعنه‌آمیز و تحقیرآمیز رفتار می‌کنند و با سرزنش‌های مداومشان روحیه‌ی فرزندان خود را تضعیف می‌کنند و اعتماد به نفس آنها را از بین می‌برند.

والدین تنبیه‌گر: این گونه والدین قادر نیستند خشم خود را کنترل کنند و اغلب به دلیل رفتارهای غیرقابل کنترل خود، فرزندان را مورد سرزنش و تنبیه بدنی قرار می‌دهند.

والدین متجاوز: این گونه والدین چه به صورت آشکار و چه به صورت پنهانی به فرزندان خود تعرض می‌کنند. آنها خائنین حقیقی نسبت به قلب و روح و جسم کودکان بی‌گناه خود هستند که فرزندان را به سمت نابودی می‌کشانند. کودکانشان مقصران اصلی این اتفاق‌ها نیستند.

اگر در کودکی این حادثه برای شما هم اتفاق افتاده است و در آن زمان توانایی مقابله با آن را نداشتید و نمی‌توانستید کاری انجام دهید، هم اکنون در بزرگسالی وقت آن رسیده است که در این زمینه کاری انجام دهید!

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه.....	۱۳
چرا به گذشته فکر می کنیم؟.....	۱۵
پدر و مادر سمی یعنی چه؟.....	۱۶
والدین سمی چه بر سر کودکان خود می آورند؟.....	۱۷
ضربان نبض روانی خود را به دست بگیرید.....	۱۸
رهایی از میراث آسیب های والدین سمی.....	۲۰
این کتاب چه کاری می تواند برای شما انجام دهد؟.....	۲۱

بخش اول: والدین سمی

فصل اول: والدین خداگونه، افسانه پدر و مادر کامل.....	۲۴
هزینه راضی نگه داشتن خدایان.....	۲۶
قدرت انکار.....	۲۹
امید بی پایه و اساس.....	۳۰
هدف آن ها فقط کمک است!.....	۳۱
او این کار را فقط به این دلیل انجام داد که.....	۳۲
علت این همه خشم چیست و سرچشمه اش از کجاست؟.....	۳۳
پشت سر مرده صحبت نکنیم.....	۳۴
تو هم مثل من شکست می خوری.....	۳۴
پایین آوردن آن ها از جایگاهشان.....	۳۵

فصل دوم: والدین بی کفایت.....	۳۷
فقط به دلیل این که منظورشان را درک نمی کنید به این معنی نیست که دردی هم	
احساس نمی کنید.....	۳۷

۳۷..... چگونه زندگی کردن در این دنیا را یاد می گیریم

۳۹..... سارقین دوران کودکی

۴۱..... چه زمانی مشکلات متوقف می شوند؟

۴۲..... «اگر من به نیازهای والدینم رسیدگی نکنم چه کسی این کار را انجام خواهد داد؟»

۴۴..... لیست افراد وابسته عاطفی

۴۶..... کودک نامرئی

۴۶..... والدین غائب

۴۸..... این دفعه فرق می کند

۵۰..... فصل سوم: والدین کنترلگر

۵۰..... چرا آن ها به من اجازه نمی دهند زندگی خودم را داشته باشم؟

۵۰..... این به صلاح خودته

۵۱..... کنترل مستقیم

۵۴..... چرا خودم را به والدینم فروختم؟

۵۶..... نمی توانی هیچ کاری را درست انجام دهی!

۵۷..... کنترل کردن عوام فریبانه

۵۸..... چرا همیشه مادر باید کمک کند؟

۶۰..... فصل غم انگیز

۶۱..... چرا نمی توانی مثل خواهرت باشی؟ (مقایسه فرزندان)

۶۲..... علت سرکشی

۶۳..... کنترل از درون قبر

۶۶..... احساس می کنم نمی توانم نفس بکشم!

۶۷..... هویت مستقلی وجود ندارد

۶۹..... فصل چهارم: والدین الکلی

۶۹..... «هیچ کس در این خانواده الکلی نیست»

۶۹..... دایناسوری در حال

۷۲..... کودکانی که نادیده گرفته می شوند

۷۴..... «من هرگز نباید بچه باشم»

۷۴..... رویای اصلاح گذشته

- این بار آن را درست خواهم کرد..... ۷۵
- روش سازش..... ۷۷
- شما نمی‌توانید به کسی اعتماد کنید..... ۷۸
- «اما دیروز گفתי اشکالی ندارد»..... ۸۰
- «همه چیز تقصیر توست»..... ۸۱
- فرزند طلایی..... ۸۲
- «مجبورم همیشه تحت کنترل باشم»..... ۸۳
- «چه طور جرات کردی مادرت را مست صدا کنی!»..... ۸۴
- پایان دادن به داستان‌ها..... ۸۷
- فصل پنجم: والدین بد زبان**..... ۸۹
- گاهی اثر زخم‌ها بر روح شخص باقی می‌ماند..... ۸۹
- قدرت کلمات بی رحمانه..... ۸۹
- من این را فقط به خاطر صلاح خودت می‌گویم..... ۹۲
- موفق باشی - هر چند می‌دانم که شکست می‌خوری..... ۹۴
- رقابت والد..... ۹۴
- داغ توهین‌ها..... ۹۶
- والدین کمال‌گرا..... ۹۹
- نمی‌توانم کامل باشم، بنابراین تسلیم می‌شوم..... ۱۰۱
- سه ضلع کمالگرایی..... ۱۰۲
- کلمه S به معنای SUCCESS یا موفق..... ۱۰۳
- بی‌رحمانه‌ترین جملات اینها هستند: «کاش هرگز به دنیا نمی‌آمدی»..... ۱۰۳
- هنگامی که «تو هستی» تبدیل به «من هستم» می‌شود..... ۱۰۵
- فصل ششم: والدین تنبیه گر**..... ۱۰۶
- گاهی اثر زخم‌ها در ظاهر فرد نیز وجود دارد..... ۱۰۶
- خشونت تمام‌عیار در خانواده‌های آمریکایی..... ۱۰۷
- چرا والدین فرزندان خود را کتک می‌زنند؟..... ۱۰۸
- خودویرانگری - هیچ راه فراری وجود ندارد..... ۱۰۹
- هیچ وقت نمی‌دانید که تنبیه بدنی بعدی چه زمانی قرار است اتفاق بیفتد..... ۱۰۹

«من مشکلات بسیار زیادی داشته‌ام، ولی اجازه نمی‌دهم تو هم مشکلاتی که داشته‌ام را تجربه کنی».....	۱۱۱
«این کار را به خاطر خودت انجام می‌دهم چون به نفع تو است».....	۱۱۲
والد منفعل.....	۱۱۳
متنفر بودن از خود با گفتن جمله «همه چیز تقصیر من است».....	۱۱۶
سهل انگاری و عشق؛ ترکیبی گیج کننده.....	۱۱۷
رازنگه دار خانواده.....	۱۱۸
زنده نگه داشتن اسطوره.....	۱۱۹
چهارراه عاطفی.....	۱۲۰
تره به تخمش می‌ره حسنی به باباش (از آن پدر این پسر به عمل می‌آید).....	۱۲۲
فصل هفتم: والدین متجاوز.....	۱۲۳
خیانت کنندگان اصلی.....	۱۲۳
محارم به چه معنا است؟.....	۱۲۳
باور غلط زنا با محارم.....	۱۲۴
خانواده‌های به ظاهر محترم.....	۱۲۶
علت وقوع چنین حوادثی چیست؟.....	۱۲۷
ظواهر مختلف اجبار.....	۱۲۸
چرا بچه‌ها حرفی نمی‌زنند.....	۱۳۰
شکاف اعتبار.....	۱۳۰
«احساس کثیف بودن می‌کنم».....	۱۳۱
حسادت دیوانه کننده: «تو متعلق به من هستی».....	۱۳۳
«تو تمام زندگی منی».....	۱۳۴
درپوش آشفشان.....	۱۳۵
زندگی دوگانه.....	۱۳۷
شریک خاموش.....	۱۳۸
زنا با محارم به صورت موروثی.....	۱۴۱
«منی دایم یک رابطه عاشقانه چه احساسی دارد».....	۱۴۱
«منی توانم خودم را به اندازه کافی تنبیه کنم».....	۱۴۲

۱۴۳.....	«این بار بهتر خواهد شد».....
۱۴۳.....	سالم‌ترین عضو خانواده.....
۱۴۵.....	فصل هشتم: چرا والدین این گونه رفتار می‌کنند؟.....
۱۴۵.....	نظام خانواده.....
۱۴۶.....	باورها؛ تنها حقیقتی که وجود دارند!.....
۱۴۸.....	«زنان بدون حمایت مردان نمی‌توانند زندگی کنند».....
۱۴۹.....	قوانین نوشته و نانوشته.....
۱۵۰.....	اطاعت بی‌چون و چرا.....
۱۵۱.....	اطاعت محض.....
۱۵۲.....	نمی‌دانم شروع من و پایان شما کجاست.....
۱۵۳.....	متفاوت بودن، به منزله بدبودن است.....
۱۵۴.....	قانون تعادل خانواده.....
۱۵۶.....	نحوه مقابله با والدین سمی.....

بخش دوم: کنترل زندگیشان را در دست بگیرید

۱۶۱.....	فصل نهم: مجبور نیستید ببخشید!.....
۱۶۲.....	تله بخشش.....
	فصل دهم: «من بزرگ شده‌ام پس چرا هنوز خودم را در برابر والدینم همچون
۱۶۶.....	کودکی می‌بینم؟».....
۱۶۷.....	چه چیزی را باور داری؟.....
۱۶۹.....	باورهای نادرست، احساسات دردناک.....
۱۷۰.....	«اما من هیچ احساسی ندارم».....
۱۷۴.....	مشاهده ارتباط.....
۱۷۴.....	چه کاری باید انجام دهید؟.....
۱۷۶.....	واکنش به این فهرست‌ها.....
۱۷۸.....	فصل یازدهم: تعریف خودشناسی.....
۱۷۹.....	گاهی اوقات خودخواه بودن هیچ اشکالی ندارد.....

- ۱۸۱..... پاسخ متقابل به واکنش
 ۱۸۳..... نداشتن حالت تدافعی
 ۱۸۴..... اعلام موضع گیری
 ۱۸۵..... قالب بندی مجدد «من نمی توانم»
 ۱۸۶..... آن را روی والدین خود امتحان کنید
 ۱۸۸..... فصل دوازدهم: واقعاً چه کسی مسئول است؟
 ۱۸۸..... با سرعت پیش بروید
 ۱۸۹..... این مسئولیت آنهاست
 ۱۹۰..... فکر نمی کنم آن ها واقعاً آسیب دیده باشند
 ۱۹۲..... «او خیلی خارج از کنترل بود»
 ۱۹۶..... ترس از خشم
 ۱۹۶..... مقابله با خشم
 ۱۹۹..... اندوه و ماتم
 ۲۰۰..... شدت غم و اندوه
 ۲۰۲..... نمی توانید زندگیتان را متوقف کنید
 ۲۰۳..... غم و اندوه به پایان می رسد
 ۲۰۳..... قبول مسئولیت فردی
 ۲۰۵..... فصل سیزدهم: رویارویی؛ تنها راه رسیدن به استقلال فردی
 ۲۰۵..... هیچ فایده ای نخواهد داشت
 ۲۰۶..... چرا باید با والدینم مقابله کنم؟
 ۲۰۷..... چه زمانی باید با والدینم روبرو شوم؟
 ۲۰۹..... چگونه با والدینم روبرو شوم؟
 ۲۰۹..... نامه نگاری
 ۲۱۳..... رویارویی
 ۲۱۴..... آماده شدن برای افشاگری (شب افتتاحیه)
 ۲۱۵..... چه انتظاری باید داشت؟
 ۲۱۸..... «ما بهترین کار ممکن را انجام دادیم»
 ۲۱۹..... گاهی اوقات واقعاً غیر ممکن است

۲۱۹.....	رویارویی آرام.....
۲۲۱.....	رویارویی انفجاری.....
۲۲۳.....	پس از رویارویی چه انتظاری دارید.....
۲۲۴.....	تأثیر روابط والدینتان در ارتباط با یکدیگر.....
۲۲۶.....	واکنش خواهر و برادر شما.....
۲۲۸.....	واکنش سایر اعضای خانواده.....
۲۲۹.....	خطرناک‌ترین زمان.....
۲۳۲.....	تصمیم جو.....
۲۳۳.....	رویارویی با والدین بیمار یا پیر.....
۲۳۵.....	رویارویی با والدین فوت شده.....
۲۳۷.....	چیزی به نام رویارویی بد وجود ندارد.....
۲۳۸.....	فصل چهاردهم: التیام زخم زنای با محارم.....
۲۳۸.....	«چرا به درمان نیاز دارم؟».....
۲۳۹.....	انتخاب یک درمانگر.....
۲۴۱.....	اولین بار در گروه درمانی.....
۲۴۱.....	مراحل درمان.....
۲۴۲.....	خشم قربانی.....
۲۴۳.....	رها سازی و توانمندسازی.....
۲۴۳.....	روش‌های درمانی.....
۲۴۳.....	نامه‌ها.....
۲۴۴.....	نامه‌ای به متجاوز.....
۲۴۶.....	نامه‌ای به شریک خاموش (والد منفعل).....
۲۴۷.....	نامه‌ای به کودک آسیب‌دیده درون.....
۲۴۸.....	دروغ‌های شاخ‌دار.....
۲۵۱.....	نامه به شریک زندگی خود.....
۲۵۱.....	نامه به فرزندان شما.....
۲۵۱.....	قدرت نقش‌آفرینی.....
۲۵۳.....	تمریناتی برای شفای درونی کودک.....

۲۵۳.....	بازنویسی تاریخ - تمرین «نه گفتن».....
۲۵۴.....	انتخاب کودک بودن، انتخاب بزرگسال بودن.....
۲۵۵.....	رویارویی با والدین.....
۲۵۷.....	زمان آن فرارسیده است که از تظاهر کردن دست برداریم.....
۲۵۹.....	برخورد به دیوار سنگی.....
۲۶۰.....	مقابله با شریک خاموش.....
۲۶۲.....	ما از این جا ادامه می دهیم.....
۲۶۳.....	فارغ التحصیلی.....
۲۶۴.....	یک فرد جدید.....
۲۶۶.....	فصل پانزدهم: شکستن چرخه.....
۲۶۷.....	من می توانم در دسترس فرزندانم باشم.....
۲۶۸.....	سوگند خوردم مثل پدرم نباشم.....
۲۶۹.....	فرزندان من مجبور نیستند با فردی الکلی بزرگ شوند.....
۲۷۰.....	من نمی خواهم به فرزندانم صدمه بزنم.....
۲۷۱.....	فرزندانم را با پدرم تنها نمی گذارم.....
۲۷۳.....	«متأسفم که به تو صدمه زدم».....
۲۷۵.....	مبارزه کردن را رها کنید.....
۲۷۶.....	رها کردن و حرکت کردن.....
۲۷۸.....	تعریف دوباره عشق.....
۲۷۸.....	اعتماد به خود.....

مقدمه

«قطعه گاهی پدرم هم مرا کمک می‌زد مطمئناً این کار را به خاطر این که مرا دوست داشت و صلاح مرا می‌خواست انجام می‌داد. اما رفتار پدرم چه ارتباطی به از هم پاشیدن زندگی زناشویی من دارد.»

(گوردون)

گوردون ۳۸ ساله و یک جراح موفق، که شش سال قبل، همسرش او را ترک کرده بود، هنگامی که به دیدنم آمد، برایم تعریف کرد که در طول این مدت برای بازگرداندن همسرش بسیار تلاش کرده است اما هر بار ناامیدتر از قبل شده بود زیرا همسرش به او گفته بود هرگز حاضر به ادامه زندگی با او نیست و به هیچ وجه قصد ندارد به آن زندگی بازگردد مگر این که گوردون تحت درمان قرار گیرد و عصبانیت و رفتارهای پرخاشگرانه‌اش را درمان کند. همسرش از طغیان و فوران خشم‌های ناگهانی او ترسیده بود. گوردون از اخلاق بد خودش آگاه بود اما هیچ وقت فکرش را هم نمی‌کرد که همسرش او را به این دلیل ترک کند و بسیار از این کار او شوکه شده بود.

از گوردون خواستم در مورد خودش برایم بگوید و در حین گفت‌وگو با چند سؤال او را راهنمایی کردم. هنگامی که از او در مورد والدینش پرسیدم، لبخندی زد و تصویری بسیار عالی از آن‌ها برایم ترسیم کرد. به خصوص در مورد پدرش که متخصص قلب و عروق برجسته‌ای بود. گوردون گفت:

اگر پدرم نبود هرگز دکتر نمی‌شدم. او آدم بسیار فوق‌العاده‌ای است، همه بیمارانش فکر می‌کنند که او امام‌زاده (قدیس، شفادهنده، معجزه‌گر) است.

از او پرسیدم الان رابطه‌اش با پدرش چگونه است؟ با عصبانیت خندید و گفت:

رابطه‌مان عالی بود تا این که سه ماه پیش به او گفتم تصمیم دارم در رشته طب کل نگر (به این معنی است که برای تعریف سلامتی و بیماری و هم‌چنین برای پیشگیری و درمان بیماری‌ها، تمامی ابعاد وجودی انسان در نظر گرفته شود و ارتباط او با بقیه پدیده‌های هستی مورد توجه واقع شود) ادامه تحصیل دهم، انگار به او گفته بودم که می‌خواهم آدم بکشم، از آن روز تا به حال هر وقت مرا می‌بیند با من صحبت می‌کند، مرا سرزنش می‌کند و مرتب به من یادآوری می‌کند که چقدر زحمت کشیده تا مرا به رشته پزشکی بفرستد. دیروز با او

جروبحث بدی داشتم و در آخر با عصبانیت به من گفتم که اگر برای تحصیل آن رشته را انتخاب کنم مرا برای همیشه از خانواده طرد می‌کند. این واقعاً برایم دردناک بود.

زمانی که گوردون در مورد پدرش صحبت می‌کرد، کاملاً مشخص بود که دوست دارد دیگران تصویر فوق‌العاده‌ای نسبت به پدرش داشته باشند. در همین لحظه متوجه شدم با حالتی آشفته مرتب انگشتانش را در هم قفل می‌کند. وقتی متوجه حرکات خود شد، سعی کرد با روی هم گذاشتن نوک انگشتانش به روشی که اساتید اغلب پشت میزشان انجام می‌دهند، اضطرابش را کنترل کند. البته به نظرم این حالتی بود که شاید از پدرش آموخته بود.

از گوردون پرسیدم که آیا پدرش همیشه تا این حد ظالم بوده است؟ او به سرعت گفت:

نه! نه واقعاً! البته خیلی داد و فریاد می‌کرد و گاهی هم مثل بقیه بچه‌ها که هرچند وقت یک بار تنبیه بدنی می‌شدند، من هم تنبیه می‌شدم. اما این بدین معنا نیست که پدرم ظالم است.

تغییر در نحوه‌ی حرف زدنش و همچنین احساسی ظریف در صدایش مرا تحت تأثیر قرارداد. از او در این خصوص پرسیدم مشخص شد که پدرش هفته‌ای دو سه بار به بهانه‌های مختلف با کمر بند او را شک می‌زده، فاصله ضربات آن قدر کوتاه بوده که قبل از التیام یافتن محل درد ضربه قبلی، ضربه‌ای جدید بر بدن وی نواخته می‌شد، حتی گفتن یک کلمه اضافه و یا گرفتن نمره پایین در یکی از دروس یا فراموش کردن یکی از کارهای روزانه، برای پدرش برابر با انجام یک جنایت بود و سبب تنبیه گوردون می‌شد. گوردون: ضربات باعث خونریزی نمی‌شد و به خیر می‌گذشت. پدرم فقط می‌خواست راه درست را در زندگی یاد بگیرم و مسئولیت‌پذیر باشم.

سوزان: آیا از پدرت خیلی می‌ترسیدی؟

گوردون: من تا حد مرگ از او می‌ترسیدم! اما مگر همینطور نباید باشد که فرزندان همیشه باید از والدینشان اطاعت کنند؟

سوزان: آیا دوست داری فرزندان نسبت به تو همین احساس را داشته باشند؟

گوردون نگاهش را از من دزدید. این حرف او را به شدت ناراحت کرد. صندلی‌ام را به او نزدیکتر کردم و به آرامی ادامه دادم:

همسر شما متخصص اطفال است و اگر کودکی به مطب او مراجعه کند و او همان آثاری را روی بدن آن کودک ببیند، که شما از یکی از کتک‌های پدرتان روی بدنتان داشتید، آیا طبق قانون باید آن را به مقامات گزارش کند؟

گوردون مجبور نبود جواب بدهد. با فهمیدن این موضوع چشمانش پر از اشک شد. او زمزمه کرد:

حرف شما مثل پُتک توی سرم خورد.

گوردون دیگر به طرفداری از پدرش ادامه نداد، اگرچه درد عاطفی وحشتناکی را تحمل می کرد اما برای اولین بار منبع اصلی و طولانی مدت خشم خود، که پدرش بود را کشف کرده بود. آتشفشانی از خشم درونی علیه پدرش از کودکی با او همراه بود که هر زمان که بیش از حد به او فشار می آورد آن را بر سر همسرش خالی می کرد، می دانستم چه کاری باید انجام دهیم: باید پسر کوچک آسیب دیده درونش را تأیید می کردیم. وقتی آن شب به خانه رسیدم، هنوز فکرم درگیر گوردون بود. من اشک را به خاطر بدرفتای هایی که با او شده بود در چشمانش دیدم. به هزاران زن و مردی که بالغ شده بودند ولی هنوز زندگی شان تحت تأثیر الگوهای دوران کودکی شان قرار داشت فکر می کردم. متوجه شدم که میلیون ها نفر وجود دارند که با این مشکلات زندگی می کنند. اما چه کسی می تواند به آن ها کمک کند و به همین دلیل تصمیم گرفتم این کتاب را بنویسم.

چرا به گذشته فکر می کنیم؟

داستان گوردون غیرعادی نیست. من هزاران بیمار را طی ۱۸ سال گذشته، چه در مطب خصوصی ام و چه در بیمارستان ها هنگامی که به عنوان یک روانکار مشغول به کار بودم، دیده ام و اکثریت قریب به اتفاق آن ها احساس ارزشمندی شان آسیب دیده بود و رنج کشیده بودند؛ زیرا یکی از والدین شان مرتباً آن ها را کتک می زد، از آن ها انتقاد می کرد، با آن ها شوخی های بدنی می کرد، به آن ها می گفتند چقدر زشت و ناخواسته هستند، به آن ها احساس گناه می دادند، از آن ها سوء استفاده جنسی می کردند و یا به شدت کنترل می شدند. افراد کمی مانند گوردون بین والدین خود و مشکلاتشان ارتباط برقرار می کردند. این یک نقطه کور عاطفی رایج است. مردم معمولاً به این که در این زمینه به درمان نیاز دارند پی نبرده اند و متوجه نشده اند که رابطه آن ها با والدین شان چه تاثیری بر زندگی شان می گذارد.

از دیرباز تا کنون روش های درمانی که بر تحلیل تجربیات اولیه ی زندگی تکیه می کند، تأکید به بررسی و تغییر رفتار، روابط و عملکرد فعلی را نیز تغییر داده است. من معتقدم درمان کنونی بر روی تغییر رفتار و مشکلات کنونی و تأثیر بر روابط عملکرد به جای تجزیه و تحلیل گذشته افراد و دوران کودکی آن ها و تغییر زمینه الگوهای رفتاری مخرب

کنونی تمرکز دارد. اما تجربه به من آموخت که برای درمان، شناخت علائم کافی نیست. شما باید با منابع آن علائم نیز مقابله کنید. درمان، اتفاقی مؤثر است که در مسیر دوگانه پیش می‌رود: هم در تغییر رفتار فعلی و خودشکوفایی و هم قطع ارتباط با آسیب‌های گذشته.

گوردون باید تکنیک‌هایی را برای کنترل خشم خود و برای ایجاد تغییرات دائمی که تحت استرس اتفاق می‌افتاد، می‌آموخت و برای این کار باید به گذشته بازمی‌گشت و با دردهای دوران کودکی‌اش کنار می‌آمد.

والدین ما، بذره‌های ذهنی و عاطفی را در ما می‌کارند، دانه‌هایی که همانطور که ما رشد می‌کنیم آن‌ها هم رشد می‌کنند. در برخی از خانواده‌ها، این‌ها بذره‌های عشق و احترام و استقلال هستند، اما در برخی خانواده‌های سمی، آن‌ها بذره‌های ترس و تعهد یا گناه هستند.

اگر جزء گروه دوم هستید، این کتاب مخصوص شماست. همانطور که در بزرگسالی رشد می‌کنید، این دانه‌ها به علف‌های هرز تبدیل می‌شوند و به شما و زندگی‌تان هجوم می‌آورند، به گونه‌ای که هرگز خواب آن را هم نمی‌دیدید. پیچک‌های آن ممکن است به روابط شغلی و خانوادگی‌تان آسیب رسانده باشند و مطمئناً اعتمادبه‌نفس و عزت نفس شما را تضعیف کرده‌اند. من به شما کمک خواهم کرد آن علف‌های هرز را پیدا کنید و آن‌ها را ریشه کن کنید.

پدر و مادر سمی یعنی چه؟

همه والدین هزارگانه‌ی دچار اشتباهاتی می‌شوند، من هم اشتباهات وحشتناکی که تأثیر بدی روی خودم و فرزندانم داشته است را مرتکب شده‌ام. هیچ پدر و مادری نمی‌تواند همیشه از نظر عاطفی بی‌عیب و نقص باشد. این کاملاً طبیعی است که والدین هر چند وقت یک بار سر فرزندان خود فریاد بزنند، گاهی اوقات بیش از حد کنترل‌کننده باشند و بیشتر والدین حتی گاهی به ندرت فرزندان خود را کتک بزنند. آیا این اشتباهات آن‌ها را تبدیل به والدینی ظالم یا نامناسب می‌کند؟ البته که نه! والدین هم انسان هستند و مشکلات زیادی برای خودشان دارند. بیشتر کودکان تا زمانی که عشق و درک قابل قبولی از آن مشکلات، داشته باشند قادر خواهند بود با فوران خشم گاه به گاه والدین خود مقابله کنند. اما بسیاری از والدین وجود دارند که الگوهای رفتاری منفی‌شان در زندگی کودک ثابت و غالب است. این والدین هستند که ضرر می‌کنند. همانطور که من به دنبال عبارتی برای توصیف نقطه‌ی مشترک این والدین مضر می‌گشتم، کلمه‌ای که مدام در ذهنم

می‌چرخید کلمه «سمی» بود. مانند یک سم شیمیایی، آسیب عاطفی ناشی از این والدین در سراسر وجود کودک افزایش می‌یابد و درد نیز با رشد کودک گسترش می‌یابد.

چه کلمه‌ای بهتر از سمی بودن برای توصیف والدینی که با فرزندان خود بدرفتاری می‌کنند و آن‌ها را تحقیر می‌کنند و پی‌درپی به آن‌ها آسیب وارد می‌کنند و در بیشتر موارد حتی پس از بزرگ‌شدن فرزندان‌شان به این کار خود ادامه می‌دهند؟

برای جنبه‌های مداوم یا تکراری این تعریف، استثنائاتی نیز وجود دارد. سوءاستفاده جسمی یا جنسی، آن‌قدر می‌تواند آسیب‌زا باشد که اغلب، یک اتفاق برای ایجاد آسیب عاطفی فوق‌العاده کافی است.

متأسفانه، فرزندپروری که یکی از حیاتی‌ترین مهارت‌های مهم ما است، هنوز هم از دیگران آموخته می‌شود. مثلاً والدین ما ابتدا تربیت فرزند را از کسی آموخته‌اند؟ البته که نه! آن‌ها هم آگاهی نسبت به فرزندپروری نداشته‌اند و یا این‌که از والدین‌شان که از روش‌های قدیمی یادگرفته‌اند، آموخته‌اند و این‌گونه تربیت فرزند از نسلی به نسل دیگر منتقل شده است.

این باورهای اشتباه به عنوان یک پند یا نصیحت نمایان شده‌اند مانند ضرب المثل «تا نباشد چوب تر، فرمان تَبَرَدِ گاو و خر».

والدین سمی چه بر سر کودکان خود می‌آورند؟

فرزندان والدین سمی چه کتک خورده باشند، چه به حال خود رها شده باشند، چه مورد آزار جنسی قرار گرفته باشند و یا مانند احمق‌ها با آن‌ها رفتار شده باشد یا بیش از حد از آن‌ها محافظت شده باشد و یا بار گناه بیش از حد تحمل کرده باشند، تقریباً همه‌ی آن‌ها در بزرگسالی دارای علائم مشابه آسیب‌های روانی هستند و از این آسیب‌ها رنج می‌برند.

عزت‌نفس آسیب‌دیده‌ی آن‌ها، منجر به رفتارهای خودتخریبی و بی‌کفایتی می‌شود. این احساسات تا حدود زیادی ناشی از این واقعیت است که فرزندان والدین سمی گاهی آگاهانه و گاهی ناآگاهانه خودشان را به خاطر تنبیهات والدین‌شان سرزنش می‌کنند.

برای یک کودک بی‌دفاع و وابسته، راحت‌ترین کار این است که به خاطر انجام کار بد مستحق عصبانیت والدینش باشد و احساس گناه کند، تا این‌که این واقعیت ترسناک را بپذیرد که دیگر نمی‌تواند به پدری که قرار است از او محافظت کند، اعتماد کند.

هنگامی که این کودک بزرگ می‌شود، بارهای گناه و بی‌کفایتی را به دوش می‌کشد و داشتن یک تصویر مثبت از خود، برایش بسیار دشوار خواهد بود. فقدان اعتماد به نفس و عزت نفس ناشی از آن می‌تواند همه جنبه‌های زندگی‌اش را تحت تأثیر قرار دهد.

ضربان نبض روانی خود را به دست بگیرید

تشخیص این که آیا والدین شما سمی هستند یا نه همیشه آسان نیست. بسیاری از افراد روابط شخصی سختی با والدین خود دارند. این به تنهایی بدین معنا نیست که والدین شما از نظر عاطفی مخرب هستند. بسیاری از مردم خود را در آستانه مبارزه می بینند و می پرسند که آیا با آن ها بدرفتاری شده است یا این که بیش از حد حساس هستند. برخی از این سوالات ممکن است شما را مضطرب یا ناراحت کند اما اشکالی ندارد. همیشه سخت است که به خودمان حقیقت را بگوییم، که والدین ما چقدر ما را آزار داده اند.

اگرچه ممکن است فهمیدن این موضوع دردناک باشد، ولی یک واکنش عاطفی کاملاً سالم است.

برای سهولت درک این موضوع، پرسشنامه ای تهیه کردیم که البته والدین را به صورت جمع به حساب آوردیم. اگرچه ممکن است پاسخ شما فقط برای یکی از والدینتان صدق کند.

I. روابط شما و والدینتان در دوران کودکی

۱. آیا والدینتان به شما گفته اند که فردی بد یا بی ارزش هستید؟ آیا شما را با القاب توهین آمیز صدا کرده اند؟ آیا مدام از شما انتقاد می کردند؟
۲. آیا والدینتان از تنبیه بدنی سخت برای شما استفاده می کردند؟ آیا آن ها شما را با کمر بند، برس، یا اشیاء دیگر کتک می زدند؟
۳. آیا والدین شما الکل یا مواد مخدر مصرف می کردند؟ و آیا این باعث ناراحتی، ترس و خجالت شما می شد؟

۴. آیا والدین شما از مشکلات روحی و روانی رنج می بردند و به شدت افسرده بودند؟
۵. آیا به خاطر مشکلات والدین خود مجبور بودید از آن ها مراقبت کنید؟
۶. آیا والدینتان کاری با شما انجام دادند که باید از دیگران مخفی بماند؟ آیا تا به حال مورد آزار جنسی قرار گرفته اید؟
۷. آیا شما اغلب از والدین خود می ترسید؟
۸. آیا می ترسید که به پدر و مادر خود اعتراض کنید؟

II. زندگی بزرگسالی شما

۱. آیا وارد روابط مخرب که در آن مورد سوءاستفاده قرار می گرفتید، شده اید؟

۲. آیا معتقدید که اگر بیش از حد به کسی نزدیک شوید، او شما را آزار می‌دهد و یا رها می‌کند؟

۳. آیا از مردم و یا به طور کلی از زندگی انتظار بدترین اتفاق‌ها را دارید؟

۴. آیا برای شما مشکل است که بدانید چه کسی هستید، چه احساسی دارید و چه می‌خواهید؟

۵. آیا می‌ترسید که اگر مردم خود حقیقتان را بشناسند، دوستان نداشته باشند؟

۶. آیا زمانی که موفق می‌شوید، احساس اضطراب می‌کنید و می‌ترسید که کسی در موردتان فکر کند که شاید هستید؟

۷. آیا بی‌هیچ دلیلی عصبانی و مضطرب می‌شوید؟

۸. آیا فردی کمال‌گرا هستید؟

۹. آیا لذت بردن از زندگی برایتان سخت است؟

۱۰. آیا با داشتن نیت عمویشان گاهی ناخواسته مانند والدینتان رفتار می‌کنید؟

III. رابطه شما با والدینتان در بزرگسالی

۱. آیا والدین شما هنوز مانند یک کودک با شما رفتار می‌کنند و از شما حمایت می‌کنند؟

۲. آیا بسیاری از تصمیمات اصلی زندگی شما بر این اساس است که والدینتان موافقت می‌کنند یا خیر؟

۳. آیا وقتی با والدینتان وقت می‌گذرانید، احساس افسردگی عاطفی یا فیزیکی شدید می‌کنید؟

۴. آیا می‌ترسید با والدین خود مخالفت کنید؟

۵. آیا والدینتان با تهدید یا ایجاد احساس گناه، کنترل شما را در دست می‌گیرند؟

۶. آیا والدینتان شما را با پول تحت کنترل دارند؟

۷. آیا نسبت به احساس والدین خود احساس مسئولیت می‌کنید؟ آیا وظیفه شما این است که آن‌ها را از خود راضی نگه دارید؟

۸. آیا معتقدید که هر کاری که انجام می‌دهید، هرگز به اندازه کافی از نظر والدینتان خوب نیست؟

۹. آیا باور دارید که روزی، به نوعی والدینتان به سمت بهترشدن تغییر خواهند کرد؟

اگر حتی به یک سوم از این سوالات پاسخ مثبت دادید، مطالب زیادی در این کتاب وجود دارد که می‌تواند به شما کمک کند. اگرچه ممکن است برخی از فصل‌ها به وضعیت شما مرتبط نباشد، اما مهم است که به یاد داشته باشید همه والدین سمی صرف نظر از ماهیت سوءاستفاده‌گرشان، اساساً همان زخم‌های یک جور را بر جای می‌گذارند. به عنوان مثال والدین شما ممکن است الکلی نبوده باشند، اما هرج و مرج، بی‌ثباتی و از دست دادن دوران کودکی که نمونه خانه‌های الکلی می‌باشد نیز برای فرزندان سایر والدین سمی نیز به همان اندازه واقعی است. اصول و روش‌های بهبودی برای همه فرزندان نیز مشابه است، بنابراین از شما می‌خواهم که هیچ‌یک از فصل‌های این کتاب را از دست ندهید.

رهایی از میراث آسیب‌های والدین سمی

اگر زیر نظر والدین سمی بزرگ شده‌اید، کارهای زیادی وجود دارد که می‌توانید انجام دهید تا خود را از میراث بد و پر از گناه و شک و تردید رها کنید. من در این کتاب درباره راه‌های مختلف رهایی بحث خواهم کرد. از شما می‌خواهم که با امید زیاد ادامه دهید، قطعاً این امیدها واهی نیستند بلکه به صورت غیرقابل تصویری تغییراتی در والدینتان ایجاد می‌کنند و در واقعیت امیدی هستند که از لحاظ روانی می‌تواند تأثیر قدرتمند این میراث مخرب را از بین ببرد و شما را از والدینتان جدا کند. شما فقط برای انجام این کار به شجاعت نیاز دارید.

من، شما را در برخی از مراحل راهنمایی و کمک می‌کنم که این تأثیر مخرب را به وضوح ببینید و سپس با آن کنار بیایید، صرف نظر از این که آیا در حال حاضر با والدین خود رابطه دارید یا نه یا این که سالهای زیادی از آن‌ها بی‌خبر باشید و یا حتی اگر یکی یا هر دو فوت شده باشند. اگرچه این گفته عجیب به نظر می‌رسد اما بسیاری از افراد پس از مرگ هنوز توسط والدینشان کنترل می‌شوند. ممکن است این سخن از نظر ماوراء طبیعی، حقیقی نباشد، اما از نظر روانی بسیار واقعی است. خواسته‌ها، انتظارات و احساس گناه والدین ممکن است مدت‌ها پس از مرگشان بر زندگی فرزندان‌شان تأثیرگذار باشند. ممکن است قبلاً نیاز خود را برای رهایی از نفوذ والدین درک کرده باشید.

یکی از مراجعینم اصرار داشت بگوید: «والدین من هیچ کنترلی بر زندگی‌ام ندارند... من از آن‌ها متنفرم و آن‌ها این را می‌دانند.» اما او به این موضوع پی برد که خشمگین بودن از آن‌ها شعله‌ای قوی است و تأثیرات مخرب والدینش بر روی روح و روانش هنوز پابرجاست. خشمگین بودن از والدین به این معناست که آن‌ها او را تحت کنترل خود دارند و این خشم

باعث می‌شود او از بخش‌های دیگر زندگی‌اش غافل شود. برای مقابله کردن نباید از خشم و نفرت استفاده کرد چون آسیب بیشتری به فرد وارد می‌کند.

«آیا قرار نیست من در قبال فردی که هستم مسئول باشم؟»

تقریباً در بسیاری از کتاب‌ها که نظرات کارشناسان دیگر را نیز بیان می‌کند خواننده‌اید: «من حق ندارم کسی را به خاطر مشکلاتم سرزنش کنم.» والدین شما در قبال کارهایی که انجام داده‌اند پاسخگو هستند. البته شما مسئول زندگی بزرگسالی خود هستید، اما آن زندگی تا حدود زیادی توسط تجربیاتی شکل گرفته است که شما هیچ کنترلی بر آن‌ها نداشته‌اید. حقیقت این است: شما مسئول کاری نیستید که به عنوان یک کودک بی‌دفاع با شما انجام شده است اما مسئول برداشتن گام‌های مثبت برای پیشرفت و تغییر در زمینه زندگی خودتان هستید.

«آیا خودت را در قبال این فردی که هستی، مسئول می‌دانی؟»

در حال حاضر ممکن است فکر کنید، «یک لحظه صبر کن، سوزان. تقریباً در همه کتاب‌ها نوشته شده و همه کارشناسان دیگر نیز می‌گویند هیچ کس حق ندارد به خاطر مشکلاتش دیگران را سرزنش کند.» این حرف‌ها والدین شما در قبال کارهایی که انجام داده‌اند مسئول هستند. البته، شما مسئول زندگی بزرگسالی خود هستید، اما این زندگی تا حد زیادی توسط تجربیاتی که قبلاً به دست آورده‌اید بدون هیچ گونه کنترلی شکل گرفته است. حقیقت این است:

کودک بی‌دفاع مسئول کاری که با او انجام شده نیست!

اکنون مسئول برداشتن گام‌های مثبت برای اصلاح آن موارد هستید!

این کتاب چه کاری می‌تواند برای شما انجام دهد؟

ما در حال شروع یک سفر مهم با هم هستیم. این سفر پر از حقیقت و کشف است، در پایان خواهید دید که بیش از هر زمان دیگر مسئول زندگی خود هستید. من قصد ندارم به شما اطمینان بدهم که مشکلاتتان به طرز جادویی یک شبه حل می‌شوند. اما اگر شجاعت و قدرت انجام حل مشکلات خود را دارید، این کتاب را تا آخر بخوانید. می‌توانید قدرت زیادی را در بزرگسالی و کرامتی که به عنوان انسان به شما تعلق می‌گیرد را از والدین خود باز پس بگیرید.

این کار دارای ارزش احساسی است. هنگامی که دفاع خود را از بین ببرید احساس خشم، اضطراب، سردرگمی و به ویژه غم و اندوه را درک خواهید کرد. تصور مادام العمر شما از والدینتان می‌تواند احساس قدرتمند رهاشدن را در شما پراکنیزد. من از شما می‌خواهم که مطالب این کتاب را مطالعه کنید و اگر برخی از کارها باعث ناراحتی شما می‌شود، به آن زمان بیشتری اختصاص دهید.

آنچه مهم است پیشرفت است نه سرعت! برای نشان دادن مفاهیم موجود در این کتاب از نمونه‌هایی که در سوابق کاری‌ام بود استفاده کردم. برخی از آن‌ها مستقیماً از نوارهای ضبط شده رونویسی شده‌اند و برخی دیگر را از یادداشت‌هایم بازسازی کرده‌ام. تمام حکایت‌های این کتاب از پرونده‌هایم است و یقیناً همانطور که عنوان شده، چاپ و تکثیر شده است. جلسات درمانی ضبط‌شده‌ای که بازنویسی کردم، هنوز در حافظه‌ام زنده است و من تمام تلاش‌م را کرده‌ام تا آن را همانطور که اتفاق افتاده است بیان کنم. فقط نام‌های افراد به دلایل قانونی تغییر کرده است. هیچ‌یک از این موارد به صورت اغراق‌آمیز و به صورت غم‌انگیز حکایت نشده است. این موارد ممکن است هیجان‌انگیز به نظر برسند اما در حقیقت این پرونده‌ها براساس هیجان‌انگیزترین یا غم‌انگیزترین آن‌ها انتخاب نشده‌اند بلکه کاملاً به صورت عادی انتخاب شده‌اند. در عوض مواردی را انتخاب کردم که به وضوح نشان می‌دهد انواع داستان‌هایی که هر روز می‌شنویم، شامل انواع مختلف والدین سمی می‌باشند که ممکن است به روش‌های مختلفی هم‌چنان به شما صدمه بزنند.

در برخورد با این روش‌های رفتاری خاص به شما آموزش داده می‌شود تا بتوانید تعادل قدرت را در روابط خود با والدین سمی‌تان برقرار کنید و گاهی آن شرایط را به نفع خودتان تغییر دهید. روند کاهش قدرت منفی والدینتان یک روند تدریجی است، اما در نهایت قدرت درونی‌تان شما را آزاد می‌کند و به شخصی منحصربه‌فرد و دوست داشتنی که قرار بوده باشید تبدیل خواهد کرد. ما با هم به آزادی آن شخص کمک خواهیم کرد تا زندگی شما در نهایت مال خودتان شود.