

ترجمان روان‌شناسی

مادری که کم داشتم

راهنمایی برای خودسازی و یافتن عشق گم‌شده

جاسمین لی کوری

ترجمه فهیمه سادات کمالی



زن روز

فهرست | <

- ۱۷ تقدیر و تشکر
- ۱۹ پیشگفتار
- ۲۵ [بخش اول] چه چیزی از مادر می‌خواهیم؟
- ۲۷ [۱] مادرانگی
- ۲۷ مادران، درختان زندگی
- ۲۹ مامان چیزی است که از آن ساخته شده‌ایم
- ۳۰ چه کسی می‌تواند مادری کند؟
- ۳۱ مادر به قدر کافی خوب
- ۳۳ پیام‌های مادر خوب
- ۳۹ کمبود مادری داشتن چه معنایی دارد؟
- ۴۱ [۲] چهره‌های فراوان مادر خوب
- ۴۲ مادر به منزله منبع
- ۴۴ مادر به منزله محل دل‌بستگی
- ۴۵ مادر به منزله اولین پاسخگو
- ۴۷ مادر به منزله تنظیمگر
- ۵۰ مادر به منزله پرورش دهنده
- ۵۱ مادر به منزله آینه
- ۵۳ مادر به منزله تشویق‌گر
- ۵۵ مادر به منزله مربی
- ۵۸ مادر به منزله محافظ
- ۶۰ مادر به منزله ستون خانه
- ۶۳ [۳] دل‌بستگی: اولین شالوده ما

- ۲۲۲ کارکردن با پیام‌های مادر خوب
- ۲۲۴ التیام‌دادن کودکی که دوست داشته نشده
- ۲۲۵ تغییردادن ذهن‌تان
- ۲۲۷ [۱۲] روان‌درمانی: مسائل مادران و نیازهای مادرانگی
- ۲۲۹ همانندی‌ها با مادر خوب
- ۲۳۱ ملاحظات بخصوص در درمان دلبستگی‌محور
- ۲۳۳ لمس کردن در درمان
- ۲۳۵ دوباره مادری کردن
- ۲۳۸ از انزوا تا دلبستگی ایمن
- ۲۴۰ از سرخوردگی تا رضایت‌مندی
- ۲۴۱ درمانگر به منزله «مادر آموزگار»
- ۲۴۱ توصیه به درمانگران
- ۲۴۵ [۱۳] سایرگام‌های التیام‌بخش و راهبردهای عملی
- ۲۴۶ شناسایی «خلأهای» خاص
- ۲۴۷ اتخاذ رویکرد پیشگیرانه
- ۲۴۹ خلأپشتیبانی
- ۲۵۱ حالا پشتیبانی بگیرید
- ۲۵۳ حس اعتماد به خود
- ۲۵۵ یافتن قدرت‌تان
- ۲۵۶ محافظت‌کردن از چیزهای ارزشمند
- ۲۵۸ چهره نشان‌دادن و دیده شدن
- ۲۵۸ جایگاه‌داشتن در شبکه
- ۲۶۱ هدایت‌کردن دنیای عواطف
- ۲۶۳ سبک عاطفی و الگوهای مراقبت
- ۲۶۳ در آغوش کشیدن نیازها
- ۲۶۵ پرورش ظرفیت برای صمیمیت
- ۲۶۶ خوب لمس شدن
- ۲۶۷ خارج شدن از آگاهی از محرومیت
- ۲۶۸ جذب‌کردن خوبی‌ها
- ۲۷۱ تمرین خوب مراقبت‌کردن از خود
- ۲۷۴ روش‌های معمول نیروبخش
- ۲۷۵ [۱۴] تغییردادن داستان

- ۲۷۶ داستان مادرتان
- ۲۸۰ داستان شما
- ۲۸۰ رقص شما و مادرتان
- ۲۸۱ ارزیابی آنچه ممکن است
- ۲۸۳ حفظ رابطه با دوری و دوستی
- ۲۸۳ تقویت مرزبندی‌ها
- ۲۸۵ صحبت کردن از حقیقتتان
- ۲۸۶ ترک کردن مادر
- ۲۸۸ احساس جدایی درونی
- ۲۸۹ به سوی رابطه‌ای التیام‌یافته‌تر
- ۲۹۱ آیا باید ببخشم؟
- ۲۹۴ اگر من والدین خوبی نداشته‌ام، آیا خودم می‌توانم والد خوبی باشم؟
- ۲۹۵ حفظ کردن فرایند التیام‌یابی / حفظ کردن خودتان
- ۲۹۶ آیا هیچ‌وقت التیام‌یافتن تمام می‌شود؟
- ۲۹۹ ضمیمه: سه مادر، سه پیام
- ۳۰۵ پی‌نوشت‌ها
- ۳۱۳ منابع
- ۳۱۹ واژه‌نامه
- ۳۲۵ نمایه

مادرانگی

مادران، درختان زندگی

از نمایشگاه عکس خانوادهٔ انسان همیشه یک تصویر به یادم خواهد ماند، نمایشگاهی که دور دنیا گشته بود و بعد به صورت کتاب درآمده بود. در عکس زن باریک و بلند سیاه پوستی با دو بچه اش، که صورتشان زیر سایهٔ مادر تیره تر شده بود، ایستاده بودند. در صفحهٔ روبه رویی ضرب المثلی با این مضمون نقل شده بود: این زن برایشان همچون درخت زندگی است.

درخت زندگی، درختی که سرپناه، خانه و محلی امن در اختیارشان قرار می دهد، می توانید از آن بالا بروید و از میوه هایش بخورید، درختی که وقتی شما خیلی کوچک هستید به نظرتان بزرگ می آید. درختی که درخت شماست.

در سنت های تمثیلی دنیا، درخت زندگی همچون ستونی است که زندگی بر آن استوار است. مادر نیز به همین صورت محوری است که زندگی عاطفی خانواده و بچه ها

حول آن می چرخد. در گستره وسیع تاریخ پیش از دوران مسیحیت، درخت زندگی اغلب به صورت مادر ترسیم می شد و مادر بزرگ / الهه^۲ اغلب به شکل درخت کشیده می شد. از این رو، درخت نماد طبیعی مادرانگی^۳ است؛ درخت برای میوه ها و گل هایش، برای پرندگان و حیواناتی که پیرامونش هستند، هم سرپناه است و هم منبعی برای تغذیه. از همه سو رشد می کند و عملاً با شاخه هایش، که همچون کمان به اطراف گسترده شده اند، مثل فواره ای پُر آب است. قسمتی از صورت نوعی^۴ این درخت زندگی همین حس فراوانی و بخشندگی است. شل سیلوراستاین در کتاب کودک خود، به نام درخت بخشنده^۵، این صورت نوعی را ترسیم کرده است. این کتاب که در سال ۱۹۶۴ چاپ شده تمثیل کلاسیکی از عشق و فداکاری تلقی می شود. کتاب داستان پسر بچه و درخت است، درختی که به قدری عاشق پسر بچه است که همه داشته هایش را به او می دهد. به او اجازه می دهد که روی شاخه هایش تاب بخورد و زیر سایه اش بنشیند، سیب هایش را بخورد، و از شاخه هایش خانه بسازد. حتی به او اجازه می دهد که تنه اش را برای ساختن قایق ببرد. عاقبت، درخت تبدیل به کنده ای می شود که به پسر بچه که حالا پیرمرد شده جایی برای استراحت می دهد.

همان طور که بسیاری از شما به وضوح متوجه شدید، ارتباط بین پسر بچه و درخت بسیار شبیه به رابطه مادر و فرزند است. درخت به نیازهای پسر بچه اولویت می دهد، می بخشد و می بخشد و می بخشد. این بخشی از نقش مادر است که گاهی با نیازهای خود زن، یعنی ساختن شخصی مجزا از نقش مادرانه و ایجاد ارتباط با دیگران، رقابت می کند. بسیاری از زنان افسوس می خورند از اینکه خودشان را در نقش مادر و همسر گم کرده و فنا شده اند. با این وصف، اگر زنی حداقل در دوره ای از زندگی اش آمادگی رسیدگی به نیازهای دیگران را نداشته باشد، در واقع برای به عهده گرفتن وظیفه مادری آماده نیست.

دلایل موجه و منطقی بسیاری وجود دارد برای اینکه زنی نتواند از پس وظیفه خطیر مادری برآید، با این حال متأسفانه اغلب به زنان حق انتخاب برای مادر شدن یا نشدن داده نمی شود (یا زنان چنین حقی را احساس نمی کنند). ممکن است زنان، به خاطر یک بارداری ناخواسته یا

1. Great Mother
2. Goddess
3. Mothering

4. Archetype
5. *The Giving Tree*
6. partner

انتظارات اجتماعی، بدون اینکه بخواهند در ورطه مادری بیفتند. اغلب چنین زنانی خودشان هنوز کاملاً به بزرگ سالی و بلوغ نرسیده اند. آن ها برای چیزی که در برابرشان قرار می گیرد هنوز آمادگی درستی ندارند.

مادرانگی مستلزم بخشش مداوم و بی وقفه است. به همین جهت کار ساده ای نیست که وقتی هنوز نیازهای خودت برآورده نشده، از خودت چیزی ببخشی. مادر خوب کسی است که وقتی بچه سردش است، از گرمای بدنش به او می بخشد و وقتی بچه گرسنه است، از پستانش به او شیر می دهد. او به کودکش در دوران بارداری و شیرخوارگی از کلسیم استخوانش می بخشد. او به اساسی ترین شکل از خودش می بخشد. با این وصف تعجبی ندارد که «مادر» نماد فدا کردن خود باشد.

مامان چیزی است که از آن ساخته شده ایم

ما در دو سطح مهم می توانیم ادعا کنیم که از مادرمان ساخته شده ایم: اولین سطح واقعیت بیولوژیکی است که امری بدیهی و روشن است، یعنی ما در بدن او و از بدن او ساخته شده ایم. سطح دیگر روان شناختی است؛ مادر بخشی از شخصیت، روان و ساختار ماست. گویی مادر به معنای واقعی کلمه لایه ای از وجود ماست. در فصل های بعدی این کتاب درک بهتری از این واقعیت پیدا خواهید کرد.

اینکه چطور ساخته شده ایم، خودمان را چگونه می بینیم، چه حسی درباره عزت نفسمان داریم، و باورهای ناخود آگاهمان درباره ارتباط با دیگران چیست، همه، مواردی هستند که توسط مادز درون ما حک می شود. البته او تنها عامل اثرگذار نیست، ولی او و ارتباط متقابلمان با او مواد سازنده اصلی ماست.

عمدتاً، کیفیت رابطه ما با مادرمان احساس ما در مورد مغذی یا سمی بودن این مواد سازنده اصلی را تعیین می کند. آنچه بسیار حساس است و اهمیت دارد کار مادر نیست، بلکه حضور پرانرژی و عشقش به کودک است؛ اینکه موقع شیر دادن به بچه عصبانی یا حواس پرت نباشد. اگر مادر موقع شیر دادن به فرزندش عاشقانه حواسش به او باشد، کودک احساس نمی کند که شیر و قلب مادر برای او نیست. وقتی مادر حواسش جای دیگری باشد، شیرش مغذی نخواهد بود. ممکن است کودک شیر را با خیال راحت نخورد، شاید چون آن شیر