

# هم‌وابستگی

(وابستگی متقابل ۲)

نگاهی تازه برای نسل امروز

ملودی بیتی

نسرین سلامت



انتشارات لیوسا

## فهرست مطالب

- بخش یک - شکستن حد و مرزها و بازگشت مجدد به آنها ..... ۱۰
۱. از خودمان مراقبت کنیم ..... ۱۰
  ۲. چگونه از این کتاب راهنما استفاده کنیم ..... ۱۴
  ۳. هم وابستگی چه هست و چه نیست ..... ۱۹
  ۴. هم وابستگی ..... ۲۴
  ۵. رها کردن برجسب الگوها ..... ۲۹
- بخش دوم - رهایی از دام کنترل و رسیدن به برکت الهی ..... ۳۲
۱. هنر متحول شدن در مراقبت از خود ..... ۳۲
  ۲. حد و مرزها ..... ۳۸
  ۳. مراقبت ..... ۵۹
  ۴. وابستگی به مواد و هم وابستگی ..... ۸۴
  ۵. ارتباطات ..... ۱۰۹
  ۶. کنترل ..... ۱۳۰
  ۷. انکار ..... ۱۴۰
  ۸. وابستگی ..... ۱۴۳
  ۹. میراث جدید ریشه‌های خانوادگی ما ..... ۱۴۸
  ۱۰. اهدا و دریافت ..... ۱۵۷
  ۱۱. دوست داشتن خود مسری است ..... ۱۶۱
  ۱۲. بدرفتاری ..... ۱۶۹
  ۱۳. بیایید بازی کنیم ..... ۱۷۴
  ۱۴. بال و پر دادن ..... ۱۷۸
  ۱۵. وسواس و مشغله‌ی ذهنی ..... ۱۸۵
  ۱۶. اسرار قدرت ..... ۱۹۰
  ۱۷. پیشرفت هم وابستگی ..... ۱۹۶
  ۱۸. شفا از درد ..... ۲۰۱
  ۱۹. آزادی برای هویت مان ..... ۲۰۵

۲۰. عدم مقاومت ..... ۲۰۹
۲۱. صمیمیت جنسی و هم‌وابستگی ..... ۲۱۳
۲۲. تسلیم شدن به مشیت الهی ..... ۲۱۶
- بخش سوم - ارتباطی آگاهانه با خودتان برقرار کنید ..... ۲۲۵
- احساسات هیجانی ..... ۲۲۷
- آزمون خشم ..... ۲۳۶
- آزمون ترس ..... ۲۴۶
- آزمون معتادان به مصیبت و بدبختی ..... ۲۵۵
- آزمون احساس تقصیر ..... ۲۶۶
- آزمون اندوه و فقدان ..... ۲۷۸
- بخش چهارم - بگیرید و رها کنید: ..... ۲۸۹
- این فقط یک احساس است ..... ۲۸۹
۱. باز شدن جعبه‌ی پاندورا ..... ۲۸۹
۲. کنار آمدن با احساسات ..... ۳۰۷
۳. ترس ..... ۳۱۲
۴. همنشین ما بدبختی را دوست ندارد ..... ۳۱۶
۵. احساس تقصیر و گناه ..... ۳۱۹
۶. راهی به سوی قلب‌ها ..... ۳۲۷
- بخش پنجم - راهنمای مشکل‌گشایی ..... ۳۳۶
۱. چه موقع چه کار کنیم ..... ۳۳۶
۲. چگونه برای همه چیز کمک جستجو کنیم ..... ۳۵۰

احساس به دام‌افتادگی و به‌سختی از آن رابطه خارج می‌شدم، به‌قدری وسواس به خرج می‌دادم که سردرد می‌گرفتم، به‌راستی که دردناک بود. من احساسات را نمی‌شناختم زیرا در دوران کودکی هر زمان می‌خواستم بگویم چه احساسی دارم، به من می‌گفتند: «چنین احساسی نکن.»

من نیز همچون میلیون‌ها زن و مرد، از دوران کودکی قربانی بودم. همیشه خود را مقصر می‌شناختم، ایراد را در خودم می‌دیدم، تصور می‌کردم که اتفاقات بد فقط برای من می‌افتد و خود را عامل مشکلات دانستن، اندوهم را موجه می‌ساخت. وقتی مدام با ما بد رفتاری شده باشد، احساس شرم امری عادی است. ما برای زنده ماندن به ملامت خود ادامه می‌دهیم زیرا به ما کمک می‌کند احساس کنیم که اختیار امور را به دست داریم تا زمانی که بد رفتاری بی‌معنی و زندگی از آن هم بی‌معنی‌تر می‌شود.

به‌علاوه، مگر قرار نیست زنان رنج ببرند؟ خوب، ما هم می‌خواهیم خود را قربانی کنیم. تصور می‌کردم که مراقبت از دیگران وظیفه‌ی من است و امیدوار بودم که اگر از آنها مراقبت کنم، آنها نیز متقابلاً از من مراقبت می‌کنند. اما نتیجه‌ی کار این چنین نبود. به‌محض اینکه این‌گویی مراقبت را پیش گرفتم، آنان از من انتظار مراقبت بیشتری داشتند. دلایل زیادی بود که من از خودم مراقبت نمی‌کردم. کلمه‌ی «نه» در فرهنگ لغتم وجود خارجی نداشت، از نظر من آدم‌های خوب بی‌توقع بودند و خود را دوست داشتن امری خودخواهانه و غیرممکن محسوب می‌شد. اما بزرگ‌ترین دلیلی که من از خودم مراقبت نمی‌کردم این بود که اساساً نمی‌دانستم چگونه باید این کار را انجام دهم.

بسیاری از ما از نحوه‌ی مراقبت از خود بی‌اطلاعیم چون نه در کتاب‌ها درباره‌اش نوشته‌اند و نه در مدارس از آن صحبت می‌کنند. ما برای

## بخش یک

### شکستن حد و مرزها و بازگشت مجدد به آنها

#### ۱- از خودمان مراقبت کنیم

می‌دانم چه حالی دارد وقتی به حدی خود را گم کرده‌اید که نمی‌دانید اصلاً «شمایی» هرگز وجود داشت یا دارد؟ من مدت سی سال نفهمیدم که حد و مرز چیست و ده سال طول کشید تا یاد بگیرم چگونه آنها را تعیین کنم. آن قدر از خودم مایه گذاشتم که به کلی تحلیل رفتم و نیازمند کسی بودم تا از من مراقبت کند.

من تهدید کردم، التماس کردم، علامت دادم، تقلب کردم تا به خواسته‌هایم برسیم و متقاعد شده بودم که صلاح دیگران را بهتر از خودشان می‌دانم. و به‌حدی سرگرم آموختن درباره‌ی دیگران شدم که درس‌های خودم را فراموش کردم.

در همان دقایق اول دیدار با مردی، مطمئن بودم که نیمه‌ی گمشده‌ام را پیدا کرده‌ام و چند ساعت بعد درست شبیه فیلم‌های سینمایی در رؤیای ازدواج با او به سر می‌بردم. مگر زندگی واقعی هم بدین‌گونه نبود؟ من دو سال آزرگار تلاش می‌کردم که رابطه‌ای ایجاد کنم و پنج سال پس از آن با

به حس ششم خود اعتماد می‌کردم. اگر موضوعی برایم ناخوشایند بود، می‌دانستم به احتمال قوی خوشایند نیست. اگر غمگین بودم، گریه می‌کردم و اگر خشمگین بودم، آن را احساس می‌کردم. عواطف خود را نادیده نمی‌گرفتم تا از بیماری یا خشم به نقطه‌ی انفجار برسم. از مغزم بیرون می‌آمدم و به قلبم رجوع می‌کردم. با احساسات خود و دیگران بدون مبالغه برخورد می‌کردم و در شرایط ناخوشایند در حد امکان سیاست و تدبیر به خرج می‌دادم. احساس دین یا به دام‌افتادگی نمی‌کردم زیرا می‌دانستم که حق انتخاب دارم، در مورد طرز فکر، رفتار، قدردانی، ژرفاندیشی یا دعا به جای محافظت از خودم با تکیه بر بی‌نیازی شدید، تقاضای کمک می‌کردم. اجازه نمی‌دادم انسان‌ها و رویدادهای خارجی اختیار مرا به دست بگیرند و مرکز کنترل من جایی بود که باید باشد، جایی در وجود خودم. اجازه نمی‌دادم تأیید دیگران عاملی باشد تا خودم را اثبات کنم. من از طبیعت، خداوند و زندگی انرژی می‌گرفتم. دیگران را فرسوده نمی‌کردم و به آنان نیز اجازه نمی‌دادم طوری افسرده‌ام کنند که همه‌ی نیرویم تحلیل برود.

روابط من بر مبنای تساوی بود و به جای کنترل شدن و کنترل کردن، تبادل نیرو می‌کردم و برای احساس زنده بودن نیازی به ایجاد بحران نداشتم. می‌دانستم که واقعی هستم و قبل از اینکه با سر به قعر مشکلات سقوط کنم، در اطراف آنها کمی پرسه می‌زدم. من ارزش آرامش را بدون توسل به انکار می‌دانستم، زیبایی می‌آفریدم، مساعدت می‌کردم و لذت می‌بردم، همزمان زندگی می‌کردم و عشق می‌ورزیدم، به اشتباهاتم اعتراف می‌کردم و درعین حال به اعمال مثبت خود اجر می‌نهادم و از موفقیت لذت می‌بردم.

این بار می‌دانستم که مفهوم دوست داشتن خودم و اینکه از خود

کالاهایی ساده و ابتدایی دفترچه‌ی راهنما می‌گیریم اما برای زندگی این کار را نمی‌کنیم. ما در وضعیت‌های بغرنج تلوتلو می‌خوریم چون می‌خواهیم خودمان از همه چیز سر در بیاوریم. مراقبت از دیگران و مجموعه‌ای از رفتارهای هم‌وابستگی به مهارت‌های ما برای زنده ماندن تبدیل می‌شود و تصور می‌کنیم که تنها در این حالت به امنیت دست می‌یابیم. سپس روزی می‌رسد که این رفتارها تمام وقت ما را می‌گیرد و روابط و زندگی مان را مختل می‌کند و ما نمی‌دانیم چرا. رفتارهای دیرپا و نهادینه شده برای مان به عادت تبدیل می‌شود و تنها کاری که بلد هستیم انجام دهیم، همین است.

اگر می‌شد سال‌هایی را که صرف نگرانی در مورد حوادثی در آینده کرده بودم که از کنترل من خارج بود برگردانم یک سوم زندگی خود را می‌توانستم دوباره زندگی کنم و دیگر در قبال دیگران احساس مسئولیت نمی‌کردم یا دائماً درگیر احساس گناه نمی‌شدم و انرژی خود را در نهایت و سواس صرف کنترل، توانمند ساختن و نجات آدم‌ها نمی‌کردم، اعمالی که هم‌وابسته‌ها مفید می‌پندارند و در واقع هیچ کمکی به وضعیت آنها نمی‌کند. به دیگران اجازه می‌دادم که مسئولیت‌های خود را به عهده بگیرند و من نیز چنین می‌کردم. اجازه نمی‌دادم کسی آزارم بدهد. حد و مرز تعیین می‌کردم، به موقع «نه» می‌گفتم و به خواسته‌ی دیگران تن نمی‌دادم و خواسته‌های خود را نیز در نظر می‌گرفتم. این بار بخشش‌هایم از صمیم قلب بود و کمک‌هایم به راستی مؤثر واقع می‌شد. دیگر همه‌ی اتفاقات را اشتباه به حساب نمی‌آوردم، از جمله آنچه کرده، گفته، اندیشیده یا احساس کرده بودم. به زندگی فرصت می‌دادم خود را آشکار کند و به انسان‌ها نیز فرصت می‌دادم که خود واقعی‌شان باشند و به خودم هم همین طور. این بار شهادت تجربه‌ی عشق واقعی را پیدا می‌کردم.