

www.ketab.ir

[مادری که کم داشتم]

نویسنده: جاسمین لی کوری

مترجم: مریم خلج

نارنگ

سرشناسه: کوری، جاسمین لی
 عنوان و نام پدیدآور: مادری که کم داشتیم/نویسنده جاسمین لی کوری؛ مترجم مریم خلج.
 مشخصات نشر: قم: یارنیک، ۱۳۸۳.
 مشخصات ظاهری: ۲۰۰ ص: ۲۱/۵×۱۴/۵؛ س. ۳.
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۶۶۳-۱۳-۹
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: عنوان اصلی: The emotionally absent mother
 how to recognize and heal the invisible effects of childhood emotional neglect, 2017
 موضوع: خود یاری Self-help techniques
 کودک درون Inner child
 خودسازی (Self-actualization) Psychology
 مادر و کودک Mother and child
 کودکان خانواده‌های ناپسامان Adult children of dysfunctional families
 شناسه افزوده: خلج، مریم، ۱۳۶۸- مترجم
 رده بندی کنگره: B۶۶۲۲
 رده بندی دیویی: ۱۵۵/۹۲۴
 شماره کتابشناسی ملی: ۹۹۵۰۹۱
 اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

یارنیک

مادری که کم داشتیم

نویسنده: جاسمین لی کوری
 مترجم: مریم خلج
 ناشر: یارنیک
 ناظر فنی چاپ: علی قربانی
 طراح جلد: علیرضا حسن زاده
 صفحه‌آرایی: زیبا کتاب
 تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۳
 شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۶۶۳-۱۳-۹
 قیمت: ۲۸۰,۰۰۰ تومان

۰۹۱۲۷۵۹۹۴۰۴

YarnikPub

www.YarnikPub.ir

۹۹

برگ‌نوشت

۱۱	 مقدمه
۱۶	 فصل اول: مادری
۲۸	 فصل دوم: چهره‌های متعدد مادر خوب
۴۷	 فصل سوم: وابستگی؛ اولین بنیان ما
۶۴	 فصل چهارم: عوامل سازنده بیشتر
۷۵	 فصل پنجم: مامان، کجا بودی؟
۹۰	 فصل ششم: صداهاى کسانی که کمبود مادر را تجربه کرده‌اند
۱۱۲	 فصل هفتم: درمان زخم‌های مادر
۱۲۲	 فصل هشتم: روان‌درمانی؛ مسائل مادر و نیازهای مادری
۱۳۵	 فصل نهم: ارتباط با انرژی مادر خوب
۱۴۸	 فصل دهم: کار با کودک درون
۱۶۴	 فصل یازدهم: گام‌های درمانی بیشتر و راهکارهای عملی
۱۸۹	 فصل دوازدهم: تغییر داستان

مقدمه

کمتر تجربه ای در زندگی به عمق احساساتی است که نسبت به مادران خود داریم. ریشه های برخی از این احساسات در تاریک ترین زوایای تجربه های پیش زبانی پنهان شده است. شاخه های این احساسات به هر سو کشیده می شوند، برخی از آن ها لحظاتی درخشان در زیر نور آفتاب را در خود جای داده اند، در حالی که برخی دیگر شکسته و خراشیده شده اند و زخم هایی بر جا گذاشته اند که هنوز گرفتار آن ها هستیم. مادر موضوع ساده ای نیست. در هر دو سطح فرهنگی و روان شناختی، احساسات ما نسبت به مادران اغلب متناقض و در هم تنیده است. مادر و نمادهایی مانند 'پای سیب' در روان جمعی ما جایگاه مقدسی دارند، اما در سیاست های ما به آن ها توجه چندانی نمی شود. به عنوان مثال، در مقایسه با کشورهای توسعه یافته دیگر، سیاست های مرخصی خانواده ای ما ضعیف است. اگر واقعاً به موضوع مادری کردن اهمیت می دادیم، باید حمایت های مالی و خدمات خانگی بیشتری فراهم می کردیم و آموزش هایی برای مادران در نظر می گرفتیم. در وضعیت کنونی، مادران بر سکویی بلند قرار داده شده اند، اما پشتیبانی کافی برای حفظ تعادلشان ندارند.

ما به عنوان بزرگسال به این واقعیت آگاه هستیم. کمتر کسی از این احساس که مادران شایسته احترام هستند یا از آگاهی نسبت به این که اغلب مورد بی توجهی قرار می گیرند و فداکاری هایشان نادیده گرفته می شود، فرار می کند. با این حال، بسیاری از ما در خلوت خود (یا حتی آشکارا) از آنچه از مادرانمان دریافت کرده ایم ناراضی هستیم. ناراحت از این که - چه تقصیر آن ها باشد چه نه - آن ها نتوانستند جنبه های مهمی از نیازهای ما را برآورده کنند. و اکنون، ما توان آن را می دهیم.

این موضوعات بسیار حساس هستند؛ هم برای مادران و هم برای همه ما. برخی افراد، با نیتی که مادران را از هرگونه نقد مصون نگه دارند، کسانی را که از مادران خود ناراضی هستند مورد انتقاد قرار می دهند و ما را متهم به سرزنش بی جا می کنند، گویی که

ما به ناحق مسئولیت رنج‌های خود را به گردن مادرانمان می‌اندازیم. در حالی که من انکار نمی‌کنم، ممکن است برخی افراد از سرزنش به عنوان ابزاری برای انحراف استفاده کنند و مسئولیت دشوار فرایند درمان را نپذیرند. آنچه به عنوان یک درمانگر بیشتر مشاهده می‌کنم، احساس گناه عمیق و مقاومتی است که افراد باید از آن عبور کنند تا از محافظت از مادرانشان دست بردارند. گویی حتی در خلوت ذهن خود، از انتقاد کردن از مادرشان وحشت دارند. آن‌ها در حال محافظت از تصویری هستند که از مادر در ذهن خود ساخته‌اند و تلاش می‌کنند رابطه شکننده با او را از هر چیزی که ممکن است آن را متزلزل کند حفظ کنند و همچنین از خود در برابر ناامیدی، خشم و دردی که نخواستند به آن‌ها فکر کنند، محافظت می‌کنند. همان‌طور که در فصل‌های بعدی توضیح خواهم داد، بسیاری از افراد جرأت نمی‌کنند حقیقت دردناکی را که در کمبودهای مادری آن‌ها نهفته است آشکار کنند، زیرا آمادگی رویارویی با پیامدهای آن را ندارند.

هر رابطه‌ای که به پیچیدگی رابطه میان مادر و کودک باشد، ناگزیر آمیخته با عشق و نفرت خواهد بود. بیشتر کودکان خردسال در لحظاتی که نیازها یا خواسته‌هایشان برآورده نمی‌شود، احساس نفرت می‌کنند، هرچند بسیاری از آن‌ها جرأت نمی‌کنند این احساس را ابراز کنند، زیرا پیوندشان با مادر بسیار شکننده است. با این حال، تقریباً همه کودکان به مادر خود احساس عشق دارند، حتی اگر این عشق در زیر لایه‌هایی از انکار یا جدایی پنهان شده باشد. رابرت کارن در پژوهش‌های خود درباره وابستگی به زیبایی این پیچیدگی را بیان می‌کند: تقریباً همه کودکان، حتی کودکانی که مورد آزار قرار گرفته‌اند، والدین خود را دوست دارند. این امر در ذات کودک بودن نهفته است. آن‌ها ممکن است آسیب دیده، ناامید و در چرخه‌های مخرب رفتاری گرفتار شده باشند که هرگونه امکان دریافت محبتی که آرزوی آن‌ها را دارند از بین می‌برد، اما وابستگی، حتی وابستگی پراز اضطراب، خود نوعی عشق است. هر سال ممکن است دسترسی به این عشق دشوارتر شود و کودک آرزوی خود برای ارتباط با والدینش را بیشتر انکار کند؛ حتی ممکن است والدینش را کاملاً کنار بگذارد و بگوید هیچ عشقی به آن‌ها ندارد. اما این عشق همچنان در درونش باقی می‌ماند، همراه با اشتیاقی عمیق برای ابراز آن و دریافت محبت متقابل؛ عشقی که مانند خورشیدی فروزان در دل پنهان شده است. کلمات کارن پیچیدگی این رابطه را نشان می‌دهد. هیچ‌کس از میل به عشق مادر فرار نمی‌کند. موضوع مادری برای زنانی که مادر هستند نیز حساس است. زمانی که نگارش این کتاب را آغاز کردم، متوجه شدم وقتی درباره نوشته‌هایم با مادران صحبت می‌کردم، برخی

از آن‌ها احساس گناه یا حالت دفاعی پیدا می‌کردند. آن‌ها می‌خواستند بگویند: «این قدر به من قدرت نده. عوامل زیادی در زندگی یک کودک تأثیر دارند. این طور نیست که همه چیز تقصیر من باشد و نتیجه کارشان فقط به من برگردد.» این سخنان کاملاً درست است. هر کودک با تفاوت‌های فردی چشمگیری به دنیا می‌آید. عوامل دیگری نیز در دوران کودکی نقش دارند، از جمله ترتیب تولد، ارتباط و دسترسی به پدر و کفایت او به عنوان یک والد، تأثیرات محیطی و ژنتیکی بر فیزیولوژی پایه کودک، پویایی‌های خانوادگی و رخدادهای مهمی مانند بیماری‌های جدی در خانواده و همچنین فشارهای فرهنگی و اجتماعی.

با وجود تمام این عوامل، تأثیر مادر بی‌نظیر و بی‌بدیل است. یک مادر آگاه، توانمند و مهربان می‌تواند بسیاری از کمبودها و موانع دیگر را جبران کند. اما نبود چنین مادری شاید بزرگ‌ترین کمبود باشد، زیرا زمانی که مادر وظیفه بزرگ و حیاتی خود را به درستی انجام نمی‌دهد، کودکان دچار کمبودهای اساسی در پایه‌های زندگی خود می‌شوند.

تمرکز من بر نقش مادر به این دلیل نیست که احساس گناه یا مسئولیت بیشتری بر دوش مادران بگذارم، بلکه به این دلیل است که کیفیت مادری‌ای که دریافت می‌کنیم تأثیری شگرف بر رشد ما دارد. امید من این است که درک این تأثیرات به ما کمک کند تا خودمان را بهتر بفهمیم و از همه مهم‌تر، بتوانیم وظایف رشد نیافته‌مان را کامل کنیم و زخم‌هایی را که از کمبود مادری مناسب به جا مانده‌اند التیام ببخشیم.

برای خوانندگانی که مادر هستند یا در شرف مادر شدن قرار دارند، امیدوارم که با توضیح نقش‌های مادری که در اینجا ارائه می‌دهم و تأکید بر اهمیت اساسی پرورش و مراقبت، بتوانم به شما کمک کنم تا توجه خود را به این موضوع معطوف کنید. اگرچه جنبه‌هایی از مادری به صورت غریزی بوده و از طریق نسل‌هایی از زنان که خودشان به خوبی مادرانه حمایت شده‌اند، منتقل می‌شود؛ برای بسیاری از افراد، مادری خوب نیازمند یادگیری آگاهانه است. اگر شما خودتان کم‌مادر بوده‌اید، وظیفه‌تان دوگانه خواهد بود: نخست، التیام زخم‌های خودتان و سپس گشودن راهی متفاوت برای ارتباط با فرزندانتان، به گونه‌ای متفاوت از رابطه‌ای که مادران با شما داشته است.

هرچند کمبود مراقبت و حمایت مادری، زنان و مردان را به شکلی متفاوت تحت تأثیر قرار می‌دهد، اما عناصر مشترک بسیاری نیز وجود دارد. از آنجا که کتاب‌های زیادی به تأثیرات جنسیتی این موضوع پرداخته‌اند، من در اینجا به جنبه‌های مشترک میان هر دو جنس توجه کرده‌ام. همچنین تمرکز من بر نوع خاصی از مادری ناکافی است که به مادری

مرتبط است که از نظر احساسی متفعل یا «غایب» بوده است. دلایل بسیاری برای این غیبت وجود دارد که در ادامه به تفصیل بررسی خواهند شد.

وقتی شروع به کار کردم، تصمیم گرفتم درک عمیق تری از بزرگسالان «کم مادر» که درست مادری نشده بودند، در میان دوستان و آشنایانم و همچنین در مراجعین روان درمانی ام که دیده بودم، به دست آورم. برای این منظور، فراخوانی منتشر کردم تا بزرگسالان «کم مادر» برای مصاحبه اعلام آمادگی کنند. به سرعت با حجم زیادی از پاسخ ها مواجه شدم. همان طور که انتظار می رفت، تعداد زنانی که مایل به صحبت درباره تجربیاتشان با فردی غریبه بودند، بیشتر از مردان بود. البته دسترسی من نیز به زنان بیشتر بود. روش نمونه گیری من هیچ گونه مبنای علمی نداشت، بنابراین نمی توانم ادعا کنم که از منظر جمعیت شناسی یا جامعه شناسی، تصویری جامع از افراد کم مادر ارائه داده ام. با این حال، فکر می کنم افشاگری های شجاعانه و گاه روشنگرانه آن ها ارزشمند و قابل تأمل است. بخش هایی از یافته هایم در سراسر فصل های کتاب پراکنده شده اند، اما عمده آن ها را در فصل ششم، با عنوان «صدای افراد کم مادر» آورده ام و هم به محیط های کودکی که این افراد تجربه کرده اند پرداخته ام و هم به چالش هایی که در دوران بزرگسالی با آن روبه رو بوده اند. فصل اول کتاب، نقشی مادری را به شکلی آرمانی توصیف کرده و مفهوم «مادر خوب» را معرفی می کند. فصل دوم، جزئیات بیشتری از نقش هایی که مادر خوب در زندگی کودک ایفا می کند، ارائه می دهد. پس از آن، فصلی درباره وابستگی می آید که به استحکام و کیفیت پیوند مادر-کودک می پردازد. اثرات وابستگی ایمن یا ناایمن تا بزرگسالی همراه ما باقی می ماند. فصل چهارم به عناصر اساسی دیگری از مادری خوب مانند لمس حمایتی، آرامش و امنیت می پردازد. از اینجا، کتاب به وضعیت هایی می پردازد که در آن مادر غایب است. فصل پنجم با عنوان «مامان، کجا بودی؟» مادر عاطفی غایب، دلایل این غیبت و تجربه های ناشی از آن را بررسی می کند. این موضوع با توصیف های ارائه شده در فصل ششم تکمیل می شود. بحث درباره درمان از فصل هفتم آغاز می شود، جایی که نمای کلی از فرآیند درمان ارائه شده است. فصل هشتم بر روان درمانی به عنوان بستری برای این درمان تمرکز دارد، در حالی که فصل های بعدی بیشتر به راهکارهای خودیاری می پردازند. فصل نهم به ارتباط با «انرژی مادر خوب» اختصاص دارد، چه در قالب های آرک تایپی و چه در قالب افراد حامی، از جمله همسران. در فصل دهم، موضوع بازپروری با تأکید بر کار با کودک درون و تبدیل شدن به بهترین مادر برای خودتان گسترش می یابد. فصل یازدهم رویکردی عملی به نیازهای دوران رشد دارد که در گذشته برآورده نشده اند و استراتژی هایی برای تأمین

آن‌ها در زمان حال ارائه می‌دهد. فصل دوازدهم، یعنی فصل پایانی، به شما کمک می‌کند تا تصویری عینی‌تر از مادرتان داشته باشید و رابطه خود را با او بررسی کنید. این فصل به مسائل مربوط به روابط کنونی بزرگسالانی که از کمبود مادری رنج برده‌اند با مادرشان می‌پردازد، اینکه چگونه میراث خانوادگی را با فرزندان خود تغییر دهیم و در زمینه بهبود و درمان چه انتظارات معقولی می‌توانیم داشته باشیم.

در این کتاب تمرین‌های مختلفی گنجانده شده است که می‌توانید آن‌ها را انجام دهید یا صرفاً به عنوان تأملی در نظر بگیرید. در سراسر کتاب، مکث‌هایی وجود دارد که شما را به هضم مطالب و تأمل در شرایط خودتان دعوت می‌کند. توصیه می‌کنم حتی اگر تصمیم نداشته باشید به سؤالات به طور رسمی پاسخ دهید، در این لحظات تأمل کنید و ببینید چه چیزی به ذهنتان می‌آید. از آنجا که یکی از مزایای اصلی این کتاب درک و درمان شخصی شماست، دعوت می‌کنم با آرامش و در زمان مناسب آن را مطالعه کنید. شما باید در اینجا مراقب خودتان باشید، بنابراین اگر کار با مطلب خاصی برایتان استرس‌زا است، به این فکر کنید که به چه نوع حمایتی نیاز دارید و چه مقدار از این مطالب برای شما کافی است. تمرین کنید که برای خودتان یک مادر خوب باشید و تنها به اندازه‌ای که می‌توانید در هر لحظه مدیریت کنید، پیش بروید. همیشه می‌توانید در زمان دیگری به این مطالب بازگردید. ممکن است کمک گرفتن از سایر خوانندگانی که با این مطالب کار می‌کنند مفید باشد. به همین منظور، من یک گروه پشتیبانی آنلاین ایجاد کرده‌ام.

اهداف اصلی من در این کتاب سه مورد هستند:

۱. کمک به شما برای ارزیابی این که در چه جنبه‌هایی و تا چه اندازه «کم‌مادر» بوده‌اید.
۲. کمک به شما برای دیدن ارتباط بین تجربه‌های مادری شما و دشواری‌های زندگی‌تان. به این ترتیب، مسائلی که ممکن است به عنوان نقص‌های شخصیتی تلقی شوند، به کمبودهای مادری مرتبط می‌شوند و احساس سرزنش نسبت به خود کاهش می‌یابد.
۳. ارائه پیشنهادهایی برای جبران این عناصر گمشده در زمان حال؛ چه از طریق روان‌درمانی، روابط نزدیک یا مراقبت از خود.

خبر خوب این است که کمبودهای ناشی از مادری ناکافی می‌توانند بعدها جبران شوند؛ شاید نه به طور کامل، اما بسیار بیشتر از آنچه معمولاً امید داریم. ما می‌توانیم کودک دوست‌نداشته‌شده را التیام دهیم و به بزرگسالانی توانمند و دوست‌داشتنی تبدیل شویم. این سفری است که ارزش پیمودن را دارد.