

وابستگی متقابل

ملودی ییتی / نسرین سلامت



انتشارات لیوسا

Beattie Melody

بیتی، ملودی

وابستگی متقابل / مؤلف ملودی بیتی؛ مترجم: نسرین سلامت. تهران، لیوسا. ۳۰۷ ص.

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی: Codependent no more: how to stop controlling others and start caring for yourself.

۱. وابستگی متقابل. ۲. مواد نیروزا - سوءاستفاده - بیماران - روابط خانوادگی. ۳. بهداشت شخصی. الف. سلامت، نسرین، مترجم. ب. عنوان.

۶۱۶/۸۶ RC۵۶۹/۵/۲۰۹

۱۳۸۶

شماره کتابخانه ملی ایران ۷۸ - ۷۱۲۳ م



☐ نام کتاب: وابستگی متقابل

☐ نویسنده: ملودی بیتی

☐ مترجم: نسرین سلامت

☐ ناشر: لیوسا

☐ چاپ: پنجم ۱۳۸۶

☐ تیراژ: ۲۲۰۰ نسخه

☐ چاپ: فرشویه

☐ صحافی: منصوری

☐ قیمت: ۴۰۰۰ تومان

ISBN: 964-5634-79-2

شابک: ۹۶۴-۵۶۳۴-۷۹-۲

آدرس: خیابان انقلاب - بعد از خیابان وصال - جنب سینما سپیده - کوچه اسکو - پلاک ۱۶

تلفن: ۶۶۴۶۴۵۷۷ - ۶۶۹۶۳۰۳۵

WWW.NASHRE LIUSA. Com

فروش الکترونیکی:

Liusa_publish@yahoo.com

پست الکترونیکی:

WWW.Liusa.ir

سایت:

فهرست مطالب

یادداشت مترجم	۷
مقدمه	۸
بخش اول - وابستگی متقابل چیست، وابسته‌ی متقابل کیست؟	۱۹
فصل اول - سرگذشت جسیکا	۲۱
فصل دوم - سرگذشت‌های دیگر	۳۱
فصل سوم - وابستگی متقابل	۴۷
فصل چهارم - ویژگی‌های وابستگی	۶۱
اصول اولیه‌ی مراقبت از خود	۸۳
فصل پنجم - قطع وابستگی	۸۵
فصل ششم - عضو حزب باد نباشید	۱۰۱
فصل هفتم - رهایی خود	۱۱۳
فصل هشتم - قربانی را رها کنید	۱۲۱
فصل نهم - استقلال	۱۴۱
فصل دهم - برای خود زندگی کنید	۱۶۱
فصل یازدهم - خود را دوست بگیرید	۱۶۹
فصل دوازدهم - هنر پذیرش را بیاموزید	۱۸۱
فصل سیزدهم - به احساسات خود میدان دهید	۱۹۹
فصل چهاردهم - خشم	۲۱۳
فصل پانزدهم - بله، شما می‌توانید فکر کنید	۲۲۹
فصل شانزدهم - اهداف خود را معین کنید	۲۳۷
فصل هفدهم - طریقه‌ی ارتباط با خود و دیگران	۲۴۷
فصل هجدهم - قدم‌های دوازده‌گانه	۲۶۱
فصل نوزدهم - موارد متفرقه	۲۶۹
فصل بیستم - یک بار دیگر دوست داشتن و زندگی کردن را فراگیریم ..	۲۹۵

یادداشت مترجم

از دوست بسیار عزیزم خانم دکتر سایه دشتی
روانشناس شهیر، که همواره الهام بخش من بوده‌اند
و این کتاب را در اختیارم گذاردند و در طول
ترجمه نیز پیوسته مرا تشویق و راهنمایی کردند،
سپاسگزاری می‌کنم.

همچنین مراتب تشکر خود را از سرکار خانم
افسانه قائم مقامی ابراز می‌دارم که مرا در امر
ویراستاری متن بی‌نهایت یاری دادند.

امیدوارم آرامش و تحولی که از مطالعه و
ترجمه‌ی سطر سطر این کتاب نصیب شده است،
به یکایک خوانندگان عزیز منتقل شود.

نسرین سلامت

مقدمه

اولین بار در اوایل دهه‌ی شصت میلادی با وابستگان متقابل برخورد کردم. در آن زمان، هنوز کسانی را که از رفتار دیگران رنج می‌بردند وابسته‌ی متقابل نمی‌نامیدند. همچنین الکلی‌ها و دیگر معتادان را وابسته به مواد قلمداد می‌کردند. گرچه در آن هنگام معنای دقیق وابستگی متقابل را نمی‌دانستم، اینگونه افراد را می‌شناختم. خود نیز به عنوان الکلی و معتاد، در زندگی فراز و نشیب‌های بسیاری را پشت سر گذاشتم و باعث وابستگی متقابل کسانی دیگر شدم.

وابستگان متقابل مشکل‌ساز بودند. آنان ستیزه‌جو و تودار بودند. سبب می‌شدند فرد بیشتر به گناه تمایل یابد و برقراری ارتباط با آنان آسان نبود. اغلب افرادی ناخوشایند بودند که مانع لذت نشیگی من می‌شدند؛ به من پرخاش می‌کردند؛ قرص‌هایم را پنهان می‌کردند؛ قیافه‌ای نفرت‌انگیز به خود می‌گرفتند؛ مواد مخدرم را در دستشویی خالی و مرا از مصرف آنها منع می‌کردند؛ می‌خواستند بدانند من چرا با آنان چنین می‌کنم و

می‌پرسیدند چه‌ام شده است. همیشه حاضر بودند تا مرا از مصیبت‌های خود ساخته‌ام نجات دهند. وابستگان متقابلی که در زندگی من حضور داشتند حال مرا درک نمی‌کردند و این، دوسویه بود: من نیز نه حال خود را درک می‌کردم نه حال آنان را.

اولین برخورد حرفه‌ای من با وابستگان متقابل، سال‌ها بعد در ۱۹۷۶ رخ داد. در آن زمان در مینه‌سوتا، 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 هشتم 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، کارفرمای من در مرکز مداوای مینه پولیس از من خواست برای زنانی که شوهرانشان معتاد بودند، گروه‌های حمایتی را سازماندهی کنم.

من آمادگی پذیرش چنین مسئولیتی را نداشتم. هنوز وابستگان متقابل را ستیزه‌جو، تودار، 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 تا سر حد خشم و خستگی مفرط و فقر، خود را وقف دیگران می‌کردند و تا زمان مرگ دست از این

کار بر نمی داشتند. 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 می شد. من با زانی سر و کار داشتم که متخصص مراقبت از اطرافیان بودند اما از نگهداری خود عاجز بودند.

بسیاری را دیدم که بی هدف از کاری به کار دیگر رو می آوردند: کسانی را دیدم که همیشه می خواستند خوشایند دیگران باشند و نقش شهیدان، ریاضت کشان، فرماندهان و به قول اچ. سکلر^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. می توانستند به دقت و با حوصله رفتار و اشتباهات معتادان را برشمرند. می دانستند 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 می کردند که می دانند فرد معتاد یا الکلی باید چه بکند و چه نکند؛ و اگر رفتار آنان خلاف این بود سخت در شگفت می شدند. 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 می آمد که ربطی به معتادان نداشت، در می ماندند.

وابستگان متقابل خشن بودند. مدام شکوه و شکایت می کردند و می کوشیدند هر چیز و هر کس را تحت تسلط خود در آورند. بجز تعداد کم شماری از بنیانگذاران خانواده درمانی، مشاوران (از جمله خود من) نمی دانستند 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 مواد مخدر رو می‌آورند.

مدتی بود که مواد مخدر را ترک کرده بودم. کم‌کم حال خودم را می‌فهمیدم، اما هنوز روحیه‌ی وابستگان متقابل را درک نمی‌کردم. بسیار سعی کردم، اما نتوانستم. سال‌ها بعد درگیر چند معتاد شدم و از زندگی دست شستم. مغزم از کار افتاده بود. هیچ‌گونه احساس مثبتی نداشتم و پر از نفرت، نکبت، انزجار، ترس، افسردگی، ناامیدی و احساس گناه شدم. گاه آرزوی مرگ می‌کردم. تحلیل رفته بودم و بیشتر اوقاتم با نگرانی برای دیگران و یافتن راهی برای اداره‌ی آنان تلف می‌شد. از هر چه زندگی‌ام را تهدید می‌کرد استقبال می‌کردم. رابطه‌ام با خویشان و دوستان و خانواده سست شده بود. به شدت احساس می‌کردم قربانی شده‌ام. خود را گم کرده بودم و نمی‌دانستم چگونه چنین شده است و نمی‌فهمیدم چه رخ داده است. تصور می‌کردم دارم عقلم را از دست می‌دهم و با کوچکترین ناملایمی، دیگران را مقصر قلمداد می‌کردم. متأسفانه هیچکس از درد من خبر نداشت. مشکلاتم را پنهان می‌کردم و بر خلاف معتادان و دیگرانی که

دیده بودم، قصد نداشتم جار و جنجال به پا کنم و انتظار داشته باشم دیگران خرابکاری‌هایم را رفع و رجوع کنند. در واقع، در مقایسه با معنادان و ضمیم خوب بود. من بسیار مسؤولیت‌پذیر بودم و دلبستگی‌های زیادی داشتم. گاه شک می‌کردم که به واقع مشکل دارم یا نه. احساس بدبختی می‌کردم اما نمی‌فهمیدم چرا زندگی‌ام دچار چنین وقفه‌ای شده است.

پس از مدتی که با یأس و نومیدی دست و پنجه نرم کردم، کم‌کم شرایط خود را درک کردم. دریافتم مانند اکثر افرادی که بی‌رحمانه در مورد دیگران قضاوت می‌کنند، 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 معنادان گمنام به کار برده بود) که به کمک نیاز داشت، در این مورد ذینفع بودم. بر 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

خانواده‌های معتادان گمنام شرکت کردم. «این انجمن» گروهی خودیار^۱ 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 مینه‌سوتا به عهده گرفتم. اما این بار دورنمایی از آنچه قصد انجامش را داشتم پیش چشمم 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 دیوانه شده‌اند؛ زیرا آن‌قدر 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 و بیرانگر از دیگران مراقبت می‌کردند اما خود را از یاد برده بودند. وابستگان متقابل بیش از حد احساس مسئولیت می‌کردند زیرا دیگران بی‌مسئولیت و بی‌عبار بودند.

من با افرادی رنج‌دیده و سردرگم روبرو شدم که نیازمند آسایش و آگاهی و همدلی بودند. به قربانیان مشروب‌خواری برخوردم 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 نظر می‌آیند. زندگی با افراد نابهنجار چنین پیامدهایی نیز دارد. اینان از کمک‌هایی که نیازمندش هستند بی‌بهره می‌مانند. من بسیار کوشیده‌ام که الکلی‌ها 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 انتظار داشتیم به طرزی معجزه‌آسا درمان شوند (چنین طرز فکر منسوخی نه 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 هرکس 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. کتاب‌های زیادی درباره‌ی کمک به معتادان وجود دارد، اما این کتاب به خطرناک‌ترین و ناشناخته‌ترین وظیفه‌ی شما می‌پردازد و آن اینکه شما برای بهبود خود چه باید بکنید.

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 فرا گرفته‌ام 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 بهره‌گیری. 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 هم از کسی نقل قول کرده بود. شرح آن چنین است:

روزی روزگاری، زنی 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 بازمی‌گشت 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 سر 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.