

رهایی از محرمیت‌های هیجانی دوران کودکی

اینز گیبسون

ترجمه:

دکتر زهرا اندوز

دکتر حسن حمیدپور

سرشناسه	: گیبسون، لینزی سی.
عنوان و نام پدیدآور	: Gibson, Lindsay c : رهایی از محرومیت‌های هیجانی دوران کودکی / لینزی گیبسون، ترجمه زهرا اندوز حسن حمیدپور.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات اسبار، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۳۰۰ ص، ۵/۲۱*۵/۱۴، ۵/۲۱*۵/۱۴ س م
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۵۲۷-۲-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Adult children of emotionally immature parents: how to heal from distant, rejecting, or self-involved parents, {2015}.
با	: کتابنامه: ص. ۲۹۱.
یاداد	: نمایه.
موضوع	: کودکان خانواده‌های نابسامان - بهداشت روانی
موضوع	: Adult children of dysfunctional families—Mental health
موضوع	: بلوغ عاطفی
موضوع	: Emotional maturit
موضوع	: خانواده‌های نابسامان - جنبه‌های روانشناسی
موضوع	: Dysfunctional families—Psychological aspects
شناسه افزوده	: مترجم، ۱۳۵۲
شناسه افزوده	: مترجم، ۱۳۵۵
رده‌بندی کنگره	: ۴۰۴/۴۵/۵۳۹۸
رده‌بندی دیویی	: ۵۹۱۵۶/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۶۰۵۹۰۱



نشر اسبار

نام کتاب: رهایی از محرومیت‌های هیجانی دوران کودکی

نویسنده: لینزی گیبسون

ترجمه: زهرا اندوز، حسن حمیدپور

ناشر: اسبار

چاپ اول: بهار ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

چاپ و صحافی: پردیس دانش

ناظر چاپ: کریم افروزمنش

صفحه آرا: زهرا علی‌زاده

آدرس: خیابان سهروردی شمالی، بعد از خیابان بهشتی، کوچه کوشش، پلاک ۳۰، واحد ۹

معرفی کتاب

لینزی گیبسون روان‌درمانگری باتجربه و صاحب صلاحیت است. او کتابی نوشته است که می‌تواند برای افراد بزرگسال در حکم راهنمای خودیاری به‌منظور رهایی از شر اضطراب، افسردگی و مشکلات بین فردی باشد. این بزرگسالان در دوران کودکی خود تحت سیطره والدین بوده‌اند که بویی از بلوغ هیجانی نبرده‌اند. توصیف‌هایی دقیق از والدین ناپخته، تجارب کودکی این افراد و روش‌های حل و فصل این مشکلات در تار و پود کتاب تنیده شده است. مثال‌های این کتاب مبتنی بر تجارب بالینی گیبسون است. در این کتاب، تمرین‌های مفیدی برای درک خویشتن ارائه شده است و می‌توان از آن برای دستیابی به بلوغ هیجانی بیشتر روابط صمیمی‌تر استفاده کرد.

نیل واتسون

اساد مهر را از روان‌شناسی بالینی دانشکده ویلیام

کتاب رهایی از محرومیت‌های هیجانی، دوران کودکی را روان‌درمانگری باتجربه و کارگشته با جان و دل نوشته است. ذهن نویسنده تا آن‌گاه نگرش علمی است و کتاب برپایه سال‌ها پژوهش و نظروزی در حوزه روان‌شناسی نوشته و تحریر درآمده است. به‌نظر می‌رسد لینزی گیبسون دانش را با تجارب واقعی زندگی و هیجانات در هم آمیخته است تا کتابی پدید آورد که سخت خواندنی و کاربردی است. این کتاب، منظور سرزنش والدین نوشته نشده، بلکه بیشتر هدف آن درک خویشتن در سطحی عمیق‌تر و ادگیری بهبود زخم‌های دوران کودکی است.

استر لومن فریمن

دانشیار بالینی، دانشکده پزشکی و سلامت اورگان

فهرست مطالب

۲۱.....	مقدمه.....
۲۹.....	فصل اول: والدین ناپخته و نابالغ هیجانی چگونه زندگی کودکان خود را تحت تأثیر قرار می‌دهند.....
۵۵.....	فصل دوم: شناسایی والدین نابالغ هیجانی.....
۸۷.....	فصل سوم: رابطه با والدین نابالغ هیجانی چگونه است.....
۱۱۱.....	فصل چهارم: چهار روه والدین نابالغ هیجانی.....
۱۳۳.....	فصل پنجم: شاره‌های متفاوت واکنش کودکان به والدین نابالغ هیجانی.....
۱۵۹.....	فصل ششم: ویژگی‌های برادر در خانواده.....
۱۸۷.....	فصل هفتم: فرسودگی و بی‌خوابی غفلت.....
۲۱۱.....	فصل هشتم: چگونه در دام والدین نابالغ هیجانی نیفتیم.....
۲۳۵.....	فصل نهم: زندگی بدون نقش‌ها و سبک‌پیرایی‌ها.....
۲۶۱.....	فصل دهم: چگونه شناسایی افراد بالغ هیجانی.....
۲۸۷.....	سخن آخر.....
۲۹۱.....	فهرست منابع.....
۲۹۵.....	نمایه.....

مقدمه

بزرگسالان معمولاً فکر می‌کنند که در مقایسه با بچه‌ها از بلوغ و پختگی بیشتری برخوردارند. اگر کودکی با حساسیت هیجانی بیشتری پا به این دنیا بگذارد و سال‌های اول زندگی‌اش را تحت فرزندپروری والدینی قرار بگیرد که ناپختگی هیجانی دارند چه بلایی بر سرش می‌آید؟ والدین ناپخته هیجانی نتوانند به نیازهای هیجانی کودک پاسخگویی مناسب داشته باشند چه اتفاقی می‌افتد؟ نتیجه آن غفلت هیجانی است؛ پدیده‌ای هم‌سان و هم‌وزن هرگونه محرومیت جسمی.

غفلت هیجانی در دوران کودکی باعث تنهایی هیجانی دردناک می‌شود. این تنهایی هیجانی آثار منفی دیرپایی بر انتخاب‌های فردی و روابط بین فردی و روابط عاطفی با همسر بر جای می‌گذارد. در کتاب پیش رو به بررسی این موضوع می‌پردازیم که والدین نابالغ هیجانی چه تأثیرات منفی خاصی بر فرزندان خود می‌گذارند؛ مخصوصاً کودکانی که حساسیت هیجانی دارند در این فرایند آسیب بیشتری می‌بینند. همچنین در این کتاب صرفاً به درد (آسیب روانی) نپرداخته‌ایم، بلکه به درمان هم توجه کرده‌ایم و به این موضوع می‌پردازیم که چگونه خود را از این درد و سردرگمی نجات دهید. درد و سردرگمی را می‌توان به خاستگاه آن را باید در والدینی جست و جو کنید که صمیمیت هیجانی را از شما دریغ کرده‌اند.

والدینی که بلوغ هیجانی ندارند از هیجان‌های خالصانه و صمیمی می‌ترسند و از صمیمیت عاطفی گریزان هستند. آنان از راهبردهای مقابله‌ای خاصی استفاده می‌کنند که باعث می‌شود تا با واقعیت سر جنگ داشته باشند، به جای این‌که با آن کنار بیایند. چنین والدینی هیچ‌گاه از بازاندیشی بهره نمی‌برند و همین موضوع باعث می‌شود به ندرت

اشتباهات خود را بپذیرند یا به‌خاطر آن‌ها عذرخواهی کنند. نابالغی آن‌ها باعث می‌شود در رفتار و کردار خود به‌غایت بی‌ثبات باشند و به همین دلیل دسترس‌پذیری هیجانی ندارند. چنین والدینی چشم خود را بر نیازهای کودکانشان کاملاً بسته‌اند و همین موضوع باعث می‌شود مسائل و مشکلات خود را وارد فرایند فرزندپروری کنند.

افسانه‌های بسیاری برای توصیف چنین والدینی در کشورهای مختلف وجود دارد که در برخی از آن‌ها والدین، فرزندان خود را در دامن طبیعت رها کرده و آن‌ها در کف حمایت حیوانات یا افراد دیگر بزرگ شده‌اند، زیرا والدین آن‌ها افرادی بی‌دقت، بی‌رحم و بی‌عرضه بوده‌اند. در برخی از این داستان‌ها شخصیتی بی‌رحم از این والدین به‌تصور کشیده شده است که کودکان در چنگال آن‌ها برای ادامه زندگی ناگزیر از جنگ بوده‌اند. این همه‌ها برای مردم برخی از کشورها سخت آشنا هستند، چون آن‌ها را با گوشت و پوست خنک لمس کرده‌اند. بچه‌ها بعد از این‌که والدین، آن‌ها به حال خود رها کرده‌اند یا سر آن‌ها را قتل شده‌اند باید روی پای خودشان می‌ایستاده‌اند. پرواضح است که والدین نابالغ هیجانی مشکلات عدیده و دیرپایی داشته‌اند که چنین بلاهایی بر سر فرزندان خود آورده‌اند.

برخی از والدین چنان درگیر مسائل و مشکلات خود هستند از هیجان‌های بچه‌ها غافل می‌شوند. این موضوع نیز به وفور در داستان‌های فرهنگ عامه ما دیده می‌شود. یکی از موضوعات داغ کتاب‌ها، فیلم‌ها و برنامه‌های تلویزیونی همین داستان والدین نابالغ هیجانی است که چگونه توانسته‌اند زندگی فرزندان را تحت تأثیر قرار دهند. در برخی از این داستان‌ها پویایی والدین و کودک موضوع اصلی است. در برخی دیگر نیز پیش‌زمینه یک شخصیت به‌تصور کشیده شده است. همزمان کتاب مطالعه این کتاب مطالب بیشتری درباره ناپختگی هیجانی می‌آموزد، ممکن است خود را در جایگاه شخصیت‌های مهم برخی از داستان‌های ادبی یا فیلم‌ها بیابید؛ گویی از داستان زندگی شما اقتباس شده است؛ هرچند شنیدن این داستان‌ها برای شما خبر جدیدی ندارد.

با کسب دانش در زمینه تفاوت‌های فردی در پختگی هیجانی می‌توانید به این درک برسید که به‌رغم ادعای اطرافیان که دوست‌تان دارند و مدعی صمیمیت با شما هستند، چرا باز هم این‌قدر از لحاظ هیجانی تنها هستید. امیدوارم با مطالعه این کتاب بتوانید به پرسش‌هایی که سال‌هاست ذهن شما را آزار می‌دهد پاسخ دهید؛ مخصوصاً این سؤال که چرا تعامل شما با اعضای خانواده‌تان این‌قدر آسیب‌زا و ناکام‌کننده است. برای شما خبرهای خوبی داریم. هر چقدر درک شما از مفهوم ناپختگی هیجانی بیشتر شود، به همان اندازه می‌توانید انتظارات واقع‌بینانه‌تری از اطرافیان داشته باشید و به سمت برپایش روابط حرکت کنید؛ با وجود این‌که از فقدان پاسخگویی عاطفی آن‌ها، آزرده خاطر می‌شوید.

روان‌درمانگران سال‌هاست اعتقاد دارند که انفصال هیجانی از والدین آسیب‌زا می‌تواند راهی برای بازبینی ارزش‌ها و خودکفایت‌مندی باشد، اما این کار مهم را چگونه باید انجام داد؟ سعی می‌کنیم درک شما را از پدیده ناپختگی هیجانی والدین افزایش دهیم تا در پرتو این درک بتوانید با آن کنار بیایید. آنچه در پیشینه علمی کاملاً از آن غفلت شده این است که والدین مشکل‌دار نمی‌توانند با کودکان خود رابطه‌ای برپایه مهرورزی و صمیمیت داشته باشند. همین یک دلیل می‌تواند تبیین دقیق و مناسبی از آسیب‌زایی زندگی با این والدین ارائه دهد. هدف کتاب حاضر پرداختن به این خلأ است. می‌خواهیم ببینیم چرا والدین عمدتاً فاقد پختگی هیجانی هستند. اگر درک شما از ویژگی‌های چنین والدینی بیشتر شود، به دید واقع‌بینانه‌ای از خودتان در سطح روابط بین فردی می‌رسید و می‌توانید بین روابط تغییرپذیر و تغییرناپذیر تبیین قائل شوید. همچنین می‌توانید خود را مبنای تصمیم‌گیری‌های زندگی‌تان قرار دهید. به جای، برای خودتان زندگی کنید، به جای این‌که مدام بر طبل تغییر والدین خویش بکوبید و صدایی نشنوید. آگاهی از ناپختگی هیجانی والدین، شما را از بند تنهایی هیجانی می‌رهاند؛ به‌گونه‌ای که متوجه می‌شوید غفلت والدین از شما به‌دلیل مشکلات و مسائل خودشان

است و ربطی به شما ندارد. تا زمانی که انتظار رفتار متفاوت از آن‌ها را داشته باشید، روز به روز بر ناکامی خود می‌افزایید و بیشتر به این نتیجه می‌رسید که دوست‌داشتنی نیستید. با مطالعه این کتاب درخواهید یافت که چرا یکی از والدین یا هر دوی آن‌ها نتوانسته‌اند چنان تعاملی با شما برقرار کنند که غنای هیجانی‌تان را فراهم آورد. شما دقیقاً خواهید دانست که چرا والدیتان شما را درک نمی‌کرده‌اند و چرا تمام تلاش‌های شما برای ارتباط بهتر با آن‌ها به بن‌بست رسیده است.

در فصل اول به این موضوع پی خواهید برد که چرا افرادی که با والدین ناپخته هیجانی بزرگ شده‌اند، اغلب از تنهایی هیجانی رنج می‌برند. در این فصل با سرگذشت افرادی آشنا خواهید شد که والدین آن‌ها عمیقاً فاقد تعامل‌های هیجانی بوده‌اند و زندگی بزرگسالی این افراد به شدت تحت تأثیر این کمبودهای هیجانی قرار گرفته است. علاوه بر این، تنهایی هیجانی با جزئیات بیشتری توضیح خواهیم داد و همچنین متوجه می‌شوید که با کمک خودآزمایی‌تان می‌توانید احساس انزوا را کاهش دهید.

در فصل‌های دوم و سوم به بررسی ویژگی‌های شخصیتی والدین نابالغ هیجانی و دسته‌بندی آن‌ها می‌پردازیم و به این نکته اشاره می‌کنیم که چگونه این ویژگی‌ها باعث بروز مشکلات بین فردی می‌شوند. بسیاری از شما ممکن است هنوز از علت رفتارهای والدین خود سر در نیاورده باشید و گیج و مبهور باشید. با خواندن این فصل، رفتارهای والدین آنان برای شما معنای مشخصی پیدا می‌کند. دوره زمانی که بدانید از کمترین بلوغ هیجانی برخوردارند. در ادامه به فهرست‌بندی مشخصی از حوزه‌های ناپختگی والدین اشاره می‌کنیم که به شما کمک می‌کند حوزه‌های ناپختگی هیجانی والدین خود را مشخص کنید. همچنین، به این مسئله می‌پردازیم که والدین شما چگونه در سال‌های اول زندگی جلوی رشد هیجانی‌تان را گرفته‌اند. با مطالعه این فصل، بینش خوبی نسبت به والدین خویش پیدا می‌کنید.

در فصل چهارم به چهار نوع والدی اشاره می‌کنیم که ناپختگی هیجانی دارند و به شما کمک می‌کنیم تا والدین خود را براساس این چهار گروه دسته‌بندی کنید. علاوه بر این،

باد خواهید گرفت که کودکان برای کنار آمدن با این والدین چگونه مجبور شده‌اند به عادت‌هایی رو بیاورند که به زندگی‌شان آسیب می‌رساند. اگرچه این عادت‌ها برای انطباق و سازگاری با والدین ناپخته هیجانی طراحی شده‌اند، اما دود آن امروزه به چشم کودکان چنین والدینی می‌رود.

با مطالعه فصل پنجم درخواهید یافت که افراد چگونه در تعامل با والدین ناپخته هیجانی به تدریج تماس با خویش‌ن‌های واقعی‌شان را از دست می‌دهند تا نقش‌های خانوادگی را بپذیرند. چنین کودکان مجبورند به خیال‌پردازی‌های نیمه‌هشیارانه پناه ببرند. آنان در عالم خیال به این موضوع مشغول هستند که دیگران باید چگونه رفتار کنند. این کودکان به عالم خیال‌پردازی‌های نیمه‌هشیارانه پناه می‌برند تا بتوانند غم و درد غفلت‌های گذشته را با آنها بدهند. کسانی را که تحت فرزندپروری والدین ناپخته هیجانی قرار می‌گیرند به دو تیپ شخصیتی تقسیم می‌کنند: درون‌سازها و برون‌سازها. (همین موضوع می‌تواند به ما نشان دهد که چرا خواهر و برادری که در یک خانواده بزرگ شده‌اند، می‌توانند سبک‌های برخوردی به‌غایت متفاوتی داشته باشند.)

در فصل ششم شخصیت‌های درون‌ساز را با جزئیات بیشتری توضیح خواهیم داد. کسانی که از چنین تیپ شخصیتی برخوردارند بیشتر احتمال دارد درگیر بازان‌دیشی و رشد شخصی شوند. از همین رو کتاب حاضر احتمالاً بیشتر به درد این افراد می‌خورد. درون‌سازها بسیار حساس و دقیق هستند و تمایل زیادی به تماس و برقراری رابطه با دیگران دارند. با خواندن فصل ششم متوجه خواهید شد که چرا واجد چنین تیپ شخصیتی‌ای شده‌اید. این افراد تمایل فراوانی دارند که به دیگران کمک کنند، در رابطه‌ها حمل بیشترین زحمت و بار عاطفی می‌شوند و فکر و ذکرشان این است که خواسته‌های دیگران را در اولویت قرار دهند.

در فصل هفتم به این موضوع اشاره می‌کنیم که زمانی که این الگوهای قدیمی در هم شکسته شوند و افراد برای ارضای نیازهای ناکام‌شده خود از خواب غفلت برخیزند، چه اتفاقی می‌افتد. در این مرحله، آنان به احتمال زیاد به دنبال روان‌درمانی می‌روند.

در این کتاب سرگذشت کسانی را بازگو می‌کنیم که از الگوهای ریاضت‌کشی و ایثارگری خودآگاه شده‌اند و تصمیم گرفته‌اند که رویه متفاوتی در زندگی‌شان در پیش بگیرند. در این فرایند، افراد دست از دروغ‌پردازی به خویشتن برمی‌دارند و به توانایی و غرایز خود اعتماد می‌کنند و خویشتن واقعی‌شان را درمی‌یابند.

در فصل هشتم شیوه نوینی از رابطه با دیگران را به شما معرفی می‌کنیم. اسم آن را گذاشته‌ایم «رویه آگاهی بالغانه». وقتی با مفهوم بلوغ هیجانی آشنا شوید، می‌توانید دیگران را ارزیابی کنید. با در پیش گرفتن این رویه می‌توانید رفتار دیگران را عینی‌تر ارزیابید و علائم نابالغی هیجانی را به محض بروز در رابطه بین فردی ردیابی کنید. شما یاد خواهید گرفت که در ارتباط با افراد نابالغ هیجانی چه کار کنید و دست به چه کارهایی نزنید. هرچنین می‌آموزید که چگونه خودتان را از شر آشفتگی‌های هیجانی این افراد در امان نگه دارید. این شیوه به شما کمک خواهد کرد که به صلح درونی و اعتماد به نفس جدیدی دست یابید.

در فصل نهم به آثار مثبت این رویه رفتاری اشاره می‌کنیم. اگر در ارتباط با افراد نابالغ هیجانی، رویه آگاهی بالغانه را در پیش بگیرید به احساس جدیدی از آزادی و یکپارچگی شخصیت دست خواهید یافت. سرگذشت برخی از افراد در این کتاب به شما کمک خواهد کرد تا پی ببرید که چگونه از انگال احساس گناه و سردرگمی نجات پیدا کنید؛ همان احساسی که باعث و بانی آن، والدین نابالغ هیجانی هستند. با تمرکز بر رشد شخصی‌تان می‌توانید در مسیر رهایی از روابطی قرار بگیرید که مشخصه بارز آن‌ها نابالغی هیجانی است.

در فصل دهم شاخصه‌های افرادی را در اختیارتان می‌گذاریم که رفتار مناسبی با شما دارند و از امنیت و سلامت هیجانی خوبی برخوردارند. همچنین به شما کمک می‌کنیم رفتارهای بین فردی محکوم به شکست خود را تغییر دهید. زندگی کسانی که با والدین نابالغ هیجانی بزرگ شده‌اند، مملو از رفتارهای بین فردی محکوم به شکست است. با اتخاذ این رویه جدید در روابط بین فردی، سایه تنهایی هیجانی از زندگی شما رخت برمی‌بندد.