

والدين سمى

سوزان فوروارد

مينا فتحى (عرفانيان)



انتشارات ليوسا

فهرست مطالب

۷	مقدمه‌ی مترجم
۱۱	مقدمه
۲۹	بخش اول: والدین سمی
۳۰	فصل یک: والدین خداگونه
۳۰	افسانه‌ی والدینی بی‌عیب و نقص
۵۳	فصل دو: والدین بی‌کفایت
۵۳	«صرفاً چون شما اهمیت نمی‌دهید، به این معنا نیست که آسیب ندیده‌اید.»
۷۷	فصل سه: والدین سلطه‌جو
۷۷	«چرا نمی‌گذارند مستقل شوم؟»
۱۰۲	فصل چهار: والدین معتاد
۱۰۲	«هیچ‌کس در این خانواده الکلی نیست.»
۱۱۷	فصل پنج: والدین بدزبان

زخم‌ها و کبودی‌های درونی ۱۱۷

فصل شش: والدین کتک‌زن ۱۳۲

زخم‌ها و کبودی‌های بیرونی ۱۳۲

فصل هفت: والدین متجاوز ۱۵۱

نهایت خیانت و خیانت ۱۵۱

فصل هشت: نظام خانواده ۱۶۴

چرا والدین این‌گونه رفتار می‌کنند؟ ۱۶۴

بخش دوم: کنترل زندگی تان را در دست بگیرید ۱۷۷

رسالت نیمه‌ی دوم این کتاب ۱۷۸

فصل نُه: شما مجبور نیستید بیخشد ۱۸۰

فصل ده: «من دیگر بزرگ شده‌ام. پس چرا هنوز در برابر...» ۱۸۷

فصل یازده: معنا بخشیدن به خویشتن خویش ۲۰۱

فصل دوازده: مسئول واقعی چه کسی است؟ ۲۰۷

فصل سیزده: اقدام شجاعانه: مواجهه ۲۱۹

فصل چهارده: التیام از جراحات روانی ناشی از سوءاستفاده‌های جنسی ۲۴۰

سخن آخر: از توهم تغییر والدیتان بیرون بیایید ۲۶۵

بدون آنها ما خالی از عشق هستیم، احساس امنیت نمی‌کنیم، بی‌سروسامانیم. گرسنه می‌مانیم و همواره در معرض خطر قرار داریم و چه بسا به تنهایی نتوانیم زنده بمانیم. در اصل آنها حکم حامیان قدرتمند ما را دارند. ما در بدو تولد از لحاظ مادی و معنوی به آنها محتاجیم. و البته به عنوان فرزند و به نام احترام اجازه‌ی قضاوت کردن درباره‌ی آنها را نداریم و تنها باور داریم که والدین عاری از هر عیب و نقصی هستند و به مرور که دنیای ما از نوزادی به بیرون از گهواره گسترش می‌یابد و بزرگ‌تر می‌شویم، حس می‌کنیم که نیاز داریم این حس کامل و بی‌نقص بودن والدینمان را در باورمان حفظ کنیم زیرا این تصور به ما احساس امنیت و آرامش می‌دهد.

در سال‌های دوم و سوم زندگی، ما به تدریج به سوی مستقل شدن قدم برمی‌داریم. راه رفتن به روی پاهای خود را شروع می‌کنیم و دیگر می‌توانیم به تنهایی به دستشویی برویم. شروع می‌کنیم به «نه» گفتن به والدینمان تا احساس استقلال بیشتری کنیم و تلاش می‌کنیم هویتی مستقل از خود نشان دهیم.

در دوران بلوغ و نوجوانی، فرآیند مستقل شدن از والدین به اوج خود می‌رسد، یعنی زمانی که ما کنترل و اختیارات والدینمان را به چالش می‌کشیم و سعی می‌کنیم در مقابل آنان بایستیم چرا که خواهان استقلال بیشتری هستیم. در این مرحله در خانواده‌ای سالم و باثبات، والدین قادر به مدیریت بحران ناشی از این چالش هستند. آنها تلاش می‌کنند میزان تحمل خود را بالا ببرند و به نحوی منطقی فضای استقلال فرزندان خود را گسترش دهند. والدین منطقی: می‌دانند که این مرحله‌ای طبیعی از فرآیند رشد شخصیت فرزندان است و به خاطر دارند که خود نیز این مرحله را گذرانده‌اند. والدین منطقی حتی درجاتی از هنجارشکنی و سرکشی در فرزند خود را تحسین هم می‌کنند.

والدین خداگونه

افسانه‌ی والدینی بی‌عیب و نقص

مردم یونان باستان یک مشکل بزرگ داشتند و آن این بود که همواره خدایان از بلندی‌های کوه المپوس به انسان‌های روی زمین نگاه می‌کردند و به خود اجازه می‌دادند در مورد آنها قضاوت کنند و در صورتی که از آنها راضی نبودند، تنبیه‌شان کنند. آن خدایان لزومی نمی‌دیدند که در قبال بندگان مهربان، منصف یا حتی واقع‌بین باشند، بلکه حق داشتند که بسیار غیرمنطقی باشند. و البته واضح است خدایانی چنین صاحب قدرت که همواره به گونه‌ای غیرقابل پیش‌بینی و غیرمنطقی از قدرت خود بهره می‌گرفتند، در بندگان‌شان ترس و سردرگمی ایجاد می‌کردند، که این بسیار شبیه رابطه‌ی والد - فرزندی بین والدین سمی و فرزندانشان است. والدینی که همواره رفتارهایی غیرقابل پیش‌بینی و زورمدارانه دارند، در چشم کودک همچون خدایان یونان باستان ترسناک و وهم‌برانگیز هستند و فکر کودک را با ترس و اضطراب و بلا تکلیفی پر می‌کنند، یعنی درست زمانی که کودک هستیم و پدر و مادرمان همه چیزمان هستند و برای مان نقش خدا را دارند.

اما والدین سمی حاضر به درک این مرحله از نوجوانی و بلوغ فرزندان خود نیستند. این دسته از والدین همه‌ی رفتارهای کودک خود را از زمانی که «نه» گفتن را آغاز می‌کند، به چشم سرکشی او و زیر سؤال رفتن قدرت خود می‌بینند. این دسته از والدین برای احراز و حفظ برتری و موقعیت خود، فرزندشان را وادار به ماندن در موقعیت عدم استقلال و نیازمندی می‌کنند و به جای کمک به شکل‌گیری و رشد سالم استقلال در او، می‌کوشند آن را سرکوب کنند و اغلب ادعا می‌کنند که صلاح فرزندشان را می‌خواهند و اینکه فرزندشان بی‌تجربه است و هنوز نمی‌تواند بد و خوب را از هم تشخیص دهد و این وظیفه‌ی آنهاست که کنترل تصمیمات را در اختیار داشته باشند. اما آسیب ناشی از چنین برخوردی، ذره ذره هیزم اعتماد به نفس کودک را به جای شعله‌ور کردن به خاکستر تبدیل می‌کند و جوانه‌هایی را که در شخصیت او شروع به سبز شدن کرده است، همان‌جا می‌خشکاند.

فرهنگ جوامع نیز نقش مستقیمی در نوع برخورد فرزندان با والدین دارد. در بسیاری از فرهنگ‌ها اگر کسی بر سر فرزند، خواهر، برادر یا دوستش فریاد بکشد امری قابل قبول است اما اینکه فرزند بخواهد اشتباهی را متوجه والدینش کند یا از رفتار آنها ایراد بگیرد، امری ناپسند و مذبح تلقی می‌شود. آنچه در همه‌ی فرهنگ‌ها و جوامع ترویج و تشویق می‌شود، گرامی داشتن پدر و مادر و مقام والای آنهاست زیرا آنها بودند که ما را به دنیا آوردند و با همه‌ی وجودشان از ما مراقبت کردند.

بر این اساس کودک همواره در سایه‌ی مرحمت والدین قرار دارد و باید تحت هر شرایطی مرید و تابع اوامر آنها باشد.

اما این معادله در مورد والدین سمی یا ناآگاه با فرزندانشان به گونه‌ای دیگر است. فرزندان این دسته از والدین از همان کودکی به مرور درمی‌یابند که والدین آنها از قدرت خود و نیازمندی آنها همچون صاعقه استفاده می‌کنند تا

بتوانند همواره آنان را وادار به ترس و اطاعت کنند. بدین ترتیب ترس آنچنان در وجود این دسته از کودکان نهادینه می‌شود که در دوران بزرگسالی هم با آنها همراه است و حتی با وجود موفقیت‌های شغلی و اجتماعی همواره میزانی از ترس و عدم اعتماد به نفس در اعماق وجودشان لانه دارد که اینجا و آنجا آنها را فلج و غیرمنطقی می‌نمایاند و مانع لذت بردن آنها از زندگی و موفقیت‌هایشان می‌شود.

بهای خشنود نگه داشتن خدایان

در دوران رشد که عزت نفس و استقلال کودک نیازمند باروری و تقویت است، او به والدینی نیاز دارد که به‌عنوان حامی و پشتیبان در کنارش باشند. در این دوران اگر کودک به‌جای داشتن والدینی آگاه و منطقی دارای والدینی سمی و نادان باشد - مانند والدین معتاد، الکلی یا جاهل و نادان - و از جانب آنان مورد تنبیهات بدنی یا شتمات و تحقیر قرار گیرد، از آنجا که از ابتدا قادر به تشخیص سمی بودن والدینش نیست، برای توجیه رفتارهای آنها خود را مقصر می‌شمارد و تقصیر تنبیهاتش را به گردن می‌گیرد زیرا از باور به خطا کار بودن پدر و مادرش وحشت دارد، یا می‌ترسد مبادا طرد شود یا احساس گناه می‌کند. پس هر قدر هم که والدین بدرفتار باشند، باز کودک بدرفتاری‌های آنان را در نزد خود توجیه می‌کند. حتی اگر منطقی و هوش و فراست کودک به او بگوید که پدرش او را بی‌گناه با کمر بند به باد کتک و ناسزا گرفته است، باز به نحوی رفتار پدر را نزد خود توجیه می‌کند تا بتواند به زندگی در کنار او ادامه دهد زیرا می‌داند که به او احتیاج دارد.

این گفته‌ی یکی از مراجعان من است: «من همیشه خیال می‌کردم پدر و مادر بهترین آدم‌ها هستند. بنابراین زمانی که پدرم مرا با کتک سیاه و کبود