

www.ketab.ir

والدین سمی

نویسنده: دکتر سوزان فوروارد

مترجم: فاطمه کلهری

نارنگ

سرشناسه: فوروارد، سوزان Forward, Susan
 عنوان و نام پدیدآور: والدین سمی/ نویسنده سوزان فوروارد؛ مترجم فاطمه کلهری.
 مشخصات نشر: رقم: یارنیک، ۱۳۰۳.
 مشخصات ظاهری: ۲۲۲ ص.
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۶۶۳-۰۲-۳
 وضعیت فهرست نویسی: نفیبا
 یادداشت: عنوان اصلی:
 1989, Toxic parents : overcoming their hurtful legacy and reclaiming your life.
 موضوع: خانواده‌های نابسامان - ایالات متحده Dysfunctional families - United States
 بزرگسالان آزار دیده در کودکی - ایالات متحده Adult child abuse victims - United States
 وابستگی متقابل - ایالات متحده Codependency - United States
 والدین بد رفتار - ایالات متحده Abusive parents - United States
 شناسه افزوده: کلهری، فاطمه، ۱۳۷۲-، مترجم
 رده بندی کنگره: HV۶۹۹
 رده بندی دیویی: ۳۶۲/۸۲۹۲۸-۹۷۳
 شماره کتابشناسی ملی: ۹۸۸۲۱۹۴
 اطلاعات رکورد کتابشناسی: نفیبا

یارنیک

والدین سمی

نویسنده: سوزان فوروارد
 مترجم: فاطمه کلهری
 ناشر: یارنیک
 ناظر فنی چاپ: علی قربانی
 طراح جلد: علیرضا حسن زاده
 صفحه‌آرایی: زیبا کتاب
 تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۴
 شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۶۶۳-۰۲-۳
 قیمت: ۲۸۰,۰۰۰ تومان

۰۹۱۲۷۵۹۹۴۰۴
 YarnikPub
 www.YarnikPub.ir



برگ نوشت

درباره نویسندگان	۵
سپاس‌گزاری	۷
مقدمه	۸
بخش ۱: والدین سمی	۱۸
فصل ۱: والدین خداگونه	۱۸
فصل ۲: فقط به این دلیل که نیتان این نبوده به این معنی نیست که دردناک هم نبوده	۳۱
فصل ۳: چرا نمی‌توانند اجازه دهند زندگی خود را داشته باشم؟	۴۵
فصل ۴: «هیچ‌کس در این خانواده الکلی نیست»	۶۴
فصل ۵: کبودی‌ها همه در درون هستند	۸۴
فصل ۶: گاهی کبودی‌ها بیرونی هم هستند	۱۰۱
فصل ۷: خیانت نهایی	۱۱۸
فصل ۸: چرا والدین این‌گونه رفتار می‌کنند؟	۱۴۲
بخش ۲: پس گرفتن زندگی خود	۱۵۵
فصل ۹: لزومی به بخشیدن نیست	۱۵۷
فصل ۱۰: «من بالغ هستم. چرا احساس بزرگسالی نمی‌کنم؟»	۱۶۱
فصل ۱۱: ساخت هویت خود	۱۷۲
فصل ۱۲: چه کسی واقعاً مسئول است؟	۱۸۲

فصل ۱۳: رویارویی: راه دستیابی به استقلال	۱۹۸
فصل ۱۴: بهبود زخم تجاوز	۲۳۱
فصل ۱۵: شکستن چرخه	۲۵۸
سخن آخر: رها کردن مبارزه	۲۶۸

درباره نویسندگان

سوزان فوروارد، دکتر، یک درمانگر، سخنران و نویسنده بین‌المللی شناخته شده است که پر فروش ترین کتاب‌های نیویورک تایمز، والدین سمی، مردانی که از زنان متنفرند و زنانی که آن‌ها را دوست دارند، و همچنین عشق و سواسی، خیانت به معصومیت: تجاوز جنسی و ویرانی آن، شیاطین پول، اخاذی عاطفی، وقتی معشوق دروغگو است و خانواده‌های سمی را نوشته است. علاوه بر جلسات مشاوره خصوصی خود، به مدت پنج سال برنامه روزانه گفتگوی رادیویی ABC را میزبانی کرد. او همچنین به عنوان درمانگر گروهی، مدرس و مشاور در بسیاری از مراکز پزشکی و روانپزشکی جنوب کالیفرنیا خدمت کرده است و اولین مرکز درمان سوءاستفاده جنسی خصوصی در کالیفرنیا را تشکیل داده است. او در لس‌آنجلس زندگی می‌کند و دو فرزند بزرگ دارد.

سوزان فوروارد مرکز مشاوره‌هایی در شرمین اوکس، کالیفرنیا دارد. برای اطلاعات بیشتر، با شماره (۸۱۸) ۹۸۶-۱۱۶۱ تماس بگیرید.

کراگ باک، نویسنده و تهیه‌کننده فیلم و تلویزیون، همچنین به طور گسترده در مورد رفتار انسان برای بسیاری از مجلات و روزنامه‌های ملی نوشته است. او همراه با سوزان فوروارد، کتاب‌های والدین سمی، عشق و سواسی، خیانت به معصومیت و شیاطین پول را نوشته است. او با همسر و دخترش در لس‌آنجلس زندگی می‌کند.

والدین سمی چه کسانی هستند

والدین بی‌کفایت: این والدین دائماً بر مشکلات خود تمرکز دارند و فرزندان خود را به «بزرگسالان کوچک» تبدیل می‌کنند که از آن‌ها مراقبت می‌کنند.
کنترل‌کننده‌ها: آن‌ها از ایجاد احساس گناه، فریب دادن و حتی کمک کردن بیش از حد برای هدایت زندگی فرزندان خود استفاده می‌کنند.

الکلی‌ها: اعتیاد آن‌ها زمان یا انرژی کمی برای نیازهای والد بودن باقی می‌گذارد زیرا گرفتار انکار و نوسانات خلقی آشفته خود هستند.

آزاردهندگان کلامی: آن‌ها فرزندان خود را با سرزنش‌های مداوم (چه آشکارا توهین‌آمیز باشند چه طعنه‌ای ناخودآگاه) بی‌انگیزه می‌کنند و اعتماد به نفس آن‌ها را از بین می‌برند.

آزاردهندگان جسمانی: آن‌ها قادر به کنترل خشم عمیق خود نیستند و اغلب فرزندان خود را برای رفتار غیر قابل کنترل خود سرزنش می‌کنند.

آزاردهندگان جنسی: چه آزار آشکار جنسی باشند چه پنهانی، آن‌ها خیانت‌کارترین والدین هستند که به قلب کودکی آسیب می‌زنند یعنی معصومیت او.

شما مسئول آنچه در کودکی برایتان اتفاق افتاده نیستید - اما حالا می‌توانید کاری در این مورد انجام دهید!

مقدمه

«درست است که پدرم مرا کتک می‌زد، اما او فقط این کار را می‌کرد تا من را در مسیر خودم نگه دارد. نمی‌فهمم این چه ارتباطی با از هم پاشیدن ازدواجم دارد!»
گوردون

گوردون، ۲۸ ساله، یک جراح ارتوپد موفق، زمانی که همسرش پس از شش سال ازدواج او را ترک کرد، به دیدن من آمد. او ناامید بود که او را برگرداند، اما همسرش به او گفت که تا زمانی که او به دنبال کمک برای کنترل خشم خود نباشد، حتی به این که به خانه برگردد فکر هم نخواهد کرد. همسرش از عصبانیت‌های ناگهانی او ترسیده بود و از انتقاد بی‌پایان او خسته شده بود. گوردون می‌دانست که اخلاق تنگی دارد و گاهی یک غرغرو می‌شود، اما با این وجود، وقتی همسرش رفت، شوکه شد.

از گوردون خواستم که درباره خودش به من بگوید و در حین صحبت، او را با چند سؤال راهنمایی کردم. وقتی از او درباره پدر و مادرش پرسیدم، لبخند زد و تصویر درخشانی به خصوص از پدرش، یک متخصص قلب برجسته در میانه غربی کشور ترسیم کرد:

«اگر نبود او، من پزشک نمی‌شدم. او بهترین است. همه بیمارانش فکر می‌کنند او یک قدیس است.»

از او پرسیدم که حالا رابطه او با پدرش چگونه است. او با خنده عصبی گفت:
«عالی بود... تا زمانی که به او گفتم در حال فکر کردن به رفتن به «طب کل نگر» هستم. فکر می‌کرد می‌خواهم یک قاتل جمعی باشم. حدود سه ماه پیش این را به او گفتم و حالا هر بار که با هم صحبت می‌کنیم شروع به غرزدن درباره این می‌کند که او مرا برای تحصیل پزشکی نفرستاده است تا یک درمانگر معنوی شوم. دیروز واقعاً بد شد. او عصبانی

شد و به من گفت که اگر سراغ این رشته بروم باید فراموش کنم که من بخشی از خانواده او هستم. واقعاً دردناک بود. نمی دانم. شاید پزشکی کل نگر ایده خوبی نباشد.»

در حالی که گوردون در حال توصیف پدرش بود (که پدرش به اندازه آنچه او دوست داشت من باور کنم شگفت انگیز نبود) متوجه شدم که او بسیار آشفته ای شروع کرد به گرفتن و رها کردن دست هایش. وقتی خودش را در حال انجام این کار دید، با قرار دادن نوک انگشتانش به هم به روشی که استادان اغلب روی میزهای خود انجام می دهند، خود را مهار کرد. به نظر می رسید حرکتی است که ممکن است از پدرش یاد گرفته باشد.

از گوردون پرسیدم که آیا پدرش همیشه به این اندازه مستبد بوده است. «نه، نه واقعاً. منظورم این است که او زیاد فریاد می زد و من گاهی اوقات کتک می خوردم، مثل هر بچه دیگری. اما من او را مستبد نمی دانم.»

نحوه گفتن کلمه «کتک زدن» و برخی تغییرات ظریف احساسی در صدایش، مرا تحت تأثیر قرار داد. از او در مورد آن پرسیدم. معلوم شد که پدرش او را دو یا سه بار در هفته با کمربند «کتک زده» بود! بهانه زیادی نبود تا او کتک بخورد؛ یک کلمه سرکشانه، یک نمره پایین تر از حد متوسط، یا یک کار فراموش شده همه به اندازه «جنایت» بودند. پدر گوردون به همه قسمت های بدنش فرزندش صربه می زد. گوردون اشاره می کرد که روی پشت، پاها، بازوها، دست ها و باسنش کتک خورده است. از گوردون پرسیدم که پدرش چقدر به طور جسمانی به او آسیب زده است.

گوردون: «من خونریزی یا چیزی نداشتم. منظورم این است که خوب پیش رفتم. فقط باید مرا مسیر خودم نگه می داشت.»

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

گوردون: «من تا حد مرگ می ترسیدم، اما مگر والدین نباید همین طور باشد؟»
سوزان: «گوردون، آیا می خواهی فرزندان نسبت به تو چنین احساسی داشته باشند؟»
گوردون از نگاه به چشم هایم دوری کرد. این او را بسیار ناراحت می کرد. صندلی خود را نزدیک تر کشیدم و با ملایمت ادامه دادم:

«همسرت متخصص اطفال است. اگر او کودکی را در مطب خود با همان علائم روی بدنش که شما از یکی از «کتک زدن های» پدرتان داشتید، ببیند، آیا او طبق قانون ملزم به گزارش آن به مقامات است؟»

گوردون نیازی به پاسخ دادن نداشت. چشمانش با درک پر از اشک شد. او زمزمه کرد:
«دلم دارد به طرز دردناکی به هم می پیچد»

حالت دفاعی گوردون پایین آمده بود. اگرچه او در حال تجربه احساسی وحشتناکی بود، اما برای اولین بار منبع اصلی و طولانی مدت پنهان خشم خود را کشف کرده بود. او از کودکی، یک آتشفشان خشم علیه پدرش را در خودش سرکوب کرده بود و هر زمان که فشار بیش از حد زیاد می شد، او به هر کسی که در دسترس بود (معمولاً همسرش) فوراً می کرد. من می دانستم که باید چه کاری انجام دهیم: پذیرش و درمان پسر کوچک آسیب دیده در درون او.

وقتی آن شب به خانه رسیدم، دیدم که هنوز در حال فکر کردن به گوردون هستم. من همچنان می دیدم که چشمانش پر از اشک می شود وقتی متوجه شد که چگونه مورد بدرفتاری قرار گرفته است. به هزاران مرد و زن بالغی که با آن ها کار کرده بودم فکر کردم که زندگی روزمره آن ها تحت تأثیر الگوهای تعیین شده در کودکی توسط والدین مخرب قرار گرفته (حتی کنترل شده) است. فهمیدم که باید میلیون ها نفر دیگر وجود داشته باشند که نمی دانند چرا زندگی شان درست پیش نمی رود، اما می توان به آن ها کمک کرد. در آن زمان بود که تصمیم گرفتم این کتاب را بنویسم.

چرا به گذشته نگاه کنیم؟

داستان گوردون غیرعادی نیست. من در هجده سال سابقه خود به عنوان درمانگر (هم در مطب خصوصی و هم در گروه های بیمارستانی) هزاران بیمار را دیده ام و اکثریت قاطع احساس ارزشمندی نمی کردند به دلیل اینکه والدینشان به طور منظم آن ها را کتک زده اند، مورد انتقاد قرار داده اند، درباره اینکه چقدر احمق یا زشت یا ناخواسته هستند «شوخی» کرده اند آن ها را در احساس گناه غرق کرده اند، از نظر جنسی مورد سوء استفاده قرار داده اند، مسئولیت زیادی را بر عهده آن ها گذاشته اند یا آن ها را به شدت بیش از حد محافظت کرده اند. مانند گوردون، تعداد کمی از این افراد بین والدین و مشکلاتشان ارتباط برقرار کردند.

این نقطه کور احساسی رایج است. مردم نمی بینند رابطه آن ها با والدینشان تأثیر زیادی بر زندگی آن ها دارد.

گرایش های درمانی، که قبلاً به شدت به تحلیل تجربیات اولیه زندگی متکی بودند، از «آن زمان» به «اینجا و حالا» فاصله گرفته اند. تأکید بر بررسی و تغییر رفتار، روابط و عملکرد فعلی تغییر کرده است. به نظر من، این تغییر به دلیل عدم تمایل مراجعان به صرف زمان و هزینه قابل توجه برای بسیاری از درمان های سنتی است که اغلب نتایج چندانی در پی ندارند.

من معتقد به درمان کوتاه مدت هستم که بر تغییر الگوهای رفتاری مخرب تمرکز دارد. اما تجربه من به من آموخته است که فقط درمان علائم کافی نیست. شما همچنین باید با منابع آن علائم برخورد کنید. درمان زمانی مؤثرتر است که در مسیر دوگانه پیش بروید: هم تغییر رفتار خودتخریبی فعلی و هم قطع ارتباط با آسیب های گذشته. گوردون باید تکنیک هایی برای کنترل خشم خود یاد می گرفت، اما برای ایجاد تغییرات دائمی، تغییراتی که تحت فشار مقاومت کنند، او باید به عقب برگردد و با درد دوران کودکی خود برخورد کند.

والدین ما بذرهای ذهنی و عاطفی در ما می کارند؛ بذرهایی که با رشد ما رشد می کنند. در برخی خانواده ها، اینها بذرهای عشق، احترام و استقلال هستند. اما در بسیاری دیگر، آن ها بذرهای ترس، تعهد یا گناه هستند.

اگر متعلق به این گروه دوم هستید، این کتاب برای شماست. همان طور که به بزرگسالی رسیدید، این بذرها به علف های هرز نامرئی تبدیل شدند که به روش هایی که هرگز تصورش را هم نمی کردید، به زندگی شما حمله کردند. شاخه های آن ها ممکن است به روابط، حرفه یا خانواده شما آسیب رسانده باشد. آن ها مطمئناً اعتماد به نفس و عزت نفس شما را تضعیف کرده اند.

من به شما کمک می کنم این علف های هرز را پیدا کنید و ریشه کن کنید.

والد سمی چیست؟

همه والدین گاهی کاستی هایی دارند. من هم اشتباهات و حشتناکی در مورد فرزندانم مرتکب شدم که باعث شد آن ها (و من) درد قابل توجهی را تجربه کنند. هیچ والدی نمی تواند همیشه از نظر عاطفی در دسترس فرزندش باشد. کاملاً طبیعی است که والدین گاهی سر فرزندانشان خود فریاد بزنند. همه والدین گاهی بیش از حد کنترل گر می شوند و اکثر والدین فرزندانشان خود را کتک می زنند، حتی اگر به ندرت. آیا این اشتباهات آن ها را به والدین ظالم یا نامناسب تبدیل می کند؟

البته که نه. والدین هم انسان هستند و مشکلات زیادی در خود دارند. اکثر کودکان می توانند با انفجار گاه به گاه خشم کنار بیایند البته تا زمانی که عشق و درک زیادی برای مقابله با آن داشته باشند.

اما بسیاری از والدین وجود دارند که الگوهای رفتاری منفی آن ها در زندگی کودک ثابت و غالب هستند. این والدین هستند که آسیب می رسانند.

در حالی که به دنبال عبارتی برای توصیف زمینه مشترک این والدین آسیب‌زننده بودم، کلمه‌ای که مدام در ذهنم تکرار می‌شد، «سمی» بود. مانند یک سم شیمیایی، آسیب عاطفی وارد شده توسط این والدین در سراسر وجود کودک گسترش می‌یابد و با رشد کودک، درد نیز افزایش می‌یابد. چه کلمه بهتری از سمی برای توصیف والدینی که آسیب‌های مداوم، سوء استفاده و تحقیر را به فرزندان خود وارد می‌کنند و در اکثر موارد حتی پس از بزرگ شدن فرزندان خود نیز به این کار ادامه می‌دهند؟

استثنائاتی برای جنبه‌های «مداوم» یا «تکراری» این تعریف وجود دارد. سوء استفاده جنسی یا جسمانی می‌تواند آن قدر آسیب‌زا باشد که اغلب حتی یک مورد برای ایجاد آسیب عاطفی شدید کافی است.

متأسفانه، والد بودن، یکی از حیاتی‌ترین مهارت‌های ما، هنوز هم بسیار مبتنی بر تجربه است. والدین ما عمدتاً از افرادی که ممکن است رفتار چندان خوبی انجام نداشته باشند، یاد گرفتند؛ والدین خودشان. بسیاری از تکنیک‌های قدیمی که از نسلی به نسل دیگر منتقل شده‌اند، توصیه‌های بدی هستند که به عنوان خِرَد در لباس مبدل منتقل شده‌اند.

والدین سمی چه کاری با شما می‌کنند؟

کودکان والدین سمی چه کتک خورده باشند یا بیش از حد تنها گذاشته شده باشند، مورد سوء استفاده جنسی قرار گرفته باشند یا آن‌ها مانند احمق رفتار شده باشند، بیش از حد محافظت شده باشند یا با احساس گناه بیش از حد بزرگ شده باشند، تقریباً همه آن‌ها علائم مشابهی را تجربه می‌کنند: آسیب به عزت نفس که منجر به رفتار خودتخریبی می‌شود. به معنا دیگر، تقریباً همه آن‌ها احساس بی‌ارزشی، غیر قابل دوست داشتن و بی‌کفایت بودن می‌کنند.

این احساسات تا حد زیادی ناشی از این واقعیت است که فرزندان والدین سمی خود را برای سوء استفاده والدین خود سرزنش می‌کنند، گاهی آگاهانه و گاهی ناخودآگاه. برای یک کودک بی‌دفاع و وابسته، احساس گناه برای انجام کاری «بد» و سزاوار خشم بابا بودن آسان‌تر از پذیرش این واقعیت ترسناک است که بابا محافظ و قابل اعتماد نیست.

وقتی این فرزندان بزرگسال می‌شوند، همچنان این بارهای گناه و بی‌کفایت بودن را تحمل می‌کنند و این باعث می‌شود که شکل دادن یک تصویر مثبت از خود برای آن‌ها بسیار دشوار شود. فقدان اعتماد به نفس و عزت نفس ناشی از آن می‌تواند به نوبه خود هر جنبه از زندگی آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد.

بررسی نبض روان‌شناختی خود

تشخیص اینکه والدین شما سمی هستند یا بوده‌اند، همیشه هم آسان نیست. بسیاری از افراد روابط سختی با والدین خود دارند. این به تنهایی به معنای مخرب بودن عاطفی والدین شما نیست. بسیاری از افراد در کشمکش با خود هستند و سؤال می‌کنند که آیا مورد بدرفتاری قرار گرفته‌اند یا اینکه «بیش از حد حساس» هستند.

من پرسش‌نامه زیر را برای کمک به شما در انجام اولین قدم‌ها برای حل این مشکل طراحی کرده‌ام. برخی از این سؤالات ممکن است باعث اضطراب یا ناراحتی شما شوند. اشکالی ندارد. همیشه گفتن حقیقت به خودمان در مورد اینکه والدین ما چقدر ممکن است به ما آسیب رسانده باشند دشوار است. اگرچه ممکن است دردناک باشد، اما واکنش احساسی کاملاً سالم است.

به منظور سادگی، این سؤالات به والدین به صورت جمع اشاره می‌کنند، حتی اگر پاسخ شما ممکن است فقط برای یکی از والدین اعمال شود.

الف) رابطه شما با والدینتان در کودکی:

آیا والدینتان به شما گفتند که بد یا بی‌ارزش هستید؟ آیا آن‌ها روی شما نام‌های توهین‌آمیزی گذاشته‌اند؟ آیا آن‌ها دائماً شما را مورد انتقاد قرار می‌دادند؟

آیا والدینتان از درد جسمانی برای تنبیه شما استفاده می‌کردند؟ آیا آن‌ها شما را با کمربند، برس یا سایر وسایل کتک می‌زدند؟

آیا والدینتان مست می‌شدند یا از مواد مخدر استفاده می‌کردند؟ آیا احساس گیجی، ناراحتی، ترس، آسیب یا شرمندگی می‌کردید؟

آیا والدینتان به دلیل مشکلات عاطفی یا بیماری روانی یا جسمی به شدت افسرده شده یا در دسترس شما نبودند؟

آیا شما باید به دلیل مشکلات والدینتان از آن‌ها مراقبت می‌کردید؟

آیا والدینتان کاری با شما انجام دادند که باید مخفی نگه داشته می‌شد؟ آیا به هر طریقی مورد آزار جنسی قرار گرفتید؟

آیا شما بیشتر اوقات از والدینتان می‌ترسیدید؟

آیا از ابراز خشم نسبت به والدینتان می‌ترسیدید؟

ب) زندگی بزرگسالی شما:

آیا خود را در روابط مخرب یا پر از سوء استفاده می بینید؟
آیا باور دارید که اگر خیلی به کسی نزدیک شوید، او به شما آسیب می رساند و/یا شما را ترک می کند؟

آیا بدترین کارها را از مردم انتظار دارید؟ به طور کلی از زندگی چطور؟
آیا تشخیص اینکه شما چه کسی هستید، چه احساسی دارید و چه می خواهید سخت است؟

آیا می ترسید که اگر مردم خود واقعی شما را بشناسند، شما را دوست نخواهند داشت؟
آیا وقتی موفق هستید احساس اضطراب می کنید و می ترسید که کسی بفهمد شما یک کلاهبردار هستید؟

آیا بدون دلیل مشخص عصبانی یا ناراحت می شوید؟
آیا شما یک کمال گرا هستید؟
آیا استراحت کردن یا خوش گذراندن برای شما دشوار است؟
علی رغم نیت های خوب خود، آیا می بینید که «مانند والدین خود» رفتار می کنید؟

ج) رابطه شما با والدینتان به عنوان یک بزرگسال:

آیا والدینتان هنوز با شما طوری رفتار می کنند که انکار کودک هستید؟
آیا بسیاری از تصمیمات مهم زندگی شما بر اساس اینکه آیا والدینتان تأیید می کنند، اتخاذ می شود؟
آیا پس از گذراندن یا انتظار گذراندن وقت با والدینتان، واکنش های شدید احساسی یا جسمی دارید؟

آیا از مخالفت با والدینتان می ترسید؟
آیا والدینتان شما را با تهدید یا احساس گناه فریب می دهند؟
آیا والدینتان شما را با پول فریب می دهند؟
آیا احساس مسئولیت می کنید که والدینتان چه احساسی دارند؟ اگر ناراحت هستند، آیا احساس می کنید این تقصیر شماست؟ آیا وظیفه شما است که اوضاع را برای آن ها بهتر کنید؟
آیا باور دارید که هر کاری انجام دهید، هرگز برای والدینتان کافی نیست؟
آیا باور دارید که روزی، به نوعی، والدینتان برای بهتر شدن تغییر خواهند کرد؟

اگر حتی به یک سوم این سؤالات پاسخ مثبت دادید، بخش زیادی از این کتاب می‌تواند به شما کمک کند. حتی اگر برخی از فصل‌ها مرتبط با موقعیت شما به نظر نرسند، مهم است که به یاد داشته باشید که همه والدین سمی، صرف نظر از ماهیت سوء استفاده خود، اساساً همان زخم‌ها را بر جای می‌گذارند. به عنوان مثال، والدین شما ممکن است الگویی نبوده‌اند، اما هرج و مرج، بی‌ثباتی و از دست دادن کودکی که مشخصه خانه‌های الگویی است، برای فرزندان سایر انواع والدین سمی نیز به همان اندازه اتفاق می‌افتد. اصول و تکنیک‌های بهبودی برای همه فرزندان بزرگسال نیز مشابه است، بنابراین از شما می‌خواهم که هیچ یک از فصل‌ها را از دست ندهید.

رها کردن خود از شر میراث والدین سمی

اگر شما فرزند بزرگسال والدین سمی هستید، کارهای زیادی وجود دارد که می‌توانید انجام دهید تا خود را از میراث تحریف شده گناه و تردید آزاد کنید. من در طول این کتاب در مورد استراتژی‌های مختلفی بحث خواهم کرد و می‌خواهم با امید زیادی پیش بروید. نه امید واهی که والدین شما به طور جادویی تغییر خواهند کرد، بلکه امید واقع بینانه‌ای که شما می‌توانید از نظر روان شناختی خود را از تأثیر قدرتمند و مخرب والدین خود جدا کنید. شما فقط باید شجاعت پیدا کنید. شجاعت درون شماست.

من شما را در یک سری مراحل راهنمایی خواهم کرد که به شما کمک می‌کند تا این تأثیر را به وضوح ببینید و بعد با آن مقابله کنید، صرف نظر از اینکه در حال حاضر با والدین خود در حال درگیری هستید، آیا رابطه مدنی اما سطحی دارید، آیا سال‌ها است آن‌ها را ندیده‌اید، یا حتی اگر یکی یا هر دو مرده باشند!

به نظر عجیب می‌رسد، بسیاری از مردم هنوز پس از مرگ والدین خود توسط آن‌ها کنترل می‌شوند. ارواحی که آن‌ها را آزار می‌دهند ممکن است از نظر ماوراء طبیعی واقعی نباشند، اما از نظر روان شناختی بسیار واقعی هستند. خواسته‌ها، انتظارات و احساس گناه والدین می‌توانند مدت‌ها پس از مرگ آن والد باقی بمانند.

ممکن است قبلاً نیاز خود را برای آزاد کردن خود از تأثیر والدینتان تشخیص داده باشید. شاید حتی با آن‌ها در مورد آن روبرو شده‌اید. یکی از مراجعین من عاشق این جمله بود که می‌گفت: «والدینم هیچ کنترلی بر زندگی من ندارند... من از آن‌ها متنفرم و آن‌ها می‌دانند». اما او متوجه شد که با شعله ور کردن آتش خشم خود، والدینش همچنان او را فریب می‌دادند و وقتی انرژی خود را برای خشم خرج می‌کرد، انرژی برای بخش‌های دیگر

زندگی او نمی ماند. رویارویی یک گام مهم در دور کردن ارواح گذشته و شیاطین حال حاضر است، اما هرگز نباید در آتش خشم انجام شود.

«آیا قرار نیست من مسئول راهی که هستم باشم؟»

تا الان ممکن است فکر کنید: «صبر کن، سوزان، تقریباً همه کتاب ها و متخصصان می گویند من نمی توانم هیچ کس دیگری را برای مشکلاتم سرزنش کنم.» مزخرف است. والدین شما مسئول کاری که انجام داده اند هستند. البته، شما مسئول زندگی بزرگسالی خود هستید، اما این زندگی تا حد زیادی توسط تجربیاتی شکل گرفته است که هیچ کنترلی بر آن ها نداشتید. واقعیت این است: شما مسئول کاری که در کودکی بی دفاعتان با شما انجام شده نیستید! شما مسئول انجام اقدامات مثبت برای انجام کاری در مورد آن حالا هستید!

این کتاب چه کاری برای شما می تواند انجام دهد؟

ما در حال شروع یک سفر مهم با هم هستیم. این یک سفر کشف حقیقت است. در پایان آن، بسیار بیشتر زندگی خود را نسبت به گذشته تحت کنترل خواهید داشت. من ناپدید شدن جادویی مشکلات شما در یک لحظه تضمین نمی کنم اما اگر شجاعت و قدرت انجام کار در این کتاب را داشته باشید، خواهید توانست قدرت زیادی را که به عنوان یک بزرگسال به شما تعلق دارد و بیشتر عزت نفستان به عنوان یک انسان را از والدین خود پس بگیرید.

این کار تاوان عاطفی دارد. پس از کنار زدن حالت دفاعی خود، احساسات خشم، اضطراب، آسیب، سردرگمی و به ویژه غم و اندوه را کشف خواهید کرد. نابودی تصویر مادام العمر شما از والدینتان می تواند احساسات قدرتمندی از دست دادن و رها شدن را برانگیزد. از شما می خواهم با سرعت مورد علاقه خود سراغ مطالب این کتاب بروید. اگر برخی از کارها شما را ناراحت می کند، زمان زیادی به آن اختصاص بدهید. آنچه در اینجا مهم است پیشرفت است، نه سرعت.

برای نشان دادن مفاهیم موجود در این کتاب، من به شدت از پرونده های موردی از تمرین خود استفاده کرده ام. برخی از آن ها مستقیماً از ضبط های نوار رونویسی شده اند، در حالی که برخی دیگر را از یادداشت های خود بازسازی کرده ام. تمام نامه های این کتاب از پرونده های من هستند و دقیقاً همان طور که نوشته شده اند بازتولید شده اند. جلسات

درمانی ضبط نشده که من بازسازی کرده‌ام همچنان در حافظه من زنده هستند و من تمام تلاش خود را کرده‌ام تا آن‌ها را دقیقاً همان‌طور که اتفاق افتاده‌اند بازسازی کنم. فقط نام‌ها و شرایط شناسایی به دلایل قانونی تغییر کرده است. هیچ یک از این موارد برای جنبه «نمایشی» نوشته نشده است.

این موارد ممکن است عجیب به نظر برسند، اما در واقع معمولی هستند. من پرونده‌های خود را برای جذاب‌ترین یا نمایشی‌ترین موارد جستجو نکردم. بلکه پرونده‌هایی را انتخاب کردم که واضح‌ترین نماینده انواع داستان‌هایی هستند که هر روز می‌شنوم. مسائلی که در این کتاب مطرح خواهم کرد انحراف از شرایط انسانی نیستند. بخشی از آن هستند.

این کتاب به دو بخش تقسیم شده است. در بخش اول، نحوه عملکرد انواع مختلف والدین سمی را بررسی خواهیم کرد. ما روش‌های مختلفی را که والدین شما ممکن است به شما آسیب رسانده باشند و ممکن است همچنان به شما آسیب برسانند، بررسی خواهیم کرد. این درک شما را برای بخش دوم آماده می‌کند که در آن من تکنیک‌های رفتاری خاصی را برای شما ارائه خواهم داد تا بتوانید تعادل قدرت را در روابط خود با والدین سمی خود برقرار کنید.

کاهش قدرت منفی والدین شما یک فرایند تدریجی است. اما در نهایت قدرت درونی شما، خودی که همه این سال‌ها پنهان بوده است، فرد منحصربه‌فرد و دوست‌داشتنی که قرار بود باشید، آزاد خواهد شد. با هم به آزاد کردن آن فرد کمک خواهیم کرد تا زندگی شما بتواند سرانجام مال خود شما باشد.