



# مادری که کم داشتم

راهنمایی برای خودسازی و یافتن عشق گم شده  
جاسمین لی کوری ترجمه فهمه سادات کمالی





# مادری که کم داشتم

راهنمایی برای خودسازی و یافتن عشق گم شده

نویسنده: جاسمین لی کوری

ترجمه‌ی فهیمه سادات کمالی





برای کودکانی که، حتی با وجود مادر، بی‌مادر بودند  
و با وجود تمام کاستی‌ها دوام آوردند.

شهر کتاب (nbbookcity.com)



### معرفی نویسنده

جاسمین لی کوری روان‌درمانگر و نویسندهٔ چند کتاب دربارهٔ خوددرمانگری است. تخصص او در زمینهٔ کمک به بزرگسالانی است که در کودکی نادیده گرفته شده یا مورد آزار قرار گرفته‌اند. او در دانشکده‌ها و مدارس حرفه‌ای تدریس می‌کند و در فعالیت‌های خصوصی و آژانس‌های خدمات انسانی نیز فعالیت دارد. کوری مقالات متعددی در حوزهٔ روان‌درمانی نوشته است. از جمله کتاب‌های او التیام آسیب روانی و مادری که کم داشتیم است.

کتاب (nbookcity.com)

## کجا بودی مامان؟

اول بار که قدم‌های نوپایم را تلوتلوخوران می‌آزمودم  
سرخوش مثل جوجه‌ای که تازه دانسته راز پرواز را  
صورتم از لبخندی نورنگ می‌گرفت

پشت سرم تو را جستم

نیافتم

کجا بودی؟

اول روز که سوار اتوبوس شلوغ و چرک مدرسه شدم  
و به بیگانگی قدم می‌گذاشتم  
به شلوغی بچه‌ها و نگاه خیره بزرگ‌ها  
و جهانی که برایم غریبه بود

نجستم آخر

کجا بودی؟

تا روزی که مضحکه بچه‌ها شدم  
با چشم تر برگشتم و هنوز تلخی کلمات از زنگ نیفتاده بود  
به دنبال آغوش آرامت گشتم

و باز تنهاترین شنونده سکوت تو شدم  
تویی که جز در عکس‌های خاک گرفته نبود  
حتی در خاطرات من

خاطره خالی‌ام از گرمای دستت، از آغوش  
جای خالی‌ات در کنارم، در تمام قاب عکس‌ها  
دست خالی‌ام



و شامۀ خالی ترم

خالی از تو

تنها تصویر تو

رنگ چشمان پردردت بود

در حافظۀ من

دردی در کنار هزار پنهان شده دیگر

پنهان، در زیر نقاب دست نیافتنی ات

چشمانت به من بود ولی نمی یافتمش

گرمایت از قلبم دور بود

کجا گمت کردم؟

کجا جا گذاشتی ام؟

کجا بودی مامان؟

رفتنت برای من بود؟

## تقدیر و تشکر

کتاب مانند کودک است، همان‌طور که کودک نیاز به یک خانه خوب دارد کتاب نیز خانه خوب می‌خواهد؛ از صمیم قلبم از متیو لور و نشر اکسپریمنت سپاسگزارم که چنین خانه صمیمانه و مراقبت کارشناسانه‌ای را فراهم آوردند. سال ۲۰۱۶، وقتی که برای ویرایش مبسوط کتاب دعوت‌م کردند بسیار مشعوف شدم. از هشت سال پیش که ویرایش اول کتاب بیرون آمد چیزها آموختم و حالا فرصت پیش‌آمده را غنیمت می‌شمارم تا خوانندگان ویرایش دوم را در آموخته‌های خودم سهیم کنم. سپاس از بتیا رزنبوم که از اول تا آخر کتاب کمک کرد تا ویرایش جدید به سرانجام برسد؛ سپاس از آنا بن که کمک کرد تا کتاب به زبان‌های مختلف ترجمه شود و نسخه صوتی آن به دست افراد بیشتری برسد.

در تمام این سال‌ها، افتخار این را داشتم که افراد زیادی من را در جریان زندگی خصوصی خود بگذارند و از شادی‌ها و یأس‌های دوران خردسالی‌شان برایم بگویند. تشکر از شما مددجویان، دانش‌آموزان و دوستانی که ماجراهای خود را با من در میان گذاشتید و تشکر از آن عزیزانی که بدون هیچ منتی وقت گذاشتند و در مصاحبه‌ها شرکت کردند. باشد که بسیاری از رنج‌های شما در این راه و درس‌هایی که به‌سختی آموختید کمک کند تا زندگی دیگری که در این مسیر هستند غنی‌تر شود.

در خلال این سال‌ها، از ویرایش اول کتاب تاکنون، چیزهای زیادی از مددجویانم آموختم و می‌خواهم از همه آن‌ها و کسانی که با من همکاری کردند نهایت سپاسگزاری را داشته باشم. از شما ممنونم! شما آموزگار و الهام‌بخش من هستید.

باز هم بر خود لازم می‌دانم تا از کسانی که کمک کردند تا ویرایش اول منتشر شود تشکر ویژه داشته باشم: از سارا لین سويفت، ویلو آرنلنا و بتسی کابریک برای بصیرت‌ها و بازخوردهای گران‌قدری که در اختیارم گذاشتند، از راجی رامان برای پیشنهادهای ویراستاری‌اش، و از امبر والوتون برای اشتیاقی که نشان داد و کمک کرد تا گروه پشتیبانی آنلاین راه‌اندازی شود (در حال حاضر غیرفعال است).

در آخر می‌خواهم نهایت تشکر و قدردانی را از کنستانتس هکر، که سال‌ها درمان‌گرم بوده است، داشته باشم که تجربه مادر خوب را به من ارزانی داشت و دست کودک شیرین درونم را گرفت تا بروز یابد و شکوفا شود. او کسی

بود که مرا صبورانه و با توانمندی در مسیر التیام راهنمایی کرد.

شهر کتاب (nbbookcity.com)



## پیشگفتار

در زندگی ما، تجربیات معدودی وجود دارند که به اندازه احساساتی که در قبال مادرمان داریم عمیق باشند، احساساتی که بر شانه‌هایمان سنگینی می‌کنند. ریشه‌های بعضی از این احساسات در زوایای تاریک تجربیات پیشاگفتاری مان گم شده‌اند. شاخ و برگ‌های این تجربه‌ها هر کدام به سویی رفته‌اند؛ برخی یادآور لحظات آفتابی و درخشان هستند و برخی شاخه‌های دیگر که شکسته شده‌اند ما را گرفتار لبه‌های تیز و زبرشان می‌کنند. مادر موضوع ساده‌ای نیست.

احساسات ما در مورد مادر، در سطح فرهنگی یا روان‌شناختی، اغلب غیرمنسجم و گره‌خورده است. مامان و پای سبب نمادهایی اثرگذار در فرهنگ ما<sup>۱</sup> هستند که در روان جمعی و ملی ما محترم شمرده می‌شوند، ولی همان‌طور که می‌بینیم در سیاست‌های ملی مان به معانی نهفته در پس آن‌ها بی‌اعتنایی می‌شود، مثل مسئله سیاست‌های مربوط به مستمری خانواده‌های فقیر (در آمریکا) در مقایسه با سایر کشورهای توسعه‌یافته. اگر واقعاً موضوع مادرانگی برای ما جدی بود، کمک‌های مالی و خانه‌محور و نیز آموزش بیشتری را برای مادران فراهم می‌کردیم. ولی در شرایط فعلی، درحالی که به مادران جایگاه رفیعی داده‌ایم، پشتیبانی لازم را از آن‌ها به عمل نمی‌آوریم.

ما بزرگ‌سالان از این مسئله آگاهییم. تعداد کمی از ما از این احساس می‌گریزیم که باید به مادر احترام گذاشت؛ اندک‌اند کسانی که اذعان نمی‌کنند قدر مادران را ندانسته‌ایم و فداکاری‌هایشان را نادیده گرفته‌ایم. درعین حال، بسیاری دیگر نیز به خاطر چیزهایی که در گذشته از مادرانمان گرفته‌ایم، به صورت پنهان (یا کم‌ویش عیان)، راضی نیستیم و -چه تقصیر مادر باشد، چه نباشد- عصبانی هستیم از اینکه در گذشته آن‌ها موفق نشده‌اند جنبه‌های مهمی از نیازهای ما را تأمین کنند و حالا ما داریم هزینه آن کمبودها را می‌پردازیم.

این‌ها مسائل حساسی هستند، هم برای مادران و هم برای ما. برخی افراد چون نیاز دارند مادران را از نقد مبرا بدانند، به افرادی که از مادر خود ناراضی هستند انتقاد می‌کنند. ما را به خاطر سرزنش مادر نکوهش می‌کنند، طوری که انگار ما مسئولیت رنج‌هایمان را به شکلی غیرمنصفانه گردن مادر می‌اندازیم. من انکار نمی‌کنم که شاید عده‌ای از سرزنشگری استفاده می‌کنند تا حواسشان را پرت کنند، چون نمی‌توانند مسئولیت سنگین التیام‌یافتن را بپذیرند، ولی چیزی که در جایگاه درمانگر اغلب شاهدش هستیم این است که افراد، موقعی که از محافظت از

مادرشان دست می‌کشند، دچار احساس گناه شدیدی می‌شوند و در مقابل آن مقاومت می‌کنند. انکار حتی در خلوت ذهنمان نیز از نقد کردن مادر می‌ترسیم. ما از تصویر درونی مان از مادر محافظت می‌کنیم؛ با انکار هر چیز که شاید ناراحت کننده باشد، از رابطه شکننده مان با مادر محافظت می‌کنیم؛ از خودمان در برابر ناامیدی، خشم و دردی که از ناخودآگاهمان دور نگه داشته‌ایم محافظت می‌کنیم. همان‌طور که در فصل‌های آتی توضیح خواهم داد، عده‌ای از افراد جرئت ندارند که حقیقت دردناک کاستی‌های مادر را برملا کنند، زیرا برای مواجهه با معنای این کاستی آمادگی ندارند.

هر رابطه‌ای که به پیچیدگی رابطه مادر و فرزند باشد دربرگیرنده عشق و نفرت است. بیشتر بچه‌های کوچک، در صورتی که خواسته‌ها و نیازهایشان برآورده نشود، لحظاتی از مادرشان احساس نفرت می‌کنند، با اینکه به‌خاطر پیوند شکننده‌شان با او جرئت ندارند چنین احساسی را ابراز کنند. و تقریباً تمام کودکان نسبت به مادرشان احساس عشق می‌کنند، حتی اگر این عشق مدفون شده یا مقابله دیواری کشیده شده باشد. رابرت کارن به بیانی شیوا در پژوهش‌هایش در باب دلبستگی چنین توضیح می‌دهد:

تقریباً تمام کودکان، حتی کودکان آزاردیده، عاشق والدینشان هستند. چنین چیزی در طبیعت کودک قرار گرفته است. شاید آن‌ها صدمه دیده‌اند، ناامید شده‌اند و گرفتار این حالت‌های ویرانگر باشند که [مبادا] امکان رسیدن به عشقی را که در حسرتش هستند از بین ببرند، ولی دلبستگی یعنی عاشق بودن، حتی دلبستگی توأم با اضطراب. شاید هر سال دستیابی به این عشق دشوارتر شود؛ شاید هر سال کودک آرزویش را برای برقراری ارتباطی محکم بیشتر پس‌بزند، حتی شاید [کودک] به والدینش ناسزا بگوید و هرگونه عشق نسبت به آن‌ها را انکار کند. ولی این عشق سر جایش است، مشتاق ابراز شدن واقعی و بازگردانده شدن، مثل خورشیدی سوزان که پنهان شده و هنوز طلوع نکرده. (۱)

کلمات کارن بخشی از پیچیدگی این رابطه را نشان می‌دهد. از طلب عشق مادر گریزی نیست. به‌علاوه، مادرانگی برای کسانی که مادر هستند موضوع حساسی است. در ابتدای کار روی این کتاب، نوشته‌هایم را با زنانی که مادر بودند در میان گذاشتم، ولی متوجه شدم کمی احساس گناه و حالت تدافعی در آن‌ها وجود دارد. انکار می‌خواستند بگویند "این همه قدرت برای من قائل نشو. عوامل اثرگذار دیگری هم در زندگی کودک وجود



دارند. اینکه بچه‌ها چه از آب درمی‌آیند همه تقصیر من نیست". کاملاً درست است. ما با تفاوت‌های فردی حیرت‌انگیزی به دنیا می‌آییم. و در کنار آن عوامل دیگری هم بر کودکی فرد اثر می‌گذارند، مثل ترتیب تولد کودک، پیوند او با پدر و کفایتش در جایگاه والد، تأثیرات محیطی و ژنتیکی بر فیزیولوژی اولیه کودک، سازوکارهای خانوادگی و رویدادهای مهم در خانواده همچون بیماری جدی، و نگرانی‌هایی که در سطح وسیع‌تر فرهنگی وجود دارند.

علی‌رغم وجود چنین عواملی، تأثیر مادر بی‌بدیل است. مادری دلسوز، توانا و مراقب می‌تواند سایر نواقص را جبران کند و فقدان چنین مادری احتمالاً خود بزرگ‌ترین نقص محسوب می‌شود، زیرا وقتی مادر کارش که عظیم‌تر از زندگی و لازمه آن است را انجام ندهد، کودکان دچار کاستی‌های چشمگیری در شالوده‌هایشان می‌شوند.

من با تمرکز بر مادر نمی‌خواهم گناه و مسئولیت را بر سر او تلنبار کنم، بلکه توجهم به این دلیل است که نشان دهم کیفیت مادرانگی که ما دریافت می‌کنیم، با تمام قدرت، رشد ما را شکل می‌دهد. امیدوارم شناخت این تأثیرات موجب شود درک بهتری از خودمان پیدا کنیم و از همه مهم‌تر برای کامل‌شدن رشدمان کارهای لازم را انجام دهیم و زخم‌هایی را که ناشی از مادرانگی ناکافی بوده التیام بخشیم.

امیدوارم، این‌گونه که من نقش‌های مادرانگی را تقسیم‌بندی کرده و اهمیت محوری پرورش را برجسته کرده‌ام، به خوانندگانی که مادر شده‌اند یا در شرف مادرشدن هستند کمک کرده باشم تا تمرکزشان را پیروانند. گرچه جنبه‌هایی از مادرانگی وجود دارد که ذاتی است و سینه به سینه توسط زنانی که خودشان مادران خوبی داشتند منتقل شده است، زنان بسیاری هم هستند که باید مادری کردن را به‌صورت آگاهانه یاد بگیرند. اگر شما به‌قدر کافی مادری ندیده‌اید، کارتان دو برابر خواهد بود: زخم‌های خودتان را التیام بخشید و مسیری متفاوت از مادرتان برای بودن در کنار فرزندان بگشایید.

وقتی من کارم را شروع کردم می‌خواستم درکم را از بزرگ‌سالانی که، در دایره خودم و روان‌درمانی‌ام، دچار کمبود مادری بودند تکمیل کنم. بنابراین فراخوانی برای مصاحبه با بزرگ‌سالانی دادم که "کمبود مادری" داشتند. بلافاصله سیلی از پاسخ‌ها به‌سویم سرازیر شد. جدای از اینکه دسترسی من به زنان بیشتر بود، طبق انتظار خودم زنان تمایل بیشتری از مردان برای صحبت کردن از تجربیاتشان با یک غریبه نشان دادند. جمع‌آوری نمونه‌های من

به هیچ وجه علمی نبود، بنابراین نمی توانم ادعا کنم که این موارد را از منظر جمعیت شناسی یا جامعه شناسی به دست آورده ام، ولی فکر می کنم فاش گویی های شجاعانه و اغلب خردمندانه این افراد برای همه ما ارزشمند باشد. برخی از یافته های من در بین فصل های کتاب پخش شده اند، ولی بخش عمده آن ها در فصل ششم با عنوان "زندگی کردن با مادری که به لحاظ عاطفی غایب است" پیدا می شود. من در این فصل، علاوه بر محیط دوران کودکی مصاحبه شوندگانم، چالش هایی را هم که در بزرگ سالی با آن ها مواجه شده بودند توصیف کردم.

تمرکز من در اولین ویرایش این کتاب روی اثرات بزرگ شدن با مادرانی بود که از نظر عاطفی با فرزندانشان پیوند بریده بودند. در طی سالیان بعد از اولین چاپ کتابم، چیزهای بیشتری درباره مادران به لحاظ عاطفی غایب و چگونگی در هم تنیده شدن بی اعتنایی عاطفی و آزارگری عاطفی فهمیدم. من در این ویرایش به تفصیل به جنبه های آزارگری و مشکلاتی که موجب می شوند مادران این گونه عمل کنند پرداختم.

کتاب پیش رو سه بخش دارد: قسمت اول خواسته های کودکان از مادرانشان را بررسی می کند. این بخش به مشخصه های مادرانگی خوب و اهمیت این اولین دلبستگی می پردازد. در قسمت دوم، ما یاد می گیریم که وقتی در مادری کردن خطایی روی می دهد چه اتفاقی می افتد، اثرات بی اعتنایی یا آزارگری عاطفی چیست و چه چیزهایی باعث می شوند که مادران این گونه به فرزندانشان لطمه بزنند. قسمت سوم به موضوع التیام یابی می پردازد. فصل های این قسمت در ابتدا مروری اجمالی دارد بر فرایند التیام یابی و سپس روان درمانی، والدگری دوباره برای کودک درون و جبران نیازهای برآورده نشده، و برقراری ارتباط با مادر در بزرگ سالی را کندوکاو می کند.

تمریناتی در این کتاب آمده که انجامش اختیاری است. به علاوه در طول کتاب وقفه هایی وجود دارد که از شما می خواهد مطالب را هضم کرده و درباره موقعیت خودتان بیندیشید. من شما را تشویق می کنم که لحظه ای به این تمرینات فکر کنید و حتی اگر نمی خواهید پاسخ این پرسش ها را مفصل بنویسید، حتماً در حین خواندن آن ها به آنچه به ذهنتان می رسد خوب فکر کنید.

از مزایای مهم خواندن این کتاب به دست آوردن چیزهایی است براساس درک خودتان و نیز التیام بخشیدن به خودتان، بنابراین من از شما دعوت می کنم کتاب را صبورانه مطالعه کنید. در اینجا شما خودتان باید مراقب خودتان باشید. به همین دلیل اگر کار کردن روی مطلب بخصوصی برایتان اضطراب آور است، به پشتیبانی های



احتمالی موردنیازتان فکر کنید. صرفاً با عهده گرفتن کاری که در هر زمانی از پشش برمی آید، تمرین کنید برای خودتان مادر خوبی باشید. شما هر وقتی که خواستید می توانید به این مطالب بازگردید. به نظر برخی از خوانندگان قسمت اول کتاب، که در مورد خوب مادری کردن بود، برای شروع بیش از حد تکان دهنده و یادآور خاطرات بود و آن ها ترجیح می دادند که بعداً به این قسمت بازگردند. بنابراین گرچه هر فصل بر مبنای مطالب قبلی ساخته شده، شما می توانید هر طور که برایتان مناسب است روی آن کار کنید.

این کتاب چهار هدف دارد:

کمکتان می کند تصویر واضح تری از چیزی که از مادرانگی دریافت کردید به دست بیاورید.

کمکتان می کند تا ببینید بین تجربه ای که از مادرانگی داشتید و مشکلاتتان در زندگی چه ارتباطی وجود دارد. در این صورت، متوجه می شوید چیزهایی که فکر می کردید نقص های شخصی تان است می تواند به کمبودهای مادرانگی ربط پیدا کند، و این خودسرزنشگری را در شما تسکین می دهد.

پیشنهاداتی ارائه می کند برای اینکه چگونه این کمبودها را جبران کنید، مثلاً از طریق روش های درمانی، برقراری روابط نزدیک، یا تأمین کاستی ها برای خودتان.

در نهایت این کتاب کمکتان می کند تا تصمیم بگیرید که چطور رابطه خود را با مادرتان به عنوان یک بزرگسال پیش ببرید و ابزارها و انتخاب های بیشتری در مقایسه با ابتدای کار در اختیارتان قرار می دهد.

خوشبختانه کاستی های ناشی از مادر بی کفایت را بعداً می توان جبران کرد، احتمالاً نه به طور کامل، ولی معمولاً خیلی بیشتر از چیزی که می توانستید امیدش را داشته باشید. ما می توانیم کودک دوست نداشتنی درونمان را التیام بخشیم و خود تبدیل به بزرگسالی توانمند و دوست داشتنی شویم. این سفر ارزش رفتن دارد.

بخش اول: چه چیزی از مادر می خواهیم؟

شهر کتاب (nbbookcity.com)

## ۱. مادرانگی مادران، درختان زندگی

از نمایشگاه عکس خانوادهٔ انسان<sup>۲</sup> همیشه یک تصویر به یادم خواهد ماند، نمایشگاهی که دور دنیا گشته بود و بعد به صورت کتاب درآمد بود. در عکس زن باریک و بلند سیاه‌پوستی با دو بچه‌اش، که صورتشان زیر سایهٔ مادر تیره‌تر شده بود، ایستاده بودند. در صفحهٔ روبه‌رویی ضرب‌المثلی با این مضمون نقل شده بود: این زن برایشان همچون درخت زندگی است.

درخت زندگی، درختی که سرپناه، خانه و محلی امن در اختیاران قرار می‌دهد، می‌توانید از آن بالا بروید و از میوه‌هایش بخورید، درختی که وقتی شما خیلی کوچک هستید به نظرتان بزرگ می‌آید. درختی که درخت شماست.

در سنت‌های 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 بچه‌ها حول آن می‌چرخد. در گسترهٔ وسیع تاریخ پیش از دوران مسیحیت، درخت زندگی اغلب به صورت مادر ترسیم می‌شد و مادر بزرگ<sup>۳</sup> / الهه<sup>۴</sup> اغلب به شکل درخت کشیده می‌شد.

از این رو، درخت نماد طبیعی مادرانگی<sup>۵</sup> است؛ درخت برای میوه‌ها و گل‌هایش، برای پرندگان و حیواناتی که پیرامونش هستند، هم سرپناه است و هم منبعی برای تغذیه. از همه سو رشد می‌کند و عملاً با شاخه‌هایش، که همچون کمان به اطراف گسترده شده‌اند، مثل فواره‌ای پُر آب است. قسمتی از صورت نوعی<sup>۶</sup> این درخت زندگی همین حس فراوانی و بخشندگی است.

شل سیلوراستاین در کتاب کودک خود، به نام درخت بخشنده<sup>۷</sup>، این صورت نوعی را ترسیم کرده است. این کتاب که در سال ۱۹۶۴ چاپ شده تمثیل کلاسیکی از عشق و فداکاری تلقی می‌شود. کتاب داستان پسر بچه و درخت است، درختی که به قدری عاشق پسر بچه است که همهٔ داشته‌هایش را به او می‌دهد. به او اجازه می‌دهد که روی شاخه‌هایش تاب بخورد و زیر سایه‌اش بنشیند، سیب‌هایش را بخورد، و از شاخه‌هایش خانه بسازد. حتی به او اجازه می‌دهد که تنه‌اش را برای ساختن قایق بُرد. عاقبت، درخت تبدیل به کنده‌ای می‌شود که به پسر بچه که حالا پیرمرد شده جایی برای استراحت می‌دهد.



همان‌طور که بسیاری از شما به‌وضوح متوجه شدید، ارتباط بین پسر بچه و درخت بسیار شبیه به رابطه مادر و فرزند است. درخت به نیازهای پسر بچه اولویت می‌دهد، می‌بخشد و می‌بخشد. 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 می‌کند. بسیاری از زنان افسوس می‌خورند از اینکه خودشان را در نقش مادر و همسر<sup>۸</sup> گم کرده و فنا شده‌اند. با این وصف، اگر زنی حداقل در دوره‌ای از زندگی‌اش آمادگی رسیدگی به نیازهای دیگران را نداشته باشد، در واقع برای به‌عهده 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 نمی‌شود (یا زنان چنین حقی را احساس نمی‌کنند). ممکن است زنان، به‌خاطر یک بارداری ناخواسته یا انتظارات اجتماعی، بدون اینکه بخواهند در ورطه مادری بیفتند. اغلب چنین زنانی خودشان هنوز کاملاً به بزرگسالی و بلوغ نرسیده‌اند. آن‌ها برای چیزی که در برابرشان قرار می‌گیرد هنوز آمادگی درستی ندارند.

مادرانگی مستلزم بخشش مداوم و بی‌وقفه است. به همین جهت کار ساده‌ای 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 می‌بخشد و وقتی بچه گرسنه است، از پستانش به او شیر می‌دهد. او به کودکش در دوران بارداری و شیرخوارگی از کلسیم استخوانش می‌بخشد. او به اساسی‌ترین شکل از خودش می‌بخشد. با این وصف تعجبی ندارد که "مادر" نماد فداکردن خود باشد.

## مامان چیزی است که از آن ساخته شده‌ایم

ما در دو سطح مهم می‌توانیم ادعا کنیم که از مادرمان ساخته شده‌ایم: اولین سطح واقعیت بیولوژیکی است که امری بدیهی و روشن است، یعنی ما در بدن او و از بدن او ساخته شده‌ایم. سطح دیگر روان‌شناختی است؛ مادر بخشی از شخصیت، روان و ساختار ماست. گویی مادر به معنای واقعی کلمه لایه‌ای از وجود ماست. در فصل‌های بعدی این کتاب درک بهتری از این واقعیت پیدا خواهید کرد.

اینکه چطور ساخته شده‌ایم، خودمان را چگونه می‌بینیم، چه حسی درباره عزت نفسمان داریم، و باورهای ناخودآگاهمان درباره ارتباط با دیگران چیست، همه، مواردی هستند که توسط مادر درون ما حک می‌شود. 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 می‌کند. آنچه بسیار حساس است و اهمیت دارد کار مادر نیست، بلکه حضور پرانرژی و عشقش به کودک است؛ اینکه موقع شیردادن به بچه عصبانی یا حواس‌پرت نباشد. اگر مادر موقع شیردادن به فرزندش عاشقانه حواسش به او باشد، کودک احساس نمی‌کند 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 به اختیار خود مادر داده نمی‌شود، یا شاید چیزی ناخواسته در تعاملش با مادر وجود داشته باشد که موقع شیردادن روی می‌دهد.

به قول خود بچه‌ها، وقتی رابطه متقابل خوب باشد احساس خیلی خیلی خوبی دارد، ولی وقتی بد باشد احساس ترسناکی دارد. درست است که این دیدگاه، در مقایسه با شرایط موجود معمول، دیدگاهی سیاه و سفید است، ولی کودکان دنیا را با حساسیت بیشتری تجربه می‌کنند. شما ممکن است مادرتان را لایه محافظ درونی یا لایه‌ای از عشق احساس کنید که همیشه با شماست یا ممکن است احساس کنید او درونتان مرده یا مثل سم شده است. این ماده سمی چیزی است که از تعاملتان با او یا از سم درون او جذب کرده‌اید.



## چه کسی می‌تواند مادری کند؟

من در کل کتاب از اصطلاح مادر استفاده می‌کنم، ولی این اصطلاح را لزوماً محدود نمی‌کنم به زنی که آن بچه را به دنیا آورده است، گرچه چنین ارتباطی حتی اگر هم از تولد فراتر نرود (به علت مرگ مادر یا سپرده شدن کودک به فردی دیگر)، بر کل زندگی شخص اثری مشخص می‌گذارد. وقتی من در این کتاب درباره مادران می‌پرسم منظورم شخصی است که ابتدایی‌ترین نقش‌های مادری را انجام می‌دهد و منظورم از مادر خوب فرد بزرگ‌سالی است که نقش مراقبت<sup>۹</sup>، پرورش<sup>۱۰</sup> و محافظت<sup>۱۱</sup> از شما را در زندگی‌تان به عهده گرفته است و کارهایی را انجام داده که در فصل بعدی توضیح خواهم داد.

این تعریف شاید دربرگیرنده مادرخوانده، مادر بزرگ یا نامادری شود؛ حتی کسی که درست پدری کند می‌تواند این نقش را به عهده بگیرد. کسانی که خارج از دایره خانواده اصلی هستند هم می‌توانند کمک کنند که برخی نیازهای کودک (حتی تا زمان بزرگ‌سالی) برآورده شود: معلم‌ها، عمه و خاله، مادر دوستان، درمانگران<sup>۱۲</sup>، و همسر. اگر بدانیم کودکی که دچار کمبود مادری<sup>۱۳</sup> است معمولاً در بزرگ‌سالی هنوز هم درون فرد زنده است و هنوز هم به چیزهایی نیاز دارد که آن وقت احتیاج داشته، می‌توانیم به عنوان فرد بالغ بخشی از این نیازها را خودمان برآورده کنیم.

با اینکه هر زنی با نقش مادری وفق پیدا نمی‌کند، ولی طبیعت در دادن تمام امتیازات به مادر بیولوژیک سنگ تمام گذاشته است. تحقیقات نشان می‌دهد که مجموعه مادران ذاتاً رفتارهایی می‌کنند که مورد پسند نوزادان است. محققان سوئدی دریافته‌اند که حتی زمانی که مادر بیرون از خانه کار می‌کند و پدر نقش مراقب اصلی را دارد، کودک همچنان به شدت ترجیح می‌دهد که با مادر باشد. (۱)

به علاوه طبیعت با ترشح هورمون‌ها (به خصوص هورمون اکسی‌توسین<sup>۱۴</sup>) به یاری مادر بیولوژیک می‌آید. ظاهراً این هورمون، که ارتباط همبسته مستقیمی با رفتارهای الفت‌آمیز دارد، روحیه و خلقی در مادر ایجاد می‌کند که موجب انس گرفتن او با کودکش می‌شود. نوزادان موقع شیرخوردن در فاصله بسیار مناسبی از چشمان مادر قرار می‌گیرند و می‌توانند روی چشمان او تمرکز کنند. مسلماً پیش‌تر هم جنین در حال رشد در رحم مادر از طریق صدا، ضربان قلب و دیواره شکم مادر با او ارتباط برقرار می‌کرده و به حضور پرانرژی مادر پاسخ می‌داده است. متأسفانه این



مزیت‌های بیولوژیک برای برخی از زنان آن‌قدر کافی نیست تا به آن‌ها کمک کند بر کمبود آمادگی‌شان برای پذیرش نقش مادری غلبه کنند. بنابراین خوب است که افرادی به‌جز مادر بیولوژیک نیز امکان "مادری کردن" برای کودک را داشته باشند.

شهر کتاب (nbookcity.com)

## مادر به قدر کافی خوب<sup>۱۵</sup>

مادران نمی‌توانند و لازم نیست بی‌نقص باشند. کامل بودن از دید کودک معنا پیدا می‌کند. کودک وقتی مادری دارد که کار مادری را به درستی انجام می‌دهد و نیازهای اولیه او را تأمین می‌کند، عشق را کاملاً احساس می‌کند. مادری که به قدر کافی خوب باشد روی کودک اثرگذار است، زیرا وقتی در کودکی تمام تکیه‌تان به یک شخص باشد دوست دارید باور کنید که او از پس کارها برمی‌آید. بنابراین از نظر روان‌شناختی و تکاملی بهتر است از لغزش‌ها و کاستی‌هایی که در هم‌آهنگی<sup>۱۶</sup> بی‌عیب و نقص با کودک وجود دارد چشم‌پوشی کنیم و نکات مثبت را برجسته کنیم، زیرا احساسات خوبی که کودک با این راهکارها پیدا می‌کند نیز به مادر کمک می‌کند تا بیشتر با او انس بگیرد.

اصطلاح مادر به قدر کافی خوب را دکتر و روان‌کاو اطفال، دی. دابلو. وینیکات<sup>۱۷</sup>، ساخت، برای توصیف مادری که کودکش را در اوایل زندگی آن قدر تأمین می‌کند که زندگی‌اش خوب شروع شود. از نظر وینیکات وظیفه اصلی مادر به قدر کافی خوب سازگاری<sup>۱۸</sup> با کودک است. او توضیح می‌دهد که چطور چنین مادری در ابتدا با نیازهای کودک زیر یک سال کاملاً سازگار شده و بعداً به مرور سازگاری‌اش را کمتر می‌کند تا کودک بتواند ناکامی‌های بیشتری را تحمل کند. مادری که بعدها همچنان به برآورده کردن کامل و فوری نیازهای کودکش ادامه می‌دهد نیاز به یادگیری رفتارهای جدید، پرورش مهارت‌های نو و توانایی مهار تأخیر و ناکامی را از فرزندش می‌گیرد.

عقیده‌ای وجود دارد مبنی بر اینکه لازم نیست مادر صد درصد با کودکش هم‌آهنگ باشد یا همیشه در اختیارش باشد تا به قدر کافی والد خوبی محسوب شود، تحقیقات جدید نیز همین عقیده را تقویت می‌کند. این تحقیقات اشاره می‌کند که فقط لازم است شما در سی درصد مواقع با کودک همگام<sup>۱۹</sup> باشید (به معنی سازگار و هم‌آهنگ بودن مادر با فرزند). (۲) آیا این درخواست زیادی است؟

از نظر دیانا فوشا<sup>۲۰</sup>، روان‌درمانگر و نویسنده، "چیزی که به اندازه توانایی طبیعی همگام بودن با فرزند اهمیت دارد (اگر اهمیتش بیشتر نباشد) توانایی ترمیم رابطه ناهمگام برای بازسازی ارتباط مطلوب است". (۳) مادری که به قدر کافی خوب است باید گسستگی‌های گریزناپذیری را که در هر رابطه‌ای روی می‌دهد ترمیم کند. قرار نیست چنین مادری همیشه درست رفتار کند، ولی باید بداند که چطور اشتباهاتش را درست کند.

بنا بر تحقیقات، او در چنین شرایطی از کمک فرزندش نیز برخوردار است. کودکان با میل شدید به مادرشان و توانایی حفظ پیوند محکم با او متولد می‌شوند. آن‌ها طوری خلق شده‌اند که از تلاش‌های ترمیم‌کننده مادر بیشترین بهره را می‌برند. (۴) کودکی توانمند می‌شود که بتواند شکافی را که ناگزیر در این رابطه به وجود می‌آید ترمیم کند. برعکس، اگر کودکی نتواند توجه مادر را به خودش جلب کند یا نتواند بعد از قطع رابطه دوباره ارتباط برقرار کند، به شدت احساس ناتوانی می‌کند و نسبت به ارتباط‌های دیگر و برآورده شدن نیازهایش دلسرد و مأیوس می‌شود.

وقتی مادری به اندازه کافی با کودکش هم‌آهنگ نباشد که بتواند به نیازهای او پاسخ دهد، باعث می‌شود که، در وضعیتی برعکس، کودک خودش را با مادر سازگار کند. در چنین شرایطی که کودک ارتباطش را با محور تجربیاتش از دست می‌دهد، به قول وینیکات، خویشتن کاذب<sup>۲۱</sup> را در خود می‌پروراند.



## پیام‌های مادر خوب

چگونگی پاسخ دادنِ مادر به نیازهای اصلی ما بیانگر میزان اهمیتی است که برای او داریم. آیا او سخاوتمندانه (یا حتی با خوشحالی) چیزی به ما می‌بخشد، یا آنکه طوری نیازمان را برطرف می‌کند که انگار باری بر دوشش هستیم و رفتارش می‌گوید که تو مرا اذیت می‌کنی؟ وقتی پوشک یا لباسمان را عوض می‌کند، آیا با مهربانی و عاشقانه لمس‌مان می‌کند یا صرفاً با کاربلدی و کمی خشونت این کار را می‌کند؟ ممکن است این کار مکانیکی به نظر برسد. چشمانش چه می‌گوید؟ حالت‌های صورتش چه؟ کردارها و انتخاب‌هایش چه چیزی را می‌رساند؟ تمام این‌ها بخشی از ارتباطات مادری است و رابطه‌ی ما را با او شکل می‌دهد. همه‌ی این‌ها پیام‌های بنیادینی را می‌سازد که ما از مادر دریافت می‌کنیم.

اول به "پیام‌های مادر خوب" (۵) نگاهی می‌اندازیم و سپس به چیزهایی می‌پردازیم که بچه‌های دچار کمبود مادری شنیده‌اند.

ده پیام اصلی که مادر خوب می‌دهد:

خوشحالم که تو هستی.

تو را می‌بینم.

تو برای من آدم خاصی هستی.

به تو احترام می‌گذارم.

عاشقت هستم.

نیازهای تو برایم مهم است. هر وقت کمک خواستی پیش من بیا.

بودنم به خاطر توست و برایت وقت می‌گذارم.

تو را در امان نگه می‌دارم.

می‌توانی به من تکیه کنی.

به وجود تو دلگرمم.

حالا نگاهی جزئی‌تر به این موارد می‌اندازیم:

## خوشحالم که تو هستی

اولین پیام مهمی که کودک باید بشنود این است که "خوشحالم که تو هستی". این پیام از طریق رفتارهایی منتقل می‌شود که به کودک می‌گویند که ارزشمند و خواستنی است.

افراد بسیاری معتقدند که حس بنیادین خواستنی‌بودن از دوران جنینی آغاز می‌شود. قطعاً کودکان در مقاطع بسیاری از زندگی‌شان احساس خواسته یا ناخواسته‌بودن می‌کنند. به‌نظر من این تجربه صفر و صدی نیست، بلکه درجه دارد و جریان بزرگ‌تر تجربیاتی که به کودک احساس ارزشمندی می‌دهد می‌تواند احساس ناخواسته‌بودنی که در لحظات انزوا به او دست می‌دهد را تا حد زیادی تعدیل کند.

این پیام که "خوشحالم که تو هستی" به ما کمک می‌کند تا از بودنمان شاد باشیم. به ما کمک می‌کند که از حضور و موجودیت فیزیکی‌مان آسوده‌خاطر باشیم.

## تو را می‌بینم

مادر در وهله اول، با انعکاس دقیق و پاسخ متقابل هم‌آهنگ، به کودکش می‌فهماند که "من تو را می‌بینم" ("مادر به‌منزله‌آینه" را در صفحه ۵۱ ببینید). مثلاً او می‌داند که ما چه چیزی را دوست داریم و چه چیزی را دوست نداریم. او می‌داند که علایق ما چیست و چه احساسی در مورد هر چیز داریم. دیده‌شدن یعنی شناخته‌شدن.

## تو برای من آدم خاصی هستی

"تو برای من آدم خاصی هستی" پیامی است (معمولاً در قالب لغات گفته نمی‌شود) حاکی از اینکه به ما بها داده می‌شود. این پیام نیز، درست مانند سایر پیام‌ها، باید در کنار حس دیده‌شدن خود واقعی‌مان قرار بگیرد. به این ترتیب ویژگی‌های ظاهری فرد نیست که به او احساس خاص بودن می‌دهد.

## به تو احترام می‌گذارم

مادری که از منحصربه‌فرد بودن کودکش پشتیبانی می‌کند در مواقع غیرضروری او را کنترل نمی‌کند و ترجیحات و تصمیماتش را می‌پذیرد، و به همه می‌فهماند چیزهایی که در کودکش می‌بیند ارزشمند است. این پیام را به کودکش می‌دهد که "من به تو احترام می‌گذارم". کودکانی که احساس می‌کنند مورد عشق و احترام هستند،



به جای آنکه تصویر والدینشان را منعکس کنند یا خودشان را با تصویر کلی والدین مطابقت دهند، صادقانه اجازه می‌یابند تا خودِ منحصر به فردشان را کشف و ابراز کنند.

### عاشقت هستم

معمولاً با کلماتی ساده می‌گوییم "عاشقت هستم"، ولی کودک باید این پیام را درست و صادقانه تجربه کند تا برایش معنا بیابد. بسیاری از کودکان بارها این کلمات را در طول روز می‌شنوند و بعضی دیگر در کل زندگی‌شان یک بار هم این کلمات را نمی‌شنوند. کودک نباید فکر کند که این کلمات راهی برای بهره‌برداری یا درخواست چیزی از اوست.

احتمالاً مؤثرترین راه ابراز عشق به صورت غیر کلامی است، مثل لمس کردن، لحن صدا، حالت صورت و چشم، زبان بدن، و توجه و دلسوزی. در ضمن، وقتی محیط (از طریق روش‌هایی چون مرزبندی کردن یا گذاشتن قوانین) حس ایمن نگهداری شدن و احاطه بر امور به فرد می‌دهد، عشق در آن فرد ایجاد می‌شود.

### نیازهای تو برایم مهم است. هر وقت کمک خواستی پیش من بیا

این پیام که "نیازهای تو برایم مهم است" بیانگر اولویت دادن به فرد است. منصفانه نیست که مادری بگوید "من مراقبت هستم چون مجبورم" یا "چون کارم این است"، بلکه مادر از کودک مراقبت می‌کند "چون واقعاً کار مهمی است". با چنین پیامی از سوی مادر، احساس می‌کنیم که توجه و دلسوزی او از روی عشق و علاقه صادقانه است. وقتی به کودک می‌گویید "هر وقت کمک خواستی پیش من بیا"، به او اجازه مراجعه به خودتان را داده‌اید؛ به او می‌گویید که لازم نیست نیازهایت را پنهان کنی یا خودت به تنهایی به نیازهایت رسیدگی کنی.

### بودنم به خاطر توست و برایت وقت می‌گذارم

وقتی که می‌گویید "بودنم به خاطر توست"، یعنی "می‌توانی روی من حساب کنی. قرار نیست هیچ وقت از کنارت بروم". اغلب چنین جمله‌ای برای نیازهای بخصوص گفته می‌شود، ولی ورای نیازها یعنی "من همیشه در زندگی تو حضور دارم". این نوعی احساس آرامش و اعتماد ایجاد می‌کند.

پیام مشابهش این است که "من برای تو وقت می‌گذارم". این جمله بیانگر این است که در دسترس فرزندتان



هستید و او برایتان اولویت دارد و ارزشمند است. متأسفانه بسیاری از کودکان احساس می‌کنند که والدینشان برایشان وقت نمی‌گذارند.

### **تو را در امان نگه می‌دارم**

جمله "من تو را در امان نگه می‌دارم" را می‌توان به صورت‌های دیگر نیز گفت، مثلاً "من از تو محافظت می‌کنم. نمی‌گذارم آسیب (غیرلازم) ببینی یا از پا دریایی".

برای آنکه کودک بتواند احساس آرامش کرده و دنیا را کاوش کند، باید احساس امنیت کند. هرگز قرار نیست که بدون احساس امنیت آمادگی پا گذاشتن به دنیای بیرون را پیدا کنیم. اگر فرد مراقب از ما محافظت نکند، تنها راه محافظت از خودمان این خواهد بود که کوچک بمانیم و ساختار دفاعی دور شخصیتمان بسازیم.

### **می‌توانی به من تکیه کنی**

این جمله که "می‌توانی به من تکیه کنی" چندین منظور را می‌رساند. اول اینکه به نوعی فضای محافظت‌شده اشاره می‌کند، چون مواقعی که مجبورید در حالت دفاعی باشید، واقعاً نمی‌توانید آرامش داشته باشید. به‌علاوه بیانگر آن است که مادر در دسترس است (مادر باید دم دست باشد تا بتوان به او تکیه کرد) و ما را می‌پذیرد. مثل اینکه بگوییم "با من که باشی می‌توانی خودت باشی". همه ما نیاز به جایی داریم که بتوانیم کاملاً خودمان باشیم، جایی که نقش بازی نکنیم و جایی که در کنار فرد دیگر احساس آرامش و راحتی بکنیم.

### **به وجود تو دلگرمم**

وقتی که می‌گویید "من به وجود تو دلگرمم"، تصریح می‌کنید که کودک ارزشمند است. با این جمله به بچه می‌گویید "تو مایه دلگرمی من هستی" و "بودنت مایه شادی من است". وقتی مادرمان ما را می‌بیند، این را می‌توان در برق چشمانش، لبخندش و خنده‌اش دید.

## وقتی پیام‌های مادر خوب نمی‌رسد، چه اتفاقی می‌افتد؟

وقتی جای چنین پیام‌هایی از سوی مادر خوب خالی باشد، خلاهای بخصوص یا احساس کمبود در فرد به جا می‌ماند. با توجه به فهرست بالا می‌بینید که چه احساساتی ممکن است شکل بگیرد:

### خوشحالم که تو هستی

وقتی احساس می‌کنیم ما را نمی‌پذیرند یا نمی‌خواهند، احتمالاً به این نتیجه می‌رسیم که شاید بهتر باشد من اینجا نباشم. در ضمن، چنین احساسی ممکن است منجر به ترس شدید از رها شدن شود. یکی از مراجعه‌کنندگان زن، که در بچگی همواره احساس ناخواسته بودن می‌کرد، توضیح می‌دهد که هر بار با مادرش به رستوران یا رخت‌شوی خانه می‌رفت وحشت داشت که مبدا مادرش آنجا ترکش کند و هیچ‌وقت برنگردد. بچه‌ای که احساس ناخواسته بودن بکند انگار روی هواست.

### تو را می‌بینم

وقتی مادر ما را نمی‌بیند یا نمی‌شناسد، پاسخ‌هایش به ما بی‌ربط به نظر می‌رسد. مثلاً؟ شاید بکوشد تا ما را راهنمایی کند، ولی از جای درستی شروع نکند.

اگر پیوسته احساس کنیم که دیده نمی‌شویم، شاید در نتیجه احساس نامرئی بودن کرده و به واقعی بودن خودمان شک کنیم. احساس غیرواقعی بودن ممکن است نامحسوس و به‌طور کلی ناخودآگاه یا کاملاً؟ فراگیر و سردرگم‌کننده باشد.

### تو برای من آدم خاصی هستی

اگر احساس نکنیم برای والدینمان خاص هستیم، از چیزی که هستیم شاد نخواهیم بود. ممکن است پیش خودمان فکر کنیم که شاید مامان بیشتر دوست داشت من کس دیگری باشم.

### به تو احترام می‌گذارم

اگر احساس کنیم که دیگران به ظرفیت‌ها، مرزبندی‌ها و ترجیحات ما احترام نمی‌گذارند، ما هم یاد می‌گیریم در این موارد به دیگران احترام نگذاریم. در چنین شرایطی کم‌کم احساس بی‌ارزش بودن، شرمندگی، یا ناکامی در

تحقق بخشیدن به ظرفیت‌های واقعی را در خودمان می‌پرورانیم. این احساس ممکن است باعث شود، به جای آنکه پشتیبان خودمان باشیم، برای دیگران زیادی خوش خدمتی کنیم.

### **عاشقت هستم**

اگر ما عشق کافی دریافت نکنیم، شاید به این نتیجه برسیم که من این‌طوری آدم دوست‌داشتنی‌ای نیستم. و عاقبت ممکن است دلمان را به این امید خوش کنیم که اگر مطابق خواسته‌های دیگران باشیم، شاید آن‌ها مرا دوست داشته باشند.

### **نیازهای تو برایم مهم است**

این باور که نیازهای من مایه شرمساری و باری بر دوش دیگران هستند و من نباید نیازی داشته باشم زمانی ایجاد می‌شود که احساس نکنیم مادر می‌خواهد نیازهای ما را تأمین کند.

### **بودنم به خاطر توست**

اگر احساس نکنیم که مادر به خاطر ما حضور دارد، احساس تنهایی می‌کنیم و منجر به این حس می‌شود که من خودم باید خودم را بزرگ کنم.

### **تو را در امان نگه می‌دارم**

اگر حس نکنیم که محافظت می‌شویم، شاید احساس کنیم که دنیا جای خطرناکی است و ما را از پا درمی‌آورد.

### **می‌توانی به من تکیه کنی**

وقتی حتی کنار مادر هم آن‌قدر احساس امنیت نمی‌کنیم که خودمان باشیم، وجه ارتباطی مهمی را از دست می‌دهیم. در این صورت وقتی هم که در کنار مادرمان هستیم، باید هوشیار باشیم، نقش اجرا کنیم و هیچ‌وقت واقعاً خودمان نباشیم.

### **به وجود تو دلگرمم**

این حس که مادر از وجودمان لذت نمی‌برد ممکن است ما را به این نتیجه برساند که من باری اضافی هستم که هیچ‌کس نمی‌خواهد. ای کاش گم می‌شدم. نباید این‌قدر دست‌وپا گیر باشم. درون خودمان مچاله می‌شویم و یاد



می‌گیریم که خودمان را پنهان کنیم.

### پیام‌هایی که دریافت کرده‌اید

ده پیام مادر خوب را یکی‌یکی بررسی کنید و واکنش‌های عاطفی خودتان را برای هر کدام بنویسید. آیا این پیام‌ها برایتان آشناست؟ (یادتان باشد که این پیام‌ها، بیش از آنکه از طریق کلمات منتقل شود، به وسیله رفتار ابراز می‌شود). آیا فکر می‌کنید که همین پیام را دریافت کردید؟ این پیام‌ها چه احساسی در بدن شما ایجاد می‌کند؟

پیام‌های فهرست اول را با پاسخ‌های متناظر آن‌ها در فهرست دوم مقایسه کنید و ببینید که کدام در مورد شما بیشتر صدق می‌کند. تا جایی که ممکن است به افکار، عواطف و حواس بدنی‌تان دقت کنید.

این تمرینات نیز همچون سایر تمرینات این کتاب شاید احساسات ناراحت‌کننده‌ای در شما ایجاد کند، برای همین باید به خودتان مجال دهید و سرعتتان را با احساساتتان تنظیم کنید. اگر فکر می‌کنید که از شدت احساسات در حال فروریختن هستید، بهتر است مدتی کتاب را رها کنید و وقتی آمادگی پیدا کردید بازگردید، یا تمرینات را در حضور یک پشتیبان انجام دهید.

## کمبود مادری داشتن چه معنایی دارد؟

اگر بر مبنای پیام‌های مادر خوب در فصل اول، توصیف عملکردهای مادر خوب در فصل دوم، دلبستگی ایمن<sup>۲۲</sup> در فصل سوم، یا توضیح لمس<sup>۲۳</sup> و عشق پرورش‌دهنده<sup>۲۴</sup> و سایر اجزای سازنده کودک در فصل چهارم به قدر کافی مادرانگی دریافت نکرده باشید، دچار کمبود مادری هستید. البته تا اندازه‌ای مادر دیده‌اید که زنده بمانید، ولی نه آن قدر که بنیان‌های خویشتن‌باوری<sup>۲۵</sup> سالم، ابتکار<sup>۲۶</sup>، اعتماد<sup>۲۷</sup>، انعطاف<sup>۲۸</sup> و برخورداری سالم از حق<sup>۲۹</sup>، عزت نفس<sup>۳۰</sup> و بسیاری از ویژگی‌های دیگری که برای رشد و شکوفایی در این دنیای پرچالش نیاز دارید در شما ساخته شود. هر چقدر روشن‌تر بتوانید انواع کمبود مادری را در خودتان ببینید، مؤثرتر می‌توانید آن‌ها را جبران کنید. از این پس بیشتر در مورد کمبودها می‌آموزیم.

## ۲. چهره‌های فراوان مادر خوب

دنیای ادراکی (و به خصوص دنیای تصویری) نوزاد به صورتی است که از چیزهای محدود یکسان تجربیات زیادی پیدا می‌کند. هر تجربه از دید نوزاد کاملاً مجزا و متفاوت است تا جایی که آن‌ها را متمایز می‌بیند. به همین منوال، ما می‌توانیم تصویر مادر خوب را به تجربیات متفاوت تقسیم کنیم، تجربیاتی که من آن‌ها را چهره‌های فراوان مادر خوب می‌خوانم. هر چهره نماینده نقشی است که او ایفا می‌کند یا نماینده عملکرد روان‌شناختی‌ای است که برای رشد کودک مهم است.

بعد از خواندن این فصل، شاید تعجب کنید از اینکه چطور شخصی می‌تواند همه این کارهای مهم و به نظر بی‌پایان را انجام دهد. قطعاً هیچ‌کس نمی‌تواند تمام این کارهای مهم و بی‌پایان را به شکلی بی‌نقص انجام دهد و تبدیل به مادر خوب ایدئال یا نمونه‌ای شود. شما با تأمل در مورد مادران و اینکه تا چه اندازه توانسته هر یک از این عملکردهای روان‌شناختی را درست انجام دهد بیشتر می‌توانید اثر انگشت او را بر روانتان ببینید و شناخت بیشتری در مورد احساسات، باورها و رفتارهایتان پیدا کنید. می‌فهمید که چرا بخش‌هایی از وجودتان به تقویت بیشتری نیاز دارد.

متوجه خواهید شد که بسیاری از این نقش‌ها هم‌پوشانی دارند و تلاش برای جدا کردن آن‌ها شاید گاهی کاری عبث به نظر برسد. این نقش‌ها در کنار هم جادو می‌کنند و صورت نوعی مادر خوب را خلق می‌کنند. اگر مفهوم مادر خوب را طوری که در این فصل آمده تحلیل کنیم، شاید کمی از جادوی مادرانگی را از بین ببریم، ولی اگر این کار به ما کمک کند تا نیازهایمان را روشن‌تر ببینیم و برای برآورده کردن آن‌ها جدی‌تر اقدام کنیم، ارزش از بین رفتن چنین جادویی را دارد.

لطفاً توجه داشته باشید که گرچه من از عملکردهای مادر صحبت می‌کنم، ولی این عملکردها را هر مراقبی می‌تواند انجام دهد و فقط محدود به مادر بیولوژیک نمی‌شود. پدران، مادر بزرگ‌ها و پدر بزرگ‌ها، دایه‌ها، پرستاران مهد کودک، اعضای دورتر خانواده و حتی شخصیت‌های مادرگونه‌ای که بعداً در زندگی پیدا می‌شوند می‌توانند بخشی از این مواد مغذی مهم را فراهم کنند.

موارد زیر ده چهره مورد بحث هستند:



مادر به منزلۀ منبع

مادر به منزلۀ محل دلبستگی<sup>۳۱</sup>

مادر به منزلۀ اولین پاسخگو

مادر به منزلۀ تنظیمگر

مادر به منزلۀ پرورش دهنده

مادر به منزلۀ آینه

مادر به منزلۀ تشویقگر

مادر به منزلۀ مربی

مادر به منزلۀ محافظ

مادر به منزلۀ ستون خانه

## مادر به منزله منبع

"مادر" کسی است که از او می‌آییم و از او ساخته شده‌ایم. این منبع در اسطوره‌شناسی و دین اغلب به صورت نوعی الهه مادر، یا الهه اقیانوس، به تصویر کشیده شده است.

درست همان طور که تصور می‌شود زندگی از اقیانوس پدید آمده است، زندگی انسان نیز از مادر و به طور خاص از رحم مادر پدید می‌آید. بنابراین، هم در سطح اساطیری و هم در سطح دنیوی، مادر منبع زندگی تلقی می‌شود.

وقتی بچه تجربه مثبتی از مادرش داشته باشد، این احساس را پیدا می‌کند که من از مامان هستم. من از او می‌آیم. من تکه‌ای از او هستم. من مثل او هستم. و این احساسات تبدیل به بخش‌های سازنده هویت شخص می‌شود.

متأسفانه همه تجربه مثبتی از منبع بودن مادر ندارند. برخی بزرگسالانی که با هیپنوتیزم یا نوعی کار عمیق روان‌شناختی به عقب بازگردانده می‌شوند رحم را همچون محیطی سمی به یاد می‌آورند که در آن گیر افتاده‌اند. آن‌ها احساس به شدت منفی از "چیزی که هستند دارند"، از چیز نکبت‌باری که ترجیح می‌دهند از آن جدا شوند. این موضوع در مورد مادران خودشیفته‌ای که بر فرزندانشان سیطره دارند و اجازه استقلال به آن‌ها نمی‌دهند مصداق دارد و کودکان تجربه مثبتی از چنین مادرانی ندارند.

مورد بعدی تجربیات کودکانی است که حضانتشان را به دیگران واگذار کرده‌اند، کودکانی که منبعشان، حداقل در سطح ذهنی، آن‌ها را طرد کرده است. این کودکان در موقعیت پیچیده‌ای قرار دارند، زیرا از طرفی "از" مادری هستند که آن‌ها را متولد کرده و از طرفی چون دیگر به این مادر تعلق ندارند "از او نیستند". گاهی برای این کودکان سخت است که به شکلی قوی و باثبات به مادر خوانده خود احساس تعلق خاطر کنند.

ما بایستی به جایی احساس تعلق خاطر داشته باشیم، و بخشی از آن حسی است که ما به مادر به منزله منبع داریم. خواهیم دید که این موضوع در مورد تجربه ما از مادری که محل دلبستگی است نیز صدق می‌کند.

مادر می‌تواند کارهایی انجام دهد که کودک تجربه مثبتی از او به عنوان منبع پیدا کند، گرچه تمام این عملکرد (یعنی منبع بودن) هم دست مادر نیست. او می‌تواند از همان لحظات اول زندگی فضایی محبت‌آمیز برای فرزندش خلق کند. می‌تواند این انرژی مثبت را در خانه القا کند که می‌خواهد بچه‌هایش دور و برش باشند و در حضور او پر

و بال بگیرند. می‌تواند مشابهت‌هایی بین خود و فرزندش ایجاد کند، در عین اینکه حواسش باشد امکان متفاوت بودن را از او نگیرد. و می‌تواند الگوی مثبتی باشد که فرزندانش در تمام زندگی به او افتخار کنند.

### مادر شما به منزله منبع

وقتی به رحم مادران فکر می‌کنید، آیا حس می‌کنید آنجا برایتان محلی جذاب و دوست‌داشتنی است؟ اگر نمی‌توانید حضور در رحم مادر را حس کنید، از خودتان بپرسید که پیچیده‌شدن در انرژی مادر چه احساسی برایتان دارد. آیا این حس را دوست دارید؟

آیا دوست داشتید مثل مادران بودید یا می‌خواستید تا جایی که ممکن است با او فرق کنید (یا موقعیتی میانه داشته باشید)؟ اگر کسی بگوید که "تو خیلی شبیه مادرت هستی" چه احساسی پیدا می‌کنید؟

آیا در تصوراتتان از اینکه فرزند مادران هستید احساس غرور می‌کنید؟ آیا خودتان را شبیه او تلقی می‌کنید؟



## مادر به منزله محل دلبستگی

مادر اولین راه ارتباطی ما با دنیاست. در اینجا، ما از شباهت مادر به اقیانوسی که از آن پدید آمده‌ایم صحبت نمی‌کنیم، بلکه تمرکزمان بر روی دلبستگی بی‌واسطه به مادر است. مثل ته قایقی که صدف‌ها به آن می‌چسبند، مادر نیز همچون شکم کشتی است که کودک با اطمینان خاطر به آن می‌چسبد.

گاهی کودکان نوپا و بچه‌های کوچکی را می‌بینیم که با اطمینان خاطر به مادرانشان چسبیده‌اند. آن‌ها با مادرانشان تماس فیزیکی دائمی دارند، از سر و کولش بالا می‌روند، بغلش می‌کنند و بدنش را می‌مکنند. حتی بچه‌های بزرگ‌تر وقتی که می‌ترسند، دست مادر را می‌گیرند. در ادامه می‌خوانیم که دلبستگی فقط از طریق تماس بدنی ایجاد نمی‌شود، بلکه در نتیجه هم‌آهنگی مادر با کودک و پاسخگویی متقابل او به نیازهای کودک شکل می‌گیرد.

دلبستگی در بچه‌های کوچک این حس را ایجاد می‌کند که من متعلق به تو هستم. و چون متعلق به تو هستم، جایی برای خودم دارم. بدون چنین حسی، ما تا بزرگسالی سرگردان و گم‌گشته می‌مانیم. یکی از مراجعه‌کنندگانم بیان می‌کرد که احساس می‌کند مثل تخته چوبی روی دریا رها شده است؛ دیگری آن‌قدر از مادرش بریده بود که احساس می‌کرد از زیر بته کلم پیدا شده است، یا شاید هم چنین بود. این حالات منجر به احساس تنهایی شدید، بیگانگی و عدم تعلق می‌شود.

بچه‌ای که وابستگی ایمن به مادر داشته باشد احساس می‌کند با امنیت نگهداری می‌شود. این عملکرد با عملکرد مادر به منزله اولین پاسخگو هم‌پوشانی دارد، زیرا عمدتاً در صورت پاسخگوبودن مادر به نیازهای کودک است که دلبستگی شکل می‌گیرد.

## مادر شما به منزله محل دلبستگی

از ۱ تا ۱۰ (۱۰ بالاترین حد پیوند) احساس می‌کنید که چقدر با مادرتان پیوند دارید؟

این پیوند در طول زندگی‌تان چطور تغییر کرده است؟

اولین خاطراتتان از تماس فیزیکی با مادر چیست؟ آیا او برای شما مثل درختی بود که از سر و کولش بالا بروید یا بیشتر این حس را به شما منتقل می‌کرد که "برو آن طرف"؟

در جایگاه فرزند، آیا به وضوح احساس می‌کردید که بخشی از خانواده هستید؟ آیا احساس می‌کردید که با خانواده پیوند دارید یا سردرگم و گم‌گشته بودید؟  
آیا تا به حال احساس بچه‌ای یتیم یا بی‌مادر را داشته‌اید؟

شهر کتاب (nbookcity.com)

## مادر به منزله اولین پاسخگو

یکی از نقش‌های بسیار مهمی که باعث می‌شود مادر محل دلبستگی ایمن برای کودک باشد چیزی است که من مادر به منزله اولین پاسخگو می‌خوانم. در دنیای مدرن ما "اولین پاسخ‌دهنده‌ها" آتش‌نشان‌ها و افسران پلیس هستیم، کسانی که در موقعیت‌های اضطراری با آن‌ها تماس می‌گیریم. تصور کنید که خانه‌تان در آتش می‌سوزد و کسی برای کمک سر نمی‌رسد. این اتفاق چطور بر این باور شما که در موقع نیاز کسی به کمک‌تان می‌آید تأثیر می‌گذارد؟

قبلاً نویسندگان بسیاری با دلایلی مجاب‌کننده توضیح داده‌اند که هر نیازی از نظر کودک فوری است و به همین جهت تأمین نیاز برایش اضطراری است. ما در کودکی هیچ راهی برای تأمین نیازهای اولیه‌مان نداریم، و برای پاسخ گرفتن به درخواست‌های کمکمان، تماماً به دیگران وابسته هستیم. وقتی همیشه به نیازهایمان پاسخ داده می‌شود احساس امنیت می‌کنیم و اطمینان می‌یابیم که کمک همیشه هست. اگر این کمک همیشه نرسد، می‌آموزیم که مراقبتی در کار نیست و به نظرمان می‌رسد دنیا جای خوبی که در آن کسی از ما پشتیبانی و حمایت کند نیست، و بیشتر احساس ناامنی و بدگمانی می‌کنیم. نمی‌دانیم که آیا نیازهایمان تأمین خواهد شد یا نه. همین مسئله حس بنیادین اعتماد را در ما به مخاطره می‌اندازد.

پیام‌هایی که مادر خوب در این رابطه می‌تواند بدهد این است که "من مراقب تو هستم. نیازهای تو برای من مهم است. بودنم برای توست. می‌توانی به من تکیه کنی".

مسلماً مادر برای انجام چنین کاری باید به شکل دقیقی با حالات فرزندش میزان باشد. اگر اولین پاسخگو راه را اشتباهی برود، مثلاً وقتی کودک نیاز به غذا دارد، به او سرپناه بدهد یا اصرار داشته باشد به کودک چیزی دهد که او نمی‌خواهد، به زبان روان‌شناختی کارش بی‌فایده خواهد بود. چنین دقتی را به بیان روان‌شناختی "هم‌آهنگی" می‌خوانیم. هر چقدر مادر به عنوان اولین پاسخگو با نیازهای کودکش هم‌آهنگ‌تر باشد، کارش مؤثرتر خواهد بود. این مسئله به خصوص در سال‌های اولیه پیش از زبان‌بازکردن صادق است.

این هم‌آهنگی و پاسخگویی به نیازهای کودک محیطی را فراهم می‌کند که به آن محیط محافظت‌کننده<sup>۲۲</sup> می‌گوییم. ما در چنین محیطی احساس محفوظ بودن می‌کنیم. به علاوه، این کارکرد منجر به خودسامانگری<sup>۲۳</sup>



می شود (در قسمت بعدی تحت عنوان مادر تنظیمگر توضیح داده می شود).

### مادر شما به منزله اولین پاسخگو

شاید سخت به یاد بیاورید که مادرتان چگونه به شما به عنوان کودکی زیر یک سال یا بچه ای کوچک پاسخ می داده، ولی احساس های کنونی شما در مورد نیازهایتان سرنخی افشاگر است. آیا اکنون به نیازهایتان احترام می گذارید و به آنها دقت می کنید یا آن قدر از نیازهایتان خجالت زده هستید که می کوشید پنهانشان کنید؟ یا پرتوقع هستید؟ اینکه شما چگونه به نیازهایتان پاسخ می دهید در اغلب مواقع شبیه است به اینکه مادرتان چگونه به نیازهای کودکی تان پاسخ می داده است. مگر آنکه چندین اتفاق مهم اثرگذار دیگر در زندگی تان تجربه کرده باشید که موجب شود نقطه ارجاع متفاوتی به جز مادر داشته باشید.

در مورد اینکه مادرتان چگونه به نیازهایتان پاسخ می داد، چه اطلاعاتی دارید؟ چه داستان هایی شنیده اید؟ عکس ها چه چیزهایی را نشانتان می دهند؟

جدای از دوران کودکی تان، درباره تمایل مادرتان برای پاسخ دادن به نیازهای دیگران چه می دانید؟ آیا او همیشه حاضر و آماده بود؟ دلخور و عصبانی بود؟ خیلی عرضه نداشت؟ مهربان بود؟ آیا باید دیگران چیزی را چندبار از او می خواستند؟ آیا به جای آنکه نیازهای واقعی دیگران را بفهمد چیزهایی را که به گمانش به آنها نیاز داشتند برایشان تأمین می کرد؟

## مادر به منزله تنظیمگر

نقش مادر تنظیمگر به نقش مادر به منزله اولین پاسخگو بسیار نزدیک است، ولی فقط با کمی کج کردن تصویر و اسم گذاری متفاوت روی آن تفاوتش را می بینیم.

اگر مادر نقش اولین پاسخگو را ایفا کند، آتش خشم کسی از کنترل خارج نمی شود. مثلاً وقتی گرسنگی کودک برطرف شود، او می تواند به حالت تعادل<sup>۲۴</sup> برگردد و استراحت کند. وقتی این اتفاق نیفتد، یعنی گرسنگی کودک برطرف نشود، تصور کنید که کودک چه رنج تحمل ناپذیری خواهد کشید.

ما وقتی چیزی را تنظیم می کنیم، مطمئن می شویم که قوی و ضعیف یا کم و زیاد نشود، بلکه در بهترین حالت باشد. مادر هم با برطرف کردن نیازهای خاص کودک مثل گرسنگی یا سرما به مهار وضعیت روان شناختی کودک کمک می کند. بیشتر مواقع درمانگرانی که از سامان دهی صحبت می کنند منظورشان سر و سامان دادن به عواطفمان است. ما نمی توانیم بدون مادر، که تنظیمگر کارآمدی است، عواطفمان را در دست بگیریم و مهار کنیم؛ یا احساساتمان باز می ایستد یا حالت های عاطفی مان به صورتی لجام گسیخته از دستان درمی رود. عصبانیت تبدیل به خشم می شود و گریه تبدیل به حالت عصبی می شود؛ نمی توانیم جلوی هیجانات، سرخوردگی ها، میل جنسی ناگهانی یا هر چیز دیگر را بگیریم.

یادگیری تنظیم حالت های درونی مان خودسامانگری یا خودتنظیمگری<sup>۲۵</sup> خوانده می شود. این کارها عمدتاً به وسیله سیستم عصبی کنترل می شود ولی در آغاز از مادر فراگرفته می شود، کسی که مسئول رشد سیستم ایمنی کودک است و احتیاجات او را پیش از آنکه تشدید شود تأمین می کند. مادر تنظیمگر مثل محافظ نرمی است که از سیستم عصبی شکننده و در حال رشد کودک مراقبت می کند.

مادر برای انجام این کار چند راه دارد. می تواند کودک مضطرب را آرام کند (با نوازش و کلماتش، یا صرفاً با حضور دلسوزانه اش)، به کودک کمک کند که نیازها و عواطفش را بشناسد و کمک کند که حواس بچه از آن پریشانی پرت شود و به این طریق نگرانی را تنظیم کرده و کودکش را دلگرم کند. یکی از پرونده های من درباره زنی بود که در تمام عمرش از اضطراب رنج می برد. او به من گفت که هیچ وقت حتی یک بار از مادرش نشنیده که بگوید "بالاخره درست می شود." مادرش هیچ وقت او را آرام نکرده یا کمک نکرده بود که حالش بهتر شود.



مادر تنظیمگر به ما کمک می‌کند که از تجربیات عاطفی منفی گذر کنیم و به تجربیات مثبت برسیم. او به ما نشان می‌دهد که چگونه یک احساس را رها کنیم و سراغ احساس دیگری برویم. او با سرزندگی‌اش باعث می‌شود از چیزهای شادتری لذت ببریم. ما چنین موردی را در مادری می‌بینیم که به محض اینکه با صورت غمگین و اشک‌آلود کودکش مواجه می‌شود، او را می‌خنداند.

در سطحی باز هم هوشمندانه‌تر، مادر استرس کودک را با فرایندی تنظیم می‌کند که اخیراً پژوهاک عصبی احساسی<sup>۲۶</sup> یا سامانگری عصبی احساسی<sup>۲۷</sup> خوانده می‌شود. در سامانگری عصبی احساسی (لیمبیک) مغز عاطفی یک شخص مغز عاطفی شخص دیگر را با خودش همراه می‌کند و مغز عاطفی شخص دوم برای جورشدن با مغز عاطفی نفر اول تغییر می‌کند. تمام پستانداران این ظرفیت و توانایی را دارند و گمان می‌شود که این سازوکار مهم موجب می‌شود که حالت درونی نوزاد یا بچه کوچک مستقیماً به وسیله مادر تنظیم شود. مادر فقط با خیره شدن به چشمان کودک دستگاه عصبی احساسی (لیمبیک) کودک را به خودش متصل می‌کند (چنین چیزی مخصوصاً زمانی مؤثر است که مادر خودش در حالتی مثبت و تنظیم شده قرار داشته باشد، نه زمانی که بی‌قرار و ناراحت است).

بچه‌هایی که والدینشان به لحاظ عاطفی بی‌توجه و آزارگر هستند، همچون بچه‌هایی که طبق تعریف در کودکی دچار ضربه روانی پیچیده‌ای شده‌اند، نمی‌توانند برانگیختگی فیزیولوژیکشان را مهار کنند. کسانی که این تنظیم و تعدیل را کم دارند ممکن است در صورت تحریک شدن آن قدر پریشان شوند که نتوانند به روشنی فکر کرده یا تمرکزشان را کاملاً حفظ کنند، انگار در سیستم روحی‌شان هیچ تنظیم‌کننده‌ای وجود ندارد و برای همین نمی‌توانند پاسخ‌های فیزیکی و عاطفی‌شان را در حد بهینه نگه دارند. گرچه ما بعداً می‌توانیم خودسامانگری را در زندگی بیاموزیم، ولی اگر به کمک مادر این مهارت مهم را زودتر یاد گرفته باشیم، می‌توانیم از بسیاری از ناراحتی‌ها نجات یابیم.

### مادر شما به منزله تنظیمگر

درباره اینکه مادران چگونه به نیازهای زیر یک سالگی‌تان جواب داده چه می‌دانید؟ آیا مادران در دسترس‌تان بوده است؟ از چند بچه دیگر مراقبت می‌کرده؟ آیا افسرده بوده یا حواسش پرت بوده است؟



چه نظرات و فلسفه‌ای افکار او را شکل داده بودند؟ آیا تحت تأثیر این تفکر بوده که "بگذار بچه آن قدر گریه کند تا خودش ساکت شود"؟

آیا یادتان می‌آید که وقتی استرس داشتید، مادرتان به شما اطمینان و آرامش داده باشد؟

آیا مادرتان می‌تواند (یا می‌توانست) نیازهای فیزیولوژیک خودش را سروسامان دهد، مثلاً گرسنگی، تشنگی، نیاز به خواب یا ارتباط با دیگران؟ آیا می‌تواند عواطفش را تنظیم کند و در هنگام شدت گرفتن عواطف آن‌ها را متعادل نگه دارد؟

آیا مادرتان خوب می‌توانست خودش را با حالت‌های عاطفی شما تنظیم کند؟ آیا به نظر می‌رسید که به آن‌ها اهمیت می‌دهد؟ آیا به شما یاد داده بود که بدون سرکوب عواطف چطور آن‌ها را به‌طور سازنده مهار کنید؟ آیا الگوی سالم ابراز عواطف را یادتان داده بود؟

## مادر به منزله پرورش دهنده

پرورش دهنده بودن یکی از وجوه ضروری صورت نوعی مادر خوب است. مادری که نقش پرورش دهنده را دارد کودک را از نظر فیزیکی و عاطفی تغذیه می کند. اغلب کودک این دو نوع تغذیه را با هم و در کنار هم تجربه می کند، مثلاً شیر خوردن از پستان مادر. مادر با بدن و عشقش به کودک او را تغذیه می کند. هر دوی این موارد برای بقا و رشد کودک ضروری است.

به نظر می رسد کودکان می توانند به طور غریزی متوجه شوند که چه زمانی تغذیه عاطفی شان از ته دل و حقیقی (واقعاً آن ها را تغذیه می کند) و چه زمانی دروغین است. شاید مادری ادعا کند که خیلی به فرزندش محبت می کند و مدام مشغول اوست، و به پاس همین کارش توجه مردم را به دست آورد. ولی زمان هایی که عشق مادر از ته دل و صمیمانه نباشد، کودک خلائی در وجودش احساس خواهد کرد. مهم نیست که مادر در این زمینه چقدر اظهار فضل کند یا چقدر مراقبت های فیزیکی اش بی عیب و نقص باشد، به هر حال کودک مادرش را همچون منبع تغذیه تجربه نخواهد کرد.

از آنجاکه اولین زبان کودک لمس شدن است، بغل کردن و نگه داشتن کودک زیر یک سال و بعداً نوازش کودک در حال رشد چیزهای زیادی به او منتقل می کند. آیا لمس کردن توجه و عشق واقعی به کودک را می رساند یا صرفاً انجام دادن یک کار است؟

پیام اصلی که لمس کردن می رساند این است که "من عاشقت هستم". این پیام برای رشد عزت نفس تعیین کننده است. وقتی این پیام می رسد، کودک پیش خودش فکر می کند که مامان مرا دوست دارد، پس من هم کسی هستم.

## مادر شما به منزله پرورش دهنده

وقتی بچه بودید، آیا احساس می کردید که مادرتان دوستتان دارد؟ چه خاطراتی دارید که این احساس را تأیید کند؟

حالا در بزرگسالی چه چیزی از این عشق می دانید؟ شاید فهمیده باشید که او واقعاً شما را دوست داشته، ولی

به شدت در ابراز احساساتش ناتوان بوده یا قادر به ابراز عشقش به شما نبوده است. یا شاید متوجه شده باشید که شما اجازه ابراز چنین عشقی را به او نداده‌اید.

شما بین ۱ تا ۱۰ (اگر ۱۰ بیشترین مقدار باشد) مادرتان را از حیث پرورش دادن فرزند در چه رتبه‌ای قرار می‌دهید؟ دیگران را چطور پرورانده است؟

شماره کتاب (nbookcity.com)



## مادر به منزله آینه

یکی از مهم‌ترین نقش‌های مادر این است که کودکش را منعکس کند. کودکان این‌طوری احساس شناخته شدن کرده و در نهایت خودشان را می‌شناسند.

منعکس کردن به صورت کلامی و غیرکلامی روی می‌دهد و چندین سطح دارد: اولین سطح جایی است که کودک احساس می‌کند با او ارتباط برقرار شده و دیده می‌شود. وقتی کودکی حس کند که دیده می‌شود، می‌تواند خودش را همچون شخصی در حال رشد بشناسد. اگر کودکی احساس نامرئی بودن و دیده‌نشدن بکند، اغلب احساس خواهد کرد که کاملاً واقعی نیست. از این رو اساسی‌ترین پیامی که منعکس کردن می‌رساند این است که "من تو را می‌بینم، تو واقعی هستی".

طبق گزارش روان‌شناسان و کسانی که روی رشد انسان مطالعه می‌کنند، ویژگی‌هایی در بچه‌ها رشد می‌کند که دیده و شناخته شود، درحالی‌که ویژگی‌های ناشناخته از بین می‌رود. به شکل یادگیری زبان کودک فکر کنید: آن‌طوری که زبان‌شناسان اشاره کرده‌اند، کودکان از روی زبان‌های بسیار بسیار زیادی که می‌شنوند کم‌کم صداهایی درمی‌آورند، ولی تنها صداهایی تقویت می‌شود که بخشی از زبان والدین باشد و بقیه صداهای از گردونه لغت‌های کودک بیرون می‌افتد. عواطف، رفتارها و ویژگی‌هایی که دیده یا تأیید نشده نیز همین‌طور هستند، یعنی یا رشد نمی‌کنند یا از بین می‌روند.

انعکاس کلامی گفتن چیزهایی از این دست است: "تو واقعاً عصبانی هستی" یا "تو الان عصبانی هستی". انعکاس کلامی به بچه کوچک کمک می‌کند که احساساتش را بشناسد و در سنین بالاتر به افراد کمک می‌کند که احساس شنیده شدن بکنند. این فرایند به احساسات محدود نمی‌شود؛ ویژگی‌ها هم منعکس می‌شوند. مثلاً "تو دختر زیبایی هستی" و "خدایا، چه دختر زرنگی".

انعکاس دادن، پیش از زبان‌بازکردن کودک، به مراتب فیزیکی‌تر است. در این دوره برای انعکاس دادن کودک باید اداهای او انعکاس داده شود: خندیدن وقتی کودک می‌خندد، اخم کردن وقتی کودک اخم می‌کند و به همین ترتیب. به دلیل آنکه کودک خردسال در سال‌های اول زندگی نمی‌تواند درباره خودش بیندیشد یا خودش را حس کند، احتیاج به آینه‌ای برای دیدن خودش دارد.

این پیام بنیادین که "من تو را می بینم" با لحن صدا تغییر می کند. شاید این طور بیان شود که "من تو را می بینم و تو خوب هستی" یا "من تو را می بینم و تو بد هستی". می توانیم اولین عبارت را آینه تحسینگر بخوانیم و دومی را آینه شرم انگیز تلقی کنیم. آینه تحسینگر به ما کمک می کند که راست بایستیم، به خودمان افتخار کنیم و احساس کنیم که حق داریم باشیم و خوب است که هستیم. حس ارزشمند بودن ما عمدتاً از دل این انعکاس مثبت بیرون می آید. آینه تحسینگر (در صورتی که صادقانه و واقع گرایانه باشد) به ما کمک می کند که عزت نفس را در خودمان پرورش دهیم.

برای آنکه واقعاً احساس دیده شدن بکنیم، باید دقیق انعکاس داده شویم. انعکاس کج و معوج ممکن است نتایج متعددی داشته باشد، از جمله اینکه خود را با باور دیگران مطابقت می دهید. مثلاً اگر دیگران شما را آدم کندذهن و دردسرسازی بدانند، در این صورت این تصویر کج و معوج با باور دیگران در مورد شما انطباق می یابد. در ضمن، انعکاس کج و معوج ممکن است باعث شود که فرد برای به دست آوردن انعکاس دقیق بی وقفه تلاش کند. بعضی از کودکان و بزرگسالان وقتی دقیق دیده نمی شوند، از کوره در می روند و سخت می کوشند که فهمیده شوند. بعضی دیگر تسلیم می شوند و احساس نامرئی بودن می کنند. تحسین کردن، با وجود قدرت زیادش، در صورتی که در کنار انعکاس کج و معوج قرار بگیرد به هدف نمی رسد و هیچ فایده ای نخواهد داشت.

آینه بودن زمانی موجب تربیت بهتر کودک می شود که همچون قطب نما عمل کند. در این شرایط، مادر آن قدر خوب شما را می شناسد که وقتی با خودتان روراست نباشید، به شما اعلام می کند. او در اصل می گوید "این خود واقعی تو نیست". وقتی که ما بچه هستیم در جریان شناخت خودمان لباس های متفاوتی می پوشیم. اگر کسی باشد که آن قدر خوب ما را بشناسد که به وقتش به ما بگوید "عزیزم، این لباس مناسب تو نیست"، می تواند در زندگی مان بسیار کارگشا باشد. من از لغت قطب نما استفاده می کنم، زیرا مادر در این نقش به ما نشان می دهد که کی از مسیر خارج شده ایم و گویا می داند که "شمال واقعی" ما کدام طرف است.

انعکاس یافتن آن قدر مهم است که کمبودش اغلب منجر می شود به آنکه یک عمر تمنای آن را داشته باشیم.

### مادر شما به منزله آینه

آیا احساس می کنید که مادرتان خود واقعی شما را دیده است؟ چه چیزی باعث می شود چنین برداشتی بکنید؟

از چیزهایی که از واکنش‌های مادران به یاد می‌آورید، آیا اظهارات غیرکلامی‌ای وجود دارد که در ذهنتان برجسته شده باشد؟ (لحن صدا هم در این دسته‌بندی قرار می‌گیرد). این اظهارات چه چیزهایی را می‌رسانند؟

آیا مادران به خوبی می‌توانست احساسات و نیازهای شما را نام ببرد و منعکس کند؟ اگر نمی‌توانست، آیا در مورد چرایی آن نظری دارید؟

کدام جنبه‌ها را بهتر از همه منعکس می‌کرد و کدام جنبه‌ها را جا می‌انداخت؟ (مثلاً ممکن است او هوشتان را شناخته باشد ولی احساسات شما را نه).

آیا مادران آن قدر خوب شما را می‌شناخت که مثل قطب‌نما عمل کند و بفهمد چه زمانی خود واقعی‌تان نیستید؟



## مادر به منزله تشویقگر

مادری که در نقش تشویقگر عمل می‌کند ترغیب‌کننده است. این نقش نیز شباهت‌هایی دارد با نقش مادری که آینده‌تجسینگر است. این نقش بسط می‌یابد که ویژگی‌های دیگری همچون ترغیب فعال، تجسین و پشتیبانی را در بر بگیرد. پیامی که این نقش می‌رساند این است که "تو می‌توانی این کار را انجام دهی، من می‌دانم که تو می‌توانی. من پشتت هستم".

آن اوایل که کودک وارد دنیای بیرون شده و شروع به کاوش می‌کند (از هجده ماهگی تا سه سالگی)، این پشتیبانی و ترغیب اهمیت زیادی می‌یابد. ما به کسی نیاز داریم که نه تنها پشتمان باشد، بلکه در کنارمان حضوری فعال داشته باشد. هارویل هندریکس<sup>۳۸</sup> و هلن هانت<sup>۳۹</sup> در کتاب پرفروششان، به نام عشق‌ورزی‌ای که التیام می‌بخشد: راهنمایی برای والدین<sup>۴۰</sup>، توضیح می‌دهند که مادر خوب چطور این کار را انجام می‌دهد. "او همیشه صمیمی و در دسترس کودک است، وقت می‌گذارد و به کودک اجازه می‌دهد کنجکاوی‌اش را اغنا کند و آن را با دیگران در میان بگذارد. او از موفقیت‌های کودک تعریف می‌کند و کشف‌هایش را تشویق می‌کند. او فرصت‌های بیشتری برای کودکش می‌سازد تا بتواند بیشتر از توانش کشف کند و آگاهانه می‌کوشد تا این کاوش‌ها سرگرم‌کننده و سرشار از خنده باشند". (۱)

پیام‌های مادر تشویقگر شاید به این صورت باشد که "من در کنارت هستم" یا "من همین‌جا هستم"، پیام‌هایی که وقتی با پاهای لرزان قدم به دنیای بیرون می‌گذارید، کمکتان می‌کنند.

همه ما در مقاطعی از زندگی احتیاج به تشویق داریم مخصوصاً وقتی از کاری می‌ترسیم. در چنین مواردی که ما برای انجام کاری تمام مهارت‌های مورد نیاز را نداریم، حضور هم‌زمان مادر در دو نقش تشویقگر و نقش مربیگری، که در قسمت بعدی توضیح می‌دهم، بسیار کارساز خواهد بود.

ممکن است مادری به دلایلی برای تشویق کودکش مشکل داشته باشد. شاید خودش آن‌قدر کمبود مادری و پشتیبانی داشته باشد که چیزی درباره تشویق کردن نداند، شاید بیشتر بر نیازهای خودش برای پشتیبانی گرفتن تمرکز کرده باشد، شاید از نیازهای کودکش بی‌خبر باشد، یا شاید احساس کند موفقیت‌های کودکش و خودفرمانی<sup>۴۱</sup> روبه‌رشد او تهدیدش می‌کند. به‌علاوه شاید آن‌قدر خسته و افسرده باشد که نیرویی برای

تشویق کردن نداشته باشد.

ترغیب و تشویق باید قوارهٔ کودک و واقع‌گرایانه باشد. ترغیبی که بدون پشتیبانی کافی انجام شود یا انتظارات واقع‌گرایانه در کنارش نباشد به کودک فشار می‌آورد. از طرف دیگر ترغیب کودک به کارهایی که قبلاً در آن‌ها تبحر یافته احساس بزرگی به او می‌دهد، انگار مادر به او بی‌توجه است و ظرفیت‌هایش را نمی‌بیند.

وقتی که مادر موفقیت‌های عادی ما را نمی‌ستاید، شاید احساس کنیم نامرئی هستیم یا اینکه برای جلب توجه باید کارهای خارق‌العاده (خوب یا بد) انجام دهیم.

### مادر شما به منزلهٔ تشویق‌گر

آیا فکر می‌کنید که مادران در کودکی در دست‌رستان بوده و می‌توانسته از اولین کشف‌های شما در مورد دنیا پشتیبانی کند؟

مادران چگونه برای موفقیت‌های شما اشتیاق نشان می‌داد؟

آیا معتقدید که مادران به شما اعتماد داشت؟ (شاید این حس را داشته باشید که او به توانایی‌ها و ظرفیت‌های شما باور داشت، ولی تشویقتان نمی‌کرد).

آیا زمانی را به یاد می‌آورید که احتیاج به تشویق بیشتر داشتید؟ دوست داشتید چه چیزی بشنوید؟



## مادر به منزله مربی

تصور کنید که چقدر برای کودک چهار یا پنج ساله وحشتناک است که کسی او را روی دوچرخه بنشانند و بعد به سادگی رهاش کند. مادر مربی درست مثل یک جفت چرخ کمکی عمل می کند. چرخ های کمکی به شما کمک می کنند که در حین یادگیری بتوانید تعادل خود را حفظ کنید و با صورت روی زمین نیفتید.

در حال حاضر، تمرکز ما بر پشتیبانی و راهنمایی-کمک میزان شده- است. شاید این کار گاهی مستلزم الگوسازی باشد، مثلاً به کودک نشان دهیم که چگونه دوچرخه سواری کند. لویس کاپلان<sup>۴۲</sup>، روان شناس رشد و نویسنده، از مثال کارگردان پشت صحنه در تئاتر استفاده می کند. کارگردان پشت صحنه کمک های پشت صحنه را انجام می دهد و این امکان را برای فرد دیگر مهیا می کند که اجرای موفقیت آمیزی داشته باشد. مادر مربی نیز آن قدر ما را کمک و پشتیبانی می کند که توانایی هایمان را رشد دهیم.

در اینجا مادر معلم است، ولی نه فقط در یک درس خاص بلکه برای برنامه درسی بزرگ تر. او کودک را به سمت زندگی موفق در دنیا هدایت می کند، به کودکش یاد می دهد که چگونه با دیگران کنار بیاید، چگونه تصمیمات خوب بگیرد و چگونه زمانش را مدیریت کند، مسئولیت هایش را انجام دهد و اهدافش را دنبال کند. از این حیث، مادر اولین "مربی مهارت های زندگی" است. هر کدام از این توانایی ها آن قدر بزرگ است که هر زن نوعی شاید بعضی از این مهارت ها را بهتر از بقیه آموزش دهد.

هر مادری در برخی عرصه های زندگی کاردان تر است و مهارت های آموزشی او گاهی به کمکش می آیند و گاهی مانعش می شوند. آیا او در صحبت کردن آن قدر راحت است که بتواند مهارت ها را به زبان بیاورد یا اینکه فقط با مثال آموزش می دهد؟ آیا توضیحات او روشن و مناسب کودک و سطح رشد او هستند؟ مربی خوب کسی نیست که زندگی اش را بکند و امیدوار باشد که دیگران دانسته های او را فراگیرند، بلکه کسی است که به صورت فعال به یادگیری دیگران کمک کند. چنین مادری آن قدر با کودکش هم آهنگ است که متوجه می شود کودک چه مهارت هایی لازم دارد و آن قدر صبور است که آن مهارت ها را به او یاد می دهد.

همه می دانیم که ممکن است کمک هر کس زیاد از حد یا ناکافی باشد. اگر زیادی کمک کند، بر فرد دیگر سلطه می یابد و شانس یادگیری را از او می گیرد؛ اگر هم کمکش کم باشد، فرد احساس سرخوردگی و تنهایی می کند.



تلاش‌های ما باید با نیازهای کسی که کمکش می‌کنیم میزان شود. در والدگری (فرزندپروری) سن فرزند نیز باید مدنظر قرار گیرد. کمک‌کردن در مشق‌های خانه و زنگ‌زدن به معلم ابتدایی کودک‌تان، وقتی که فراخوان کمک داده می‌شود، یک چیز است و تماس گرفتن با رئیس محل کار فرزند بزرگ‌سال‌تان، وقتی که فکر می‌کنید زیاد به او کار داده‌اند، چیز دیگری است.

مادر خوب با درنظرگرفتن و احترام به محدودیت‌های فرزندش، بدون جلب توجه به آن محدودیت‌ها و بدون این نگرش که کودک باید از جایی که هست یک قدم جلوتر باشد، او را راهنمایی می‌کند. وقتی که راهنمایی ماهرانه انجام شود، فرد احساس نمی‌کند که تحت کنترل یا مورد هجوم است، بلکه احساس راحتی می‌کند.

من شرط دیگری نیز برای مادرِ مربی اضافه می‌کنم: درک نیازها و ظرفیت‌های پرورشی کودک. بسیاری از والدینی که انتقادی‌ترین و تنبیهی‌ترین واکنش‌ها را به کودکانشان دارند کسانی هستند که انتظارات بالایی دارند و فکر می‌کنند که کودک عمداً با آن‌ها لجبازی می‌کند، مثل وقتی که او هماهنگی حرکتی<sup>۴۲</sup> لازم برای نوشیدن یک لیوان شیر را ندارد و شیر را می‌ریزد.

از این رو مربی خوب بودن مستلزم چندین چیز است:

آن مهارت‌ها را در خودمان پرورش داده باشیم.

بتوانیم کاری را به چندین بخش تقسیم کنیم و هر گام را با دستورات آموزشی کلامی و یا توضیحات روشن یاد بدهیم.

با نیازهای فرد دیگر هم‌آهنگ باشیم.

زمان و حوصله لازم برای مربیگری را داشته باشیم.

کارکرد مربیگری تا حد زیادی با نقش تشویق‌گری هم‌پوشی دارد: همه ما برای یادگیری احتیاج به ترغیب و نیروی تقویتی مثبت داریم.

### **مادر شما به منزله مربی**

مادر شما در چه زمینه‌هایی بیشتر به شما آموزش می‌داد؟

تنها بودن با همسالان

یادگیری صحبت کردن و بیان تجربیاتتان

درک کردن و در دست گرفتن احساساتتان

آراستگی و رسیدگی به ظاهر

یاد گرفتن کار با وسیله‌ها، ابزارها و تکنولوژی

احترام گذاشتن به دیگران ("آداب معاشرت")

یادگیری مهارت‌های اجتماعی گوناگون

آموزش دینی یا معنوی

پروراندن مهارت‌های علمی

یاد گرفتن مسئولیت‌پذیری

ورزش یا تناسب اندام

عادت‌های خوب مربوط به سلامتی

هنر و صنعت

مهارت‌های خانه‌داری

تفکر انتقادی

آموزش محکم‌بودن و روی پای خود ایستادن

مهارت ناامیدی و سرخوردگی

در چه جاهایی احتیاج به آموزش بیشتری داشتید؟

آیا کمک‌های او با نیازهای شما میزان بود؟ زیاد کمک می‌کرد یا کم؟

با کمک او چه نگرش‌هایی درباره خودتان یافتید؟ (مثلاً؟) اینکه مایه دردسر بودید، یا برایتان ارزش قائل بود و

می‌خواست کمکتان کند، اینکه شاید با وجود نیاز به کمک همچنان مستحق احترام بودید، اینکه در یادگیری

کندذهن بودید یا تیز، اینکه او از آموزش دادن به شما لذت می‌برد...).

## مادر به منزلهٔ محافظ

نحوهٔ محافظت کردن مادر از فرزند در دوره‌های پرورشی گوناگون متفاوت است. این محافظت در ابتدا مستلزم تأمین سرپناهی امن است. رَحم مادر اولین سرپناه است و ارتباط پایدار همزیستی<sup>۴۴</sup> (به هم پیوستگی) دومین مرحلهٔ محافظت است. در این مرحله کودک خودش را جدا از مادر نمی‌بیند و بنابراین ویژگی‌های مادر و احساسات او همگی بخشی از محیطی هستند که بچهٔ کوچک خودش را در آن درک می‌کند. کودک در چنین محیطی باید احساس امنیت کند.

جدایی از مادر خطرانی دارد. بهترین حالت زمانی است که مادر برای محافظت از کودک حضور دارد. بچه‌های بسیار کوچک اغلب احساس می‌کنند که مادر قدرت مطلق است.

او تاریکی را می‌شکافد و بچه‌های شلوغ و سگ‌های واق‌واقو را تارومار می‌کند. در صورتی که مادر همیشه کودکش را از محرک‌های تهاجمی و طاقت‌فرسا محافظت کند، کودک احساس امنیت می‌کند. در اینجا تصویر مادر فریم به فریم از سرپناهی امن به مامان خرس پشمالو تبدیل می‌شود.

هر چقدر کودک بزرگ‌تر می‌شود خودفرمانی و آزادی بیشتری برای گردش و کاوش در دنیا پیدا می‌کند، ولی در این شرایط هم مادر همیشه نزدیک او می‌ایستد و به محض دیدن خطر با قدرت از فرزندش محافظت می‌کند. این کار به کودک این پیام را می‌دهد که "من تو را در امان نگه می‌دارم".

پس از این دوره، باز هم مجموعه قوانین و مرزبندی‌هایی به کودک آموزش داده می‌شود و سپس او را به دنیای بیرون می‌فرستند، قوانینی شبیه به حصاری نامرئی دور کودک که قصد دارند کودک را از راه‌های خطرناک دور کنند. اگر این قوانین به صورتی که مورد پذیرش کودک باشد به او عرضه نشود یا اگر کودک آن‌ها را همچون کنترل‌های والدین پس بزند، دستخوش حوادث می‌شود، زیرا غالباً قضاوت‌های کودکان برای محافظت از خودشان کافی نیست. اگر مادری می‌خواهد نقش محافظ را تمام و کمال انجام دهد، باید مرزبندی و خودپایی<sup>۴۵</sup> را به کودکش بیاموزد.

البته ممکن است مادری بیش از اندازه از کودکش محافظت کند و فضای کافی برای تجربه کردن دنیا را به او ندهد،



یا شاید طوری از او محافظت کند که بدگمانی‌هایش درباره‌ی توانایی کودک یا تردیدهایش در مورد دنیا را به او منتقل کند. مسئله‌ی کیفیت نقش محافظتی مادر را نمی‌توان به این پرسش تقلیل داد که آیا مادر از کودک محافظت کرده است یا نه، بلکه باید این پرسش را نیز اضافه کنیم که او چگونه چنین کاری را انجام داده است.

### **مادر شما به منزله‌ی محافظ**

وقتی که مادرتان را همچون سرپناهی امن تصور می‌کنید، واکنش احساسی‌تان چیست؟

او شما را در برابر چه ناکامی‌ها و خطراتی به اندازه‌ی کافی محافظت نکرده است؟

آیا می‌توانید شیوه‌های محافظتی او را تشخیص دهید؟

آیا مادرتان درباره‌ی محافظت از خودتان چیزی به شما یاد داده؟ در چه شرایطی؟

دوست داشتید مادرتان درباره‌ی خودپایی چه چیزی به شما یاد می‌داد که یاد نداده است؟

آیا شیوه‌های محافظتی او برای شما بیشتر موجب آرامش می‌شد یا خفقان؟ آیا احساس اهمیت داشتن می‌کردید؟

## مادر به منزله ستون خانه

این نقش به کودک پیام می‌دهد که "بودنم برای توست". اگر واقعاً این پیام را باور کنید، حتی در بزرگسالی برای تجدید قوا، آرامش یا پشتیبانی همیشه به مادر مراجعه خواهید کرد. وقتی دنیا شما را زمین می‌زند، وقتی ازدواجتان از هم می‌پاشد، وقتی احساساتتان آسیب می‌بیند، همیشه می‌توانید به مادرتان برگردید. این زمان شیهه دوره‌ای از رشد به نام تجدید رابطه<sup>۴۶</sup> است که در آن کودک برای اولین بار از مادرش جدا می‌شود، خطر کرده و وارد دنیا می‌شود، با این حال می‌رود و برمی‌گردد. می‌رود و برای تجدید قوای روانی به مادر برمی‌گردد.

مادر اولین ستون خانه ماست. پس از آن، ارتباط‌های بعدی و هر جایی که ما نامش را خانه می‌گذاریم - اجتماع، کشور، مکان یا هر جای دیگری - جایگزین آن می‌شود (یا اگر مادر نقشش را حفظ کند، تا حدی جایش را می‌گیرد). اگر مادر همیشه در دسترس کودک نباشد، در خودش فرو رفته یا جای دیگری مشغول باشد، پریشان و بی‌ثبات باشد یا نتواند به لحاظ عاطفی حضور داشته باشد، در این صورت ما نمی‌توانیم او را همچون ستون خانواده بدانیم. دیگر آغوش مادری وجود ندارد. این مشکل ممکن است در بزرگسالی به این شکل بروز یابد که در ایجاد خانه‌ای گرم ناتوان هستیم.

## مادر شما به منزله ستون خانه

شاید زمان‌هایی در کودکی و بزرگسالی‌تان پیش آمده باشد که برای کمک به مادرتان رجوع کرده باشید. در این موارد چه اتفاقی افتاده است؟

اگر مراجعه به مادرتان برای شما راحت نیست، دقت کنید و ببینید که در بدنتان چه احساسی می‌کنید و چه نوع خودپایی‌هایی در شما بروز می‌کند؟

وقتی که کم و کسری در هر کدام این کارکردهای اساسی در شما وجود داشته باشد، خلأی در جریان رشدتان ایجاد می‌شود. برای آنکه در نهایت بتوانید این خلأ را پر کنید، قدم اول این است که بفهمید چه خلأهایی دارید. بعداً در این کتاب به موضوع جبران کردن کمبودهای بخصوص بازخواهیم گشت.

کارکردن بر روی فصل‌های این کتاب شاید کمی موجب ناراحتی و ناامیدی شما شود. اغلب کسانی که دچار

کمبود مادری بوده‌اند چهره‌های بسیار کمی از مادر خوب می‌شناختند یا اصلاً چنین چهره‌هایی را نمی‌شناختند. لطفاً ناامید نشوید. قرار نیست هیچ‌کدام از این خلأها دائمی باشند. درست است که احتمالاً این خلأها را مادری که بزرگتان کرده پر نخواهد کرد، ولی شاید این عملکردها را جایی در زندگی بزرگ‌سالی مان تجربه کنیم.

شهر کتاب (nbookcity.com)



### ۳. دلبستگی: اولین شالوده ما

برقراری پیوند با نخستین مراقبمان، که اغلب مادر است، اولین کار میان فردی ما در زندگی محسوب می شود. این کار برای بقای ما ضروری است، زیرا در کودکی برای برآوردن نیازهای اولیه مان کاملاً به دیگران وابسته هستیم. ما وقتی از اصطلاح دلبستگی استفاده می کنیم، اغلب منظورمان همین پیوند است که تحقیقات بسیاری درباره رفتارها و "سبک های" آن صورت گرفته است. دلبستگی تأثیر بسزایی بر رشد مغز، سلامت ذهن و ارتباطات آینده ما می گذارد.

گرچه ارتباط کودک با مادرش تنها عامل اثرگذار بر این موارد نیست، ولی عامل اصلی و، در اغلب موارد، نخستین عامل تأثیرگذار است. خوشبختانه ما می توانیم در کودکی به جز مادر با پدر، مادربزرگ ها و پدربزرگ ها، دایه ها، پرستاران و سایر کسانی که نقش مراقب را دارند و در بزرگسالی با شخصیت های مادرگونه، روان درمانگرها، دوستان و همسر دلبستگی های ایمن<sup>۴۷</sup> برقرار کنیم و به این ترتیب بسیاری از مزیت هایی که قبلاً از دست داده ایم را به دست بیاوریم.

## ما چطور دلبسته می‌شویم و دلبستگی ایمن چیست؟

دلبستگی در اولین ارتباط زندگی، یعنی ارتباط با مادر، آغاز می‌شود. این ارتباط خیلی زود و حتی پیش از تولد شروع می‌شود ولی مطمئناً در ساعات، هفته‌ها و ماه‌های اول زندگی شکل می‌گیرد. این ارتباط به شدت تحت تأثیر شرایط تولد است، از جمله آمادگی و تمایل والدین برای کودک، وضعیت ذهنی و عاطفی مادر نزدیک زمان تولد، و فرایند تولد (مطالعات نشان می‌دهد مادرانی که نوزادشان را با سزارین متولد می‌کنند دیرتر به کودکانشان دلبسته می‌شوند). (۱) حتی معلوم شده که سطوح هورمون‌های مادر نیز بر دلبستگی اثرگذار است و هر چقدر میزان هورمون اکسی‌توسین بالاتر باشد، موجب می‌شود مادر با دلبستگی بیشتری با کودکش رفتار کند. (۲) چیزهای بسیار متفاوتی در کیفیت دلبستگی مادر و کودک نقش دارد.

دلبستگی به واسطه هم‌آهنگی و مراقبت ساخته می‌شود. ارتباط بین نوزاد-مادر عمدتاً حول نیازهای نوزاد (که، به اصطلاح، با رفتارهای ناشی از دلبستگی ابراز می‌شود) و پاسخ‌های مادر به این نیازها می‌چرخد. در واقع، پاسخ‌های مادر و پیوستگی و کیفیت این پاسخ‌ها اجزای اصلی سازنده دلبستگی است. (۳)

این دلبستگی نه تنها با برآوردن نیازهای فوری فیزیکی نوزاد ایجاد می‌شود، بلکه متأثر از کیفیت این کنش‌های متقابل نیز هست. کودک به مادر و مادر به کودک به صورت هم‌آهنگ نگاه می‌کنند و چیزی بینشان رد و بدل می‌شود: لبخند، حرکتی انعکاس دهنده، یا رقصی همگام که در پس خودآگاهی شکل می‌گیرد.

مهم‌ترین رفتارهای مراقب که مربوط به دلبستگی ایمن است شامل موارد زیر می‌شود:

پاسخ فوری، پیوسته و هم‌آهنگ به نیازهای فیزیکی و عاطفی کودک.

پاسخ گرم به تلاش‌های کودک برای نزدیکی به مادر. وقتی که کودک دنبال مادرش می‌گردد، مادر باید او را ببیند، نه اینکه از او رو برگرداند یا فقط برخورد سردی با او کند. مادر باید نشان دهد که او نیز خواستار نزدیکی است.

هم‌آهنگی با حالت‌های عاطفی کودک که نشانگر همدلی با اوست.

نگاه عاشقانه به کودک. بر اساس گفته یکی از محققان، این مهم‌ترین عنصر در رشد بخشی از مغز است که مسئول رفتارهای اجتماعی محسوب می‌شود. (۴)

وقتی بدانیم می‌توانیم نزد مادرمان برویم و پیش او نیازهایمان تأمین و احساساتمان درک و پذیرفته خواهد شد، در آن رابطه احساس امنیت می‌کنیم. پیش‌تر گفتم که ممکن است کودکان چنین چیزی را در سنین بالاتر تجربه کنند، ولی الگوی این تجربه عمدتاً در سال اول زندگی شکل می‌گیرد، وقتی آگاهی ما در سطح بسیار ابتدایی‌تری است. وقتی گریه می‌کنیم مادر یا آنجا پیش ما هست یا نیست؛ به نیازهای ما اهمیت می‌دهد یا نمی‌دهد. در مدل روان‌شناسی رشد اریک اریکسون این مسئله مربوط به حس بنیادین اعتماد یا بی‌اعتمادی است که در سال اول زندگی در ما پرورش می‌یابد. وقتی دنیا (که عموماً شخص مادر است) نیازهای ما را پیوسته تأمین کند، این اعتماد در ما شکل می‌گیرد که هر چیزی نیاز داشته باشیم خواهیم داشت و به همین جهت دنیا را جای امنی خواهیم شناخت. این همان چیزی است که امروزه افراد بسیاری آن را دلبستگی ایمن می‌خوانند.

شواهد قابل توجهی وجود دارد مبنی بر اینکه اگر دلبستگی ایمن در همین ماه‌های نخستین به وجود بیاید و دچار وقفه نشود (در اثر فقدان، جدایی بیش‌ازحد تحمل کودک، یا ازدست‌دادن هم‌آهنگی با کودک)، احتمالاً در طول دوران کودکی نیز پایدار خواهد ماند.



## چرا دلبستگی این قدر مهم است؟

پیوند دلبستگی، که چسب بین کودک و شخصیت مورد دلبستگی است، در بسیاری از دوره‌های رشد اهمیت دارد. اولاً، خیلی طبیعی است که بر عزت نفس تأثیر بگذارد. "افراد ایمن، به لطف عشق و ارزش و احساس خاص بودن که از شخصیت‌های دلسوز مورد دلبستگی دریافت می‌کنند، یاد می‌گیرند که خودشان را فردی قوی و باکفایت، ارزشمند، دوست‌داشتنی و خاص بشناسند." (۵) به این جهت این افراد در تمام معیارهای مربوط به عزت نفس امتیاز بالاتری کسب می‌کنند. (۶)

دوم، دلبستگی ایمن چیزی به ما می‌دهد که بنیاد ایمن خوانده می‌شود. معنای بنیاد ایمن دقیقاً همانی است که شاید حدس زده باشید: امنیتی که برای ورود به دنیا و کاوش آن احتیاج داریم. وقتی چنین امنیتی را احساس نکنیم، برای ترک آشیانه و حتی نگرستن به درونمان آمادگی کمتری داریم و به همین جهت رشدمان محدود می‌شود.

سوزان اندرسون<sup>۴۸</sup>، نویسنده و درمانگر، توضیح می‌دهد که چطور دلبستگی ایمن مجالی برای استقلال احتمالی فراهم می‌کند:

شما در دوران کودکی برای حرکت روبه‌جلو باید ارتباط برقرار می‌کردید. در دوران زیر یک‌سالگی به مادرتان وابسته بودید تا بر اساس نیازهایتان پرورستان دهد و شما [نیز] به‌طور تقریباً انحصاری روی آن ارتباط متمرکز بودید. وقتی کودکی نوپا شدید، مادر تبدیل به ابرّه‌پس‌زمینه شد تا رفته‌رفته رشد کنید و مستقل‌تر عمل کنید ... اگر چیزی در جریان این رشد مداخله کرده باشد-مثلاً مامان مجبور شده باشد دوره‌ای طولانی در بیمارستان بماند-شاید توانایی شما هم برای مستقل عمل کردن به تأخیر افتاده باشد. (۷)

اندرسون در ادامه توضیح می‌دهد وقتی نیاز به دلبستگی برآورده نشده و عقیم بماند، تبدیل به مسئله‌ای اساسی می‌شود؛ و وقتی این نیاز برآورده شود، در پس‌زمینه زندگی‌تان ترکیب می‌شود. کودکان و بزرگسالانی که دلبستگی ایمن دارند برای دیده‌شدن و پشتیبانی گرفتن به دیگران نمی‌چسبند و خودشان می‌توانند روی برآوردن سایر نیازهایشان تمرکز کنند.

ایجاد بنیادی ایمن برای دلبستگی موجب می‌شود که بتوان دنیا را کاوش کرد و به چیزهای دیگر پرداخت؛ علاوه بر آن، دلبستگی با اثرات بلندمدت دیگری نیز ارتباط دارد. مطالعات حاکی از آن است که کودکانی که دلبستگی ایمن دارند انعطاف عاطفی و عملکرد اجتماعی و توانایی‌های شناختی بیشتری پیدا می‌کنند. (۸) آن‌ها برنامه‌ها را بهتر اجرا می‌کنند. (۹) این کودکان در اوایل دوران دبیرستان ناکامی‌ها و چالش‌ها را بهتر مدیریت می‌کنند و وقتی از چیزی عقب می‌افتند، به جای آنکه مثل بچه‌های غیرایمن فروپریزند، سخت‌تر تلاش می‌کنند. (۱۰) کودکان ایمن تبدیل می‌شوند به بزرگسالانی با سازگاری بالا، که توانایی شکل‌دادن دلبستگی ایمن و سروسامان دادن به عواطفشان را داشته و دیدگاهی مثبت به دنیا دارند. (۱۱)

در عوض، مطالعات دیگر اشاره می‌کنند که سخت‌گیری عاطفی، مشکل در برقراری روابط اجتماعی، ضعف در تمرکز، مشکل در درک نظرات دیگران، و به مخاطره انداختن خود در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا را می‌توان به اشکال گوناگون دلبستگی‌های غیرایمن مرتبط دانست. (۱۲)

علت اینکه افراد غیرایمن در موقعیت‌های استرس‌زا در معرض خطر قرار می‌گیرند این است که آن‌ها با سلامت کمتری به استرس پاسخ می‌دهند. پاسخ به استرس ما را مستعد ابتلا به بسیاری از بیماری‌های ذهنی و فیزیکی می‌کند. هورمون کورتیزول در پاسخ به استرس مؤثر است، مقدار زیادی از این هورمون در بدن کودکان با دلبستگی غیرایمن جریان دارد که موجب می‌شود این کودکان آسیب‌پذیر باشند. میزان بالای کورتیزول با افسردگی، اضطراب، تمایل به خودکشی، اختلال در خوردن و اعتیاد به الکل ارتباط دارد. کورتیزول بسیار بالا می‌تواند به بخش‌هایی از مغز صدمه بزند که مسئول بازیابی اطلاعات و روشن فکر کردن هستند. (۱۳) به علاوه عده‌ای معتقدند که میزان بالای کورتیزول در بی‌خوابی هم نقش دارد.

محققان در این باره مطالعه کرده‌اند که روابط متقابلی که بر مبنای دلبستگی ایمن است چطور بر رشد و عملکرد مغز تأثیر می‌گذارد. (۱۴) بخش‌هایی از مغز، که بیش از هر جای دیگری درگیر رفتارهای اجتماعی است (آن قدر که گاهی به عنوان مغز اجتماعی<sup>۲۹</sup> خوانده می‌شود)، به طور خاص به این روابط اجتماعی حساس است. شاید این ادعا ساده‌انگاری بیش از حد به نظر برسد، ولی در واقع این مراقبت‌ها و روابط متقابل هم‌آهنگ است که این بخش از مغز را، که مسئول توانایی‌های اجتماعی مهم و هوش اجتماعی است، رشد می‌دهد. (۱۵)

از این رو با در نظر گرفتن همه چیز، از رشد اعصاب تا حس عزت نفس، می توان گفت که دلبستگی ایمن ما اهمیت بسیاری دارد. برخی معتقدند این دلبستگی ایمن مهم ترین نیاز کل دوران کودکی ماست.

شهر کتاب (nbbookcity.com)



## چطور می‌توانید بفهمید که آیا به مادرتان دلبستگی ایمن داشته‌اید یا نه؟

شما به‌طور دقیق نخواهید فهمید که رابطه‌تان در سال‌های اول زندگی با مادرتان چطور بوده، ولی سرنخ‌های مهمی در این رابطه وجود دارد:

لحظاتی از رابطه سال‌های اول که در خاطرات مانده است.

احساساتی که اکنون در مورد رابطه سال‌های اول با مادرتان دارید.

الگوهای ارتباطی که در زندگی دارید، به‌خصوص توانایی‌تان برای شکل دادن پیوندهای محکم با دیگران.

از آنجاکه این مورد آخر پیچیده است، به‌دست‌آوردن تصویری روشن از آن مدتی طول می‌کشد. اول بیایید رابطه سال‌های اول زندگی با مادرتان را کاوش کنیم:

آیا از لحظات صمیمانه با مادرتان خاطره دارید، زمانی که شما را عاشقانه بغل کند، لبخند بزند و محبتش را ابراز کند؟ اگر چنین خاطراتی دارید، به‌نظرتان این لحظات استثنا بود یا قاعده؟

آیا یادتان می‌آید که در مواقع نیاز به مادرتان مراجعه کرده باشید؟ چه نوع نیازی؟ آیا آن نیاز معرف نیازهای نوعی دوران کودکی است؟ مادرتان چطور پاسخ داد؟

تا جایی که می‌توانید به یاد بیاورید یا واکنش احساساتتان را بررسی کنید، آیا مادرتان از تلاش‌هایتان برای صمیمیت استقبال می‌کرد؟ درباره کودکی یا بچگی خودتان چه توصیفاتی شنیده‌اید؟

شاید نتوانید چیز زیادی از ارتباطات سال‌های اولتان به‌خاطر بیاورید، اما با این اوصاف هم در احساسات و تمایلاتتان اغلب سرنخ‌هایی وجود دارد، ته‌مانده‌هایی از روابط متقابلی که نمی‌توانید آگاهانه به یاد بیاورید. آن‌ها چیزهایی به شما می‌آموزند. اگر می‌توانید گوش کنید.

## اگر دلبستگی ایمن نداشته‌اید چه؟ این موقعیت چه شکلی است؟

اگر در کودکی دلبستگی ایمن نداشته‌اید، بدانید که اصلاً تنها نیستید. تحقیقات حاکی از آن است که تقریباً یک سوم کودکان دلبستگی غیرایمنی را تجربه می‌کنند که اصولاً از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شود. (۱۶) این مقدار در کودکانی که مادران افسرده دارند به یک‌دوم افزایش می‌یابد. (۱۷)

محققان در توصیف دلبستگی‌های غیرایمن چندین "سبک" را معرفی کرده‌اند. نویسندگان گوناگون در این زمینه از اصطلاحات متفاوتی برای توصیف این سبک‌ها استفاده می‌کنند، به همین دلیل ممکن است گیج شویم. من برای هر سبک اصطلاحی را انتخاب کردم که به نظر می‌آید به‌یادماندن‌تری و گویاتر است، همچنین معادل‌هایی را اضافه کردم که محققان شناخته‌شده‌تر استفاده کرده‌اند.

### سبک خودکفا<sup>۵۱</sup>

بزرگ‌ترین دسته افراد غیرایمن را با این سبک توصیف کرده‌اند و چندین نام دارد؛ اصطلاحات خودکفایی و سواسی (بالبی)<sup>۵۱</sup>، فرد اجتنابی (اینزورث)<sup>۵۲</sup> و فرد بی‌اعتنا (مین)<sup>۵۳</sup> اشاره به این سبک در بزرگ‌سالان دارد.

وقتی مادری همواره کودک را پس می‌زند یا پاسخی به او نمی‌دهد و از نظر عاطفی در دسترس کودک نیست، کودک ناامید می‌شود. او یاد می‌گیرد که در روابط با دیگران نیازمند بودن بی‌حاصل و خطرناک است و عاقبت نیازمندی‌ها و احساس دلبستگی‌اش را فرو می‌نشاند. توصیف اصلی این نوع دلبستگی غیرایمن همین است.

یافته‌ها نشان می‌دهد که مادران این کودکان اجتنابی ویژگی‌های بخصوصی دارند، از جمله:

نیاز کودک (زیر یک سال) به دلبستگی را پس می‌زند و تلاش‌هایی را که او برای دلبسته شدن به کار می‌گیرد نمی‌پذیرد.

از وابستگی احساس ناراحتی می‌کند و با نشانه‌های آن مخالفت می‌کند.

از محبت و ارتباط چهره به چهره خوش نمی‌آید.

از آغوش‌های صمیمانه و تماس‌های فیزیکی بیزار است.

عواطف کمتری نشان می‌دهد. (۱۸)



به نظر می‌رسد که وقتی مادری به کودکش نشان ندهد که چقدر از بغل کردن او لذت می‌برد، کودک عاقبت میل طبیعی‌اش به در آغوش کشیده شدن را سرکوب می‌کند. برای همین وقتی که بغلش می‌کنند، خودش را مثل گونی سیب‌زمینی شل و آویزان می‌کند.

چنین کودکانی "میل به خواسته شدن" را در خودشان فرو نشانده‌اند. با این حال، مسلماً شما نمی‌توانید این میل را کاملاً در خود خاموش کنید، بلکه فقط از آگاهی به خواسته شدن فاصله می‌گیرید. میل به خواسته شدن به ناخودآگاهتان پرت می‌شود و به صورت کاملاً ابتدایی باقی می‌ماند و همیشه حس فوریت و اضطراب شدید در خودش دارد.

بچه‌هایی که در چنین موقعیتی هستند فکر می‌کنند که والدینشان نمی‌خواهند به نیازها و احساسات آن‌ها رسیدگی کنند و برای همین یاد می‌گیرند که عواطفشان را پنهان کنند. همان بچه‌ای که خودش را در بغل مادر مثل گونی سیب‌زمینی آویزان می‌کند بعداً در سنین مدرسه به سؤالاتی که مادر درباره مدرسه می‌پرسد پاسخ‌های یک کلمه‌ای می‌دهد و از مادر فاصله می‌گیرد. این کودک برای کمک گرفتن به مادرش مراجعه نمی‌کند. حتی اگر بعداً مادر بخواهد ارتباط بیشتری با او برقرار کند، کودک در حالت تدافعی فرو می‌رود و پشت دیوار پنهان می‌شود.

بریده شدن احساسات هزینه‌هایی دارد. اگر مراقب متوجه احساسات کودک نشده و پاسخی به آن‌ها ندهد، کودک -و بعداً بزرگ‌سال- به سختی متوجه احساساتش می‌شود و نمی‌تواند آن‌ها را در قالب کلمات به زبان بیاورد. در ضمن چنین افرادی نمی‌توانند درکی از احساسات گوناگون دیگران پیدا کنند. (۱۹) می‌توان تصور کرد که کمبود آگاهی از احساسات و بی‌میلی به صحبت کردن در مورد آن‌ها، در روابط صمیمانه بعدی، دست و پای فرد را خواهد بست و این باعث می‌شود که فرد خودش را پنهان کرده و قطع رابطه کند. این احساسات هم، درست مثل میل به خواسته شدن، از بین نمی‌رود بلکه جایی در پس ناخودآگاه نهفته می‌شود.

عمدتاً افرادی که این سبک از دلبستگی را دارند نیاز به دلبستگی‌شان را فرو می‌نشانند و، آن‌طور که یکی از محققان اشاره کرده، در برابر نشانه‌های مربوط به دلبستگی گر می‌شوند. (۲۰) و به نظرشان بهتر است تا جای ممکن خودکفا باشند. فردی که چنین سبکی دارد در رابطه‌هایش بیشتر حالت دفاعی می‌گیرد و به دیگران اجازه نمی‌دهد زیاد نزدیکی شوند. حتی وحشت دارد از اینکه بگذارد بعد از مدت‌ها آن‌قدر به او نزدیک شوند که



احساس واقعی دلبستگی درونش پرورش یابد؛ این ترس بسیار شبیه درد تحمل‌ناپذیری است که کودک زیر یک سال کاملاً وابسته از طردشدن احساس می‌کند.

### سبک دل‌مشغول<sup>۵۴</sup>

نمود متفاوتی از دلبستگی غیرایمن وجود دارد که دربرگیرنده چیزهایی است که ما به‌طور سنتی به‌عنوان رفتارهای غیرایمن می‌شناسیم، رفتارهایی مثل چسبیدن به شخص دیگر، اطمینان‌خواهی از او و درخواست مدام برای نزدیکی بیشتر به او. ترس اصلی فرد دل‌مشغول در این الگو رفتن شخصیت مورد دلبستگی است، چیزی که شاید بتوان آن را ترس از رهاشدن خواند. مسلماً سبک خودکفا نیز ترس از رهاشدن دارد، ولی اجازه نمی‌دهد که چنین چیزی تا به این اندازه برایش مهم شود و به این ترتیب از خودش محافظت می‌کند.

سبک دوم تحت عناوینی همچون دلبستگی اضطرابی (بالبی)<sup>۵۵</sup>، مراقبت‌خواهی وسواس‌گونه، دوگانگی (اینزورث)<sup>۵۶</sup>، فرد وابسته<sup>۵۷</sup> و دل‌مشغول خوانده می‌شود. هر کدام از این نام‌ها انعکاس‌دهنده یکی از ویژگی‌های مهم این الگو است. وابستگی و مراقبت‌خواهی مفاهیم روشنی است، ولی دوگانگی کمی پیچیده‌تر است. کودکانی که این سبک دلبستگی را دارند هم‌زمان نیاز مفرط به نزدیکی و خشم و طرد را به نمایش می‌گذارند. در یکی از طرح‌های پژوهشی پرکاربرد، موقعیت عجیبی به وجود می‌آید. در این طرح کودکان از رفتن مادرشان به شدت ناراحت می‌شوند ولی وقتی مادرانشان برمی‌گردند و می‌کوشند تا مشکل را رفع کنند، این کودکان به‌سختی مراقبت‌ها و دلسوزی‌های آن‌ها را می‌پذیرند. چنین کودکانی بین توقع زیاد از مادر و چسبیدن به او و تندخویی در نوسان هستند. من اصطلاح دل‌مشغولی را به همین دلیل انتخاب کردم، زیرا این کودکان (و بعداً بزرگسالان) با استفاده از این دو مجموعه رفتار و با حالتی بسیار مضطرب همیشه درگیر این مسئله هستند که دیگران چگونه در دسترسشان می‌مانند، پرسشی که بر کل زندگی آن‌ها احاطه می‌یابد.

این سبک دلبستگی در کسانی ایجاد می‌شود که مادرانشان، در مقایسه با مادران سبک خودکفا، همیشه طردشان نمی‌کنند، ولی از طرفی هم همیشه به‌قدر کافی پاسخگو نیستند که دلبستگی ایمن ایجاد شود. آن‌ها گاهی اوقات حواسشان جمع است و گاهی نیست. گاهی اوقات مادرهایی دوست‌داشتنی هستند و سایر مواقع به‌طرز توضیح‌ناپذیری کودکشان را پس می‌زنند. کودک دل‌مشغول (و بعداً بزرگسال) نمی‌داند که باید چه انتظاری از

مادرش داشته باشد.

از نظر دیانا فوشا سبک‌های دلبستگی غیرایمن در واقع راهبردهایی برای مهار عواطف ناراحت‌کننده‌ای است که به‌خاطر بی‌ثباتی مادر ایجاد می‌شود. "[سبک دلبستگی] روش کنارآمدن آن‌ها [با شرایط] برای مهار ترس و درد ناشی از بی‌ثباتی مادر است، چون آن‌ها مادر را همچون شاهین می‌بینند، به او می‌چسبند تا مطمئن شوند که دوباره غیبش نمی‌زند". (۲۱)

متأسفانه راهبردهایی که برای حفظ دلبستگی دلخواه به کار گرفته می‌شود اغلب منجر به فراری‌شدن افراد می‌شود. وقتی که به بزرگ‌سالی می‌رسیم این راهبردها شامل موارد زیر می‌شود:

تشدید نیاز به صمیمیت و نزدیکی

ریزینی مفرط درباره نشانه‌های دلبستگی

سؤال پیچ کردن دیگران و آزمودن دائمی تعهد آن‌ها  
تأکید بر نیاز و درماندگی خود برای حفظ دیگران  
تنبیه دیگران به خاطر فراهم نکردن چیز دلخواه خود  
خشم از برآورده نشدن نیازهای دلبستگی‌شان

تنهایی برای کسانی که دلبستگی اضطرابی دارند، به خصوص در مواقع پریشانی، ناراحت کننده است. چنین افرادی در صورتی که شخصیت مورد دلبستگی‌شان برود، کارهایشان را دیگر درست انجام نمی‌دهند. در روابط بعدی، وقتی همسرشان<sup>۵۸</sup> ترکشان می‌کند، احتمالاً احساس ناامنی کرده و به احتمال زیاد حسادت می‌کنند. کسانی که دچار دلبستگی اضطرابی هستند همیشه دنبال عشق می‌گردند. (۲۲)

به نظر می‌رسد کودکانی که این سبک دلبستگی را دارند موقع کاوش دنیایشان خیلی درگیر دغدغه‌های مربوط به دلبستگی‌شان می‌مانند و بر اساس برخی شواهد چنین بزرگسالانی نیز آن قدر دل مشغول ارتباطاتشان هستند که تبدیل به آدم‌های

کم‌تلاشی می‌شوند. (۲۳)

گاهی برخی افراد عناصری از هر دو الگو را در خود دارند: به این ترتیب که از کسانی دل می‌کنند و بعد بی فکر و دستپاچه در رابطه دیگری شیرجه می‌زنند، یا همچون افراد غیروابسته و خودکفا عمل می‌کنند و سپس در الگوی وابستگی سقوط می‌کنند. نوعی کمبود اعتماد بین تمام اشکال دلبستگی غیرایمن مشترک است، بی‌اعتمادی درباره اینکه آیا دیگران به لحاظ عاطفی در دسترسشان خواهند ماند و آیا برای پشتیبانی گرفتن می‌توان روی آن‌ها حساب کرد.

### سبک مراقب<sup>۵۹</sup>

الگوی دیگری که در نظریه دلبستگی شناخته شده مراقب و سواسی<sup>۶۰</sup> است. شما در این الگو نیازهای خودتان را نادیده می‌گیرید و فقط بر نیازهای دیگران تمرکز می‌کنید. (۲۴) در این سبک شما، برای آنکه نزدیک دیگران بمانید، به آن‌ها کمک می‌کنید (چه فرد این کمک را بخواهد یا نخواهد). این نوع دلبستگی مربوط به مادرانی می‌شود که نتوانستند فرزندانشان را تأمین کنند، ولی از اینکه فرزندان از آن‌ها مراقبت کنند استقبال کردند. (۲۵)



نظریه پردازان مدرن این نوع دلبستگی را یک دسته جدا نمی دانند، زیرا شواهدی وجود دارد مبنی بر اینکه سبک دلبستگی مراقب در بزرگسالی با سبک دلبستگی دل مشغول در کودکی جفت هستند. (۲۶) این نظریه به لحاظ شهودی معنادار است، زیرا مراقبت یکی از راه های حفظ رابطه است.

### سبک آشفته<sup>۶۱</sup>

برخی از کودکان در دسته ای قرار می گیرند که دلبستگی آشفته یا سردرگم<sup>۶۲</sup> خوانده می شود. این دسته از کودکان الگوی پایداری ندارند. چنین کودکانی مشخصه های رفتاری یک یا چند سبک دلبستگی را نشان می دهند که در لحظات سردرگمی و ترس تغییر می کنند. این الگو در اکثر بچه هایی که آزار دیده اند مشهود است.

مسلم است که والدین آزارگر کودکان را فقط آزار نمی دهند، بلکه مراقبت های لازم را نیز به عمل می آورند. بنابراین چنین والدینی برای کودک هم منبع ترس هستند و هم منبع اطمینان، و همان طور که انتظار می رود این رفتار والدین برای کودکان گیج کننده است. (۲۷)

در این سبک دلبستگی، رفتار کودک نیز همچون مادرش بی ثبات است. چطور می توانید پیش مادری بروید که گاهی مایه آرامش شماست و گاهی اوقات از کوره درمی رود و شما را کتک می زند؟ چطور می توانید بفهمید که مراجعه به مادر بی خطر است؟ و چرا گاهی مادران آن قدر حواسش پرت است و جای دیگری است؟ (والدین بی توجه و آزارگر اغلب خود قربانیان درمان نشده ضربه روحی بزرگی هستند.)

دلبستگی آشفته نیز در کودکانی دیده می شود که والدینشان سوء مصرف الکل یا مواد مخدر دارند یا دائماً افسرده هستند. (۲۸)

اغلب این کودکان نقش مراقب را برای والدینشان به عهده می گیرند و در اصل به کلی نقش کودکی را رها می کنند. اگر فکرش را بکنید متوجه می شوید که این پاسخی هوشمندانه است. کودکانی که در این موقعیت هستند اغلب می بینند که نمی توانند به والدینشان اعتماد کنند و آن ها افراد چندان لایقی نیستند، بنابراین به نظرشان می رسد که به عهده گرفتن نقش تأمین کننده احتمالاً کار بی خطرتری است.

برخی از تأثیرات مربوط به دلبستگی آشفته شامل موارد زیر می شود:

ضعف‌های مشخص در کارکردهای عاطفی، اجتماعی و شناختی دارید. (۲۹)

در آرام کردن خودتان ناتوان هستید. (۳۰)

احساس می‌کنید به‌خاطر کاری که با شما شده مستحق سرزنش بوده و آدم بی‌ارزشی هستید. (۳۱)  
با دنیای اطرافتان احساس بیگانگی می‌کنید.

ریزین و بی‌اعتماد هستید و از صمیمی شدن با دیگران اجتناب می‌کنید. (۳۲) از قطع رابطه، بی‌توجهی و یا پرخاشگری یا کنارکشیدن از دیگران به‌منزله راهبردهایی برای کنارآمدن با شرایط استفاده می‌کنید. (۳۳)

مغز کوچک‌تری دارید و به فیبرهای اتصال‌دهنده دو طرف مغز آسیب رسیده است. (۳۴)

با اینکه دلبستگی آشفته را غیرایمن‌ترین سبک دلبستگی شناخته‌اند ولی این نوع دلبستگی شبیه اختلال دلبستگی<sup>۶۳</sup> نیست. اختلال دلبستگی اصطلاحی است که به شرایط غیردلبسته‌بودن اشاره می‌کند و اغلب با عنوان اختلال دلبستگی واکنشی<sup>۶۴</sup> خوانده می‌شود. این اختلال مربوط به کودکانی است که هیچ‌نوع رابطه دلبستگی با هیچ‌کس برقرار نمی‌کنند. این اختلال ناشی از توجه‌ندیدن، آزاردیدن شدید در سال‌های اول زندگی یا جدایی ناگهانی از مراقب پیش از سن سه‌سالگی و تغییر مداوم مراقب‌هاست.

## ضربه‌های روانی مربوط به دلبستگی چه چیزهایی هستند؟

چندین رویداد وجود دارد که اگر برای شخصیت مورد دلبستگی اتفاق بیفتد کودک را دچار ضربه روانی می‌کند. (۳۵) تنها رهاکردن کودک، جدایی بیش‌ازحد تحمل کودک، شکاف‌های قابل‌ملاحظه در روابط دلبستگی، از دست دادن شخصیت مورد دلبستگی و آزار فیزیکی و جنسی از سوی شخصیت مورد دلبستگی به کودک ضربه روانی وارد می‌کند.

رهاکردن کودک، در مواقعی که نیاز اضطراری دارد، نیز ضربه روانی محسوب می‌شود و به ایجاد زخم‌های دلبستگی<sup>۶۵</sup> می‌انجامد. برای مثال، زمانی که به یکی از والدینتان بگویید که والد دیگر شما را آزار داده، ولی والد اول حرفتان را باور نکند یا آن را نادیده گرفته و بی‌اهمیت بشمارد و حمایتان نکند. یادتان باشد که شما در رابطه با شخصیت مورد دلبستگی‌تان می‌فهمید که دنیا جای امنی است. دلبستگی امن با برآورده شدن نیازهایتان رشد می‌کند. اگر در موقعیت‌های اضطراری حمایت نشوید و مورد بی‌اعتنایی قرار بگیرید، احساس می‌کنید که رها شده یا حتی مورد خشونت واقع شده‌اید.

ضربه روانی در هر سنی ویرانگر است (کتابم با عنوان التیام‌یافتن ضربه روانی<sup>۶۶</sup> را ببینید) ولی وقتی این ضربه روانی در ارتباط با شخصیت مورد دلبستگی روی می‌دهد، اثرش تقریباً ماندگار است.



## شاید دلبستگی ایمن با مادران نداشته‌اید، ولی آیا منصفانه است که او را مسئول بدانید؟

درست است که کودکان با تفاوت‌های چشمگیری به دنیا می‌آیند، ولی شواهد عمده‌ای هم وجود دارد که تأیید می‌کند در شکل گرفتن دلبستگی ایمن رفتار مراقب امری حیاتی است. مشخصاً، شاید کودک زیر یک سال به یک والد دلبستگی ایمن و به والد دیگر دلبستگی غیرایمن داشته باشد. در این حالت معلوم است که چنین کودکی در صورتی که از والد ایمن پاسخ درست دریافت کند ظرفیت دلبسته شدن را دارد.

شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد آموزش مادران و کمک به آن‌ها، برای پاسخگویی بیشتر به کودکانشان، می‌تواند الگوی دلبستگی را تغییر دهد. اگر مادری به نیازهای کودکش با هم‌آهنگی بیشتری پاسخ دهد و در این زمینه پیشرفت کند، حتی در مدت زمانی کم دلبستگی ایمن در کودک رشد روزافزونی می‌یابد. (۳۶)

اینکه مادر را مسئول دلبستگی‌های غیرایمن می‌دانیم به این معنی نیست که او آدم بد یا حتی بی‌عاطفه‌ای است. ممکن است عوامل دیگری نیز دخیل باشند. مثلاً شاید مادر عاشق کودکش باشد، ولی بترسد یا متنفر باشد از اینکه کسی نیازمند او باشد. متأسفانه این احساسات دور باطلی ایجاد می‌کند، زیرا هرچه مادر بیشتر خودش را کنار بکشد یا مراقبتش را دریغ کند، کودک بیشتر نیازش را ابراز می‌کند و شاید همین ابراز نیاز و اضطرابی که در پس آن وجود دارد مادر را به وحشت بیندازد. موارد دیگر شامل کسانی می‌شد که مهارت دریافت پیام‌های کودک را نداشتند، دل‌مشغولی داشتند، غرق در خودشان یا افسرده بودند، احساس ناامنی می‌کردند و از طرد شدن می‌ترسیدند، یا خودشان به قدر کافی مادری ندیده بودند. اگر مادری نتواند از روی محبت به کودکش چیزی ببخشد یا با نیازهای او هم‌آهنگ شود، اگر زیادی مشغول کار یا سرد باشد، این الگو در کودکش هم نقش می‌بندد و کودک ندانسته آن را تکرار کند. غالباً افرادی که متوجه این موضوع می‌شوند عمیقاً صدمه می‌بینند، زیرا برایشان خیلی دردناک است که دیگران بفهمند در کودکی چه کمبودی داشته‌اند. مادران نیز از این موضوع مستثنا نیستند.

برای رسیدن به درکی بی‌طرف درباره مشکلات مادران بعداً صحبت می‌کنیم، ولی فعلاً بهتر است، به جای آنکه به فکر فرو برویم که خودتان چه اشتباهی انجام داده‌اید، مسئولیت ارتباط سال‌های اول و سبک دلبستگی‌تان را به مادر نسبت دهیم. حتی در موقعیت پیچیده‌ای که مادر و بچه هر دو با هم پیش می‌روند و پس‌زدن‌های یکدیگر را منعکس می‌کنند، باز هم این مادر است که به عنوان بزرگ‌سال مسئولیت بیشتری برای آگاهی و تغییر الگو دارد.

اگر در گذشته تنها تا اندازه‌ای دلبستگی ایمن داشته‌اید، آیا هنوز هم می‌توانید چنین دلبستگی‌ای را در خودتان پرورش دهید؟ این کار چه کمکی به شما می‌کند؟

حتی اگر در گذشته هیچ‌گاه دلبستگی ایمن نداشته‌اید، هنوز هم برای پرورش آن دیر نیست. دلبستگی ایمن مزیت‌های بسیاری دارد، از جمله:

در دنیا به شما تکیه‌گاه باثباتی می‌دهد که بتوانید به آن وصل بمانید.

تصور مثبت‌تری از مردم و حس خوشبینانه‌تری در مورد زندگی در اختیارتان می‌گذارد.

به شما کمک می‌کند که حس امنیت ماندگاری برای خودتان بسازید.

جایی برای آرامش به شما می‌دهد، جایی که تنها نباشید و فرد دیگری مراقبتان باشد.

برای احساسات خوب زمینه‌سازی می‌کند و عزت نفس و خویشتن‌باوری‌تان را قوت می‌بخشد.

احتمال این را که در آینده بتوانید برای تأمین نیازهایتان به دیگران دسترسی پیدا کنید بیشتر می‌کند.

مسیرهای بی‌طرف مناسب را تقویت و رشد مغز را تحریک می‌کند.

ظرفیت خودسامانگری‌تان را بالا می‌برد (صفحه ۴۶ را ببینید).

برای التیام‌دادن<sup>۶۷</sup> به کم و کسری‌های به‌جامانده از کمبود مادری، مهم است که دلبستگی ایمن را به‌وسیله افراد قابل اعتماد پرورش دهیم.

## شناخت شخصیت‌هایی که به آن‌ها دلبسته می‌شویم

شخصیت‌هایی که در بزرگسالی به آن‌ها دلبسته می‌شویم غالباً شریک‌های صمیمی‌مان هستند، ولی شاید روان‌درمانگران یا سایر یارگران، جایگزین‌های مادر و بهترین دوستانمان نیز جزء این شخصیت‌ها باشند. بعضی از بچه‌ها دوستانی خیالی دارند که ممکن است بخشی از این نیازها را رفع کنند و بسیاری از افراد -بزرگسال و کودک- برای حس آرامش و ارتباط به حیوانات خانگی پناه می‌برند.

اگر نمی‌دانید چه کسی نقش یا توان بالقوه پذیرفتن شخصیتی را دارد که بتوان به او دلبسته شد، در اینجا چندین پرسش هست که می‌توانید از خودتان پرسید:

وقتی خیلی ناراحت هستم با چه کسی احساس راحتی می‌کنم؟ در مواقع نیاز پیش چه کسانی می‌توانم بروم؟  
از بین معتمدینم، چه کسی واقعاً به حال من اهمیت می‌دهد؟ چه کسی به‌خاطر خودم (نه به‌خاطر چیزی که به آن‌ها می‌دهم) به من اهمیت می‌دهد؟

در موقعیت وابستگی کامل (مثلاً بعد از تصادفی سخت یا در شرایط بیماری)، می‌خواهم با چه کسی باشم؟  
به چه کسی می‌توانم اعتماد کنم که همیشه در کنارم باشد؟



## سبک دلبستگی شما چیست؟

اگر هنوز سبک دلبستگی خاص خودتان را پیدا نکرده‌اید، توصیفات پیش رو را بخوانید. شاید برایتان جالب باشد که ببینید بیشتر شبیه کدام یک هستید. توجه داشته باشید که این توصیفات دربارهٔ بزرگسالان و ارتباطات نزدیک ایشان است و نه رابطهٔ کودک و مادری. (۳۷) من هر کدام از آن‌ها را در حد سه مورد کوچک کردم. مقیاس‌های پژوهشی‌ای ساخته شده‌اند که بسیار طولانی هستند، ولی این نمونهٔ کوچک می‌تواند شمه‌ای از سبک دلبستگی‌تان به شما بدهد.

### سبک الف

من اغلب نگرانم که مبدا همسرم مرا واقعاً دوست نداشته باشد و نخواهد در آینده با من بماند. به همین دلیل ممکن است، حتی در دوستی‌های ساده، درگیری ذهنی شدید پیدا کنم و گاهی بسیار حسود باشم. تمایلم برای نزدیکی به دیگران گاهی آن‌ها را می‌ترساند و فراری می‌دهد. نمی‌فهمم چرا دیگران وانمود می‌کنند که نیازهای مرا نمی‌بینند. اگر به من اهمیت می‌دادند، نمی‌گذاشتند این طور صدمه بینم.

### سبک ب

دوست ندارم به دیگران وابسته باشم. احساس می‌کنم وابستگی به دیگران همچون تله‌ای برای صدمه دیدن است. ترجیح می‌دهم که شکنندگی‌ام را به دیگران نشان ندهم. در واقع، من ترجیح می‌دهم احساس شکنندگی نکنم. وقتی کسی خیلی به من نزدیک می‌شود، عصبی می‌شوم.

### سبک ج

من با وابسته بودن به دیگران و وابستگی دیگران به خودم مشکلی ندارم. نزدیک شدن به دیگران برایم نسبتاً ساده است. من اطمینان دارم به اینکه دیگران در موقع نیاز (بیشتر اوقات) کنارم خواهند ماند.

### سبک د

من با برآوردن نیازهای دیگران خیلی به آن‌ها نزدیک می‌شوم.

فکر می‌کنم اگر به قدر کافی نیازهایشان را برآورده کنم، آن‌ها ترکم نمی‌کنند.

به نظر می‌رسد که امکان برآوردن نیازهای هر دوی ما وجود ندارد.

اگر هنوز برایتان روشن نشده، باید بگویم که الف سبک دل مشغول، ب سبک خودکفا، ج سبک دلبستگی ایمن و د سبک مراقب و سواسی است. به دلیل آنکه دلبستگی آشفته ناشی از فقدان سبک مشخص می‌باشد، شناخت آن در خودتان با استفاده از چنین ابزاری بسیار دشوارتر است. اگر هنوز خودتان را در هیچ کدام از این سبک‌ها نشناخته‌اید، آزمون‌های بسیار طولانی‌تری به صورت آنلاین وجود دارد که، با درجه‌بندی مقیاس‌ها، دیدگاه روشن‌تری از راهبردهای دلبستگی‌تان ارائه می‌دهد.

روش‌های بسیاری برای واکاوی عمیق‌تر سبک دلبستگی‌تان وجود دارد و من چند مورد دیگر را نیز مطرح می‌کنم که شاید حالا در زندگی‌تان متوجه‌شان شوید.

یکی از سرنخ‌های جالب شیوه پاسخگویی شما به رهاشدن فرضی است. برخی از پژوهش‌های اولیه درباره سبک‌های دلبستگی به این صورت بود که مادران کودکان نوپایشان را برای مدت کوتاهی ترک می‌کردند و سپس دوباره وارد اتاق می‌شدند (موقعیتی عجیب). کودکانی که سبک تدافعی‌تر و مجزاتری داشتند (سبک خودکفا)، بعد از برگشت مادر، سخت‌تر با او ارتباط برقرار می‌کردند. غالباً این کودکان مادر را نادیده می‌گرفتند. در اصل آن‌ها این پیام را می‌رساندند که "نه، تو برای من مهم نیستی" و در عوض، بر کاری که مشغولش بودند تمرکز می‌کردند. کودکانی که دلبستگی دوگانه داشتند (سبک دل مشغول) بیشتر از سایر کودکان به خاطر رفتن مادر قشقرق به راه می‌انداختند، با این حال وقتی مادر برمی‌گشت عصبانی بودند و خشم یا درماندگی‌شان را به نمایش می‌گذاشتند.

دقت کنید و ببینید که در مواقعی که فرد مورد دلبستگی‌تان رفته چه سبکی داشتید. آیا احساس می‌کنید که نمایش دلتنگی، برای کسانی که عاشقشان هستید، شکنندگی زیاد از حد است؟ آیا وقتی که برمی‌گردند گرم گرفتن دوباره برایتان سخت است؟ آیا آن قدر روی نبود فرد حساس شده‌اید که حتی وقتی فرد برمی‌گردد، نمی‌توانید نبود او را فراموش کنید (نمونه سبک دل مشغول / دوگانه)؟ آیا می‌خواهید به خاطر رفتن تنبیه‌شان کنید (همچون سبک دل مشغول / دوگانه)؟ در پژوهش ذکر شده، چیزی که بیشتر نشان‌دهنده سبک دلبستگی کودکان بود پاسخ آن‌ها به ارتباط مجدد با مادرانشان بود، نه عکس‌العملشان به جدایی.

به باور من، ایمن بودن یا غیرایمن بودن اولیه ما در پاسخمان به ناامیدی و صدمه در روابط مهم منعکس می شود. موقعی که کسی شما را ناامید کرده، چه اتفاقی برایتان افتاده است؟ مثلاً شاید انتظار داشتید که به خاطر رویداد مهمی در زندگی تان از شما تقدیر شود، ولی این موضوع کلاً فراموش شده است. آیا احساس له شدن می کنید، حتی اگر کمی نادیده گرفته شده باشید؟ آیا خودتان را دلداری می دهید و کمی جمع و جور می کنید؟ آیا می خواهید دیگری را کمی گوشمالی دهید؟ آیا می کوشید مسئله را برای خودتان بی اهمیت سازید و ناامیدی تان را پنهان کنید، یا آنکه می توانید آن را نشان دهید؟ دلبستگی ایمن ما را مقاوم تر می سازد و به ما این امکان را می دهد که عواطفمان را بیشتر ابراز کنیم. من انتظار دارم کسانی که سبک خودکفتری دارند احساس صدمه دیدن و ناامیدی شان را پنهان کنند (همچنین میل به نزدیکی به دیگران را) و کسانی که سبک دل مشغول دارند، در تلاش برای ساختن ارتباطی امن تر، احتمالاً چنین احساساتی را بزرگ کنند و در صورت نیاز احساس گناه کنند (من بر این دو زیرنمونه ناامنی تمرکز می کنم، زیرا بیشتر مورد پژوهش و بحث قرار گرفته اند).



## آیا ممکن است بیشتر از یک سبک داشته باشید؟

قطعاً ممکن است شما خصلتهایی بیش از یک سبک داشته باشید. به جای اینکه فقط بر این دسته‌بندی‌ها تمرکز کنید، شاید بهتر باشد به طیف‌های گوناگونی که ممکن است به این دسته‌بندی‌ها مرتبط باشند نگاهی بیندازید، مثلاً راحت‌بودنتان با وابستگی و نشان‌دادن شکنندگی، ظرفیتتان برای نزدیکی به دیگران، توانایی‌تان برای مهار احساسات، و حس امنیت داشتن و خواستنی‌بودن. همه این‌ها موضوعاتی هستند که در فصل‌های بعدی به آن‌ها خواهیم پرداخت.

در ضمن، شاید بهتر باشد که این ویژگی‌ها را به‌طور جداگانه در روابط بخصوص بررسی کنیم. درست همان‌طور که ممکن است سبک دلبستگی کودکی به هریک از والدین، یعنی پدر و مادر، متفاوت باشد، ما نیز در روابط گوناگون بزرگ‌سالی‌مان ترکیبی از ویژگی‌های مربوط به دلبستگی را نشان می‌دهیم. ارزش نگاه کردن به این سبک‌ها در تبیین این عناصر و کاوش الگوهاست، به‌علاوه اینکه بدانیم این الگوها در مهم‌ترین روابط سال‌های اول زندگی‌مان ساخته شده است.

## آیا رابطه با مادرتان واقعاً بر روابط بعدی شما اثرگذار است؟

اگر هیچ رابطه‌ای با مادرتان نداشتید، یا رابطه‌تان ایمن بود، یا جایی بین این دو حالت قرار گرفته بودید، در هر صورت ممکن نیست بتوانید از تأثیر این رابطه محوری بگریزید.

آنچه برای شما در زیر سن یک‌سالگی یا در خردسالی روی می‌دهد تماماً شکل‌دهنده نحوه نگاه شما به خودتان و سایر مردم است، مثل انتظاراتی که از دیگران دارید، احساسی که درباره خودتان دارید و عادت‌های دفاعی‌ای (سالمی!) که فراگرفته‌اید.

مثلاً اگر در کودکی از دلبستگی ایمن بهره‌مند بودید، یاد گرفته‌اید که نشان دادن نیازهایتان برای نزدیکی یا راحتی، یا در کل ابراز کردن نیازها، مشکلی ندارد. در واقع، این کار بنیان شکل‌دهی روابط است. با این وصف اگر مادر شما (یا شخصیتی که برایتان مادری کرده) همیشه تقلایاتان برای محبت، حمایت و محافظت را پس زده باشد، شما هم یاد گرفته‌اید که دیگر این نیازها را نشان ندهید و هم آگاهی خود به چنین نیازهایی را سلب کنید (سبک خودکفا). اگر مادرتان بی‌ثبات بوده، یعنی گاهی به شما پاسخ مثبت می‌داده و گاهی نمی‌داده، شاید یاد گرفته باشید که تنها راه اطمینان از برآورده شدن نیازهایتان این است که بر آن‌ها تمرکز کنید، و افرادی را که با شما رابطه دارند زیر نظر بگیرید و احساسات و نیازهایتان را برجسته کنید (سبک دل‌مشغول).

حالا لحظه‌ای وقت بگذارید و درباره موقعیت خودتان بیندیشید. بر اساس چیزهایی که تا به حال یاد گرفته‌اید، چه چیزهایی را می‌توانید در الگوی خودتان، که نشان‌دادن یا ندادن نیازهای دلبستگی است، ببینید؟ و این چطور با تجربیات بزرگسالی شما ارتباط پیدا می‌کند؟

این مسئله چطور به الگوهای دلبستگی، که تصور می‌کنید در کودکی با مادرتان داشتید، مربوط می‌شود؟

## تغییر الگوهای دلبستگی چقدر سخت است؟

تغییر دادن الگوهای دلبستگی غیرایمن در کودکی ساده‌ترین راه است. قبلاً گفتم که آموزش به مادران برای هم‌آهنگی بهتر با کودکان زیر یک‌ساله‌شان نتایج بسیار سریع و مثبتی دارد. هر چقدر این الگو مدت‌زمان بیشتری در رابطه‌ی خصوصی وجود داشته باشد، تغییر دادن آن سخت‌تر می‌شود.

گمان می‌شود کودکانی که دلبستگی غیرایمن دارند در سال‌های اولیه‌ی زندگی نسبتاً تغییرپذیرتر هستند. گرچه به این هم بستگی دارد که این کودکان، در پرورش دلبستگی ایمن که برای جبران (و جایگزینی) دلبستگی غیرایمن با مادر کمکشان می‌کند، (۳۸) چقدر توانایی داشته باشند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که دلبستگی ایمن به پدر (یا هر مراقب ثانویه‌ای) مهم‌ترین عامل برای جبران دلبستگی غیرایمن به مادر و غلبه بر آن است. (۳۹)

تغییر دادن الگوی اساسی دلبستگی در بزرگسالی کمی سخت‌تر به نظر می‌رسد، ولی تا آن زمان انتخاب‌های جدیدی داریم. می‌توانیم اندوه زخم‌های قدیمی را روان‌درمانی کنیم، باورهای هسته‌ای را کشف کنیم و شیوه‌های جدیدی برای زندگی کردن بسازیم. روابطی برقرار کنیم که، با الگوهای نو و سالم‌تر خود، می‌تواند توقعات و نگرش ما را تغییر داده و بنیان جدیدی برای کارکردن در اختیارمان قرار دهد. در فصل‌های بعدی درباره‌ی تمام این‌ها صحبت خواهیم کرد.

یادتان باشد که ما طوری خلق شده‌ایم که روابطی مبتنی بر دلبستگی بسازیم. این نحوه‌ی برنامه‌ریزی طبیعت است.



#### ۴. سایر اجزای سازنده

دلبستگی تنها یکی از اجزای متعددی است که کیستی ما را می‌سازد. در این فصل، ما روابط ایمن را به سرعت مرور می‌کنیم و سپس به عناصری می‌رسیم که رشدِ حسِ خویشتن را در کودک تقویت می‌کند.

شهر کتاب (nbbookcity.com)

## احساس امنیت و ایمنی

کودک در مقایسه با بسیاری از بزرگسالان تجربه تقریباً متفاوتی از امنیت و ایمنی دارد، با این وجود، همان طور که عده‌ای اشاره کرده‌اند، همه ما در موقعیت‌های اضطراری خواهان برقراری ارتباط (از جمله لمس کردن) با مهم‌ترین افراد زندگی مان هستیم. وقتی خطری دور و برمان می‌چرخد، ما به عزیزترین افراد زندگی مان می‌چسبیم.

امنیت، از نظر کودک، یعنی اینکه محیطی هم‌آهنگ و مراقبت‌کننده او را در بر بگیرد. چنین محیطی با قفل کردن درها ایجاد نمی‌شود، بلکه برآمده از این حس است که "مامان مراقبم است، مامان مرا یادش است. من برای او ارزشمند هستم و قرار نیست که مرا فراموش کند". اگر مادر دل‌مشغولی داشته باشد، حواس‌پرت یا آزرده‌خاطر باشد و این محیط را فراهم نکند، کودک کمتر احساس امنیت می‌کند. احساس امنیتِ شخص وابسته حاصل تکیه کردن به کسی است که قابل اعتماد باشد.

برای آنکه بتوانید آسیب‌پذیری ناشی از وابستگی را درک کنید، تصور کنید که در هواپیمایی در حال پرواز هستید که تنها یک خلبان دارد و متوجه می‌شوید آن خلبان مست است. یا اینکه قرار باشد تحت عمل جراحی قرار بگیرید و همان موقع بفهمید که جراح کارش را بلد نیست. این احساس در کودک خردسالی که مادرش به‌لحاظ عاطفی غایب است مثل این است که کشف کند ناخدای کشتی مجسمه است و آدم واقعی نیست.

بسیاری چیزها هستند که احساس امنیت را در کودک می‌سازند، اینکه کودک حس کند مادر لایق و کاربلد است، حس کند مادر با او هم‌آهنگ است، یا حس کند محافظت می‌شود. یکی از زنان مراجعه‌کننده، از دید کودک درون بسیار کوچک خود، در دفتر خاطراتش چنین نوشته بود:

می‌خواهم که [پیچیده] در پتویی صورتی بغلم کنند و از همه طرف محافظت شوم. می‌خواهم احساس کنم که با امنیت نگه‌م داشته‌اند و احاطه شده‌ام. امنیت. این احساس برایم جدید است. حس پیچیده‌شدن در جایی گرم و امن با کلی حفاظ دور و برم ... اگر با امنیت از من نگهداری شده بود، لازم نبود که خودم خودم را جمع کنم.

عبارت آخر این زن از این نظر جالب است که دی. دابلو. وینیکات، دکتر و روان‌کاواطفال، در مورد مادران چنین گفته است: مادران کسانی هستند که "ذرات وجود کودک را کنار هم نگه می‌دارند". مادر چسب کودک و ظرف

اوست. وقتی که مادر واقعاً حضور داشته باشد و کودکش را با عشق بغل کند، به کودکش چیزی می‌دهد که به آن بیاویزد، چیزی که در نهایت همان دلِ مادر است.

ارزشش را دارد که دوباره بگویم، حس امنیت به واسطهٔ چنین رابطه‌ای ایجاد می‌شود و این بنیاد ایمن موجب می‌شود که کودک برای کاوش دنیا احساس امنیت کند. وقتی می‌توانیم سراغ کاوش دنیا برویم که جای امنی برای بازگشت داشته باشیم، درست مثل اینکه وقتی با امنیت در آغوش نگه داشته شویم، دیگر لازم نیست به مادر بچسبیم. تحقیقات حاکی از این است که کودکان ایمن وقتی احساس امنیت کنند، دنیا را کاوش می‌کنند. وقتی چنین احساسی نداشته باشید، به دیگران می‌چسبید. این برنامه‌ریزی درونی ماست.

از سوی دیگر، احساس امنیت نداشتن منجر می‌شود به آنکه اضطراب حاکم شود. اضطراب، که افراد بسیاری در رشته‌های سلامت روان آن را پایهٔ دفاع‌های ناسالم و ریشهٔ آسیب‌های روانی می‌دانند، از همین جا آغاز می‌شود. اضطراب برآمده از احساس تنهایی و بی‌دفاعی در موقعیت‌هایی است که خودمان قادر به مهارشان نیستیم و از روابطی نشئت می‌گیرد که در آن مراقب در دسترس یا پاسخگویمان نیست. (۱)



## خانه شاد

اولین ظرف رشد کودک رابطه ایمن با مادر است، و ظرف دوم و بزرگ‌تر خانه‌ای شاد برای اوست، مثل اینکه گلی گلدانی را در خاک خوبی بکاریم و سپس در اتاقی با نور و دمای مناسب نگه داریم.

خانه شاد جایی است که حضور در آن احساس خوبی به ما می‌دهد. افراد خانه رفتار دوستانه‌ای با هم دارند و خودشان نیز آرام هستند. اعضای خانه درک می‌کنند که خانواده واحدی است مبتنی بر تعاون و همکاری، و نیازها و رضایت همه افراد در آن مهم است. اینکه شما در کودکی احساس کنید که نیازهایتان دقیقاً در صدر بقیه خواسته‌ها در نظر گرفته می‌شود به شما جایگاهی می‌دهد و کمک می‌کند که نیازهایی داشته باشید و خودتان باشید.

در خانه شاد، بحران ادامه‌داری وجود ندارد که لازم باشد حلش کنید (و وقتی آن قدر کوچک هستید که کاری از دستتان برنمی‌آید، نمی‌دانید که چطور وضعیت را تحمل کنید). افراد در کشمکش‌های قدرت گیر نمی‌کنند. جنگ ساکت یا بسیار ساکت بین اعضای خانواده در نمی‌گیرد. در خانه شاد، مجبور نیستید که همیشه نفستان را از ترس حبس کنید. می‌توانید آرام باشید، و خودتان باشید.

خانه شاد ممکن است والد دومی نیز داشته باشد، ولی لزوماً چنین نیست. حضور والد دیگری که پشتیبان مادر باشد به شادی او کمک می‌کند. البته اگر برخوردها و دعوای ادامه‌داری در این روابط وجود داشته باشد، قطعاً چنین نمی‌شود. در خانه شاد ممکن است بچه دیگری وجود داشته باشد یا نداشته باشد، شاید حیوان خانگی باشد یا نباشد. در خانه‌ای که در خستگی و محرومیت فرورفته است، هر چقدر تعداد افرادی که نیاز به مراقبت دارند بیشتر باشد، شیره جان مادر بیشتر کشیده می‌شود. ولی در خانه شاد به نظر می‌آید مادر آن قدر پُر است که، بدون اینکه اذیت شود، می‌تواند نیازهای همه را تأمین کند. انگار که از بخشیدن لذت می‌برد (شاید کسانی که تجربه کاملاً متفاوتی دارند از دانستن این موضوع یک‌ه بخورند).

کودکی که احساس کند مادرش شاد است از موهبت بالایی برخوردار است. یک لحظه تصویر شاد و خندان مادران را تصور کنید. مادری که از بودنش شاد است. او از بودن در کنار شما و سایر افراد حاضر در عکس شاد است

و نمی خواهد در آن لحظه هیچ چیزی تغییر کند. او آرام است. وقتی مادرمان آرام است و می خندد، حس می کنیم که دنیایش روبه راه است. وقتی که دنیای او روبه راه باشد، دنیای ما هم روبه راه می شود.

ولی وقتی که مادر حواس پرت، نگران یا افسرده است این پشت گرمی را نداریم و آرامش و تمرکز کامل برایمان سخت تر می شود. وقتی حواس مادر جای دیگری است یا خرد و خسته است، دیگر نمی توانیم ابراز وجود یا اظهار نظر کنیم. در این شرایط جایی برای شادبودن نیست، مگر اینکه صورتکی به چهره بزنیم و بکوشیم که مادرمان را شاد کنیم. مادر شاد این بار سنگین را از روی دوش ما برمی دارد و ما به راحتی می توانیم خودمان را همان طوری که هستیم ابراز کنیم.

کتاب (nbookcity.com)

## وقتی که اشتباهی صورت می گیرد، می توان آن را درست کرد!

خانه شاد و سالم هم بدون مشکل نیست، ولی در آنجا، به جای اینکه مشکلات را لاپوشانی کنند یا به کوهی بزرگ تبدیل کنند، آن ها را حل می کنند. درگیری ها حل و فصل می شوند، چون بزرگ سالان لایق و باکفایتی وجود دارند که می توانند انواع مشکلات و نیازها را برطرف کنند.

این مسئله در عرصه روابط با دیگران بسیار اهمیت دارد. لازم است کودک بداند که گاهی اوقات افراد عصبانی می شوند و فرومی ریزند، ولی می شود این شکاف ها را ترمیم کرد. من در فصل اول توضیح دادم که مادر به قدر کافی خوب هم بارها مرتکب اشتباه می شود. ولی، برای امنیت بخشیدن به پیوند و بهبود آن، ترمیم چندین باره این روابط بخشی از کاری است که باید انجام دهد. این امر در انواع رابطه ها صدق می کند، از جمله رابطه مادر-فرزندی، رابطه درمانگر-مراجعه کننده، رابطه با همسر یا هر رابطه مهم دیگری. باید بدانیم که وقتی چنین شکاف هایی پیش می آید، فرد می تواند احساس ناراحتی اش را مهار کند و دور نشود، تا اینکه با هم مشکل را حل کنیم.

تا وقتی چنین چیزی را تجربه نکنیم آن را نمی فهمیم. یاد می آید که، در جلسه ای که با درمانگر داشتم، از اینکه عاقبت انفجار خشم و درماندگی ام را سراو خالی کردم جا خوردم و بعد پیش خودم فکر کردم که حالا دیگر باید این رابطه را ببوسم و کنار بگذارم.

ظاهراً فکر می کردم که اگر خشمم را ابراز کنم، پیوندمان را برای همیشه خراب کرده ام. رابطه مان خراب نشد و در واقع مستحکم تر شد. من از قبل مرجع یا تجربه ای نداشتم که به من بگوید می تواند این طور هم باشد. من هیچ وقت جرئت نداشتم خشمم را به خانواده ام ابراز کنم و مشخصاً در فرایند شکاف و ترمیم کم تجربه بودم.

دانستن اینکه شکاف ها ترمیم پذیر هستند بعد دیگری از دلبستگی ایمن است و در حس انعطاف پذیری کودک سهم دارد.



## حس تعلق خاطر

عوامل بسیاری به مرور در کودک حس تعلق خاطر ایجاد می‌کند. چیزهای بیرونی مشخص مثل داشتن نامی یکسان یا خانه‌ای مشترک یا درک شباهت با اعضای خانواده -یعنی داشتن چشم‌ها بینی یا دهان مشابه- از این عوامل محسوب می‌شوند.

دلبستگی ایمن نیز حس عمیق تعلق خاطر ایجاد می‌کند، زیرا موقعیت شما را در خانواده تثبیت می‌کند و جایگاهی در شبکه خانوادگی به شما اختصاص می‌دهد. چنین جایگاهی مهم‌تر از هر رابطه‌ای است. ولی مادر است که، به عنوان کسی که اولین رابطه را با او برقرار می‌کنیم، صحنه را برای تعلق خاطر آماده می‌کند. بعدها وقتی خودمان را بخشی از یک تیم، طایفه، محله، انجمن، اجتماع، ملت یا جنبش اجتماعی -یا همسر و صاحب فرزند- می‌شناسیم، ممکن است به آن‌ها احساس تعلق کنیم. وقتی در تعدادی از این سطوح حس تعلق خاطر داشته باشیم، احساس می‌کنیم که جایی داریم یا بخشی از چیزی هستیم.

حس ارزشمند بودن و شناخته شدن نیز بخشی از این تعلق خاطر است. اگر افراد خانواده شما را از خودشان بدانند، ولی واقعاً حس نکنید شما را آن طوری که هستید می‌شناسند و می‌بینند، در خانواده خودتان هم احساس خارجی بودن می‌کنید.

## خویشتن در حال جوانه زدن

خویشتن<sup>۶۸</sup> در حال پیدایش کودک بسیار تأثیرپذیر و حساس است و مادر این را خوب می‌داند. او با مراقبت و احترام بسیار با خویشتن کودک و پیوند در حال رشد بین خودشان برخورد می‌کند. روابط متقابل آن‌ها مثل رفت و برگشت ماکوی پارچه‌بافی است که ارتباطی را بین دل‌های مادر و کودک می‌بافد.

این روابط متقابل در شکل‌دهی به حس خویشتن حیاتی است. با این حال، در کودک خردسال هنوز حس خویشتن به صورت فردی مجزا شکل نگرفته، بلکه این حس غرق در احساساتی است که مبتنی بر رابطه با دیگران - در این مورد با مادر - است.

مادر تسهیل‌کننده رشد و نمو خویشتن کودک است و پشتیبانی و تشویق او برای ظهور ویژگی‌های کودک ضروری است. "خویشتن حقیقی" کودک باید دیده شود تا مجال بروز پیدا کند. کودک تنها از یک راه می‌فهمد که دیده می‌شود، اینکه دیگران احساسات و تجربیات او را منعکس یا تصدیق کنند. اگر ویژگی‌های منحصربه‌فرد کودک منعکس و پشتیبانی نشود، چیزی در اختیارش نخواهد بود که شالوده خویشتنش را بر آن بگذارد. به این ترتیب، به جای آنکه در ماهیت خودش ریشه بدواند، با چیزی که گمان می‌کند قرار است باشد سازگار می‌شود و خویشتنی کاذب می‌سازد. این خویشتن کاذب (که همه ما تا اندازه‌ای داریم) در برخی افراد چنان همه چیز را مبهم می‌سازد که موجب می‌شود صرفاً همین خویشتن را بشناسند.

## جایی برای رشد کردن

برای آنکه این شانس را داشته باشیم که به خود حقیقی‌مان تبدیل شویم، به محیطی احتیاج داریم که بتوانیم در آن رشد کنیم و خودمان شویم، محیطی که چیزهای مورد نیازمان را برای رشد کامل تأمین کند. درست همان‌طور که کمبود مواد معدنی در خاک گلدان جلوی رشد گیاه را می‌گیرد و طبیعت آن را تغییر می‌دهد، کمبود مواد مغذی در محیط سال‌های اول زندگی نیز ما را از رشد بازمی‌دارد.

این مواد مغذی شامل پذیرش بی‌قید و شرط ("من تو را درست همین‌طور که هستی می‌پذیرم")، احترام و ارزش، به علاوه انعکاس و پاسخگویی هم‌آهنگ است که قبلاً در موردشان بحث کردیم. باید به خاطر آنچه هستید و صرفاً به خاطر همین که هستید برای شما ارزش گذاشته شود. اگر چنین ارزشی را دریافت نکنید، احساس می‌کنید که سر جای خودتان نیستید و به جایی تعلق ندارید. چنین حسی موجب می‌شود که به سختی زندگی را بپذیرید.

هر چیزی در خانواده‌ای بخصوص مورد ارزش و احترام قرار بگیرد قوت می‌گیرد.

برای کاوش بیشتر این مسئله، تمرینی در اینجا می‌آوریم:

به فهرست زیر نگاه کنید و مواردی را که خانواده شما برایش ارزش قائل بود یادداشت کنید:

هوش

مهارت و دستاورد

شیرینی

معصومیت

لطافت

حساسیت

قدرت

شوخ طبعی و مسخره‌بازی

محکم بودن

بامحبت بودن



نیازمند دیگران بودن

اعتماد داشتن به خود و در مواقع لزوم "کاملاً خود بودن"

لذت جویی و لذت بردن از ارتباط با دنیا

جذابیت

یاری رسانی

ابراز احساسات

خیال پردازی و خلاقیت

از میان این ویژگی‌ها، به کدام یک طوری بی‌اعتنایی شده که گویی اصلاً وجود نداشتند، آن‌ها را یادداشت کنید. کدام یک به سخره گرفته یا کوچک شمرده شده‌اند؟ در این بی‌اعتنایی‌ها چه می‌بینید؟ برای ویژگی‌هایی که در دوران رشدتان به آن‌ها ارزشی داده نشده چه اتفاقی افتاد؟

می‌توانیم با خیال‌پردازی عمیق تجربه‌ای نو به دست آوریم. برای این کار، ویژگی‌ای را انتخاب کنید که پشتیبانی نشده و سپس آدم مهمی را تصور کنید که این ویژگی شما را می‌پذیرد و آن را می‌ستاید. خیال کنید که این آدم به شما می‌گوید این ویژگی را بیشتر از سایر ویژگی‌هایتان می‌پسندد. دقت کنید به اینکه در واکنش به چنین حرفی چه احساسی پیدا می‌کنید. این احساس را تا جایی که می‌شود در خودتان پرورید و آن را در بدنتان تجربه کنید.

اغلب، خود ما ویژگی‌هایی را که به آن‌ها ارزش داده نشده کنار می‌گذاریم. ولی باید روی پس زدن این ویژگی‌ها از سوی خودمان کار کنیم و برای به دست آوردن حق داشتن آن‌ها یا رفتار کردن بر اساس آن‌ها بجنگیم.

## حمایت از بچگی کردن

دربارهٔ خصلت‌هایی که صرفاً بخشی از وجود کودک خردسال است فکر کنید. این خصلت‌ها عبارت‌اند از:

وابستگی

نیازمندی

کم‌تحملی در برابر ناکامی‌ها، نیاز به اینکه همه چیز فوراً برایشان فراهم باشد

معصومیت و ساده‌دلی

نابالیدگی و بی‌مهارتی

ابراز بی‌درنگ و واقعی عواطف

تقاضای نزدیکی و محبت

لطف و شیرینی

اگر این خصلت‌ها منع نشوند، آیا بین تمام کودکان جهان در هر فرهنگ و هر شرایطی مشترک نیستند؟

حالا پرسش گویاتری را مطرح می‌کنم: آیا این‌ها همان ویژگی‌هایی نیست که اغلب در خانواده‌هایمان نادیده گرفته و پس زده شده است؟ هر چقدر پاسخ به این پرسش مثبت‌تر باشد یعنی برای بچگی کردن ما ارزشی قائل نشده‌اند، بلکه برای بزرگ‌شدن و عبور از این خصلت‌ها به ما ارزش داده‌اند.

درست است که ما نیاز داریم والدینمان تشویقمان کنند و به استقلال و مهارتمان ارزش بدهند، ولی اغلب کسانی که دچار کمبود مادری شدند این بخش از رشدشان، بیشتر از خصلت‌های درونی کودکشان، توجه و تأیید شده است. اغلب، والدین به جای برآوردن نیازهای کودک، علاقهٔ بیشتری به پشت سر گذاشتن این نیازها دارند.

دلایل متعددی وجود دارد برای اینکه والدین این ویژگی‌های لطیف‌تر را کنار می‌گذارند. اغلب این والدین در دوران رشد خودشان با بیشترین سرعت ممکن از همین مرحله عبور کرده‌اند. مثلاً زنی که به شیرین‌کاری‌های دوران کودکی‌اش توجهی نشده خودش به سختی می‌تواند پذیرای شیرین‌کاری فرزندش باشد. این کار زخمش را دوباره باز می‌کند. این امر در مورد وابستگی، حساسیت و سایر ویژگی‌های لطیف‌تر نیز صدق می‌کند. شاید مادری پاکدامنی‌اش را، به‌خاطر سختی‌های سال‌های اولیهٔ کودکی یا آزار جنسی، از دست داده باشد و خودش را به‌خاطر

ساده‌لوحی و بی‌دفاع‌بودنش سرزنش کرده باشد. از دید او هنوز این شرایط خطرناک است و وقتی کودکش [از این حیث] به‌نظرش آسیب‌پذیر می‌آید، احساس ناراحتی می‌کند.

شاید گاهی اوقات اضطراب و سختی بیش‌ازحد توانایی مادر برای پرورش‌دادن این ویژگی‌های لطیف‌تر را مختل کند، ولی مجرم اصلی چنین اختلالی اغلب در تجربهٔ کودکی خود مادر قرار دارد. در ضمن، اگر در کودکی از او انتظار داشتند سریع بزرگ شود و فوری نیازها و محدودیت‌ها را پشت سر بگذارد، او نیز اغلب توقعات غیرواقع‌بینانه‌ای از توانایی‌های کودکش خواهد داشت. همین مادرها هستند که غالباً عصبانی می‌شوند و به کودک آزار می‌رسانند:

دوباره به خصلت‌های درونی خردسال نگاه کنید، به نظرتان والدین شما از کدام‌یک از این ویژگی‌ها پشتیبانی می‌کردند؟

به‌نظر شما چه چیزی احتمالاً موجب می‌شد پذیرش این ویژگی‌های لطیف برای مادر شما سخت شود؟ ما برای رشد طبیعی باید با سرعت خودمان بزرگ شویم. در واقع رشد اجباری و تحت فشار غالباً تبدیل به رشدی کج‌ومعوج می‌شود. برای اینکه در نهایت با رشد‌کردن از دوران کودکی عبور کنیم، اول باید بچه‌بودنمان مورد توجه و تأیید قرار بگیرد.



## لمس شدن

پرورش دادن به وسیله تماس دلسوزانه یکی از اجزای سازنده رشد است که نه تنها حس خویشتن، بلکه خویشتن ارزشمند را به ما می دهد. این نیاز چنان حیاتی است که بعضی از کودکان به خاطر محرومیت از آن می میرند. شاید در مورد سندرم اختلال در رشد کودک<sup>۶۹</sup> شنیده باشید که سال ها پیش در یتیم خانه ها کشف شد؛ کودکان خردسالی که گهواره هایشان در انتهای ردیف بود بسیار بیشتر از کودکان ابتدای ردیف نحیف می شدند و می مردند، با وجود اینکه همه تغذیه می شدند. وقتی که پژوهشگران متوجه شدند تفاوت کودکان به خاطر بغل نشدن و توجه ندادن است، روی درمان آن کار کردند و در نتیجه این سندرم به شدت کاهش یافت.

لمس پرورش دهنده همه جور فایده فیزیولوژیک دارد، از جمله ارتقای رشد سیستم عصبی، تحریک سیستم ایمنی و کاهش هورمون های اضطراب. ولی بیایید بر ارزش عاطفی و روانی تمرکز کنیم. ما از طریق لمس های پرورشگر احساس دوست داشته شدن، آرامش و پشتیبانی می کنیم.

لمس شدن های مناسب کمک می کند خودمان را در بدن هایمان قرار دهیم. کودکی که لمس نمی شود ممکن است با بدن خودش بیگانه شود و احساس کند غیر واقعی است. (۲) احساس واقعی بودن به خاطر جاگرفتن در بدن است و لمس شدن تا حدودی این کار را انجام می دهد. همچنین کمبود لمس شدن یا لمس های آزار دهنده ممکن است موجب گسست و جدایی روانی از بدن شود.

کم لمس شدن به شکلی متناقض منجر به احساس زندانی بودن در بدن می شود. اشلی مونتاگو<sup>۷۰</sup> در کتابش، به نام لمس: اهمیت پوست انسان<sup>۷۱</sup>، چنین می نویسد: "تا حد زیادی، تحریک پوست کودک با لمس کردنش او را قادر می سازد که از پوست خود خارج شود." مونتاگو توضیح می دهد که چطور کودکی که به قدر کافی لمس نشده باشد درون پوست خودش گیر می افتد و لمس شدن عادی را همچون تهدید تجربه می کند. (۳) این را حالت دفاعی لامسه می خوانند. چنین حالت دفاعی ای ممکن است به صورت عدم حساسیت یا حساسیت مفرط به لمس شدن یا فرار از لمس شدن خودش را نشان دهد.

کودکانی که به قدر کافی لمس مثبت نمی شوند غالباً (به صورت ناخود آگاه) احساس می کنند که لمس ناپذیرند، انگار چیز شدیداً نادرستی در آن ها وجود دارد. لمس منفی اغلب به صورت لمس انضباطی خشن یا پر خاش جویانه

روی می‌دهد که هیچ‌کدام حس ارزشمندی را به کودک منتقل نمی‌کند. کودکان هنوز از نظر شناختی رشد نکرده‌اند که بفهمند بدرفتاری و ناکامی‌های والدین ربطی به آن‌ها ندارد. در کل هر چقدر کودک در سال‌های ابتدایی زندگی بیشتر از لمس شدن محروم باشد، بیشتر خرد می‌شود.

دلایل متعددی وجود دارد برای اینکه برخی مادران از لمس کردن کودکانشان احساس ناراحتی کنند. اگر خود این مادران در پرورش یافتن لمس نشده باشند، ممکن است در مقابل این لمس شدن حالت تدافعی بگیرند و در بدن خودشان حضور چندانی نداشته باشند. امکان دارد لمس پرورش دهنده برایشان عجیب و غریب باشد و در گنجینه وجودی‌شان یافت نشود. شاید، به دلیل آزارگری یا عوامل دیگر، با بدن خودشان و دیگران از جمله کودکانشان راحت نباشند. مادری که از بدن خودش خجالت می‌کشد اغلب این حس را به فرزندش نیز منتقل می‌کند.

در اینجا پرسش‌هایی مطرح می‌شود که به کاوش این موضوع کمک می‌کند:

در کودکی چطور لمس می‌شدید؟ (شاید بخواهید این مسئله را در سنین مختلف بررسی کنید.)

آیا مادرتان از لمس کردن / لمس شدن احساس ناراحتی می‌کرد؟ به نظرتان دلیلش چه بوده است؟

اگر احساس می‌کنید که به قدر کافی لمس نشده‌اید، به نظرتان این مسئله چه اثری روی شما گذاشته است؟ آیا میل شدید به لمس شدن و انجام کارهای نه‌چندان ایمن برای به دست آوردن آن دارید؟ آیا با انواع لمس شدن راحت هستید؟

اگر زیاد لمس نشده‌اید، چه برداشتی از این تجربه دارید؟ آیا حس لمس ناپذیر بودن در وجودتان طنین می‌اندازد؟



## عشق وسیله ارتباطی است، پیغام است

می‌توانیم بگوییم که لمس کردن وسیله ارتباطی و عشق پیغام است. ولی عشق از این حیث که بهترین خاک برای رشد کودک است نیز وسیله ارتباطی محسوب می‌شود. هر دلی با عشق پرورده می‌شود و با پذیرش عشق گشوده می‌شود. معشوق بودن موجب می‌شود که فرد بیشتر عشق بورزد. به علاوه کمک می‌کند که فرد منعطف باشد.

عشق نه تنها از طریق لمس بلکه با لحن صدا، حالت‌های صورت، پاسخگویی، کلمات و کیفیت مراقبت نیز منتقل می‌شود. کودک می‌تواند عشق زیاد (یا کم) را نسبت به خودش احساس کند.

وقتی که عشق وجود داشته باشد انواع دیگر رفتارهای مادرانه مثل محافظت، تشویق، پشتیبانی و راهنمایی نیز شکل می‌گیرند و بهتر دریافت می‌شوند. نبود عشق باعث می‌شود که هر کدام از موارد فوق، بیش از آنکه کمک کنند، ضرر برسانند، مثلاً وقتی عشقی در کار نباشد، محدودیت‌های حفاظتی می‌تواند دست‌وپاگیر و غیرمنصفانه به نظر برسد. اعمال محدودیتی که در آن عشق نباشد ممکن است موجب شود که کودک آن را همچون تله قدرت تلقی کند. وقتی کودک تشویق شود ولی عشق را حس نکند، ممکن است حس کند که به جای حمایت‌شدن تحت فشار قرار گرفته است، حتی ممکن است احساس کند که والدین موفقیتش را برای بزرگی خودشان می‌خواهند. از این رو، بدون عشق هیچ چیزی درست عمل نمی‌کند و در صورت وجود عشق حتی ناشایسته‌ترین رفتارهای پدر و مادر نیز می‌تواند فراموش شود.

حالا که درباره اجزای سازنده و بسیاری از عملکردهای ضروری مادر خوب صحبت کردیم، به این پرسش می‌رسیم که در صورت فقدان هر یک از این اجزا چه اتفاقی می‌افتد.



بخش دوم: وقتی در مادرانگی خطا روی می دهد

شهر کتاب (nbbookcity.com)

## ۵. مامان کجا بودی؟

کودکان خردسال از عوامل خارجی اثرگذار بر رفتار افراد تصویری ندارند و نمی‌توانند آن را درک کنند. آن‌ها به اشتباه گمان می‌کنند که حتماً کاری انجام داده‌اند که موجب شده دیگران به آن‌ها آسیب بزنند یا رهایشان کنند. پس نتیجه می‌گیرند که حتماً بد و دوست‌نداشتنی هستند. احساس گناه همیشه آگاهانه نیست، ولی معمولاً تا حدی در چنین کودکانی وجود دارد. در انتهای شعر "مامان کجا بودی؟"، که در اول کتاب آمده است، کودک می‌پرسد "رفتنت برای من بود؟".

## خلائی که بنا بود مادر در آن باشد

احساس بی‌اهمیت‌بودن برای مادران خلائی در شما به جا می‌گذارد، خلائی که اغلب در دل احساس می‌شود. این خلأ جایی است که بنا بوده مادر در آن حضور داشته باشد.

در بررسی دقیقی معلوم شد که این خلأ سه لایه دارد. اولین لایه لایه خارجی است که به‌خاطر کمبود بیرونی است. در این لایه، غیبت مادر احتمالاً در کودکانی مشهود است که بی‌سرپرست هستند و در پرورش و جامعه‌پذیری کمبود دارند. این لایه در کودکانی دیده می‌شود که رشدشان از آنچه باید باشد کندتر است، زیرا توجه و حمایت شخصی برای رشد زبانی و مهارت‌های حرکتی و مهارت‌های آموزشی اولیه دریافت نکرده‌اند.

لایه دوم مربوط به خلائی است که در خویش‌انگاره<sup>۷۲</sup> کودک ایجاد می‌شود و حاصل کمبود مادری است. به بیانی دقیق‌تر می‌توانیم این مورد را مجموعه‌ای از خلأها تلقی کنیم. خلائی در شما ایجاد می‌شود که به‌خاطر احساس دوست‌داشته‌نشدن است، خلأ دیگر زمانی ایجاد می‌شود که بازخورد و انعکاسی نمی‌گیرید و در نتیجه احساس کاملی از واقعی‌بودن ندارید، خلأ دیگر در خویش‌باوری‌تان به وجود می‌آید که حاصل کمبود ترغیب و تشویق و حس عدم تعلق خاطر است، خلائی که در آن در بین دیگران هم احساس بی‌خانمانی می‌کنید.

یکی از مراجعه‌کنندگان بزرگ‌سال که در کودکی دچار کمبود مادری شده بود ولع شدیدش به عشق را این‌گونه برای من توصیف کرد: "وقتی خلائی در دلتان وجود داشته باشد، ممکن نیست هیچ [عشقی] برایتان کافی باشد". با توجه به اینکه او زمان تولد نارس بود، در دستگاه قرار گرفت و تماس طبیعی ضروری با مادرش را از دست داد. این باعث شد که او ولع و میل شدیدی به لمس‌های محبت‌آمیز و هر نوع توجه مثبتی پیدا کند. او در تمام دوران نوجوانی و جوانی‌اش شدیداً احساس نیاز به محبت می‌کرد و عاشق هر کسی می‌شد که نیم‌نگاهی به او می‌انداخت.

اغلب چنین خلأهایی منجر به تنهایی مفرط می‌شود. یکی از زنان مراجعه‌کننده به یاد می‌آورد که در سن چهارسالگی طوری موج تنهایی را احساس می‌کرد که گمان می‌کرد بی‌مادر است. بعداً روی منطقی او به مقابله با این فکر پرداخت زیرا او واقعاً مادر داشت، برای همین این حس برایش گیج‌کننده بود. دیگران این خلأ را احساس تهی‌بودن، تنهایی و "تنهایی عاطفی" توصیف کرده‌اند.



لایه سوم وقتی دیده می شود که ما برای خودمان مادری می کنیم و همان کمبودهایی را در خودمان پیدا می کنیم که در مادرهای واقعی مان وجود داشت. متوجه می شویم که نمی دانیم چطور از خودمان پشتیبانی کرده و خودمان را ترغیب کنیم، چطور صبور و مهربان باشیم، و چطور به نیازها و محدودیت هایمان اهمیت بدهیم. اینجا خلایق در مادر درونی مان وجود دارد.

این کتاب به هر سه لایه این خلأها می پردازد. کتاب توضیح می دهد که مادر خوب چه چیزهایی را تأمین می کند و می پرسد که این ویژگی ها چه شباهتی به تجربه شما از مادری دارد و شما بر این اساس می توانید ببینید که کدام ظرفیت های مادری از بین رفته یا به اندازه کافی رشد نکرده است. فصل های درمانی (۹ تا ۱۴) درباره پُرکردن این خلأهاست.

خاطراتمان از حضور یا عدم حضور مادر از روزهای اول آغاز می شود. اولین خاطره یکی از زنان مراجعه کننده این بود که روی ملافه ای خوابیده بوده و آن قدر دستانش را بالا دراز کرده تا در نهایت به ناچار آن ها را انداخته، زیرا کسی برای بغل کردنش نیامده است. وقتی احساس می کنیم که کاری کاملاً بی فایده است تسلیم می شویم و در چندین سطح فرومی ریزیم.

یکی از تمریناتی که در کارگاه ها استفاده می شود خوابیدن روی زمین، دراز کردن دستان و درخواست کمک است. اگر در زمان کودکی بیهودگی این کار را، که همین بالا توصیف شد، تجربه کرده باشید یا با طرد و تنبیه پاسخ گرفته باشید، احتمالاً حالا نمی توانید دستانتان را دراز کنید و کمک بخواهید. نتایج بسیار گویایی وجود دارد مبنی بر اینکه حتی کسانی که دچار زخم عمده ای در زندگی شان نشده اند، در صورتی که شخصیت مادرشان (همچون تمرین) حتی دفعات معدودی در پاسخ دادن کوتاهی کرده باشد، نمی توانند به کمک خواستن ادامه دهند.

من در طول سال ها خاطرات زیادی از دوران کودکی افراد شنیده ام. عصبانی شدن از دست مادری که به سراغ کودکش نمی آید غیرعادی نیست و این خشم احتمالاً در آغاز با کوبیدن به گهواره و جیغ کشیدن ابراز می شود. به ندرت شنیده ام که مراجعه کنندگانم تلاش هایشان را موفق توصیف کرده باشند. معمولاً جیغ و فریادهایشان نشنیده گرفته شده و آن ها تسلیم شده اند. با این حال به نظر می رسد که این خشم زیر پوستی ادامه می یابد و به سادگی در بزرگسالی دوباره گر می گیرد، مثلاً زمانی که رئیس به همین شکل به فرد بی اعتنایی می کند.

ریتا زن میان‌سالی بود که روی زخم‌هایی کار می‌کرد که محرومیت شدیدش از مادر بر روانش بر جا گذاشته بود. یک‌بار ناگهان تصویری به ذهنش آمد که در آن خودش را همچون کودکی تصور کرد که در آغوش زنی است که از کمر به بالا وجود ندارد.

او در ذهنش در حال سرزنش او بود و می‌گفت چطور می‌توانی چنین کاری را با کودکی بکنی؟ این تصویری گویاست. کودک مادری را که از نظر عاطفی غایب است این‌طور احساس می‌کند: همچون کسی که واقعاً وجود ندارد. چنین احساسی همچون شوک، تهدیدی برای بقا و در نتیجه ضربه روانی به سیستم عصبی کودک است.



## نیاز به حضور فیزیکی مادر

نوزادان و کودکان قطعاً نیازمند حضور فیزیکی مراقب هستند. نوزاد بدون مراقب نمی‌تواند زنده بماند. غیبت‌های بسیار زودهنگام، بسیار طولانی و بسیار مکرر زخم‌های عمیقی به جا می‌گذارد.

من معتقد نیستم که زنان باید خانه‌دار باشند. بسیاری از مادران برای سیرکردن خانواده‌شان چاره‌ای جز کارکردن ندارند و برخی مادران مشاغل ارزشمندی دارند که موجب ارتقای ظرفیت مادری‌شان می‌شود.<sup>۷۳</sup> مطالعات نشان می‌دهد که آنچه باعث عملکرد خوب فرزندان می‌شود میزان رضایتمندی مادر است. مادری که در خانه می‌ماند چون "موظف" است، و همین باعث افسردگی و بدخلقی‌اش می‌شود، کار ارزشمندی نمی‌کند. (۱) به علاوه یافته‌ها حاکی از آن است که مراقبت‌های باکیفیت می‌تواند موجب تقویت رشد کودکان نوپا و بزرگ‌تر شود. (۲) جدایی از مادر برای کودک زیر یک سال بسیار کم است و نگرانی‌های بسیاری درباره‌ی ترک طولانی مدت آن‌ها وجود دارد. طول روز کاری هم خود یک عامل است. برای مادری که ده تا دوازده ساعت در روز از فرزندش دور است، با احساس بودن و سازگاری با کودکش کار دشواری است.

جدای از اینکه سطح دسترسی فیزیکی مورد نیاز برای کودک چقدر باشد (برای هر بچه فرق می‌کند)، بیشتر مسئله کیفیت دسترسی مهم است تا کمیت آن. در کودکانی که با والدین پیوند دارند و احساس دوست‌داشته شدن می‌کنند، مواردی را دیدم که حتی می‌توان غیبت فیزیکی فوق‌العاده زیاد والدین را بخشید. این به معنی هزینه‌نداشتن غیبت فیزیکی قابل توجه آن‌ها نیست، ولی به نظر می‌رسد در مقایسه با بسیاری از کسانی که مادرشان اکثر اوقات در خانه بودند هزینه کمتری می‌پردازند. غیبت دائمی ناشی از مرگ کلاً موضوع دیگری است که تأثیرات متفاوت بسیاری دارد.

مسلماً سن کودک نیز عامل مهمی محسوب می‌شود. کودکان بزرگ‌تر منابع بیشتری در اختیار دارند که به آن‌ها کمک می‌کند غیبت مادر را تحمل کنند. کودکانی که در سال‌های اول زندگی به خوبی مراقبت شده باشند امکان بیشتری برای درونی کردن تصویر مادری با محبت دارند و در آینده خویشتن مستحکم‌تری را می‌پرورانند.

باید کودکان را در بحث‌های مربوط به غیبت برنامه‌دار مادر شرکت داد، حتی در سنین نوجوانی. این بچه‌ها هنوز نیازهایی دارند و بهتر است مادری که در حال جداسدن از فرزند است مشکلاتی که پیرامون این نیازهاست را حل



کند. مادرانی که بدون چنین بحث‌هایی بچه‌هایشان را یک‌باره هفته‌ها و ماه‌ها ترک می‌کنند (به بزرگ‌سالان دیگر می‌سپارند) همان مادرانی هستند که قبلاً با نیازهای عاطفی کودک سازگار نبوده‌اند. مادرانی که به‌لحاظ عاطفی بی‌توجه‌اند کودکانشان را از آن چیزی که هستند مستقل‌تر می‌بینند.

شهر کتاب (nbookcity.com)

## زمانی که مادر از نظر عاطفی غایب باشد چه اتفاقی می افتد؟

دانیل استرن<sup>۷۴</sup>، پزشک و نویسنده کتاب‌های متعدد درباره رابطه مادر و نوزاد، اشاره می کند که کودک با حضور پرانرژی یا غیبت مادر هم‌آهنگی زیادی پیدا می کند. مادر مرکز دنیای کودک است و کودک به شدت با دنیای احساسی مادر میزان می شود.

بسیار دردناک است که کودک نتواند حضور عاطفی مادر را احساس کند. استرن توضیح می دهد که چطور کودک احساس می کند که "ذهن مادرش جای دیگری می چرخد، جایی که او دوست ندارد برود. وقتی می کوشد خود را به مادر نزدیک کند، حس می کند که بی حوصلگی عاطفی مادر به درون او می خزد". (۳) در اصل، کودک یک زن گسسته روان<sup>۷۵</sup> ممکن است از او سرمشق بگیرد و به گسسته روانی برسد و رفته رفته همان حس بی روحی و بی احساسی مادر را پیدا کند.

الگوی گسسته روانی ممکن است نتیجه نقش پذیری از حالت گسسته روانی مادر و یا پاسخ خود ما به رهاشدن باشد. یکی از بزرگ سالان فهمیده مادرش را از دید خویشتن کودکش چنین شرح داد: "حضور مادر مرا سر پا نگه می دارد. وقتی که او حواسش پرت می شود، حواس من هم پرت می شود و ارتباطم را با خودم از دست می دهم".

دور از انتظار نیست که حضور فکری و روانی<sup>۷۶</sup> بدون لنگر مادر برای کودک مشکل تر باشد. اغلب، کودک خودش را به خاطر "حواس پرتی" مادر سرزنش می کند و نتیجه می گیرد که "زیادی است".

پژوهشگران در کودکانی که مادرانشان از نظر عاطفی غایب هستند دو الگوی پاسخ دهی یافته اند. یک الگو روی گرداندن از مادر و خودداری از تماس با او برای حفظ حالت خوشایندتر است. تعجیبی ندارد که در کودکانی که مادرانشان کمتر ابراز محبت عاطفی می کنند سبک دلبستگی خودکفا رشد کند. (۴) خیلی دردناک است که به کسی دلبسته شوی که حواسش پیش تو نیست. بنا بر توصیف استرن، الگوی دیگر "تلاش فوق العاده برای جذب و همراه کردن مادر است، یعنی تلاش برای آنکه کار داروی ضدافسردگی را برای مادر انجام دهد". (۵) چقدر این کار برای کودک سخت است.

بنابراین به نظر می رسد که کودک سه انتخاب دارد: رفتن دنبال مامان در خلأ سیاه بی احساسی، قطع بخشی از

ارتباط برای دورماندن از این خلأ، یا تبدیل شدن به ناجی مامان. در صورتی که مادر شما به لحاظ عاطفی غایب بوده، یک لحظه بیندیشید که کدام یک از این سه راه را ممکن است طی کرده باشد (شاید هر سه راه را در زمان های متفاوت انجام داده باشید).

این رنج ناشی از بی روحی عاطفی مادر در آزمایش "صورت بی جان"<sup>۷۷</sup> مشاهده شده است، آزمایشی که پاسخ کودکان به بی حالتی (گنگی) مادرانشان را بررسی می کرد. در این آزمایش از مادران جوان خواسته شد که ناگهان صورتی کاملاً بی روح به خود بگیرند و درحالی که به کودکانشان نگاه می کنند، هیچ حالت یا حرکتی نشان ندهند. این آزمایش تنها سه دقیقه طول کشید، ولی "الگوی یکپارچه ای از رفتار کودک در موقعیت صورت بی جان دیده شد: تلاش مکرر برای برانگیختن پاسخ مادر، سپس ابراز ناراحتی، دور شدن از مادر و در نهایت کنار رفتن. همه این ها در کمتر از سه دقیقه روی داد". (۶) پژوهشگران توضیح دادند که کودکان وارد حالت خودپایی شده اند که بعدها به ترفندی برای آرام کردن خودشان تبدیل می شود. الگوی مشابهی هم در کودکان بستری شده در بیمارستان مشاهده شده است. کودکان برای ارتباط برقرار کردن با دنیا به محرک هایی وابسته هستند که آن ها را از حضور پرانرژی و عاطفی مادر می گیرند.

کودکانی که پیش از انجام آزمایش های صورت بی جان به مادر اطمینان خاطر داشتند بعد از آزمایش دوباره با مادرشان رابطه گرمی پیدا کردند و به محض آنکه مادر به جنب و جوش افتاد، به رابطه موزون دوطرفه و صمیمی بازگشتند. ولی وقتی مادر بارها و بارها منزوی، گیج و گنگ باشد یا کودک با اطمینان خاطر دلبسته مادر نباشد، چه اتفاقی می افتد؟ اگر گاهی اوقات مادر ترسناک باشد چه؟ یا اگر کودک تجربه ضربه روانی - مثلاً ضربه روانی پزشکی، یا آزار فیزیکی و جنسی - داشته باشد چه؟ آیا در این صورت دوباره درگیر شدن در رابطه به همین سادگی خواهد بود؟

سو گرهارد<sup>۷۸</sup>، به نقل از پژوهشی، نتیجه می گیرد که "به نظر می رسد دردناک ترین تجربه برای کودک عدم توانایی در جلب توجه مادر باشد". (۷) ظاهراً این مورد حتی از بد رفتاری هم تحمل ناپذیرتر است. به هر حال مادر نقطه اتصال کودک به دنیا است و، با فرض اینکه مادر اولین مراقب باشد، برای تأمین نیازهای کودک هم بیشترین امید به اوست.



زنان افسرده از جمله مادرانی هستند که از نظر عاطفی غایب‌اند. یافته‌ها نشان می‌دهد که مادران افسرده روابط متقابل کمتری با کودکانشان دارند و کودکان آن‌ها نیز احساسات مثبت کمتری نشان می‌دهند. این کودکان نوپا به مادر دلبستگی ایمن ندارند و در فعالیت‌های شناختی ضعیف‌تر عمل می‌کنند (۸) (به یاد داشته باشید که مغز عمدتاً با روابط متقابل اجتماعی به کار افتاده و ساخته می‌شود). به علاوه، استرس نیز منجر می‌شود به حساسیت دستگاه گوارشی و سیستم‌های عصبی خودکار، و ناتوانی یا بی‌میلی به رابطه متقابل اجتماعی با بزرگ‌سالی که می‌کوشد ارتباط برقرار کند. (۹) چنین کودکانی اغلب تبدیل به بزرگ‌سالانی می‌شوند که به ارتباط گرم و پرانرژی عادت ندارند و هنوز باید یاد بگیرند چگونه چیزی را که باید در کودکی می‌داشتند حالا بسازند.

صورت مادر افسرده نیز همچون چهره‌های آزمایش صورت بی‌جان است. نبود نشانه‌های غیرکلامی کودک را از پشتیبانی و راهنمایی محروم می‌کند. برای کودک نوپایی که اولین قدم‌هایش را برمی‌دارد، چیزی به سادگی لبخند نیروی فراوانی برای تشویق می‌بخشد، امنیت و پذیرش را به او منتقل می‌کند و کودک را در ارتباط درگیر می‌کند. بچه کوچک از چه راه دیگری بفهمد که مادرش خوب است؟ به همین صورت، نگاه متعجب یا اعتراضی به کودک کمک می‌کند که با محیطش سازگار شود. پاسخ‌های مادر کمک مهمی برای مشخص کردن مسیر در دنیا محسوب می‌شود.

مادری که به لحاظ عاطفی غایب است نه تنها حضور فکری و روانی برای تأمین بسیاری از عملکردهای مادر خوب را ندارد، بلکه مهم‌تر از آن دل به کودک نمی‌دهد. او پیوند عاطفی با کودکش ایجاد نمی‌کند. ممکن است بعضی از مادران در راهنمایی، تشویق و محافظت، که ویژگی‌های مادر خوب هستند، عملکرد ضعیفی داشته باشند، حال آنکه بعضی دیگر پیوند ایجاد می‌کنند. مثلاً مادر محتاج ارتباطی را می‌سازد که به شدت تحت تأثیر نیازهای خودش است و نه نیازهای کودک. مادر بی‌اندازه کنترل‌گر هم اغلب به کودکش می‌چسبد و بیش از حد او را همچون خودش می‌داند.

## چرا مادر تا این اندازه از نظر عاطفی غایب بود؟

برخی دلایل معمول در اینجا آمده است:

او مدت زمان زیادی غمگین بود.

فرزندان زیادی داشت که باید از آنها مراقب می کرد.

از نظر ذهنی بی ثبات یا افسرده بود.

به خاطر شرایطی از هم جدا شده بودید (جنگ، بلای طبیعی، فاجعه اقتصادی، زندان ...).

از بنیان رابطه خوبی را با هم شروع نکرده و خوب به هم پیوند نخورده بودید. مادری کردن برای او همچون کار بود

و همین منجر به تضاد درونی و یا شرمندگی اش می شد.

او زخم های ناشی از خودشیفتگی داشت و سرش گرم تأمین نیازهای خودش بود.

نمی دانست چگونه مادری کند و به خاطر احساس گناه و بی لیاقتی از ارتباط برقرار کردن پرهیز می کرد.

سرش گرم مراقبت از کس دیگری بود (والدین مریض، همسر ...).

او غرق در کارهای عملی مثل عوض کردن مداوم خانه بود.

به الکل یا مواد مخدر معتاد بود.

هم زمان دو شغل یا بیشتر داشت تا اموراتان بگذرد.

او زنی بود که خودش را "وقف کار" کرده بود و همین تمام نیرویش را می گرفت.

سرش گرم تفریحات عاشقانه و جنسی اش بود.

درس می خواند (که انگار تا ابد طول کشید).

خودش هنوز بچه بود.

خسته، شکسته و از نظر جسمی مریض بود.

نمی خواست در آن وضعیت باشد. شاید حتی نمی خواست بچه دار شود.

چون هیچ وقت با مادرش پیوند نداشت، مرجعی برای والد دلسوز و علاقه مند هم در دسترسش نبود.

می ترسید که عشقش را نشان دهد و با کسی پیوند برقرار کند.

فکر می کرد که شما چیزهای مورد نیازتان را دارید و دیگران به او گفته بودند کاری نکند که شما لوس شوید.  
به خاطر درمان دارویی از نظر عاطفی بی حس شده بود.  
از نظر عاطفی بریده بود تا خودش را از دردهای برطرف نشده کودکی خودش محافظت کند.

شهر کتاب (nbookcity.com)



## کودک غیبت مادر را چطور تعبیر می کند؟

اگر ما این دلایل را به سه پیام اصلی خلاصه کنیم، آنچه کودک دچار کمبود مادری از رفتارهای مادرش متوجه می شود یک یا چند تا از موارد زیر است:

من چیزی ندارم که به تو ببخشم.

تو زیاده خواه هستی. نیازهای تو خیلی زیاد است.

من واقعاً به تو اهمیتی نمی دهم.

وقتی کودکان پی می برند که مادرشان اصلاً چیزی برای بخشیدن ندارد، اغلب دلشان به رحم می آید. مثلاً فرح به من گفت که "می توانستم احساس کنم که مادرم زجر می کشد و ناراحت است، برای همین می کوشیدم که خواسته زیادی از او نداشته باشم". از آنجاکه فرح می دانست مادرش بیش از حد مضطرب است، نیازهایش را تا جایی که می شد تقلیل می داد. عجیب اینکه مدت ها بعد مادرش در مورد دخترش گفت که فرح خیلی زود زندگی اش را از او جدا کرد و مستقل شد. ولی شما چطور می توانید پیش کسی بمانید که به ندرت حضور فکری و روانی دارد؟ فرح می گفت پیامی که از مادرش گرفته این است که "به من لم نده". مادرش این حرف او را قبول داشت.

زمانی که کودک پی ببرد که مادرش اصلاً علاقه و توجهی ندارد که بخواهد نشان بدهد، شاید موقعیت از نظرهایی ساده تر شود، ولی برای کودک بسیار دشوار است که این قضیه را برای خودش شخصی نکند و بسیار سخت تر هم می شود اگر به نظرش برسد که مامان این عشق و توجه را برای بخشیدن به فرد دیگر دارد. کودک چه درک دیگری جز طرد شدن ممکن است از این رفتار پیدا کند؟

به علاوه، برای کودک تفاوت محسوسی وجود دارد بین مادری که دو شغل دارد و خسته به خانه برمی گردد و مادری که همیشه مشغول تلفن حرف زدن و خندیدن با دوستانش است، مادری که توجه به کودکش نمی کند و بعد هم می گوید "من سرم خیلی شلوغ است، برای تو وقت ندارم". وقتی مادری بتواند کار بیشتری بکند ولی صرفاً انگیزه این کار را نداشته باشد، این باور را در ما ایجاد می کند که واقعاً به ما اهمیتی نمی دهد. بعد اگر او موقع پاسخ دادن به ما همچون کسی رفتار کند که باری روی دوشش است، باعث می شود که ما احساس کنیم اضافه هستیم.

خوب است زمانی را برای تأمل درباره این پرسش صرف کنید که در کودکی چه حسی به دردسترس نبودن مادرتان داشتید. اگر با کودک درونتان رابطه‌ای شکل داده‌اید (در فصل یازدهم به آن می‌پردازیم) به دقت به او گوش کنید و ببینید که آیا می‌توانید احساس این کودک را بفهمید. اگر نمی‌توانید تا این حد پیش بروید، همان جایی که هستید بمانید و فکر کنید که دسترسی نداشتن به مادرتان را ممکن است چگونه برای خودتان تعبیر کرده باشید. پیشنهاد می‌کنم که احساساتان را بنویسید و پس از خواندن چند فصل آینده، یا حتی مدت‌ها بعد، دوباره به نوشته خود بازگردید و از خودتان پرسید که حالا چه ارزیابی عینی‌تری درباره این موضوع دارید.

کتاب (nbookcity.com)

## وقتی که فقط مادر در کنارمان است

متأسفانه گاهی اوقات تنها مراقب یا تنها کسی که پیوسته در خانه حضور دارد مادر ناکافی<sup>۷۹</sup> است. غیبت پدر (یا شخصیت مادر دوم) شرایط را برای کودکی که دچار کمبود مادری است سخت‌تر می‌کند، زیرا این کودک هیچ شخص دیگری را ندارد که از او مراقبت کند و از این‌رو حفظ همان پیوند شکننده با مادر برایش ضروری‌تر هم می‌شود.

باور عمومی‌ای وجود دارد مبنی بر اینکه بخشی از نقش پدر کمک به کودک برای جداشدن از مادر است، در حالی که پدر نماینده دنیای فراتر از مادر و پلی به سوی دنیای بزرگ‌تر است، مادر نماینده آشیانه و ارتباط ابتدایی ادغام‌شده‌ای است که کودک در آن هنوز خودش را جدای از مادر نمی‌داند. چه رابطه با مادر برای کودک رضایت‌بخش باشد چه نباشد وقتی که مادر تنها والد است، خارج شدن از مدار او برای کودک سخت‌تر می‌شود. تک‌فرزندبودن با وجود مادری توانا و هم‌آهنگ شاید نقص بزرگی محسوب نشود، ولی تک‌فرزنددی که والدی آشفته از او مراقبت می‌کند رنج زیادی می‌کشد.



## چرا بعضی از کودکان بیشتر رنج می‌کشند

دلایل متعددی وجود دارد برای اینکه حتی کودکانی که با والدین یکسان بزرگ می‌شوند تجربیات بسیار متفاوتی داشته باشند؛ هر کدام در دوره‌ای متفاوت از زندگی مادر متولد شده‌اند، هر کودکی شاید به دورانی مهم و حیاتی از زندگی مادر برخورد کرده باشد، زمانی که چیزهای متفاوتی در خانواده و دنیای اطراف در حال وقوع بوده، و هر کدام از بچه‌ها ممکن است خلق و خوی متفاوتی داشته باشد. پژوهش‌ها تأیید کرده‌اند که والدین ریزبین می‌دانند که بزرگ کردن برخی بچه‌ها سخت‌تر و برخی آسان‌تر است. کودکانی که با خوی حساس متولد می‌شوند به دست‌اندازهای بیشتری برمی‌خورند، چیزی که خواهر و برادرهای کمتر حساس تقریباً متوجه آن نمی‌شوند. بنابراین یکی از دلایل تجربیات بسیار متفاوت کودکانی که به‌وسیله والدین یکسان بزرگ شده‌اند این است که هر کودک فیزیولوژی، تجربه پیوند و مجموعه رویدادهای زندگی منحصر به فردی دارد.

دلیل دیگر این است که والدین با کودکان رفتار برابر ندارند. شاید در ابتدا میل شدیدی به رفتار برابر با کودکان داشته باشیم و از آن دفاع کنیم، ولی این مسئله ظریف‌تر از این‌هاست. بله، والدین نباید زندگی را برای یک بچه سخت‌تر از دیگری کنند و نباید عزیزپروری کنند، اما باید نشان دهند که متوجه نیازها و توانایی‌های متفاوت کودکان هستند و مطابق همین تفاوت‌ها پاسخ دهند. وقتی مثلاً لباس‌های مشابهی به خواهر و برادرها می‌پوشانند، برای فعالیت‌های مشابهی ثبت‌نامشان می‌کنند یا اسباب‌بازی‌های دقیقاً مشابهی به آن‌ها می‌دهند، فردیت آن‌ها سرکوب می‌شود یا هیچ‌وقت امکان رشد کردن پیدا نمی‌کند.

به‌بیانی می‌توان گفت که رفتار نابرابر والدین خوب با فرزندان دلایل درستی دارد؛ آن‌ها به تفاوت‌های فرزندان‌شان حساس هستند. درحالی‌که والدین بد به‌خاطر تعصبات‌شان با فرزندان‌شان برابر رفتار نمی‌کنند. آن‌ها ممکن است از ساده‌ترین بچه، بچه‌ای که جنسیت ارجح دارد یا فرزندی که با او می‌توان خودنمایی کرد (از بچه به‌عنوان نماینده‌شان استفاده می‌کنند)، طرفداری کنند. حتی ممکن است والدین خودشیفته از فرزندی که خودش را در مرکز توجه قرار نمی‌دهد طرفداری کنند.

مادران به دلایلی که ما هیچ‌وقت نخواهیم فهمید با فرزندان‌شان رفتار نابرابر دارند. گاهی اوقات مادر می‌تواند پشت فرزند کم‌توقعش که حساسیت کمتری دارد بایستد، ولی نمی‌تواند از فرزندی دفاع کند که حساسیت بیشتر و

خویشتن‌باوری کمتری دارد، درحالی‌که قادر است این کمبود را برای او جبران کند؛ یا آنکه کودک شبیه خودش است و طردشدن خودش را منعکس می‌کند و این انعکاس بر کودک سایه می‌افکند، یا فرزند مورد نظر برایش یادآور کسی است که در ارتباط با او مشکلی داشته، احتمالاً مادر خودش.

در مواردی نیروی مادر دیگر تمام می‌شود. او اغلب درگیر اولین فرزندش است. وقتی که فرزندانش سه تا یا بیشتر باشند، فقط کارها را انجام می‌دهد و تا وقتی آخرین فرزندش بزرگ شود سعی می‌کند که به بهترین شکل از عهده مشکلات برآید. حالا تصور کنید همین مادر نه یا ده بچه داشته باشد. در خانواده‌های بزرگ اغلب بچه‌های بزرگ‌تر مسئولیت‌های والدینی بچه‌های کوچک‌تر را به عهده می‌گیرند و همچون مادر نیابتی برای آن‌ها عمل می‌کنند. مسلماً نوزاد در این شرایط متوجه خستگی زیاد مادر نمی‌شود. تنها چیزی که او می‌داند این است که مادر حضور ندارد.

در سایر مواقع، اغلب فرزند اول طرد می‌شود. طبق مشاهدات من این مورد زمانی اتفاق می‌افتد که بارداری ناخواسته بوده و مادر عصبانی است از اینکه به سمت مادرشدن سوق داده شده، یا درگیر همسری است که خودش می‌خواسته ترکش کند یا همسری که با به‌میان‌آمدن جریان بچه او را رها می‌کند. بچه‌ها می‌دانند که چه زمانی ناخواسته هستند. من معتقدم که بسیاری از این بچه‌ها این موضوع را در رحم مادر می‌فهمند.

متأسفانه ممکن است خواهر و برادر یا والدین کودک را سپر بلای خود کنند. وقتی آزار و اذیت از سوی خواهر و برادر صورت می‌گیرد، معمولاً نشانه دو چیز است: (۱) والدین به‌خوبی برای کودک آزاردهنده پدر و مادری نکرده‌اند. (۲) والدین در انجام مسئولیتشان، که برخورد محترمانه با کودکان و محافظت آن‌ها از صدمات است، ناکام مانده‌اند. اگر کودکی به‌جز بدرفتاری‌های والدین هدف سوء رفتارهای خواهر و برادرهایش هم قرار بگیرد، بار سنگین‌تری به دوش خواهد کشید.



## بن بست دوسویه

من هنوز موردی ندیدم که کودک (که اغلب حالا بزرگ شده است) از مادری روی گردان شود که همیشه رو به سوی فرزندش داشته است. پژوهش‌ها در باب دلبستگی نشان می‌دهد که کودک به این دلیل در برابر تمنای غریزی دلبستگی به مادر می‌ایستد که مادرش به شکل ملموسی از دسترسش خارج شده است. در اصل، من معتقدم که کودکان به خاطر ناامیدی و صدمه دیدن و برای دفاع از خویشتن از مادرشان روی برمی گردانند. آن‌ها روی گردان می‌شوند، زیرا رو آوردن به فردی که نادیده‌شان می‌گیرد بسیار دردناک است.

مادران، که همچون انسان‌های دیگر نقص دارند، ممکن است این رفتارهای کودک را به خواسته نشدن و پس زده شدن از سوی او تعبیر کنند، بترسند و به این برداشت و ترس واکنش نشان دهند. آن‌ها به خاطر زخم خودشان از کودک رو برمی گردانند. مادر و کودک ممکن است یکدیگر را منعکس کنند، که در چنین موقعیتی یکدیگر را طرد کرده، و در پاسخ به دیوارها و دردسترس نبودن‌های طرف مقابل دیوارهایی بسازند.

روزنامه محلی ما به مدت یک سال داستان دختر نوجوانی را دنبال می‌کرد که با دوست‌پسرش برای قتل مادر خودش برنامه‌ریزی می‌کرد و بعدها پسر این قتل را انجام داد. هر دوی آن‌ها، بدون اینکه پشیمان باشند یا احساسی داشته باشند، نشانه‌های جدی جامعه‌ستیزی داشتند. ولی فکر کردن به کودکی که این قدر نسبت به مادرش سنگ دل باشد برایم سخت و ناراحت کننده بود با اینکه بی شک از خشم، اگر نگوییم اکثریت اما، بسیاری از کسانی که احساس کمبود مادری می‌کنند با خبر هستم. روان‌شناس پرونده شهادت داد که دختر، برای کنار آمدن با تجربه سال‌ها بی توجهی شدید و آزارهای کلامی و فیزیکی گهگاه مادر آشفته و الکلی‌اش، احساساتش را سرکوب کرده بود. طبق گفته کارشناسان او به اندازه دختری هشت ساله بالغ شده بود. بر اساس گزارش‌ها دختر دیگری با موقعیتی مشابه، که در محیط خانوادگی حمایتگری با خاله‌اش زندگی می‌کرد، زودتر "رشد کرده بود". این داستان مثال تأسف باری است از صدمه عمیقی که ممکن است در رابطه سمی بین والد و کودک اتفاق بیفتد، زمانی که احساسات عادی‌تر برآمده از محبت دوسویه تبدیل می‌شود به دفاع‌های متقابل برآمده از بی‌احساسی و اعمال خارج از کنترل.

خوشبختانه، بیشتر اوقات این انعکاس‌ها تا این اندازه شدید نمی‌شود ولی همچنان مشهود است. مثلاً مادرانی که



بدون احساس اجبار مراقب فرزندان‌شان هستند در سنین پیری بدون همین احساس اجبار تحت مراقبت فرزندان بالغ‌شان قرار می‌گیرند. هر دو طرف باید تغییر کنند که این بن‌بست دوسویه بشکند. یک طرف باید چیز نویی ارائه کند و طرف مقابل در عوض پاسخ مثبتی دهد. ما در فصل‌نهایی این کتاب به مسئله پیچیده ایجاد تغییر در حرکت‌های دو نفری می‌پردازیم. حالا به این پرسش می‌رسیم که زندگی با مادری که از نظر عاطفی غایب است چگونه می‌گذرد؟

شهر کتاب (nbookcity.com)

## ۶. زندگی کردن با مادری که از نظر عاطفی غایب است

ما به طور کلی تصویری از شکل زندگی با مادر "خوب" و مراقب و مادر "بد" و بدجنس در ذهنمان داریم. آنچه ناشناخته مانده مادری است که از بیرون کاملاً کافی به نظر می‌رسد، ولی غیبت عاطفی دارد. این مادر معمولاً نیازهای فیزیکی کودکان را تأمین می‌کند، ولی در بسیاری از عملکردهای مطرح‌شده مادر خوب کاستی دارد. اکنون به این موضوع می‌پردازیم.

کتاب (nbookcity.com)

## آن زن نقابدار چه کسی بود؟

سن بعضی از ما به نمایش تلویزیونی "رنجر تنها" <sup>۱</sup> قد می‌دهد و آن را به یاد می‌آوریم. در پایان نمایش همیشه کسی می‌پرسید "آن مرد نقابدار چه کسی بود؟". قهرمان نمایش شخصیتی تک‌بعدی بود که هیچ‌وقت بدون نقاب دیده نمی‌شد.

بسیاری از مادران ناکافی نیز چنین هستند؛ چهره‌شان مثل قهرمان این داستان هیچ‌وقت کامل نمایان نمی‌شود. این مادران گاهی در اتاق خوابشان پنهان می‌شوند، گاهی خود را پشت چهره‌ای بی‌حرکت و بی‌حالت پنهان می‌کنند، گاهی موقع بیرون رفتن از خانه "نقابشان را می‌پوشند"، و در موارد حادتر برای کودکانشان شخصیت‌هایی مقوایی هستند.

بخشی از فرایند التیام‌یابی با برداشتن نقاب مادر، فهم داستان زندگی‌اش و نیروهایی که او را شکل دادند صورت می‌گیرد (دو تمرین اول فصل چهاردهم می‌تواند در این زمینه کمکتان کند).

گاهی این زنان نقابدار بیشتر به وسیله شوهرانشان محافظت می‌شوند. من مادر شش کودک را به‌خاطر می‌آورم که پدرشان همیشه به آن‌ها اخطار می‌داد "مادرتان را ناراحت نکنید". وقتی در این مورد تحقیق کردم، شواهد زیادی پیدا نکردم که مادر به این همه محافظت احتیاج داشته باشد، این گفته پدر فقط ظاهر نشدن او در نقش والد فعال را می‌پوشاند. در چنین مواردی مادر به مجسمه چینی دکوری تبدیل می‌شود، به جای آنکه کسی باشد که بتوان لمس کرد و بویید و با او رابطه متقابل داشت.

بافت فرهنگی نیز در این مورد نقش دارد. بیشتر زنان، به‌خصوص تا پیش از دهه هفتاد میلادی، فکر نمی‌کردند که مادر شدن می‌تواند یک انتخاب باشد. سیر زندگی‌ای که از زن انتظار می‌رفت ازدواج و بچه‌دار شدن بود، چه زن تمایل طبیعی به این کار داشت چه نداشت. نتیجه چنین توقعی از زن (آن زمان و اکنون) این شد که زنانی مادر شده‌اند که واقعاً مناسب این کار نیستند. به قول یک از این زنان، آن‌ها "رغبتی به مادر بودن ندارند". برای آن‌ها انجام دادن کارهای دیگر راحت‌تر است، مثلاً شاید زنی اهل کار بیرون از خانه باشد یا ذوق کارهای اجتماعی را داشته باشد. مراقبت از کودک اصلاً "کار" چنین زنانی نیست.



پدران نیز می‌توانند از پس این کار بریایند. زمان بزرگ‌شدن من، از پدران انتظاری بیش از این نمی‌رفت که خانواده را تأمین مالی کنند. نامناسب بودن طبیعی مردی برای والدشدن کمتر به چشم می‌آمد زیرا مردان بخش کوچک‌تری از این جریان بودند. اما در سال‌های اخیر که پدران بیشتر درگیر بزرگ‌کردن کودکان شده‌اند بسیاری از کودکان، در کنار بسیاری از عملکردهای مادر خوب که در فصل دوم توضیح دادم، پدرانشان را نیز به‌خاطر تأمین مراقب و پرورش ابتدایی به یاد خواهند آورد. به این ترتیب افراد جوان‌تر امکان شناختن ابعاد بیشتری از پدرانشان را خواهند یافت و در سال‌های بعد کمتر می‌پرسند که "مرد نقابدار چه کسی بود؟". پدری که والد خوبی باشد همیشه کمک می‌کند خلأهای غیبت عاطفی مادر پر شود.

## یادگیری اندک از مادر

بیشتر کسانی که با آن‌ها در مورد فهرست عملکردهای مادر خوب مصاحبه کردم (ازجمله خوانندگان و مراجعه‌کنندگان) گفتند که مادرشان هیچ‌کدام از این عملکردها را نداشته است. انگار وقتی که مادر گم می‌شود، دیگر هیچ‌جایی نمی‌شود او را پیدا کرد. من در این فصل یافته‌هایم را در مرحله پژوهش و کاربردهای بالینی ارائه خواهم کرد.

گاهی اوقات ساختار ابتدایی‌ای که مادر برای زندگی روزانه در فرزندانش ایجاد می‌کند آن‌قدر ناچیز است که وقتی این بچه‌ها بزرگ می‌شوند، هیچ‌چیزی در مورد برپاکردن خانه و داشتن نظم روزانه نمی‌دانند. آیا اتاق نشیمن باید برای نشستن مبل داشته باشد؟ آیا خانواده بایستی برای شام خوردن دور یک میز یا سفره بنشینند؟ آیا بچه‌ها ساعت خواب دارند؟ همه چیز برایشان تازگی دارد و زندگی روزانه‌شان ساختار ابتدایی را ندارد.

روابط متقابلی که چهارچوب رشد خویش‌نشانگاره سالم را می‌سازد وجود ندارند یا مناسب نیستند و منجر به انبوهی از مشکلات می‌شوند که در فصل بعد خواهیم دید. کلید رشد خویش‌نشان در کودک انعکاس دادن اوست ("مادر به‌منزله‌آینه" را در صفحه ۵۱ ببینید)، که متأسفانه به‌ندرت در مادری یافت می‌شود که غیبت عاطفی دارد.

این مادران برای مواجهه با عواطف آموزش ندیده‌اند و در کل تحمل آن را ندارند. آن‌ها نمی‌دانند که در برابر گریه کودکشان چگونه رفتار کنند و حتی گاهی با پرخاشگری می‌گویند "ساکت می‌شوی یا بیایم ساکت کنم". در سایر مواقع کودکان به‌خاطر نشان‌دادن احساساتشان مستقیماً خجالت‌زده نمی‌شوند، ولی عواطفشان نادیده گرفته می‌شود و در صورتی که ناراحتی یا احساسات "ضعیفشان" را پنهان کنند تأیید می‌شوند.

تشویق و ترغیب‌هایی که از سوی مادر صورت می‌گیرد معمولاً شرایط لازم را دارد. این کودکان به‌خاطر ارزش‌های مورد نظر مادر (اغلب موفقیت‌های درسی) تشویق می‌شوند، ولی به‌ندرت به‌خاطر خودشان مورد ستایش قرار می‌گیرند. مادر نابالغ یا خودشیفته اغلب متوجه تفاوت‌های کودک با خودش نمی‌شود و آن‌ها را ستایش نمی‌کند. چنین مادرانی زمانی به کودک پاداش می‌دهند که کودک انعکاسی از خود آن‌ها باشد و یا مطابق با تعریفی باشد که خودشان از کودک خوب دارند، ولی عملاً از خویش‌نشان منحصر به فرد کودک پشتیبانی نمی‌کنند.

بیشترین میزان دلسوزی که از چنین مادران سردی به یاد می‌ماند در دوره‌های بیماری کودک است، با این حال بسیاری از افراد حتی در چنین موقعیت‌هایی هم تماس یا آغوش محبت‌آمیز مادر را به یاد نمی‌آورند و بعضی دیگر فقط لمس کردن‌های سرد مادر را به یاد می‌آورند که به خاطر نقش و وظیفه‌اش انجام می‌داد. برای بعضی هم مادر صرفاً چهره نگرانِ دم در است.

افرادی که دچار کمبود مادری هستند، در مقایسه با تصویر ما از مادر آرمانی، چیز بسیار اندکی دریافت می‌کنند. مثل اینکه به کمد خالی نگاه کنی و بخواهی چیزی انتخاب کنی.

کتاب (nbookcity.com)



## کمبود آموزش

یکی دیگر از نقش‌های اصلی مادر خوب، که افراد دچار کمبود مادری از آن محروم‌اند، نقش راهنمایی است؛ یکی از کارهای مادر خوب این است که به کودکش آموزش دهد چطور از پس کارهای چالش‌برانگیز که به نحوی فراتر از توانایی‌های کنونی‌اش است برباید. مادر خوب به کودک کمک می‌کند تا چیزهایی را که قادر به انجامشان است ارزیابی کند و اگر هم در کاری کمی زیاده‌روی کرد، بفهمد که چطور از آن عقب بکشد. او کار را با توانایی‌های کودکش میزان می‌کند. وقتی که چنین راهنمایی‌هایی را نگیریم (به دلیل اینکه از طرق دیگر یاد نگرفته‌ایم) اغلب بدون اینکه بفهمیم چطور زندگی‌مان را هدایت کنیم به حال خود رها می‌شویم. در این موقعیت، یکی از واکنش‌های ما فرو ریختن در برابر کار چالش‌برانگیز و دست از تلاش کشیدن است. واکنش دیگر این است که بدون آمادگی و در نظر گرفتن محدودیت‌هایی که برای مراقبت از خودمان داریم در کاری شیرجه بزنیم.

تصور کنید که یک مادر کاربلد چگونه به کودکانش کمک می‌کند تا برای بستن وسایل کمپ تابستانی برنامه‌ریزی کنند یا اینکه چند واحد درسی در مدرسه بردارند که بیش از حد به خودشان فشار نیاورند. مادر خوب به کودکش می‌آموزد که چطور با در نظر گرفتن نیازها و محدودیت‌هایش (مثل خستگی، نگرانی و گرسنگی) سختی کار را تنظیم کند. وقتی لقمه‌ای بزرگ‌تر از دهانش برمی‌دارد، مادر خوب می‌گوید "عزیزم این کار زیادی بزرگ است. بیا کمی ساده‌ترش کنیم".

توصیفات من در این بخش واقعاً ترکیبی از نقش‌های مادر مربی (کمک‌هایش را با کودکش میزان می‌کند) و مادر تنظیمگر (مطمئن می‌شود که کودک زیاد تحت فشار قرار نمی‌گیرد) است. اگر در جایگاه کودک چنین آموزشی ببینیم یا یاد بگیریم که مادر خودمان باشیم، این سؤال را از خودمان می‌پرسیم: "قدمی که من برمی‌دارم باید چقدری باشد؟ چه قدمی برای من زیادی بزرگ است؟". ما نیازهایمان را تشخیص می‌دهیم تا قدم‌های بزرگ‌تری برداریم.

یکی از زنان مراجعه‌کننده تعریف می‌کرد که مادرش چند کار معدود مثل سالاد درست کردن یا شستن ظرف‌ها را نشان داده بود، ولی هیچ چیزی درباره چطور "زندگی کردن" یادش نداده بود، اینکه چطور گفت‌وگو کند یا با مردم دیگر رابطه برقرار کند، چطور عواطفش را در دست بگیرد یا هر کار مهمی را انجام دهد. به نظر می‌رسد که

چنین مادرانی نقش مربی را رها کرده‌اند یا حداقل در چنین نقشی اصلاً احساس خویشتن‌باوری نمی‌کنند.

مراجعه‌کننده دیگری توضیح می‌داد که مادرش در بعضی مناسبت‌ها مثل صفحه طنین<sup>۸۱</sup> روی صحنه تئاتر بود ولی در سایر مواقع آدم کم‌حرف و توداری به نظر می‌رسید، شاید نگران بود که فضولی کند. او هیچ‌وقت پذیرای فرزندانش نبود و از آن‌ها درخواست نمی‌کرد که برای رفع مشکلات و نیازهایشان به او مراجعه کنند. مسئولیت مادر است که شالوده این کار را بنا کند. نمی‌توان از کودکان انتظار داشت که خودشان بفهمند چه زمانی برای کمک‌خواستن از مادر مناسب است.

کتاب (nbookcity.com)

## ارتباط گم شده

یکی از پرسش‌هایی که من در مصاحبه‌هایم می‌پرسیدم این بود که "اگر می‌توانستی یکی از ویژگی‌هایی را که مادرت آن زمان کم داشت به او بدهی، آن ویژگی چه بود؟".

اغلب پاسخ‌ها به توانایی ایجاد ارتباط عاطفی مربوط می‌شد. عموماً آن‌ها احساس می‌کردند که مادرشان در دوران کودکی کاستی‌هایی در برقراری ارتباط با آن‌ها داشته، ولی برخی نیز اذعان می‌کردند که گویا مادرانشان با هیچ‌کس روابط عاطفی برقرار نمی‌کردند.

معمولاً بزرگسالانی که دچار کمبود مادری هستند هیچ‌چیزی از نزدیکی و صمیمیت با مادرانشان در دوران کودکی به یاد نمی‌آورند. هیچ خاطره‌ای از بغل‌شدن، نگاه عاشقانه مادر یا تماس عاطفی با او در لحظات مهم زندگی ندارند. تماس عاطفی یعنی دیگران تجربه شما را طوری لمس کنند که شما بفهمید آن را به خوبی متوجه شده‌اند. آن‌ها می‌دانند که چه بر شما گذشته و این تجربه چه معنایی برای شما دارد. در کل ما این موضوع را از طریق پاسخ‌هایی می‌فهمیم که نشان‌دهنده همدلی با ما یا بازتاب احساس ماست. امکان ندارد که دیگران دقیقاً تجربه ما را بفهمند ولی از آن‌ها می‌خواهیم که حداقل تلاش کنند، از آن‌ها می‌خواهیم که به تجربه ما اهمیت دهند. وقتی به ما بی‌اعتنایی شود یا جدی گرفته نشویم یا احساس واقعی‌مان برایمان منعکس نشود، احساس انزوا و تنهایی می‌کنیم.

کارول تعریف کرد که در شش سالگی‌اش تصادفی اتفاق افتاده بود. در آن سن زندگی او چند دقیقه‌ای به خطر افتاده ولی جان سالم به در برده بود. وقتی که کارول اتفاق را برای مادرش تعریف کرد، مادر منکر این خطر شد و طوری رفتار کرد که گویی چنین چیزی غیرممکن است و به این ترتیب به لحظه مهمی در زندگی کارول بی‌توجهی کرد. مادر در آن لحظه می‌توانست به سادگی پیام یک مادر خوب را برساند و بگوید "تو خیلی باهوش و شجاع بودی و خیلی خوشحالم که تو را دارم". کارول در آن لحظه می‌توانست احساس کند که عزیز و دوست‌داشتنی است. در عوض احساس کرد که نمی‌تواند به حضور مادرش اعتماد کند.

این مادران نچسب نمی‌توانند به خوبی ارتباط برقرار کنند. آن‌ها نه تنها فرصت‌هایی مثل این مورد را از دست می‌دهند، بلکه وقتی کودکانشان پیش‌قدم می‌شوند پاسخ درستی به آن‌ها نمی‌دهند. یکی از زنان مراجعه‌کننده‌ام



در نوجوانی اعتراف نامه ای زیر بالش مادرش می گذارد به امید اینکه این نامه به نحوی بینشان ارتباط برقرار کند ولی مادرش هرگز حتی به نامه اشاره هم نکرد.

شاید برای کسانی که مورد عشق و علاقه بوده اند عجیب باشد که بشنوند افرادی هستند که در کل دوران کودکی شان حتی یک خاطره از صمیمیت و ارتباط با والدین ندارند، با این اوصاف من به دفعات وحشتناکی با این مورد برخورد کرده ام. چیزی که تصور این موقعیت را بسیار سخت می کند این است که این خاطرات درست در تصور جمعی ما از آنچه قرار است مادر باشد می نشیند.

کتاب (nbookcity.com)

## مادر مکانیکی

تصویری که ما از مادر به لحاظ عاطفی غایب دریافت می‌کنیم زنی است که انگار کاملاً انسان نیست. یکی از مراجعه‌کنندگان مرد می‌گفت که والدینش برایش مثل مجسمه هستند؛ احساس می‌کرد که آن‌ها واقعی نیستند. مراجعه‌کنندگان دیگری هم بودند که از نبودن قلب در سینه مادرشان صحبت می‌کردند، انگار مادر "واقعی نیست".

یکی از مراجعه‌کنندگانم به اسم آما می‌گفت که وجود فیزیکی مادرش را به یاد می‌آورد، ولی مطلقاً هیچ خاطره‌ای از رابطه متقابل با او ندارد. آما احساس می‌کرد که برای مادرش آدم نیست و وجود ندارد. او در خانه درختی حیاط پشتی‌شان بیشتر احساس راحتی می‌کرد تا پیش مادرش. من معتقدم که این نتیجه مادری است که در رابطه متقابلش با کودک حس واقعی ایجاد نمی‌کند.

بسیاری از این مادران پرت بودند و در دنیای خودشان زندگی می‌کردند. چنین شرایطی همیشه ادامه‌دار نبوده ولی ممکن بود که چند سالی طول بکشد. من فکر می‌کنم که این دوران با ضربه روانی حل نشده، غم یا افسردگی مصادف بوده است.

قطعاً برای مادری که از نظر عاطفی غایب است هم‌آهنگ شدن با نیازهای کودک غیرممکن خواهد بود. من در اینجا از هر دو نیاز خاص و کلی کودک صحبت می‌کنم. قبلاً برخی از وجوه ذاتی کودک را فهرست کرده‌ام که رشدنیافتگی و نداشتن مهارت، محدودبودن ظرفیت، وابسته‌بودن، نیاز به محبت و آغوش فراوان، نیازمند محافظت، راهنمایی و آموزش بودن از جمله آن موارد هستند. من دریافت می‌کنم که دنیای تجربی این کودکان برای "مادران مکانیکی" کاملاً غریبه و ناآشناست. به نظر می‌رسد که برای این والدین (اغلب هر دوی آن‌ها) راحت‌تر است که کودکانشان را همچون بزرگسالان کوچک ببینند به جای آنکه به آن‌ها مثل کودک پاسخ دهند. چنین کودکانی اجازه ندارند سروصدا کنند، پرجنب‌وجوش باشند یا به هم بریزند و درخواستشان برای نزدیکی و صمیمیت همواره رد می‌شود.

گاهی اوقات مادر به وضوح در انجام عادی کارها ناتوان است. ولی، در موارد نهفته‌تر، مادر ظاهر دلخواه را دارد و بسیاری از کارهای ظاهری را که معتقد است سازنده نقش محوری مادر است انجام می‌دهد، با این حال برای

کودکانش همچون فردی است که واقعاً حضور ندارد و با آنها هم‌آهنگ نیست. حتی بعضی از این مادران پیش خودشان فکر می‌کنند که در نقش مادر شاد جا افتاده‌اند. اما مسئله این است که تعریف آنها از مادر شاد بسیار متفاوت است! تمرکز آنها بر لباس پوشیدن و آموزش کودکان و دور از چشم نگه داشتن درگیری‌های خانواده است.

در بعضی خانه‌ها، برای حفظ این توهم که خانواده شاد است هم فشار وجود دارد. در یک مورد، پدر خانواده بارها به بچه‌ها گفته بود که آنها مادر فوق‌العاده‌ای دارند. اتفاقاً مادر بیشتر وقتش را در اتاق خوابش می‌گذراند و در جشن‌های مهم، یعنی زمان‌هایی که نگه‌داشتن چنین تصویری بسیار مهم بود، خودش را مجبور می‌کرد بیرون بیاید و در جشن شرکت کند.

فرزندان چنین مادرانی از نظر فکری طوری بزرگ می‌شوند که باور کنند والدین به آنها عشق می‌ورزیدند، ولی این عشق را احساس نمی‌کردند. به‌خصوص اگر مادری کارهایی با محوریت بچه انجام داده باشد، مثلاً در جلسات اولیا و مربیان شرکت کرده و چند وقت یک‌بار جشن تولد گرفته باشد، ممکن است باعث گیج شدن فرزند بشود. به دلیل اینکه چنین کودکانی جای دیگری ندارند که بروند، به والدینشان وابسته می‌شوند و هر احساسی مبنی بر دوست‌داشته‌نشدن را از آگاهی‌شان بیرون می‌اندازند. این احساسات بعداً در بزرگسالی فوران می‌کند، زمانی که فرد در حال روان‌درمانی است و با مشکلات مربوط به عزت نفس و برقراری ارتباط با دیگران دست‌وپنجه نرم می‌کند.

تعداد کمی از این مادران بعدها یاد گرفتند که چگونه در زندگی با کودکانشان ارتباط برقرار کنند، گرچه اکثریت چنین کاری نکردند. مادری بود که وقتی برای اولین بار در ستون مشاوره روزنامه<sup>۸۲</sup> خواند که مادران باید به کودکانشان ابراز محبت کنند، تازه به دخترش (که حالا میان‌سال است) گفت که "من دوستت دارم".

همان‌طور که احتمالاً انتظار می‌رود، این مادران کم‌عاطفه فرزندان‌شان را زیاد لمس نکرده‌اند که همین مسئله به نوعی گرسنگی شدید، برای لمس شدن یا برعکس بیزاری از لمس شدن، در این فرزندان منجر شده است. اغلب چنین مادرانی که از لمس کردن پرهیز می‌کنند وقتی که پیر می‌شوند تازه لمس کردن را در رابطه‌شان آغاز می‌کنند، زمانی که فرزند اکنون التیام‌یافته‌شان رابطه گرم جدیدی با او شروع می‌کند. گاهی اوقات وقتی مادران بیوه و تنها می‌شوند و خودشان به پشتیبانی بیشتری نیاز دارند، تازه خود را به فرزندشان نزدیک می‌کنند. اغلب مادران



مکانیکی در سنین بالا عاقبت تبدیل به انسان می شوند.

شهر کتاب (nbbookcity.com)

## آیا کسی می بیند؟ آیا کسی اهمیت می دهد؟

تصویری که از بسیاری از این والدین ظاهر می شود افرادی است که به شدت پیوند بریده اند. پدر و مادر هر دو عملاً وجود ندارند.

یکی از اشکالی که این پیوندبریدن در آن ظاهر می شود کمبود مشخص نظارت بر کودک است. مثلاً من شنیده ام برخی والدین کودک دو ساله یا اغلب سه و چهار ساله خود را بیرون از خانه تنها به حال خود رها کرده اند. آن ها تنها از مدرسه یا مغازه سر خیابان به خانه برمی گردند و اغلب برای انجام کارها به تنهایی، در سنی که امروزه کاملاً نامناسب و خطرناک تلقی می شود، بیرون فرستاده می شوند. در موردی، وقتی دندان پزشک کودک هشت ساله ای به مادرش زنگ زد، مادر فکر کرد که حتماً کودک بد رفتاری کرده که دندان پزشک به او زنگ زده است. او نمی توانست تصور کند که تنها فرستادن کودکی در آن سن به دندان پزشکی ممکن است برای او بار سنگینی باشد.

به نظر می رسد که برخی از والدین پیوند بریده اهمیت نمی دهند یا نمی خواهند بدانند که کودکانشان چه کار می کنند، مثل وقتی که پسر نوجوانی به مادرش بگوید کجا می خواهد برود و چه کاری قرار است بکند و مادرش جواب بدهد "به من چه".

بچه ها، به خصوص در سنین نوجوانی، ممکن است آزادی و جواب پس ندادن را دوست داشته باشند، ولی این کار هزینه هایی دارد. اغلب کودکان و نوجوانان هنوز آن قدر رشد نکرده اند که قضاوت هایشان به انتخابی عاقلانه منتج شود و اگر برای رفتارشان معیاری تعیین نشود، احساس می کنند که هیچ کس واقعاً اهمیتی نمی دهد. وقتی که بایی با دو چرخه افتاد و مجبور شد چند بخیه بزند، مادرش برای مدت کوتاهی او را در خانه نگه داشت و بازی را به حیاط پشتی خانه محدود کرد. بایی متوجه شد که در واقع از این کار مادرش احساس خوشحالی می کند، زیرا اولین بار بود که احساس می کرد مادرش مراقبش است.

در بسیاری از این خانه ها عملاً هیچ گفت و گویی صورت نمی گیرد. ارتباط عملکردی<sup>۸۲</sup> حداقلی وجود دارد، ولی هیچ بحثی در مورد فعالیت ها یا دوست های کودکان در نمی گیرد. این والدین را در مقابل والدینی قرار دهید که درباره هر بخش ضروری از زندگی بچه ها صحبت می کنند، افت و خیزها و امیدها و ترس های کودکان را می شناسند، و هر جایی که کودک دچار کمبود خویشتن باوری می شود حمایتش می کنند، حتی کوچک ترین موفقیت هایش را

می‌ستایند.

کمبود مشارکت در کارهای توصیف‌شده بی‌اعتنایی محسوب می‌شود. این نوع نادیده‌گرفتن شبیه بی‌اعتنایی به نیازهای فیزیکی کودکان، مثل بی‌غذا و بی‌سرپناه ماندن، نیست، بلکه بی‌اعتنایی عاطفی است. زخم‌هایی که به‌خاطر این کمبود مشارکت و پرورش عاطفی به‌جا می‌ماند قابل ملاحظه است. خانه‌هایی که اسباب‌بازی ندارد، کودکانی که مثل کودک با آن‌ها رفتار نمی‌شود، و بچه‌هایی که برای والدینشان غریبه هستند همگی نقص‌های جدی‌ای محسوب می‌شوند.

زندگی کردن با مادری که پیوند بریده، به‌خصوص اگر با پدری پیوندبریده و غایب جفت شده باشند، مثل این است که کودکی به حال خود رها شده است.

مادر شما در کدام‌یک از عرصه‌های زندگی‌تان درگیر شما بود و کجا پیوندش را از شما بریده بود؟  
اگر پدرتان در خانه بود، آیا او هم رفتار مادر را بازتاب می‌داد، یا الگوی متفاوتی داشت؟



## سردرگمی

من دریافتم که مادران غایب عاطفی به طرز چشمگیری در مورد نقشی که شاید در مشکلات سال‌های اول و بعدی کودکشان بازی کرده باشند غافل و سردرگم هستند.

در یک مورد که زن میان‌سالی سختی‌های بسیار زیاد دوران کودکی‌اش را با مادرش در میان گذاشت مادرش چنین پاسخ داد که "اگر می‌دانستیم در کودکی این قدر ناراحت هستی، می‌توانستیم تو را درمان کنیم." شاید این حرف کمی از حس فداکاری و مراقبت را نمایش دهد و گرایش غالب فرهنگی ما<sup>۸۴</sup> به مشکلات سلامت ذهنی را منعکس کند، ولی کاملاً این واقعیت را نادیده می‌گیرد که کودک به نمایش عشق نیاز دارد. به نظر من چنین مادرانی این واقعیت را به این خاطر نادیده می‌گیرند که در ذهن خودشان عاشق فرزندشان هستند، فقط نمی‌دانند آن را چگونه نشان دهند که کودک متوجهش شود.

## درماندگی

همه ما می دانیم که گاهی چیزهای بدی در دنیا اتفاق می افتد. بنابراین، برای آنکه دنیا برایمان خواستنی باشد، باید این باور را نیز داشته باشیم که جاهایی وجود دارد که می توانیم برای کمک گرفتن به آنجا برویم.

ذیل عنوان "مادر به منزله ستون خانه" (صفحه ۶۰) توضیح دادم که مادر کسی است که همیشه می توانیم برای سرپناه، کمک و آرامش گرفتن نزد او برویم. مسلماً کسانی که دچار کمبود مادری هستند چنین وضعیتی ندارند. هیچ یک از مراجعه کنندگان من نمی توانستند زمانی را به یاد بیاورند که برای کمک به مادرشان مراجعه کرده و پاسخ رضایت بخشی گرفته باشند. بیشتر آن ها در همان سال های اول یاد گرفتند که چیزی نخواهند. یکی از مردان مراجعه کننده به یاد می آورد که در کودکی هر بار که از مادرش درخواستی می کرد، با این پاسخ روبه رو می شد که "آن را برای چه نیاز داری؟". کودکان چنین مادرانی اغلب احساس می کنند که با کمک خواستن به دردسر می افتند. احساس می کنند که مادرشان نمی خواهد به زحمت بیفتد.

من در مادرانی که نمی توانند حتی به خواهش مستقیم فرزند بزرگ سالشان برای کمک گرفتن پاسخ دهند الگوی نگران کننده ای یافتم؛ تعداد قابل توجهی از مصاحبه شوندگان من که دچار کمبود مادری شده بودند در سال های ابتدایی بزرگ سالی به نقطه ای رسیدند که سلامت روانی شان دچار اختلال شد و نیاز به کمک پیدا کردند. نوآمی به دیدن مادرش رفته بود که روان پزشکش به او زنگ زد. وقتی که صحبت های نوآمی با روان پزشکش تمام شد، به مادرش گفت "من خیلی افسرده هستم. به کمک احتیاج دارم" و مادرش چنین پاسخ داد: "تو به کمک احتیاج نداری."

فقط به یک حمام گرم نیاز داری". در یک مورد دیگر پسری بیست و دو ساله مراجعه به روان پزشک را با مادرش در میان گذاشت، ولی مادر بدون یک کلمه حرف از اتاق بیرون رفت.

در موردی دیگر مارگارت از والدینش درخواست کرد که اگر امکان دارد زمانی که شوهر جوانش در بیمارستان بستری است و آن ها در موقعیت بسیار متزلزل و اضطراب آوری هستند، با والدینش زندگی کند. والدینش درخواست او را رد کردند و موجب شد سال ها جدایی بین آن ها بیفتد و مارگارت تصمیم بگیرد که دیگر هرگز از آن ها کمک نخواهد.



زن دیگری از مادر در ظاهر بسیار توانگرش پرسید که اگر زمانی واقعاً به کمک احتیاج پیدا کرد، می‌تواند روی او حساب کند؟ مادرش جواب داد که "باید در این مورد فکر کنم". البته مادر بعداً هیچ‌وقت برای دلگرم کردن دخترش با او تماس نگرفت. درست برخلاف مادرش، خانواده همسر او پاسخ دادند که در صورتی که هر نوع نیازی به وجود آید بی‌قید و شرط به آن‌ها کمک می‌کنند؛ آن‌ها گفتند که "روی ما حساب کنید".

بنابراین متأسفانه مادرانی را می‌بینیم که مشکلات فرزندانشان را کوچک می‌شمرند، مشکلات مهمی را که درست جلوی چشمشان در حال روی دادن است انکار می‌کنند، فرزندانشان را به‌خاطر مشکلات شرمگین سرزنش می‌کنند و با سنگ‌دلی و بی‌تفاوتی رفتار می‌کنند. تصویر پیچیده‌تری نیز وجود دارد از مادرانی که وقتی فرزندشان مشکلش را پیش آن‌ها مطرح نمی‌کند، بسیار خشمگین می‌شوند، که در بخش بعدی خواهیم دید.

وقتی مادر شارون فهمید که دخترش سقط جنین انجام داده و چیزی به او نگفته، با دختر پانزده‌ساله‌اش برخورد کرد. شاید احساساتش جریحه‌دار شد یا شاید احساس حقارت کرد؛ به هر حال عصبانی بود. آنچه او نتوانست به شارون منتقل کند این بود که نگران دخترش است. گرچه به‌وضوح از اینکه شارون پیش او نرفته دلخور بود، ولی از شارون نپرسید که چرا و چطور این اتفاق افتاده یا اینکه چرا دخترش این موضوع را راحت با او درمیان نگذاشته است. شارون به‌جای اینکه احساس کند مدتی، حداقل کمی، پشتش به مادرش گرم است، فقط حس کرد که با گفتن این مسئله به او به دردسر افتاده است.

اینکه فرزندان بدانند موقع نیازها و مشکلات می‌توانند پیش مادرشان بروند شالوده‌اش در سال‌های اول زندگی پایه‌ریزی می‌شود، همان‌طور که احساساتی مثل اینکه مادر نمی‌خواهد بفهمد، زمان و انرژی رسیدگی به فرزند را ندارد یا چندان کمک حالش نیست نیز در همان سال‌های اول زندگی شکل می‌گیرد. وقتی کودک به نوجوانی برسد اغلب کار از کار گذشته و تلاش برای رسیدگی به او در دوره‌های استرس شدید دیگر کمی دیر شده است.

آیا در موقعیت‌های نیاز شدید برای کمک گرفتن نزد مادرتان رفتید؟ او چطور پاسخ داد؟ پاسخ او چه تأثیری بر روابط شما گذاشت؟

آیا حالا (اگر مادرتان هنوز زنده است) برای کمک گرفتن پیش او می‌روید؟ اگر نمی‌روید، چرا؟



اگر مادری در ساختن ستون خانه، مکان امنی که بتوان به آن بازگشت، دچار ناکامی شود، موجب ایجاد حس بی‌مادری در فرد می‌شود.

شهر کتاب (nbbookcity.com)

## احساس بی‌مادری در کودک

کسانی که دچار کمبود مادری شده‌اند احساس می‌کنند که انگار واقعاً بی‌مادر هستند، گرچه مادر دارند و همین موجب پیچیده‌شدن موضوع می‌شود. فرد احساس بی‌مادری می‌کند، ولی در واقع کسی وجود دارد که دنیا به‌عنوان مادر او می‌شناسد. اینکه چطور حس بی‌مادری را با واقعیتِ مادر داشتن تطبیق دهیم بخشی از چالش کودکِ دچار کمبود مادری است. نادیده‌گرفتن این احساسات یعنی کودک را همچنان به حال خودش رها کنیم. در صورتی که کودک یاد بگیرد به این احساسات پاسخ دهد، تا حد زیادی التیام می‌یابد.

گاهی اوقات از اصطلاح عقدهٔ یتیمی<sup>۸۵</sup> یا صورت نوعی یتیمی<sup>۸۶</sup> برای توصیف این شرایط استفاده می‌شود. این حس بدون والدین بودن و بدون عشق بودن است، حس تنها بودن در دنیاست. اغلب این حس عمیقاً سرکوب می‌شود زیرا بسیار دردناک است، بدون والدین یا عشق بودن بقای کودک را تهدید می‌کند. در یکی از موارد، فرد بزرگ‌سالی سربازکردن احساسات طولانی سرکوب‌شده‌اش را این‌گونه توصیف کرد: من می‌توانستم برای درخواست عشق جانم را بدهم.

رز امیلی روتنبرگ<sup>۸۷</sup>، تحلیلگر آثار یونگ<sup>۸۸</sup>، در نوشته‌هایش در مورد صورت نوعی یتیمی به حسِ فراگیر بی‌ارزش بودن و حسِ نیاز به حمایت و پشتیبانی اشاره می‌کند. "او [فرد یتیم] حس می‌کند که 'زخم‌خورده' است و به همهٔ مراقبت‌های ممکن نیاز دارد! (" او الگوی وابستگی‌ای را توصیف می‌کند که در آن فرد یتیم به هر چیزی و هر کسی که حمایت و امنیت مادری را بازنمایی می‌کند می‌چسبد.

یکی از شکل‌هایی که این الگو خودش را نشان می‌دهد در نوعی گرسنگی عشقی است که موجب می‌شود افراد در روابط آزاردهنده و غیررضایت‌بخش بمانند، زیرا احساس نیاز آن‌قدر شدید است که فرد نمی‌تواند رابطه را رها کند. این افراد، به دلیل اینکه نقطهٔ مرجع درونی ندارند که واقعاً به آن‌ها عشق بورزد، اغلب احساس می‌کنند که این رابطه بهتر از هیچ است. افراد دیگری هم هستند که ترجیح می‌دهند، به جای نزدیک شدن به زخم یتیمی، اصلاً سراغش نروند زیرا این کار برایشان ساده‌تر و آشناتر است.

این نوع نیاز به پرورش یافتن فقط به همسر محدود نمی‌شود و فراتر از آن هم می‌رود و گاهی آن‌قدر نامحسوس و موزی می‌شود که روگرداندن از هر کسی را که نوعی توجه مثبت می‌کند دشوار می‌سازد. من فهمیده‌ام که سال‌ها

به فردی که در گذشته به من خوبی می کرده احساس دین می کردم. کم کم متوجه شدم که پرورش عاطفی چیز نادری نیست و می توانم در هر رابطه ای تصمیم بگیرم که چه زمانی می خواهم به طرف مقابل رو کنم. یک عمل محبت آمیز به معنی بستن قرارداد عمرانه نیست.

عده دیگر افرادی که دچار گرسنگی عاطفی هستند روی غذا تمرکز می کنند و می کوشند که از تغذیه فیزیکی به جای تغذیه عاطفی استفاده کنند. شاید به این دلیل که هیچ وقت تغذیه عاطفی نشده اند و چنین امکانی را نیز نخواهند داشت احساس رضایت کامل هم هیچ گاه به دست نمی آید. یکی از زنان مراجعه کننده ام، که برای فرونشاندن گرسنگی روحی اش و یا در مواقع اضطراب سراغ غذا می رود، به این نکته اشاره کرد که در پس همه گیری چاقی مفرط گرسنگی عاطفی وجود دارد. بسیاری از افرادی که دچار کمبود مادری هستند سابقه اختلالات خوردن یا پرخوری دارند.

چند پرسش زیر شاید به کاوش موضوع کمک کند:

آیا تا به حال احساس کرده اید که "مثل کودک بی مادر" هستید؟

گرسنگی عشقی شما چگونه خود را نشان داد؟

چطور توانستید گرسنگی تان برای عشق، پشتیبانی و محافظت را پنهان کنید؟



## نبود لنگر ثبات

حسی که از متصل بودن به جایی به ما دست می دهد لنگر ثبات مهمی در زندگی مان محسوب می شود. بدون این حس ممکن است احساس انفصال، گم گشتگی یا بی ریشگی در دنیا داشته باشیم. این حس گاهی به صورت تعلیق در فضای تاریک منعکس می شود، مثل فضانوردی که کابل اتصالی اش بریده باشد یا، به گفته برخی، مثل سرگردانی یک تکه تخته پاره در دریا. اگر تلاشی برای تغییر این موقعیت صورت نگیرد، چنین حسی اغلب به کل زندگی فرد تسری می یابد.

بدون مادری که با آغوش گرمش همچون لنگر ثبات باشد، حتی ممکن نیست که کاملاً به این بُعد برسیم (که در حلقه های روان شناختی تحت عنوان دفاع اسکیزوئید<sup>۸۹</sup> شناخته می شود؛) احتمالاً به طور کامل در بدن خودمان جای نمی گیریم و، بیش از اینکه احساس کنیم انسان هستیم، خود را موجودی غیرعادی می دانیم. ممکن است همواره در طول زندگی رها و سرگردان بمانیم، هیچ وقت عضو هیچ اجتماعی نشویم، و اتصال محکمی به کسی پیدا نکنیم.

مادری که بدون حضور فکری و روانی از کودکش پرستاری می کند باعث می شود که کودک هیچ لنگر ثباتی نداشته باشد و ارتباطش را با بدن خودش نیز از دست بدهد (توضیحاتی را که قبلاً درباره کودکی دادم که مادر را تا حالت گسسته روانی دنبال می کند به یاد بیاورید). اگر شما با بدنتان تنظیم نباشید، نمی دانید که چه زمانی گرسنه هستید و چه زمانی سیر هستید. چون واقعاً در بدنتان نیستید، نمی دانید که بدنتان چه می خواهد و چه نیازی دارد. قطع رابطه با بدن همان طور که در تصادفات و بیماری ها پیش می آید، در اختلالات مربوط به خوردن هم دخیل است.

## نبود مادر، نبود خویشتن

وقتی برای انتخاب عنوان کتاب در حال بارش فکری بودم، به فکر بازی با کلمات عنوان کتاب شناخته شده نانسی فرایدی<sup>۹۰</sup> به اسم مادر من، خویشتن من<sup>۹۱</sup> افتادم. کار انتخاب عنوان در این سطح ساده بود: نبود مادر، نبود خویشتن.

روابط ما با مادر تأثیر بسزایی بر چگونگی تجربه ما از خودمان در کودکی دارد. کودکی که والدین آزارگر دارد اغلب طردشدگی و نقدشدن را برای خود درونی می کند و به خودناواری، ناشایستگی و شرم مبتلا می شود. معمولاً در این کودک حس خویشتن وجود دارد ولی خویشتن او صدمه دیده است. والدین غافل، والدین بی عاطفه یا به لحاظ عاطفی غایب - به خصوص در اوایل زندگی کودک - احتمالاً بازخورد کافی برای منسجم ساختن خویشتن شکننده کودک ارائه نمی دهند و او را با این احساس رها می کنند که گویی هیچ منی وجود ندارد.

چیز توخالی چیز توخالی می سازد، غایب غایب می سازد. وقتی هم که مادری نباشد، خویشتنی در کار نخواهد بود. وجه مثبت این احساس این است که، برخلاف کسانی که خودشان را با مادرشان یکسان تلقی می کنند و نمی توانند از او جدا شوند و از این رو کل زندگی شان سایه به سایه دنبال او هستند، افرادی که به مادر متصل نیستند - اگر کارهای ضروری روان شناختی را انجام دهند - آزادانه تر می توانند خویشتنشان را شکل دهند، خویشتنی که بیشتر ساخته خودشان باشد.

ما در فصل بعدی به تأثیرات غیبت عاطفی مادر نگاهی می اندازیم، چه در مادرانی که ناخواسته غفلت می کنند، همچون افرادی که در بالا توضیح دادیم، و چه در مادرانی که بیشتر تهدید کننده امنیت کودکانشان هستند.

## ۷. بی‌اعتنایی و آزار عاطفی کودکان

در فصل قبل به زندگی کردن با مادری نگاه کردیم که از نظر عاطفی غایب است. در این فصل یک گام جلوتر می‌رویم تا بررسی کنیم که چه زمانی بی‌اعتنایی عاطفی تبدیل به آزار عاطفی می‌شود و دقیقاً چه ارتباطی بین بی‌اعتنایی و آزارگری وجود دارد.

شهر کتاب (nbookcity.com)



## بی‌اعتنایی عاطفی چیست؟

بی‌اعتنایی عاطفی یعنی کوتاهی کردن در تأمین نیازهای منطقی کودک برای رشد عاطفی و خویشتن‌انگاره سالم. تمام چیزهایی که در فصل قبل در مورد "زندگی کردن با مادری که از نظر عاطفی غایب است" گفته شد توصیفگر همین نوع بی‌اعتنایی است. من در ویرایش اول این کتاب بین "گناهان ناشی از قصور"<sup>۹۲</sup> و "گناهان اختیاری"<sup>۹۳</sup> تفاوت قائل شدم که بی‌اعتنایی در دسته اول قرار می‌گیرد. جونیس وب<sup>۹۴</sup> روان‌شناس، که در همین حوزه کار می‌کند، از همین اصطلاحات استفاده کرده و به بیانی ساده می‌گوید "آزار عاطفی کاری است که والدین در حق کودک می‌کنند، [یعنی] عمل است. بی‌اعتنایی عاطفی برعکس است، یعنی بی‌عملی است. والدینی که بدرفتاری می‌کنند، در مقابل والدینی که کودک را نادیده می‌گیرند". (۱)

این تضادی روشن و ساده است که اغلب برای متمایز کردن کافی است. با این وصف زندگی همیشه این قدر سیاه و سفید نیست. مثلاً اگر مادر به شما غذا ندهد گناهش ناشی از قصور است، ولی اگر همین رفتار عملاً دریغ کردن چیزی از کودک یا تنبیه کردن او باشد، در این صورت این عمل را تنها می‌توان نوعی گناه اختیاری دانست. آیا این تضاد در سطح عاطفی نیز صدق می‌کند؟ موقعی که شما پشت در اتاق خوابِ مادر دراز کشیده و حق‌هق گریه می‌کنید و او از پذیرش شما سر باز می‌زند، آیا جواب‌ندادن او انجام کار است یا کوتاهی در انجام؟ ما در چنین موقعیت‌هایی احتیاج به معیار دومی هم داریم، باید چرایی عمل یا بی‌عملی را بدانیم.

من در اینجا یک کلمه توصیفی اضافه می‌کنم: بی‌اعتنایی غیرعمدی<sup>۹۵</sup> که کوتاهی در مراقبت کردن از سر بی‌اعتنایی یا بی‌توجهی است. ممکن است ما نسبت به سلامت‌مان، امور مالی‌مان، خانه‌هایمان و حتی فرزندانمان بی‌اعتنا باشیم. بی‌اعتنایی غیرعمدی قصد سوئی ندارد، گرچه ممکن است نتایج ویران‌کننده‌ای داشته باشد. شاید این بی‌اعتنایی به این علت روی می‌دهد که مادر واقعاً نمی‌داند کودکش احتیاج به محبت دیدن و شنیده شدن دارد.

آیا بی‌اعتنایی‌ای وجود دارد که، با وجود اینکه عمداً صدمه نمی‌زند و تصادفی است، واقعاً بخشیده نشود؟ چه می‌شود اگر مادری آن قدر خسته باشد که نتواند از جایش بلند شود و به کودک گریانش رسیدگی کند؟ یا به خاطر کارها و برنامه‌های اجتماعی‌اش آن قدر سرش شلوغ باشد که حتی زمانی که شما بهترین دوستان را از دست می‌دهید و بزرگ‌ترین فقدان زندگی‌تان را تجربه می‌کنید، برای گوش دادن به حرف‌های شما وقت نگذارد. او در

تعیین اولویت‌های زندگی‌اش کجا سستی می‌کند؟

جداکردن کامل بی‌اعتنایی عاطفی به کودک از آزارگری کار دشواری است. مرز بین این دو به خاکستری می‌زند و پیداکردنش سخت است.

شهر کتاب (nbbookcity.com)

## آزار عاطفی چه فرقی می‌کند؟ آیا ممکن است هر دو وجود داشته باشند؟

آزار دادن تصادفی و از سر بی‌توجهی نیست، انجام دادن کاری (یا حتی انجام ندادن کاری) است با علم به اینکه موجب درد عاطفی می‌شود.

آزار عاطفی غالباً به صورت مسخره کردن، سرکوفت زدن، سرزنش کردن و تحقیر کردن است. این کار فقط موقع عصبانیت مادر روی نمی‌دهد، بلکه با هر لحنی ممکن است بیان شود، حتی به صورت شوخی در مقابل دوستان خودتان یا مادرتان. گرچه آزار عاطفی اغلب در قالب کلمات خشن و انتقادی است، ولی می‌تواند غیرکلامی هم باشد. خودداری از صحبت کردن با بچه (دوباره همان سرازیری لغزنده عمل یا بی‌عملی)، نگاه‌های پر از نفرت و رفتارهایی که خویشن‌انگاره و خودکارایی یا عزت نفس کودک را تضعیف می‌کند یا موفقیت کودک را خراب می‌کند، همه این‌ها، شرایط آزار عاطفی را دارد.

از کلمه عاطفی مشخص است که ما درباره صدمه فیزیکی صحبت نمی‌کنیم، بلکه منظورمان صدمه عاطفی است حتی اگر برای چنین کاری از ابزار مادی استفاده شود. مثلاً درباره دختران بالغی شنیده‌ام که مجبور شدند لباس‌های کثیف، پاره، بدقواره و نامناسب بپوشند و به همین خاطر از خجالت آب شدند. خوار کردن هویت جنسی کودک یا مواجه کردن عمدی او با شرایط ترسناک و سنگین نیز از موارد آزار عاطفی هستند.

تهدید کودک به ترک کردنش آزار عاطفی است. اظهاراتی مثل اینکه "تو را به یتیم‌خانه می‌برم" یا "اگر باز هم این کار را بکنی ولت می‌کنم" این پیام را به کودک منتقل می‌کند که نمی‌توان روی حضور مادر حساب کرد. چنین تهدیداتی در کودکان، که مادر برایشان به معنی بقاست، وحشت‌آفرین است. بچه‌های بزرگ‌تر نیز با چنین تهدیداتی مهار می‌شوند (و هدفشان همین است) که دلبستگی غیرایمن و در کل ناامنی را در آن‌ها قوت می‌بخشد. تهدید کردن به ترک فیزیکی نوعی ترک عاطفی محسوب می‌شود. این منظور را می‌رساند که "نمی‌توانی روی من حساب کنی". این عمل آزار تلقی می‌شود به این دلیل که عمدی است و ضربه روانی وارد می‌کند.

مادر سنگ‌دل کسی است که می‌داند کجاها بیشتر آسیب‌پذیر هستی و گاهی دنبال نقطه ضعف‌هایت می‌رود. او می‌داند که چطور به شدت شرمسارت کند. شرم یکی از دردناک‌ترین عواطفی است که ممکن است تجربه کنیم، این حس که اساساً اشتباه می‌کنیم، غلط می‌کنیم یا بد هستیم. برای شرم‌منده کردن یک نفر باید حس غلط یا



بدبودن را درونش ایجاد کرد (نه فقط حس گناه به خاطر رفتار) و این کار نوعی آزار عاطفی است.

مشاهدات من حاکی از آن است که وقتی کودک آزار عاطفی می بیند، مورد بی اعتنایی عاطفی نیز قرار می گیرد، گرچه عکس این مطلب صدق نمی کند. مادران به لحاظ عاطفی غایب، که بیشتر در دسته افراد حواس پرت هستند، رذالت مادران آزارگر عاطفی را ندارند و قصدشان صدمه زدن به کودک نیست. آن ها از نظر عاطفی بی اعتنا هستند، ولی آزارگر نیستند. آنچه مجال سنگ دلی به مادران آزارگر عاطفی را می دهد تا اندازه ای به خاطر فقدان ارتباط و همدلی با کودکشان است و این عدم ارتباط به معنی بی اعتنایی آن ها از نظر عاطفی خواهد بود. در هر دو حالت، والدین یا هم آهنگی عاطفی با کودکشان ندارند یا آگاهی از آنچه والد خوب را می سازد.

تشخیص دادن مادر هیولاصفتی که چیزی کم می گذارد راحت تر است از پیدا کردن اشتباه در مادر خوشایندی که سردرگم است (گرچه هیچ وقت ساده نیست).

## چنین مادرانی چقدر بد هستند؟

بی‌اعتنایی عاطفی و آزار عاطفی هر دو به شدت خسارت‌بارند و امکان ندارد که بگوییم خیلی بد نیستند، مگر اینکه صریحاً انکارشان کنیم. این رفتارها بد هستند حتی گرچه معمولاً مدتی طول می‌کشد تا کاملاً با این قضیه مواجه شویم.

بارها پیش آمده که نجات‌یافتگان از بی‌اعتنایی یا آزار عاطفی، با گفتن جملاتی مثل اینکه "حداقل کتک نمی‌خوردم. [پس] نمی‌توانم خیلی شکایت کنم"، آنچه بر سرشان آمده را کوچک جلوه داده‌اند. ولی یافته‌های مطالعهٔ انجمن روان‌شناسی آمریکا<sup>۹۶</sup> نشان می‌دهد که "کودکانی که به‌لحاظ عاطفی آزار دیده و مورد بی‌اعتنایی قرار گرفته‌اند، در مقایسه با کودکانی که آزار فیزیکی و جنسی دیده‌اند، با مشکلات سلامت روان مشابه و گاهی بدتری مواجه می‌شوند." (۲) آن‌ها کشف کردند که کودکانی که از نظر روان‌شناختی آزار دیده‌اند از اضطراب، افسردگی و عزت نفس پایین رنج می‌برند و علائم اضطراب پس از ضربهٔ روانی را دارند و، به همان اندازه یا بیشتر از کودکانی که آزار فیزیکی یا جنسی دیده‌اند، با خطر خودکشی مواجه هستند.

بی‌اعتنایی شدید در سال‌های اول زندگی ممکن است تهدیدگر زندگی باشد. کودک زیر یک‌سال که از روابط متقابل سال‌های اول محروم است چهارچوب یا محرک‌های ذهنی را برای ورود کامل به دنیای انسانی ندارد. درحالی‌که بی‌اعتنایی شدید منجر می‌شود به اینکه کودک در زندگی پا در هوا بماند و از بدنش جدا شود و حتی متحیر باشد که آیا اصلاً وجود دارد یا نه، آزار عاطفی به‌شکل متفاوتی روح را خرد می‌کند. به‌سختی می‌توانید درک کنید که تحقیر و حتی تنفر کسی که به او وابسته هستید چه حسی دارد. اگر مادران مثل جادوگر باشد، ممکن است احساس کنید که هر لحظه زندگی‌تان را با یک فوت خاموش می‌کند. هر دو سوی بی‌اعتنایی عاطفی و آزار عاطفی بنیان زندگی سالم را کاملاً متزلزل می‌کند (چنین رفتارهایی شما را از زندگی سالم دور نمی‌کند، بلکه مجبورتن خواهد کرد شالودهٔ جدیدی برای زندگی‌تان بسازید).

میزان آسیب‌زنده‌بودن این رفتارها بستگی به تعداد عوامل تسکین‌دهنده دارد. من دربارهٔ اینکه "چرا بعضی از کودکان بیشتر رنج می‌کشند" (صفحهٔ ۱۰۷ را ببینید) معتقدم که تفاوت‌های فردی است که موجب شکنندگی یا انعطاف‌پذیری افراد می‌شود، بنابراین این یکی از عواملی است که توضیح می‌دهد چرا از این نوع زخم‌های



سال‌های اول زندگی ممکن است کمتر یا بیشتر رنج بکشیم.

عامل مهم [؟؟؟؟؟؟؟؟] دیگر میزان آزار یا بی‌اعتنایی عاطفی روا شده است. هر چقدر چنین رفتاری با کودک مداومت بیشتری داشته باشد، عمیق‌تر درونش نفوذ می‌کند. گرچه آزار گاه به گاه قطعاً امنیت کودک را از او می‌رباید ولی آزار بی‌وقفه مجال نمی‌دهد که کودک پیش از وارد آمدن ضربه بعدی به تعادل برسد. در مورد غیبت عاطفی نیز همین‌طور است. مادری که دوره‌ای از نظر عاطفی غایب باشد، مثلاً در دورانی خودش با فرزندش در بیمارستان بستری شوند یا بعد از دوران کودکی فرزندش مدتی در زندگی او حضور عاطفی نداشته باشد، در مقایسه با مادری که در کل سال‌های اول زندگی کودک همیشه از نظر عاطفی غایب بوده است، صدمه کمتری می‌زند.

سومین عامل تسکین‌دهنده چیزهای دیگری است که در محیط وجود دارد: آیا افراد دیگری حضور دارند که به جبران رفتارهای آسیب‌زننده مادر کمک کنند؟ آیا شخصیت والد دیگری وجود دارد؟ اگر هست، آیا آن‌ها سپر و پشتیبان هم هستند یا اصلاً کمکی به هم نمی‌کنند؟ من درباره ازدواج مادران خشمگین با مردان درهم‌شکسته زیاد شنیده‌ام، مردانی که خودشان آزارگر نیستند ولی چون نمی‌توانند از کودکان در برابر بدرفتاری‌های مادر محافظت کنند بی‌اعتنا محسوب می‌شوند. آیا مادر از روی حسادت در شکل‌گیری پیوندهای محبت‌آمیز با سایر بزرگسالان مداخله می‌کند؟ مادران غیرایمن اغلب چنین کاری می‌کنند.

آیا خواهر و برادری هم هست؟ گاهی خواهرها و برادرها شریک دنیای منحصربه‌فرد شما و مثل سرپناهی در توفان هستند (گرچه هر دوی شما شکننده هستید و اختیارتان سلب شده است)؛ مواقع دیگر آن‌ها نیز بخشی از آزار هستند. ارتکاب خشونت از طرف خواهر یا برادر همیشه نشانه مشکل جدی در نظام خانواده است. رفتارهای نابرابر با کودکان و نقش‌های غیرمنصفانه ممکن است خواهرها و برادرها را در برپایی یک اتحاد برابر دچار مشکل کند. گاهی مادر خواهر و برادر را مقابل هم قرار می‌دهد. در سایر مواقع آن‌ها برای نجات خودشان راهی پیدا می‌کنند که از آسیب‌ها دور بمانند؛ یا در اتاق خوابشان پنهان می‌شوند یا از خانه فرار می‌کنند. گهگاهی درباره کودکی می‌شنوید که یاد گرفته درست وسط هرج و مرج خانواده خودش را در کتاب و بازی غرق کند و این‌طوری همه چیز را فراموش کند؛ وقتی خواهر و برادر به این شکل ناپدید می‌شوند، حتی ممکن است به حس تنهایی و رهاشدگی



بیشتر منجر شود.

حالا که منحصر به فرد بودن شخصیت هر فرد را دیدیم، نگاهی به اثرات معمول بی‌اعتنایی و آزار عاطفی می‌اندازیم.

شهر کتاب (nbookcity.com)

## اثرات بی‌اعتنایی عاطفی دوران کودکی

اول با موضوع بی‌اعتنایی آغاز می‌کنیم و به اثرات طولانی‌مدت آن نگاهی می‌اندازیم. تعجبی ندارد که کسانی که دچار کمبود مادری بودند این مشکلات را تجربه کرده باشند، این مشکلات به‌طور کاملاً روشن به کمبود عملکردهای مادر خوب مربوط است. در اینجا پانزده مشکل رایج فهرست شده است:

### ۱. خلأهایی در حس ارزشمندی و عزت نفس شما ایجاد می‌شود

افرادی که دچار کمبود مادری هستند احساس نمی‌کنند که ارزشمند هستند یا دیده می‌شوند. کارهای آن‌ها بازتاب داده نمی‌شوند و بسیار کم تشویق و پشتیبانی می‌شوند؛ تقریباً همیشه حس می‌کنند که دوستان ندارند (حتی اگر به‌صورت عقلانی باور داشته باشند که مادرشان دوستان دارد).

معمول‌ترین توضیحی که در ذهن بچه‌ها در این باره وجود دارد این است که "عیب ندارد" یا "لابد من مشکلی دارم". در اینجا، محور اصلی که خویشتن‌انگاره سالم حول آن رشد می‌کند وجود ندارد.

### ۲. احساس می‌کنید که پشتیبانی کافی ندارید

کسانی که دچار کمبود مادری هستند، به این دلیل که پشتیبانی کافی در دوران کودکی نداشته‌اند، حس اعتماد به نفس و پشتیبانی درونی کمتری دارند، زیرا مادر خوبی نداشته‌اند که درونی کنند. احساس کمبود پشتیبانی اغلب به‌صورت ناامنی و مشکل در پیشبرد کارها بروز می‌کند؛ وقتی اوضاع سخت می‌شود ممکن است حس کنید در حال فرو ریختن هستید. حتی مواجهه با یک مشکل یادگیری عادی شاید بار سنگینی برایتان باشد و حس کنید که نمی‌توانید بجنگید.

مشخصاً افرادی که خودکفا شده‌اند این کمبود را احساس نمی‌کنند، زیرا یاد گرفته‌اند که روی پای خودشان بایستند؛ با این حال اگر آنجایی که باید به آن‌ها فشار وارد شود، دفاعشان فرومی‌ریزد و نیاز به پشتیبانی پیدا می‌کنند.

### ۳. به سختی نیازهایتان را می‌پذیرید و از آن‌ها دفاع می‌کنید

در کل، افرادی که دچار کمبود مادری هستند فکر می‌کنند که نیاز کلمه کثیفی است، زیرا نیازها یا یادآور خاطرات

دردناک نیازهایی هستند که برآورده نشده‌اند یا تداعی‌کننده آن مفهومی از مادرند که به سبب نیازهایشان از آن‌ها روی برگردانده‌اند. نیازها منشأ شرم و چیزهای پنهانی هستند. شاید باور نه چندان آگاهانه‌ای وجود داشته باشد مبنی بر اینکه نیازهایتان باری بر دوستان هستند.

نمی‌توانید از نیازهایتان دفاع کنید مگر آنکه احساس کنید درباره آن‌ها محق هستید و امید داشته باشید که دیگران به نیازهایتان پاسخ می‌دهند. کسی که در گذشته مادرش از نظر عاطفی حضور نداشته تا نیازهایش را برآورده کند کمک‌خواستن تقریباً برایش غیرممکن می‌شود.

#### **۴. احساس کمبود مادری و ولع عاطفی می‌کنید**

بسیاری از کسانی که دچار کمبود مادری هستند احساس می‌کنند که انگار هنوز در تلاش برای جبران محبت ازدست‌رفته دوران کودکی‌شان هستند ("احساس بی‌مادری در کودک"، صفحه ۱۲۳ را ببینید). در این حالت، ممکن است در بزرگسالی‌تان به خاطر این کمبود بیشتر سبک دلبستگی دل‌مشغول را تجربه کنید و همچنان در پی رسیدن به دلبستگی عاطفی باشید، برخلاف بزرگسالانی که احتمالاً کوشیده‌اند تا نیاز به عشق را کنار بگذارند و از داشتن صمیمیت عاطفی قطع امید کرده‌اند، شما بین احساس کم‌نیازی یا بی‌نیازی به صمیمیت و احساس ولع برای عشق در نوسان هستید، که می‌توان گفت این حالت مربوط به سبک دلبستگی آشفته است که احتمالاً در حال تجربه‌کردنش هستید.

#### **۵. در عاشق‌ماندن و حفظ روابط صمیمی مشکل دارید**

گرچه افراد دچار کمبود مادری اغلب برای عشق احساس ولع می‌کنند، ولی به دلیل تنش‌های عمده‌تر و سبک‌های حفاظتی‌ای که در این روابط وجود دارد عاشق‌ماندن برایشان ساده نیست. برای صمیمی‌شدن لازم است که شکننده باشیم و نیازها و احساساتمان را نشان دهیم. مخصوصاً کسانی که دلبستگی خودکفا یا اجتنابی دارند در صمیمی‌شدن و عاشق‌ماندن مشکل دارند.

افراد دچار کمبود مادری گزینه‌های محدودی برای برقراری رابطه نزدیک و انتظارات کمی برای برآورده‌شدن نیازهایشان دارند. وقتی که در اولین و سازنده‌ترین سال‌های زندگی‌تان کسی برای شما کاری نکرده باشد، به‌سختی می‌توانید اطمینان کنید که کسی در آینده برایتان کاری بکند. بسیاری از این افراد احساس می‌کنند که



مستحق این نیستند که کاری برایشان انجام شود (گاهی به صورت ناخودآگاه) و فکر می‌کنند اگر مستحق بودند مادرشان در کنارشان می‌ماند.

افرادی که سبک وابسته‌تری دارند نه تنها ممکن است با چسبیدن به مردم آن‌ها را بترسانند، حتی ممکن است از همسرشان عصبانی شوند که چرا عشق بی‌نقصی را که هنوز دنبالش هستند ابراز نمی‌کند. خشم آن‌ها دیگران را پس می‌زند و الگوی کمبود اصلی آن‌ها را بازآفرینی می‌کند.

#### **۶. احساس می‌کنید تنه‌ایید و تعلق خاطر ندارید**

اگر احساس کنید که جزء ارزشمندی از خانواده نیستید، نوعی عقده غریبی پیدا می‌کنید. این احساس ممکن است موجب شود که شما سخت مشتاق عضو شدن در چیزی - گروه یا اجتماعی - باشید. با این حال از اینکه دوباره خودتان را در این موقعیت قرار دهید عمیقاً احساس تردید و ناراحتی می‌کنید. بسیاری از چنین افرادی از خودشان می‌پرسند که آیا جایی در دنیا دارند یا نه. احساس دوست‌داشته‌نشدن در کودکی زمینه را برای تنه‌ایی مزمن ایجاد می‌کند.

#### **۷. نمی‌دانید که چطور احساساتتان را پردازش کنید**

وقتی که کودک در خانه گستره عواطفش را آزادانه ابراز نکند (یا این عواطف تنها از طرف والدینی بیان شود که از کنترل خارج هستند) و وقتی که مادر به کودکش یاد ندهد چطور احساساتش را تنظیم و منتقل کند، آن کودک در بخش مهمی از زندگی‌اش دچار خلأ می‌شود.

برای بسیاری از این افراد، درمان اصلی این است که به جای انجام رفتارهای اعتیادگونه یاد بگیرند که احساساتشان را تشخیص دهند. کسانی که جلوی احساساتشان را می‌گیرند باید بیاموزند که چطور مجال بروز و گردش عواطف را بدهند.

#### **۸. در تمام وجودتان احساس کمبود می‌کنید**

همه کسانی که دچار کمبود مادری هستند احساس کمبود نمی‌کنند، ولی برخی از آن‌ها چنین حسی دارند. محرومیت ممکن است آن قدر عمیق در خودآگاه شما حک شده باشد که همه چیز را در زندگی با عینک محرومیت

بینید. شاید احساس کنید که انگار هیچ وقت پول کافی، عشق کافی و لذت کافی وجود ندارد.

این محرومیت اغلب به خاطر ناراحتی هایی که از دریافت نکردن چیزی پیدا می کنید پیچیده می شود. اگر مادران از نظر روانی آدم خسیسی باشد و از سر دست و دل بازی نبخشد، اغلب بخشی از روان شما نیز چنین صافی ای را پیدا می کند و در دادن و گرفتن دست و دل باز و بخشنده نخواهید بود. به این ترتیب شما هم این میراث کمیایی را ادامه می دهید.

## ۹. حس کشمکش با زندگی دارید

برای بسیاری از افراد دچار کمبود مادری زندگی سخت است. آن ها برای همه چیز در کشمکش هستند، برای زندگی، ارتباطات و صرفاً برای داشتن احساس خوب. این تقلا کردن شکل متفاوتی از سندرم ناکامی در رشد کردن است که در تیم خانه ها شناسایی شده است.

## ۱۰. افسرده هستید

نقطه شروع بسیار متداول برای درمان افسردگی کمک خواستن است. از دست دادن، محرومیت، نیازهای برآورده نشده، دریافت نکردن کافی عشق، له شدن عزت نفس، درد غیر قابل فهم و ناامیدی، اندوه و کمبود پشتیبانی ارتباط زیادی با افسردگی دارند. به علاوه افسردگی سرخ کم و کسری های چشمگیری است که والدین می گذارند، به خصوص وقتی که این کمبودها از دوران کودکی آغاز شود یا زمانی که بیش از یک بچه در خانواده در مقطعی از زندگی دچار افسردگی شود یا اقدام به خودکشی کند.

## ۱۱. رفتارهای اعتیاد گونه دارید

اعتیاد پاسخ معمول به دردی است که هضم نشده است. این رفتار مربوط به زمانی است که نمی توانید خود را آرام کنید یا به عواطفتان سامان دهید، یا زمانی که بدن با برخی اثرات درونی برانگیخته می شود و به آن ها واکنش نشان می دهد؛ به دلیل آنکه قادر به تحلیل و بررسی این عواطف و هیجانات ناراحت کننده نیستید، یاد می گیرید که آن ها را با رفتار اعتیاد گونه پس بزنید. این رفتار اعتیاد گونه معمولاً نوعی آرامش یا رخوت ایجاد می کند.

اعتیاد غذایی به ویژه بین کسانی معمول است که از نظر عاطفی کم تغذیه شده اند. به علاوه، غالباً غذا به عشق



مادری ارتباط پیدا می‌کند. بنابراین به راحتی می‌توان درک کرد که چرا برخی افراد می‌خورند تا خودشان را آرام کنند و خلأ به جامانده از مادری ضعیف را بپوشانند. وقتی که فردی برای ارضای عواطف برآورده نشده‌اش غذا می‌خورد، مسلم است که به راحتی دچار اضافه وزن و چاقی مفرط می‌شود.

## ۱۲. احساس می‌کنید که قدرت از شما سلب شده است

احساس ناتوانی کردن نتیجه طبیعی تعدادی از موارد این فهرست، به خصوص سه مورد اول، است؛ بدون عزت نفس و پشتیبانی قوی درونی یا نیازهای بحق احساس توانمندی کردن کار سختی است. به علاوه اگر مادران در سال‌های پیش از مدرسه از شما حمایت نکرده یا توانایی در حال‌رشدتان را هدایت و تشویق نکرده باشد، ممکن است احساس کارایی‌تان به شدت به خطر بیفتد.

ولی این احساس ناتوانی حتی پیش‌تر از این‌ها آغاز می‌شود. اولین کار شما در جایگاه کودک کشاندن مادر نزد خودتان است. پاسخ‌دادن مادر به گریه‌های شما عمیقاً حس بی‌خودی بودن به شما می‌دهد. مادری که به اندازه کافی جواب‌گوی کودکش نیست بعداً می‌تواند عمیقاً جلوی احساس توانایی کودک برای اثرگذاری بر روی محیط را از او بگیرد.

## ۱۳. احساس امنیت نمی‌کنید

کودکانی که دچار کمبود مادری هستند، وقتی در موقعیت خطرناکی قرار می‌گیرند، اغلب مجبور می‌شوند به تنهایی از خودشان مراقبت کنند. وقتی که مادران برای محافظت کردن از شما کودک حضور نداشته باشد، ممکن است سیستم عصبی‌تان برای جبران عدم حضور او بیش‌ازحد ریزین شود. فرو خواباندن این ریزینی مفرط بعدها کار ساده‌ای نخواهد بود.

از آنجاکه دلبستگی اولین ابزار تأمین امنیت برای کودک خردسال است، دلبستگی غیرایمن نیز منجر به احساس امنیت کمتر می‌شود. اگر حضور گرم و آرام‌بخش مادر خوب را برای خودتان درونی نساخته باشید، گنجینه‌ای برای احساس امنیت نخواهید داشت.

## ۱۴. کمال‌گرا هستید و به خودتان نقد دارید



وقتی مادری به سادگی به فرزندش عشق نرزد یا او را تشویق نکند، کودک برای انطباق یافتن با چیزی که فکر می کند خواسته مادر است اغلب زیاده‌وری می کند. این کودکان خودشان را به دقت زیر نظر می گیرند و استانداردهای بسیار بالایی برای خودشان می سازند و خودشان را ملزم می کنند آن‌ها را رعایت کنند. آن‌ها پیش خود فکر می کنند که اگر بتوانند به اندازه کافی خوب باشند، عاقبت عشق مادر را به دست می آورند و تا بزرگسالی نیز به همین امید می مانند.

همان طور که انتظار می رود، فشاری که کودک به خودش می آورد تا به قدر کافی خوب باشد تا بتواند عشق و احترام مادر را به دست بیاورد احتمالاً منجر به موفقیت‌های بیشتر می شود ولی درعین حال می تواند موجب کمتر شدن موفقیت نیز بشود؛ افرادی که فکر می کنند باید همه چیز را درست انجام دهند به خودشان اجازه اشتباه یا امتحان چیزهای جدید را، که لازمه منحنی یادگیری<sup>۹۷</sup> است، نمی دهند. بنابراین اغلب پیش از شروع کار خودشان را متوقف می کنند.

#### ۱۵. به سختی می توانید صدای واقعی خودتان را بیابید و آرزوهای بزرگ خودتان را دنبال کنید

اگر مدافع و مشوق نداشته باشید و کارهایتان انعکاسی نیابد یا بی قید و شرط پذیرفته نشوید، برایتان بسیار دشوارتر می شود که راهی برای بیان واقعی خودتان پیدا کنید.

## تأثیرات دیگر آزار عاطفی

والدینی که از نظر عاطفی آزارگر هستند به ندرت با کودکانشان هم‌آهنگ می‌شوند و به نیازهایشان پاسخ می‌دهند، بنابراین اثرات بی‌اعتنایی عاطفی اغلب در کسانی وجود دارد که می‌توان مادرانشان را آزارگر عاطفی خواند. احتمال افسردگی و اعتیاد در چنین افرادی بیشتر است و البته لازم است که برای ایجاد احساس امنیت در آن‌ها اصلاحات بسیاری صورت بگیرد. کسانی که آزار عاطفی را تجربه می‌کنند، علاوه بر فهرست چالش‌های بالا، احتمالاً با چالش‌های بیشتری نیز روبه‌رو می‌شوند.

### ۱۶. سطح اضطراب بالایی دارید

اضطراب زمانی به وجود می‌آید که احساس کنید در چیزی مشکلی وجود دارد و اغلب با این دل‌شوره همراه است که چیزی در شرف اتفاق افتادن است. به این ترتیب، به راحتی می‌توان درک کرد که چرا کسانی که در کودکی حملات عاطفی شدیدی را تجربه کرده‌اند ممکن است اضطراب زیادی داشته باشند. من بنا به تجربیاتم دریافته‌ام که نگه داشتن عواطف بررسی نشده نیز با احساس اضطراب متناظر است. اگر به مرور مسائلمان را حل نکنیم، درونمان تلنبار می‌شوند و همین ناراحتی و اضطراب را ایجاد می‌کند.

اضطراب خودش را به شکل‌های گوناگونی نشان می‌دهد. گاهی به صورت حملات وحشت‌زدگی<sup>۹۸</sup> بیرون می‌ریزد، گاهی هم به صورت الگوهای هراس‌زدگی<sup>۹۹</sup> یا وسواس فکری-عملی<sup>۱۰۰</sup> خودش را نشان دهد. اغلب اضطراب موجب اختلال در خواب می‌شود. من مراجعه‌کنندگانی دارم که می‌ترسند بخوابند یا می‌ترسند در خواب بمیرند. به علاوه ممکن است اضطراب در رفتارهای عصبی هم دخالت داشته باشد، رفتارهایی مثل کشیدن مو، نگرانی مفرط یا احتیاط بیش‌ازحد، یا تحریک‌پذیری و بی‌قراری. احساس اضطراب و حالت تدافعی موجب می‌شود که به سختی آرام بگیرید، بنابراین بدنتان از بسیاری چیزها که برای حفظ تندرستی لازم است محروم می‌شود.

### ۱۷. به صورت عمیقاً ریشه‌دار اجتناب می‌کنید

اگر شما نیز مثل بسیاری از کسانی که از نظر عاطفی مورد بی‌اعتنایی و آزار قرار گرفته‌اند در سامان دادن به عواطفتان مهارت ندارید، سهم بسیار بزرگی در پرهیز از به کارگیری عواطفتان دارید. این اجتنابگری باعث می‌شود برای زندگی کردن خطر نکنید و از نگرستن به درونتان نیز پرهیزید، و موجب می‌شود که گستره عواطفتان کوچک



بماند و اساساً در افکار تان زندگی کنید. نیاز به اجتنابگری می تواند اعتیادها را نیز تغذیه کند.

### ۱۸. با بدن تان غریبه می شوید

اغلب در بین کودکانی که آزار عاطفی می بینند شرمندگی از بدن بسیار رایج است و این کودکان به خاطر چنین بی اعتنائی جدی فیزیکی ای، در مقایسه با کودکانی که به صورت غیر عمدی مورد بی اعتنائی قرار گرفته اند، بیشتر از بدنشان فاصله می گیرند. هر چقدر بی احساسی و شرمندگی ناشی از ضربه های روانی حل نشده در بدن بیشتر باشد، در اختیار گرفتن بدن کار سخت تری می شود. نتیجه تمام این طرز نگرش های درونی شده و بُردن ها این است که امکان دارد بدن تان به نظرتان واقعی نرسد و بیشتر شبیه مجموعه ای از اجزای بی روح باشد. احتمالاً در این حالت احساس می کنید که کاملاً انسان نیستید.

### ۱۹. سلامتی تان افت می کند

اگر بدن تان را کاملاً در اختیار نگیرید، بدن سخت تر رشد می کند و از بافت پرانرژی ای که از آن دستور می گیرد جدا می شود. به بیانی عملی تر اگر شما در بدن تان حاضر نباشید، پاسخگوی نیازهای بدن تان نخواهید بود، برای استراحت، آب رسانی، تغذیه، حرکت و نیازهایی از این دست.

سطوح بالای استرس نیز موجب به خطر افتادن سیستم فیزیکی می شود. مطالعه پردامنه ای درباره تجربیات بد دوران کودکی<sup>۱۱</sup> صورت گرفته که نشان می دهد اتفاقات بد دوران کودکی به شدت با تعداد بیشتر بیماری ها در بزرگسالی همبسته هستند. (۳) اگر زمانی که رشد می کنید و نیاز به پشتیبانی دارید در موقعیت استرس زا قرار بگیرید، سیستم ایمنی و عصبی شما، همچون سایر سیستم های جسمی، زیر بار سنگینی قرار خواهد گرفت. چنین سیستمی نمی تواند همچون سیستمی که نعمت رشد بدون وقفه دارد عملکرد کارآمدی داشته باشد.

کسانی که بر وجه جسمانی ضربه روانی کار می کنند می فهمند که "بدن بار سنگین ضربه روانی را به دوش می کشد" (حتی رابرت اسکِر<sup>۱۲</sup> کتابی نیز تحت عنوان بدن بار سنگینی به دوش می کشد<sup>۱۳</sup> نوشته است). بدن به شیوه های دیگر نیز، هم زمان با تحمل بار، می کوشد تا سنگینی آن را نشان دهد. به این ترتیب وقتی مشکلی از طریق روان شناسی حل نشود، خودش را با علائم فیزیکی نشان می دهد، مثل غم و اندوهی که در صورت برطرف نشدن منجر به قلب درد می شود یا اختلال صوتی ای که، به خاطر پنهان نگه داشتن رازی مگو یا انکار شدن "صدا" (ابراز



نظری شخصی)، خودش را بروز می‌دهد. گاهی بیماری فیزیولوژیک درخور توجهی در فرد وجود دارد که تأییدکننده شکایت‌های بیمار است، ولی گاهی هم دلایل فیزیولوژیکی برای بیماری مشاهده نمی‌کنیم، با این حال علائم بیماری وجود دارد و موجب نوعی اختلال در عملکرد بدن می‌شود (نام تخصصی این بیماری اختلال روان‌تنی<sup>۱۰۴</sup> است).

بنا بر تمام این دلایل، وقتی که بار سنگین ضربه‌های روانی سال‌های اول زندگی را به دوش می‌کشیم سلامت‌مان لطمه می‌خورد.

## ۲۰. به‌سختی اعتماد می‌کنید

اگر در کودکی آزار عاطفی دیده باشید، ممکن است در بزرگسالی احتمال صدمه‌دیدن، مورد سوء استفاده قرارگرفتن، بازیچه‌شدن و دورانداخته‌شدن را بدهید. در این شرایط، آن‌قدر احساس شکنندگی می‌کنید که نمی‌توانید دیوارهایی را که برای محافظت دور خودتان کشیده‌اید پایین بریزید. برایتان عجیب و غریب است که مردم واقعاً به شما علاقه‌مند شوند و به‌سختی می‌توانید به پایداربودن علاقه‌ای اعتماد کنید یا باور کنید که انگیزه پنهانی در پس آن وجود ندارد. از این می‌ترسید که اگر به کسی تکیه کنید آن فرد شما را رها کند. برای کسانی که در گذشته‌شان سابقه آزاردیدن دارند، ارتباط به معنی درد است.

ممکن است شما به شیوه‌های متفاوتی تلاش کنید که خودتان را در برابر این درد محافظت کنید. یکی از روش‌ها راه‌اندادن به دیگران است. در روش دیگر پیوسته به دنبال خطر می‌گردید و گاهی از قضاوتتان درباره دیگران استفاده می‌کنید برای اینکه از آن‌ها فاصله بگیرید. مثلاً ممکن است وقتی که کم‌کم احساس شکنندگی کردید و از وابسته‌شدن ترسیدید، فهرستی از انتقادهایتان به همسران را رو کنید.

در این موقعیت، یادگیری اعتمادکردن مسیری طولانی دارد.

## ۲۱. در روابط احساس شادی نمی‌کنید و فکر می‌کنید که مورد سوء استفاده قرار گرفته‌اید

مسلم است که اگر والدی در اولین روابطش با شما بدرفتاری کند، شما در برقراری رابطه نزدیک با افراد دیگری هم که شبیه به والد عمل می‌کنند یا حس مشابهی در شما ایجاد می‌کنند دچار شکنندگی بیشتری می‌شوید. ممکن است یاد گرفته باشید مطیع باشید تا پرخاشگری دیگران را کم کنید و حتی به‌گونه‌ای نسبت به این پرخاشگری

کریخت و بی حس شوید. کسانی که در روابط آزارگرانه باقی می‌مانند اغلب در کودکی پیشینه آزار دیدن دارند.

الگوی دیگر در مورد افراد مراقب است، یعنی وقتی خودتان را جلوی دیگران خرد و کوچک می‌کنید و به "افراد طلبکار" بیش از اندازه می‌بخشید یا با بخشیدن همه چیز به افراد و در مقابل نداشتن هیچ توقعی آن‌ها را "طلبکار می‌سازید". شما برای برآوردن خواسته‌های غیرمنطقی دیگران خودتان را به در دسر می‌اندازید و همیشه نیازهای خودتان را آخر قرار می‌دهید. به این دلیل چنین اتفاقی می‌افتد که شما یاد گرفته‌اید توقع بسیار ناچیزی داشته باشید و از آنجاکه از فرط استیصال می‌خواهید رابطه داشته باشید و انتظار برابری هم ندارید، ممکن است موجب سرپاماندن افرادی شوید که محتاج مخاطب هستند.

## ۲۲. درون خودتان سقف‌هایی می‌سازید

ما اغلب اوقات محرومیت‌هایی را که در دوران کودکی تجربه کردیم بعداً در بزرگسالی هم استمرار می‌بخشیم. در یکی از موارد مراجعه‌کننده‌ای گفت که "من اجازه ندارم" عواطف بخصوصی داشته باشم، تصمیم بگیرم یا موفق شوم. یکی دیگر از زنان مراجعه‌کننده گفت که اجازه ندارد احساس لذت کند (انتظار داریم که فرد اجازه نداشته باشد عصبانیتش را نشان دهد و نه اینکه اجازه نشان دادن لذتش را نداشته باشد). فرد دیگری گفت که "حق ندارد" محیط خانه‌اش را آن‌طوری که خودش می‌خواهد درست کند. این احساس که نمی‌توان کاری را انجام داد که مورد تأیید والدین نیست بزرگسالان بسیار باکفایت را هم ناتوان می‌کند. مراجعه‌کننده زن دیگری به من گفت که اجازه نداشته در بیست‌سالگی و اوایل سی‌سالگی‌اش بچه‌دار شود و بعد از گذشت سال‌ها و جراحی‌های بسیار بالاخره توانسته باردار شود. او این مسئله را به این احساس پیوند داد که "قرار نبوده چنین شود".

افراد زیادی در سال‌های اول زندگی‌شان می‌فهمند که اجازه موفق شدن یا پیشی گرفتن از مادر را ندارند. زنی می‌گفت که مجبور بوده موفقیت‌هایش در مدرسه و محل کار را پنهان کند، زیرا مادرش آن‌ها را می‌کوبید. چقدر ناراحت‌کننده است که موفقیت‌ها به جای ستوده شدن پنهان شوند. در این مورد مادر پیام بسیار روشنی به فرزندش می‌داد و می‌گفت "تو هیچ‌وقت به اندازه کافی خوب نخواهی بود". مادر به جای اینکه به دخترش بگوید تو استاد دانشگاه تحصیل کرده‌ای می‌شوی، چیزی که بعداً اتفاق افتاد، بارها به دخترش گفته بود که تو منشی می‌شوی.

حتی وقتی موانع پیشین را برای رسیدن به موفقیت کنار می‌زنید، باز هم ته‌مانده احساسات باقی می‌ماند. احساس



می‌کنید که به قدر کافی خوب نیستید یا حتی حس می‌کنید که متقلب هستید یا اینکه مایلید برده‌ایتان را کوچک کنید، مثل همان کاری که مادر می‌کرد. ممکن است این کار را به شیوه‌ای متفاوت انجام دهید، مثل مخفی کردن موفقیت یا خودتخریبگری نامحسوس. بسیاری از کسانی که این نوع کودکی را پشت سر گذاشته‌اند شکست‌هایشان را بیشتر از موفقیت‌هایشان پی می‌گیرند و خود را از تصویر توانمند خویش محروم می‌کنند.

## ۲۳. درونتان مقصری دارید

همه ما در درونمان منتقدی داریم که هرازگاهی سر بر می‌آورد، ولی کسانی که در دوران رشد بی‌رحمانه نقد شده‌اند اغلب منتقدی درونی دارند که بی‌جهت درنده است. با اینکه عده‌ای معتقدند که انگیزه منتقد درونی مثبت است و قصد محافظت از ما را دارد (به روشی بسیار غیرماهرانه)، ولی کسانی که پیشینه آزار دیدن دارند در درونشان یا منتقدی وحشی دارند یا مقصری که واقعاً قصد صدمه زدن دارد. این مقصر درونی اغلب مثل مادر آزارگر قضاوتتان می‌کند: تو به هیچ دردی نمی‌خوری، چاق، تنبل، احمق هستی و باید رسوا شوی.

زندگی کردن با مقصری درونی یا حتی منتقدی وحشی مثل زندگی در جهنم است. هیچ وقت از حملات در امان نخواهید بود.

## ۲۴. خویشتنتان فرومی‌ریزد

وقتی در کودکی پس زده می‌شوید، گرایش می‌یابید به اینکه این طردشدگی را درونی کنید و در نتیجه از زندگی‌تان ناراضی می‌شوید، احساس بی‌ارزشی می‌کنید و شاید برای کارها خیلی تلاش نکنید. ممکن است ندانید که حق دارید که با شما محترمانه برخورد شود، حق دارید که به خوبی مورد مراقبت قرار بگیرید و از خودتان خوب مراقبت کنید و حق دارید که رشد کنید.



کسانی که با تنفر بزرگ می‌شوند در نهایت احساس می‌کنند که برای دیگران نجس و سمی هستند. اگر احساس کنید که وجودتان به گونه‌ای فاسد و تهوع‌آور است، قطعاً قدم پیش نمی‌گذارید و درخواست هیچ چیزی نمی‌کنید. زندگی‌ای که با طردشدن شکل بگیرد اغلب به شدت از هم‌پاشیده است و به خویشتن صدمه می‌زند، موضوعی که در مورد بعدی توضیح خواهم داد.

در ضمن اگر والدین شما کنترل‌گر باشند و همه تصمیمات را خودشان به جای شما بگیرند، احساس می‌کنید که حق تصمیم‌گیری برای خودتان را ندارید. به یاد زن میان‌سالی می‌افتم که در خود نمی‌دید حتی بتواند فکر کند به اینکه قادر است درباره نحوه آرایش موهایش تصمیم بگیرد. او هنوز کاملاً به مرحله بزرگ‌سالی پا نگذاشته بود. این ویرانی دنباله‌ای است از حس سلب قدرت که افرادی که در کودکی مورد بی‌اعتنایی قرار گرفته‌اند امروز حسش می‌کنند.

## ۲۵. به خودتان صدمه می‌زنید

رفتارهایی که به خویشتن فرد صدمه می‌زنند را می‌توان در طیفی قرار داد، از خودتخریب‌گری‌های نامحسوس و کم‌کاری در خوب مراقبت‌کردن از خود گرفته تا انواع خودزنی‌ها مثل بریدن، سوزاندن بدن یا خودکشی. صدمه‌زدن به خویشتن را می‌توان به شیوه‌های متعددی شناخت:

نتیجه آزار و اذیت فرد مقصری باشد که حالا درونی شده است.

به دنبال سرزنش کردن خود به خاطر آزار دیدن از دیگران باشد.

تلاشی اشتباه باشد که از سوی بخش کنترل‌گرتان شما را وادار می‌کند خوب رفتار کنید.

راهی باشد برای ابراز شرم‌تان و درعین حال تلاشی باشد تا آن را مهار کنید.

راهی برای ابراز نفرت از خودتان باشد، نفرتی که یا از بیرون جذب شده است و یا اینکه در نتیجه خشم سرکوب‌شده‌تان ایجاد شده و به خودتان برگشته است.

تلاشی نومیدانه باشد برای اینکه یا چیزی را حس کنید یا اینکه فراموشش کنید.

اگر به خودتان صدمه می‌زنید، پیشنهاد می‌کنم برای محافظت از خود از یک حرفه‌ای کمک بگیرید تا این رفتار را

## ۲۶. گسسته‌روانی مکرر یا مستمر

همان‌طور که در کتاب التیام‌یابی از ضربه‌روانی<sup>۱۰۵</sup> نوشته‌ام، گسیختگی روانی زمانی است که شما کاملاً اینجا نباشید. اغلب اوقات این گسستگی قطع ارتباط با بدن، احساسات یا محیطتان است. همه ما گسسته‌روانی را اگرچه اندک تجربه کرده‌ایم، مثل وقتی که حواسمان نیست و کاری را به‌صورت خودکار انجام می‌دهیم یا وقتی که تمرکز و حضور آگاهانه نداریم. این حالت در کسانی که پیش‌زمینه ضربه‌روانی دارند مکررتر و درعین حال آزاردهنده‌تر است. گسسته‌روانی اغلب ناگهان پیش می‌آید و، برای سیستم عصبی‌ای که تحت فشار است، جریان را قطع می‌کند. گسسته‌روانی پاسخی فوری است که تنها تا حدی در مهار احساس شکست و فروریختن موفق است، زیرا خودش احساس بدی ایجاد می‌کند؛ احساس می‌کنید که مغزتان را از دست داده‌اید. در حالت‌های شدید گسسته‌روانی آن‌قدر احساس گیجی و عدم توانایی برای تمرکز می‌کنید که نمی‌فهمید برای نگهداری شیر باید آن را در یخچال بگذارید.

گسسته‌روانی پاسخی است که می‌آموزیم آن را برای مقابله با استرس و موقعیت‌های تهدیدآمیز به کار بگیریم. هیچ رأی یا تصمیم آگاهانه‌ای در کار نیست، حالتی است که بی‌اختیار می‌گویید من اینجا نیستم. این حالت ممکن است چند ساعت یا چند روز طول بکشد ولی برخی از مردم بیشتر زندگی‌شان را در حالت گسسته‌روانی شدید می‌گذرانند، یعنی فرد نسبت به وجوه مهم زندگی‌اش -معمولاً احساسات، بدن و محیط- کمرخت می‌شود.

بخشی از روان شما ممکن است تا اندازه‌ای از سایر بخش‌ها گسسته و منفصل شود که اختلال گسسته‌روانی را شکل می‌دهد (برای اطلاعات بیشتر در مورد اختلال‌های گسستگی به صفحه ۱۶۱ مراجعه کنید). زمانی این اتفاق می‌افتد که هر تکه از خویشتن جزء بخصوصی از تجربه را در بر دارد ولی طوری عمل می‌کند که انگار هر جزء در قفسی افتاده و موانعی آن‌ها را از هم جدا کرده طوری که به آن‌ها اجازه نمی‌دهد در تجربه سایر اجزا سهیم شوند. برای اطلاعات بیشتر در این باره به فصلی که درباره کار اجزای روانی است مراجعه کنید (صفحه ۲۰۳ را ببینید).

یکی از مراجعه‌کنندگانم زنی بود که احساسات کودکی‌اش، موقعی که منتظر مادرش بود، را تعریف می‌کرد: او



کجاست؟ بعدها بین او و مادرش شکاف و دوری به وجود آمد و اینکه او هیچ وقت کاملاً احساس نکرد که خویشتن کنونی اش واقعی باشد. وقتی به او گفتم که "وقتش رسیده که برگردی" (به بدنت و به این زندگی برگردی)، او به هق هق افتاد و با حالتی اعتراضی گفت "ولی آن درد تحمل ناپذیر هم برمی گردد". جواب دادم "آن وقت تحمل ناپذیر بود شاید حالا فرق کند. من اینجا هستم که برای مهار آن [درد] کمکت کنم".

## ۲۷. فراموشی می گیرید

در صورت وقوع ضربه های روانی، ازدست دادن خاطره رویدادهای مهم یا بخش هایی از کودکی امری معمول است. این نوع فراموشی با فراموشی هایی که در اثر صدمه دیدن سر یا سایر عوامل روان شناختی به وجود می آید فرق دارد. فراموشی ناشی از گسسته روانی از یاد بردن چیزهای بسیار دردناک است. ساختار دفاعی روانی ما می گوید که نگه داشتن این خاطره بسیار سخت است و خاطره "ناپدید" می شود. این سازوکار دفاعی را واپس زنی<sup>۱۰۶</sup> می خوانند.

احتمالاً آشناترین نوع این پدیده در مورد آزار جنسی کودک به خصوص در خانه است. با این حال واپس زنی خاطرات ممکن است برای هر خاطره ای، که نگه داشتنش از نظر عاطفی دشوار باشد، اتفاق بیفتد. ممکن است، به خاطر حرف های وحشتناکی که به شما زده شده و شیوه هایی که با آن تهدید شده اید، احساس کنید که ادامه زندگی روزانه غیرممکن است، بنابراین برای بقا مجبورید آن ها را از سرتان بیرون کنید.

## ۲۸. مطمئن نیستید که چه چیزی واقعی است

یکی از عوامل مهمی که باعث می شود به تجربیاتتان اعتماد کنید این احساس است که می توانید چیز درست را از غلط تشخیص دهید. اگر در کودکی قربانی آزار عاطفی مکرر بوده اید (به خصوص اگر این بدرفتاری انکار می شده یا شما به خاطر آن سرزنش می شدید) و هیچ جای امنی برای پناه بردن نداشتید و مجبور بودید به دنیای درونتان بخرید، ممکن است این حس در شما ایجاد شده باشد که ندانید چه چیزی کاملاً واقعی است. شک دارید که آیا واقعاً این اتفاق افتاده یا اینکه من خیال می کنم و خواب دیده ام؟ این اتفاق به ویژه زمانی می افتد که مادر بیشتر تجربیات شما را انکار کرده و احتمالاً همواره خاطرات خودش را به جای آن ها نقل می کند. در این صورت احساس واقعی بودن در شما متزلزل می شود.

این اتفاق در مورد گسسته روانی، که قبلاً توضیح دادم، نیز می افتد. در واقع همان زنی که مثال زدم واقعاً نفهمیده



بود که خودش موجودیت دارد. همیشه احساس می‌کرد که باید کسی او را واریسی کند، کسی پیشرفتش را زیر نظر بگیرد، کسی مراقبش باشد، در غیر این صورت او "وجود ندارد" (واقعی نیست).

وقتی که حالت گسسته‌روانی به صورت پیوسته وجود داشته باشد، کار سختی خواهد بود که در حال حاضر و در اینجا باشید و حضور فکری و روانی کامل داشته باشید. در این موارد شاید هدف اصلی درمان "واقعی" شدن باشد.

## ۲۹. چرا این قدر حساسم؟

دوران کودکی‌ای که در آن احساس امنیت وجود نداشته باشد و والدین در آن کودک را آزار عاطفی بدهند موجب می‌شود که قربانی‌اش بی‌اندازه به نقد، طرد و ترک شدن حساس باشد و همیشه به دقت مراقب خطرات باشد. این ریزبینی مفرط در کنار مرزبندی‌های خودساخته‌ای که ضعیف هستند (به این دلیل که هیچ‌وقت کامل درست نشده‌اند و با هجومی فرومی‌پاشند) شرایطی را به وجود می‌آورد که در آن می‌توانید عواطف و انگیزه‌های سایر مردم را احساس کنید. وقتی چنین کاری به صورت ناخودآگاه و غیرارادی انجام شود و بارها اتفاق بیفتد، اغلب آن را احساس خوانی<sup>۱۰۷</sup> می‌نامیم. شاید بتوان این حالت را همدلی<sup>۱۰۸</sup> بیش‌ازاندازه خواند. بخشی از مشکل افراد احساس‌خوان این است که اغلب تجربه دیگران را به اشتباه همچون تجربه خودشان می‌دانند. افراد احساس‌خوان متعجب می‌شوند از اینکه چرا این قدر عصبانی یا افسرده هستند یا مثلاً کم‌درد دارند، به جای اینکه متوجه شوند که این حالت‌ها همان چیزی است که آن‌ها به واسطه مرزهای رخنه‌پذیرشان از یک نفر دیگر گرفته‌اند.

تعداد زیادی از مراجعه‌کنندگان من احساس‌خوان هستند که به نظر من اتفاقی نیست. من این حالت را در چهارچوب‌های روان‌شناختی توضیح دادم، ولی ممکن است عوامل دیگری، همچون سیستم و فیزیولوژی عصبی حساس‌تر، نیز دخیل باشند (کسانی که "افراد بسیار حساس"<sup>۱۰۹</sup> خوانده می‌شوند).

بازماندگان ضربه روانی بسیاری از همان خصلت‌های افراد بسیار حساس را نشان می‌دهند. افراد با اختلالات مربوط به توجه و تمرکز، همچون افراد دارای اوتیسم شدید یا آسیب‌های مغزی، هم بسیاری از خصلت‌های بازماندگان ضربه روانی را دارند. ما همیشه چرایی روی دادن چیزها را نمی‌دانیم. برای الگوهای متفاوت دلایل متفاوتی فرض می‌شود، ولی لزوماً به این معنی نیست که شما همه این الگوها و شرایط را دارید بلکه شاید برخی خصلت‌ها در این الگوها همپوشی داشته باشند.

حالا که از این قلمرو مبهم عبور کردیم به این پرسش می‌رسیم که مادر چه مشکلی دارد؟

شهر کتاب (nbbookcity.com)

## ۸. مادر چه مشکلی دارد؟

حالا از پرسش وحشتناک و عذاب‌آور من چه مشکلی دارم (که مادر برایم ارزش قائل نیست) می‌گذریم و به پرسش جدیدی می‌رسیم: مادر چه مشکلی دارد؟ خوشحالم که بالاخره این سوال را پرسیدید. درست است: مادری که از نظر عاطفی غایب است، حتی در صورتی که از سایر لحاظ آدم کاملاً دوست‌داشتنی‌ای باشد، باز هم چیزی کم دارد و مادری که از نظر عاطفی آزارگر است کاستی بزرگ‌تری دارد. ما در این فصل به هر دو موضوع نگاهی می‌اندازیم. ابتدا دلایل رایج برای کاستی‌های عملی مادر را ذکر می‌کنیم. و سپس به عواملی می‌رسیم که اغلب در مادرانگی‌های توأم با آزارگری دخیل است.



## بهتر از این بلد نیست مادری کند

اولین و احتمالاً رایج‌ترین دلیل برای اینکه مادری در نقش والد کم می‌گذارد این است که واقعاً بهتر از این نمی‌داند که چه کند. او خودش با مادرانگی‌ای بزرگ شده که تفاوت چندانی با مادری کردن خودش ندارد. مادرانگی میراث میان‌نسلی است و شما که این کتاب را می‌خوانید درگیر تغییر آن هستید.

من این مسئله را بارها در مادران خانواده‌های بزرگ دیده‌ام، کسانی که دانسته‌هایشان ابداً کفاف چرخاندن زندگی را نمی‌داد، یا مادرانشان، احتمالاً مثل تازه مهاجران، فقط می‌کوشیدند که زنده بمانند. در طی چند نسل اخیر دیدگاه‌های ما در مورد فرزندپروری<sup>۱۱</sup> تغییر کرده است، با این حال داستان‌هایی مربوط به کم و کاستی‌های مادران هنوز هم وجود دارد اما معمولاً متعلق به والدینی است که نگرش‌های قدیمی دارند و معتقدند که کار والدین صرفاً تأمین نیازهای فیزیکی کودک است. آن‌ها هیچ‌چیزی در مورد چهره‌های بسیار مادر خوب، که پیش‌تر توصیف کردم، نمی‌دانند.

مادری که از نظر عاطفی غایب است احتمالاً خودش به‌خاطر سایر دلایلی که در این کتاب آمده به‌قدر کافی مادری ندیده و ممکن است نیازهای کودکش را نفهمیده باشد. یا شاید مادرش را درست در کودکی از دست داده یا مادرش مریض بوده و او هیچ مرجعی برای مادر دلسوز، علاقه‌مند یا بخشنده نداشته است.

## از نظر عاطفی سرد و خاموش است

مادر ممکن است به دلایلی از نظر عاطفی سرد و خاموش باشد. افسردگی و ضربه روانی حل نشده دو دلیل متداول این رویداد هستند اگرچه دلایل دیگری (همچون داشتن والدینی که به لحاظ عاطفی دست نیافتنی یا پرخاشگر هستند) نیز ممکن است موجب شود که مادر حالت تدافعی گرفته و از دسترس کودک خارج شود. سردی عاطفی در فرهنگ آمریکایی امری معمول است که به خاطر کمبود تعادل بین کار-زندگی تشدید شده است.

در کل، ما پر از ضربات روانی درمان نشده هستیم. جنگ، فاجعه، حمله و آزار جنسی تنها چند مورد از ضربات روانی هستند. وقتی برای نوشتن این کتاب مصاحبه می کردم، متوجه شدم که بسیاری از مادران بازمانده ضربه روانی درمان نشده یا فرزند بازماندگان ضربه روانی بودند. برخی زخم هولوکاست داشتند، برخی ازدست دادن فاجعه بار یکی از اعضای خانواده را تجربه کرده که هیچ وقت نتوانسته بودند از آن عبور کنند و بهبود یابند. در اینجا عبور نکردن عامل مهمی است. پژوهش نشان داده که توانایی زن برای ساختن دلبستگی مطمئن با کودکش بیشتر به ظرفیت او در مواجهه با رویداد عاطفی دردناک بستگی دارد تا گذشته واقعی ضربه روانی و فقدان. (۱)

دلیل دیگر سردی عاطفی مادر ممکن است افسرده بودنش باشد. به نظر می رسد که افسردگی در چنین مادرانی تشخیص داده نشده و طبعاً درمان هم نشده است، که این برای تمام کسانی که افسردگی دارند تراژدی محسوب می شود. عوامل فیزیکی بسیاری در افسردگی نقش دارند، از جمله شرایط پزشکی خاص یا کمبود مواد غذایی و حتی داروهایی که برای درمان افسردگی یا سایر شرایط پزشکی ساخته شده اند. من به برداشتی نسبتاً قدیمی در مورد افسردگی استناد می کنم که آن را سرپوش گذاشتن (در واقع فشار آوردن) بر احساساتی می داند که یا نمی دانیم یا نمی خواهیم بدانیم که چطور از پشیمان بر بیاییم. نتیجه ویرانی ای است که معمولاً نشانه افسردگی است. زمانی که افسرده می شویم، به سختی می توانیم انگیزه پیدا کنیم به چیزی اهمیت دهیم یا رضایت و لذت را تجربه کنیم.

ما در اینجا به تناقضی در مورد افسردگی بر می خوریم زیرا در حالی که بسیاری از افراد افسرده در ابهام و سردرگمی زندگی می کنند و نمی توانند عواطفشان را به روشنی احساس کنند، دیگر افراد افسرده در احساساتی دردناک غرق می شوند و بیشتر اوقات در حال گریستن هستند. افسردگی مسئله ساده ای نیست. عوامل بسیاری در آن سهیم است، انواع بسیاری دارد و تفکرات متفاوتی درباره دلایل آن وجود دارد.

صرف نظر از چیزی که در پس افسردگی وجود دارد، مادران افسرده تمایل به گوشه‌نشینی دارند. آن‌ها انرژی و توان عاطفی -یا حتی شفافیت ذهنی- برای فرزندپروری فعال و دلسوزانه را ندارند. تعداد بسیاری از مادران افسرده بیشتر زندگی‌شان را در اتاق خواب و فارغ از زندگی خانوادگی می‌گذرانند.

شهر کتاب (nbookcity.com)



## او هیچ وقت بزرگ نشده است

توصیفاتی که از مادران به هم ریخته می شود نشان می دهد که رشد عاطفی، اجتماعی و حتی شناختی در آن ها متوقف شده است. چنین زنی شاید یاد گرفته باشد که آدمی جذاب و اهل معاشرت باشد، ولی در پس این رابطه متقابل در سطح نوجوان یا حتی کودک عمل می کند. گاهی خانواده های خود این مادران با آن ها همچون شاهزاده های کوچک رفتار کرده اند که موجب شده آن ها هیچ وقت یاد نگیرند که مسئولیت پذیر باشند. به احتمال زیاد چنین مادرانی با والدینی بزرگ شده اند که خودشان به لحاظ عاطفی نابالغ بوده و هیچ وقت بزرگ نشده اند.

گاهی همسران از مادران نابالغ مراقبت می کنند، به آن ها خرجی می دهند و مسئولیت کارهای خانه و بچه داری را به عهده می گیرند. گاهی هم کارهای مادرانه به فرزند بزرگتر سپرده می شود، بچه های کوچک سه یا چهارساله مسئول خواباندن خواهر و برادر کوچک تر در تخت، حمام کردن آن ها، غذا دادن به آن ها و شستن ظرف ها می شوند، و همه این کارها پیش از آن است که قدشان به اندازه ای بلند شود که بتوانند پشت سینک ظرف شویی بایستند.

مادران نابالغ اغلب افرادی سطحی، تو خالی، کوتاه فکر، زودرنج، فریب کار و مستعد بازی در نقش قربانی توصیف می شوند. این نابالغی عاطفی حتی شاید در مادران مسن، که حالا احتیاج به مراقبت بیشتری دارند، مشخص تر باشد. آن ها ممکن است نقش قربانی را بازی کرده و اوقات تلخی کنند، چه با اعضای خانواده که برای مراقبت از آن ها کمک می کنند چه در هر موقعیت دیگری که به آن ها کمک می شود.

لیندسی گیbson<sup>۱۱۱</sup>، نویسنده و روان درمانگر، در کتابش با عنوان فرزندان بزرگسال والدینی که از نظر عاطفی نابالغ هستند<sup>۱۱۲</sup>، زمان زیادی صرف کرده تا تقریباً سی خصوصیت سازنده نابالغی عاطفی را توصیف کند. (۲) این توصیفات با تجربه کسانی که در کودکی والدین بی توجه و بد رفتار داشتند تطابق بسیاری دارد: والدینی که نمی توانند احساسات خود یا هر کس دیگری را مدیریت کنند، عواطفشان را با کمترین خودآگاهی ابراز می کنند، دیگران را سرزنش می کنند و هیچ گاه مسئولیت نمی پذیرند، هیچ گاه با دلسوزی پاسخ نمی دهند ولی از فرزندشان انتظار دارند که به نیازها و احساساتشان توجه کند، حواسشان پرت خودشان است، کوتاه فکر هستند و به تفاوت ها احترام نمی گذارند، ناسازگار هستند، شکاف در روابط را ترمیم نمی کنند ولی از شما انتظار دارند که از مشکل عبور کنید و فقط به وضعیت عادی برگردید. این توصیفات به نظرتان آشنا نمی رسد؟

## چرا مادر نمی‌تواند چیزی ببخشد؟

در جریان روان‌درمانی بزرگسالانی که در دوران رشد و پرورش دچار کاستی شده بودند، داستان‌های تأثیرانگیزی از والدینی شنیدم که نمی‌توانستند چیزی ببخشند. داستان دخترکی را شنیدم که در ماشین سرد و تاریکی نشسته تا پدر و مادرش در بار محلی چیزی بنوشند؛

یا زنی که والدینش نمی‌توانند موفقیتش را بپذیرند؛ یا کادوی تولدی که آن‌قدر بی‌ارزش، افتضاح و بی‌ربط است که با گرفتنش احساس می‌کنید که کسی چیزی از شما گرفته است.

مادر چگونه می‌تواند این‌قدر بدذات باشد؟ احتمالات بسیاری وجود دارد.

ممکن است از فرزندش کینه داشته باشد، حتی اگر این کینه ناخودآگاه باشد (من این سازوکار را بارها در مواردی که کودک ناخواسته بوده دیده‌ام).

احساس می‌کند که نیازهای فرد دیگری نیازهای خودشیفتارانه او را تهدید می‌کند. او نمی‌تواند نیازهایش را به تعویق بیندازد و واقعاً بخشنده باشد.

ممکن است با کمبود شدید پدر و مادر یا در فقری مستأصل‌کننده بزرگ شده باشد و حالا با دریغ کردن چیزهایی که خودش نداشته صدای اندوهش را خفه می‌کند.

تعداد معدودی از مادران هم آن‌قدر عمیقاً احساس ناامنی می‌کنند که می‌ترسند طرد شوند و برای همین به هیچ شیوه معناداری خودشان را نثار فرزند نمی‌کنند.

وقتی که مادر مضایقه‌گر رفتاری بر خلاف شخصیت واقعی‌اش انجام می‌دهد، ممکن است کارش به طرز جنون‌آوری گیج‌کننده به نظر برسد. یکی از مراجعینم نامه‌ای از مادرش آورد که در آن با آب و تاب نوشته بود که چقدر عاشق دخترش است، در حالی که دختر، به جز نامه گیج‌کننده مادر، هیچ خاطره و شاهدی از ابراز چنین عشقی نداشته و آنچه دختر بیش از هر چیزی تجربه کرده عصبانیت مادر بوده است. آیا نامه نمایی از عشق واقعی بوده که به خاطر ناامنی دیواری جلوی کشیده شده بود؟ آیا تخیل جبران‌کننده مادری بوده که نمی‌توانسته احساسات منفی‌اش را در دست بگیرد یا مدیریت کند؟ آیا دستکاری کردن تصویر خودش یا چاره‌اندیشی برای آن بوده؟ مردم در این باره

خیلی صحبت نمی کنند، در حالی که آنچه در طول زمان انجام می دهند نشان می دهد چه کسی هستند.

شهر کتاب (nbbookcity.com)



## آیا او بیماری ذهنی دارد؟

### لغت‌نامه روان‌شناسی

برای صحبت کردن از مشکل مادر می‌توانیم از اصطلاحات رایجی همچون بی‌احساس، خاموش عاطفی، در خویش فرورفته، بدذات و دیوانه استفاده کنیم یا به زبان روان‌شناختی بگوییم: شخصیت خودشیفته<sup>۱۱۳</sup>، شخصیت مرزی<sup>۱۱۴</sup> و ...

شاید این اصطلاحات برای شناختن هویت مادران (یا هر شخص دیگری) که دارای اختلال جدی است مفید باشد، ولی درعین حال مهم است بفهمید که اختلال‌ها مجموعه‌ای از علائم هستند و همین علائم مشابه در بیش از یک اختلال یافت می‌شوند. برای اینکه این علائم به منزله اختلال شناخته شوند باید کیفیت و اندازه‌بخصوصی داشته باشند، ولی همین علائم در انواع بیماری‌های نانموده<sup>۱۱۵</sup> هم پیدا می‌شوند. بنابراین ممکن است رنگ و بوی اولیه اختلال را حس کنید، با این حال این علائم به حدی نرسیده باشد که به عنوان چنین بیماری‌ای تشخیص داده شود. ممکن است افراد بیش از یک "اختلال" داشته باشند که این موضوع را پیچیده می‌کند. در ضمن به یاد بیاوریم که رده‌بندی بیماری‌های ذهنی هنوز در حال پیشرفت است، دیدگاه‌های ما عوض می‌شوند، فرایند سیاسی به مسیر خاصی می‌چرخد و به این ترتیب بیماری جدیدی به سرعت پیدا می‌شود یا ناپدید می‌شود.

لغت‌نامه روان‌شناسی در صورتی مفید است که به جست‌وجوهای شما اعتبار بیشتری ببخشد یا در فهم بهتر مادران کمک کند. ولی باید حواسمان باشد که وقتی از لغات ساده‌تری همچون بدذات، بچگانه یا خاموشی عاطفی استفاده می‌کنیم، شاید داریم درباره همان پدیده واقعی صحبت می‌کنیم. روان، حتی بدون قرارگرفتن در هریک از این الگوهای مجزا هم، ممکن است رنج و پیچیدگی‌های بسیاری داشته باشد.

آشفته‌گی‌های روان‌پزشکانه معدودی هستند که همواره در نامهربان‌ترین مادران دیده می‌شود که عبارت‌اند از اختلال شخصیت مرزی و خودشیفتگی. فهم این دو به ما کمک خواهد کرد تا مشکلات معمول را با زبانی روزمره‌تر دنبال کنیم.

### خودشیفتگی

بسیاری از افراد نمی‌فهمند که خودشیفتگی مرحله‌ای عادی از رشد انسان است زیرا معمولاً خودشیفتگی در بافت

رفتار بیمارگونه مورد بحث قرار می‌گیرد. این بخش از کتاب در مورد این خودشیفتگی "مفرط" بیمارگونه است.

خودشیفتگی به‌خاطر زخمی‌پیش می‌آید که بر حس ارزشمند بودن شخص وارد می‌شود و آن شخص آن‌قدر احساس بی‌مقداری می‌کند که تصویر اغراق‌شده‌ای از ارزش را می‌سازد و خودش را زیر آن پنهان می‌کند. دفاع از چنین تصویر شخصی متزلزلی به بسیاری از رفتارهای تدافعی افراطی می‌انجامد و اغلب باعث می‌شود که فرد خودشیفته، برای بی‌اعتبار کردن هر کسی که این تصویر را تهدید می‌کند، حمله همه‌جانبه‌ای کند. اگر موفق شوید شرم‌پنهانی فرد خودشیفته را بیدار کنید، او با کینه‌توزی هر کاری برای تخریب شما خواهد کرد.

برخی از خصلت‌های معمول افراد بی‌نهایت خودشیفته چنین است:

همیشه همه چیز درباره آن‌هاست.

میل شدیدی به تحسین و توجه دارند.

هیچ‌وقت (از نظر خودشان) اشتباه نمی‌کنند (خودشیفتگی اجازه نمی‌دهد چنین ویژگی‌ای را در شما ببینند).

آن‌ها از هر نظر برتر و ممتاز هستند.

آن‌ها از نظر عاطفی سطحی هستند و همدلی نمی‌کنند.

به دلیل اینکه مادر خودشیفته همه چیز را برای خودش می‌خواهد، موفقیت‌های فرزندش را - هر چیزی که از نظر خودش ظاهرش را خوب کند- نیز به نام خودش می‌نویسد. ولی از آنجاکه او باید از تصویر شخصی خود به هر قیمتی دفاع کند، دیگران را به‌خاطر هر اشتباهی که صورت بگیرد مستقیماً سرزنش می‌کند. او ممکن است شرم‌پنهانی خود را سربیزی از فرزندانش خراب کند که آن موقع دلیل کافی برای بدرفتاری با آن‌ها محسوب می‌شود.

اولین احساسی که از مادر خودشیفته در کودک باقی می‌ماند این است که لابد من به‌اندازه کافی خوب نیستم. این احساس ناشی از انتقادهای مادر و نیاز همیشگی‌اش به سبقت‌گرفتن از فرزند است. اگر مادران که دچار پرخاشگری منفعل است<sup>۱۱۶</sup> شما را به‌خاطر موفقیت تنبیه کند یا آن را از شما برباید، در این صورت چطور می‌توانید واقعاً شکوفا و موفق شوید؟

مادر خودشیفته ممکن است برخی از بی‌ثباتی‌های عاطفی دیگر را نیز داشته باشد و در صورت تهدید شدید دچار "خشم ناشی از خودشیفتگی"<sup>۱۱۷</sup> شود. و اگر هیچ چیزی کارگر نباشد، ممکن است همچون فردی قربانی مچاله



شود. اگر والدین بی‌نهایت خودشیفته‌ای داشته باشید، یاد می‌گیرید که سرزنش (غیرمنصفانه) را بپذیرید، نیازهایتان را ببلعید و تبدیل به یک "آینه‌ستایشگر" خوب برای والدینتان شوید.

مادران خودشیفته گیج‌کننده هستند، زیرا برخلاف بیشتر مادران دیگری که از نظر عاطفی سرد و خاموش هستند ممکن است در مواقعی که تهدید نمی‌شوند به‌خصوص از بچه‌های کوچکشان مراقبت و پشتیبانی ویژه‌ای کنند. مادران خودشیفته اغلب با بزرگ‌تر شدن دخترانشان رقابت جو می‌شوند، شاید از ظاهر دختر ایراد بگیرند و به‌خاطر معاشرت‌های گرم دختر با دوستانش با او رفتار زننده‌ای داشته باشند.

کسی که واقعیت شما را انکار می‌کند موجب بی‌ثباتی شما می‌شود، و مادران خودشیفته، مرزی و گسسته‌روان ممکن است همگی در پاسخ به کارهایشان ادعا کنند که "چنین اتفاقی نیفتاده است". حتی ممکن است دروغ بگویند. اگر به قدرت فهم و دریافت خودتان اعتماد نداشته باشید، ممکن است رفته‌رفته در مورد واقعیت خودتان شک کنید، چیزی که عمیقاً خویشتن‌انگاره شما را تنزل می‌دهد.

### اختلال شخصیت مرزی

زمانی که دیگران احساسات و دریافت‌های مادران مرزی را تأیید نکنند، این مادران، مثل مادران خودشیفته، به‌سادگی احساس می‌کنند که مورد خیانت و حمله قرار گرفته‌اند. در این صورت مادر مرزی کسی را که، به نظرش، او را مردود دانسته طرد و تنبیه و بدنام می‌کند. (۳)

مشخصه‌های اصلی افراد دارای اختلال شخصیت مرزی شامل موارد زیر می‌شود:

خشم شدید و غیرمنطقی

بی‌ثباتی عاطفی

رفتارهای بی‌اختیار، اغلب در زمینه‌هایی که به‌صورت بالقوه به خود فرد صدمه می‌زند. رفتارهایی همچون ولخرجی، بی‌قیدوبندی جنسی، اختلالات غذایی و سوء مصرف مواد، رانندگی دیوانه‌وار و حتی خودزنی

احساس دوره‌ای تهی بودن و هویت بی‌ثبات

ترس مستأصل‌کننده از رهاشدن



مشکل در حفظ روابط، اغلب یک در میان دیگران را بی نقص یا بی ارزش ساختن

مادران مرزی مستعد رفتارهای افراطی هستند و ممکن است پیش‌بینی‌ناپذیر باشند، گاهی رفتاری مراقب‌گونه داشته باشند و سایر مواقع با عصبانیتی مهارنشده به دیگران بپزند. یکی از کارهای به‌خصوص دشواری که اغلب در مادران مرزی پیدا می‌شود تمایل آن‌ها به طلایی ساختن یک فرزند و بدساختن فرزند دیگر است. اولی هیچ کار اشتباهی نمی‌کند و دومی از نظر مادر هیچ کار درستی انجام نمی‌دهد. کودک قربانی نفرت از خویشتن و شرم سنگینی را که مادر روی دوشش گذاشته با خودش حمل می‌کند.

کریستین آن لاسون<sup>۱۱۸</sup> در کتابش به نام شناخت مادر مرزی<sup>۱۱۹</sup> توضیح می‌دهد که چطور مادران مرزی به مرزبندی‌ها احترام نمی‌گذارند، از احساس ترس و گناه برای مهار کردن کودکانشان استفاده می‌کنند، کودکانشان را بازیچه می‌کنند ("اگر مرا دوست داشتی، این کار را می‌کردی...")، از کودکانشان می‌خواهند طرف آن‌ها را بگیرند و کودکان را به خاطر اظهار نظر و احساساتشان تنبیه می‌کنند. (۴)

لاسون بر اساس حالت عاطفی غالب، به اختصار، چهار نوع از مادران مرزی را معرفی می‌کند. این چهار گروه عبارت‌اند از: مادر آواره<sup>۱۲۰</sup>، قربانی‌ای که همیشه کمک را پس می‌زند و عزت نفس بسیار پایینی دارد؛ مادر گوشه‌نشین<sup>۱۲۱</sup> که مثل کودکی ترسان از دنیا قایم می‌شود؛ مادر ملکه<sup>۱۲۲</sup> که "ولع آینه" دارد (مثل خودشifte‌ها) و حق‌به‌جانب و طلبکار است؛ و مادر جادوگر<sup>۱۲۳</sup> که خشمگین و دچار جنون آزارگری<sup>۱۲۴</sup> و خواستار قدرت مطلق است. اگر هریک از این توصیفات به نظرتان آشنا آمد، من به شدت خواندن کتاب لاسون را به شما پیشنهاد می‌کنم. احساسی که از زندگی کردن با شخصیت مرزی به انسان دست می‌دهد مثل راه رفتن روی لبه تیغ است؛ هیچ وقت نمی‌دانی که چه زمانی از خشم منفجر می‌شود، به صورت غیرعمدی هجوم می‌آورد یا، از شدت تأسف برای خود، فرومی‌ریزد. چنین فردی باعث می‌شود احساس نکنید فردی عادی هستید و امنیت دارید.

## مراقب خشم مادر باشید!

حتی قدیس‌ترین مادران هم گاهی از عصبانیت دیوانه می‌شوند، ولی وقتی که خشم مادر دل و روده کودک را درمی‌آورد یا موجب آزار فیزیکی‌اش می‌شود به معنی وجود مشکل است. چند بیماری ذهنی ممکن است باعث شود که شخص نتواند خشمش را مهار کند، و به دلیل همین بیماری‌هاست که میزان این عصبانیت کم نیست و خشمی تمام‌عیار است. طبق مشاهدات، مادران خودشیفته و مرزی خیلی سریع عصبانی می‌شوند، زیرا خویشتن‌انگاره‌شان با امنیت ثبات نیافته است و به همین جهت متزلزل است.

خشم مفرط فقط مختص شخصیت‌های مرزی و خودشیفته نیست، مادران دوقطبی نیز ممکن است از خشم منفجر شوند. دیان دولر<sup>۱۲۵</sup> در کتاب خاطراتش به نام مامان، مانیا و من<sup>۱۲۶</sup> توصیف می‌کند که مادرش چطور از کوره درمی‌رفت، ولخرجی می‌کرد، خطرناک رانندگی می‌کرد و علاوه بر آزار کلامی و فیزیکی مایه وحشت دیان بود. (۵) قبلاً [۲] [۲] اختلال دوقطبی را افسردگی شیدایی<sup>۱۲۷</sup> می‌خواندند. در این اختلال، دوره‌های افسردگی و شیدایی یکی در میان پیش می‌آید. گاهی سرعت افکار فرد آن قدر زیاد می‌شود که فرد نمی‌تواند به صورت منسجم صحبت کند، بیش‌فعال می‌شود، نمی‌تواند بخوابد و همان‌طور که دیان در مورد مادرش می‌گوید مثلاً از سر هوس پول خرج می‌کند یا دیوانه‌وار رانندگی می‌کند. مادران دوقطبی وقتی که در دوره شیدایی نباشند، می‌توانند عادی‌تر نگاه و رفتار کنند.

دیان توضیح می‌دهد که این رفتارهای آنی و بی‌اختیار و آزارگری ممکن است در مادران مرزی نیز یافت شود. البته داشتن چندین حالت برای یک فرد امری معمول است: مثلاً ممکن است فردی اختلال استرسی پس از ضربه روانی<sup>۱۲۸</sup>، اختلال شخصیت مرزی، افسردگی و اختلال کمبود توجه<sup>۱۲۹</sup> داشته باشد.

کسی که نتواند عواطفش را سروسامان دهد احتمالاً به‌سختی بتواند خشمش را در محدوده منطقی نگه دارد. مادرانی که دچار استرس پس از ضربه روانی هستند نیز در این مجموعه جای می‌گیرند. یکی از مراجعه‌کنندگانم زن جوانی بود که اختلال استرس پس از ضربه روانی داشت؛ او دریافت که بلافاصله پس از مواجهه با ضربه روانی‌اش (آزار جنسی سرکوب‌شده) کمتر بی‌ثبات است و کمتر با کودکش خشمگینانه رفتار می‌کند. مادرانی که اختلالات اسکیزوفرنی<sup>۱۳۰</sup> یا گسسته‌روانی دارند (بعداً به هر دو مورد خواهیم پرداخت) نیز ممکن است با عصبانیتی

شهر کتاب (nbbookcity.com)



## مادر بدذات

بدذاتی نیز یکی از ویژگی‌هایی است که موجب آزار عاطفی می‌شود. مادر فرومایه با کلمات و اعمالش از قصد کاری می‌کند که آسیب ببینید، خرد شوید و احساس خوبتان را از شما بگیرد. مادران بدذات به‌طور معمول آدم‌های ایرادگیری هستند و به‌ندرت از کسی تعریف می‌کنند. گوشه و کنایه‌های چنین مادری نه‌تنها از سرب‌بی‌عاطفگی است، بلکه اصولاً بی‌رحمانه نیز هست.

چه می‌شود که کسی مادری بدذات می‌شود؟ گاهی اوقات عوامل فیزیولوژیک (مثل تومور مغزی یا دوقطبی) موجب چنین رفتاری می‌شود، ولی بیشتر اوقات بدذاتی مادر از زخم‌های روان‌شناختی خودش نشئت می‌گیرد. شاید به شما حسودی می‌کند یا در رقابت با شماست (به‌خصوص با دختران) یا شاید احساسات منفی نسبت به خودش را روی سر شما خراب می‌کند. مادر بدذات مادر ناسالمی است که به احتمال زیاد از شخصیت مرزی یا خودشیفتگی رنج می‌برد.

## مادرانی که "دیوانه" هستند

سال‌هاست که از کلمه دیوانه برای اشاره به رفتارهایی استفاده می‌شود که هیچ معنایی ندارند. البته این لغت به‌طور گسترده و معمولاً به‌صورت تحقیرآمیز استفاده می‌شود. این لغت در واژگان روان‌شناختی به اختلالی بسیار شدید ترجمه می‌شود، طوری که فرد دیوانه در دسته افراد روان‌پریش<sup>۱۳۱</sup> قرار می‌گیرد. وقتی کسی عملاً روان‌پریش باشد، دیگر بر مبنای واقعیتی که مورد اجماع همه است رفتار نمی‌کند.

افراد روان‌پریش چیزهایی می‌بینند که وجود ندارد، احساسشان تحت تأثیر چیزهای غیرزنده یا صداها تنبیه‌گر است (چیزی بیش از صدای منتقد درونی)، اغلب دچار توهم هستند و یا شاید به چیزهایی باور داشته باشند که بر خلاف واقعیت‌هاست.

افرادی که افسردگی شدید دارند ممکن است روان‌پریش شوند. در واقع احتمال دارد افراد تحت درمان‌های دارویی، در کنار خود مشکل پزشکی به‌خاطر ناسازگاری دارو یا حتی به‌خاطر کم‌خوابی، دچار روان‌پریشی شوند. اختلالی که اغلب در مورد افراد روان‌پریش روی می‌دهد اسکیزوفرنی است.

اسکیزوفرنی حالتی ناتوان‌کننده است. مثل این است که مغزتان به هم بریزد و نتوانید افکارتان را تنظیم کنید، اهدافتان را پی بگیرید، نقاط مختلف زندگی را به هم ارتباط دهید، تجربه‌هایتان را بیان کنید و روابطتان را حفظ کنید. مادرانی که اسکیزوفرنی دارند بیشتر از سایر مادرانی که دچار اختلال عملکرد هستند (احتمالاً به جز کسانی که افسردگی حاد دارند) به‌خاطر وضعیتشان بستری می‌شوند و اغلب بارها این اتفاق می‌افتد. آن‌ها معمولاً نمی‌توانند شغلی را حفظ کنند و به همین دلیل به‌لحاظ مالی و برای حفظ هر نوع ثباتی به همسرشان وابسته هستند. این افراد اگر همسر یا مراقبی نداشته باشند، احتمالاً نمی‌توانند سقفی بالای سر خودشان نگه دارند.

مادران مبتلا به اسکیزوفرنی شاید در عمل تنها مدت‌زمان کوتاهی روان‌پریش باشند، ولی ارتباطشان با واقعیت آن‌قدر ضعیف است که عموماً عملکرد پایینی دارند و بیراه نیست اگر بگوییم که واقعاً هیچ‌وقت پیشرفت نمی‌کنند. آن‌ها نمی‌توانند برای کودکانشان ثبات ایجاد کنند و حالت‌های متغیر و واکنش‌های موهوم آن‌ها ممکن است کودکان را بترساند.

حس اعتماد به نفس و عادی بودن در کودکانی که مادرانی با چنین عملکرد پایین و زمین گیرکننده ای دارند به شدت آسیب می بیند. این کودکان، به دلیل اینکه به روال عادی بزرگ نمی شوند، در بزرگسالی با تقلا و جان کندن می کوشند تا برای زندگی روزانه ساختار متناسبی پیدا کنند، ولی اغلب از یک طرف بام می افتند، یا بدون روال و نظم زندگی می کنند یا به ساختار و قوانین می چسبند و با این روش ها تلاش می کنند تا راهی برای زندگی کردن بیابند.

کتاب (nbookcity.com)



## چهره متغیر مادر

کودکان نیاز به یکدستی دارند. اگر در کودکی احساس کنید که احتمال دارد مراقبتان ناگهان به شما بپرد، سیستم عصبی‌تان همیشه شدیداً در حالت هشدار باقی می‌ماند و در نتیجه دچار ریزینی مفرط و اضطراب مداوم می‌شوید. در توصیفات مربوط به مادر مرزی می‌بینیم که او چهره‌ای متغیر دارد، گاهی شیرین و گاهی هیولایی. این موضوع در مورد مادران دوقطبی و گسسته‌روان نیز صدق می‌کند که من در اینجا توصیف خواهم کرد.

خویش‌تن ما چندین جزء دارد، ولی در صورت ابتلا به اختلال گسسته‌روانی این اجزا در محفظه‌هایی جداگانه محبوس شده و با یکدیگر ارتباط نخواهند داشت. در اختلال هویت گسسته‌روانی<sup>۱۳۲</sup>، که قبلاً اختلال چندشخصیتی خوانده می‌شد، بسیاری از اجزا از وجود اجزای دیگر خبر ندارند و از این‌رو برقراری ارتباط و هماهنگی بین اجزا نیاز به کمی تلاش دارد، همان‌طور که در فیلم‌های زیادی که در این زمینه نمایش داده شده گاهی ممکن است "شخصیت متفاوتی" ظاهر شود. افراد اغلب این را نمی‌دانند که معمولاً اجزای مختلف، به اندازه‌ای که هالیوود نشان می‌دهد، مشخص و متمایز نیستند. در واقع، سال‌ها طول می‌کشد که روان‌درمانگر بتواند کسی را که چنین اختلالی<sup>۱۳۲</sup> دارد تشخیص دهد. تشخیص این موضوع برای کودکان سخت‌تر نیز می‌باشد؛ آن‌ها نمی‌فهمند که چرا مادرشان گاهی مکالمه یا رویداد مهمی را به یاد نمی‌آورد و چطور می‌تواند در مواقع مختلف این قدر متفاوت عمل کند. چهره متغیر مادر در این موقعیت‌ها دنیای بسیار بی‌ثباتی برای کودک می‌سازد و ممکن است کودک نیز عاقبت برای کنار آمدن با این شرایط به صورت مشابهی چندتکه شود.

بسیاری از کسانی که دچار اختلالات گسسته‌روانی هستند، برخلاف کسانی که اسکیزوفرنی دارند (اغلب این دو بیماری با هم خلط می‌شوند)، دارای عملکرد بالایی هستند و تعداد نسبتاً زیادی از آن‌ها حتی مدارک علمی عالی دارند. بنابراین دکتر یا قاضی بودن مادر به این معنی نیست که او شخصیتی کامل و بی‌عیب دارد.

البته همه ما بارها وجوه متفاوتی از خودمان را نمایش داده‌ایم و فراموشی را هم تجربه کرده‌ایم، بنابراین مراقب باشید که کسی را به سرعت آسیب‌شناسی نکنید.

## مادرانی که ارتباطاتشان کور شده است

گاهی اوقات ناهم‌آهنگی مادران فقط با شما نیست، بلکه در ارتباط با دیگران نیز همین‌طور هستند زیرا نمی‌توانند مردم را بفهمند. گاهی اوقات این اتفاق به‌خاطر پیش‌زمینه کم جامعه‌پذیری مادر روی می‌دهد، ولی بقیه مواقع به‌خاطر ساختار خود فرد است.

سندرم آسپرگر<sup>۱۳۴</sup> در انتهای طیف اوتیسم قرار دارد و افراد مبتلا از عملکرد بالایی برخوردارند. از سال ۲۰۱۳ به بعد این سندرم را به‌عنوان بیماری جداگانه‌ای تشخیص دادند، ولی هنوز راه مفیدی است برای صحبت از این ویژگی خاص. کسانی که سندرم آسپرگر دارند حداقل هوش و مهارت‌های کلامی متوسط را دارند (و حتی شاید در زمینه خودشان افراد فوق‌العاده‌ای هم باشند)، ولی در برخی از توانایی‌های مربوط به برقراری ارتباط با دیگران و هوش اجتماعی دچار معلولیت هستند.

برخی از ویژگی‌های معمول افراد مبتلا به آسپرگر که شاید در مادران غایب عاطفی مشاهده شود شامل موارد زیر است:

ارتباط چشمی و مکالمه دوسویه کمی دارند.  
در فهمیدن نشانه‌های غیرکلامی، همچون حرکات و حالات صورت کم‌توان هستند، بنابراین شاید این نشانه‌ها را اشتباه تفسیر کنند و درباره احساس و خواسته دیگران دچار سردرگمی شوند.  
نمی‌توانند مکالمات دنیای واقعی را که بیشتر به‌صورت استعاری و غیر سراسر است درک کنند؛ متوجه شوخی و نیتی که پشت اذیت‌ها و طعنه‌هاست نمی‌شوند.

به‌سختی دیدگاه مردم دیگر یا چرایی کارهای دیگران را می‌فهمند.  
نمی‌فهمند که چرا رفتارشان در موقعیت بخصوصی نامناسب است، زیرا زمینه‌های ارتباطی گسترده‌تر را واقعاً متوجه نمی‌شوند.

با توجه به ویژگی‌های مطرح‌شده به‌راحتی می‌توان درک کرد که ممکن است این الگو از دید دیگران خودخواهانه یا بی‌احساس باشد. شاید شناخت مادر به شما کمک کند تا متوجه شوید که آیا این سندرم را دارد یا نه.



## چیزی که مادر اجازه دیدن آن را به خودش نمی‌دهد

یک موقعیت منحصر به فرد دیگر نیز وجود دارد که در آن مادر از نظر عاطفی نسبت به کودکش بی‌اعتنایی می‌کند، وقتی که به خودش اجازه نمی‌دهد که ببیند کودک به دست یکی از نزدیکانش آزار و اذیت می‌شود. اغلب این اتفاق زمانی می‌افتد که شوهر مادر کودک را آزار جنسی می‌دهد.

دلایل متعدد بسیار محکمی وجود دارد برای اینکه مادر به فهم این مشکل تمایلی نشان ندهد. روشن‌ترین دلیل حفظ ارتباط نخستینش است. چه کسی می‌خواهد باور کند که همسرش کودکش را آزار می‌دهد؟ او، به دلیل اینکه احساس می‌کند بدون همسرش نمی‌تواند به زندگی ادامه دهد و به او وابسته است، نمی‌تواند چیزی را ببیند که برایش پذیرفتنی نیست. اگر به خودش اجازه بدهد که از قضیه آزار آگاه شود، در این صورت مجبور می‌شود از کودکش بیشتر از همسرش مراقبت کند و متأسفانه چنین چیزی همیشه ممکن نیست.

اغلب اوقات مادری که آزارگر نیست نیز خودش سابقه آزار دیدن دارد و حالا خودش را از چنین آزاری محافظت می‌کند. مادرانی که زن مردان آزارگر می‌شوند خودشان در کودکی آزار دیده‌اند و اغلب این آزار سرکوب شده و برایشان ناشناخته است. وقتی آزار جنسی دوباره در خانه چنین مادری اتفاق می‌افتد، او نمی‌خواهد آن را ببیند؛ برای اینکه از این مسئله فاصله بگیرد، ممکن است نسبت به هر کودکی که در موضع کودک درون التیام‌نیافته خودش قرار می‌گیرد بی‌عاطفه شود.

اگرچه تصورش هم برایمان نفرت‌انگیز است، ولی در موارد نادری مادرانی وجود دارند که اجازه می‌دهند کودکانشان هدف چنین آزارهایی از سوی دیگران (گاهی برادر یا خواهر) قرار بگیرند، زیرا آن کودک حس نفرت از خودش را برای آن‌ها به نمایش می‌گذارد.

دیدن عمق پریشان حالی مادر ممکن است دردآور باشد، ولی رسیدن به دید روشن از او قدمی در جهت التیام‌دادن اوست. لازم نیست که شما برایش تشخیص اختلال روانی بدهید، ولی باید بفهمید که چطور درهم شکسته است تا رفتارهای او را تفسیر به رأی نکنید. این قدم مهمی در التیام‌یابی است، که ما در فصل بعدی به آن خواهیم رسید.



بخش سوم: زخم‌های مادری را التیام بخشیم

شهر کتاب (nbbookcity.com)

## ۹. فرایند التیام‌یابی

حالا که به مسئله التیام‌یابی رسیدیم، با رئوس کلی مطالب در این حیطه شروع می‌کنیم. در این فصل نگاهی می‌اندازیم به اینکه چطور از خودمان در برابر عمیق‌ترین آسیب‌های روانی‌مان محافظت کنیم و اینکه چقدر به کشف این آسیب‌ها نیاز داریم تا بتوانیم عواطف انباشته‌شده را تخلیه کنیم و فرایند التیام‌یابی را آغاز کنیم. همچنین درباره یادداشت‌های روزانه حرف می‌زنیم، به عنوان جایی که تا اندازه‌ای در آن احساس التیام‌یافتن کنیم. و به خشم و غم می‌پردازیم، دو عاطفه اولیه‌ای که در طی سفر التیام‌یابی باید با آن‌ها مواجه شویم.

## سرپوش گذاشتن

شاید برایتان واضح باشد که خودتان یا یکی از عزیزانتان به "زخم مادری"<sup>۱۳۵</sup> دچار است. شاید تعجب کنید از اینکه برخی از بزرگسالانی که به شدت از زخم‌های مادری رنج می‌برند از آن‌ها ناآگاه‌اند یا به کلی انکارشان می‌کنند. طبق تشخیص درمانگران اغلب اوقات کسانی که بیش از همه زخم خورده‌اند، برای پنهان کردن این زخم‌ها از انظار مردم، بزرگ‌ترین سرپوش‌ها را ساخته‌اند. مراجعان ممکن است آن قدر والدینشان را کامل و آرمانی تصور کنند که از آن‌ها بتی بسازند که نتوان زیر سؤال برد.

متأسفانه داستان همین است، داستان بتی عظیم‌تر از زندگی. ولی انکار زخم‌های مادری هیچ دردی را دوا نمی‌کند و، اغلب، کمبودهای موجود در رابطه مادر و فرزند ردی از خود به جا می‌گذارند. علاوه بر مشکلاتی که تاکنون توصیف شده‌اند، نشانه‌های دیگری از این زخم وجود دارد که شامل موارد زیر می‌شود:

هنگامی که رابطه شیرین و محبت‌آمیز مادر و فرزند را می‌بینید، جرقه‌ای عاطفی درونتان زده شود. [در این شرایط] ممکن است احساس خفگی کنید، به گریه بیفتید یا این درد را با خرده گرفتن و بی‌اعتنایی به چنین رابطه‌ای پس بزنید. (به دلیل اینکه خودتان چنین رابطه‌ای نداشتید، این منظره برایتان دردآور است).

ترجیح دهید دیگر دنبال برقراری رابطه عمیق با مادرتان نروید، چون بهتر است "سری را که درد نمی‌کند دستمال نبندید".

وقتی به دیدن مادرتان می‌روید، احساس کرختی کنید یا وارد حالت خلسه‌ای شوید که در آن حالت حضور فکری و روانی کامل نداشته باشید. ملاقات‌ها همیشه ناراحت‌کننده باشند و به احساسات دردناک دوران کودکی‌تان باز گردید.

وقتی از شما می‌خواهند مثالی بیاورید که نشان دهد چقدر مادرتان بی‌نظیر بوده یا از زمان‌هایی بگویید که احساس کرده‌اید دوستتان دارد، با وجود اینکه قبلاً گفته بودید همه چیز بین شما و مادرتان عالی بوده، نتوانید موارد زیادی را مطرح کنید.

به شدت نیازمند نزدیکی واقعی باشید، درعین حال از چنین نزدیکی‌ای احساس ناراحتی و ترس کنید و این نزدیکی



برایتان غریب باشد.

نخواهید بچه‌دار شوید، چون احساس می‌کنید که اصلاً "اهلِ مادر بودن" نیستید.

شهر کتاب (nbbookcity.com)

## کشف کردن زخم‌ها

ما به‌طور طبیعی در جاهایی که دچار آسیب‌دیدگی شده‌ایم برای خودمان محافظی می‌سازیم و ممکن است برداشتن آن زمان ببرد.

گاهی اوقات موقعیت‌هایی در زندگی این زخم‌ها را رو می‌کند. یکی از سخت‌ترین موقعیت‌ها زمانی است که همسران رهایتان می‌کند. این موقعیت خلأ کسی را به وجود می‌آورد که زمانی به شما عشق می‌ورزید و حمایتان می‌کرد، و در چنین شرایطی ممکن است مثل دوران کودکی‌تان احساس کنید که رها شده‌اید. اگر همسران رهایتان کند یا بمیرد، ممکن است این اتفاق برایتان بیفتد.

موقعیت‌های مربوط به مادری کردن، مثل زمانی که بچه‌دار می‌شوید یا به‌خاطر رفتن آخرین فرزندتان احساس فقدان می‌کنید، ممکن است برانگیزاننده احساسات حل‌نشده در مورد مادران باشد. مواقعی که مادر پیر می‌شود و کمک شما را می‌طلبد نیز ممکن است این احساسات حل‌نشده سر بر آورد.

ممکن است رفته‌رفته متوجه شوید که ارتباط با مادران برایتان ساده نیست. مثلاً در شرایطی که مادران سرسنگین و افسرده به نظر می‌رسد اگر به رابطه‌تان با او فکر کنید ممکن است خودتان نیز تا حدی احساسی شبیه به او پیدا کنید و [از آنجاکه خودتان نیز احساسی شبیه به مادر پیدا کردید] بی‌طرفانه دیدن او برایتان سخت شود؛ احساسات او تبدیل به احساسات شما و نظراتش (به‌خصوص درباره شما) تبدیل به نظرات خودتان شده است.

این مسئله مربوط به چیزی است که تحت عنوان هم‌وابستگی<sup>۱۳۴</sup> شناخته می‌شود: موقعیتی که در آن آزاد نیستید زندگی خودتان را داشته باشید، زیرا در فکر فرد دیگری هستید. اگر عیب‌های مادران را اصلاح می‌کنید یا از او مراقبت می‌کنید یا اینکه مادران این حس را درون شما حک کرده که مهم‌ترین چیز وفاداری به خانواده و به‌خصوص خود اوست، جدا کردن خودتان از این تار عنکبوت چسبناک کار ساده‌ای نخواهد بود.

اغلب طول می‌کشد کسانی که به‌خاطر زخم‌های قابل‌توجه مادری تحت روان‌درمانی هستند واقعاً حقیقت کودکی‌شان را بیان کنند. بین داستانی که فرد در ابتدا تعریف می‌کند و تجربه زیسته او فاصله زیادی وجود دارد و رسیدن به این تجربه زیسته، که در ناخودآگاه ذخیره شده است، زمان می‌برد. ولی وقتی این تجربه بیرون کشیده

می شود، آن داستانی که برای محافظت از زخم ها ساخته شده بود کم کم فرومی ریزد.

حتی کسانی که به خوبی می دانند که ارتباطشان با مادر به گونه ای نقص دارد احتمالاً در برابر پذیرش عمق کامل کمبودها مقاومت می کنند و این پذیرش صرفاً به آرامی و در طول زمان صورت می گیرد. از آنجاکه این زخم بسیار دردناک است، از آن خجالت می کشیم. تنها وقتی که بخشی از این درد تخلیه شود، حساسیت مان کمتر شده و قوی تر می شویم.

شهر کتاب (nbookcity.com)



## بازشناسی "نقص‌ها" به‌منزلهٔ کمبودها

گرچه کسانی که دچار کمبود مادری هستند احساس می‌کنند که در گذشته چیزی کم داشته‌اند و اثر "کمبود این چیز" حتی تا امروز هم روی آن‌ها مانده، ولی خودشان به‌ندرت ارتباط مستقیمی بین زخم‌های مادری و مشکلاتشان می‌بینند.

امیدوارم فصل‌های اول این کتاب به شما کمک کرده باشد تا بین کمبودی که در محیط سال‌های ابتدایی زندگی داشتید و مشکلاتی که اکنون با آن‌ها دست‌وپنجه نرم می‌کنید ارتباط برقرار کنید. یکی از مزیت‌هایی که خوانندگان کتاب التیام‌یافتن ضربهٔ روانی تصدیقش می‌کردند این بود که بالاخره دست از سرزنش خود برداشتند، زیرا فهمیدند که چگونه علائم بیماری‌شان به ضربه‌ای روانی ارتباط پیدا می‌کند. به همین صورت، وقتی بدانید چگونه نارضایتی‌ها و محدودیت‌های زندگی‌تان به زخم‌های مادری مرتبط می‌شود می‌توانید بفهمید که تقلا کردن هایتان در زندگی نتیجهٔ طبیعی شرایط بخصوص است.

درست مثل گلی که چون در خاک فاقد مواد معدنی روییده دچار ضعف‌های بخصوصی شده، فردی هم که به‌قدر کافی پرورش نیافته و حمایت نشده یا انعکاس و بازخوردی از خودش نگرفته و سایر مواد مغذی را دریافت نکرده کم‌رشد می‌کند. در کلام جان بردشاو<sup>۱۳۷</sup>، نقص‌ها را می‌توان به‌منزلهٔ کمبودها - چیزهایی که کم هستند - شناخت.

## دست‌وپنجه نرم کردن با احساسات

ما به شیوه‌های بسیاری ممکن است ارتباط با احساسات عمیقمان را از دست دهیم، مثلاً ممکن است خودمان را طوری مشغول کرده باشیم که برای احساساتی‌شدن وقت پیدا نکنیم، گرفتاری فکری داشته باشیم (مشغله ذهنی می‌تواند بسیار کارساز باشد)، بدن‌هایمان را منقبض کرده و در کار همتای فیزیولوژیک عواطف (بدن) اختلال ایجاد کرده باشیم، و بریده‌بریده نفس بکشیم تا تجربیات عاطفی را به حداقل رسانده و بر آن‌ها تسلط یابیم.

بیشتر زمینه‌های روان‌درمانی و برنامه‌هایی مثل سیر بهبود دوازده‌قدمی<sup>۱۳۸</sup> به این مفهوم پایبند هستند که التیام‌بخشیدن به چیزی که احساس نمی‌کنیم ممکن نیست. سرکردن و سرپوش گذاشتن بر زخم از آن محافظت می‌کند، ولی مانع التیام‌یافتنش هم می‌شود.

عاقبت وقتی بر حس خودپایی غلبه کرده و با تجربه زندگی کودکی‌مان ارتباط برقرار کنیم، دردمان می‌آید. چاه غمی وجود دارد که نمی‌خواستیم به آن دست بزنیم. این چاه غم دو چیز در خود دارد: احساساتی که تجربه‌شان در آن زمان بسیار دردناک بوده و حالا به‌صورت "فشرده و متراکم" در بدنمان انبار شده است، و غمی که اکنون احساسش می‌کنیم چون متوجه می‌شویم از چه چیزی عبور کرده‌ایم و چه چیزهایی را از دست داده‌ایم. اشکی که موقع تماشای فیلمی می‌ریزیم که در آن مادری به کودکش عشق می‌ورزد سرریز شدن غم به‌خاطر چیزهایی است که شاید بر ما گذشته و چیزهایی که باید می‌گذشت.

بردشاو این را تأثیر درد اولیه<sup>۱۳۹</sup> می‌خواند. تأثیر درد اولیه در حقیقت تجربه کردن احساسات سرکوب‌شده اولیه است که من آن را فرایند آشکارسازی می‌خوانم. این تنها چیزی است که موجب "تغییر ثانویه"<sup>۱۴۰</sup> می‌شود، نوعی تغییر عمیق که مشکل احساسات را حقیقتاً حل می‌کند. (۱)

تأثیر درد اولیه شامل احساسات متعددی است که باید با آن‌ها دست‌وپنجه نرم کرد، احساساتی مثل شوک، خشم، تنهایی، ترس، شرم، سردرگمی و دردی تجربه‌نشده و نامشخص. به‌علاوه دربرگیرنده غم نیز می‌شود، ولی این غم تنها بخشی از داستان است.

ما برای این مرحله از سفر احتیاج به پشتیبانی و ابزار داریم، زیرا معمولاً هر زمان که بتوانیم به‌سرعت از دردمان



می‌گیریم. برای همین شاید نیاز به حضور مراقب یا تسهیلگر داشته باشیم که در مواقع ضروری از ما پشتیبانی کند. به نظر من روان‌درمانی فردی احتمالاً بهترین مراقبت و تسهیلگری را به همراه دارد ولی تنها گزینه نیست. درمان‌های گروهی، گروه‌های پشتیبان و جلسات بحث و تبادل نظر، کارگاه‌ها و ارتباطات محبت‌آمیز همگی می‌توانند کمک کنند. برملا کردن این درد نزد دیگران و نیز لمس کردن درد دیگران (برخلاف مادر که اغلب نمی‌توان دردش را درک کرد) بسیار التیام‌بخش است.

به‌خاطر ماهیت جراحاتی که درباره‌شان صحبت می‌کنیم، ممکن است احساسات شدیدی داشته باشید ولی نتوانید آن را به هیچ محتوایی مرتبط کنید. این دلیل نمی‌شود برای آنکه آن احساسات را کنار بگذاریم. ممکن است عواطفی داشته باشیم که از محتوا جدا باشد، زیرا این عواطف بخشی از خاطرات پیشاگفتاری هستند، خاطراتی که پیش از آن روی داده‌اند که ذهن ما بتواند چیزی را توصیف و نگهداری کند. اگر دقت کنید، شاید نورس بودن احساسات در این لحظات را درک کنید. همچنین، در لحظاتی که بزرگ‌ترین صدمات روانی به فردی وارد می‌آید، احساسات از محتوا جدا می‌شود و تجربه متلاشی می‌گردد و به تکه‌های گوناگون تقسیم می‌شود، مثل فیلمی که در آن صدا و تصویر همخوانی ندارند. در این مواقع، احتمالاً احساس گیجی و سردرگمی می‌کنید و احساساتتان یکپارچه نیست. برای همین در یادآوری خاطرات ناشی از ضربه روانی ممکن است "واقعیت" را بدانید، ولی احساساتی نداشته باشید، یا اینکه خاطره بدنی داشته ولی تصویری نداشته باشید و مواردی از این دست.

شاید احساس کنید که این درد تمام نمی‌شود و همیشه ادامه دارد، ولی چنین نیست. اگر بتوانید با این درد مواجه شوید این درد ادامه نمی‌یابد. وقتی هر نوع عاطفه‌ای را به‌طور واقعی لمس کنید (احساس کنید)، تغییر می‌کند. بهتر است نیم قدمی عقب بگذارید و به‌قدر کافی فاصله بگیرید و فقط به این احساسات نچسبید تا متوجه فرایند شوید. این کار باعث می‌شود که خودتان را با محتوا یکی ندانید و به بخشی از خودتان بروید که آگاهی دارد ولی دخیل نیست، بخشی که اغلب "شاهد"<sup>۱۴۱</sup> خوانده می‌شود. شاهد به شما کمک می‌کند که فاصله عاطفی بگیرید و احساسات دشوار را بکاوید. من گاهی چنین چیزی را "بزرگ‌تر شدن از احساسات" می‌خوانم، زیرا بخشی از شما خارج از احساساتان می‌نشیند.

نویسندگان معنوی مدرن قطعاً در کمک کردن به مردمی که دنبال یافتن راه‌هایی برای کار کردن بر روی عواطف



سخت بودند کاملاً دخیل بوده‌اند. مایکل سینگر<sup>۱۴۲</sup> در کتابش به نام روح عنان گسیخته<sup>۱۴۳</sup> از خوانندگانش درخواست می‌کند که وقتی دارند در ورطه احساسات بزرگ می‌افتند، "از انرژی [آن احساسات] عقب‌تر بمانند". او توصیه می‌کند که شانه‌ها و قلبتان را آرام کنید و اجازه دهید تمام این انرژی و احساسات همچون باد از درونتان عبور کند.

راه دیگر برای اینکه به ورطه این احساسات نیفتید این است که بین احساسات شدید و هر کانال حسی دیگر (مثل دیدن، شنیدن یا لمس کردن) در نوسان باشید، که برای این کار اغلب می‌توانید روی چیزی در محیط فیزیکی نزدیکتان تمرکز کنید. می‌توانید وارد کانال فکر کردن شوید که گرچه اغلب بدون تلاش روی می‌دهد، درعین حال می‌توان از آن به صورت ارادی نیز استفاده کرد؛ اگر بتوانید برای مدت زمان کافی ذهنتان را به چیزی خارج از رنج و افسردگی معطوف کنید، سیستم بدنیتان آرام می‌گیرد. یا اینکه می‌توانید در کانال عاطفی خود بمانید، ولی به سمت خاطرات مثبت تاب بخورید. این تاب خوردن به شما کمک می‌کند که در آن احساسات گیر نکنید.

راهکار مفید دیگر وارد کردن فرد دلسوز و مراقب دیگری در یادداشت‌هایتان<sup>۱۴۴</sup> است، چه به صورت شخصی یا در قالب گفت‌وگو. من خودم تقریباً همیشه از این فن آخر برای کار کردن روی احساسات دردناکم استفاده می‌کنم؛ این کار کمک می‌کند که لنگر ثباتی در دریای متلاطم در اختیارمان قرار بگیرد.

ماهرانه کار کردن با احساسات دردناک هنر است و با اینکه در این سال‌ها دستورالعمل‌های متنوعی برای آن پیشنهاد شده است، ولی شاید هر روشی برای شما خوب نباشد. من شما را به تجربه این روش‌ها دعوت می‌کنم. خبر خوش اینکه با تمرین در این کار قوی‌تر می‌شوید.

## یادداشت نویسی

وقتی در حال کار کردن روی درد اصلی هستید و نمی‌خواهید دوستانتان را خسته کنید و درمانگرتان (در صورتی که داشته باشید) نیز دم دستتان نیست، یادداشت‌ها مکان امنی برای بیان احساساتتان محسوب می‌شوند. پژوهشگران متوجه شده‌اند که ابراز احساسات روی کاغذ (مثل بیان کلامی آن‌ها) سودمند است، درحالی‌که نگه‌داشتن احساسات با افزایش سطح استرس و بیماری رابطه‌ی متناظری دارد. یادداشت‌ها را می‌توان همچون محرم اسرار، آینه و راهنما به خدمت گرفت. شما در یادداشت‌هایتان از قضاوت و نقد در امان هستید و با فنون پیشرفته‌ای مثل گفت‌وگو می‌توانید یاد بگیرید که خودتان را آرام و پشتیبانی کنید.

یادداشت‌ها جای مناسبی برای دردهای شما محسوب می‌شوند زیرا محرم اسرار شما و محلی برای التیام‌یافتن زخم‌های قدیمی هستند. شاید درد شما اندوه، ناامیدی، فقدان، شکنجه، خیانت - هر چیزی که به شما صدمه می‌زند- باشد. شما به یادداشت‌هایتان افتخار درمیان گذاشتن دردهایتان را می‌دهید و یادداشت‌های شما نیز آن‌ها را با افتخار می‌پذیرند.

ممکن است نوشتن از احساساتتان شما را به گریه بیندازد ولی این خوب است. در چنین موقعیتی، می‌توانید در پرانتز یادداشت کوتاهی بنویسید که موقع نوشتن این متن بخصوص در حال گریه کردن بودید. این یادداشت کوتاه بعداً به شما کمک می‌کند که بفهمید دقیقاً چه چیزی بیشتر از همه احساسات شما را برمی‌انگیزد. حتماً دلتان می‌خواهد که موقع نوشتن جایتان امن باشد، برای همین چند برگ دستمال کاغذی و احیاناً چند چیز تسلی‌بخش دوروبرتان داشته باشید.

من دریافته‌ام که اشک‌ها نشانگر نقطه‌ی عطفی هستند. اشک‌ها نشانم می‌دهند که به هدف زده‌ام و اگر به نوشتن ادامه دهم سفره‌ی دلم باز می‌شود و در این صورت نوشته‌ها تبدیل به منبعی برایم می‌شوند. دلی که باز شده، به‌خاطر ترحم و شفقتش، احتمالاً مهم‌ترین منبعی است که برای کار کردن روی دردهایمان داریم.

شاید احساس کنیم که این گریه هیچ‌وقت بند نمی‌آید، ولی معمولاً مدت نسبتاً محدودی طول می‌کشد، طوری که زمانش را می‌توان با ساعت اندازه گرفت. و از نظر شدت نیز، ما عموماً می‌توانیم دردهایی را مهار کنیم که از تحملی که برای خود متصور هستیم بیشتر است. به نظر می‌رسد که فاصله گرفتن از درد انعکاس‌دهنده‌ی این موضوع است

که ما به ندرت ظرفیت‌هایمان را آزمایش می‌کنیم.

این را بدانید که موقع نوشتن یادداشت می‌توانید هر وقتی که لازم داشتید استراحت کنید. می‌توانید یادداشت‌هایتان را گوشه‌ای بگذارید و مدتی کار دیگری انجام دهید. شاید دوست داشته باشید به خاطرات خوش فکر کنید (مثلاً خاطره‌ی کسی که واقعاً برایتان اهمیت قائل است). چیزی که ما آن را عامل حواس‌پرت‌کن می‌خوانیم ممکن است کوشش طبیعی ذهن برای نفس کشیدن باشد.

شما می‌توانید بین دو بخش خودتان گفت‌وگویی برقرار کنید، مثلاً بین بخشی از شما که احساس درد می‌کند با نماینده‌ی درونی کسی که درد شما را می‌شنود (مثلاً درمانگر) یا شخصیت خردمندی که خارج از آن درد ایستاده است. موقع نوشتن گفت‌وگو برای بیان ابعاد متفاوت یک چیز فقط بین این دو بخش حرکت کنید (جلو و عقب بروید) و با هر بار عوض شدن صداها گفت‌وگو را از خط جدید آغاز کنید.

موقع نوشتن یادداشت‌ها دیگر با عواطف‌تان تنها نیستید. وقتی این احساسات را درونتان نگه می‌دارید بسیار تنهاتر هستید.



## قدرت التیام بخش خشم

به قول بردشاو "عیبی ندارد که [از کاری] عصبانی شوید، حتی اگر کاری که با شما کرده‌اند غیر عمدی بوده باشد. در واقع اگر می‌خواهید که کودک زخمی درونتان را التیام بخشید باید عصبانی شوید". (۲)

عصبانیت از دست مادر، یعنی زنی که شما را به دنیا آورده و زخم‌های زانویتان را بسته، ممکن است احساس بدی داشته باشد. عصبانی شدن از او مخصوصاً وقتی سخت می‌شود که باور داشته باشید او تلاشش را کرده و شما را دوست داشته است، حتی اگر قادر نبوده دوستی‌اش را به شیوه‌ای ابراز کند که شما بتوانید احساس کنید. باید یادتان باشد که خشم هدف شما نیست و ضرورتاً همیشه در چنین حالی نخواهید ماند؛ خشم صرفاً بخشی از فرایند التیام‌یابی است.

اگر هنوز تلاش می‌کنید که چیزی از مادرتان بگیرید (عشق، احترام، تأیید، ارتباط) ... ولی مجبورید ملاحظه‌اش را بکنید، عصبانی می‌شوید و حتی اعتراف به چنین عصبانیتی برای خودتان نیز ممکن است بسیار خطرناک به نظر برسد. اگر مجبور به حفظ ظاهر بخصوصی برای خودتان هستید که در آن خشم و عصبانیتی وجود ندارد، بایستی جلوی این عاطفه را سد کنید. ولی اگر می‌خواهید مواظب زخم کودک درونتان باشید، اگر می‌خواهید برای احساسی که سابقاً برایتان تهدیدکننده بوده فضایی خلق کنید، اگر می‌خواهید از این احساس خلاص شوید (به جای آنکه ناخودآگاه در آن احساس گیر کنید) باید به خودتان مجال عصبانی شدن بدهید.

ریشه خشم و عصبانیت شما نسبت به مادرتان، مثل عادت به فرونشاندن خشم، احتمالاً به سال‌های ابتدایی زندگی‌تان برمی‌گردد. بان بالی، پیشرو نظریه دلبستگی، معتقد است که خشم پاسخ طبیعی کودک به برآورده نشدن نیازهای مربوط به دلبستگی‌اش است. وقتی کودک احساس می‌کند که خشم فقط موجب فاصله گرفتن بیشتر مادر از او می‌شود، یاد می‌گیرد که آن را فروبشاند. در اینجا نیز دو سبک دلبستگی غیرایمن اصلی وارد بازی می‌شوند: کسانی که سبک دلبستگی اجتنابی یا خودکفا دارند به احتمال بیشتر خشمشان را سرکوب یا پنهان می‌کنند زیرا معتقدند که این خشم فقط می‌تواند به رابطه آسیب بزند، درحالی که افرادی که سبک دلبستگی دودل یا دل‌مشغول دارند از خشمشان استفاده می‌کنند که توجه بیشتری را جلب کنند.

ما از خشمی که در کودکی آغاز شده و در بزرگسالی ادامه یافته استفاده می‌کنیم برای اینکه دیگران را پس بزنیم یا

از آن‌ها جدا شویم. بنابراین خشم نقش مثبتی در بالندگی بازی می‌کند، راهی است برای تجربه کردن چیزهایی که گاهی با افسانه‌های خانوادگی فرق دارد. حالا که بزرگ شده‌اید، وقتی که با خودتان می‌گویید "این تجربه من بود و چیزی که من گرفتم کافی نبود"، عصبانی می‌شوید.

مهم است بدانید که حق عصبانی شدن دارید و احساس عصبانیت شما به این معنی نیست که آدم بدی هستید یا حتی در کل آدم عصبانی‌ای هستید. خشم پیامی است که نشان می‌دهد مشکل یا عیبی وجود دارد. خشمی که سرکوب نشده باشد در ساختار روانی ما وجود دارد و پاسخ مناسبی است به تجاوزی که به شما شده است.

ما باید از ترس بیمارگونه از خشم عبور کنیم و بفهمیم که خشم به خودی خود خطرناک نیست، بلکه ارتباط ناسالم با خشم است که خطر ایجاد می‌کند. وقتی نتوانیم خشممان را به آرامی کنترل کنیم و در عوض آن را کور و بی حساب بیرون بریزیم، خشم است که مهار ما را در دست می‌گیرد. شخصی که خشمش را سال‌ها سرکوب کرده وقتی به نقطه شکست می‌رسد و رفتار خشونت‌باری انجام می‌دهد، ممکن است خشم خود را تبدیل به مصیبت کند. خشم در چنین موقعیت‌هایی خطرناک است. خشم پاکیزه‌ای<sup>۱۴۵</sup> نیز وجود دارد که با صداقتی که وارد روابط می‌کند کارکرد مثبتی می‌یابد، به شرط آنکه تحقیرآمیز نبوده و همچنان احترام‌آمیز باشد.

برای مثال، در خشم سالم وقتی که اتفاقی بی‌ادبانه یا توهین‌آمیز پیش بیاید، خشم سر برآورده و می‌گوید "این کار درست نیست". خشم برای همین طراحی شده است، برای خلق مرزبندی‌های لازم.

مهم است که خشمی را که درون بدنتان زندانی شده آزاد کنید، خشمی که شاید حتی پیش از آنکه احساسش کنید سرکوب شده باشد. این ممکن است حتی شامل خشمی شود که در سن زیر یک سالگی یا نوپایی احساس کرده‌اید. من معتقدم که می‌توان با احساس و ابراز ماهرانه خشم آن را آزاد کرد و سوزاند. گرچه گاهی آزاد کردن خشم تبدیل به دور باطلی می‌شود که خودش را تقویت می‌کند، چیزی که ما می‌خواهیم از آن پرهیز کنیم. مطمئن‌ترین راه برای آزاد کردن خشم این است که به کمک روان‌درمانگری ماهر انجام شود.

خشم به شکل‌های مختلف اتفاق می‌افتد و این یکی از تفاوت‌های خشم با سایر احساسات است. در خشم قربانی<sup>۱۴۶</sup> شخص احساس نالان و ناتوان بودن و در خشم توانمند<sup>۱۴۷</sup> احساس روی پای خود ایستادن می‌کند.



منظور من رسیدن به خشم توانمند است، گرچه شاید این احساس با خشم قربانی آغاز شود.

عصبانی شدن برای بعضی‌ها ساده است و از آن به جای تمام عواطفشان استفاده می‌کنند، به جای ناامیدی، ناراحتی، ترس و بسیاری احساسات دیگر. برخی دیگر خشمشان را درونشان نگه می‌دارند، زیرا ناخودآگاه می‌ترسند که مبدا مجال دادن به احساس خشم باعث باز شدن سیل بندهایی شود که بعداً قادر به بستنشان نباشند. درمان هر نوع زخم عاطفی مستلزم این است که به تمام عواطف مسلط باشیم، یعنی بدون آنکه برده هیچ کدام از عواطف شویم بتوانیم طیف وسیع آن‌ها را بشناسیم و از یکدیگر تشخیص دهیم.

یادداشت‌ها جایی عالی برای ابراز خشم محسوب می‌شوند، چون بسیاری از مردم از دیدن خشم دیگران پریشان می‌شوند و ممکن است دوستان کمی داشته باشیم که بخواهند در حالت خشم، در مقایسه با عواطف نرم‌تری همچون ناراحتی، از ما پشتیبانی کنند. خشم سخت است و گاهی نفرت‌انگیز. نمایش این احساسات در مقابل مردم زیبا نیست، درحالی که یادداشت‌ها این خشم را بدون قضاوت کردن در خود نگه می‌دارند.

کارکردن روی خشم تا حد زیادی بستگی دارد به اینکه به آن اجازه بروز یافتن بدهیم یا نه. بسیاری از ما یاد گرفته‌ایم که خشممان را قورت دهیم و معمولاً بیرون کردن این آموخته‌ها از ذهن زمان زیادی می‌برد. تمرین پیوسته و صادقانه یادداشت‌نویسی به از بین بردن این عادت خودسانسوری کمک خواهد کرد.

اگر خشم یکی از عواطفی است که نمی‌توانید مهارش کنید و به اشکال آسیب‌زا بروز پیدا می‌کند، شاید لازم باشد که اقدامات پیشگیرانه بخصوصی اتخاذ کنید. باید بتوانید خشم‌تان را میزان کنید، یعنی به جای آنکه کاملاً آن را فرو بنشانید یا برافروزید کم و زیادش کنید. باید لحظات اول برافروخته شدن خشم را تشخیص دهید و برای تنظیم آن ابزارهایی داشته باشید که قادران کند مقدار خشمی را که در هر لحظه پیش می‌آید مهار کنید، با پرت کردن حواس، نفس کشیدن، یا ایجاد وقفه تا اینکه از تشدید ناخواسته خشم جلوگیری کنید. اگر احساس می‌کنید که هیچ کنترلی روی خشم‌تان ندارید یا حتی جرئت نزدیک شدن به این مشکل را ندارید، بهتر است به فکر کلاس مدیریت خشم یا کارکردن با درمانگر باشید.

**کاوش کردن خشم (تمرین)**



ما در این تمرین روی چیزی کار می‌کنیم که در یادداشت‌نویسی بن جمله<sup>۱۴۸</sup> خوانده می‌شود. قسمت اول جمله آماده است و قرار است که شما با هر چیزی که به ذهنتان می‌آید آن را کامل کنید و آن قدر سریع این کار را انجام دهید که خودتان را سانسور نکنید. من شما را تشویق می‌کنم که این جمله را ده بار یا بیشتر کامل کنید (هر چقدر که این فهرست طولانی‌تر باشد، تمرین مؤثرتر خواهد بود) و افکارتان را روی مادر متمرکز کنید:

من عصبانی هستم که ...

پس از آنکه این تمرین را کامل کردید، تمام پاسخ‌هایتان را بخوانید و به چگونگی احساساتان توجه کنید. در ضمن این زمان فرصت مناسبی برای آزادنویسی نیز هست. من به شما پیشنهاد می‌کنم که روی مسئله بعدی نیز تأمل کنید:

من در پس خشم احساس می‌کنم...

این بن جمله را حداقل ده بار کامل کنید. شاید فهرست چیزهایی را بنویسید که مادرتان را به‌خاطر آن‌ها نمی‌بخشید.

## اندوهگین شدن

در حین کارکردن روی خشم و التیام یافتن از زخم‌های مادر دچار اندوه عمیقی نیز می‌شویم. ما به‌خاطر چیزهایی که از دست رفته‌اند، به‌خاطر غذایی که در بچگی کشیده‌ایم، و به‌خاطر اینکه زندگی‌مان از چنین غذایی این‌قدر کوچک و خراب شده اندوهگین می‌شویم. ممکن است به نظر برسد که این اشک‌ها هیچ‌وقت بند نمی‌آیند.

احتمالاً در مورد کار دکتر الیزابت کولبر راس<sup>۱۴۹</sup>، که مراحل کلی اندوه را ترسیم کرده، شنیده‌اید. گرچه ما ترجیح می‌دهیم که این مراحل را خطی‌تر از منظور او ببینیم. ولی عناصر انکار، خشم، چانه‌زنی، افسردگی و پذیرش در اینجا مطرح هستند. برای عبور کردن از اندوه باید از امیدهای غیرواقعی (انکار چیزی که اساساً درست است) و فقط-اگرهایی<sup>۱۵۰</sup> که چانه‌زنی را شکل می‌دهند دست برداریم. در مورد مادر فقط-اگرها در سال‌های بسیار ابتدایی زندگی شروع شدند؛ فقط-اگر می‌توانستم خوب باشم و مادر را اذیت نکنم؛ فقط-اگر گریه نمی‌کردم؛ فقط-اگر می‌توانستم او را آرام کنم؛ فقط-اگر می‌توانستم مایه غرور او شوم ... این‌ها کوشش‌هایی صادقانه ولی نومی‌دانه است برای اینکه مادر خوبی را که به آن نیاز داریم از او پدیدار کنیم.

در نهایت چیزی که باید از آن دست بکشیم رؤیای مادری است که امیدش را داریم. لیندسی گیبسون، نویسنده و روان‌درمانگر، دقیقاً به هدف زده و می‌نویسد "بسیاری از کودکان افراد نابالغ عاطفی متوجه وسعت محدودیت‌های رشدی والدینشان نیستند

و فکر می‌کنند که باید شخصی صادق و کاملاً رشدیافته درون والد پنهان شده باشد، خویشتنی واقعی که فقط اگر والد اجازه دهد می‌توان با آن ارتباط برقرار کرد". (۳)

نمی‌توان انتظار داشت چنین انسان بی‌عیب، گرم، دست‌یافتنی، مسئول و سازگاری وجود داشته باشد. شاید والدین در برخی لحظات آن‌قدر پاسخگو باشند که با وجود تجربیات عمدتاً متضادمان در مورد آن‌ها (یعنی عدم پاسخگویی) رؤیایمان در موردشان تداوم یابد، ولی عاقبت اندوهگین شدن باعث می‌شود که با واقعیت کنار بیاییم حتی اگر در ابتدا به نظر برسد که تاب تحملش را نداریم. برای همین است که افسردگی، یعنی همان پاسخ مؤثر به فقدان، اغلب پیش از مرحله پذیرش اتفاق می‌افتد. شکسته شدن دلمان را احساس می‌کنیم و اگر در این زمان کسی با مهربانی و حمایت همراهی‌مان کند، در نهایت به آرامش می‌رسیم.

## فقط-اگر (تمرین)

در اینجا سه مجموعه از فقط-اگرها را بررسی می کنیم.

اولین فقط-اگر مربوط به مادر و به باشی اوست. شاید قبلاً به این موارد فکر کرده باشید یا هنوز آگاهانه به آنها فکر کنید. برای مثال:

فقط-اگر می توانست داروی درستی گیر بیاورد.

فقط-اگر می توانست بر افسردگی اش غلبه کند.

فقط-اگر دنبال درمان خودش می رفت.

فقط-اگر ازدواج باثباتی داشت.

برای داشتن سهم بیشتر از مادر خوبی که پاسخگو باشد، به کدام فقط-اگرها می اندیشید؟ فهرستی تهیه کنید. کاوش بعدی ما در مورد فقط-اگرهایی است که شما در کودکی داشتید. من مثال هایی از این مورد را قبلاً مطرح کردم. ممکن است شما برخی از این مثال ها را از رفتار خود استنباط کنید.

در نهایت برای ارتباطات کنونی چه فقط-اگرهایی دارید؟ قسمت اول جمله به این صورت است، فقط-اگر شرایط به صورت الف بود. قسمت دوم جمله با فرض چنین تأثیری بر این رابطه یا بر اساس خویشتن انگاره خودمان ادامه می یابد. دقت کنید که آیا می توانید آن بخش را نیز تشخیص دهید.

فقط-اگر می توانستم نشانش دهم که چقدر خوب کارم را انجام می دهم، به من افتخار می کرد و من احساس دوست داشته شدن می کردم.

فقط-اگر مدت زمان مفیدی را با هم می گذرانیدیم، می دید که من چه آدم فوق العاده ای هستم و در این صورت می خواست که به من نزدیک شود.

در این مثال ها فرض بر این است که شما همچنان چیزی از مادر می خواهید، ولی این چیز یا از انظار پنهان است یا مدت ها پیش نابود شده است. اگر در وهله اول احساس نفرت کنید، فقط-اگرهای شما ممکن است بیشتر به صورت زیر باشند:



فقط-اگر مرده بود، مجبور نبودم دوباره به او فکر کنم و می توانستم شادتر باشم.

فقط-اگر چیز دیگری از من نمی خواست، می توانستم آزاد باشم.

برای التیامیابی باید رؤیاها و فقط-اگرها را رها کنید و شرایط و محدودیت های واقعی را بپذیرید. این موضوع به شدت مشکل آفرین است و من در فصل مربوط به کودک درون، در بخش "دل کندن از مادر" (صفحه ۲۱۲ را ببینید)، دوباره به آن خواهم پرداخت.

کتاب (nbookcity.com)

## رها کردن گذشته

کسانی که ترجیح می‌دهند زوایای درونی انسان را کندوکاو نکنند موقع صحبت کردن در مورد احساسات و روابط گذشته که هنوز درگیرشان هستیم از عباراتی همچون درگل مانده برای توصیف ما استفاده می‌کنند. آن‌ها چنین تکه‌هایی را برای این می‌پرانند که مایه شرمساری مان شوند و این پیام را برسانند که "ولش کن".

و قطعاً ما نیز این پرسش را از خودمان می‌پرسیم: تا کی می‌خواهد ادامه پیدا کند؟ حس من این است که وقتی که تکلیفمان با گذشته روشن شود رهایش می‌کنیم، وقتی کارمان با آن تمام شده باشد، به همین سادگی.

به جایی می‌رسیم که چیزهای دیگر برایمان بسیار جالب‌تر می‌شود و کشش عواطف گذشته دیگر نمی‌تواند با آن‌ها رقابت کند. ما زمین را شخم زدیم، سنگ‌های بزرگ را بیرون کشیدیم و حالا چیزهای جدیدی در حال رویدن است، چیزهایی که زندگی مان را افسون و غنی می‌کند.

این گفته بدان معنا نیست که اگر کسی به عمق زخممان دست زد، دیگر از درد به خود نمی‌لرزیم (گرچه شاید هم نلرزیم). بلکه منظور این است که اندوه و غصه اثرگذار را تا آن موقع تمام کرده و از آن عبور کرده‌ایم. تا آن زمان، با این افکار که باید گذشته را ول کرد مقابله کنید و به خودتان یادآوری کنید که گرچه شاید هر کسی نیاز به کاوش گذشته‌اش پیدا نکند، ولی برای شما گذشته بخشی از حریمتان است. نه به این معنا که شما گذشته را بخواهید و آن را انتخاب کرده باشید، بلکه شما به دلیل اینکه چنین میراث بخصوصی دارید و نمی‌خواهید آن را به فرزندانانتان منتقل کنید (اگر نقش والد دارید) یا به دلیل اینکه جایی در عمق وجودتان هنوز با آن کودک دچار کمبود مادری ارتباط دارید و می‌خواهید وضعیتش را درست کنید، چنین کاری را انجام می‌دهید؛ به قولی "با دل و جان می‌جنگید". این اندوهگین شدن و کارکردن روی درد اصلی کل کار نیست، ولی بخشی از آن است.

درست است که خطر گیرافتادن در گذشته برایمان وجود دارد ولی ما می‌توانیم از هر تجربه بزرگ برای خودمان هویت بسازیم، به خصوص از تجربیاتی که در سال‌های اول زندگی اتفاق افتاده‌اند و زخم‌های عمیقی به جا گذاشته‌اند. کارکردن روی این زخم‌های مادری کار ساده‌ای نیست و نیازمند تعهدی عظیم و منابع کافی است. یکی از این منابع پر قدرت "انرژی مادر خوب" است.

## ۱۰. ارتباط برقرار کردن با انرژی مادر خوب

برای التیام یافتن از زخم‌های مادری نه تنها باید کمبود را قبول کنیم و برایش اندوهگین شویم، بلکه باید راه‌هایی نیز برای جبران آن پیدا کنیم. برای جبران کاستی‌های پرورش و حضور ناکامل مادر، باید با "انرژی مادر خوب" ارتباط برقرار کنیم. خوشبختانه راه‌های بسیاری برای انجام این کار وجود دارد (در کنار درمان) و این فصل بر سه مورد از آن‌ها تمرکز می‌کند: ارتباط برقرار کردن با صورت نوعی مادر خوب، یافتن افراد دیگری که به جای مادر خوب قرار می‌گیرند، و کار کردن روی مسائل حل نشده و نیازهای برآورده نشده در نخستین ارتباطات.

کتاب (nbookcity.com)



## آغوش باز برای مادر خوب

اگر شما هم مثل بسیاری از ما نیازهایتان را سرکوب کرده و مشتاق مادری خوب هستید، باید بدانید که وقتی یخ اشتیاق باز می‌شود و این احساسات گم‌شده پدیدار می‌گردند، ممکن است دچار احساسات شدیدی شوید. این شوق به داشتن مادری خوب ممکن است به نظرتان ناآشنا، خطرناک و خجالت‌بار برسد، ولی در فرایند التیام‌یابی امری حیاتی است. میل به مادرانگی امری طبیعی است؛ از وقتی بچه بودید وجود داشته، حتی اگر آموخته بودید که برای بقا آن را فروبشنانید. همان‌طور که درمانگری به مراجعه‌کنندگان یادآوری می‌کرد که این میل شدید به خودی‌خود میل سالمی است. میل به پرورش یافتن و مراقب شدن بخشی از انسان بودن است.

شاید این میل در گذشته عقیم مانده باشد، ولی حالا می‌تواند ثمر دهد. حالا ما می‌توانیم انتخاب کنیم که این پرورش، مراقبت، راهنمایی، محافظت، بازتاب یافتن و مواردی از این دست را از چه کسانی دریافت کنیم و چه کسانی در این نقش قرار بگیرند. در نهایت ما می‌توانیم، بر اساس مدلی که از بهترین تجربیاتمان یا احتمالاً تجربیاتمان از مادر خوب نوعی ساخته‌ایم، چنین مادری را درون خودمان پرورش دهیم.

مهم نیست که روی کدام‌یک از این سطوح کار می‌کنید، سازوکار در واقع همان است. اگر شما در وحشت بی‌مادری خودتان گیر کرده باشید مادر خوب نمی‌تواند به شما چیزی بدهد. وقتی صورتتان را به حالت اعتراض برمی‌گردانید، او نمی‌تواند این صورت را با مهربانی لمس کند. باید به خودتان اجازه شکنده بودن و به او مجال نزدیک شدن بدهید. تنها در این صورت است که عطیه‌های او را دریافت می‌کنید.

## صورت‌های نوعی

صورت‌های نوعی الگوهایی بزرگ‌تر از زندگی هستند که ما انسان‌ها به آن‌ها تجسد ناقصی می‌بخشیم. آن‌ها از زندگی بزرگ‌ترند، زیرا وسیع‌تر از بیان و تعبیر هر کسی هستند. مثلاً ارادهٔ پیرزنی فرتوت را می‌توان به اشکال گوناگون تجسم کرد، یک پیرزن دانا ممکن است برون‌گراتر یا خاص‌تر از دیگری باشد. صورت‌های نوعی مثل نقش‌های اصلی هستند که در هر بازی یک بازیگر جدید آن را می‌گیرد. هر فرهنگ، مثل هر کارگردان تئاتری، نقش‌ها را با کمی تفاوت به بازیگران می‌دهد ولی ما هر بار همان تیپ شخصیتی اصلی را می‌بینیم.

کسانی که صورت‌های نوعی را در قلمرو نیروهای نامحسوس تجربه کرده‌اند معتقدند این نقش‌ها صرفاً قراردادی نیستند. صورت‌های نوعی مشابه پیاپی در انواع فرهنگ‌ها دیده شده، زیرا به صورت الگوهای انرژی در قلمرو فراشخصی بزرگ‌تری وجود دارد. بسیاری از این صورت‌های نوعی از آغاز فرهنگ انسانی شناخته شده‌اند، گرچه در زمان‌های قدیم‌تر این انرژی‌های اصلی با دنیای طبیعی ارتباط بیشتری داشتند. مدت‌ها پیش از اینکه مادرمریم صورت نوعی مادر را تجسد ببخشد، زمین مادر بود. فرهنگ الهه‌ها با زمین، به منزلهٔ منبع پرورش و تأمین و تصویر مادر نخستین، پیوند داشت. هر کدام از این فرهنگ‌ها برای این صورت نوعی نام و تصویر مختص به خودش را داشت، ولی همهٔ این فرهنگ‌ها این مادر نوعی را می‌شناختند.

زمانی که کارل یونگ، روان‌پزشک سوئیسی، در اوایل قرن بیستم این صورت‌های نوعی را وارد روان‌شناسی کرد، آن‌ها را بقایای حافظهٔ باستانی‌ای دانست که در ناخودآگاه جمعی همهٔ ما (ذهن بزرگ‌تر) به صورت مشترک حفظ شده‌اند. از دیدگاه یونگ، صورت نوعی مادر خوب از زمان تولد در ساختار روانی ما وجود دارد، ولی این صورت نوعی مثل طرحی کلی است که زمانی بیدار و فعال می‌شود که ما با "مادر به قدر کافی خوب" ("مواجه شویم).

وقتی صورت نوعی مادر خوب در خانوادهٔ اصلی ما فعال نشود، ممکن است فرد دیگری را برای فعال کردن این صورت نوعی پیدا کنیم، فردی همچون درمانگر. در این صورت درمانگر تبدیل به تجسد انرژی‌های عمیق‌تر این صورت نوعی می‌شود، دروازه‌ای به سمت آن می‌گشاید و، همان‌طور که توضیح خواهیم داد، این صورت نوعی ممکن است بعداً به شکل‌های دیگری تجربه شود.



## کارکردن روی انگاره‌ها<sup>۱۵۱</sup> و نمادها<sup>۱۵۲</sup>

ما اغلب صورت‌های نوعی را از طریق انگاره‌های قدرتمند تجربه می‌کنیم. ممکن است در رؤیاها، انگاره‌های هدایت‌شده و آثار هنری چنین تجربه‌ای پیدا کنیم. برخی از نیروهای صورتِ نوعی ممکن است به این شکل ظاهر شوند: مادر خوب، وجوه بخصوصی از مادر که در فصل دوم برشمردم، مادر بد/جادوگر، کودک رهاشده و خویشتن غریزی گرسنه و نخستین.

کارلا، زنی چهل‌ساله، شرح می‌دهد که اغلب در تمام موقعیت‌های ذهنی (مثل مراقبه‌ها، رؤیاها و آثار هنری) شخصیت خرس مادر محافظ را می‌دید. در نقاشی‌هایش یک جفت مادر و فرزند و دایره‌هایی می‌کشید که بسیاری آن را به پستان مادر مرتبط می‌دانند و خود او به مادر، رحم و حفظ‌شدن در فضایی امن مربوط می‌داند. از نظر کارلا این نقاشی‌ها نشانه اشتیاق او برای وجوه مادرانگی بود که در زندگی‌اش کم داشت. از کارلا در کودکی محافظت نشده بود، کم پرورش یافته بود و تقریباً هیچ زمانی را با مادرش تنها نگذرانده بود.

کودک انسان مثل هر مخلوق دیگری میل به جداشدن از مادر دارد و این میل در کارلا، به‌خاطر تجربیاتش، آن‌قدر شدید شده بود که می‌توانست او را زنده ببلعد. به یاد داشته باشید که هر چیزی که با فشار به ناخودآگاه فرستاده شود موجب انباشته‌شدن نیروها می‌شود. بدون فوران دوره‌ای دنیای شخصی درونمان، که نوعی تعادل ایجاد می‌کند، ما نمی‌توانیم از نیازهای غریزی‌مان بپریم و بر فراز آن‌ها قرار بگیریم.

بازنمایی کردن مادر خوب راه خوبی برای عمیق‌تر ساختن آن صورت نوعی در خودآگاهمان است و من به شما پیشنهاد می‌کنم که برای انجام این کار وقت بگذارید. این بازنمایی می‌تواند به‌صورت کلاژ، نقاشی، مجسمه -یا هر تعداد چیز دیگر- باشد. فکر اصلی پشت این کار تثبیت کردن تصویر مادری بی‌نقص و شکل دادن به اوست که بعداً می‌توانید، هنگام کار روی مشکلات درونتان، از این شکل برای برانگیختن انرژی مادری استفاده کنید.

به‌علاوه می‌توانید فهرستی از پیام‌ها و ویژگی‌های مادر نوعی خوب را بنویسید. من در واقع پیام‌های مادر خوب را در قالب کلاژهایی که می‌سازم می‌نویسم.



## کمک گرفتن از مادر قدسی

مادر مریم یکی از تصاویر کلاسیک صورت نوعی مادر در سنت مسیحیت است. شمایل حضرت مریم و کودک یکی از تصاویری است که فراوان در دنیا نقاشی شده است. این تصویر را خیلی پیش از دوران مسیحیت نیز پیدا کرده‌اند و به نظر جذابیت جهانی دارد. ماری یکی از چندین اسمی است که با هجای ما به معنی "مادر" شروع می‌شود. اغلب گل رز را به مادر مریم ارتباط می‌دهند که به همان انرژی مادر قدسی پیوند داده می‌شود.

بسیاری از مردم حکایت‌هایی را نقل کرده‌اند که در آن حکایت‌ها مریم یا هر شخصیت مادری که در سنت‌های مذهبی دیگر وجود دارد، مثل کوان یین<sup>۱۵۳</sup> بوداسف<sup>۱۵۴</sup> شفقت، به آن‌ها آرامش داده یا راهنمایی‌شان کرده است. اگر نگوییم همه ولی بیشتر سنت‌ها چنین تصاویری از مادر قدسی دارند<sup>۱۵۵</sup> و مؤمنان به این سنت‌ها اغلب تجربه دریافت عشق و مراقبت را از سوی این انرژی مادرانه دارند.

زنی تعریف می‌کرد که مثل یک بچه بدعق و عصبی بوده، اما در محضر پرعشقی که حس می‌کرد مادر مریم است توانسته ساکت شود و آرام بگیرد. زن دیگری می‌گفت وقتی خودش را پیچیده در قنداقی در آغوش الهه مادر تصور کرده، همین احساس را تجربه کرده بود. زن سوم سفر درونی و ملاقات با شخصیتی الهی را توصیف کرد که بارهای روی دوشش را برداشته و دردش را گرفته بود، او کشف کرده بود که می‌تواند در مواقع نیاز این موجود را بخواند. من تمام این تجربیات را زیر مجموعه مادر تنظیمگری دسته‌بندی می‌کنم که به صورت درونی تجربه می‌شود.

گاهی اوقات مادری دیدن راه حل است و گاهی مادری کردن. این موضوع در سطح انسانی صادق است، ولی در سطح معنوی نیز ممکن است اتفاق بیفتد. آریل، زنی که کمبود شدید مادر داشت، به سنت‌های الهی روی آورد تا الگوی مثبتی از مادر و زنانگی عمیق ارائه کند و دریافت که این کارش التیام‌بخش و دگرگون‌کننده بوده است. او اکنون خودش را کشیش زن تلقی می‌کند، سمتی که از سوی هیچ مقام مذهبی به او محول نشده ولی صرفاً به معنی کانالی برای انرژی مثبت زنانه است. کار او تجسدبخشیدن به این انرژی است. مادر قدسی همچون شبکه‌ای است که ما را به هم پیوند می‌دهد و در کنار هم نگه می‌دارد.

عبادت هر کدام از شخصیت‌های مادر قدسی به ما کمک می‌کند که پذیرای صورت نوعی مادر خوب باشیم و در نهایت می‌تواند به ما کمک کند تا تصویر مادر مضایقه‌گر را با تصویری سخاوتمندتر و مهربان‌تر از او جایگزین کنیم.

ما برای رشدِ مادر خوب درونمان احتیاج به الگوهایی داریم و الگوهای برآمده از سنت‌های معنوی برای بسیاری از مردم قدرتمند است.

شهر کتاب (nbbookcity.com)

## برگرفتن "خوبی‌های" مادر خوب

چه احساس کنید فرزند مادری آسمانی هستید، و یا به هر شخصی (با هر هویت جنسی) پیوند داشته باشید که نقش مادر خوب را ایفا می‌کند مزیت‌های مسلمی برایتان خواهد داشت.

ارتباط داشتن با مادر خوب به ما اجازه می‌دهد که برخی از ویژگی‌های او را بگیریم، ویژگی‌هایی مثل اعتماد به نفس، مهربانی، سخاوتمندی یا بسیاری از ویژگی‌های پسندیده دیگر. درست مثل کودکان دارای دلبستگی ایمن که احساس می‌کنند زندگی فیزیکی‌شان در خانواده به اندازه دیگران اهمیت دارد (کودکان دارای عقده یتیمی همیشه چنین احساسی ندارند)، کسانی که دلبستگی کامل و امنی به مامان دارند آزادانه از وجود او بهره‌مند می‌شوند و در کنارش احساس راحتی می‌کنند. این احساس ممکن است در قالب تقلید از رفتارهای ظاهری مادر مثل شیوه ایستادن باشد، ولی امکان دارد در سطوح عمیق‌تری نیز اتفاق بیفتد. در چنین سطوحی، کودک احساس می‌کند که بخشی از وجود مادر است و ویژگی‌های مادر نیز بخشی از او هستند.

کودکی که عاشق مادرش است بخشی از هاله اطراف مادر آرمانی را خودش برمی‌گیرد. کودک با دلبستگی ایمن که احساس می‌کند "مامان من واقعاً آدم خاصی است" این احساس را هم دارد که "من آدم خاصی هستم چون بخشی از او هستم". این مربوط به عملکرد منبع بودن مادر است.



## شانس دوباره یافتن مادر خوب

خوشبختانه ما در بزرگسالی همچنان این شانس را داریم که کمبود مادرانگی کودکی مان را جبران کنیم. شاید این شانس دوباره را در بیش از یک رابطه تجربه کنیم. ممکن است خودمان را در موقعیت‌هایی ببینیم که داریم عشق، پرورش، راهنمایی، تشویق، انعکاس، محافظت و سایر عملکردهای مادر خوب را دریافت می‌کنیم: از کسانی همچون همسران، درمانگران، دوستان نزدیک، اقوام همسر، معلمان معنوی، اساتید و در نهایت از مادری که درون خودمان پرورده‌ایم.

داشتن کسی که همیشه در کنارمان باشد نعمت بزرگی است، به شرطی که بتوانیم حضورش را درک کنیم. اگر به کمبود عشقمان در گذشته بچسبیم و کسی را که در کنارمان است نبینیم، التیام پیدا نمی‌کنیم. شاید کمبود مادری باعث شود که در ابتدا مدتی احساس ناراحتی کنیم، سپس با احساسات بی‌ارزش بودن دست‌وپنجه نرم کنیم و در نهایت یاد بگیریم که اعتماد کنیم. ولی به هر حال، برای التیام زخم‌های مادری، ضروری است از چنین پرورشی برخوردار شویم.

وقتی ببینیم چیزی که در اختیارمان قرار گرفته از سر عشق داده شده و نه از سر اجبار، عمیقاً تحت تأثیر قرار می‌گیریم (کودکانی که مادرشان حضور عاطفی نداشته اغلب احساس می‌کنند که مراقبت‌های مادر از سر اجبار بوده است). اگر بتوانیم این عشق و مراقبتی را که با میل و رغبت در اختیارمان قرار گرفته درک کنیم، خواهیم توانست حس سالم مستحق بودن را درون خودمان پرورانیم، حسی که می‌گوید نیازهای ما اهمیت دارد و ما حق حمایت شدن و پرورش یافتن داریم. به مرور طرز تلقی ما به حس انتظار مثبت<sup>۱۵۶</sup> تبدیل می‌شود، حسی که می‌گوید نیازهای ما برآورده خواهد شد.

برای تحقق چنین احساسی لازم است که کسانی را برای جایگزینی در نقش مادر خوب در نظر بگیریم که بخشنده باشند: سخاوتمندانه به ما توجه و محبت کنند، مشوقمان باشند، و فضای لازم را به ما بدهند که کارهایمان را انجام دهیم. با توجه به اینکه مادران غایب عاطفی افرادی بی‌احساس و بی‌اعتنا هستند و چیز زیادی به کودک نمی‌بخشند، بخشنده‌گی جزء اصلی التیام‌یابی است. وقتی می‌فهمیم مادر بخشنده از تأمین نیازهای کودک لذت می‌برد، اغلب متعجب می‌شویم. ولی این لذت قسمتی از شکوفایی اوست.

بدیهی است که باید در کنار افرادی که نقش‌های مادر خوب را به عهده می‌گیرند احساس امنیت خاطر کنید. آنچه اتفاق می‌افتد چیزی نیست مگر دگرگونی بنیادین، تغییر خودانگاره، تغییر کیفیت روابط و بیدار شدن کودکی که درونتان یخ زده است. اگر ساختار دفاعی محکمی اطرافتان ایجاد کرده باشید و صداهاى انتقادى دوروبرتان را برنتابید، برای التیام‌یابی مجبورید که از چنین حالاتی خارج شوید. باید، همچون کودکی که در بغل مادرش به خواب رفته، فردی ملایم و پذیرا باشید. بنابراین باید کسانی را بیابید که قابل اعتماد باشند و این ویژگی‌ها را از درونتان بیرون بکشند.

یادتان باشد که التیام‌یابی سفری طولانی است، بچه‌ها یک‌شبه بزرگ نمی‌شوند. به همین صورت، التیام‌یافتن اجزای زخمی روانتان و تبدیل شدن به یک بزرگسال کامل سالم اهدافی هستند که در چندین مرحله تحقق می‌پذیرند. به نظر من اگر این سفر را فرایند التیام‌یافتن کودک درون تصور کنیم، کمک بسیاری به ما می‌کند ولی شما می‌توانید آن را صرفاً فرایند تأمین کمبودها و تقویت سیستم‌تان تلقی کنید که طی آن مواد مغذی‌ای را جذب می‌کنید که در گذشته کم داشتید.



## تأمین نیاز به مادرانگی توسط همسر

طبیعتاً ما در روابط عاطفی<sup>۱۵۷</sup> به دنبال تأمین نیازهای برآورده نشده مان هستیم. چنین انتخابی همزمان هم عالی و هم مشکل ساز است. روابط عاطفی می توانند مفری باشند که در آن احساس کنیم اهمیت داریم، ارزشمند هستیم و با مهربانی نگهداری می شویم. این روابط جان می دهند برای اینکه به هم بچسبیم، نیازهای لمسی مان را برطرف کنیم و خویشتن بی دفاع و شیرین خود را ظاهر سازیم. ولی چیزهای بیشتری هم دارند: اغلب در چنین روابطی خانه داری و تأمین مالی و نگهداری از چند کودک باید مشترکاً انجام شود، اولین جایی که نیازهای جنسی مان تأمین می شود در رابطه با همسر است، و به علاوه این رابطه جایی است که ما در قبال پرورش و مراقبت از یکدیگر مسئولیت داریم. در این رابطه، وجود نقش های همزمان و متعدد الزامات بخصوصی را برای تأمین نیازهای برآورده نشده دوران کودکی ایجاد می کند.

اگر در حال حاضر چنین رابطه ای با کسی دارید، می توانید برای بررسی رابطه کنونی تان پرسش های زیر را از خود پرسید. اگر هم همسر ندارید، می توانید از همین پرسش ها برای تأمل بر رابطه گذشته تان استفاده کنید:

رابطه شما کدام نیازهای روانی و مادی تان را برآورده می کند؟ آیا هیچ یک از شما دو نفر نقش مادر خوب را در مقابل دیگری به عهده می گیرد؟ کدام یک؟

آیا یکی از شما بیش از دیگری امر پرورش دادن را به عهده می گیرد، یا این کار را به نوبت انجام می دهید؟ آیا رابطه والد و فرزندی بین شما وجود دارد؟

وقتی می کوشیم نیازهای اولیه ای را تأمین کنیم که [با همسرمان] بر سر آن ها به هیچ توافق آگاهانه ای نرسیده ایم، دچار مشکل می شویم. وقتی قرار می گذاریم و رابطه برقرار می کنیم، اغلب از فرد مقابل نمی پرسیم که "آیا تو مادر من می شوی". وقتی فردی بفهمد که بدون رضایت خودش در این نقش به کار گرفته شده است، دلخور و آزرده خاطر می شود، به خصوص اگر همیشه و بدون استراحت مجبور به انجام آن باشد.

بهتر است که به همسرمان حق انتخاب بدهیم و بر سر تأمین نیازهای بخصوصمان توافق کنیم. می توانیم مثل آدم های بالغ این نیازها را مطرح کنیم: "می توانی چند وقت مراقبم باشی؟ احساس تنهایی و ناامنی می کنم"، "فعلاً



کودک درونم ترسیده و می‌خواهد از تو بشنود که همه‌چیز درست می‌شود"، "ازت می‌خواهم که فعلا احساسات مرا منعکس کنی تا بفهمم حرف‌هایم را شنیده‌ای". این بهترین کاری است که "خود بالغ شما" می‌تواند با گفت‌وگو و توافق انجام دهد. کتاب‌ها و کلاس‌های بسیاری هستند که می‌توانند به شما یاد بدهند چگونه خواسته‌هایتان را مطرح کنید (اگر احساس می‌کنید که صحبت کردن از کودک درون یا "اجزای کودک" برایتان کاملاً غریبه است، شاید بهتر باشد که این بخش را رد کنید و به صفحه ۱۹۹ بروید و بعداً دوباره به این بخش برگردید).

ولی صحبت کردن از نیازها معنایش این نیست که اجزای کودک شما نمی‌تواند رابطه‌ای با همسران داشته باشد. شاید برای خود بالغ و بزرگ‌سال شما بهتر باشد که تا پیش از ارزیابی آنچه در این رابطه بخصوص منطقی است از این کودک محافظت کنید و سپس برای توافق با همسران پا پیش بگذارید. کودک درون نیز می‌تواند قدم پیش بگذارد و درخواست کند ولی بهتر است درک کند که همسر تنها فرد بالغ دور و برش نیست. شاید به این نتیجه برسید که بهتر است کارهای کودک درون و والدگری مجدد برای او جای دیگری انجام شود، ولی درعین حال خوب است که هر از گاهی همسران نیز از کودک درونتان مراقبت کنند.

درعین حال، در روابط عاطفی تمایل به تعویض نقش‌ها برای پرورش، محافظت و مراقبت از همسر وجود دارد. این جابه‌جایی نقش می‌تواند بین بزرگ‌سال با بزرگ‌سال، یا والد پرورش‌دهنده و کودک صورت گیرد که در آن یک طرف نقش والد پرورش‌دهنده را برای کودک درون دیگری ایفا می‌کند. در ضمن، ممکن است حالت‌های کودک درون هر یک از این شریک‌های بزرگ‌سال هم تغییر کند. اگر هر دوی شما کودکان زخم‌خورده‌ای باشید، احتمال دارد صدمه زیادی ببینید و سرزنش شوید ولی باید بدانید دو کودکی که در کنار هم انعطاف و اعتماد را یاد می‌گیرند می‌توانند با هم بسیار خوش باشند.

حواستان باشد که همسر بالغ شما عشق فداکارانه‌ای را که از مادر می‌خواهید بدهکارتان نیست، او هم نیازها و محدودیت‌های خودش را دارد و ما هم حالا افراد بزرگ‌سالی شده‌ایم که مسئول خودمان هستیم. منظور من این نیست که حتی نمی‌توانید به‌خاطر برخی نیازهایی که ریشه در زیر یک‌سالگی دارند احساس شکنندگی کنید. منظورم این است که همسر شما برای پاسخگویی به نیازهایتان، که در نهایت نیز مسئولیت خود شماست، حق انتخاب دارد. پاسخ دادن همسران به این نیازها تنها یکی از چندین انتخاب است. ممکن است همسران در زمان

بخصوصی موفق به انجام این کار نشود، زیرا به هر حال انتخاب‌های دیگری هم دارد. نباید آن قدر در احساسات کودکی تان غرق شوید که این موضوع را فراموش کنید.

یک نمونه از الگوهای کودک زیر یک سال که ممکن است بین دو شریک اجرا شود کوشش برای یکی ماندن است. کودک در ماه‌های ابتدایی خودش را بخشی از مادر احساس می‌کند. این رابطه را "درهم آمیختگی" می‌خوانند. وقتی دو نفر در هم آمیخته می‌شوند، خودشان را جدا و متفاوت از هم نمی‌دانند. بخشی از آنچه باعث می‌شود عاشق شدن برای بسیاری از مردم این قدر سرمست‌کننده باشد همین حس یکی بودن است. بعد از مدتی، تفاوت‌های طبیعی به اندازه‌ای سر برمی‌آورند که موجب شوند این حس یکی بودن ناپدید شده و هر طرف خود را مجزا یا جدا احساس کند. اگر قبلاً در کودکی به اندازه کافی با مادر یکی نشده باشید، ممکن است در برابر این جدایی مقاومت کنید و به این حس یکی بودن بچسبید. این کار شما مشکل ساز می‌شود، زیرا اگر نتوانید همسران را فرد مجزایی ببینید واقعاً متوجه نیازهایش نمی‌شوید.

وقتی در رابطه‌ای نیازهای سال‌های اول زندگی اهمیت زیادی پیدا کرده و برجسته شده باشد، ممکن است گروگان این نیازها شویم. به همین دلیل خارج شدن از رابطه برای برخی افراد سخت است، زیرا آن‌ها بسیاری از الزامات اساسی والدگری را به همسرانشان نسبت داده و هنوز آن قدر رشد نکرده‌اند که آمادگی دور شدن از مادر را داشته باشند.



## تکرار کردن گذشته

بسیاری از درمانگران معتقدند که بزرگسالان به صورت ناخودآگاه الگوهای ناسالم روابط سال‌های اولیه والد و فرزندی را تکرار می‌کنند، مثلاً فرد همسری را انتخاب می‌کند که، مثل والدینش، در کنارش نباشد. در چنین مواردی، آنچه می‌تواند التیام‌دهنده باشد آگاهی از الگو، تلاش برای بهبود زخم‌های کودکی از طریق درمان یا روش‌های دیگر، و انتخاب‌های جدید در روابط عاطفی است. اگر تلاش کنیم آنچه از رابطه با مادر به دست نیاورده‌ایم را از رابطه با همسری شبیه مادرمان به دست آوریم، معمولاً موفق نخواهیم شد.

به هر حال این اتفاق معمول است. اکثر درمان‌ها حول این تفکر انجام می‌شوند که ما، به واسطه تلاش ناخودآگاهمان برای التیام زخم اصلی، جذب افرادی می‌شویم که نواقصی شبیه والدینمان داشته باشند. درمان روابط به روش ایماگو<sup>۱۵۸</sup> به شریک‌های زندگی کمک می‌کند که، با استفاده از مشکلات موجود در رابطه، زخم‌های سال‌های ابتدایی زندگی را پیدا کنند و آن‌ها را التیام بخشند. درمان عاطفه‌محور زوجین<sup>۱۵۹</sup> رویکرد دیگری است که از روابط زوج‌ها استفاده می‌کند تا زخم‌های مربوط به دلبستگی را ترمیم کند. از این منظر همسران انتخاب غلطی نکرده‌اند؛ آن‌ها بهترین انتخاب را برای التیام‌یافتن انجام داده‌اند.

خودپرسشگری‌های پیش رو می‌تواند به شما کمک کند که الگوهایتان را بررسی کنید.

یک پاراگراف بنویسید و تجربه‌تان از مادر را در کودکی توصیف کنید. لازم نیست جمله‌هایتان کامل باشد؛ حتی می‌توانید فهرستی از صفات را ردیف کنید. سپس پاراگرافی در مورد تجربیاتتان از همسران بنویسید و دنبال شباهت‌ها بگردید (دقت کنید که روابط مهم لزوماً روابط طولانی‌مدت نیستند، بلکه روابطی هستند که اغلب هزینه عاطفی دارند).

ریشه‌های درگیری و دلخوری در رابطه شما چیست؟ آیا این درگیری‌ها و دلخوری‌ها مشخصه‌های سال‌های اول کودکی را منعکس می‌کنند؟

چه نشانه‌هایی از کارهای ناتمام قبلی یا دلبستگی‌های غیرایمن را می‌توانید در روابط کنونی‌تان ببینید؟

در این مرحله از زندگی‌تان آیا می‌توانید با فردی زندگی کنید که قوی‌دل، صبور، پذیرا و سرشار از عشق است یا مایلید کسی را بیابید که ناآرام است و همیشه کنارتان نیست؟



چند نمونه از نیازهای برآورده نشده دوران کودکی که در زندگی بزرگسالی خودش را نشان می دهد به این ترتیب هستند:

نیازمند پشتیبانی و اطمینان خواهی بیش از حد هستید.

وقتی همسران به نیازهایتان بلافاصله پاسخ نمی دهد، احساس ناامنی و حسادت و خشم می کنید.

قادر به تحمل غیبت همسران نیستید.

رابطه درهم آمیخته را حفظ می کنید، به قول معروف "به هم چسبیده" هستید.

خصوصیات منفی مادران را به همسران نسبت می دهید.

جایگاه رفیعی به همسران می دهید و احساس می کنید که از شما باهوش تر، توانمندتر و به نحوی ارزشمندتر است.

تحمل می کنید که همسران بیش از اندازه شما را رها کند یا در دسترستان نباشد و به گونه ای واکنش نشان می دهید که یادآور احساس کودکی تان است.

انتظار صمیمیت عاطفی از همسران ندارید (به دلیل اینکه چنین صمیمیتی از مادر ندیده اید، چنین توقعی را از هیچ کس ندارید).

## قدرت التیام بخش دلبستگی های ایمن عاشقانه

سوزان اندرسون در کتابش، با عنوان سفرکردن از رهاشدگی به التیام یابی<sup>۱۴۰</sup>، می گوید که در رابطه ایمن همسر همان کاری را می کند که مادر برای کودک دارای دلبستگی ایمن انجام می دهد. رابطه ها در هر دوی این موارد حس نخستین تعلق خاطر، امنیت و پیوند را ایجاد می کند. او در مورد بزرگ سالان می نویسد که "بسیاری از مردم کارکرد و عملکرد دقیقی دارند، زیرا در ارتباطات اصلی شان بسیار احساس امنیت می کنند. آن ها خویشن باور و خودفرمان و راضی هستند، زیرا می دانند کسی در کنارشان هست". شکاف در چنین روابطی این خویشن باوری و به باشی را به طور جدی تضعیف می کند. (۲)

در واقع، معلوم شده که ارتباط عاطفی اغلب برای افراد خوب است و مزیت هایی مثل سلامتی بهتر یا طول عمر بیشتر دارد. به علاوه این روابط می تواند دیگ جوشانی باشد که در آن بزرگ سالان دارای دلبستگی غیرایمن عاقبت تبدیل به افرادی با دلبستگی ایمن شوند و از مزیت های بسیار دلبستگی ایمن بهره مند شوند.

### فرصت در آغوش گرفته شدن (تمرین)

در اینجا تمرینی داریم که می توانید با دوست یا همسرتان انجام دهید. این تمرین فرصتی فراهم می کند تا شخصی قابل اطمینان شما را در آغوش بگیرد و به شما مجال می دهد که بغل شوید، بدون آنکه در آن لحظه نیاز داشته باشید که در آغوش گرفته شوید یا مجبور باشید در ازای این بغل شدن چیزی بدهید. اگر تصور کنید که این کودک درونتان است که در آغوش گرفته می شود، بیشتر التیام پیدا می کنید. بسیار از زنان می شنوید که می خواهند بغل شوند، ولی همسرانشان این در آغوش گرفتن را تبدیل به فرصتی برای رابطه جنسی می کنند. خب حالا فرصتی پیش آمده تا بعضی از این نیازهای اولیه برآورده شوند.

\*\*\*

این تمرینی دوطرفه است و هر نفر فرصت بغل شدن و بغل کردن را پیدا می کند، برای همین باید تصمیم بگیرید که کدام نقش را اول به عهده می گیرید. بهتر است توافق کنید که هر همراه چه مدت زمانی در بغل دیگری بماند؛ بیست دقیقه زمان خوبی برای این تمرین است.

\*\*\*

توصیه اصلی این تمرین آن است که شخص بغل کننده دیگری را نوازش و آرام نکند، بلکه فقط حضوری پذیرا و گرم داشته باشد. اغلب برای انجام این تمرین هر دو طرف روی زمین می‌نشینند، فردی که نقش "والد خوب" را دارد به دیوار تکیه می‌کند و کسی که نقش "کودک" را دارد جلوی او می‌نشیند. می‌توان از بالش برای پشتی نرم یا حائلی برای تماس دو بدن استفاده کرد. کودک به عقب، یعنی به سینه شخصی که نقش والد خوب را دارد، تکیه کرده و آرام می‌گیرد و "والد خوب" بازوانش را دور "کودک" حلقه می‌کند. فرد بغل شونده می‌تواند جایش را هر طوری که دلش می‌خواهد تغییر دهد. وقتی که بغل می‌شوید، سعی کنید با تمام وجود آرام بگیرید و پذیرای این حالت حمایت و پرورش ابتدایی باشید. در طول این مدت صحبت نکنید.

بعد از اینکه جاهایتان را عوض کردید، زمانی را برای صحبت کردن درباره این تجربه اختصاص دهید. به خاطر شجاعت و تعهدی که برای آزمودن این تمرین تجربی داشتید، از خودتان قدردانی کنید. اگر تمرین خوب پیش رفت و رضایت‌بخش بود، می‌توانید زمانی را برای انجام دوباره‌اش تعیین کنید.

یکی از زنان مراجعه کننده توضیح می‌داد که، در طول مدتی که برای اولین بار این تمرین را تجربه می‌کرد، هر چند دقیقه یک‌بار با نگرانی همراهش را واری می‌کرد و خودش را آماده کرده بود که او وسط تمرین رهایش کند. بعد از ده دقیقه حضور مستمر همراهش تازه خیالش راحت شد و توانست از بغل شدن لذت ببرد و بفهمد کسی که او را در آغوش گرفته آن قدر امن هست که زن بتواند در آغوشش آرام بگیرد. به نظر زن آن تجربه فوق‌العاده بوده و پس از آن احساس کرده که "آن قدر ارزش دارد که کسی پا به پایش بماند".



## مادر خوب همراه

عده‌ای باور دارند بچه کوچک از مادرش تصویری می‌سازد که همیشه همراهش است و در نهایت این تصویر به فرایند جداشدن از مادر و شناخت تفاوتش با مادر کمک می‌کند. به همین صورت، ساختن حس درونی از شخصیت مادر خوب نیز در اصل مادر خوب همراهی را درونمان می‌سازد که با خودمان همه جا می‌بریم.

شاید این تصویر صرفاً انبوهی از خاطرات شخصی باشد که نقش مادر خوب را پر کرده است، ولی ممکن است فراتر از این نیز برود. شاید این تصویر عشق و حمایت درونی شده آن شخص باشد؛ یک بار درمانگرم را تصور کردم که قلبم را بین دو دستش گرفته بود و با مهربانی و فداکاری بسیار از من حمایت می‌کرد. احساس کردم که می‌توانم این تصویر را در قلبم حفظ کنم، جایی که این تصویر لایه‌ای از وجود من شده بود. و با اینکه، با شناختی که از درمانگرم داشتم، موافق نظراتش نبودم اما بارها در نوشته‌هایم با او گفت‌وگو کردم.

لذت‌بردن و درونی کردن انرژی مادر خوب فقط فرایندی ذهنی و روان‌شناختی نیست. برای غوطه‌ور شدن در هر یک از این احساسات، باید اجازه دهیم که آن‌ها بدنمان را پر و اشباع کنند. در ادامه، تمرین کوتاهی آمده است که می‌توانید برای کمک به فرایند درونی‌سازی هر احساس یا حالت ریشه‌ای که می‌خواهید تقویت شود استفاده کنید. از این تمرین می‌توانید برای لذت‌بردن از پرورش هر شخصی در زندگی استفاده کنید و با مادر نوعی خوب یا حتی یکی از نقش‌های توصیف‌شده برای مادر خوب در فصل دوم ارتباط برقرار کنید.

### تقویت حالت ریشه‌ای (تمرین)

اول آگاهانه انتخاب کنید که چه چیزی را می‌خواهید عمیق‌تر احساس کنید و در خودتان بیامیزید. در ابتدا باید مقصودتان صرفاً هم‌آهنگی با این احساس باشد. بعد از اینکه رفته‌رفته این کار را کردید، دقت کنید که چطور در ابتدا آگاهی‌تان از آن را نشان می‌دهید. آیا این حس به صورت تصویر بصری، احساس بخصوصی در بدن، از طریق کانال‌های حسی یا ترکیبی از کانال‌ها خودش را نشان می‌دهد؟

دقت کنید که چه تأثیری روی تنفس یا حالت عضلاتان می‌گذارد. آیا بدن‌تان را سرد یا گرم می‌کند؟ آیا حس دیگری هم دارید؟

آیا می‌توانید این احساس را در کل بدنتان، از سر تا پا، ایجاد کنید؟

این احساس بر نگرش شما چه تأثیری می‌گذارد؟ آیا در بخش‌های بخصوصی از نگرشتان گشایشی ایجاد کرده یا از آن‌ها پشتیبانی می‌کند؟

به هر خاطره یا تصویری که به ذهنتان می‌آید دقت کنید.

برای یادآوری این تجربه برای خودتان از چه چیزی می‌توانید استفاده کنید؟ (ممکن است تصویر، کلمه یا خاطره‌ای از احساساتی در بدن باشد).

طبیعتاً هر چقدر بیشتر چنین تمرینی انجام دهید، نتیجه کار واضح‌تر و پایدارتر خواهد بود.

وقتی شخصیت مورد دلبستگی‌تان یا هر شخصیت دانای دیگری را درونی می‌کنید، می‌توانید در مواقع نیاز به او پناه ببرید. اگر این شخصیت بخشی از وجود شما شود، موجب انعطاف‌پذیری شما هم می‌شود. در فصل بعدی این بخش از وجودتان را به مادر خوبی بسط خواهیم داد که درون خودتان می‌پرورید.

## ۱۱. کارکردن روی کودک درون

شاید این عبارت به گوشتان خورده باشد که کودک پدر (پدیدآورنده) <sup>۱۶۱</sup> انسان است <sup>۱۶۲</sup> (۱)، یعنی کودکی شالوده‌ای است که زندگی بزرگ‌سالی بر آن ساخته می‌شود. مهم است که شالوده‌ما چه باشد. کودک انعطاف‌پذیر همچون شالوده‌بزرگ‌سال انعطاف‌پذیر است.

متأسفانه، برخی از ما هرگز در کودکی به این سطح از انعطاف‌پذیری دست نیافته‌ایم. اجزای کودک درونمان زخم‌های زیادی به دوش می‌کشد و همین اجزای زخمی شالوده‌بزرگ‌سالی ما می‌شود. حتی اگر این زخم‌ها اکثر مواقع به‌خوبی مهار شوند و از دیدرس دیگران خارج بمانند، گاهی سر باز می‌کنند و باعث می‌شوند ما مثل افراد نابالغ رفتار کنیم. خوشبختانه هیچ‌وقت برای التیام‌بخشیدن به این زخم‌ها و ظهور کودکی انعطاف‌پذیر، که شالوده‌بزرگ‌سالی سالم و انعطاف‌پذیر باشد، دیر نیست.



## مقدمه‌ای درباره کارکردن روی کودک درون

کسانی که حوصله کودک را ندارند از تمام حرف‌هایی که درباره کودک درون زخمی زده می‌شود کلافه می‌شوند. این افراد به همان اندازه که در مواجهه با بیشتر بچه‌ها اذیت می‌شوند، از مفهوم کودک درون نیز اذیت می‌شوند.

با این اوصاف، از نظر میلیون‌ها نفر از مردم دنیا کار روی کودک درون، یا آنچه من ترجیح می‌دهم حالت‌های کودک درون<sup>۱۶۳</sup> بخوانم، مفید است. من از اصطلاح حالت‌های کودک درون استفاده می‌کنم، زیرا هیچ گواهی نیافتم که نشان دهد تنها یک کودک درونمان باشد. وقتی از اصطلاح کودک درون استفاده می‌شود، این اصطلاح با زندگی درونی به‌طور عام و احساسات و میل شدید به‌طور خاص اشتباه گرفته می‌شود. به‌نظر من این اشتباه است، زیرا احساس ناراحتی و عصبانیت شما لزوماً همیشه مربوط به کودک درونتان نمی‌شود.

ما موجودات بسیار پیچیده‌ای هستیم. بیش از آنکه شخصیت باثباتی داشته باشیم، اجزای روانی متفاوتی داریم که در مواقع گوناگون وارد بازی می‌شوند. ما حالت‌های کودکی‌ای درونمان داریم که هر کدام باورها، احساسات و خاطرات متفاوتی دارند و این باورها و احساسات گاهی حول سن بخصوصی جمع می‌شوند. برخی از این حالت‌های کودکی خردمند و برخی خلاق هستند، و برخی دیگر تجربیات بخصوصی همچون ضربه روانی یا زخم رهاشدگی را به دوش می‌کشند. اگر واقعاً بخواهیم خودمان را بشناسیم و آن‌چنان که ممکن است کل واحدی باشیم، باید این حالت‌های گوناگون کودک درون را بشناسیم. از آنجاکه حالت‌های درونی به‌صورت جمع است و استفاده از ترکیب جمع نامتناسب و ناجور است، گاهی دوباره به ترکیب کودک درون که به‌صورت مفرد است بازمی‌گردم. روش‌های اولیه‌ای که برای کار بر کودک درون استفاده می‌شوند عبارت‌اند از:

استفاده از تعمق، تصویرپردازی و هیپنوتیزم، تا با حالت‌های کودک درون مواجه شده و رابطه متقابل برقرار کنیم. بیرون کشیدن عکس‌های دوران کودکی، برای اینکه به خاطرات و احساسات آن دوران دست‌یابیم. کارکردن با عروسک‌ها، خرس عروسکی‌ها و سایر وسایل دوران کودکی (که بازنمودی از حالت‌های کودکی هستند)، که کمک می‌کنند به احساسات دوران کودکی دسترسی پیدا کنیم یا بخش بزرگ‌سالمان را برای ایفای نقش والد پرورش دهیم.

استفاده از هنر، که به‌طور خاص رسانه‌ای برای ابراز حالت‌های کودک درون است.

نامه نوشتن به کودک درون از قول کودک درون، که روشی برای برقراری ارتباط است.

گفت‌وگوی بین بزرگ‌سال و حالت‌های کودک درون از طریق یادداشت‌نویسی، صحبت با خود<sup>۱۶۴</sup>، یا از طریق فنونی همچون روش گفت‌وگوی صوتی<sup>۱۶۵</sup>.

می‌توانید خودتان، در کارگاه یا با درمانگر، روی کودک درون کار کنید. ولی درعین حال مهم است که بدانید اگر از طریق معلم یا درمانگر با این کار آشنا شده‌اید یا حتی اگر از جلسات روان‌درمانی برای بررسی عمیق‌تر آن دوران استفاده می‌کنید، باید شیوه‌هایی را برای تداوم این روابط در خانه داشته باشید.

کتابی که من در این باره یافته‌ام بهبود کودک درون<sup>۱۶۶</sup> نوشته لوچیا کاپاکیونه<sup>۱۶۷</sup> است، که عملی‌ترین و مفیدترین راهنمایی را در این باره ارائه می‌کند. این کتاب بیش از چهل تمرین دارد و فعالیت‌های گسترده‌ای را در بر می‌گیرد. کاپاکیونه از هنر و نوشتن، برای برقراری ارتباط با حالت‌های کودک درون، استفاده بسیاری کرده و تمرین تعویض دست را، برای تمایزگذاشتن بین بزرگ‌سال و کودک درون، رواج داده است. او از دست غیرغالب برای ابراز این کودک درون استفاده کرده است.

جان بردشاو در کتاب پرفروشش به نام بازگشت به خانه: احیا و پشتیبانی از کودک درون<sup>۱۶۸</sup> از نامه‌نویسی و تصدیق کردن استفاده کرده است تا پیام‌های مادر خوب را که قبلاً جایشان خالی بود برساند. او روی مراحل متفاوت رشد کار کرده است، که فکر خوبی است، گرچه این توصیفات از نظر من بیش‌ازاندازه فرویدی است و خودم با آن‌ها راحت نیستم. به نظر من شما می‌توانید بدون نظریه‌هایی مثل عقده ادیپ<sup>۱۶۹</sup> به بچه‌های درون و نیازهایشان پاسخگو باشید.

اغلب ما از این حالت‌های کودک درون بی‌خبریم، با این وصف طوری با آن‌ها آمیخته‌ایم که همان عواطف و نیازهایی را احساس می‌کنیم که در دوران کودکی تجربه کرده‌ایم. ممکن است در هیجانات دوران نوجوانی یا بدخلقی‌های دو سالگی گیر کرده باشیم، مثل کنه به دیگران بچسبیم و احساس ناامنی کنیم، برای آرام کردن خودمان گیر کرده باشیم یا برای وارد شدن به دنیای بیرون احساس کوچکی کنیم. تشخیص دادن هر یک از حالت‌هایی که جزئی از ماست و فرق گذاشتن میان این حالت‌ها کم‌کم می‌کند. این کار به ما مجال می‌دهد که روابطی آگاهانه با آن‌ها برقرار کنیم و بدانیم از کجا می‌آییم.



برخی درمانگران معتقدند که کودک درون ما هیچ وقت بزرگ نمی شود و برای همین هدفشان شاد و سالم بودن است. برخی دیگر کار بر حالت های کودک درون را روش بی نقصی می دانند که منجر به ادغام این اجزا با بزرگ سالی می شود. برای من فرقی نمی کند: هر دو روش خوب هستند. داشتن بچه شیرین و نترس درون و ترکیب این ویژگی ها با خویشتن بزرگ سال عالی است.

هم زمان که کودک با برآورده شدن نیازهایش بزرگ می شود، اگر نیازهای برآورده نشده قبلی کودک درون تأمین شود، آن نیازها مجال بلوغ می یابند. اجزایی از خویشتن که حول چنین نیازهایی می گردند ممکن است بعداً ناپدید یا محو شوند. اما سایر حالت های کودک کی موهبت هایی برایمان دارند، ویژگی هایی که اغلب در دوران کودک کی قطع شده یا گم شده اند ولی قابل احیا هستند. برخی از این ها ویژگی های کودک طبعی هستند که در ادامه توضیح داده می شوند.



## کودک در جایگاه مادر خویش

درست همان طور که می‌گوییم کودک پدر انسان است، می‌توانیم بگوییم که کودک مادر خویشتن واقعی است. درست همان طور که معمولا گفته می‌شود، کودکی جوهر این خویشتن واقعی است. این توصیف کارل یونگ از صورت نوعی کودک است، کودکی که به نظر او نماد کلیت انسان است.

به این صورت نوعی تحت عنوان کودک طبیعی<sup>۱۷۰</sup> یا کودک آسمانی<sup>۱۷۱</sup> نیز اشاره می‌شود. برخی از ویژگی‌های چنین کودکی شامل موارد زیر می‌شود:

صداقت و خلوص

شیرینی، بخشندگی و قلبی با محبت

معصومیت و "ذهنی تازه‌کار"

گشودگی و اعتماد

قدرت تخیل و دانش شهودی

کنجکاوی

شگفت‌زدگی، ترس توأم با احترام و نگرش بازی‌گونه

خودجوشی و رفتارهای نامرتب و طبیعی، که ما در کودکان دوست داریم

سرزندگی و فعالیت

بیشتر کسانی که مدافع کارکردن روی کودک درون هستند به امید اینکه زخم‌های کودکی التیام یابد و همچنین برای احیای چنین کودک فوق‌العاده‌ای این کار را می‌کنند.

## "کار روی اجزای روانی"<sup>۱۷۲</sup>

بسیاری از حالت‌های کودک درون تاکنون شناسایی شده‌اند: معمول‌ترینشان کودک طبیعی (بالا توضیح داده شد)، کودک شکننده، کودک زخمی، کودک مورد بی‌اعتنایی/ کودک رهاشده، و کودک خشمگین هستند. همچنین اجزای "بزرگ‌سال" گوناگونی نیز وجود دارند، مثلاً بخش‌هایی که پرورش‌دهنده هستند و سایر بخش‌هایی که منتقد هستند.

وقتی از این همه وجوه متفاوت آگاهی پیدا می‌کنیم، درمی‌یابیم که طبیعی است که از "کار روی اجزای روانی" صحبت کنیم. معمولاً افراد پیش خودشان هم همین‌طوری فکر می‌کنند و بسیاری از درمانگران نیز این زبان را انتخاب می‌کنند.

اغلب برای کاوش این اجزای درونی تنها لازم است به خود اجازه دهیم در این چهارچوب فکر کنیم، تمایل داشته باشیم تردید و ترس را کنار بگذاریم، و بیشتر دقت کنیم. اگر به احساسات، الگوهای رفتاری، تفاسیر درونی و زبان بدنتان توجه کنید رفته‌رفته می‌توانید در جریان اجزای گوناگون خودتان، که تجربه‌تان را شکل می‌دهند، قرار بگیرید. این اجزا نیازها و انگیزه‌ها و باورها و خاطرات و رنگ‌وبوی بخصوص خودشان را دارند.

برخی از مردم از فکر اینکه چنین اجزای متمایز و به‌نظر مستقلی، همچون شخصیت‌هایی جداگانه، درونشان عمل می‌کند آشفته می‌شوند. آن‌ها به فکر چیزی می‌افتند که آن را اختلال چندشخصیتی<sup>۱۷۳</sup> می‌خوانیم (اکنون اختلال هویت گسسته‌روانی خوانده می‌شود) و از این موضوع وحشت می‌کنند. ولی این دو با هم فرق دارند، از این نظر که اجزای روانی در شخص مبتلا به گسسته‌روانی کاملاً از خودآگاهی جداست و اجزا به راحتی با هم ارتباط برقرار نکرده و همزیستی نمی‌کنند. کسی که دچار گسسته‌روانی است "زمان را گم می‌کند" و وقتی شواهدی از رفتارهایی پیدا می‌کند که هیچ چیز درباره‌شان نمی‌داند حیرت‌زده می‌شود. عوض شدن این اجزای روانی در فرد به صورت غیرارادی روی می‌دهد و در کل این اجزا زاده ضربه روانی هستند. به مرور که فرد مبتلا به گسسته‌روانی با این اجزا کار می‌کند، این اجزا نسبت به هم آگاهی بیشتری پیدا کرده و با هماهنگی بیشتری عمل می‌کنند، همان چیزی که هدف بیشتر درمانگرهایی است که روی اجزای روانی کار می‌کنند و برای همه افراد کاربرد دارد.

برخی از درمانگران جدیدتر تأکید می‌کنند که این خویشتن‌ها در همه ما "همچون افراد واقعی" هستند که سبک و



هویت نیرومند خودشان را دارند. به نظر می‌رسد که ما داریم هرچه بیشتر چندگانگی و تعدد طبیعی را در تمام سیستم‌ها، از جمله انسان، درک می‌کنیم و می‌پذیریم. تا وقتی هم که لباس عجیبی در کمدتان پیدا نکرده‌اید و مردم شما را با نام متفاوتی صدا نکرده‌اند، این چندگانگی نبایست زندگی شما را مختل کند.

چه کسی هست که کودک عبوس یا منتقد عصبانی نداشته باشد؟ داشتن چنین اجزایی ایرادی ندارد، ولی بهتر است آن‌ها را بشناسیم تا "مچ خودمان را حین انجام عمل بگیریم" و انتخاب کنیم که می‌خواهیم روی کدام قسمت کار کنیم.

من برای این کار اجزای روانی را نام‌گذاری کرده و آن‌ها را به تصویری ربط داده‌ام. اگر احساس می‌کنید فایده دارد، می‌توانید از وسایل هنری استفاده کنید و عکس‌های خودتان را با هم ترکیب کنید. می‌توانید از انواع چیزها (مثل حیوانات عروسکی پوشالی) استفاده کنید. اغلب ما تصویر بخصوصی را بازنمایی می‌کنیم، که مثل عکسی از یک لحظه است، و بعد این تصویر تغییر خواهد کرد. ممکن است شما چندین تصویر را بازنمایی کنید که با هم ترکیب می‌شوند و به انواع شیوه‌های خلاقانه تغییر و تحول می‌یابند. در ادامه، داستان کار من با ماریا آمده است.

### داستان ماریا: از کودکی سنگی تا کودکی شیرین

ماریا وقتی فهمید به خاطر غیبت عاطفی مادرش دچار خلأ شده، به‌صورت جدی شروع به کارکردن روی اجزای روانی‌اش کرد. او سابقاً در خانواده‌اش آزار فیزیکی هم دیده بود. وقتی در روان‌درمانی مجبور شد با کودک درونش ارتباط برقرار کند، تنها کودکی که توانست بیابد "بچه‌شبح گونه‌ای" بود که به‌نظر پوچ و غیرواقعی می‌آمد. ماریا برای پیدا کردن کودک انعطاف‌پذیرش تقریباً هیچ خاطره‌شادی نداشت که به آن مراجعه کند. او قبول کرد که برای جلسات آتی که روی اجزای روانی کار می‌کنیم وسایل هنری خریداری کند.

بلافاصله بعد از خرید آن وسایل هنری، ماریا صدای درونی‌ای را شنیده بود که مُصرانه او را برای ساختن بازنمایی از خودش راهنمایی می‌کرد و یکه خورده بود. او با کاغذی قرمز و برجسب‌های براق و عکس‌هایی که از کاغذهای کادو بریده بود تصویر کودکی را ساخت که اسمش توت‌فرنگی بود. به‌نظر ماریا توت‌فرنگی کودک انعطاف‌پذیری بود که بعد از سال‌ها همکاری و دلبستگی ایمن به درمان‌گرش، یعنی من، زاده شده بود. توت‌فرنگی سرشار از شهامت، خرد تعلیم‌ندیده و محبت بود. شاید عده‌ بسیاری بگویند که توت‌فرنگی کودک طبیعی است؛ از نظر ماریا



توت‌فرنگی همان کودکی بود که در صورت پرورش یافتن و شکوفاشدن به آن تبدیل می‌شد. توت‌فرنگی تبدیل شد به منبعی برای آرامش و راهنمایی ماریا و قسمت‌های گوناگون کودک زخمی او.

تعدادی از اجزای روانی زخمی ماریا شامل این موارد می‌شدند: نوزاد رهاشده (که به صورت حفره‌ای قرمز و پرچرک در قلب شکل گرفته بود)، کودک سنگی که حالت شوکه‌شدن را بازنمایی می‌کرد، و خشم مقدس که از آزار و اذیت برآمده بود. در ضمن ماریا بخشی را که خودش معصومیت شیرین می‌خواند بازنمایی کرد و با آن بخش، که نماینده طبیعت اصلی صدمه‌نیده‌اش بود، وارد گفت‌وگو شد.

طی جلسات روان‌درمانی و کار در خانه، کودک سنگی محو شد. خشم مقدس نیز تحلیل رفت و از صحنه ناپدید شد. پیش از این خشم مقدس می‌خواست از سوی تمام اجزای دیگر پذیرفته شود.

بازنمایی نوزاد رهاشده در طی زمان تغییر می‌کرد و بشاش‌تر و پیچیده‌تر می‌شد. ماریا عکسی قدیمی از خودش یافت و آن را به‌عنوان بازنمایی "کودک زخمی اصلی" استفاده کرد. او عکس را در جعبه کوچکی گذاشت و چندین عکس دیگر از کودک‌های زخمی روی آن گذاشت.

این (ترکیب نو) کودک زخمی سه منبع اصلی داشت: خویشتن بزرگ‌سالش که داشت یاد می‌گرفت تبدیل به شخصیت والد پرورشگر شود، من (درمانگرش)، و توت‌فرنگی. کودک زخمی به کمک عشق این سه نفر و با گذشت زمان تبدیل به کودکی بشاش‌تر و شادتر شد.

بعداً ماریا از کودک زخمی و توت‌فرنگی ترکیبی ساخت (حالا به اسم طبیعی خودش خوانده می‌شد) و نشان داد که این دو جزء در هم نفوذ کرده‌اند. به‌علاوه او روی بازنمایی‌های خویشتن بزرگ‌سالش (که در طی زمان تحول می‌یافت) و خویشتن هسته‌ای معنوی‌اش، که آن را خویشتن کهن<sup>۱۷۴</sup> می‌خواند، هم کار کرد.

طبق روالی که اغلب پیش می‌آید، وقتی بعدها اجزای روانی ماریا بیشتر در هم ادغام شدند کار روی این اجزا به حاشیه رفت. وقتی ماریا حالت‌های تدافعی‌اش را کنار گذاشت، خویشتن بزرگ‌سالش بیشتر رنگ‌وبوی معصومیت شیرین گرفت. این اتفاق به کمک سه چیز صورت گرفت: انعکاس یافتن در درمان‌ها، توت‌فرنگی، و توانایی او برای دفاع متناسب از خودش در دنیای درون و بیرون. می‌توان گفت که ماریا از کودکی سنگی به کودکی شیرین و

بزرگ سالی دوست داشتنی تحول یافت. کارکردن روی این اجزا تنها عامل التیام یافتن ماریا نبود، ولی عامل مهمی محسوب می شد.

شهر کتاب (nbbookcity.com)

## موهبت‌ها و بارها

اجزای گسسته‌شده معمولاً بارهای روانی را به دوش می‌کشند. گویی مقداری مواد عاطفی سمی را برمی‌دارند و حمل‌کننده اختصاصی آن می‌شوند، در حقیقت این مواد سمی را در خود جای می‌دهند تا بقیه سیستم مجبور نباشد با آن مواجه شود. این اجزا وقتی تغییر می‌کنند که بتوانند، با تقسیم چیزی که حمل می‌کنند، باری از روی دوش خودشان بردارند و احساسات مرتبط با آن را پردازش کنند. در این صورت سبک‌تر و آزادتر و شادتر می‌شوند.

اجزای روانی به شیوه‌های خیره‌کننده‌ای متحول می‌شوند. می‌توانند در طول زمان از موجودیت‌های به‌نظر خاموش یا غیرانسانی به خویشتن‌های دارای فردیت تحول یابند. وقتی به نیازهای این اجزا توجه شود و احساسات پنهانشان تأیید گردد، می‌توانند از این نیازها و احساسات رهایی یابند. سپس نقش‌ها و مشخصه‌های تعریف‌شده این اجزا می‌تواند تغییر کند.

ما در عمیق‌ترین کارهایمان روی کودک درون به چیزی می‌رسیم که بزرگ‌تر از پیشینه شخصی‌مان است. به چیزی دست پیدا می‌کنیم که ماهیتش عمیق‌ترین جوهره شخص و درعین حال فراتر از آن است، حالتی فراشخصی که من در داستان سوفیا در صفحه ۲۱۳ توضیح خواهم داد. به‌علاوه ممکن است آنچه پیدا می‌کنیم صورت نوعی انرژی تلقی شود، یا شاید هم بخشی از چیزی باشد که یونگ کودک طبیعی یا آسمانی می‌خواند (صفحه ۲۰۳ را ببینید). این انرژی در برخی سنت‌ها خویشتن خوانده می‌شود. هر کدام از این انرژی‌ها که بنیادی‌تر باشد ریشه‌ای عمیق‌تر دارد.

این‌ها موهبت هستند. اصلاً مهم نیست که این موهبت‌ها اجزای روانی زخمی باشند که تحول یافته‌اند یا زیر اجزای روانی دیگر عمیقاً دفن شده‌اند. آنچه مهم است مطالبه این موهبت‌ها و تبدیل آن‌ها به جزء همیشگی خودمان است.



## وقتی که کار روی کودک درون پیچیده می شود

سیستم های خانواده درونی<sup>۱۷۵</sup> و گفت و گوی صوتی دو روش درمانی بیشتر شناخته شده برای کار روی اجزای روانی هستند. روش درمانی ای که بیشتر چیزهای مؤثر بر اجزای روانی را، برای زخم های مربوط به دوران رشد (کمبودهای اول زندگی)، به کار می برد راهبرد برآورده کردن نیازهای رشد و بالندگی<sup>۱۷۶</sup> خوانده می شود. این درمان از پروتکل های بخصوصی برای شناسایی و التیام نیازهای برآورده نشده دوران رشد استفاده می کند و از خویشتن بزرگ سال پرورشگر<sup>۱۷۷</sup>، خویشتن بزرگ سال محافظت کننده<sup>۱۷۸</sup> و خویشتن هسته ای معنوی<sup>۱۷۹</sup> به عنوان منابعی مهم بهره می گیرد. شاید متوجه شده باشید که بزرگ سال پرورشگر و محافظت کننده وجوهی از همان چیزی است که من آن را مادر خوب خوانده ام. اجزای جوان همیشه نیازمند مراقبت از سوی اجزایی هستند که نگرش والدینی دارند. خویشتن هسته ای معنوی نیز نسخه ای از خویشتن فرا شخصی است که کمی پیش تر توضیح دادم.

از نظر بسیاری از درمانگران از جمله خودم کار روی اجزای روانی ارزشمند است، ولی ما به چهارچوب مشخصی متعهد نیستیم. به ندرت پیش می آید که در درمان های من با بزرگ سالانی که دچار کمبود مادری هستند حداقل مقداری کار روی اجزای روانی کودک صورت نگیرد. کار روی اجزای روانی اغلب وجه اساسی درمان محسوب می شود.

شاید بتوان کار روی کودک درون را خیلی ساده نمایش داد، ولی به هیچ وجه ساده نیست. من دریافته ام مراجعه کنندگانی که به طولانی ترین درمان ها نیاز دارند بیشتر مواقع در حالت های کودک درون زندگی می کنند یا سیستم های درونی بسیار پیچیده ای دارند که دارای ارتباط کم و درگیری های بسیار است. حالا به هر دو نگاهی می اندازیم.

## بزرگ سالی که هنوز بالغ نشده

قرار نیست که کودکان در دنیای بزرگ سالان سیر کنند، آمادگی چنین کاری را نیز ندارند. بزرگ سالانی که بیشتر وقت ها در حالت های کودک درون به سر می برند احساس کودکان غیریمن را دارند: می ترسند به دردسر بیفتند، احساس می کنند چیزی کم دارند، احساس تنهایی و دوست داشته نشدن می کنند (و اغلب هم دوست نداشتنی هستند)، از مردود شدن می ترسند، و به لحاظ عاطفی ناپسامان و به شدت غیر توانمندند. برخی نمی توانند جلوی

رفتارهای شتاب‌زده‌شان را بگیرند و هنوز در "دوران کودکی" هستند، دورانی که همه‌چیز یا باید همین‌حالا اتفاق بیفتد یا هیچ‌وقت اصلاً اتفاق نمی‌افتد. بعضی از کودکان درون که در بدن بزرگسالان زندگی می‌کنند فقط درگیر این هستند که خودشان را با چیزهایی مثل غذا یا مخدر آرام کنند یا فقط کاری را انجام می‌دهند که دلشان می‌خواهد. آن‌ها اغلب در برابر انضباط شخصی مقاومت می‌کنند. به قول فروید این افراد تماماً نهاد<sup>۱۸۰</sup> هستند: من هر چیزی را که بخواهم همان وقتی می‌خواهم که دلم بخواهد.

در اصطلاح روان‌پویه‌شناسی<sup>۱۸۱</sup>، خود<sup>۱۸۲</sup> در بزرگسالانی که با دیدگاه کودکانه زندگی می‌کنند رشد کافی نکرده است. در ساختاری که من در اینجا استفاده می‌کنم، فرد بزرگسال به‌قدر کافی بالغ نشده است. این افراد باید یاد بگیرند که آنچه را مایهٔ خشنودی‌شان است به تأخیر بیندازند، از "فکرکردن با احساسات" دست بکشند و عینی‌نگرتر باشند، یاد بگیرند خطر کنند، بدانند که می‌توانند از ناامیدی نجات یابند، و مسئولیت بیشتری برای به‌باشی‌شان به عهده بگیرند. اغلب این افراد بعد از ازدواج همسرشان را در نقش والد قرار می‌دهند و ممکن است، همان‌طور که کودکی از والدینش عصبانی می‌شود، چنین افرادی نیز از همسرشان عصبانی شوند.

بعضی از این افراد ممکن است اصلاً مهارت‌های بزرگسالی را نداشته باشند، درحالی‌که برخی دیگر می‌توانند در بعضی از وجوه زندگی‌شان -حتی بدون این مهارت‌ها- باکفایت عمل کنند. این موضوع مرا یاد مردی می‌اندازد که در کل در کار و فرزندپروری خوب است، ولی نمی‌تواند در روابط شخصی‌اش خطر کند، زیرا کودک درونش کنترلش را به دست گرفته و موجب شده او در احساس بی‌ارزش بودن، دوست‌داشتنی نبودن و کمبود داشتن فرو رود.

اگر کسی حداقل مقداری از توانایی‌های بزرگسالی را داشته باشد، می‌توان از او خواست که به اجزای روانی کمتر رشدکرده‌اش کمک کند. من عبارت‌های "وجه هدایتگر" و "وجه بار اضافی" آرنی مایندلر<sup>۱۸۳</sup>، روان‌درمانگر و نویسنده، را می‌پسندم. در کار روی اجزای روانی دیدیم که ما فقط یک چیز نیستیم. عملکرد توانمندتر ما وجه هدایتگر ماست و جوان‌ترین اجزای روانی ما در کل بار اضافی برای ما هستند. همین بار اضافی است که حرکت روبه‌جلو در زندگی را برایمان سخت می‌کند.

پروراندن صدای والد پرورشگر<sup>۱۸۴</sup>-والدی که تشویق، حمایت و مراقبت کند- به این اجزای روانی جوان‌تر کمک



می‌کند که پشتیبانی موردنیازشان را احساس کنند و کمتر به دیگران بچسبند، باعث می‌شود ترس از پاسخگویی در آن‌ها از بین برود، ترسی که موجب می‌شد بی‌حرکت شوند و نتوانند کاری کنند. کودک با دریافت پشتیبانی و مهارت حیاتی "بهره‌مندشدن" می‌تواند به رشدش ادامه دهد. به‌علاوه تمرین کردن نقش والد به این بزرگسال نیرو می‌بخشد.

### سیستم‌های نامنظم

سیستم‌های خانواده درونی ریچارد شوارتز و کار روی اختلال گسسته‌روانی نشان داده که روان فرد می‌تواند به‌طرز شگفت‌انگیزی پیچیده باشد. اکنون ما خیلی جلوتر از نقشه کودک-بزرگسال-والدی<sup>۱۸۵</sup> هستیم که حدود پنجاه سال پیش در تحلیل رفتار متقابل<sup>۱۸۶</sup> اریک برن<sup>۱۸۷</sup> یافته شد. حالا می‌دانیم که شاید صد جزء روانی در انواع سطوح متفاوت وجود داشته باشد.

در سیستم نامنظم، فرد می‌تواند تیمارستانی را در درونش حس کند که همه دارند جیغ می‌کشند یا تلاش می‌کنند هم‌زمان صحبت کنند.

کارکردن روی سطح بالای بی‌نظمی کاری آهسته و چالش‌برانگیز است. این کافی نیست که جزئی برجسته و خودآگاه از چیزی مطلع شود، بلکه سایر اجزای روانی منفصل نیز باید بارها و بارها از تکه جدید اطلاعات خبردار شوند. مثلاً یکی از زنان مراجعه‌کننده ام یک سال پیش مادرش را از دست داده، ولی ما همچنان در او با اجزای روانی‌ای مواجه می‌شویم که با پی‌بردن به مرگ مادریکه می‌خورند.

حالا کار پیچیده اجزای روانی محافظت‌کننده را که فکر می‌کنند باید چیزهای بخصوصی را پنهان نگه دارند و ارتباطات را کنترل کنند به این وضعیت اضافه کنید. بعد می‌فهمید که چرا بخش اعظم این سیستم در تاریکی به سر می‌برد. چنین سیستم‌هایی را باید گسسته خواند، زیرا اجزای روانی آن به هم متصل نیستند. در گسستگی جایی از سیستم مثل محیط، بدن، یا احساسات دچار قطعی می‌شود. در این مورد، بین اجزای روانی کمبود رابطه وجود دارد.



## مشکل کنونی به خاطر مشکل سابق است

من دریافته‌ام که اغلب وقتی کسی واقعاً در حال فروپاشی است به خاطر تجربیات دردناک گذشته‌اش است. این چیز جدیدی نیست. بسیاری معتقدند که مشکل کنونی همان مسیرهای عصبی گذشته را فعال می‌کند یا به تجربه قدیمی مربوط است. اگر بخواهیم کمی متفاوت نگاه کنیم، معلوم می‌شود که رویدادها به وسیله حامل مشترکی به هم متصل می‌شوند؛ یک جزء روانی چیزی را قبلاً برای بار اول تجربه کرده و حالا به شکل جدیدی در حال تجربه دوباره‌اش است.

وضعیتی که من بارها شاهد آن بودم این است که جزئی روانی از شخص از انتخاب همسرش خوشحال نباشد. شاید این شخص بیشتر اوقات از همسرش راضی باشد، ولی گاهی تصویری قدیمی با احساسات گذشته در او فوران می‌کند، همچون حس کمبود امنیت و نیاز به فرار کردن. وقتی جزء روانی ناراحت شناسایی شده و از گذشته بیرون کشیده و به حال آورده شود، می‌تواند با واقعیت جدید وفق پیدا کند و به آن احساسات سرکوب شده و ترس‌های گذشته بازنگردد. اجزای روانی مستعد این هستند که در زمان‌های بخصوصی گیر کنند. هر شخصی در حال حاضر توانایی‌های بیشتری در مقایسه با سنین کمترش دارد و به همین دلیل است که به زمان حال آوردن اجزای روانی گذشته می‌تواند باعث شود از اطلاعات و توانایی‌های جدید نیز استفاده کنیم و از جایگاهی مدیرانه‌تر پاسخگو باشیم.

مثال دیگر زمانی است که فردی واکنشی نامتناسب نشان می‌دهد مثل زمانی که بزرگ‌سالی طوری به تنهایی واکنش نشان می‌دهد که انگار تهدیدی جدی است. وقتی من با بزرگ‌سالی مواجه می‌شوم که از تنهایی وحشت دارد می‌دانم که اغلب این حس برآمده از جزء روانی کودک درونش است. ممکن است این جزء موقع تجربه ضربه‌ای روانی به لحاظ فیزیکی تنها بوده و از آن به بعد در موقعیت تنهایی احساس خطر درونش حک شده باشد. مسئله در اینجا ترس و ارتباطش با تنهایی است و نه غیبت سایرین. جزء روانی کودک که از تنهایی وحشت زده است ممکن است نیازمند آن باشد که از موقعیت قدیمی نجات بیابد یا در حال حاضر آرام شود. در صورتی که شما قبلاً صدای والد پرورشگر درونتان را پرورانده باشید، می‌توانید خودتان را آرام کنید. این والد پرورشگر می‌تواند به کودک یادآوری کند که حالا دیگر خطری وجود ندارد.

## دل‌کندن از مادر

یکی از سخت‌ترین و مهلک‌ترین نیروها زمانی شکل می‌گیرد که اجزای روانی کودک به کلی از جداسدن از مادر سر باز بزنند. این کودک احساس می‌کند که قرار است مادر کنارم باشد، و علی‌رغم کوتاهی‌های بی‌شمار مادر حاضر نمی‌شود از او دل بکند. بچه کوچک پیش خودش فکر می‌کند که اگر بلندتر و طولانی‌تر جیغ بکشم، او مجبور می‌شود که بیاید.

متأسفانه این اتفاق نمی‌افتد. معمولاً زمانی که فرزند بزرگ‌سال از مادر می‌خواهد که طبق خواسته کودک درونش به او توجه کند، مادر چندان اهمیتی نمی‌دهد و این موجب می‌شود هر دو طرف دچار سرخوردگی و درگیری شوند. در اینجا راه‌حل سه‌گانه‌ای ارائه شده است:

به بزرگ‌سالی که با او کار می‌کنید کمک کنید که متوجه شود نیازهایش از جزء روانی کودک درونش می‌آید و در حال حاضر لزوماً متناسب نیست و احتمالاً برآورده نمی‌شود.

با سرخوردگی و خشم این کودک و همچنین ناامیدی و بی‌پناهی او مواجه شوید. وقتی بپذیریم آنچه خواستیم اتفاق نمی‌افتد، باید فرایند غم را نیز طی کنیم.

به این کودک کمک کنید تا با بزرگ‌سالی که حالا درونش زندگی می‌کند انطباق یابد. اگر هنوز جزء روانی پرورشگر درون شخص رشد نکرده، باید در آینده رشد کند. گرچه اغلب چنین بزرگ‌سالی درون شخص وجود دارد (مثلاً شاید شخص در دنیای واقعی والد درونش را برای بچه‌های خودش پرورده باشد)، ولی هنوز به اجزای روانی کودک متصل نشده است. ممکن است مدتی طول بکشد که کودک به این بزرگ‌سال اعتماد کند و چیزی را بسازد که دلبستگی ایمن درونی خوانده می‌شود. در اصل، ما باید درک کودک از مادر تاریخی<sup>۱۸۸</sup> را با دقت زیر نظر بگیریم و در عوض اجازه دهیم که شخص به مادر پاسخگوتری دلبسته شود که درون خود پرورده است.

بخشی از قدمی که فرد برمی‌دارد احتمالاً این است که به بزرگ‌سال کمک کند تصویر عینی‌تری از مادر ببیند (و انجام این کار به ذهن بالغ‌تری نیاز دارد). وقتی ببینیم که مادر چطور ساخته شده است، چه توانایی‌هایی دارد یا ندارد، دیگر بی‌اعتنایی عاطفی و آزار او را به مسئله‌ای شخصی تبدیل نمی‌کنیم و نیازهایمان را جایی می‌بریم که



بتوان آن‌ها را برآورده کرد.

### داستان سوفیا: پیوستن دوباره به خوشتن گم‌شده

وقتی سوفیا به من مراجعه کرد، چند نوع روان‌درمانی متفاوت را انجام داده بود. کار ما با هم شامل شیوه‌های بسیاری می‌شد که کار روی اجزای روانی تنها یک موردش بود. ما از ابزارهای کلاسیک بسیاری نیز استفاده کردیم: بررسی باورها، پردازش احساسات، شناسایی منابع، تصویرسازی، ایفای نقش، راهبردهای جدید برای حل مشکلات، رمزگشایی از اتفاقات سال‌های اول زندگی، و غلبه دوباره بر برخی ضربه‌های روانی سابق.

سوفیا هم، مثل همه مراجعه‌کنندگانی که پیشرفت زیادی در درمان دارند، بین جلسات درمانی احساساتش را بررسی می‌کرد و خود را متعهد می‌دانست که بهبود یابد. من بخش بسیار مختصری از داستان او را (با اجازه خودش) که مربوط به کار روی اجزای روانی است با شما در میان می‌گذارم تا بهتر به شما نشان دهم که این کار چقدر می‌تواند عمیق و ریشه‌دار شود.

وقتی ما کارمان را شروع کردیم، سوفیا برای کار با کودک درونش بسیار هیجان‌زده بود. او تجربه بسیار روشنی از کار با اجزای روانی داشت. توصیف او از تعامل‌های درونی‌اش قابل تشخیص از تعامل‌های بیرونی‌اش نبود، درحالی‌که آن‌ها در درونش اتفاق افتاده بود.

وضعیت جنین داخل رحم از اولین قسمت‌هایی بود که روی آن کار کردیم، او پیش‌تر به آن توجه نکرده بود. وقتی سوفیا در رحم مادرش بوده، دکتر به خاطر پیچیدگی‌هایی که امکان داشت در موقع تولد منجر به نقص نوزاد شود به مادر سقط جنین را توصیه کرده بود. پس عجیب نیست که او قبل از تولد با احساس عدم تمایل به زندگی دست‌وپنجه نرم کرده بود. حالا ما روی جزء روانی‌ای کار می‌کردیم که این احساس را در خود داشت.

سوفیا گهواره‌ای گوشه اتاقش گذاشت و رفته‌رفته زمانی را به آن اختصاص داد، او با جزء روانی‌ای که ما پذیرایش شده بودیم صحبت می‌کرد و برایش آواز می‌خواند. تجربیاتی وجود دارد مبنی بر اینکه احساسات شخص با این جزء روانی آمیخته می‌شود. من این موضوع را به سوفیا یادآوری کردم و گفتم اگر به‌مرور با این احساسات بیامیزد، می‌تواند از این کودک متولد نشده بخواهد که اگر ممکن است "با احساساتش او را به بند نکشد".



در این فضای دوستانه، این کودک متولد نشده طی چند هفته به دنیا آمد. گرچه در ابتدا کاملاً شبیه انسان نبود، بیشتر شبیه کاریکاتور یا خطوط کلی سیاه‌رنگ بود. سوفیا می‌توانست واکنش‌های او را احساس کند؛ کودک پر از حس ترس، خشم و قربانی‌شدن بود. من پیشنهاد کردم که خیلی آرام پیش برود و برای تنظیم هر کدام از این احساسات زمان بدهد.

بعد از چند ماه این موجود نه‌چندان انسان‌گونه تبدیل به کودکی تقریباً هفت یا هشت‌ساله بدون نام شد، ولی ما او را "کودک بی‌خانمان" نامیدیم. سوفیا می‌گفت که این جزء روانی کودک درونش پشت او می‌نشیند، ولی دوست دارد که به او تکیه دهد و سوفیا با او صحبت کند. وقتی سوفیا با دو کودک دیگر درونش بازی می‌کند، این کودک بی‌خانمان لبه تخت می‌نشیند. سوفیا می‌کوشید که به تمام آن‌ها عشقی را بدهد که قبلاً نداشتند و محیط امنی را برای رشد آن‌ها فراهم کند. تمام این اجزای روانی در طی زمان به مرور تحول یافتند و وقتی در این محیط محبت‌آمیز بار از روی دوششان برداشته شد، احساس سبک‌تر و شادتر بودن کردند.

فرایند التیام ادامه داشت و بین مسائل روز و سال‌های ابتدایی کودکی او در نوسان بود. ما روی نقش خانوادگی‌اش و اینکه چگونه این نقش دست و پایش را بسته بود هم کار کردیم. سوفیا خاطره بسیار روشنی از شش‌سالگی‌اش داشت که در آن سن با خودش "عهدی" (درونی) بسته بود که خودش را فدا کند. او دختری بسیار فعال و پرانرژی بود، ولی از او خواسته بودند که از خواهر و برادرهایش و حتی مادرش مراقبت کند. از آن پس، او از نظر فیزیکی بسیار ضعیف شده و بیشتر انرژی زندگی‌اش را از دست داده بود و داشت از بین می‌رفت.

همان‌طور که دنیای درون و بیرون ما همیشه به‌طرز حیرت‌آوری در هم بافته می‌شوند، سوفیا نیز هم‌زمان با کمک به مادرش تجربیات به‌شدت دردناکی را از سر می‌گذراند. به نظر می‌رسید که این تجربه جانکاه او را واداشته تا تعهدش برای مراقبت از مادر و خواهر و برادرش را رها کند.

وقتی این کار را کرد اتفاق فوق‌العاده‌ای روی داد: او دوباره با ماهیت واقعی‌اش، که پیش از فداکردن خودش در کودکی داشت، ارتباط برقرار کرد. سوفیا احساس آزادی و شادی بی‌حدی می‌کرد (مثل بسیاری از بچه‌های کوچک)، ولی او فقط تفکر و احساسات کودکی را تجربه نمی‌کرد، این حالتی فراشخصی بود (فراتر از تجربه ما به‌عنوان فرد): او احساس بی‌حدومرز بودن می‌کرد، محدود به بدنش نبود، مشکل و نیازی نداشت، راضی بود و

احساس می‌کرد که ذهنش بزرگ و آرام است. شادی او شادی بی‌قید و شرط بود و به چیزی بستگی نداشت. من دقت کردم که بفهمم آیا این حالت کوتاه‌مدت است یا نه. حالتی بود که می‌رفت و می‌آمد، ولی او شیوه‌هایی برای بازگشت به آن یاد گرفته بود.

برایم روشن بود که این حس بزرگ و آزاد دیدن خودش حالت گسسته‌روانی نیست. سوفیا هنوز بدن و سختی‌های کنونی‌اش را احساس می‌کرد، ولی مثل این بود که این مشکلات از پیش‌زمینه به پس‌زمینه برود و بنابراین او در این مواقع در گستره بزرگ‌تری زندگی می‌کرد.

عمیق‌ترین التیام‌های ما می‌تواند به اینجا بکشد، خیلی فراتر از "غوطه‌وربودن" در گذشته‌ای که روان‌درمانی را به خاطر آن نقد می‌کنند. می‌تواند از گذشته، از خویشتنِ شرطی‌شده، و حتی از محدودیت‌های شخصی در این زمان و مکان فراتر رفته و به آزادی بزرگ‌تری برسد، آزادی‌ای که تکیه بر چیزی دارد که بسیاری آن را بودن می‌خوانند.

سوفیا تأکید می‌کند این آزادی برآمده از آن است که روی دردش کار کرده و از آن نگذشته است. ما اوایل منابع بخصوصی را وارد کارمان کردیم. او یاد گرفته بود که به جای پسراندن درد آن را ابراز کند. همان‌طور که برخی دوست دارند بگویند، این کار پر از "اشک و آه" است. هر بار که سوفیا یک لایه دیگر از گذشته را می‌کند، انرژی بیشتری آزاد می‌شد، احساس بزرگی و آزادی و آرامش بیشتری می‌کرد. انگار در این فاصله در جعبه بسیار تنگی زندگی کرده و حالا راه فراری از آن یافته بود.

همان‌طوری که در درمان‌های عمیق معمول است، ما از تاریکی بیرون نمی‌آیم با این امید که هیچ‌وقت دوباره به آن بازنگردیم، بلکه به کاویدن دردهای جدید ادامه می‌دهیم و در این فرایند اجزای روانی جدیدی را نیز کشف می‌کنیم. سوفیا اخیراً به من گفت خوشحال است از اینکه این اجزای روانی "کسی را دارند که پیشش بروند". این نیاز هر کودکی است، همان‌طور که نیاز هر کدام از اجزای روانی ما نیز هست. کسانی که در کودکی کسی را برای تکیه کردن نداشتند هنوز به بزرگ‌سالی سالم نیازمندند که نزدش بروند. همان‌طوری که داستان سوفیا به ما نشان داد آن فرد بزرگ‌سال سالم همین جاست، درون خودمان.



## بهترین مادر خودتان شوید

ماریون وودمن<sup>۱۸۹</sup>، نویسنده و تحلیلگر پرآوازه یونگ، می گوید "کودکانی که کسی موجودیت واقعی شان را دوست نداشته باشد نمی دانند که چطور خودشان را دوست داشته باشند. آن ها باید در بزرگسالی یاد بگیرند که بال و پر دریاورند و برای فرزند گم شده خودشان مادری کنند". (۲)

این یادگیری در چندین مرحله اتفاق می افتد. در اصل ما کم کم برای این کار آماده می شویم، درست مثل زنی که به طور خودکار نمی داند چطور برای فرزندانش مادری کند، ولی غریزه و قلبش بیدار می شود. بنابراین ما با ظرفیت و توانایی خودمان با حالت های کودک درون پیوند برقرار کرده و به طور جدی برای او "مادری می کنیم".

شاید اوایل احساس ناجوری داشته باشید یا موانعی سرراحتان قرار بگیرد. وقتی به سمت این مادر درونی پیش می رویم، علاوه بر موانعی که پیش می آید ممکن است صدای آرامی پیش از آغاز ما را متوقف کند (به احتمال زیاد والد یا محافظ منتقد) و بگوید "این کار احمقانه است". شگرتش این است که نیاز شما را انکار کند. او می گوید "داری از کاه کوه می سازی"، "اوضاع خیلی هم بد نیست، به خودت تکانی بده". آگاهی داشتن از اجزای روانی در اینجا به دردمان می خورد. تنها اگر تشخیص دهیم که این فقط یک جزء است که صحبت می کند (همان جزئی که برنامه ای دارد)، می توانیم انتخاب کنیم که این افکار را در پرانتز قرار دهیم و به دنبال هدفمان برویم.

یکی دیگر از موانعی که ممکن است با آن مواجه شویم احساس بی کفایتی است. اگر برایتان به خوبی مادری نکرده باشند، ممکن است به راحتی احساس کنید سررشته ای برای انجام دادن این کار ندارید. احساس ناراحتی می کنید و نمی دانید که چه بگویید و انجام دهید. به دلیل اینکه مادری کردن برای خودتان به صورت طبیعی خودش روی نمی دهد، احساس می کنید که تلاشتان برای این کار ساختگی است. چنین موانع و احساسی برای متوقف کردن شما در اینجا کافی هستند.

اگر بتوانید با اجزای درونی خودتان که دچار کمبود مادری هستند ارتباط صحیحی برقرار کنید، ممکن است تحت تأثیر احساس گناه قرار بگیرید، احساس گناهی که چون قبلاً خودش را نشان نداده بود شما نادانسته بی خیالش شدید. هیچ کس دوست ندارد درد شدید ناشی از صدمه زدن به دیگران را احساس کند.



همان طور که پیش تر هم گفتم، ممکن است مادر برای اذیت نشدن خودش به صورت ناخودآگاه از کودک فاصله بگیرد. شاید احساس کنید که بازکردن زخم دلمه بسته قلبتان هزینه بسیار گزافی است که برای برقراری ارتباط مجدد با اجزای روانی درونتان می پردازید.

ما در روند درمان علاوه بر اینکه درد می کشیم از این هم می ترسیم که مبادا مهار خود را از دست بدهیم. وقتی هر وجهی از خودمان را به زور به ناخودآگاهمان فرستاده باشیم، اغلب می ترسیم از اینکه اگر دوباره سراغش برویم، بسیار تشدید شود (در مورد خشم، ناراحتی و میل جنسی سرکوب شده صدق می کند). به طور مشابه ممکن است از این هم بترسیم که مبادا نیازهای کودک درونمان از امکانات ما برای مواجهه بیشتر باشد و در نتیجه ما را در خودش غرق کند یا بر ما تسلط یابد.

هر چقدر بیشتر با این کودکی که دچار کمبود مادری شده خودتان را یکی بدانید (که معمولاً مدت زمانی طولانی چنین حسی را دارید)، حس نمی کنید که منبع سرشاری باشید که بتواند ببخشد، بلکه احساس می کنید فردی خشک شده و تحلیل رفته هستید. شاید پیش خودتان فکر کنید که من از پس خودم برنمی آیم. چطور می توانم کس دیگری را پرورش دهم؟ من تعدادی از موانعی را شناسایی کرده ام که احتمالاً وقتی بخواهید به بهترین مادر برای خودتان تبدیل شوید با آنها مواجه می گردید:

خودتان را چطور می شناسید؟

وقتی پیام هایی ایفای نقش پرورش دهنده را در شما مختل می کنند، آنها را جدی نمی گیرید و حقیر می شمارید. احساس می کنید که بلد نیستید مادری کنید.

از اینکه زودتر دست به کار نشده اید احساس گناه می کنید.

از خودتان محافظت می کنید و نمی خواهید آگاه شوید که چه آسیبی به شما رسیده است.

از هر چیز سرکوب شده ای می ترسید.

احساس می کنید چیز زیادی برای بخشیدن ندارید.

چه چیزهایی ممکن است به شما کمک کند که از پس این کارها بریابید؟

برای تبدیل شدن به بهترین مادر برای خودتان، مهم‌ترین گامی که می‌توانید بردارید این است که از بی‌کفایتی‌ها و ترس‌ها و حالت‌های تدافعی عبور کنید. بگذارید دلتان نرم شود؛ دلی می‌تواند عاشق شود که گشوده باشد.

کودک درونتان به شما کمک خواهد کرد. کودک مثل "بانک عشق" است: هرچه بیشتر درونش عشق بریزید، بیشتر پس می‌گیرید. کودکان ذاتاً اهل محبت کردن هستند، بنابراین حتی اگر ذره‌ای به کودک محبت‌نمیده درونتان عشق بورزید، آن کودک معمولاً عشق شما را بازمی‌گرداند. گرچه، ممکن است این مسیر در ابتدا کمی ناهموار باشد.

غالباً کودک درون با بی‌اعتمادی پاسخ خواهد داد. کودک درون، درست مثل کودکی که بارها از سوی مادرش آسیب دیده و رها شده، آغوشش را برای مادر باز نمی‌کند. در چنین شرایطی تا جایی که می‌توانید برای رسیدن به این کودک مصرانه تلاش کنید و بدانید که اعتمادسازی زمان می‌برد.

هر چقدر بیشتر خودتان را پرورش دهید، احتمالاً این کودک درون واکنش‌هایی نشان می‌دهد که شبیه واکنش‌های شما در محیط سال‌های اول زندگی‌تان باشد. مثلاً اگر پدرتان نمی‌توانست "نوازش شدن" یا رفتار مهربانانه با کسی را تحمل کند، وقتی شما رفته‌رفته با خودتان واقعاً با دلسوزی و مهربانی رفتار می‌کنید، ممکن است حرف‌هایی از خودتان بشنوید که به شدت شبیه حرف‌های پدرتان است. باید حواستان جمع باشد و تشخیص دهید که چه زمانی احساسات و واکنش‌های درونی شما واقعاً مال خودتان نیست. یاد بگیرید که پشت آن مادر خوبی بایستید که به آرامی در حال رشد کردن در درونتان است.

بسیاری از زنانی که خودشان دچار کمبود هستند وقتی تصمیم می‌گیرند که مادران بیولوژیک باشند، با همین نیروهای درونی دست‌وپنجه نرم می‌کنند و از ته دل به خود قول می‌دهند که آن‌طور که خودشان رها شدند کودکان را به حال خود نگذارند. آن‌ها مسیری طولانی را طی می‌کنند که یاد بگیرند مادر خوبی باشند، الگوهایی را دنبال می‌کنند، کتاب می‌خوانند و از دیگران کمک می‌گیرند. کسی از آن‌ها انتظار ندارد که به‌طور خودکار بلد باشند چگونه مادری کنند.

به همین ترتیب، ما نیز وقتی می‌خواهیم برای خودمان مادری یا پدری کنیم، می‌توانیم با خود عهد کنیم از



شیوه‌هایی برای رشد و پرورش خودمان استفاده کنیم که ممکن است در ابتدا برایمان طبیعی نباشد. می‌توانیم دنبال الگوها بگردیم، کتاب بخوانیم و کمک بگیریم. می‌توانیم سراغ ظرفیت‌های درونی‌مان برویم که قبلاً به این صورت استفاده‌شان نکرده‌ایم. بسیاری از کسانی که دچار کمبود مادری بوده‌اند به‌طرزی تناقض‌آمیز پرورش و مراقبت از دیگران را هم به عهده داشته‌اند، کسانی مثل خواهر و برادر یا دوست. روش درمانی که موسوم است به راهبرد برآوردن نیازهای مربوط به رشد و بالندگی<sup>۱۹۰</sup> برای کمک به مراجعه‌کنندگانی است که والد پرورشگری را درون خود رشد می‌دهند، و زمانی را به آن‌ها یادآوری می‌کند که دیگران را پرورش می‌دادند و از همین ترفند به‌عنوان بنیانی برای خلق والد پرورشگر درونشان استفاده می‌کند. می‌توانید این کار را روی خودتان امتحان کنید.

زمانی را به‌خاطر بیاورید که احساس می‌کردید فرد دیگری را پرورش داده یا محافظت می‌کنید، یا واقعاً درگیر مراقبت از او بودید. این احساس را دوباره با تمام وجود به یاد بیاورید. آن را شدت ببخشید. شاید آن زمان تمایلات طبیعی خودتان را فرونشانده بودید، ولی حالا حسابتی تقویتشان کنید. خودتان را بزرگ‌سال پرورشگری تصور کنید که می‌تواند برای کودکی که دچار کمبود مادری است مادری کند. چه حسی در بدنتان دارید؟ تصویر خود را در حال انجام این کار به ذهن بسپارید تا بتوانید بعداً به آن مراجعه کنید.

شاید برای یادگیری هماهنگی با کودک در ابتدا کمی تلاش لازم باشد، ولی بعدها این کار به‌شکل خودکار صورت می‌گیرد و جزء اصلی زندگی‌تان می‌شود. نسبت به نیرویی که موجب این کار می‌شود آگاه باشید. قرار نیست که اینجا حال و هوای احساسات مادر ناخشنود را تکرار کنید. کودکان مایه‌خوشی شماست، نه باری روی دوش‌تان.

خوشبختانه تبدیل شدن به مادری خوب برای کودک (کودکان) درونتان ذاتاً نیروبخش است. زنی توضیح می‌دهد که این کار عزت نفسش را تقویت کرده است. دلسوزی و عشق‌ورزیدن احساس خوبی به فرد می‌دهد و اگر رابطه خوبی ساخته شده باشد، کودک هم عشق فراوانی را بازمی‌گرداند.



## ایجاد مکانی امن برای کودک درون

فرایند التیام‌یابی ما زمانی آغاز می‌شود که اجزایی را بیابیم که ارتباطمان را با آن‌ها از دست داده بودیم، که در این کتاب همان اجزای روانی کودکمان هستند. بسیاری از این اجزای روانی جدا شده و کنار رفته‌اند، چون جای امنی نداشتند. این اجزای روانی شکننده باید بدانند که حالا جایشان پیش شما امن است و شرایط متفاوت است.

نانسی ناپیر<sup>۱۹۱</sup> که بر حالت‌های خودهیپنوتیزمی کار می‌کند (همان حالت‌های آرامش عمیق و پذیرندگی) در کتابش با عنوان بازیابی خویشتن<sup>۱۹۲</sup> چنین می‌نویسد: "بخشی مهمی از فرایند این است که کودک به حال حاضر آورده شود." کودک در ناخودآگاه بدون زمان هنوز طوری محیط اصلی کودکی را تجربه می‌کند که انگار [چنین محیطی] در حال حاضر وجود دارد. وقتی که شرایط کنونی به آن محیط درهم‌ریخته سابق وصل می‌شود، کودک [درون] متوجه نمی‌شود که حالا در مکانی متفاوت با شما زندگی می‌کند". (۳)

باید توجه بسیاری به امنیت کودک داشته باشید تا او را در حال حاضر تثبیت کنید. وقتی بین حالت‌های کودک درون و والد درون با محبت ارتباطی بر مبنای پرورش برقرار کردید، کودک می‌تواند از گذشته‌اش کنده شود و با شادی در خانه زندگی کند. این اتفاق در صورتی روی می‌دهد که با احترام و دلسوزی به اجزای روانی کودک گوش کنیم و به آن‌ها مسیرهایی، همچون هنر یا گفت‌وگو، را برای ابراز خودشان بدهیم.

شما هم بهتر است زمانی را اختصاص دهید به اینکه با حالت‌های کودک درونتان، درباره آنچه برای احساس امنیت نیاز دارند، گفت‌وگو کنید.

## زمان با هم بودن

زمانی که کودک را از گذشته تکان دهنده اش خارج کردید (که شاید به کمک روان درمان نیاز داشته باشید)، می توانید محیطی دوستدار کودک برای او فراهم کنید.

این کار شاید مستلزم آن باشد که با این وجه از کودک گفت و گو کنید، آسوده خاطر در کنار او باشید و چیزهایی را انجام دهید که فکر می کنید از آن لذت می برد. اگر کودک درون شما بیرون رفتن را دوست دارد، حتماً زمانی برای بیرون رفتن بگذارید. حتی اسب سواری یا اسکیت بازی می تواند احساس پرورش یافتن به ما بدهد. گاهی موقع انجام این فعالیت ها با کودک قاطی می شوید، ولی اغلب حضور خویشتن بزرگ سالتان را نیز حس می کنید. حضور این بزرگ سال خوب است، برای آنکه نظارت کند و رابطه و والدگری مجدد را بسازد.

راه مؤثر دیگر این است که در افکارتان زمان بگذارید برای اینکه نیازهای کودک را برآورده کنید. زنی هر روز برای سه کودک درونش وقت می گذراند و مثل فرزندان واقعی خودش در همین سنین با آنها رفتار می کند، او نوزاد را حمام کرده و بغل می کند و نوجوان را برای خرید بیرون می برد. می توان دید که هر کدام از این بچه ها مراحل عادی رشد را زمانی طی می کنند که در خانه ای باثبات و پرمهر روی می دهد. آنها با مراقبت های مادر خوب در حال التیام یافتن هستند.

شما می توانید، با مراقبت کردن از کودک درونتان، بی اعتنائی دوران کودکی تان را درمان کنید.

## کارکردن با پیام‌های مادر خوب

من در فصل اول فهرستی از ده پیام مادر خوب را پیشنهاد کردم که دوباره تکرار می‌کنم. این فهرست می‌تواند کمک کند به اینکه از شما مادری مراقب برای کودک درونتان ساخته شود. من شما را دعوت به یافتن راه‌هایی می‌کنم که کمک کند حضور کودک درون را احساس کنید (مثل کارکردن با عروسک یا عکس یا بازنمایی چیزها) و این عبارت‌ها را با صدای بلند برای خودتان بگویید. دقت کنید و ببینید که کدامیک از این پیام‌ها کودک درونتان را بیشتر تحریک می‌کند و کدامیک برایتان سخت‌تر از همه است. این پیام‌ها مواردی هستند که باید بر آن‌ها تمرکز کنید.

معمولاً وقتی چیزی برایمان جدید است باید آرام‌آرام واردش شویم، و این مسئله در مورد حالت‌های مثبت ناآشنا نیز صدق می‌کند. باید به این حالت‌های جدید عادت کنیم و به آن‌ها مجال دهیم که درونمان رسوخ کرده و جذب شوند. برای همین باید فضا و زمان زیادی را به این تمرین اختصاص دهیم. وقتی تجربیات مثبت را با تمام وجود احساس می‌کنید، در اصل آن را در گنجینه منابعتان می‌نشانید. بدنتان را با این تجربه مثبت آشنا کنید و ببینید که چگونه به هر کدام از این پیام‌ها پاسخ می‌دهند. در حالتی که آرامش دارید یعنی حالتی که پذیرنده هستید و متوجه واکنش‌های بدنتان می‌شوید این کار را بکنید.

خوشحالم که تو هستی.

تو را می‌بینم.

تو برای من آدم خاصی هستی.

به تو احترام می‌گذارم.

عاشقت هستم.

نیازهای تو برایم مهم است. هر وقت کمک خواستی پیش من بیا.

بودنم به خاطر توست و برایت وقت می‌گذارم.

تو را در امان نگه می‌دارم.

می‌توانی به من تکیه کنی.



به وجود تو دلگرمم.

اینجا متوقف نشوید. شما می‌توانید پیام‌های مادر خوب خودتان را نیز بسازید. اگر این کار را با همکاری کودک بخصوصی در درونتان انجام دهید، حتی بیشتر به هدف‌تان می‌رسید. از این حالت‌های کودک درون برسید که می‌خواهند چه چیزهایی بشنوند.

تمرین دیگر این است که عبارت‌های دلگرم‌کننده‌ای از زبان کودک بسازید. در اینجا چند مثال می‌زنم:

مامان عاشق این است که به من ببخشد و کمک کند.

وقتی به چیزی نیاز داشته باشم، مامان دم دست و آماده است.

مامان واقعاً به من افتخار می‌کند.

مامان واقعاً مرا دوست دارد.

فکر نکنید که این‌ها فقط برای یک‌بار تجربه هستند. هر چقدر بیشتر و عمیق‌تر با آن‌ها کار کنید، بیشتر درونتان می‌نشینند و بخشی از شالوده جدید می‌شوند.

### نامه‌ای به کودک درونتان (تمرین)

برای کارکردن روی کودک درونتان زمانی باز و بدون وقفه اختصاص دهید و فضای آرام‌بخشی خلق کنید (بهتر است موسیقی پس‌زمینه مناسبی پیدا کنید، شمع روشن کنید، تلفن را خاموش کنید، یا به مکانی خاص بروید). بعد از تعمقی کوتاه و متمرکز، برای کودک درونتان (اگر چندین حالت کودک درون در خودتان تشخیص نداده‌اید) یا برای کودک درونی بخصوص یا کودک درونی که در سنی خاص است نامه‌ای بنویسید. یا از جایگاه بزرگسال عادی یا، در صورت دسترسی، از جایگاه والد پرورشگر درونتان برای این کودک بنویسید. به این بچه بگویید که چه احساسی دارید در مورد اتفاقاتی که برای او افتاده است. اگر برخی از پیام‌های مادری برای این نامه تناسب دارد و صادقانه است آن‌ها را نیز اضافه کنید.

## التیام دادن کودکی که دوست داشته نشده

تمرکز اصلی کسانی که دچار کمبود مادری هستند والدگری دوباره برای التیام بخشیدن به کودکی است که مورد عشق و دوستی قرار نگرفته است. مسلماً این کودک نیازهای دیگری نیز - برای راهنمایی، ترغیب، محافظت، و ثبات- دارد و تأمین این نیازها می‌تواند قسمتی از فرایند التیام دادن کودک محبت‌نדיده باشد، ولی اولین و مهم‌ترین کاری که باید صورت گیرد ایجاد ارتباطی گرم و دلسوزانه است. این کودک هم مثل هر کودک دیگری نیاز دارد دوست داشته شود.

یکی از کودکان درون به من می‌گفت که می‌خواهد بدون هیچ برنامه و محدودیتی فقط بغلش کنند. او به "حفاظ" مامان خوب نیاز داشت. برخی از حالت‌های کودک درون آن قدر شکننده و ظریف هستند که نیازمند آغوشی بسیار مهربان‌اند تا بتوانند رشد کرده و بلوغ یابند.

داشتن نماد فیزیکی که بتوان با آن تماس فیزیکی برقرار کرد در پرورش کودک درون به شما کمک می‌کند. می‌توانید از عروسک یا حیوان پوشالی برای بازنمایی خویشتن کوچک‌ترتان استفاده کنید. بهترین چیزها برای بغل و نوازش کردن اسباب‌بازی‌های نرمی هستند که می‌توانند اشک‌های شما را نیز جذب کنند. بعضی افراد با عروسک می‌خوابند یا آن را در پتوی گرم و نرمی می‌پیچند و در آغوش می‌گیرند. اغلب افراد حداقل این نوع نمادها را بغل کرده یا با آنها صحبت می‌کنند.

اغلب، کودک درون، اولین باری که افراد با آن مواجه می‌شوند، سه تا شش ساله است با این حال گاهی نوزاد درون خودش را نشان می‌دهد. کار کردن با خویشتن کودک اغلب دردناک‌ترین

احساسات را برمی‌انگیزد. گرچه شاید از نظر سنی به عقب برگردید، ولی کار روی این زخم‌های آغازین نشانه قدرت شماست.

## تغییر دادن ذهنتان

اینکه پیام‌های مادر خوب را به کودک درون برسانید و پیام‌های مادر خوب را از دیگران دریافت کنید و مادر خوب را درون خودتان پرورانید برایتان کاری بیش از ارضای نیازهای کودک درونتان می‌کند. واقعاً ذهنتان را تغییر می‌دهد. ساختار و باورهای شما درباره خودتان و دنیا را تغییر می‌دهد.

بعد از مدتی صدای مادر خوبی که درونتان پرورده‌اید می‌تواند جانشین صدای والد منتقدی شود که اصلی‌ترین صافی ذهن بسیاری از افراد است. اگر در نقش والد منتقد فرو رفته‌اید، در این صورت با دیگران (حداقل در ذهن خودتان) نیز همین‌گونه خواهید بود، آدمی کم‌حوصله و اهل قضاوت که نمی‌تواند دلش را به‌روی دیگران باز کند. البته با خودتان هم همین‌طور خواهید بود، و احتمالاً می‌دانید که چطوری است. آیا بهتر نیست برای دیدن دنیا، به‌جای عینک بدبینی، عینک محبت به چشمانتان بگذارید؟

این اصلاح و ترمیم زمان‌بر است، ولی ارزشش را دارد. تغییر دادن فضای درونی ذهنتان بزرگ‌ترین دگرگونی‌ای است که می‌توانید انجام دهید.



## ۱۲. روان‌درمانی: مسائل مادران و نیازهای مادرانگی

مطمئناً از زمانی که گفتاردرمانی<sup>۱۹۳</sup> آغاز شده، روان‌درمانگرها به حرف مراجعه‌کنندگانی گوش کرده‌اند که از مادرانشان عذاب می‌کشیدند. ما مسیر طولانی را از زمان گسترش روش‌های روان‌درمانی طی کرده‌ایم، ولی هنوز شخصیت مادر است که به‌طور مشهودی در مراکز درمانی مطرح می‌شود.

در بیشتر درمان‌های روانی، روش‌های کارآمدی وجود دارد، مانند درمان‌هایی که مبتنی بر ابرازکردن است همچون هنردرمانی<sup>۱۹۴</sup> یا جنبش‌درمانی<sup>۱۹۵</sup>، درمان‌های سوماتیک<sup>۱۹۶</sup> که از بدن همچون منبع اطلاعات و یادگیری استفاده می‌کند، یا درمان‌های پروتکل‌محور همچون حساسیت‌زدایی از طریق حرکت چشم و پردازش مجدد<sup>۱۹۷</sup> و شناخت مغزی<sup>۱۹۸</sup>. به‌علاوه باید به درمان‌های مبتنی بر اجزای روانی (آنچه گاهی حالت‌های خود<sup>۱۹۹</sup> خوانده می‌شود)، که در فصل پیش مورد بحث قرار گرفت، نیز اشاره شود.

سایر درمان‌های مرتبط عبارت‌اند از کار روی ضربه‌های روانی دوران تولد یا تجربیات پیش از تولد، درمان‌های دلبستگی‌محور با والدین (هر دلبستگی ایمنی که بتواند کمک کند بخشی از این نقص‌ها را جبران کنیم)، و درمان‌هایی که در آن‌ها درمانگر به‌صورت ارادی نقش شخصیت مورد دلبستگی را ایفا می‌کند و می‌کوشد که برخی از نیازهای سال‌های اول زندگی‌تان را برآورده کند ("دوباره مادری کردن" را در صفحه ۲۳۵ ببینید).

این گزینه‌ها می‌توانند با هم جمع شوند، مثلاً ممکن است برای ساختن مادر درونی با درمانگر کار کنید و هم‌زمان درمانگرتان را همچون شخصیت مادر خوب تجربه کنید. در ضمن یادتان باشد که گرچه در این فصل به زخم‌های ناشی از دلبستگی‌های سال‌های ابتدایی بیشتر میدان می‌دهیم، مسائل درمانی و نیازهای رشدی برآورده‌نشده‌مان بسیار فراتر از سال‌های ابتدایی زندگی‌مان هستند.

در کل نمی‌توان انتظار داشت که درمان‌های کوتاه‌مدت و درمان‌های شناختی-رفتاری<sup>۲۰۰</sup>، برای مواجهه با زخم‌های سال‌های اول زندگی کودک، چیز زیادی در اختیارمان قرار دهند. به بیان دیگر، چنین درمان‌هایی ممکن است بر روی نئوکورتکس<sup>۲۰۱</sup> یعنی مغز متفکر تأثیر بگذارد، ولی هیچ‌وقت به مغز عاطفی نمی‌رسد. در اکثر موارد مغز عاطفی نیاز دارد به اینکه ضربه‌های روانی‌اش را تخلیه کند و حالت‌های تدافعی‌اش را کنار بگذارد، و ساده‌ترین شیوه این کار برقراری رابطه ایمن و پرورشگری است که طی زمان رشد کند. توماس لوئیس<sup>۲۰۲</sup> و فری امینی<sup>۲۰۳</sup> و ریچارد لَنون

<sup>۲۰۴</sup>، نویسندگان کتاب نظریه کلی عشق <sup>۲۰۵</sup>، معتقدند که آنچه به مغز عاطفی (مغز لیمبیک <sup>۲۰۶</sup>) شخص مجال تغییر می‌دهد این است که لیمبیک (مغز عصبی احساسی) از سوی روان‌درمانگر پژواک بیابد و مغز مراجعه‌کننده با مغز عاطفی درمانگر هم‌آهنگ شود، درست به همان صورتی که مغز نوزاد در ابتدا با مغز مادر هم‌آهنگ می‌شود. چنین چیزی تقریباً چندین سال طول می‌کشد؛ نمی‌توان برنامه مغز عاطفی را به سرعت تغییر داد و درست کرد.

در میان صدها روش روان‌درمانی موجود، اختلاف‌های شدیدی بر سر مسائلی همچون لمس کردن مراجعه‌کننده و میزان برآورده کردن مستقیم نیازها از سوی درمانگر وجود دارد. با اینکه بخش اعظم بحث‌های من در محدوده جریان غالب باقی خواهد ماند، ولی مثال‌هایی نیز ارائه می‌کنم از کارهایی که خارج از این محدوده صورت می‌گیرد.

چند اصطلاح دیگر نیز هستند که ممکن است به کارمان بیایند. اصطلاح روان‌پویشی‌اغلب در مورد درمان‌هایی به کار برده می‌شود که ریشه‌های رفتاری دوران کودکی را عمیقاً می‌کاوند؛ وقتی چنین درمان‌هایی روی اثرات ترمیمی ارتباط با درمانگر تمرکز می‌کند، گاهی از اصطلاحاتی همچون درمان ارتباط‌محور <sup>۲۰۷</sup> و روان‌درمانی دلبستگی‌محور <sup>۲۰۸</sup> استفاده می‌شود. این اصطلاحات با دلبستگی درمانی <sup>۲۰۹</sup>، که درمان متداولی است برای کودکانی که به سرپرستی گرفته شده و به مراقب‌های جدیدشان هنوز دل نبسته‌اند بسیار متفاوت است.

بحث پیش رو مربوط است به درمان‌های طولانی‌مدت عمیق و هم‌آهنگ با دلبستگی‌های سال‌های ابتدایی.



## همانندی‌ها با مادر خوب

در درمان‌هایی که همانند رابطه مادر-کودک است نیازهای مراجعه‌کننده تأمین می‌شود و نه نیازهای درمانگر، درست به همان صورتی که مادر نیازهای کودکش را برآورده می‌کند و نه برعکس. درمانگر همچون مادر خوب به دقت به شما گوش می‌دهد و با شما هم‌آهنگ می‌شود و به شما میدان می‌دهد تا هر چه هست و نیست را بگویید، به تجربیات درونی شما علاقه‌مند است و کمکتان می‌کند تا از چیزهای سخت عبور کنید. برخی از محقق-درمانگران معتقدند که، درست همان‌طوری که مادر همچون بخشی از سیستم عصبی نوزاد (البته بخش بیرونی) عمل می‌کند و سکویی برای رشد کودک محسوب می‌شود، درمانگر نیز نقش مشابهی را برای مراجعه‌کننده ایفا می‌کند و در جریان درمان، با وارد شدن به حالت‌های مشترک، شکل‌های خودآگاهی جدید و شیوه‌های ارتباطی نو را به او می‌چساند (۱) (پژواک عصبی احساسی یا سامانگری عصبی احساسی را به یاد بیاورید).

دی. دابلیو. وینیکات، روان‌پزشک و متخصص اطفال، از درمانگرانی صحبت کرده که، مثل مادری که از کودک زیر یک‌سالش محافظت می‌کند، فضای محافظت‌شده‌ای را برای مراجعه‌کننده فراهم می‌کنند. او معتقد بود که درمانگر، همچون مادری که خودش را وقف کودکش می‌کند، باید صبر و تحمل داشته و قابل‌اعتماد باشد و با خواسته‌های مراجعه‌کننده به‌مثابه نیاز رفتار کند و برای آنکه بتواند در دسترس مراجعه‌کننده بماند، سایر منافعش را کنار بگذارد. (۲) درست مثل مادر خوبی که در ابتدا با نیازهای کودکش بسیار منطبق می‌شود و بعداً کم‌کم اجازه می‌دهد ناکامی‌های طبیعی برای کودک پیش بیاید (البته به‌صورت تنظیم‌شده)، درمانگر نیز می‌تواند با مستقل‌تر شدن مراجعه‌کننده کمی پا پس بکشد.

بین درمانگر و مادر خوب همانندی دیگری نیز وجود دارد. درمانگری که به‌لحاظ ارتباطی با مراجعه‌کننده هم‌آهنگ است از دو سو آگاهی‌اش را حفظ می‌کند، یعنی درعین حال که همیشه حواسش به اتفاقات بین خودشان است به مراجعه‌کننده کمک می‌کند تا با مشکلات موردنظر مواجه شود. با اینکه هم‌آهنگی با احساسات مراجعه‌کنندگان امری متداول است، ولی همه درمانگران به حفظ رابطه موزون با آن‌ها توجه نمی‌کنند، به‌خصوص اگر در رابطه با مسائل دلبستگی باشد. تمرکز حل مسئله در بیشتر روش‌های درمانی رفتاری، شناختی و کوتاه‌مدت عموماً بر روی این وجه پنهانی‌تر نیست.



درمانگری که به مسائل مربوط به دلبستگی، در مراجعه‌کنندگانی که انواع مادران توصیف‌شده در این کتاب را داشتند، توجهی نمی‌کند شبیه مادری است که در مورد نیازهای ارتباطی فرزندش گیج و سردرگم است. مادر غایب عاطفی تنها حواسش به کارهای فوری و دم‌دستی است و آن‌هایی که به شدت مضطرب هستند شاید حتی این کار را هم انجام ندهند. این مادر شاید (تا حدی) به نیازهای بیرونی پاسخ دهد، ولی به احساسات و نیازهای درونی توجهی نمی‌کند. درمانگری که به لحاظ عاطفی حضور فکری و روانی دارد باید با هر دو وجه هم‌آهنگ باشد.

برخلاف مادری که از نظر ارتباطی "کور" است، درمانگری که هم‌آهنگی ارتباطی دارد می‌داند که منبع مهمی برای استوارماندن مراجعه‌کننده است؛ کسانی که دچار کمبود مادری هستند این مورد را کم داشتند. آن‌ها کسی را نداشتند که همواره روی او حساب کنند و این همان چیزی است که شالودهٔ احساس امنیت به شمار می‌آید. درمانگرانی که تمایل داشته باشند می‌توانند منبع این استواری شوند و به پرکردن خلأ محیط سال‌های ابتدایی زندگی مراجعه‌کننده و کمبودهای کنونی روانش کمک کنند.

اغلب بزرگ‌سالان دچار کمبود مادری به شدت نیاز دارند که احساس کنند مراقبت‌های درمانگر (مثل مادرشان) به خاطر شغلش نیست، بلکه دلسوزی شخصی‌اش است. بسیاری از بزرگ‌سالانی که دچار کمبود مادری هستند حس نمی‌کنند که مادر دوستشان داشته باشد، چون احساس نمی‌کنند که مادرشان واقعاً آن‌ها را بشناسد. آن‌ها حس می‌کنند که مادر از سر تکلیف دوستشان دارد (به‌طور سطحی). ولی اگر افراد به خاطر خود واقعی‌شان دیده نشوند، نمی‌توانند واقعاً احساس کنند که دیگران دوستشان داشته باشند (یا مورد علاقهٔ دیگران باشند). اگر قرار باشد مراجعه‌کننده‌ای حقیقتاً احساس کند که درمانگر دوستش دارد، باید بداند که توانایی‌هایش دیده می‌شود.

درمانگر برای انجام تمام این کارها نیازمند مهارت است. او باید نشان دهد که حقیقتاً به مراجعه‌کننده اهمیت می‌دهد، درعین حال باید مرزبندی‌های بخصوصی را برای روشن و حرفه‌ای ماندن این رابطه نگه دارد و نیازهای خودش را قاطی نکند.

## ملاحظات بخصوص در درمان دلبستگی محور

درمانگر در درمان‌های دلبستگی محور همچون شخصیت مورد دلبستگی جدید عمل می‌کند و فرصت شکل‌گیری پیوندی را می‌دهد که ناشی از دلبستگی و کار روی برخی مسائل حل‌نشده روابط سال‌های ابتدایی است. این شکل بسیار عمیق کار مستلزم این است که درمانگر مهارت‌های بخصوصی داشته باشد.

اولاً، درمانگران باید بدانند که مراجعه‌کنندگان مبتلا به زخم‌های دلبستگی اغلب از چیزهایی که بر آن‌ها تأثیر می‌گذارد ناآگاه‌اند. زیرا بخش اعظم تجربیات ما در دوره پیشاگفتاری اتفاق افتاده‌اند و به صورت خاطرات عینی کدگذاری و ذخیره نشده‌اند، و به همین جهت چیزهایی نیستند که بتوان درباره‌شان صحبت کرد یا حتی به صورت خودآگاه از آن‌ها مطلع بود. این الگوهای ناخودآگاه احتمالاً در درمان و زندگی مراجعه‌کننده نیز وجود دارد.

درمانگر ماهر به تکرارشدن الگوها و واکنش‌ها نگاه می‌کند، زبان بدن مراجعه‌کننده را می‌خواند و تجربه خودش را با دقت در نظر می‌گیرد، تجربه‌ای که می‌گوید برای شخص مراجعه‌کننده و بین مراجعه‌کننده و درمانگر چه چیزی در حال روی دادن است. دیوید والین<sup>۲۱۰</sup>، روان‌درمانگر و نویسنده کتاب دلبستگی در روان‌درمانی<sup>۲۱۱</sup>، می‌نویسد "ما مایلیم چیزی را که نمی‌توانیم به زبان بیاوریم روی دیگران اجرا کنیم، در دیگران برانگیزیم و تجسم ببخشیم". (۳) او توضیح می‌دهد که کیفیت روابط مبتنی بر دلبستگی ما عمدتاً به وسیله روابط متقابل غیرکلامی‌ای که آن‌ها را می‌سازند تعیین می‌شود. (۴) تماس چشمی، حالت‌های صورت، یا دور و نزدیک شدن همه بخشی از حرکت موزون ظریفی است که بین کودک زیر یک سال و مادر، بین معشوق‌ها، و بین درمانگر و مراجعه‌کننده روی می‌دهد.

به دلیل واپس‌روی‌ای که گاهی برای مراجعه‌کننده اتفاق می‌افتاد (مراجعه‌کننده به حالت‌های سال‌های اولش باز می‌گردد)، شاید احساس شود که شخص در رابطه فرورفته است که این می‌تواند مرزبندی‌های عادی بین درمانگر و مراجعه‌کننده را محو کند. در این صورت، درمانگر باید خوددار باشد و اجازه ندهد رابطه وابستگی از روند التیام‌یابی فراتر رود و نباید از لمس کردن یا هر وجهی از رابطه‌شان، برای تأمین نیازشان به محبت و قدرت یا ارتباط و ... استفاده کند. همان‌طور که می‌توانید تصور کنید، درمانگر هم‌وابسته‌ای که خودش محتاج خواسته‌شدن است می‌تواند تبدیل به تله‌ای شود و به جای التیام‌دادن فرد مراجعه‌کننده او را زخمی کند.

در عمیق‌ترین اشکال درمان ممکن است مراجعه‌کننده درمانگر را فردی آرمانی ببیند و او را با عینکی عاشقانه نگاه



کند. در این شرایط، درمانگر از دریچه عشق مراجعه کننده و نیاز او به عشق دیده می شود. از آنجاکه ما بسیار نیازمند این عشق هستیم تا خلأ کودکی خود را پر کنیم، بر کمبود درمانگرمان هم سرپوش می گذاریم، یعنی چیزی را که واقعاً ندارد به او نسبت می دهیم. ما او را طوری که هست نمی بینیم، بلکه آن طوری می بینیم که نیاز داریم.

گاهی آرمانی سازی درمانگر از این جهت سودمند است که به دلبسته شدن ما به او کمک می کند، درست همان طور که آرمانی سازی والدین از سوی کودک کمک می کند به اینکه کودک به آن ها دلبسته شود. عده ای معتقدند که تمام کودکان از سر ضرورت والدینشان را آرمانی می سازند، ولی من از این موضوع مطمئن نیستم. یکی از زنان مراجعه کننده اولین چیزی که از مادرش به یاد می آورد زنی بود که توانایی های محدودی داشت. این زن در سه سالگی احساس می کرد که از مادرش باهوش تر است. طبیعتاً قرار نیست بچه سه ساله بیشتر از مادرش بداند، ولی این پیشگویی به طرز عجیبی درست از آب درآمد. زن در بزرگسالی دکتر شد، درحالی که مادرش هنوز بسیار نابالغ بود.

درست است که تمام اشکال روان درمانی مستلزم نوعی شکنندگی از سوی مراجعه کننده است ولی در رابطه روان درمانی مواجهه فرد با زخم های ناشی از ترک شدن در سال های اول زندگی و اجازه او برای برانگیخته شدن احساس نیازمندی و وابستگی واقعاً این احساس شکنندگی را تشدید می کند. مراجعه کننده برای تحمل و ابراز احساساتش باید به درمانگر اعتماد بسیاری داشته باشد و درمانگر هم باید بداند چگونه با احترام و مهارت با این اعتماد برخورد کند.

همان طور که شاهدش هستید، کارکردن روی مسائل مربوط به دلبستگی های سال های اول زندگی کار بسیار ظریفی است و مسلماً هر درمانگر یا هر شکل درمانی ای مناسب این کار نیست. در کارهای دلبستگی محوری که توصیف کردم رابطه تبدیل به ابزاری برای التیام یافتن می شود. در سایر درمان ها، رابطه باید آن قدر محکم باشد تا عناصر دیگر را در دست بگیرد، ولی عده ای معتقدند که مداخلات مختلف ابزار ویژه ای برای التیام یابی هستند.



## لمس کردن در درمان

بیشتر درمانگران آموزش دیده‌اند که از لمس مراجعه‌کنندگان اجتناب کنند یا آن را محدود سازند. در درمان روان‌پویشی مشخص شده که نیاز به لمس کردن وجود دارد.

ولی عده‌ای گمان می‌کنند که اگر نیاز به لمس کردن وارد رابطه درمانی شود، بیشتر از آنکه به مراجعه‌کننده برای "برطرف کردن" این نیازها کمک کند، موجب "تشدید و بروز یافتن بی‌حساب" آن‌ها می‌شود. درمانگرانی که بیشتر "بدن محور" هستند یا آموزش‌های سنتی کمتری دیده‌اند دیدگاه متفاوتی در مورد لمس کردن مراجعه‌کننده دارند. برخی لمس کردن را برای آرام کردن مراجعه‌کننده‌ای که به شدت آسیب دیده به کار می‌برند؛ برخی از لمس کردن استفاده می‌کنند تا به مراجعه‌کننده برای شناخت تجربیاتش کمک کنند؛ و حتی برخی از آن‌ها گمان می‌کنند که تماس‌های گاه‌به‌گاه، برای مراجعه‌کنندگانی که به خاطر گذشته‌شان احساس می‌کنند لمس نشدنی هستند، مهم است. یک‌بار یکی از متخصصان ضربه‌های روانی به موقعیت‌هایی اشاره کرد که لمس نکردن مراجعه‌کننده غیراخلاقی تلقی می‌شود، زیرا عنصر ضروری برای التیام بخشیدن را از فرد دریغ می‌کند.

وقتی با زخم‌های دلبستگی سال‌های اول زندگی مواجه می‌شوید، مسائل مربوط به لمس کردن بیش از حد معمول برجسته می‌شوند. ممکن است کسانی که برای درمان مراجعه می‌کنند بیش از حد از لمس شدن محروم بوده و عطش آن را داشته باشند که لمس شوند. آن‌ها احساس می‌کنند که نیاز بیشتری به لمس شدن دارند و لمس شدن تأثیر بیشتری بر آن‌ها می‌گذارد.

یکی از درمانگران به مراجعه‌کننده‌اش اجازه داده بود که نیازش به برقراری تماس را ابراز کند و دست او را بگیرد یا با رساندن پایش به پای درمانگر با او تماس ایجاد کند. در اینجا، نیاز اولیه به برقراری تماس برآورده شد و ترس مراجعه‌کننده از طرد شدن یا منع شدن از رابطه به سادگی برطرف شد، بدون آنکه تماس پیچیده بدنی برقرار شود.

بزرگسالانی که در کودکی تماس نامناسب جنسی داشته‌اند، یا بیش از حد با لمس تحریک می‌شوند، یا از نظر لمسی تدافعی هستند آسیب‌پذیری‌های ویژه‌ای دارند. ممکن است لمس شدن برایشان بسیار قدرتمند یا تهدیدآمیز باشد. این مسئله پیچیده‌ای است. بیشتر درمانگرانی که لمس کردن را آموزش دیده‌اند یاد گرفته‌اند که همیشه پیش از لمس کردن اجازه بگیرند یا کاری را که می‌خواهند انجام دهند به زبان بیاورند ("اگر موقع انجام این کار به

شانه‌ات دست بزnm اشکالی ندارد؟ فقط می‌خواهم درست به اینجا دست بزnm، مثل این. چه احساسی داری؟).

ممکن است زمانی که لمس کردن گام مهمی برای التیام‌یافتن مراجعه‌کننده محسوب می‌شود، درمانگر قبول کند که مراجعه‌کننده لمس کردن را آغاز کند. مثل مورد قبل که مراجعه‌کننده زمانی که داشت روی مسائل سال‌های اول زندگی‌اش که دسترسی به آن‌ها پرمخاطره بود کار می‌کرد، دست درمانگر را گرفت. اگر لمس کردن‌های مراجعه‌کننده وسوسه‌کننده یا فریبکارانه باشد یا طوری به نظر بیاید که انگار به مرزبندی‌ها احترام نمی‌گذارد، درمانگر باید با آن مقابله کند.

کتاب (nbookcity.com)

## دوباره مادری کردن

ممکن است درمانگری پیدا شود که مایل باشد نقش "مادر جایگزین" را مستقیم‌تر ایفا کند یا تمایل بیشتری به لمس کردن داشته باشد. چنین درمانگری "درمان مبتنی بر مادری کردن دوباره" را ارائه می‌کند. او مراجعه‌کنندگان را تشویق می‌کند تا با وابستگی‌ها و نیاز به دلبستگی‌شان راحت باشند و آن‌ها را برآورده می‌کند. سونجا کیم درمانگر می‌نویسد که "به جای آنکه زنی را که کمبود مادری دارد و گرسنه عشق است خجالت‌زده کنم، گرسنگی‌اش را جدی می‌گیرم". (۵) درمانگر مثل مادر خوبی می‌شود که (با تمام وجود) مایل است عاشق آن‌ها باشد. در ضمن، درمانگر از مراجعه‌کننده‌ای که مواظبت می‌خواهد مواظبت می‌کند و او را با پیام‌های مادر خوب تصدیق می‌کند.

سونجا کیم از مراجعه‌کنندگان می‌خواهد که به عقب تکیه دهند و از این توجه عاشقانه بهره‌مند شوند: عشق منفعلانه عشقی است که در آن مراقبت می‌شوید، بدون اینکه نیاز باشد کار زیادی برای این مراقبت دیدن انجام دهید. این کار نیازمند درک شهودی و همدلی بیشتر از سوی بخشنده [عشق] و پذیرشگری از سوی دریافت‌کننده [عشق] است. دریافت کردن عشق منفعلانه می‌تواند برای فرد دچار کمبود مادری، که مجبور بوده برای دریافت عشق بسیار فعالیت کند، عمیقاً التیام‌بخش باشد. آن‌ها به‌خاطر نیاز عاطفی‌شان آن‌قدر شرم‌منده شده‌اند که اگر بدون افشاکردن مستقیم نیازهای [عاطفی] شان به آن‌ها [عشق و محبت] داده شود، به‌شدت احساس آرامش می‌کنند. (۶)

کیم ادامه می‌دهد:

موقعی که احساس می‌کنید نیازهای وابستگی و دلبستگی‌تان از سوی شخصیت مادر با شیرینی پذیرفته شده و به خودتان اجازه دریافت عشق منفعلانه را می‌دهید، کم‌کم بدن و دل و ذهن و روح‌تان آرام می‌گیرد. شاید در ابتدای این آرامش مدتی غصه بخورید که چرا مراقبت و عشق شیرینی که برای رشد کردن نیاز داشتید دریافت نکردید. باوجوداین، هم‌زمان که اجازه می‌دهید این غصه جریان بیابد و آزاد شود، می‌توانید به سطح عمیق‌تری از آرامش برسید، یعنی جایی که به خود واقعی‌تان دسترسی پیدا می‌کنید. همچنین ممکن است حقیقت ارتباط با تمام کسانی را تجربه کنید که شما را از حس عمیق تنهایی می‌رهانند. (۷)



عده‌ای معتقدند که هر شخصی برای التیام یافتن باید در روابط عمیق و ماهیت ذاتی زیربنایی‌اش به آرامش برسد. شاید بعضی بگویند که این آرامش حق طبیعی ماست، حقی که به‌خاطر ناتوانی مادر در نگهداری از کودکش از دست رفته است.

کارکردن روی این ماهیت گاهی به چیزی بیش از پنجاه دقیقه‌ای نیاز دارد که در گذشته متداول بود. ممکن است نیازمند چندین جلسه چند ساعته باشد و شاید این جلسات هر از گاهی شکل بخصوصی پیدا کند. در یک مورد، زنی حدوداً پنجاه‌ساله نقل می‌کرد که، بعد از اینکه بیش از یک سال تلفنی روی مسائل مربوط به غیبت عاطفی مادرش کار کرده، چند جلسه به‌صورت حضوری پیش روان‌درمانگرش رفته است. او به شهر درمانگرش مسافرت کرده و در مسافرخانه نزدیکی اقامت کرده تا بتواند در چند جلسه طولانی شرکت کند و حتی زمانی را خارج از جلسات با خانواده درمانگرش سپری کرده است (یادتان باشد که داریم از ارتباط انسانی محبت‌آمیز و پذیرش شخصی صحبت می‌کنیم که هیچ‌وقت احساس نکرده بود مادرش او را می‌خواهد).

در اینجا زن غلبه بر عمیق‌ترین درد دوران زیر یک‌سالگی‌اش را توصیف می‌کند و می‌گوید مراقبت‌های درمانگرش چه معنایی برایش داشته است.

من داشتم از ته دل و اعماق وجودم گریه می‌کردم و در آن لحظه بیش از هر چیزی نیاز به آغوش پرعشقی داشتم که مرا نگر دارد، کاری که درمانگرم انجام داد. بعد از مدتی با اینکه می‌دانستم درمانگرم هنوز در کنارم است ولی انگار فقط او نبود که مرا نگر می‌داشت.

[بعداً] احساس فوق‌العاده‌ای پیدا کردم مبنی بر اینکه خود عشق مرا نگر داشته است، اینکه [این عشق] فراتر از درمانگر و خانواده‌اش رفته و چیزی بسیار عمیق‌تر است: ما خود واقعیت را لمس کرده بودیم و آن آغوش پرعشق برای من استعاره‌ای از عشق و آغوشی بود که کل زندگی‌ام محتاجش بودم. تمنای خواسته‌شدن، واقعاً خواسته‌شدن؛ حتی پذیرش موجودیتم و اینکه مجبور نیستم برای حق موجودیت و زندگی تلاش کنم؛ اینکه من زیبا و دوست‌داشتنی هستم (مرا نگر می‌دارند و مثل زهر با من رفتار نمی‌شود). خب، دیگر چه می‌توانم بگویم؟

این دوباره مادری کردن داروی قدرتمندی است که همیشه هم به‌درستی استفاده نمی‌شود. من حتی شنیده‌ام که

تعدادی از درمانگران به فرد توجه می‌کنند، تماس چشمی طولانی با آن‌ها دارند، پیام‌های التیام‌بخش می‌دهند و گاهی حتی از شیشه شیر نوزاد استفاده می‌کنند. افراد نتایج متفاوتی از مراجعه به چنین درمانگرانی گزارش کرده‌اند. بارها شنیده‌ام مراجعه‌کنندگانی که قبلاً از سوی درمانگرشان تشویق به وابستگی دوباره شده و سپس از طرف او رها شده‌اند جراحات جدی پیدا کرده‌اند. در سایر مواقع کار برای مراجعه‌کننده بی‌خطر است، ولی همیشه به نتیجه نمی‌رسد. اولین قانون خوب مادری کردن هم‌آهنگی است، بنابراین حتی درمانگرانی هم که نیت خوبی دارند و دلسوز هستند، اما با مراجعه‌کنندگانشان کاملاً همگام نیستند، بهترین نتایج را به دست نمی‌آورند.

به‌نظر من ارتباط صحیح، هم‌آهنگ، مورداعتماد و محترمانه موجب التیام‌یابی می‌شود و این ارتباط چیزی نیست که درمانگر بتواند مثل مداخلات خاص دیگر از جیبش بیرون بکشد. بنابراین من به نیازها و پاسخ‌هایی که به‌صورت طبیعی در درمان مطرح می‌شوند بیشتر از مواردی که به‌صورت فرمولی به کار برده می‌شوند اعتماد دارم.

این تجربه خود من از مادری کردن دوباره درمانگرم بود. من، بعد از اینکه سال‌ها روی مراحل اولیه ضربه روانی کار کردم، حسی از عمق وجودم برخاست که می‌گفت به مادری دیدن دوباره نیاز دارم. همان‌طور که دیگران نیز شرح داده بودند این حس شبیه خلأی در دلم بود، جایی که قرار بود مادر در آنجا حضور داشته باشد. وقتی به‌طور ضمنی از درمانگرم خواستم که می‌خواهم به‌جای مادرم قرار بگیرد، لحظه‌ای تردید کرد (این برخلاف بسیاری از آموزش‌های حرفه‌ای ماست). ولی بعد به حرف دلش گوش کرد و واقعاً خودی نشان داد. او هیچ‌وقت پیشنهاد نکرد که در آغوشم بگیرد (من نیز هیچ‌وقت چنین چیزی نخواستم)، ولی این زن هرگز از لمس کردن من که واقعاً برایم التیام‌بخش بود نترسید. فکر می‌کنم عمیق‌ترین پیوندهایمان زمانی روی داد که عمیقاً به چشم‌های یکدیگر خیره شدیم. این ارتباط چشمی بود، ولی مستقیم به قلبم می‌رسید. این تجربه‌ای عظیم برای من بود و این پیوند در طول زمان به کل تجربه من از خودم و زندگی‌ام نظمی دوباره داد. این شانس را به من داد تا اجزای سازنده اساسی‌ای را که از دست داده بودم تجربه کنم و مجال داد که سریع پیشرفت کنم. بعداً در مورد آن صحبت می‌کنم، ولی به نظرم مهم‌ترین عامل درمانم این واقعیت بود که بسیار محسوس و واقعی احساس دوست‌داشته شدن می‌کردم.



## از انزوا تا دلبستگی ایمن

وقتی جریان درمان به خوبی پیش می‌رود، ما دست به انتخاب‌های جدید می‌زنیم و آن را بسط می‌دهیم. کسانی که قسم خورده‌اند شکننده نباشند (سبک دلبستگی خودکفا) احتمالاً یاد می‌گیرند تا اندازه‌ای به افراد اجازه نزدیک شدن به خودشان را بدهند و شکنندگی را تحمل کنند. اینجا مراحل پیشرفت شخص خودکفا را مثال می‌زنم که می‌تواند به کمک درمانگرش طی کند:

### ۱. انزوای محافظت کننده

دیدگاه خودپایی به دیگران اجازه نزدیک شدن را نمی‌دهد. زیرا این دیدگاه حالتی تدافعی است که در برابر درد احتمالی طرد شدن به خود می‌گیریم. شخص خودکفا به این نتیجه می‌رسد که عشقی وجود ندارد، برای همین بهتر است خواستار عشق نباشد. هر ابراز محبت یا گرمایی این دیدگاه را متزلزل می‌کند.

### ۲. شکاف‌ها در پوشش دفاعی

درمانگری که صبور و هم‌آهنگ است در نهایت راه‌هایی پیدا می‌کند تا به مراجعه کننده کمک کند که دیده و درک شود و بخشی از پوشش دفاعی حفاظت کننده او را آب می‌کند.

### ۳. تردید و تمنا

هرچه رابطه‌ای را بیشتر تحمل کنیم، تمناها و آرزوهای سرکوب شده مان بیشتر آشکار می‌شوند و با حالت‌های تدافعی قدیمی می‌جنگند. حالا دو پیام دقیق وجود دارد: "بایست" و "برو".

### ۴. ذوب کردن

وقتی تمنا و آرزوی شدیداً سرکوب شده آشکار می‌شود، بسیار قدرتمند می‌گردد. در واقع آن قدر قدرتمند است که مقاومت مراجعه کننده را ذوب می‌کند و او احساس رسوایی و شکنندگی پیدا می‌کند.

### ۵. ترس

احساس شکنندگی و وابستگی ممکن است به شکلی سرسام‌آور زنگ‌های خطر را به صدا دریاورد. این چیزی است که فرد دارای دلبستگی خودکفا آموخته که به هر قیمتی از آن پرهیز کند.



## ۶. غیرایمن بودن

اگر بتوان ترس را هدایت کرد، باز هم دلبستگی بیشتری شکل می‌گیرد و درمانگر برای مراجعه‌کننده مهم‌تر می‌شود. اغلب، تحمل چنین چیزی برای مراجعه‌کننده سخت است. درمانگران (دنبال کار یا مسافرت) می‌روند و همیشه در دسترس نیستند. بخش بزرگ‌سال مراجعه‌کننده این موضوع را می‌فهمد، ولی نیاز به دلبستگی در کودک زیر یک سال درون او خیلی بیشتر از هفته‌ای یک ساعت است. مراجعه‌کننده بزرگ‌سالی که در احساسات خویشتن کودک درونش فرو رفته باشد ممکن است حس کند که برای بقایش به درمانگر نیاز دارد. وقتی درمانگر می‌رود، مراجعه‌کننده‌ای که در چنین حالاتی گیر افتاده احتمالاً می‌ترسد از اینکه درمانگر بازنگردد یا به همین ترتیب به او اهمیت ندهد.

## ۷. جذب مشتاقانه پرورش

مراجعه‌کننده، حتی با وجود احساس ناامنی، به طرز فزاینده‌ای می‌تواند از پرورشی که در اختیارش قرار گرفته بهره‌مند شود و لذت ببرد، سپاسگزار باشد و احساس رضایت کند.

## ۸. افزایش یافتن امنیت پیوند

پیوند بین درمانگر و مراجعه‌کننده هرچه بیشتر تقویت شود، قوی‌تر و محکم‌تر می‌شود. شکاف در این رابطه (رفتن به تعطیلات یا سوءتفاهم) راحت‌تر تحمل می‌شود و مراجعه‌کننده به اطمینان خاطر کمتری از سوی درمانگر نیاز پیدا می‌کند.

## ۹. استحقاق سالم

هرچه بیشتر به مراجعه‌کننده پاسخ مثبت داده شود، او رفته‌رفته احساس اعتماد و استحقاق بیشتری برای درخواست نیازهایش می‌کند که همین تأثیر مثبتی بر خویشتن‌باوری و سایر روابط او می‌گذارد.

## ۱۰. درونی‌سازی شخصیت مورد دلبستگی

حضور شخصیت مورد دلبستگی و احساسات خوبی که این ارتباط را می‌سازد تبدیل به بخشی از روان و ساختار مراجعه‌کننده می‌شود. در دلبستگی ایمن آن شخص بخشی از قلب شما می‌شود ("مادر خوب همراه" را در صفحه ۱۹۶ ببینید).

من برای توصیف سبک خود کفا گفتم که این سبک با انزوایی محافظت کننده آغاز می شود، ولی این انزوا و کناره گیری همیشه واضح نیست. زخم های مربوط به دلبستگی ممکن است مدت ها پنهان بمانند. مراجعه کننده ای که در حال گذراندن مراحل فوق است ممکن است دوستی های راحت و نزدیکی داشته باشد که در دسری درست نکند، ولی قدرتی هم برای التیام بخشیدن به زخم های دلبستگی زیر پوستی نداشته باشد. بزرگ سالی که سبک دلبستگی خود کفا دارد ممکن است ازدواج باثباتی داشته باشد که چندین دهه طول بکشد، ولی فقط تا جایی پیش می رود که این دلبستگی دستخوش آسفتگی نشود. من این فرایند را در بافت رابطه درمانی نزدیک توضیح دادم ولی ممکن است فرایند مشابهی، با هر شخصیت دیگری که بالقوه مورد دلبستگی است و همواره حضور دارد و از این تکامل پشتیبانی می کند، اتفاق بیفتد.

## از سرخوردگی تا رضایتمندی

کسانی که سبک دلبستگی دل‌مشغول (نگران) دارند مسیر متفاوتی را طی می‌کنند. این افراد نیاز به هشیارشدن ندارند، زیرا سیستم دلبستگی‌شان "بیش‌ازاندازه روشن است". در این نوع دلبستگی، فرد بر ارتباط متمرکز می‌شود و نسبت به آن وسواس پیدا می‌کند. به‌باور دیان پول هلر<sup>۲۱۲</sup> (ارجاع صفحه ۲۴۲ را ببینید) شخص باید از ارتباطی که در اختیارش است بهره‌مند شود تا به مرحله رضایتمندی برسد. کسانی که این نوع دلبستگی را دارند، با اینکه همیشه به دنبال ارتباط هستند، ارتباطی را که در اختیارشان است دنبال یا حفظ نمی‌کنند. بنابراین ولع دلبستگی‌شان فرونشانده نمی‌شود و همیشه اضطراب زیادی دارند. این افراد بی‌شبهت به کودک بی‌قراری نیستند که از فرط ناراحتی آرام نمی‌گیرد. ناراحتی نمی‌گذارد که از دلبستگی‌مان به شخص دیگر بهره‌مند شویم. چیزی که در این نوع دلبستگی حیاتی است هم‌آهنگی، مداومت، صبوری و یافتن راهی است که مراجعه‌کننده "احساس کند درک شده" و از مراقبت بهره‌مند می‌شود (در ارتباط درمانی و سایر روابط مهم). در نهایت این احساسات به شخص اجازه می‌دهد تا به دلبستگی ایمن برسد و آن را به دست آورد.



## درمانگر به منزله "مادر آموزگار"

یکی از سخت‌ترین مسائلی که در این فرایند ارتباطی عمیق برای مراجعه‌کنندگان اتفاق می‌افتد این است که می‌فهمند مسئولیت درمانگر موقتی است، با اینکه تجربه دلچسپی از مادر خوب ساخته که مراجعه‌کننده می‌خواهد همیشه از گرمای آن بهره‌برد. مسئولیت درمانگر تا زمانی است که شما مادر درونتان را بیروانید. وقتی این کار به خوبی انجام شد، درمانگر با مهربانی و خرد و صبوری تمام صرفاً به شما چگونگی انجام این کار را نشان می‌دهد. من او را مادر آموزگار می‌خوانم، یعنی کسی که الگوی مادر آموزگار را می‌سازد و به خویشتن بزرگ‌سال شما می‌آموزد که چطور تبدیل به چنین مادری شود.

روز کریسمس یا آخر هفته‌های طولانی یا نصف شب مادر درونتان است که در کنارتان می‌ماند، نه درمانگر. البته به هر اندازه که درمانگر را درونی کرده باشید می‌توانید هر زمانی او را تداعی کنید.

حتی می‌توان گفت که درمانگر، بدون اشاره مستقیم به مادر درون، وجوهی از خودمان را روشن می‌کند که قبلاً کار نمی‌کردند مثل توانایی پشتیبانی یا محافظت مناسب از خودمان. ما نمی‌خواهیم که این وجوه تنها در دفتر کار درمانگر در اختیارمان باشد. درمانگر ماهر به مراجعه‌کننده کمک می‌کند که این توانایی‌ها را در خودش بگنجاند تا تمام لحظات در اختیارش باشند.

## توصیه به درمانگران

طبق تجربه من کارکردن روی بی‌اعتنایی یا آزار عاطفی کاری است که بسیار کند پیش می‌رود و اغلب بسیار اندوهناک است. شما باید منبع عاطفی درونی‌ای داشته باشید تا بتوانید با مطالبات و درد عاطفی که در این عرصه پیش می‌آید مواجه شوید. ممکن است مراجعه‌کننده، به‌وسیله درمانگری که ظرفیت عاطفی لازم را ندارد و در نهایت مثل مادرش او را طرد می‌کند و در دسترسش نمی‌ماند، به‌شدت آسیب ببیند.

این کار مستلزم لطافت و صبوری است: ملاطفت به این دلیل که ما با بخش‌های به‌شدت جوان و ظریف درون مراجعه‌کننده سروکار داریم، و صبوری به این دلیل که شالوده آن فرد را با کاری طولانی‌مدت دوباره می‌سازیم. ممکن است سال‌ها کار درمانی کرده باشید، پیش از آنکه با نمونه‌های خاصی از آزار جدی و بی‌اعتنایی شدید مواجه شوید. باید بدانید طول می‌کشد تا مراجعه‌کننده به شما اعتماد کند و آماده شود تا طاقت‌فرساترین مسائل گذشته‌اش را بپذیرد. در این بین شما هیچ‌وقت درست نمی‌فهمید کجای زمینی که فکر می‌کردید بی‌خطر است مین‌گذاری شده است.

علاوه بر اینکه باید بدانید که آیا صبر لازم و نیروی درونی و دانش و مهارت‌های درمانی را دارید یا نه، باید از سازوکار دلبستگی خودتان نیز آگاه باشید. بیشتر درمانگران سابقه دلبستگی غیرایمن دارند؛ آنچه مهم و حساس است میزان کاری است که روی این نوع دلبستگی انجام داده‌اید. شما باید در دسترس مراجعه‌کننده‌تان باشید تا به شما دلبستگی ایمن پیدا کند و با روی خوش، گرما، دلسوزی، هم‌آهنگی، و توانایی‌تان برای مواجهه با نیازها و سرخوردگی‌های او به ارتقای این دلبستگی کمک کنید.

خوب است بفهمید که حساسیت‌های مربوط به دلبستگی‌تان چگونه ممکن است فعال شود، مثلاً به‌وسیله مراجعه‌کننده‌ای که به شما می‌چسبد یا، برعکس، کسی که اجازه نزدیک شدن به شما نمی‌دهد. شما در مواجهه با بعضی از انواع مراجعه‌کنندگان قدرت بیشتری به نمایش می‌گذارید. مثلاً من درباره خودم متوجه شده‌ام مراجعه‌کنندگانی که سبک دلبستگی دل‌مشغول دارند و بیشتر نیازمند اطمینان‌دهی کلامی هستند، در مقایسه با کسانی که بیشتر نیازمند این هستند که اعتمادکردن را بیاموزند، از من رضایت کمتری دارند. من در کل به‌جای آنکه، طبق خواسته برخی از مراجعه‌کنندگان، پیگیر موضوعی باشم بیشتر به آن‌ها فضا می‌دهم.



ولی ممکن است از نظر شما کارهایی که روی مسائل دلبستگی محور صورت می‌گیرد مفید باشد و بر ادامه این آموزش‌ها تمرکز کنید. دیان پول هلر در چند سطح روش خود، به نام الگوسازی دوباره دلبستگی پویا<sup>۲۱۳</sup>، را به درمانگران ارائه می‌کند و گواهی‌نامه می‌دهد. این روش شامل یادگیری راهبردهای گوناگون دلبستگی و مداخلات درمانی سودمند برای هر کدام از این راهبردهاست. (۸) در ضمن، شما می‌توانید برای دریافت اطلاعات در مورد کار روی سبک‌های گوناگون دلبستگی به کتاب دلبستگی در روان‌درمانی، نوشته دیوید والین، یا به آموزش‌های شخصی او مراجعه کنید. (۹)

نویسندگان و درمانگرانی که روی نوع بخصوصی از والدین کار می‌کنند نیز ممکن است آموزش‌هایی ارائه کنند. مثلاً کرل مک‌براید<sup>۲۱۴</sup> راه‌های التیام‌یافتن کسانی که مادران خودشیفته داشتند را به صورت کوتاه به درمانگران آموزش داده است. (۱۰) هرچه با حوزه بی‌اعتنایی و آزار عاطفی و انواع فرزندپروری ضعیف بیشتر آشنا باشید، در کل می‌توانید مفیدتر باشید.

این کار ارزشمند ولی پرزحمت است، بنابراین دانستن ظرفیت‌ها و محدودیت‌هایتان مهم است. نظارت بر این کار ممکن است کمک کند تا مهارت‌هایتان را وسعت دهید و بر "فرصت‌های رشد" گریزناپذیری کار کنید که موقع خطر کردن برای انجام این نوع کار برایتان پیش می‌آید.

طبق معمول همیشه، مهم‌ترین عنصری که می‌توانید در این کار داشته باشید میزان التیام‌یافتگی و یکپارچگی خودتان است. تمام کتاب‌های دنیا هم نمی‌توانند جای سیستمی را بگیرند که منفعل است به جای آنکه آرام باشد، یا جای آگویی [خود] را بگیرند که هیچ کمبودی ندارد. هیچ چیز بهتر از آن نیست که "به کار خود ادامه دهی". برای ادامه کار می‌توانید از روش‌های غیررسمی خودتان، رابطه درمانی، و حتی کار معنوی استفاده کنید. به قول دیوید والین "ما ابزارهای کارمان هستیم".



### ۱۳. سایر گام‌های التیام‌بخش و راهبردهای عملی

من گزینه‌های زیادی برای کارکردن روی زخم‌های مادری ارائه کردم، ولی اگر رویکرد پیشگیرانه را که بر پایه نیازهای شناخته‌شده ساخته شده است به گزینه‌های قبلی اضافه نکنم، بی‌ملاحظگی کرده‌ام. موارد زیر را مد نظر قرار دهید:

همه آن‌قدر خوش‌شانس نیستند که کسی را بیابند که مایل باشد جای مادر خوبی را که در کودکی نداشتند برایشان پر کند.

همه همسری در زندگی ندارند که بخواهد رابطه آگاهانه برقرار کند و اجازه دهد رابطه‌شان محلی برای کارکردن روی زخم‌ها و نیازهای برآورده‌نشده کودکی باشد.

قرار نیست که همه به سمت صورت نوعی مادر عالی جذب شوند یا در عرصه صورت نوعی کار کنند.

هر کسی منابع، تعهد یا تمایل به انجام روان‌درمانی ندارد.

هر کسی برای کارکردن روی کودک درونش راحت نیست.

ولی هر کسی می‌تواند، علاوه بر هر کدام از موارد بالا، دیدگاه این فصل را به کار بگیرد تا نیازهایی را که از کودکی به جا مانده‌اند به شکل مؤثری بشناسد و برآورده کند.

## شناسایی "خلأهای" خاص

کودکی که دچار کمبود مادری است احتمالاً احساس می‌کند خلأهایی که مادر باید پر می‌کرده به بزرگی یک دنیا هستند. وقتی در بزرگسالی به این خلأها برمی‌خوریم، ممکن است حس کنیم که راهی برای پرکردن آن‌ها وجود ندارد.

باید تشخیص دهیم که این یک احساس است (واقعیت نیست) و بفهمیم که این خلأ پرشدنی است. یادآوری این موضوع می‌تواند کمک کند که بدانیم این نقطه از روان ما صرفاً جایی است که تکه‌هایی از ما هنوز آن را پر نکرده‌اند، چون حمایت لازم را نداشتند. آنجا ورطه بی‌انتهایی نیست که پر نشود، بلکه خلأهای خاصی است که ناشی از فقدان عملکرد خوب مادر است. بین این خلأها گدازهایی هم هست! ما با وجود کمبودها در بعضی جاها به خوبی رشد کرده‌ایم و در نتیجه تکه‌هایی از وجودمان محکم و واقعی هستند. باید احساس کنیم که چه چیزهایی داریم، چه چیزهایی را هنوز کم داریم یا چه چیزهایی هنوز درونمان رشد نکرده‌اند.

در اینجا فهرستی از ده نیاز دوران کودکی را آورده‌ام و شما متوجه می‌شوید که این ده مورد همپوشی زیادی با عملکردهای مادر خوب، که در فصل دوم مطرح شد، دارند.

احساس کنید به جایی تعلق دارید و بخشی از شبکه بزرگ‌تر زندگی هستید.

دلبستگی ایمن به دیگران داشته باشید و بدانید خطری ندارد که شکننده باشید و نیازهایتان را نشان دهید. دیده شوید و احساساتتان برآورده شود (انعکاس بیابید).

کمک و راهنمایی متناسب و میزان با نیازهایتان دریافت کنید.

تشویق و حمایت شوید و احساس کنید کسی پشتتان ایستاده است.

الگویی از دیگران داشته باشید که به شما مهارت‌های لازم برای موفقیت را بیاموزد.

نیازهایتان به موقع برآورده شود و موقع ناراحتی دل‌داری داده و آرام شوید، به این ترتیب توانایی آرام کردن خودتان را ایجاد کنید و سیستم‌تان را به تعادل برسانید (خودسامانگری).

تا حدی محافظت شوید که احساس امنیت کنید و سرخورده نشوید.

به شیوه‌ای احترام‌آمیز با شما رفتار شود (به‌خاطر مرزبندی‌ها، نیازها، احساسات شما و مواردی از این دست).

احساس کنید که دوستان دارند و از شما مراقبت می کنند.

یکی دیگر از نیازهای عمومی احساس ارزشمندی است، ولی من آن را به صورت موردی جداگانه مطرح نکردم، زیرا فکر می کنم احساس ارزشمندی حاصل و زاینده تمامی موارد فوق است. وقتی احساس کنیم که متعلق به گروهی ارزشمند و عضوی از آن هستیم، ارزش به دست می آید. ارزشمندی با دلبستگی ایمن ایجاد می شود. احساس ارزشمندی با انعکاس یافتن مثبتی می آید که کمکمان می کند تمام قسمت های خودمان را بشناسیم و بعد آن ها را بپذیریم. زمانی که دیگران برای راهنمایی و حمایت و تشویق ما وقت می گذارند، نشانمان می دهند که برایمان ارزش قائل هستند. وقتی دیگران به اندازه از ما محافظت می کنند و می خواهند که ایمن باشیم، به ما می گویند که برایشان ارزش داریم. به همین صورت وقتی مردم رفتار احترام آمیزی با ما دارند، کمک می کنند که احساس ارزشمندی در ما شکل بگیرد. و قطعاً وقتی که دیگران به ما عشق می ورزند احساس دوست داشتنی و ارزشمند بودن می کنیم.

### شناسایی نیازهایتان (تمرین)

به فهرست ده تایی نیازهای بالا نگاه کنید. فکر کنید و ببینید که هر کدام از این نیازها چقدر در کودکی تان برآورده شده اند. اگر نمره دهی کمکتان می کند، می توانید از رده بندی زیر استفاده کنید:

۱- اصلاً برآورده نشده است

۲- تا حدی برآورده نشده است

۳- تا حدی برآورده شده است

۴- کاملاً برآورده شده است

هر طور که این تمرین را انجام دهید، هدف این است که به فهرستی از نیازهایی برسید که هنوز تأمین نشده اند (اثرگذار هستند).



## اتخاذ رویکرد پیشگیرانه

به جای آنکه به گذشته و مادر غایب نگاه کنید و در احساسات ناشی از خلأ پرنشده گیر بیفتید، بهتر است یک قدم از این احساسات فاصله بگیرید و خلأهای بخصوصی را که باید پر شوند ارزیابی کنید و مسئولانه دنبال هر چیزی بروید که در این عرصه نیاز دارید.

جین السلی کلارک<sup>۲۱۵</sup> و کُنی داوسون<sup>۲۱۶</sup>، نویسندگان کتاب دوباره بزرگ شویم: والدین خودمان و کودک درونمان شویم<sup>۲۱۷</sup>، معتقدند که هر بار باید یک خلأ را پر کنیم. آن‌ها می‌نویسند که "هیچ راه سریعی برای درست کردن [امور] وجود ندارد. هیچ راه جادویی و فوری برای وام گرفتن مهارت‌های لازم و احیای خویشتن باوری و عزت نفس وجود ندارد. باید [این کارها را] خودمان گام به گام انجام دهیم، باید آن‌ها را از درون بسازیم". (۱)

ساختن خویشتن باوری و عزت نفس با شناسایی نیازهایمان آغاز می‌شود. مثلاً اگر بدانید که هیچ وقت به اندازه کافی برای انجام کاری تشویق نشده‌اید و تشخیص دهید که اغلب از انجام کارهای جدید پرهیز می‌کنید و مهارت‌های انجام چنین کاری را در خود پرورانده‌اید، ممکن است از خودتان بپرسید "برای پشتیبانی [از خودم] به چه چیزی نیاز دارم؟ آیا به کسی نیاز دارم که آموزشم دهد؟ آیا به تشویق احتیاج دارم؟ چطور می‌توانم خودپشتوانی<sup>۲۱۸</sup> بیشتری را درون خودم پرورانم؟".

اگر احساس جدامندگی می‌کنید طوری که انگار به هیچ کجا تعلق ندارید، می‌توانید به دنبال جاهایی برای بسط روابط و در نهایت تجربه احساس تعلق بروید. شاید کار و فعالیت‌های داوطلبانه بتواند جایی در این شبکه به شما بدهد.

بسیاری از این موارد دو سطح بیرونی و درونی دارند. بنابراین مثلاً اگر احساس می‌کنید که عشق بیشتر برایتان سودمند است، می‌توانید به برقراری روابط عاشقانه با دیگران و همچنین شیوه‌های پرورش عشق به خویشتن در خودتان فکر کنید.

من می‌خواهم این نکته را متذکر شوم که ما می‌توانیم پیشگیری کنیم. در کل فکر می‌کنم که برای دنبال کردن تکه‌هایی از وجودمان که از دست داده‌ایم سه راه وجود دارد:

می‌توانیم نیازمان را تشخیص دهیم و آن را مستقیماً مطالبه کنیم.

می‌توانیم در پی افراد و موقعیت‌هایی باشیم که به‌سادگی همه چیزهایی را که دنبالش هستیم در آن‌ها بیابیم (مثلاً موقعیت‌هایی که در آن لمس بی‌خطر بسیار اتفاق می‌افتد).

می‌توانیم آنچه را در کودکی کم داشتیم برای خودمان تأمین کنیم.

من دریافته‌ام که مطرح کردن روشن و دقیق خواسته‌ها و نیازهایمان برای دیگران (به‌صورت غیرطلبکارانه) راهی مؤثر است. گاهی با خنده و شوخی به دیگران "چیزی را که می‌خواهم" می‌گویم و سپس از آن‌ها می‌خواهم اگر صادقانه می‌توانند چنین کاری را انجام دهند، جمله من را تکرار کنند. اغلب مردم جواب می‌دهند که "قطعاً می‌توانم چنین چیزی را بگویم" و سپس آنچه را من می‌خواستم بشنوم تکرار می‌کنند. وقتی دیگران به‌سمتی می‌روند که به من کمکی نمی‌کند، سعی می‌کنم با ملایمت آن‌ها را به‌سمت چیزی که دنبالش هستم سوق دهم. بنابراین مثلاً شاید به کسی بگویم که الان وقت آن نیست که کتاب بعدی‌ام را نقد کند یا چالش‌های احتمالی‌اش را مطرح کند، الان من فقط پشتیبانی او را می‌خواهم. احتمالاً چنین چیزی می‌گویم: "می‌خواهم بگویم که این ایده هیجان‌انگیزی است و من پشتت هستم".

اگر بتوانیم به دیگران بگوییم که چه زمانی نیاز به مراقبت داریم، چه زمانی نیاز به منعکس شدن داریم، چه زمانی نیاز به پشتیبانی کلامی داریم و ...، این قدر احساس ناتوانی نمی‌کنیم. این کار مزیت دیگری نیز دارد، اینکه برای آن‌ها مثل خلأهای "پرنشینی" به نظر نمی‌رسیم، که باعث شود به‌خاطر نیازهای بی‌پایان ما پا پس بکشند. در کل نیازهای مشخص، از نظر افراد، کمتر تهدیدکننده و طاقت‌فرساست.



## خلأ پشٹیانی

خلأ پشٹیانی در میان کودکانی که والدینشان پیوندهای عاطفی را با آنها بریده‌اند بسیار معمول است. این کودکان غالباً کسی را نداشتند که در تلاش‌ها پشٹیانبان‌شان باشد، و وقتی در تلاشی ناکام شدند از آنها حمایت کند. هیچ‌کس را نداشتند که بالا و پایین ببرد و بگوید "آره، تو می‌توانی این کار را بکنی" یا "من پشت هستم". در موقعیت مطلوب، این وظیفه مادر است که پدر نیز او را همراهی می‌کند. اگر کسانی نباشند که به ما بگویند باورمان دارند، ما خودمان نیز سخت‌تر خودمان را باور می‌کنیم.

این کمبود پشٹیانی اغلب موجب می‌شود اعتماد به صورت عادی و کامل در ما رشد نکند. ممکن است احساس کنیم که تکه‌ای را از دست داده‌ایم، و واقعاً هم چنین است. آنچه ما در درونمان کم داریم همان چیزی است که در صورت پشٹیانی مستمر از کودک رشد می‌کند؛ ما در درونمان ظرفیت و پشٹیانی درونی از خودمان را کم داریم. این باعث می‌شود که احساس ترس، بی‌کفایتی و عدم امنیت داشته باشیم. وقتی احساس خلأ پشٹیانی کنیم، چیزهایی از این دست به خودمان می‌گوییم که "این کار خیلی بزرگی است. فکر نکنم از پیش بریایم" یا "من در این کار خیلی احساس تنهایی می‌کنم".

وقتی که به چیز جدیدی می‌پردازیم که نتیجه‌اش تضمین شده نیست یا زمانی که با چالش‌هایی مواجه می‌شویم، اغلب موضوع پشٹیانی برایمان مطرح می‌شود. ما اغلب وقتی که دچار نوعی "شکست" در زندگی می‌شویم احتیاج به پشٹیانی پیدا می‌کنیم.

در این شرایط، به جای آنکه خودتان را سرزنش کنید که چرا به خودتان اعتماد ندارید و به فکر فرو بروید که چرا نمی‌توانید مثل دیگران کار را پیش ببرید، شاید بهتر باشد به پشٹیانی‌ای که در دوران رشد دریافت می‌کردید نگاهی بیندازید. من پرسش‌های زیر را محدود نمی‌کنم، تا بتوانید با هر شخصیت والدی که دارید به آنها پاسخ دهید.

پدر یا مادرتان هر چند وقت یک‌بار به اجرا یا رویدادی که شما در آن شرکت داشتید می‌آمدند؟ پس از آن چه می‌گفتند؟ زبان بدنشان چه چیزی را ابراز می‌کرد؟ آیا با آمدن آنها احساس می‌کردید که پشٹیانی می‌شوید؟



والدین شما چگونه به موفقیت‌هایتان پاسخ می‌دادند؟ آیا از این موفقیت‌ها قدردانی و ستایش می‌کردند؟  
جدای از موفقیت‌هایتان، آیا والدینتان به خاطر خودتان و چالش‌های ذاتی دوران رشد از شما پشتیبانی می‌کردند؟  
چگونه والدینتان به احساس ترس و عدم امنیت یا بی‌کفایتی در شما پاسخ می‌دادند؟ در موقعیت‌هایی که کمی  
ناراحت و افسرده بودید و فقط نیاز داشتید که بدانید کسی به شما اهمیتی می‌دهد یا نه، چه رفتاری داشتند؟  
آیا در مواقع نیاز احساس می‌کردید که شخصیت والدی وجود دارد که بتوانید پیش او بروید؟  
در این مورد نیز، مثل بسیاری از چیزهایی که کاوش کردیم، می‌توانیم میراث خانوادگی را دخیل ببینیم. ما چیزهایی  
را در کودکان مورد بی‌اعتنایی قرار می‌دهیم یا نمی‌توانیم از آن‌ها پشتیبانی کنیم که والدینمان از آن چیزها در ما  
پشتیبانی نکرده‌اند و معمولاً همان چیزها از سوی والدین خودشان نیز حمایت نشده است. ما می‌توانیم با گرفتن  
تصمیمی آگاهانه این زنجیره را بشکنیم.

## حالا پشتیبانی بگیرید

اگر می‌خواهید الگوی پشتیبانی ناکافی را برعکس کنید، باید اول نیازهایتان را بررسی کنید و پشتیبانی بیشتری بگیرید. به علاوه باید ببینید که وقتی پشتیبانی در اختیارتان قرار می‌گیرد، چقدر از آن بهره‌مند می‌شوید. اغلب وقتی در دوران کودکی پشتیبانی زیادی دریافت نکرده باشیم، به خاطر دیوارهای دفاعی که دور خودمان کشیده‌ایم توانایی پشتیبانی گرفتن را نیز مسدود ساخته‌ایم.

برای تقویت حس پشتیبانی رویکردهای بسیاری به صورت خودآموز یا از طریق درمان وجود دارد. من در اینجا فهرستی از راهبردهای مفید را ارائه می‌کنم:

### از دیگران درخواست پشتیبانی کنید.

این مهارتی انتخابی نیست، بلکه مهارتی ضروری است. شما باید بتوانید از هر کسی، که به صورت محترمانه‌ای امکان پشتیبانی و ترغیب شما به هر را شکلی دارد، درخواست پشتیبانی کنید.

### یاد بگیرید که حتی وقتی دیگران حضور ندارند، به آن‌ها دسترسی پیدا کنید.

وقتی به دیگران دسترسی ندارید، می‌توانید این فرایند را به صورت درونی انجام دهید. می‌توانید در درونتان یا در یادداشت‌هایتان [با آن‌ها] گفت‌وگو کنید. اگر در حال یادداشت‌نویسی هستید، فقط کافی است تصور کنید که آن شخص ممکن است چه چیزهایی بگوید. شما می‌توانید این کار را با هر کسی، از جمله شخصیت مادر خوب یا راهنمای خیالی یا خویشتن والاتر<sup>۲۱۹</sup>، انجام دهید.

### ساختارهای پشتیبانی‌کننده را بیابید.

برای جمع‌آوری و گسترش ساختارهای پشتیبانی‌کننده خلاقیت به خرج دهید، ساختارهایی از جمله گروه‌هایی حمایتی و کاری یا کلاس‌ها یا دوستان ورزشی و شریکی پاسخگو یا هر کسی که در موقعیتی بخصوص فایده دارد. به این فکر کنید که چطور می‌توانید برای خودتان اهدافی بسازید و پاداش‌هایی قرار دهید و چه کارهای روزمره و موقعیت‌های یادگیری‌ای می‌تواند به شما کمک کند.

از احساساتتان یک قدم عقب‌تر بایستید و بی‌طرف شوید.

توانایی‌های واقعی‌تان را به خود یادآوری کنید. اینکه حس کنید پشتیبانی کافی ندارید در نهایت تنها یک احساس است. اگر بیشتر از توانایی‌تان برای مواجهه با موقعیت به این احساس اهمیت بدهید، این احساس می‌تواند دست و پایتان را ببندد.

### **از کودک درونتان پشتیبانی کنید.**

با توجه به اینکه بیشتر این کودک درون است که دچار احساس ترس و ناامنی می‌شود، می‌توانید در نقش مادر خوب با این کودک گفت‌وگو کنید، به ترس‌هایش گوش کنید، با او همدلی کنید، بغلش کنید و به او اطمینان دهید.

### **به خودتان حرف‌های خوشایند بزنید.**

حواستان باشد که پیام‌های مایوس‌کننده را نزد خود تکرار نکنید و به جای آن عبارت‌های مثبت به کار ببرید. از خودتان بپرسید "مادر خوب در چنین موقعیتی چه می‌گوید؟". در اینجا چندین عبارت آورده‌ام که می‌توانید روی آن‌ها کار کنید:

من به تو ایمان دارم.

می‌دانم که از پس این کار برمی‌آیی.

هر اتفاقی که بیفتد پشتت هستم.

### **پشتیبانی را در خیالتان واقعی کنید.**

تصور کنید که پشتیبانی موردنیازتان را دارید. تا جایی که می‌شود، این پشتیبانی را روشن و واقعی احساس کنید. تصور کنید که به راحتی می‌توانید از هر چیز چالش برانگیزی عبور کنید.

### **ترس را حس کنید و به هر حال آن کار را انجام دهید.**

اگر کار بخصوصی هست که انجام‌دادنش برایتان دشوار است، بهتر است که خود را وسط آن کار بیندازید. خود اینکه به آن کار مشغول باشید و هر پیشرفتی که در آن صورت بگیرد می‌تواند نوعی پشتیبانی باشد. اگر ترس باعث شود که عقب بنشینید و درون خود بروید، بر شما پیروز می‌شود و دوباره سراغتان می‌آید.



## از پشتیبانی بدنتان استفاده کنید.

همه افراد نمی‌توانند بدنشان را به‌عنوان منبع احساسات درک کنند، ولی اگر شما می‌توانید موهبت بزرگی دارید. مثلاً اگر بتوانید استخوان‌هایتان را احساس کنید، حس استواری پیدا می‌کنید. سرنخ‌های ظریف دیگری نیز وجود دارد که می‌توانید از آن‌ها هم استفاده کنید، مثل فشردن لب‌ها روی هم. حس کردن عضلات احساس خوبی به شخص می‌دهد و کمی ورزش شاید بتواند این افسون بی‌کفایتی را در هم بشکند.

## به‌عنوان کمک، به معنویات روی بیاورید.

میلیون‌ها نفر از مردم در مواقع نیاز به معنویت روی می‌آورند. ممکن است این معنویت در قالب موجودات معنوی خارج از خود شما باشد، یا برقراری ارتباط با بخشی از وجود خودتان که بسیار فراتر از تجربه عادی‌تان است. من صراحتاً می‌توانم بگویم که قطعاً پشتیبانی معنوی وجود دارد.

مسئله پشتیبانی برای کسانی که دچار کمبود مادری هستند اغلب نیازمند توجه مستمر است. گرچه این مسئله ارزش آن را دارد که برایش تلاش کنیم. وقتی یاد بگیریم دنبال کمک‌های بیرونی باشیم و از آن‌ها بهره‌مند شویم و کم‌کم پشتیبانی درونی در خود ایجاد کنیم، درمی‌یابیم که حرکت رو به جلو آسان‌تر می‌شود. در این صورت محدودیت‌های زندگی مثل سابق نخواهد ماند و کشمکش‌های آن کمتر خواهد شد.

## حس اعتماد به خود

اعتماد به خود چیست و از کجا می‌آید؟ اعتماد به خود صفر یا صد نیست، بلکه چیزی است که آن را در عرصه‌های مختلف زندگی‌مان گاهی کمتر یا بیشتر احساس می‌کنیم. ما در مقام بزرگسال ممکن است به مهارت‌های ارتباطی خودمان اعتماد داشته باشیم، ولی به مهارت‌های رایانه‌ای‌مان نه؛ یا در تصمیم‌گیری‌ها به خودمان مطمئن باشیم، ولی نتوانیم بی‌باکانه خواسته‌هایمان را دنبال کنیم.

طبق مشاهدات، برای بعضی از مردم اعتماد به خود ارتباط نزدیکی با انجام کار دارد (که بستگی به مهارت و اجرای آن کار دارد)، درحالی‌که برای عده‌ای دیگر این حس بیشتر موجب آن می‌شود که در کنار دیگران احساس امنیت کنند. به نظر من وقتی اعتماد به خویشتن به انجام کار گره می‌خورد که والدین تأکید زیادی بر لیاقت و کاردانی فرزندشان داشته باشند. همچنین وقتی که بچه‌ها به‌خاطر رشدنیافتن مهارت‌هایشان شرمندۀ نشوند و درعوض به‌خاطر خود واقعی‌شان دوست داشته شوند، لیاقت‌داشتن (یا نداشتن) اهمیت کمتری پیدا می‌کند. فردی که در کنار دیگران احساس امنیت می‌کند به‌سادگی می‌گوید "من نمی‌دانم این کار را چگونه انجام دهم" و با کنجکاوی موضوع را دنبال می‌کند. لیاقت و کاردانی کودک در هر سطحی که باشد باید برایش منعکس شود تا آن را بخشی از هویتش بسازد، در غیر این صورت کودک همیشه احساس بی‌کفایتی می‌کند.

با اینکه اشتباه است که در مقام بزرگسال اعتماد به خود را به احساس دیگران در مورد خودمان منوط کنیم (همان‌طور که اشتباه است اعتماد به خود را به خوب انجام‌دادن کار منوط کنیم)، ولی دلبستگی ایمن است که شالوده حس اعتماد به خود را در کودک بنا می‌کند. دلبستگی ایمن در دنیا به شما جایی می‌دهد، این حس را می‌دهد که کسی برای شما ارزش قائل است و روی شما سرمایه‌گذاری کرده است، و اینکه شما حق دارید در چنین جایی باشید و آن را اشغال کنید. یکی از تعاریف اعتماد به خویشتن این است که شجاعت داشته باشیم خود را نشان دهیم و ابراز کنیم. وقتی دیگران از ما پشتیبانی کنند، این کار ساده‌تر می‌شود.

ممکن است به فهرست نیازهایمان نگاه کنیم و بگوییم که اعتماد به خود برآمده از تمام آن نیازهاست. وقتی احساس کنیم خواستنی هستیم و به گروه بزرگ‌تری که دوستش داریم متعلقیم، چنین اعتمادی در ما ایجاد می‌شود. وقتی بدانیم کمک و پشتیبانی موردنیاز را داریم، این اعتماد در ما ساخته می‌شود. وقتی دیده می‌شویم و

همان طور که هستیم پذیرفته می شویم و با احترام با ما برخورد می شود، به خودمان اعتماد می کنیم. ترغیب و تشویق دیگران نیز در ما اعتماد می سازد. وقتی بتوانیم فیزیولوژی و افت و خیزهایمان را سروسامان بدهیم و خود را به تعادل برسانیم، احساس ثبات و اعتماد به خود می کنیم.

شما می توانید برای رشد اعتماد به خودتان از کودک درونتان بپرسید که چه نیازهایی دارد. یکی از همین کودکان درون گفت که به احساس امنیت، دوست داشته شدن و کسی نیاز دارد که از کارهای او (کودک) به هیجان بیاید و قدرتش را ببیند.

شما برای رشد اعتماد بیشتر به خودتان به چه چیزی نیاز دارید؟

شاب (nbookcity.com)



## یافتن قدرتتان

وقتی که از قدرت کاملتان برخوردار نباشید، موفقیت برایتان سخت می‌شود. بدون قدرت تلاش‌هایتان برای رقابت در بسیاری از مراحل زندگی، مثلاً در میدان‌های ورزشی یا زمینه‌های تجاری یا حتی عرصه‌های عاشقانه، دچار وقفه می‌شود. گاهی اوقات درمانگران برای اشاره به احساس قدرت از اصطلاحاتی همچون خودکفایی یا حس "عاملیت"<sup>۲۲</sup> (یعنی عامل انجام کاری در محیط‌تان باشید) استفاده می‌کنند. ما اغلب به چنین احساسی در قالب قدرت تغییر شرایط، مثلاً تغییر الگوهای ذهنی یا خلقیاتمان، نگاه می‌کنیم. وقتی بدانید قادر به تغییر چیزها هستید، دیگر احساس نمی‌کنید قربانی هستید.

روش‌های بی‌شماری برای افزایش حس توانمندی وجود دارد، از جمله:

مهارت‌های ارتباطی را در خودتان پرورش دهید، زیرا کمکتان می‌کند تا مراقب نیازها و مرزبندی‌های دفاعی‌تان باشید.

قدرت نه گفتن را به دست بیاورید (مثلاً با آموزش‌های جرئت‌یافتن و کلاس‌های دفاع شخصی).

موقعیت‌هایی را انتخاب کنید که می‌توانید در آن‌ها تفاوت ایجاد کنید و موقعیت‌هایی را که چنین امکانی به شما نمی‌دهند به حداقل برسانید. برخی از موقعیت‌ها ذاتاً قدرت را از انسان سلب می‌کنند.

موقعیت‌هایی را بشناسید که می‌توانید در آن‌ها اثرگذار باشید. اگر از چنین موقعیت‌هایی غافل باشید، نمی‌توانید احساس قدرت را در خود پرورانید. باید از تجربه‌های موفقیت بهره‌مند شوید تا در خودانگاره شما بافته شوند.

یاد بگیرید که شیوه صحبت با خودتان را تغییر دهید. صحبت با خویشتن یکی از گفت‌وگوهای جاری است که شما در ذهنتان، درباره چیزها و به خصوص درباره خودتان، دارید. کلاس‌ها، کتاب‌ها، نوشته‌ها و مقالاتی هستند که می‌توانند به شما کمک کنند تا از الگوی ارزیابی و تفسیر منفی به چیزی مثبت‌تر، مهربانانه‌تر و عینی‌تر برسید.

قدرت را در بدنتان حس کنید. این به معنی بدن‌سازی کردن نیست، گرچه می‌تواند شامل آن هم باشد. اغلب، حس کردن عضلات و قدرت استخوان‌ها به ما حس استحکام و نیرو می‌بخشد. راه دیگر برای دست‌یافتن به حس توانمندی "تجسم" است، به معنای خودآگاهی بیشتر در بدن. درمان‌های بدن‌محور نیز، مانند چیزهایی مثل

تمرین یوگا که آگاهی شما نسبت به بدنتان را افزایش می دهند، می توانند به شما کمک کنند.

روی مسائلی که قدرت شما را سد کرده کار کنید و از مسیرهایی همچون روان درمانی استفاده کنید.

یاد بگیرید که چطور منابع را برای کمک به نیازهای بخصوصتان تخصیص دهید. توانمندبودن به این معنی نیست

که باید همه کارها را خودتان انجام دهید. یاد مدیرعامل ها بیفتید.

شهر کتاب (nbookcity.com)

## محافظت کردن از چیزهای ارزشمند

همان‌طور که تاکنون متوجه شده‌ایم، یکی از عملکردهای مادر خوب این است که مکانی امن و محیطی حفاظت‌شده فراهم کند که بتواند در آن کودکش را پروراند و شکوفا کند. ما در بزرگسالی نیز چنین نیازی داریم؛ احتیاج به محیطی داریم که در امنیت و راحتی ما را نگه دارد و حس کنیم در آن بال و پر می‌یابیم. درست همان‌طور که مادر چنین محیطی را برای کودکش فراهم می‌کند، ما نیز باید یاد بگیریم این محیط را در بزرگسالی برای خودمان فراهم کنیم.

محیط نگهدارنده و حس فضای امن و محافظت‌شده وجوه متعددی دارد. یکی از این محیط‌ها خانه است، جایی که زندگی می‌کنیم. آیا خانه‌تان به شما حس امنیت و بال‌وپر می‌دهد؟ آیا جایی است که دوست دارید در آن باشید؟ وقتی یک قدم آن طرف‌تر به محیط پیرامون می‌روید، چه اتفاقی می‌افتد؟ آیا در محله خود احساس راحتی می‌کنید؟

در مورد مرزبندی‌ها چه حسی دارید، مرزبندی‌های مربوط به لمس شدن بدنتان توسط دیگران و مرزبندی‌های روان‌شناختی؟ آیا می‌توانید دیگران را در فاصله‌ای درست از خودتان نگه دارید؟ آیا به دیگران اجازه می‌دهید تا با فضولی کردن و نصیحت‌های بیجا به حریم خصوصی یا فضای روانی‌تان تجاوز کنند؟ اگر کسی به صورت فیزیکی یا عاطفی و برخلاف خواسته شما وارد فضای شخصی‌تان شود، آیا می‌توانید او را تا فاصله‌ای که راحت هستید عقب برانید؟

در کل، حفظ مرزبندی‌ها برای برخی سخت‌تر است، کسانی که والدین تجاوزگری دارند یا خانواده‌هایشان هنوز در کار هم دخالت می‌کنند و حتی خانواده‌هایی که به لحاظ عاطفی از هم فاصله دارند. برای آنکه بخش‌های پنهانی و شکننده‌تر خودتان را بروز دهید، باید حس کنید که می‌توانید در مواقع نیاز از خودتان محافظت کنید.

درست همان‌طور که مادر خوب محیط را برای بچه کوچکش طوری می‌چیند که کودک هیچ خشونت و تهاجمی را تجربه نکند و نیازهایش برآورده شوند، ما نیز باید توجه کنیم که چه چیزی برایمان زیاده‌ازحد و چه چیزی به‌اندازه است تا به این وسیله تا حدی حرمت خودمان را حفظ کنیم. بنابراین مثلاً خوب است بدانیم که کدام روابط اجتماعی برای ما بیش‌ازاندازه است، کدام برایمان کافی نیست و کدام رضایت‌بخش است.



مسلماً در این زمینه فقط مسئله کمیت نیست بلکه موضوع کیفیت نیز مطرح است. بنابراین نگاه می‌کنیم به اینکه کدام ارتباطات رضایت‌بخش‌اند و کدام نیستند و زندگی‌مان را بر همان مبنا تنظیم می‌کنیم. در اینجا نقش محافظت و تنظیمگری با هم ترکیب شده‌اند. تنظیمگری به معنی درست کردن دقیق چیزهاست، جوری که نه خیلی زیاد باشد نه خیلی کم.

در اینجا سؤالاتی مطرح شده که به شما کمک می‌کند تا چگونگی ایفا شدن نقش محافظت‌کننده و تنظیمگر مادر خوب را ارزیابی کنید:

آیا جایی در زندگی‌تان بوده که از چیز ارزشمندی در خودتان محافظت نکرده باشید؟  
اگر قرار بود "فضای نگهدارنده‌ای" برای خودتان خلق کنید که برایتان کاملاً مناسب باشد، چه تفاوتی با وضعیت کنونی داشت؟ تمام سطوحی را که می‌توانید در نظر بگیرید، از جمله محیط فیزیکی و محیط اجتماعی و محیط عاطفی.

## چهره نشان دادن و دیده شدن

ما اغلب وقتی منعکس نمی‌شویم، ارتباطمان را با بخش‌هایی از خودمان از دست می‌دهیم. التیام‌یابی سفری برای بازیافتن این بخش‌هاست، سفری که مستلزم آن است که اکنون دیده شویم. گرچه دیدن خود بخشی از این التیام‌یابی است و در کل هر نوع خودکاوشی برای آن سودمند است، اما اینکه دیگران ما را ببینند و اجزای گم‌شده ما را بپذیرند کمک می‌کند که هر کدام از این اجزا سر جای خودش قرار بگیرد.

ممکن است مشغولیت بیش از اندازه پدر و مادر، توجه بی‌اندازه آن‌ها یا ناتوانی‌شان برای دیدن واقعی شما موجب نامرئی‌شدنتان شود، ولی شاید هم عادت‌های خودتان و روی‌گرداندنتان از دنیا موجب تداوم این نامرئی‌بودن باشد. ما اغلب، برای اینکه از پوچی عاطفی‌ای نجات پیدا کنیم که نتیجه غیبت عاطفی والدینمان یا هر محیط دیگری است که گویا پذیرای ما نبوده، به درون خودمان باز می‌گردیم. ما به جای برقراری ارتباط با دیگران خودمان را پس می‌کشیم. بخشی از التیام‌یابی این است که از گوشه‌نشینی دست برداریم و به دنیا بازگردیم.

شما برای آنکه فرصت‌های دیده شدن خودتان را افزایش دهید بایستی به فکر فعالیت‌های بیانی و اجرایی مثل تئاتر، موسیقی گروهی یا رقص بيفتید. مادر من آدمی بسیار سنتی است که خیلی کم خودش را ابراز می‌کند. به همین جهت، من برای اینکه تمایل مشابه به کنارکشیدن را در خودم سرکوب کنم شرکت کردن در چنین فعالیت‌های رهایی بخشی را سودمند یافتم، فعالیت‌هایی که مردم در آن خودانگیخته و طبیعی هستند.

برخی گروه‌ها برای شخص فرصتی فراهم می‌کنند تا برای لحظه‌ای صحنه (توجه کامل گروه) را در دست بگیرد و فقط دیده شود. کسی که در مرکز توجه قرار می‌گیرد می‌تواند هرچه بخواهد را ابراز کند. آنچه موجب التیام بخشیدن می‌شود اغلب این است که در آن لحظه شفافیت وجود دارد و احساسات واقعی نشان داده می‌شود. صمیمیت، حتی با یک نفر دیگر که بتوانید تمام دنیای درونتان را به او نشان دهید، حس دیده شدن به شما می‌دهد.

## جایگاه داشتن در شبکه

کسانی که تجربه ساختن ارتباط قوی با مادرشان را ندارند احساس می کنند در ارتباط با بقیه اعضا یا کل خانواده ها هم کمبود هست. این احساس چیزی شبیه خلأ در ما ایجاد می کند، انگار چیزی در ما گم شده است. ما به خانواده تکیه می کنیم تا خانواده چیزهایی مثل سرپناه در سختی ها، حس تعلق خاطر، و هویت و پشتیبانی به ما بدهد و برای ما ارتباط معناداری با دنیای بیرون بسازد. ما به خانواده نگاه می کنیم تا جایگاهی را که در آن شناخته و نگهداری می شویم پیدا کنیم.

اگر خودتان در حال حاضر همسر و فرزندانی داشته باشید، ممکن است کمک کنند که جدایی سال های اول زندگی تان جبران شود. ولی چه می شود اگر فقط خانواده اصلی تان<sup>۲۳۱</sup> را داشته باشید که احساس می کنید پیوندتان با آن ها ضعیف است؟ چه می شود اگر جایی را نداشته باشید که، مثل خانواده یا طایفه، حس خانه را به شما بدهد؟

من دریافتم که بعضی از مردم زمانی که دوروبرشان حس خانواده نداشته باشند، احساس محرومیت می کنند. با اینکه قطعاً همسر و خانواده هر دو بخش مهمی از شبکه ایمن تلقی می شوند، ولی هیچ کدام از آن ها آن گونه که احتمالاً ما عقیده داریم اساسی نیستند. شبکه ایمن و درک ما از اجتماع ممکن است در طی زمان برایمان تغییر کند. باید بدانیم که امکان دارد افراد به طور مرتب وارد این شبکه شده یا کم کم ناپدید شوند و، مهم تر از آن، شاید فردی -حتی غریبه یا تقریباً غریبه- در موقع نیاز برای کمک کردن پا پیش بگذارد.

از یکی از دوستانم داستانی دلگرم کننده شنیدم. زنی، که دوستم به تازگی ملاقات کرده بود، با او تماس گرفت و گفت که نیاز به کمک دارد. این زن، که جدیداً وارد جمع آن ها شده بود، به هشت زن نامه نوشته بود که ببیند آیا هیچ کدام از آن ها می توانند کمکش کنند. او هیچ یک از آن ها را نمی شناخت و به خاطر درخواستش کمی احساس شرمندگی می کرد، ولی مجبور بود چون کس دیگری را نداشت که از او کمک بخواهد. هر هشت زن به او پاسخ مثبت داده بودند.

کسانی که همیشه سرشان شلوغ است و به اندازه ای که ما می خواهیم دلسوز نیستند در موقع نیازهای بخصوص اغلب پاسخ می دهند. در کل مردم دوست دارند کمک کنند. درست است، وقتی نیاز ما به آن ها چندین ماه ادامه



پیدا کند، ممکن است کنار بکشند. ولی این کارشان لزوماً به معنی آن نیست که اهمیت نمی‌دهند. به این دلیل است که باید به کارهای دیگری هم رسیدگی کنند.

من در کسانی که احساس می‌کنند شکننده و بی‌پشت‌وپناه هستند چون والدین یا خواهر برادری ندارند که بتوانند به آن‌ها تکیه کنند ترس‌هایی را دیده‌ام که در اصل ترس‌های اجزای روانی کودک درونمان است. اگر ما توانایی داشته باشیم که کمک بگیریم، مثل همان زنی که در جمع خودشان تازه‌وارد بود، به خاطر نداشتن شبکه‌ی محافظتی خانواده در معرض خطر قرار نمی‌گیریم. هر چقدر بیشتر احساس کنیم که خویشتن بزرگ‌سالمان ریشه‌دار است، کمتر به خاطر اینکه اقوام نزدیک نداریم احساس سرگردانی می‌کنیم.

هر چقدر معنای وسیع‌تر طایفه یا اجتماع در فرهنگ غربی کم‌رنگ‌تر شده، خانواده‌ی هسته‌ای نیز اهمیت درخورش را از دست داده است. در برخی فرهنگ‌ها کل روستا نقش خانواده را ایفا می‌کند، ولی منظور ما از خانواده در اینجا<sup>۲۲۲</sup> افراد معدودی است.

ما، به جای اینکه با ده‌ها یا صدها رشته به افراد متصل باشیم، با پنج یا شش نفر -یا شاید فقط یکی دو نفر- ارتباط داریم. این تعداد برای حفظ احساس ارتباط داشتن و تعلق خاطر سالم کافی نیست.

راه حل این مشکل ساختن رشته‌های ارتباطی و تعلق خاطر بیشتر است. چند شیوه اصلی انجام این کار به این ترتیب هستند:

حلقه‌ای از دوستان نزدیک ممکن است همچون "خانواده انتخاب‌شده" رفتار کنند و در مواقع نیاز و ضیافت‌های مهم زندگی‌مان در کنارمان باشند.

پیوند با گروه‌ها به ما کمک می‌کند تا در شبکه‌ی زندگی جایگاهی پیدا کنیم. این پیوندها ممکن است دربرگیرنده گروه‌هایی باشند، همچون گروه‌هایی با علاقه مشترک، گروه‌های التیام‌بخش، گروه‌های اجتماعی یا هر گروه دیگری. برای عده‌ای، محل تعاملاتشان در اینترنت اجتماعشان محسوب می‌شود. گرچه ممکن است اجتماعات مجازی به‌تنهایی برخی از جنبه‌های یک اجتماع را نداشته باشند، ولی برای بسیاری از مردم حس ارتباطی معناداری ایجاد می‌کنند.

کار معنادار (به صورت داوطلبانه یا با دستمزد) به ما در این دنیا جایگاه و هدف می دهد.

پیوندهای ما با مکان ها به صورت فیزیکی به ما در این سیاره ثبات می بخشد و به این ترتیب ما همین طور سرگردان و "پا در هوا" باقی نمی مانیم. این پیوند ممکن است به صورت نوعی ارتباط با خانه یا محیط پیرامون خانه مان باشد. بسیاری از مردم با سرزمین های پیرامونشان احساس ارتباط قوی می کنند.

شهر کتاب (nbookcity.com)

## هدایت کردن دنیای عواطف

انسان‌ها در دنیایی سرشار از عواطف زندگی می‌کنند، ولی برای بسیاری از کسانی که دچار کمبود مادری هستند این دنیا بیشتر جایی ناراحت‌کننده است. بخش مهم عملکرد موفقیت‌آمیز در این دنیا و انسان کامل بودن این است که یاد بگیریم مسیرمان را پیدا کنیم.

جان بردشاو توضیح می‌دهد که چطور بسیاری از مردم از این دنیا می‌برند: "کودکانی که در خانواده‌های به‌هم‌ریخته و آشفته زندگی می‌کنند یاد می‌گیرند به سه روش جلوی ابراز عواطف را بگیرند: اول اینکه به آن عواطف پاسخی داده نشود و منعکس نشوند، و به‌معنای واقعی دیده نشوند. دوم، هیچ الگوی سالمی برای نام‌گذاری و ابراز عواطف نداشته باشند. و سوم، به‌خاطر ابراز عاطفه واقعاً بی‌آبرو یا تنبیه شوند." (۲) او ادامه می‌دهد و می‌گوید "هر چقدر زودتر جلوی عواطف سد شود، صدمات عمیق‌تر می‌شوند." (۳)

وقتی عواطفمان به این صورت بریده می‌شوند، تبدیل شدن به بخشی از دنیای عواطف شاید مستلزم یادگیری موضوع مهمی باشد. ما باید طلسم "صورت بی‌حرکت" خودمان را بشکنیم و شفاف شویم. شاید این کار در مورد برخی از عواطف سخت‌تر باشد. این احساس که والدینمان در مواقعی خاص به‌سختی چیزی را تحمل می‌کردند اغلب یکی از مواردی است که، اگر تاکنون در آن التیام نیافته باشیم، به‌سختی تحمل می‌کنیم.

### وسعت‌دادن به گنجینه‌تان (تمرین)

پذیرش و ابراز کدام‌یک از عواطف زیر برای شما از همه سخت‌تر است؟

آسیب‌دیدگی

ناراحتی

لذت

خشم

شکندگی

غرور

سرگشتگی



نفرت  
اشتیاق  
عشق  
حیرت  
ناامیدی  
افسوس  
غبطه  
حسادت  
اعتماد به خود  
شادی

کدام یک از عواطف بالا برای شخصیت‌های والدینتان از همه سخت‌تر بود؟

از این فهرست به عنوان سکوی پرشی استفاده کنید و فهرستی از عواطفی بسازید که می‌خواهید به جعبه عواطفتان اضافه کنید.

چه چیزی برای پرورش عواطفی که همین حالا نام بردید کمکتان می‌کند.

درست همان‌طور که می‌توانیم نسبت به سایر کمبودهای شناسایی شده در این فصل فعال باشیم، می‌توانیم عواطفی را هم که قبلاً به راحتی قادر به ابرازشان نبودیم مطالبه و احیا کنیم. مثلاً ممکن است، درحالی که در خانواده اصلی‌تان هیچ فضایی برای نشان دادن ناامیدی‌تان نداشتید، متوجه شوید که هنوز از ابراز این ناامیدی خجالت می‌کشید. در این شرایط فرد قابل اعتمادی را انتخاب کنید، برخی از ناامیدی‌هایتان را با او در میان بگذارید و از او بخواهید که تصدیقتان کند. از او بخواهید که ناامیدی شما را منعکس کرده و عادی سازد. شاید این کار کمکتان کند. مثالی از عادی‌سازی شاید به این صورت باشد: "حتماً سخت بوده است، من هم بودم ناامید می‌شدم". اگر شما از نشان دادن ناامیدی‌تان شرم‌منده می‌شوید، این کار می‌تواند تجربه اصلاح‌کننده قدرتمندی برایتان باشد.

## سبک عاطفی و الگوهای مراقبت

یادتان باشد که بسیاری از افرادی که دچار کمبود مادری هستند همچنان باید روی این کار کنند که چطور با احساساتشان ارتباط برقرار کنند. اگر مادر متوجه این احساسات نشده و به آن‌ها پاسخ نداده باشد، اغلب خودمان هم ارتباط قوی با آن‌ها برقرار نمی‌کنیم. حتی ممکن است یاد گرفته باشیم که احساساتمان را سرکوب کنیم تا رشته ارتباطی را که احساس می‌کردیم با مادر داریم حفظ کنیم.

سبک فردی ما، چه به صورت سرکوب کردن عواطف یا بزرگ کردن آن‌ها برای جلب توجه، درکل در پاسخ به سبک مراقب ایجاد می‌شود. وقتی مراقب‌ها هیچ‌وقت به احساسات کودک علاقه‌ای نشان نمی‌دهند یا کودک را به خاطر ابراز احساساتش تنبیه می‌کنند، کودک یاد می‌گیرد که عواطفش را سرکوب کند. به همین ترتیب، طبق یافته‌های تحقیقات، می‌توانیم ببینیم که وقتی مراقب‌ها گاهی به صورت هم‌آهنگ با کودک به او پاسخ می‌دهند و در سایر مواقع توجهی به احساسات او نمی‌کنند، کودکان برای اینکه کمک بگیرند احتمالاً در ابراز احساساتشان اغراق می‌کنند. (۴)

لحظه‌ای روی این موضوع تأمل کنید:

وقتی از کسی پاسخی می‌خواهید، آیا بیشتر احتمال دارد که احساساتتان را، از ترس رد شدن، پنهان کنید یا آن‌ها را "پاک کنید"؟

اگر هر دو را تا اندازه‌ای انجام می‌دهید، مایلید کدام احساساتتان را در چه شرایطی پنهان کنید و چه زمانی می‌گذارید این احساسات واقعاً بزرگ شوند؟ وقتی می‌گذارید احساساتتان بزرگ شوند، انتظار دارید که چه اتفاقی بیفتد؟

## در آغوش کشیدن نیازها

ما، در مواجهه با نیازهایمان، تمایل داریم آن‌طوری با نیازهایمان برخورد کنیم که والدینمان با آن‌ها برخورد می‌کردند، حداقل در ابتدا این‌طور است. بنابراین مثلاً اگر مادران حوصله نیازهایشان را نداشته یا آن‌ها را رد می‌کرده، شما نیز در مواجهه با نیازهای خودتان احتمالاً کم‌تحمّل خواهید بود. یاد می‌آید که یک‌بار در روان‌درمانی خودم نیازهای بسیار زیادی را برشمردم و ناگهان از ابراز این همه نیاز احساس شرمندگی کردم. با کلافگی نگاهم را برگرداندم، انگار به خودم می‌گفتم زیاده‌روی کردی. خوشبختانه متوجه این موضوع شدم و فهمیدم که این احساس از والدینم به من رسیده است. درمان‌گرم گفت "خوشحالم که موضوع را فهمیدی، چون من اصلاً چنین احساسی [در مورد زیادبودن نیازهای تو] ندارم".

کسانی که نیازهایشان در سال‌های اول زندگی برآورده نشده است احساس می‌کنند که این نیازها تحقیرآمیز و خطرناک هستند. یکی از زنان مراجعه‌کننده‌ام علناً گفت که وقتی خودش را در موضع وابستگی قرار می‌دهد، احساس می‌کند که چاقویی دستش داده‌اند تا گلوی خودش را ببرد. احساس وابستگی برای او هم‌سنگ احساس خام بودن و محافظت‌نشدن و در شرف لت‌وپارشدن بود.

عبور از چنین احساسی ساده نیست. ما باید بفهمیم که نیازمندبودن خطرناک نیست و افرادی هستند که می‌خواهند نیازهای ما را برآورده کنند. درک این موضوع مخاطراتی هم در پی دارد، زیرا ما تا وقتی چنین احساسی را امتحان نکنیم آن را درک نخواهیم کرد. کنارآمدن با این مخاطرات ممکن است دشوار باشد.

بدون داده‌های جدید، باورهای ما تغییر نخواهد کرد. وقتی در کودکی و جوانی به نیازهای ما بی‌اعتنایی می‌شود، به‌خاطر داشتن چنین نیازهایی احساس طردشدگی می‌کنیم. این طردشدگی شاید این باور را ایجاد کند که ما نیازهای بسیار زیادی داریم و نیازهایمان دیگران را فراری می‌دهد. وقتی نیازهایمان را نشان دهیم و آن‌ها را برآورده کنیم، این باورها بی‌مصرف می‌مانند.

این خیلی به شما کمک می‌کند که بتوانید برای برآوردن نیازهایتان، با بهانه‌های کوچک، به افراد قابل اعتماد دسترسی پیدا کنید. خطر کار به این روش کمتر است و شما می‌توانید به آرامی تحمل‌شکنندگی و گنجینه‌ای از تجربیات موفق را در خودتان بسازید.



کسانی که دارای سبک دلبستگی خودکفا هستند راهی طولانی را باید طی کنند تا از "من خودم انجام می‌دهم" به "خوشحال می‌شوم اگر کمک کنی" برسند. این تغییر یعنی یاد بگیرید که نیازهایتان در واقع می‌تواند فرصتی برای دیگران باشد که به نیاز شما پاسخ دهند. جت ساریس<sup>۲۲۳</sup> و مارلنا لیونز<sup>۲۲۴</sup>، در کتابشان به نام عشق بی‌دفاع<sup>۲۲۵</sup>، اذعان می‌کنند که شناخت نیازها و توانایی ابرازکردن آن‌ها یک موفقیت مهم در رشد و بالندگی است که موجب صمیمیت می‌شود. "هر چقدر نیازهایمان در سنین پایین‌تر لاینحل باقی بمانند در بزرگسالی، در صورتی که دیگران نیازهایمان را تأمین نکنند، کمتر می‌توانیم احساس به‌باشی را در خودمان زنده نگه داریم". (۵) وقتی در دوران زیریک‌سالگی نیازهای اولیه وابستگی‌مان برآورده نشود، اغلب خودآگاهی‌مان در آن زمان می‌شکند. در آن دوران، ما منابع و بلوغ کافی برای "جمع‌وجورکردنش" یعنی جمع‌وجورکردن خودمان را نداشتیم. آن خامی تحمل‌ناپذیر و حساسیتی که پیرامون نیازهایمان داریم از همین زخم‌های سال‌های ابتدایی می‌آید.

به‌نمایش گذاشتن وجوه اصلاح‌نشده خودمان ممکن است خجالت‌آور باشد، ولی بخشی از این فرایند است. ما تمام چیزهایی را که در کودکی رویشان کار نکرده‌ایم و ناقص مانده‌اند وارد روابط صمیمی‌مان می‌کنیم. البته از نظر کسانی که رابطه را همچون مسیر رشد و بالندگی می‌دانند این اتفاق موهبت است.

برای اینکه کشف کنید در سفر التیام‌یابی کجا قرار گرفته‌اید، به پرسش‌های زیر توجه کنید:

چه احساسی نسبت به نیازمندبودن دارید؟ آیا این احساس می‌تواند منعکس کند که مراقب‌های سال‌های اول زندگی‌تان در مورد نیازهایتان چه احساسی داشتند و چه پاسخی می‌دادند؟

آیا در کل انتظار دارید که دیگران موقع نیاز در اختیارتان باشند یا در چنین مواقعی بیشتر احساس محرومیت می‌کنید؟

کدام‌یک از نیازهایتان را سخت‌تر از همه ابراز می‌کنید؟

آیا می‌توانید نیازی را به نمایش بگذارید، فقط تا حدی برآورده‌اش کنید و در نهایت مشکلی نداشته باشید؟ آیا به‌جای اینکه سریع نیازهایتان را کنار بیندازید و سرکوب کنید، در اصل، فضایی دارید برای اینکه آن‌ها را "نگه دارید"؟

## پرورش ظرفیت برای صمیمیت

صمیمیت مستلزم گشودگی عاطفی، میل به دیدن و دیده شدن، و شناخته شدن از طریق نیازهایمان است. در صورتی که روی بقایایی که از والدین غیرپاسخگوتان در خودتان به جا مانده کار نکرده باشید، صمیمی شدن کار پرچالشی می شود. ولی ارزش دارد که روی آن کار کنید. شاید بعد از گذشت سال ها، از روابطتان با دیگران به شدت ناامید شده باشید، ولی احتمالاً حسرت عمیقی هم دارید. شما می توانید از این حسرت استفاده کنید تا هر وقت در رابطه با دیگران پا پس کشیدید یا در وضعیت تدافعی گیر افتادید، برای جلوگیری در رابطه به شما کمک کند.

یکی از روش های مؤثر در رشد صمیمیت این است که به چیزهایی فکر کنید که آن را می پروراند. "رفتارهای ناشی از دلبستگی" به منزله بخشی از گنجینه رفتاری شما کدام ها هستند و چطور می توانید آن ها را افزایش دهید؟ به موارد زیر فکر کنید:

آیا می توانید در موقعیت های تهدیدآمیز یا زمانی که تحت فشار هستید، بپذیرید که آرام شوید(؟ این یک "رفتار ناشی از دلبستگی" است). وقتی کسی می خواهد با شما ارتباط برقرار کند چه عکس العملی نشان می دهید؟ آیا می توانید اجازه دهید که کسی به شما نیاز داشته باشد؟

آیا می توانید به روش هایی دلسوزانه کسی را لمس کنید؟ یا تماس چشمی صمیمی با او داشته باشید؟  
آیا می توانید در جریان عشق بازی ارتباط عاطفی تان را حفظ کنید؟

وقتی به همسرتان خیلی نزدیک می شوید، چه ترس ها و حالت های تدافعی ای سر بر می آورد؟

طبق گزارش یکی از درمانگران، وقتی زوجی بتوانند پیوند دلبستگی شان را محکم تر کنند، این پیوند به هر کدام آن ها کمک می کند تا قسمتی از مشکلات شخصی شان را خودشان سامان دهند و حل کنند. این نظام دلبستگی، در کسانی که سبک خودکفا دارند، باید بیدار شود تا در این صورت بتوانند طبق روال طبیعت عادی تر عمل کنند. فکر کنید که برای پرورش ظرفیت هایی که موجب صمیمیت می شود چه کارهایی می توانید بکنید.

## خوب لمس شدن

لمس شدن های محبت آمیز و دلسوزانه اغلب گرمایی را که در حسرتش بودیم برایمان ایجاد می کند. موقعیت های بسیاری وجود دارد که در آن ها می توانیم سالم و بدون خطر لمس شویم، بیشتر از چیزی که معمولا تصورش را می کنید، مثلا انواع و اقسام رقص ها، تعامل های متقابل، حرکات ورزشی، ماساژ یا حرکات بدنی و البته درآغوش کشیدن.

اگر می خواهید موقع لمس دیگران احساس راحتی و آرامش کنید، شاید بهتر باشد کسی را الگوی خودتان قرار دهید که ساده و طبیعی دیگران را لمس می کند. البته پیش از هر کار دیگری باید از طرف مقابل برای لمس کردنش اجازه گرفت. پذیرش مسئولیت های مراقبت از کودک یا بازی با او نیز فرصت هایی را برای لمس کردن در اختیارمان قرار می دهد، گرچه باید مطمئن باشیم که این کار را به کودک تحمیل نمی کنیم و در پاسخ به خواسته کودک آن را انجام می دهیم. این مسئله در مورد سایر انواع مراقبت ها، همچون مراقبت از سالمندان و افراد مریض و کسانی که در حال عزاداری هستند، نیز صدق می کند.



مادر اولین محیطی است که ما تجربه می‌کنیم و چگونگی این تجربه بعداً بر تجربه ما از دنیا و انتظاراتی که از آن داریم تأثیر بسیاری می‌گذارد. اگر مادر به نیازهای اولیه ما پاسخ نداده باشد، در کل ما نیز از دنیا چنین انتظاری نخواهیم داشت. اگر مادر با ما گرم نبوده باشد، ما نیز دنیا را جای گرمی نخواهیم دانست. در واقع بخش عمده التیام‌یافتن زمانی اتفاق می‌افتد که بفهمیم دنیا مثل مادرمان نیست و در نتیجه دریافت‌ها و ارتباطمان را با آن تغییر دهیم.

من افراد بسیاری را دیده‌ام که در کودکی به اندازه کافی پرورش نیافته‌اند، چیزی که بهتر است آن را آگاهی از محرومیت بخوانیم، نوعی احساس کمبود که با خودمان حمل می‌کنیم و تبدیل به صافی ناخودآگاهی می‌شود که دنیا را با آن تجربه می‌کنیم. حتی شاید بتوان گفت که برخی از ما "داستان محرومیتی" را می‌سازیم که به مضمون تکراری زندگی‌مان تبدیل می‌شود، داستان محرومیتی که سرشار از افکاری مثل این است که "هیچ وقت چیزی به اندازه کافی برای من وجود نداشته" یا "من هیچ وقت چیزی را که می‌خواهم به دست نمی‌آورم". اغلب چنین افکاری در تضاد با دیدی است که از دیگران داریم، انگار در آخرین ردیف بچه‌های یتیم‌خانه هستیم و همه چیز پیش از آنکه نوبت به ما برسد تمام می‌شود.

اگر این محرومیت حس آشنایی را در شما برمی‌انگیزد، به موارد پیش رو فکر کنید:

محرومیتی که احساس می‌کنید چه رنگ و بویی دارد؟ آیا تصویر یا استعاره‌ای هست که گویای آن باشد؟ آیا می‌توانید ببینید که این رنگ و بو چطور زندگی‌تان را فراگرفته است؟

فقط وقتی که درد تجربیاتی که این داستان را پدید آورده‌اند از بین برود، عاقبت، خواهید توانست از این داستان خلاص شوید و تجربه متفاوتی پیدا کنید.

شاید بخواهید به عنوان بخشی از این فرایند درباره موانعی کاوش کنید که حالا بر سر راه یافتن تجربیات متفاوت وجود دارد. بکوشید احساس وفور چیزی که از آن محروم بوده‌اید را تصور کنید. این وفور کجا به خویشتن‌انگاره‌هایی که جلوی آن (وفور) را سد می‌کند برمی‌خورد؟ فکر کنید اگر به مقدار زیادی از چیزی برسید که در حال حاضر به اندازه کافی ندارید، حستان درباره خودتان چه تغییری می‌کند؟

وقتی چیز کاملاً ناآشنایی را تجربه می‌کنیم، ممکن است اول یکه بخوریم. مثلاً اگر قبلاً هیچ وقت پشتیبان خوبی نداشتیم و بعد کسی پیدا شود که رفتاری کاملاً حمایتگرانه با ما داشته باشد، شاید کاملاً احساس سردرگمی کنیم و از خودمان بپرسیم که آیا این پشتیبانی واقعی است. کسانی را در نظر بگیرید که در بخت‌آزمایی برنده شده و یک‌دفعه ثروتمند می‌شوند، ولی چند سال بعد سر جای اولشان بازمی‌گردند. چنین تغییر ناگهانی و عظیمی هیچ‌وقت با آن فرد ادغام نشده است.

آیا می‌توانید زمانی را به یاد بیاورید که احساس محرومیتان با چیز کاملاً متضادی به چالش کشیده شده باشد؟ پنج مورد از زمان‌هایی را مثال بزنید که همه چیزهای مورد نیازتان، یا چیزی بیشتر از آنچه دلتان می‌خواسته داشتید. چه احساسی داشت؟

گاهی اوقات احساس محرومیت عمیقاً در روانمان حک می‌شود، ولی ما می‌کوشیم با غرق کردن خودمان در نمادهای فراوانی جای خالی آن محرومیت را پر کنیم. شاید در مقایسه با تجربیات قبلی بتوان این کار را ترجیح داد، ولی بهتر است که نقش‌های حک‌شده قدیمی را پاک کنیم و تمام آگاهی از محرومیت‌ها را رها کنیم. در این صورت، حتی در دل یک زندگی بسیار عادی هم احساس ثروتمندی می‌کنیم.



## جذب کردن خوبی‌ها

یکی از تمریناتی که می‌تواند به از بین بردن تأثیرات محرومیت کمک کند این است که تجربیات مثبت را آگاهانه به کار بگیریم. تمرکز روان‌شناسی مثبت<sup>۲۲۷</sup> بر این کار است و علوم اعصاب مدرن نیز از آن حمایت می‌کند. مرجع و منبع من در این زمینه ریک هانسون<sup>۲۲۸</sup>، روان‌شناس، است که نوشته‌هایش کاملاً در دسترس هستند. (۶) او توضیح می‌دهد که مغز برای تجربیات منفی مثل چسب و برای تجربیات مثبت مثل تفلون نجسب عمل می‌کند، بنابراین حتی در شرایطی که زندگی‌تان سرشار از تجربیات مثبت است، اگر یاد نگیرید که مکث کرده و آن‌ها را جذب کنید، این تجربیات بدون اینکه تغذیه‌تان کنند از شما خارج خواهند شد.

هانسون الگویی ساخته که مفصل درباره آن نوشته است. او این الگو را فرایند التیام‌بخشی<sup>۲۲۹</sup> می‌خواند و اغلب تحت عنوان "جذب کردن خوبی‌ها" درباره آن می‌نویسد. این فرایند با توجه عمدی به تجربه مثبت آغاز می‌شود و با باقی ماندن در آن ادامه می‌یابد. در این فرایند، شما می‌خواهید که در این تجربه غرق شوید و به احساسات خوبی که برایتان ایجاد می‌کند توجه ویژه کنید. شما حتی می‌توانید، با دخالت دادن حواس مختلف و اضافه کردن عواطف و معنای شخصی به این تجربه، عمداً آن را برجسته کرده و غنا ببخشید. چشیدن تجربه و ماندن با آن در واقع به تجربه اجازه می‌دهد که ما را تغییر دهد.

مشخص شده که عواطف مثبت تأثیرات گسترده‌ای دارند: خلق و خو را بهبود می‌بخشند، خوش‌بینی را زیاد می‌کنند، و به رشد انعطاف‌پذیری که پادزهر فروپاشی عاطفی است کمک می‌کنند، همان فروپاشی عاطفی‌ای که بسیاری از بزرگسالانی که در کودکی از نظر عاطفی بی‌اعتنایی آزار دیده‌اند احساسش می‌کنند. (۷)

تمرین دیگری که پژوهش‌ها تأیید کرده‌اند کار کردن بر مبنای حق‌شناسی است. (۸) می‌توانید از تمرین زیر شروع کنید:

### شمردن نعمت‌هایی که دارید (تمرین)

من در ابتدای این فصل گفتم که بین خلأها گذارهایی وجود دارد؛ بین کمبودها و قسمت‌های رشدنکرده جاهایی وجود دارد که آنجا هرچه نیازمان است داریم. برای توانمندی و خارج شدن از آگاهی از محرومیت، باید در قوت‌ها و منابعمان کاملاً تثبیت شویم. برای این کار به سه فهرست متفاوت نگاهی خواهیم انداخت. اولین فهرست



ظرفیت‌هایی است که پرورانده‌ایم، مورد دوم موهبت‌ها و نعمت‌هایی است که در زندگی داریم و مورد سوم (احتمالا سخت‌ترین مورد) چیزهای مثبتی است که در کودکی داشتیم.

فهرستی از بیست ظرفیت و توانایی که پرورانده‌اید درست کنید. برای مثال:

می‌دانم که چطور دوست خوبی باشم و از دیگران پشتیبانی کنم.

من منابع زیادی دارم و می‌دانم که چطور به اطلاعاتی که نیاز دارم دست پیدا کنم.

من با خودم و دیگران مهربان هستم (اگر همیشه این‌طور نباشم، اغلب چنین هستم).

یاد گرفته‌ام که احساساتم را بشناسم و می‌توانم، علاوه بر نمایش دادنشان، آن‌ها را به زبان نیز بیاورم.

می‌توانم ارزشمند بودن خودم را احساس کنم.

فهرستی از بیست چیز در زندگی‌تان که به‌نظرتان نعمت هستند درست کنید. مثلا:

من در محله‌ای زندگی می‌کنم که میزان جنایت در آن بسیار پایین است و همسایگانی دارم که مرا می‌شناسند و دوست دارند.

جودی نسبت به من بسیار بخشنده است و وسایلی را به من قرض می‌دهد، برای همین مجبور نیستم همیشه آن‌ها را بخرم.

من شب‌ها خوب می‌خوابم.

من ماساژور خوبی دارم.

فهرستی از بیست چیز مثبتی که در کودکی‌تان داشتید درست کنید. حداقل نصف این موارد دربارهٔ مادرتان باشد. مثلا:

وقتی که کوچک بودم، برادرم در مدرسه از من محافظت می‌کرد.

وقتی که نیاز به مراقبت پزشکی داشتم، مادرم این کار را انجام می‌داد و وقتی سردرد داشتم از من پرستاری می‌کرد.

پدرم مناطق حیات وحش را به ما شناساند و معرفی کرد.

ما در مسافرت‌های جاده‌ای آهنگ می‌خواندیم که برایمان لذت‌بخش بود.

مادرم مراقب ظاهر من بود، بدون اینکه زیاد کنترل‌م کند.

اگر چنین فهرست‌هایی دم دستتان باشد، زمانی که احساس محرومیت کم‌کم به سراغتان می‌آید، چیزی برای مقابله با آن دارید.

شهر کتاب (nbbookcity.com)

## تمرین خوب مراقبت کردن از خود

همان‌گونه که قبلاً نیز گفتم، ما آن‌طوری با خودمان رفتار می‌کنیم که قبلاً با ما رفتار شده است. همین موجب می‌شود که عده‌ای از افراد از خودشان خوب مراقبت نکنند. اغلب، چنین چیزی به‌خاطر کمبود آگاهی است. بزرگ‌سالانی که دچار کمبود مادری هستند الگویی ندارند که بدانند مراقبت مناسب و دلسوزانه چه شکلی است و اغلب یاد گرفته‌اند که نشانه‌های اندوه و ناراحتی را نادیده بگیرند. من یاد زنی می‌افتم که در روز برفی بدون جوراب به دیدن من آمده بود. او متوجه نشده بود که پاهایش یخ کرده است.

در موارد معدودی نیز درست مراقبت نکردن از خود راهی برای نمایش بی‌زاری و طرد خویشتن است. یکی از زنان مراجعه‌کننده به من گفت که وقتی مجبور شده از پوستش مراقبت کند احساس متفاوتی به او می‌گفت "من از مراقبت کردن از تو متنفرم". او منتظر می‌ماند تا پوستش ترک بخورد و بعد از کرم مرطوب‌کننده استفاده می‌کرد.

در سایر مواقع نیز ما نمی‌خواهیم از خودمان مراقبت کنیم، زیرا پنهانی دلمان می‌خواهد که دیگران مراقبت ما باشند. عده‌ای معتقدند که اگر من مراقب نیازهایم باشم، در این صورت هیچ‌کس دیگری مراقب من نخواهد بود. زنی به من می‌گفت که فقط وقتی در حال فروپاشیدن باشد، از خودش مراقبت می‌کند (بنابراین برای او برآورده کردن نیازهایش در تقابل با مواظبت شدن از سوی دیگران بود).

برآورده کردن نیازهایمان به این معنی نیست که نیازهایمان فقط باید توسط دیگران تأمین شوند. من متوجه شدم که در حلقه دوستان اجتماعی‌ام ترجیح می‌دهم نیازهای کسانی را تأمین کنم که به‌ظاهر خودشان مراقب خودشان هستند. وقتی که بخشی از نیازهایتان را خودتان برآورده می‌کنید، موجب می‌شود کمتر وابسته و آویزان دیگران باشید. این کار به دیگران الگویی برای شیوه رفتار با شما می‌دهد.

یکی از مراجعه‌کنندگانی که در گذشته مورد بی‌اعتنایی عاطفی قرار گرفته بود نگاه گنگی به من کرد و پرسید "مراقبت از خود چیست؟ من واقعاً معنی‌اش را نمی‌دانم. خوب خوردن، خوابیدن و ورزش کردن؟". بله، این موارد و خیلی چیزهای دیگر است.

خوب مراقبت کردن از خود یعنی، به‌جای اینکه چیزهای دردناک یا ناراحت‌کننده را از نظر دور کنیم، به نیازهایمان



پاسخ دهیم و در مسیر عملکرد عادی قرار بگیریم. احساسات و نیازهای شما مهم‌اند و مستحق آنکه با احترام و مراقبت دلسوزانه به آن‌ها پردازید.

خوب مراقبت کردن از خود یعنی اینکه فعالیت‌های (سالمی) را بیابید که لحظه‌ای لذت یا وقفه در چیزهای اضطراب‌آور به وجود می‌آورند.

خوب مراقبت کردن از خود به این معنی نیست که در دوران‌های سخت زندگی، برای داشتن عملکرد بهینه، به خودتان فشار بیاورید.

خوب مراقبت کردن از خود یعنی نگهداری محبت‌آمیز از کسی که در حال رنج کشیدن است یا رنج بسیار زیادی کشیده است. در این مورد، آن شخص خود شما هستید. آیا می‌توانید همان محبتی را به خودتان کنید که، در موقعیتی مشابه، به بهترین دوستان می‌کنید؟

خوب مراقبت کردن از خود یعنی اینکه با خودتان مهربان باشید. آیا می‌توانید با همان همدلی و دلسوزی که با عزیزی صحبت می‌کنید با خودتان صحبت کنید؟ آیا می‌توانید دست و صورت خودتان را با مهربانی لمس کنید؟ آیا می‌توانید در مواقع نیاز به خودتان استراحت دهید؟

خوب مراقبت کردن از خود یعنی چیزهایی را پیدا کنید که احساس خوبی در دلتان ایجاد می‌کند، چه نگهداری از یک سنگ زیبا باشد چه گوش کردن به یک آهنگ یا نشستن در جایی خاص یا زنگ زدن به آدمی خاص.

مراقبت کردن از فرد بیماری که در دوران نقاهت است معمولاً به معنی آن است که برای او غذا ببریم و کمکش کنیم که استراحت کند و التیام بیابد. به همین ترتیب مراقبت کردن از خود، زمانی که در حال بهبودی از درد عاطفی هستید، یعنی خودتان را تغذیه کنید و کارهایی انجام دهید که زندگی را برایتان ساده‌تر می‌کند. یعنی خود شما-و به‌باشی‌تان- اولویت دارد و از برآورده کردن انتظارات دیگران مهم‌تر است. خیلی خوب است که تا جایی که می‌توانید بهترین باشید، ولی این مهم‌تر از فرایند التیام‌یابی‌تان نیست.

همان‌طور که می‌توانید با چسب زخم از انگشت زخمی‌تان محافظت کنید، با خوب مراقبت کردن از خودتان هم ضربه‌گیری روی سیستم عصبی‌تان قرار می‌دهید. رعایت تمام این چیزهاست که بر روی شما اثر می‌گذارد: تأثیر

صدا و دما و نور، اثر غذاها و نوشیدنی‌های گوناگون بر دستگاه گوارش، و تأثیر افراد مختلف بر سیستم عاطفی. سیستم عصبی ما، زمانی که داریم زخم‌های عاطفی مان را التیام می‌بخشیم، اضافه کاری می‌کند و به خطرافتادنش را کم‌کم نشان می‌دهد.

حالا که این را می‌دانید کمی بیشتر از زمان معمول برای خودتان "حاشیه" ایجاد کنید: یک ساعت بیشتر در تخت بمانید، به جای اینکه به فهرست کارهای اجباری‌تان بپردازید مجله بخوانید، و چون نیاز به تنهایی دارید جمع‌های اجتماعی واجب را ترک کنید (یا اصلاً نروید).

خوب مراقبت کردن از خودتان پیام مهمی به بدنتان می‌دهد. می‌گویید "من به تو اهمیت می‌دهم. تو مهم هستی". این پیام برای کسی که در کودکی مورد بی‌اعتنایی یا آزار عاطفی قرار گرفته است همچون دارو می‌ماند.

شما به چه صورت‌هایی به به‌باشی فیزیکی یا عاطفی خودتان بی‌اعتنایی کرده‌اید؟ (تا جای ممکن با جزئیات توضیح دهید). برای تغییر این الگو دوست دارید چه کاری انجام دهید؟ شاید بهتر باشد به این فکر بیفتید که در حیطه‌هایی که در حال حاضر به آن‌ها بی‌اعتنایی نمی‌کنید بیشتر و بهتر کار کنید.

فهرستی از چیزهایی تهیه کنید که وقتی حس می‌کنید نیاز به پروراندن شدن دارید، بتوانید آن‌ها را انجام دهید. به چیزهای سالم فکر کنید، شاید چیزهایی که مادری خوب به شما پیشنهاد کرده یا برایتان فراهم می‌کند، مثل حمام گرم، ماساژ پا، لم‌دادن در یک صندلی راحتی با یک کتاب خوب و چیزی آرامش‌بخش، و درست کردن یک قابلمه سوپ یا نوشیدنی گرم مغذی.

خودمراقبتی تمرین است، تمرینی که با آن بزرگ می‌شویم. شاید وقتی که این تمرین را شروع می‌کنید احساس ازکارافتادگی کنید، ولی یادتان باشد که در این فرایند بازخورد دریافت می‌کنید. وقتی احساس کنید بدنتان آرام شده یا فضای عاطفی بیشتری پیدا کرده‌اید، یعنی مراقبت از خودتان در حال اثر کردن است. به آن ادامه دهید.

## روش‌های معمول نیروبخش

صرف‌نظر از کمبودها یا زخم‌های بخصوص، کارهایی وجود دارند که صرفاً نوعی التیام‌بخشی ساده هستند. "روش‌های معمول نیروبخش" سیستم ما را تقویت می‌کنند، چیزهایی مثل خلاقیت و خودبیانگری<sup>۲۳۰</sup>، برقراری رابطه‌ی دوستانه با بدنتان، صحبت با خودتان و وقت‌گذراندن در طبیعت. بسیاری از افراد مراقبتی را که قبلاً نداشتند در مادر طبیعت<sup>۲۳۱</sup> می‌یابند.

ببینید چه "دارویی برایتان خوب است". درست همان‌طور که مادر خوب خودش را با نیازهای فرزندش میزان می‌کند، کار شما نیز میزان کردن خودتان با نیازهایتان و تأمین چیزی است که برایتان مغذی است. من در این فصل از شما خواستم تا مسئولیت تأمین برخی از کمبودهای کودکی‌تان را خودتان به عهده بگیرید. این فصل، در کنار چهار فصل گذشته، برای اینکه طولانی‌مدت روی خودتان کار کنید، مطالب کافی در اختیارتان قرار می‌دهد. این مطالب برای تغییر دادن کل تجربیات شما و دگرگون کردن داستان‌تان کافی هستند.



#### ۱۴. تغییر دادن داستان

از اصطلاح داستان به چند روش مختلف می‌توان استفاده کرد. یک مورد اشاره به شرح و تفسیر ما از چیزی دارد، داستانی که برای خودمان می‌گوییم.<sup>۲۳۲</sup> داستانی که ما به خودمان می‌گوییم شاید با واقعیت‌های عینی (ابژکتیو) فرق زیادی داشته باشد و اغلب چنین داستانی باعث می‌شود دیدن واقعیت‌های عینی برای ما سخت باشد. مثلاً وقتی که درگیر داستان محرومیت شویم، دیگر نمی‌توانیم ببینیم که [بعضی از] چیزهای مورد نیازمان را داریم.

لغت داستان ممکن است به روایت عینی‌تری از رویدادها نیز اشاره کند، مثل زمانی که به روایت زندگی یک شخص فکر می‌کنیم. در اینجا، ما به توالی رویدادهایی که آن زندگی را می‌سازد نگاه می‌کنیم.

ما در این فصل به داستان مادرمان نگاه خواهیم کرد (داستان به معنای دوم، ابژکتیو) و می‌بینیم که چطور این داستان بر روی داستان ما اثر گذاشته است (داستان به معنی اول، سوژکتیو). می‌بینیم که چطور این تأثیرات به نسل بعدی منتقل می‌شود. به این فکر خواهیم کرد که تمام این کارهای ترمیم‌کننده چه معنایی، برای روابط واقعی کنونی ما با مادرمان و ماهیت دنباله‌دار التیام‌یابی، دارد.

## داستان مادرتان

طبیعتاً داستان ذهنی ما، که با احساسات کودکی مان حفظ شده، خودمحورانه است. ما دنیا را بر اساس تجربیاتمان تفسیر می‌کنیم. ما مادر بودن<sup>۲۳۳</sup> را بر اساس درکی که از مادر خودمان داریم می‌شناسیم.

وقتی که در آن نقطه می‌ایستیم -اینکه او برای ما چه کسی بود و هنوز هست- بخش بزرگی را از دست می‌دهیم. آیا اگر والد هستید می‌توانید تصور کنید که بر اساس روابط متقابلتان با تنها یکی از فرزندانان شناخته شوید؟ شما وجوه بسیار زیاد دیگری دارید، بخش‌های بسیاری از زندگی‌تان هست که بر روی والد بودن شما عمیقاً تأثیر می‌گذارد.

بخش عمده فرایند التیام‌یابی زمانی اتفاق می‌افتد که ما از داستان محدودی که درباره مادرمان در ذهن خودمان مرور می‌کنیم خارج شویم و در واقع اجازه دهیم که مادر همچون یک شخص بروز و ظهور یابد. ما باید زندگی‌اش را همان‌طور که بود ببینیم. شاید این تمرین کم‌کم کند.

### گفتن داستان زندگی مادرتان (تمرین)

شما به چندین روش می‌توانید این تمرین را انجام دهید. می‌توانید از دوستی بخواهید که وقتی داستان زندگی مادرتان را می‌گویید، به شما گوش کند. راه دیگر این است که داستان را روی کاغذ بنویسید. می‌توانید این داستان را به هر اندازه و با هر جزئیاتی که خواستید بنویسید. می‌توانید از این پرسش‌ها به عنوان روشی سریع استفاده کنید یا بدون کمک آن‌ها داستانتان را بنویسید. ممکن است همه این سؤال‌ها به داستان شما مربوط نشود یا چیزی نباشد که بتوانید به آن پاسخ دهید.

چه چیزهایی در مورد کودکی مادرتان، از جمله شرایط خانوادگی‌اش، می‌دانید؟ آیا او به والدینش نزدیک بود؟ آن‌ها چگونه بودند؟ مادرتان چند خواهر و برادر داشت و چندمین فرزند بود؟ آیا او مسئولیتی مثل مراقبت از خواهر و برادرهای کوچک‌تر را به عهده داشت؟

آیا کودکی شادی داشت؟ به نظر خود شما او کودکی‌اش را چگونه سپری کرده است؟  
وقتی که به جوانی رسید چه چیزهایی برایش مهم بودند؟ از زندگی چه می‌خواست؟

فکر می‌کنید که پیش از تشکیل خانواده چقدر "خودش را پیدا کرده بود"؟

چطور روابط خصوصی برقرار می‌کرد؟

چرا بچه‌دار شد؟

مادر بچه‌های کوچک بودن برایش چطوری بود؟ به‌طور ویژه چه چیزهایی در بچه‌داری ممکن بود برایش سخت باشد؟ در این کار از چه پشتیبانی‌هایی برخوردار بود؟

در آن دوران چه چیزهایی روی داد؟ در خانه و دنیا چه اتفاقاتی افتاد؟ چه اضطراب‌های اجتماعی و اقتصادی‌ای وجود داشتند؟

درباره سلامتی و سطح کلی انرژی او چه می‌دانید؟

شرایط تولد شما چطور بود؟ و این شرایط ممکن است چه تأثیری بر نزدیکی شما و مادرتان گذاشته باشد؟

آیا بیرون از خانه کار می‌کرد، شغلش چطور بود؟ آیا از آن لذت می‌برد؟ آیا در آن شغل موفق بود؟

والد بچه‌های بزرگ‌سال بودن برای او چطوری بود؟

آیا در سن خاصی یا دورانی از کودکی شما بوده که به‌نظر سخت‌ترین دوران والدگری او باشد؟ شما این را به چه چیزی مربوط می‌دانید؟

چه رویدادهای دیگری در اوایل و اواسط جوانی او بودند که اهمیت داشته باشند؟

از چه موهبت‌هایی بیش از همه برخوردار بود و چه کمبودهایی داشت؟

فکر می‌کنید بزرگ‌ترین کشمکش زندگی او چه بود؟

آیا فکر می‌کنید خودش از شیوه مادری کردنش برای شما راضی است؟

اگر مادرتان بتواند فرد کاملاً صادقی باشد، به نظرتان از چه چیزهایی ابراز پشیمانی می‌کند؟

حالا عنوانی برای داستان زندگی او انتخاب کنید. چه چیزی بیان‌کننده جوهر داستان زندگی اوست؟

**گذرگاه‌های زندگی مادرتان (تمرین)**

این تمرین شیوه بدیلی است تا زندگی مادرتان را با چند حرکت بزرگ قلمو بکشید (یعنی ترسیم کردن سریع زندگی مادر). مبنای این شیوه فن یادداشت‌نویسی است که به‌وسیله ایرا پروگوف<sup>۲۲۴</sup>، مبدع یادداشت فشرده<sup>۲۲۵</sup>، ساخته



شده و فهرست گذرگاه‌ها<sup>۲۳۶</sup> نام دارد. پروگوف از اصطلاح گذرگاه استفاده کرده تا به نشانگرهای عمده زندگی اشاره کند، هر چند این نشانگرها همیشه فی نفسه رویداد نیستند. هر مورد در فهرست گذرگاه ممکن است به کل دورانی از زندگی اشاره کند که فضا یا کیفیت بخصوصی دارد.

پروگوف پیشنهاد می‌کند که این فهرست، به هشت یا ده مورد، محدود باشد و هیچ‌وقت بیش از دوازده مورد نشود. لزومی ندارد که این موارد به ترتیب زمانی یا اهمیتشان چیده شوند. ساختن این فهرست فرایندی است که مجال می‌دهد این نشانگرها را بشناسید و روی کاغذ بیاورید. شرایط آرام و راحت می‌تواند کمکتان کند که به سادگی به آن‌ها فکر کنید به جای اینکه فکرتان زیادی درگیر شود.

بر اساس این دستورالعمل، فهرست هشت تا دوازده موردی از نشانگرهای مهم زندگی مادرتان درست کنید.

### نامه‌ای از مادر (تمرین)

این سومین تمرینی است که می‌تواند روشنگرانه باشد. از قول مادرتان نامه‌ای برای خودتان بنویسید. مهم نیست که مادرتان در قید حیات باشد یا درگذشته باشد، یا حتی هنوز با هم ارتباط نداشته باشید. تصور کنید که اگر مادرتان می‌توانست واقعاً با شما بی‌پرده باشد، چه چیزهایی ممکن بود بگوید. نامه می‌تواند درباره رابطه‌تان، مشکل، خواسته او از شما ... یا هر حرف احتمالا ناگفته‌ای باشد که به ذهنتان می‌رسد. احساسات را بعد از این تمرین یادداشت کنید.

در ضمن فنون درمانی نیز برای فهمیدن دیدگاه مادر وجود دارد. در نظریه گشتالت<sup>۲۳۷</sup> کارهایی مثل نقش بازی کردن، روان‌درمانی با نمایش<sup>۲۳۸</sup> (سایکودراما) یا خانواده‌درمانی<sup>۲۳۹</sup> انجام می‌شود. در نمایش‌ها می‌بایست شما یا فرد دیگری از دیدگاه مادر صحبت و عمل کنید، گرچه گاهی اوقات دیدگاه عمیق‌تری از آنچه شخص مادر به دیگران نشان می‌داده نمایش می‌دهید. در یکی از این تجربیات نمایشی، "مادری" افشا کرد که آدم پوچی بوده و چیزی نداشته که به فرزندش بدهد. برای این مادر نگاه کردن به دخترش دردناک بود، زیرا خودش فهمیده بود که دخترش به چیز بیشتری از سوی او نیاز داشته است.

درک تجربه مادر مهم است. به شما کمک می‌کند که این قدر برداشت‌های شخصی از رفتارهای او نداشته باشید. مثلاً وقتی که ببینید مادرتان در ابراز عشقش به شما محدودیت‌هایی داشته، شاید ساده‌تر بتوانید خودتان را از چنگ

احساس دوست‌داشتنی نبودن خلاص کنید. وقتی بتوانید ببینید که خود مادر هیچ تجربه‌ای برای راهنمایی کسی نداشته و احتمالاً خودش هم راهنمایی نشده است، دیگر به راحتی احساس گم‌گشتگی و بی‌راهنما بودن نمی‌کنید. هر چقدر مادرمان را روشن‌تر ببینیم، راحت‌تر می‌توانیم نسبت به او مهربان باشیم.

شهر کتاب (nbookcity.com)

## داستان شما

اولین بازوف<sup>۲۴۰</sup>، درمانگر و نویسنده، معتقد است که "محبت پیدا کردن به مادرِ زخمی مانع از آن نیست که درون خود پذیرای دردِ کودک آسیب‌دیده نباشیم". (۱) داستان مادر تنها بخشی از تصویر است و بخش دیگر تصویر داستان چیزهایی است که خودمان از سر گذرانده‌ایم.

همان‌طور که در فصل قبل هم گفتم، ما همیشه نسبت به داستانمان کاملاً آگاه نیستیم ولی می‌توانیم نسبت به آن آگاهی پیدا کنیم. درست مثل اولین تمرین این فصل که شما را دعوت به گفتن داستان مادرتان کردم، حالا شما را دعوت به گفتن داستان خودتان، یا به فردی دیگری یا بر روی کاغذ، می‌کنم. این داستان می‌تواند کوتاه یا بلند باشد. مزیت نسخه خلاصه‌شده داستان این است که اغلب ساده‌تر می‌توانید مضامین اصلی را ببینید. وقتی که به تجربه کل زندگی‌تان دقت می‌کنید چه چیزهایی در آن برجسته هستند؟

وقتی که من برای اولین بار بر روی داستان خودم کار کردم، برایم خیلی سخت بود که از کودکی‌ام شروع کنم. این کار بسیار جذاب، غم‌انگیز و ناراحت‌کننده بود و من دریافتم که شروع کردن از دوران کودکی برایم سخت است. تصمیم گرفتم از سن هجده‌سالگی که خانه را ترک کردم شروع کنم و داستان را تا حالا ادامه دهم و سپس به آینده برسم. این داستان لبخند بر لب من نشاند. پایان داستان را دوست داشتم زیرا احساس می‌کردم که قدرت و التیام یافته‌ام. حالا فکر می‌کنم که می‌توانستم به عقب برگردم و از کودکی شروع کنم، و بدون اینکه در دام این احساس بیفتم که این واقعیت‌های دوران کودکی بر روی همه چیز سایه می‌اندازد، آن‌ها را بگویم.

همچنان که التیام می‌یابید و درمان می‌شوید داستانتان نیز عوض می‌شود. هر چقدر عینی‌تر و واقعی‌تر بفهمید که چرا مادرتان در روش‌هایش ناکام شده، در کنار مادری‌دیدن از دیگران مسئولیت مادری کردن برای خودتان را به عهده بگیرید و ببینید که نیازهایتان برآورده شده است، زندگی‌تان تغییر می‌کند.



## رقص شما و مادرتان

ارتباط متقابل دو داستان، یعنی داستان شما و مادرتان، رقصی را بینتان ایجاد می‌کند. این کار کمکتان می‌کند که توضیح دهید چرا تجربه‌ی خواهر برادرهایتان از تجربه‌ی شما متفاوت است. خواهر و برادرها حساسیت‌ها و نیازهای متفاوتی دارند و به شکل متفاوتی با مادر جور می‌شوند. هر چقدر کودک قوی‌تر و رابطه نزدیک‌تر باشد، اوضاع راحت‌تر پیش می‌رود. بقیه چیزها در اصل یکسان است، اما در واقع یکسان پیش نمی‌رود. مثلاً کودکی که در سن حساس دوازده‌ماهگی است، در مقایسه با کودک شش‌ساله، اندوه مادر را، به خاطر از دست دادن والدین یا همسر، به شکل متفاوتی تجربه می‌کند. بنابراین رقص مادر با هر کدام از بچه‌ها منحصر به فرد است.

رابطه شما با مادرتان با چه صفت‌هایی توصیف می‌شود؟ آیا این رابطه شیرین است یا خصمانه؟ آیا نقاط درگیری بخصوصی بینتان وجود دارد؟ آیا این درگیری سطحی و ناگزیر است؟ آیا لحظاتی در رقص هست که به هم نزدیک شوید؟ اگر هست، در این لحظات چه حسی دارید؟ آیا این نزدیکی را دوست دارید، یا اینکه برایتان به شکلی ناراحت‌کننده است و پذیرفتن کامل آن سخت است؟

وقتی که داشتیم به زندگی مادر نگاه می‌کردیم از گذرگاه‌هایی استفاده کردیم. حالا فهرستی از گذرگاه‌هایی می‌سازیم که برای رابطه با او می‌خواهیم. فهرستان را به هشت تا دوازده مورد محدود کنید و به نشانگرهای اصلی در این رابطه دقت کنید.

## ارزیابی آنچه ممکن است

شاید یکه بخورید وقتی که بفهمید رابطه کنونی شما با مادران از سفری که برای التیام بخشیدن به زخم‌های مادری طی می‌کنید کاملاً جداست. این فکر اشتباهی است که اگر مادر احساسات مرا درک نکند و اشتباهات گذشته‌اش را جبران نکند، نمی‌توانم باری را که به دوش می‌کشم التیام بخشم.

این فکر به سه دلیل مشکل دارد:

۱. در فرایند التیام‌یابی به او قدرت می‌بخشید. این تفکر صحیح نیست که شما برای التیام یافتن به او نیاز دارید.
  ۲. اگر همچنان غرق در ناراحتی و عصبانیت و خشم باشید، نمی‌توانید رابطه جدید با مادران را در فضایی باز هدایت کنید. باید از احساسات دشوارتان عبور کنید و جلو بروید.
  ۳. اگر زیادی درگیر کودک درونتان باشید که دچار کمبود مادری است، نمی‌توانید توانایی مادران را ارزیابی کنید. شما برای ارزیابی مادران و آمادگی برای هر مواجهه و کار ترمیمی به بزرگ‌سال قوی درونتان نیاز دارید.
- برای اینکه بدانید قدم بعدی‌تان در رقص با مادران چیست، باید از خودتان بپرسید که چه می‌خواهید و چیزهای ممکن را به صورت عینی و واقعی ارزیابی کنید و بدانید که تمایل به انجام چه خطراتی دارید. ممکن است پرسش‌های زیر کمکتان کنند:

چه می‌خواهید؟ آیا بایدهایی برای خودتان دارید، مثلاً اینکه من باید به مادرم نزدیک باشم؟ اگر این بایدها را لحظه‌ای کنار بگذارید چه می‌شود؟ به تمام حالت‌های ممکن فکر کنید، آیا هیچ‌یک از این امکان‌ها احساس آرامش به شما می‌دهد؟

اگر اوضاع هیچ‌وقت بهتر نشود، چه خواهد شد؟

فکر می‌کنید که مادران برای برقراری رابطه‌ای گرم و صمیمی‌تر چه ظرفیت‌هایی دارد؟ (با توجه به سایر روابط او به این پرسش پاسخ دهید).

از دید مادران رابطه دلخواه بین شما چگونه است؟ (عوامل نسلی و فرهنگی در انتظارات، خواسته‌ها و ظرفیت‌های او نقش بازی می‌کنند. نزدیکی از نظر او چه معنایی دارد: حضور داشتن در تعطیلات یا در میان گذاشتن احساسات و

کنار هم بودن؟)

شما برای نزدیکی عاطفی بیشتر چه ظرفیتی دارید؟ چه چیزی باید درون شما متفاوت باشد؟

آیا از اینکه این ارتباط واقعی تر شود می ترسید؟

اگر او به تلاش هایی که از سوی شما صورت می گیرد گاهی پاسخ دهد و گاهی پاسخ ندهد، چه می کنید؟

زمان بندی این کار چطور است؟ آیا نیروی عاطفی لازم را برای این کار دارید و آیا مادر باید به این رابطه توجه داشته باشد؟

هیچ الگویی برای ایجاد رابطه بهینه بین فرزندان بزرگسال و مادرانشان وجود ندارد. این رابطه باید طوری باشد که شخصیت ها، ظرفیت ها، گذشته، نیازها و موقعیت کنونی شما را مد نظر قرار دهد.



## تقویت‌کننده‌های عمومی

به نظر می‌رسد با مادرانی که به لحاظ عاطفی سرد و پیوند بریده هستند بیشتر اوقات باید صرفاً رابطه‌ای سطحی را ادامه داد. در چنین رابطه‌ای تماس‌ها حداقلی و سطحی هستند و هیچ‌وقت صمیمی نبوده و نمی‌شوند. این الگو برای فرزندان بزرگ‌سالی مناسب است که نمی‌خواهند مادرشان را اذیت کنند یا تماس‌های خانوادگی را از دست بدهند و در عمل هم، تا زمانی که فاصله عاطفی را حفظ کنند، اذیت نمی‌شوند.

حرکت جدیدی که می‌توان در مورد مادرانی انجام داد که اهل دخالت و درگیری یا درماندگی بیش‌ازحد هستند ایجاد مرزبندی‌های ارتباطی جدید و تماس‌های کمتر است که شما را از صدمه مستمری که در این رابطه تجربه می‌کنید محافظت می‌کند. این کار نوعی تنزل جایگاه مادر و خارج کردنش از دایره خودی‌هایتان است، جایی که در آن تأثیر بسزایی دارد.

## تقویت مرزبندی‌ها

مهارت داشتن در مرزبندی به ما کمک می‌کند که بفهمیم لازم نیست خودمان را وقف رابطه‌ای کنیم. اگر بتوانیم "نه" بگوییم، برای "بله" گفتن آزادتر خواهیم بود.

در مواجهه با مادرانی که پا به سن گذاشته‌اند، بسته به سنخ شخصیتی آن‌ها، به چه نوع مرزبندی‌هایی نیاز داریم. اول با مادرانی شروع می‌کنیم که درمانده هستند. مادران درمانده، برای تمام انواع کمک‌هایی که نیاز دارند به بچه‌های بالغشان وابسته هستند. ممکن است بارها برای مشورت با شما تماس بگیرند، ولی به ندرت توصیه‌هایتان را به کار برند. آن‌ها بیشتر از آنکه مشورت بخواهند دنبال آن هستند که با شما تماس برقرار کنند. از آنجاکه این مادران به طور مستمر روی مرزبندی‌های فرزندانشان پا می‌گذارند، ممکن است اعصاب خردکن باشند. وقتی به آن‌ها می‌گویید سر کار به شما زنگ نزنند، به بهانه هر مشکلی که فکرش را بکنید پی در پی مزاحم می‌شوند.

لاسون در کتاب شناخت مادر مرزی توصیه‌هایی در مورد برخورد با کودکان بی‌سرپرست می‌کند که برای مادران درمانده نیز کاربرد وسیعی دارد (صفحه ۱۵۷ را ببینید). لاسون توصیه می‌کند که قاطعانه این پیام را به مادران بدهید که او می‌تواند و باید به خودش کمک کند.

بهتر است به او بگویید "متأسفم که نمی‌توانم کمکت کنم؛ می‌دانم که خودت از پشش برمی‌آیی." <sup>۲۴۱</sup> اجازه ندهید که درماندگی و نیاز کلی او شما را مهار کند، بلکه او را وادار کنید که خواسته‌اش را مستقیم مطرح کند. فکر می‌کنم که در کل این راهنمای خوبی باشد. وقتی که مادر درخواستش را به طور کاملاً مشخص مطرح کند، شما می‌توانید تصمیم بگیرید که آیا می‌خواهید آن خواسته را برآورده کنید یا نمی‌خواهید خودتان را درگیر حل مشکلات مادران کنید.

در مورد چنین مادرانی باید نشان دهید که ابزار دست او نمی‌شوید (گناهکار ساختن به منزله راهبرد اصلی) و اجازه دخالت به او نمی‌دهید. لاسون توصیه می‌کند، درست مثل رفتاری که با کودکان می‌شود، به چنین والدینی درباره پیامدهای طبیعی و منطقی رفتارهای نامتناسب هشدار دهید و طبق هشدارها عمل کنید.

در مورد مادری که نقش ملکه را بازی می‌کند وضعیت خیلی فرق دارد. او از بسیاری جهات شکننده‌تر است،



بنابراین شاید لازم باشد که هر بار به او یادآوری کنید که مرزبندی‌هایتان را زیر پا نگذارد. ولی این کار را باید با احتیاط بسیاری انجام دهید. مراقب باشید که احساس سرزنش شدن نکند. مادرانی که خطرناک‌ترین آزارها را می‌رسانند و به قول لاسون "جادوگرند" بسیار شبیه افراد خودشیفته کینه‌توز هستند و من در مورد آن‌ها هم توصیه‌ی مشابهی را شنیده‌ام. صحنه را در اسرع وقت ترک کنید. هر دفاع کلامی یا ضربه متقابل موجب آزار بیشتر خواهد شد. منظورم این نیست که ساکت بمانید، ولی به هر حال نباید آتش را شعله‌ورتر سازید.

در مورد مادرانی که از نظر عاطفی غایب هستند و صدمه‌ای نمی‌رسانند لازم نیست تا این حد محتاط باشید، ولی باز هم بهتر است هیچ موقعیتی را خصومت‌بارتر از چیزی که هست نکنید. یکی از مراجعه‌کنندگان من زنی بود که خانه‌اش با مادرش تنها سی دقیقه فاصله داشت. مادر در ابتدا از دختر بزرگ‌سالش درخواست کرد که او را روزهای شنبه به جایی ببرد. دختر وقتی که یاد گرفت به او بگوید "[بیرون رفتن] روزهای شنبه [برای من] شدنی نیست و این کار را می‌توانم عصر جمعه انجام دهم"، متوجه شد که انگار مادرش با احترام بیشتری با او رفتار می‌کند. ما با پاسخی که به مردم می‌دهیم به آن‌ها می‌آموزیم که چطور با ما رفتار کنند.

مرزبندی می‌تواند به سادگی گفتن این جمله باشد که "این کار برای من شدنی نیست". لازم نیست کسی را توجیه کنید و قطعاً نباید به خاطر نه گفتن احساس بدی داشته باشید.

مرزبندی‌ها بخشی از احساس سالم بودن و در دست گرفتن مهار زندگی را در ما ایجاد می‌کنند. هر چقدر بیشتر احساس کنید که مرزبندی‌هایتان قوی است و بدانید که قادرید مرزبندی‌های بیرونی‌تان را حفظ کنید، بیشتر احساس آرامش می‌کنید و در کنار افراد بی‌عاطفه یا حتی آزارگر احساس تهدید شدن نمی‌کنید.

مرزبندی اغلب مرحله مهمی در جدا شدن از اعضای دخالتگر خانواده است. برای اینکه این حس را ایجاد کنید که من خودم هستم و حقوقی دارم، مهم است که صدا داشته باشید. گرچه باید آمادگی این را هم داشته باشید که اگر خانواده‌تان به این مرزبندی‌ها احترام نگذاشتند، از پس اذیت و خشم ناشی از رفتارهای احتمالی آن بربیایید. متأسفانه کسانی که بیش از همه لازم است با آن‌ها مرزبندی داشته باشید عادت به رعایت این مرزبندی‌ها ندارند، بنابراین باید آماده پیامد طبیعی رفتارهایتان باشید. مثلاً اگر به مادرتان بگویید در صورتی که از داد کشیدن دست بردارد گوشی را می‌گذارید، اگر او همچنان به داد کشیدن ادامه داد، باید گوشی را بگذارید.



## صحبت کردن از حقیقتان

من بزرگسالان بسیاری را می‌شناسم که به شدت می‌خواهند مادرشان احساسات دوران کودکی‌شان را بدانند. اینکه چقدر احساس می‌کردند رها شده‌اند، حرفشان درست فهمیده نشده و با آن‌ها بد رفتار شده است. آن‌ها می‌خواهند که حداقل بتوانند از حقیقتشان صحبت کنند.

گاهی اوقات اینکه از حقیقتان صحبت کنید و چیزی را که می‌خواهید درخواست کنید باعث می‌شود مادرتان شما را بهتر درک کند و مجال این به وجود بیاید که بین شما و مادرتان گرمای بیشتری جریان پیدا کند. اگر این رویارویی درست انجام شود، موجب تعهد و صمیمیت می‌شود و شخص دیگری اجازه ورود به فضای درونی شکننده شما را پیدا می‌کند.

بسیاری از ما این رویارویی را درست انجام نمی‌دهیم، که منجر می‌شود به اینکه شاکی باشیم. دیگران با حالتی تدافعی به این رویارویی پاسخ می‌دهند، زیرا نمی‌خواهند احساس کنند که اشتباه می‌کنند. از نظر من، بهترین قاعده در رویارویی با افراد این است که به آن‌ها بگوییم از چه رفتاری خوشحال می‌شویم، به جای آنکه آن‌ها را به خاطر رفتار اشتباهشان به چهار میخ بکشیم. کاری کنیم که احساس خوبی در مورد خودشان پیدا کنند و عصبانی نشوند، و مورد مهر و محبت ما قرار بگیرند.

متأسفانه هر قدر هم ماهرانه موردی را برای مادر نامهربان مطرح کنید، او نمی‌تواند به شما گوش کند و این کار را نیز نخواهد کرد. من در فعالیت‌های درمانی‌ام دیده‌ام که وقتی مادر نمی‌تواند به‌سوی فرد بیاید، آن فرد چقدر دل شکسته می‌شود. ممکن است جلوی مادر گریه کرده و به او التماس کنید، پیشنهادهای بدهید و نیازهایتان را به او بگویید، ولی بیشترین چیزی که شاید در پاسخ دریافت کنید این است که "لابد روز بدی داشتی". احساسات و تجربه شما فهمیده نمی‌شود و انگار که به دیوار کوبیده شده و کمانه می‌کنند. در موارد بدتر این رویارویی ممکن است موجب حمله شود.

من متوجه شده‌ام که بیشتر ما نمی‌دانیم که حالت‌های تدافعی روانی افراد چقدر قوی هستند. باید خود<sup>۲۴۲</sup> منعطفی داشته باشیم تا چیزهایی را که احساس بدی به ما می‌دهند بپذیریم. وقتی به مادر ناسالم انتقاد می‌کنید، چیزی که در مقابل از او می‌گیرید انکار (این اتفاق نیفتاده)، فروکاستن (این قدر هم بد نبود)، نقش قربانی را

بازی کردن یا حمله کردن است.

وقتی به دنبال راهی برای این هستید که از حقیقتان صحبت کنید، با خودتان درباره منشأ و انگیزه کارتان صادق باشید. آیا انگیزه‌تان التیام‌بخشی و نزدیکی است یا خشمی پنهانی یا نه‌چندان پنهانی درونتان وجود می‌دارد که می‌خواهد مادران را همان‌طور که خودتان اذیت شدید اذیت کند؟ اینکه درون خودتان چه موضعی دارید در نتیجه کار بسیار مهم خواهد بود.

متأسفانه اگر با کودک درونتان به مادر نزدیک شوید، به احتمال زیاد همان‌طوری از او پاسخ می‌گیرید که در کودکی می‌گرفتید. مسلماً کودک درون شما واقعاً می‌خواهد که ببیند مادر به‌خاطر گذشته متأسف است و به شما اهمیت می‌دهد. ولی وارد کردن کودک درونتان به این رویارویی کار خطرناکی است زیرا ممکن است، به‌خاطر واکنشی که حاکی از رهاشدن یا حمله دوباره به شماست، دچار ضربه روانی مجدد شوید. اگر می‌خواهید حقایق ناخوشایندی به مادران بگویید اجازه دهید بزرگ‌سال درونتان صحبت کند.



## ترک کردن مادر

برخی از نویسندگان و درمانگران موقعی که از ترک کردن رابطه صحبت می کنند از اصطلاح طلاق استفاده می کنند. احتمالاً این اصطلاح بیشتر در زمان هایی مناسب است که دعوایی بالا گرفته یا رابطه ای دچار درگیری شده باشد، و زمان هایی که رابطه زیادی وجود ندارد استفاده نمی شود. می توانم بشنوم که بعضی از شما غرغر کنان می گویند "طلاق؟ ما که اصلاً با هم نبودیم".

معمولاً ترک کردن رابطه آخرین راه حل است و پس از آن صورت می گیرد که هر کاری برای التیام یافتن شخصی انجام شده باشد و تلاش ها برای "پایدار نگه داشتن" رابطه ناکام بماند. وقتی که نتوانید مادرتان را متقاعد کنید که به مرزبندی های شما احترام بگذارد یا دست از اذیت کردن شما بردارد، شاید لازم باشد که او را ترک کنید تا بتوانید زندگی ای را که می خواهید بسازید.

موقع ترک کردن مادر نیز همچون طلاق گرفتن شاید چند باری تلاش کنید تا بالاخره موفق شوید. پگ استریپ<sup>۲۴۲</sup>، در کتاب مادران بد ذات<sup>۲۴۴</sup>، به این نکته اشاره می کند که ممکن است وقتی دوباره به رابطه با مادرتان برگردید که نیاز عاطفی و تفکر آرزومندتان به شما نهیب بزند که: مادرتان نمی تواند چیزی را که از او می خواهید به شما بدهد، حرفی که در غیر این صورت نیز می دانستید درست است.

استریپ با نوشتن از تجربه خودش دیدگاه بسیار مهمی را با ما در میان می گذارد: "این اتفاق برایم نیفتاد تا سال ها بعد که مادرم حتی یک بار هم برای آستی کردن پا جلو نگذاشت و حالا دلیل کارش را می فهمم؛ او با نبودن آرام شده بود. از نظر او من آینده ای بودم که بزرگ ترین ترس و ناکامی اش را منعکس می کرد: ذات نامهربانش در جایگاه مادر. من معتقدم که نگه داشتن این راز برایش مهم تر از من بود<sup>۲</sup>.")

سوزان فوروارد<sup>۲۴۵</sup>، نویسنده کتاب پرفروش مادرانی که نمی توانند عاشق باشند<sup>۲۴۶</sup>، به کسانی که می خواهند این رابطه را ترک کنند توصیه می کند که نامه ای کوتاه و بسیار مستقیم بنویسند و برای مادر پست کنند. در این نامه به سادگی می گویند که دیگر نمی خواهید رابطه داشته باشید و از او درخواست می کنید که به خواسته های شما احترام بگذارد. این نامه انگیزشی نیست و به مسائل دیگر یا گله گذاری نمی پردازد. تنها واقعیت های جدید زندگی را مطرح می کند. وقتی که از نامه به عنوان ابزار استفاده می کنید، از رویارویی نزدیک و عقب نشاندن در امان



می‌مانید. من با مراجعه‌کنندگان کار کردم که ترجیح می‌دهند چنین نامه‌ای را نفرستند ولی بعد از چند بار که مادرشان مرزهایشان را زیر پا گذاشت دیگر به هیچ تماسی از طرف او پاسخ ندادند.

ترک کردن مادر کار سختی است و مدتی احساس گناه خواهید کرد، گرچه عده‌ای هم به خاطر آزاد شدن از این رابطه احساس خلاصی و آرامش می‌کنند. با اینکه این کار قطعاً قدمی در جهت استقلال یافتن است ولی ممکن است که به خاطر از دست دادن امید برای گرفتن عشقی که می‌خواستید موجب عزاداری شود.

بارها شنیده‌ام که افراد نگران چگونگی انعکاس یافتن این تغییر در بقیه خانواده هستند. چیز عجیبی نیست اگر مادران خودشیفته‌تر و ناسالم‌تر داستانی تحریف‌شده برای دیگران تعریف کنند و امیدوار باشند که با آن‌ها همدردی<sup>۲۴۷</sup> شود و فرزند بزرگ‌سالی که آن‌ها را رها کرده تنبیه یا بدنام شود. شما نمی‌توانید کارهایی که مادران می‌کند را کنترل کنید. تلاش برای مهار کردن افکار یا احساسات مادر یا هر کس دیگری بخشی از آن دسته رها کردن‌هایی است که برایمان بسیار سخت است. مادر به هر حال کار خودش را انجام می‌دهد و دیگران نیز خودشان می‌توانند ببینند، ارزیابی کنند و تشخیص دهند. می‌توانید کارتان را با افرادی از خانواده که بیش از بقیه به آن‌ها نزدیک هستید در میان بگذارید ولی بهتر است به آن‌ها اطمینان دهید که نمی‌خواهید آن‌ها را در این ماجرا درگیر کنید. شاید تعداد کمی از این افراد شما را تأیید و پشتیبانی کنند.

## احساس جدایی درونی

اگر مادر در حال حاضر ما را اذیت نمی‌کند، شاید ترک او به قصد قطع رابطه اهمیت کمتری از جدا شدن درونی از او داشته باشد. بسیاری از مردم با اینکه از حفظ رابطه با مادر ناراضی هستند اما همچنان ارتباط بسیار نزدیک منفی‌ای با مادرشان دارند. آن‌ها هنوز درون خودشان در حال جنگیدن هستند، هنوز در حال فشارآوردن به او هستند و در موجی از حس تماماً فراگیر مادر که می‌خواهند از آن بگریزند گرفتاده‌اند.

من به مراجعه‌کنندگانی که از شبیه‌بودن به مادر نگران هستند یا در حرف‌های مادر گیر کرده‌اند تمرینی می‌دهم که در آن فهرستی از تفاوت‌های بین خودشان و مادرشان را بنویسند. فهرستی از تضادها درمی‌آید و این تضادها آشکار می‌کنند که "من و مادر مثل هم نیستیم". این کار در کل موجب آرامش بسیار زیادی می‌شود.

از همین جایی که از مادر جدا می‌شوید و مرزبندی‌هایی تعیین می‌کنید که شما را از تهاجم یا درگیری بیشتر حفظ می‌کند، با آزادی بیشتری به سمت التیام‌یافتن یا حداقل رابطه‌ای آرام‌تر حرکت خواهید کرد. از همه مهم‌تر آنکه بیشتر خودتان خواهید بود.

### به سوی رابطه‌ای التیام‌یافته‌تر

من، در بین افراد اولین گروه مورد مصاحبه‌ام، متوجه شدم کسانی که رابطه‌شان با مادرشان بهبود یافته عموماً فرزندان بزرگ‌سالی هستند که خودشان این تغییرات را آغاز کرده‌اند. به نظر می‌رسید که فرزندان بزرگ‌سال به ظرفیتی رسیده‌اند که گرمی وجودشان را به مادرشان تقدیم می‌کنند، مادری که عمدتاً نتوانسته گرمایی به فرزندش بدهد. معلوم شد که این فرزندان بزرگ‌سال توانستند محدودیت‌های مادرشان را درک کنند، او را ببخشند و در زندگی‌شان جای دهند.

لارا دیویس<sup>۲۴۸</sup>، یکی از دو نویسنده کتاب پر فروش شهادت التیام‌یافتن<sup>۲۴۹</sup>، درک ما از آشتی را بسیار بسط داده است. او بعداً کتاب فکر نمی‌کردم که هیچ‌وقت دوباره صحبت کنیم: مسیر بیگانگی تا آشتی<sup>۲۵۰</sup> را نوشت که نه تنها درباره آشتی خودش با مادرش بعد از هشت سال بود بلکه شامل هزار مصاحبه دیگر با کسانی می‌شد که یا روابط دشواری را بازسازی کرده بودند یا در صورت ممکن نبودن ارتباط دوباره به حس آرامش درونی دست یافته بودند. این کتاب خوبی است که من به شما پیشنهاد می‌کنم. این کار به ما کمک می‌کند که آشتی را فقط برقراری رابطه دوستانه فردی‌ای نبینیم که همه چیز را دوباره درست می‌کند، بلکه آن را همچون فرایندی بدانیم که در طول زمان روی می‌دهد. معمولاً در این مسیر مشکلاتی وجود دارد. پیشرفت آرام است و در جریان بازسازی اعتماد اتفاق می‌افتد. دیویس دریافت که صحبت کردن از زخم‌های گذشته برای عده‌ای از مردم ضروری بود درحالی که برای عده دیگر چنین نبود.

از نظر دیویس درمان فردی خودش مهم‌ترین عامل در آشتی با مادرش است. او خودش بر روی این زخم کار کرد و بعد آن را به حال خودش گذاشت. شاید بتوانیم بگوییم که این به حال خود گذاشتن مستلزم "به دست آوردن خودفرمانی" است. در این صورت باید واقعاً به نتیجه کار کردن بر روی زخم مادر نیندیشید و هیچ چیزی از مادرتان نخواهید. این خودفرمانی فقط وقتی به دست می‌آید که بپذیرید "هیچ‌وقت از من عذرخواهی نمی‌شود، شاید مادرم هیچ‌وقت نداند که چه اتفاقی برای من افتاده است، ولی من خودم می‌دانم که چه بر من گذشته و از آن مطمئن هستم و به تأیید او هم نیازی ندارم. این التیامی بود که من به سختی به دست آوردم، التیامی که به او [مادر] بستگی ندارد".



دیویس می‌نویسد که "وقتی از رابطه‌ای ناامید هستیم نمی‌توانیم به آن دست یابیم. باید رابطه را به حال خودش بگذارید، بعداً ممکن است ببینید خودش [رابطه] پنهانی به سمت شما می‌خزد".

من دیده‌ام که وقتی "داستان‌های قدیمی کنار گذاشته می‌شوند" آشتی پیش می‌آید. داستان جولیا مثال خوبی از این مورد است. جولیا با مادر خودش شیفته‌ای بزرگ شد که مثل سایر افراد خودش شیفته نمی‌توانست جلوتر از بینی‌اش را ببیند. همیشه همه چیز مربوط به مادر می‌شد. رابطه او با مادرش دوری و دوستی بود که قبلاً توضیح دادم. وقتی که هیچ فضایی در چنین رابطه‌ای برای شما وجود نداشته باشد نزدیکی و صمیمیت کار سختی است.

وقتی که برای مادر او تشخیص سرطان پوست دادند و مادرش سال‌های بعد مریض شد، جولیا بارها از یک سو به سوی دیگر کشور سفر کرد تا برای مراقبت از او کمک کند. در ابتدا این سفرها بیشتر برایش اجباری بود ولی در طی سه یا چهار سال با گرم‌تر شدن رابطه‌اش با مادرش این سفرها رضایت‌بخش‌تر شد. وقتی که مادرش برای اولین بار موقع رفتن او از جایش بلند شد و خواست او را بغل کند، جولیا یکه خورد. مادرش به او گفت "تو تنها کسی هستی که همیشه در کنارم هستی". شاید ما چیزهایی از این دست را از مادرانی که اهل بهره‌برداری از فرزندشان هستند بشنویم ولی جولیا دید که مادرش موقع گفتن این حرف شکننده و صادق است. بعداً جولیا در دورانی که با هم بودند "راه‌دادن مادر" را تجربه کرد. درحالی که جولیا در کارهای عملی به مادرش کمک می‌کرد به او گوش هم می‌داد. هر چقدر تجربه رهاشدن سال‌های اولیه از سوی مادرش را بیشتر درک می‌کرد، راحت‌تر به این پیرزن درحال مرگ محبت پیدا می‌کرد. هر چقدر که مادر جولیا شکننده‌تر می‌شد، جولیا با امنیت بیشتری می‌توانست در برابر مادرش سپر بیندازد و گشوده شود. در این مورد گشودگی جولیا باعث شد که ستایش شود. لحظه ارزشمند برای جولیا زمانی بود که مادرش به او گفت "تو مهربان‌ترین کسی هستی که تا به حال دیده‌ام". حالا جولیا واقعاً دلش تنگ شده است برای مادری که در سال‌های آخر زندگی‌اش او را پیدا کرد.

## آیا باید ببخشم؟

همه ما با بایدی آشنا هستیم که می گوید هر صدمه ای که به شما زده شد باید ببخشید. ما قطعاً چنین بایدی را در آموزه های دینی و اخلاقی شنیده ایم، که بخشش در آن ها همواره به منزله مسیر تعالی نشان داده می شود. این همه پشتیبانی اجتماعی از بخشش به ما وعده می دهد که بخشش ما دست کم به دیگران کمک می کند که حس خوبی درباره ما داشته باشند. شاید متوجه شده باشید که دیگران چقدر از عمق درد شما ناراحت می شوند. آن ها امیدوارند که اگر شما بتوانید ببخشید تمام این دردها ناپدید شوند.

شاید ما خودمان نیز به چنین خیالی باور داشته باشیم. اینکه تمام احساسات بد ما صرفاً با یک عمل بخشش از بین برود حرکت بسیار غلط اندازی به نظر می رسد.

متأسفانه، ظاهراً بخشش چنین کاری نمی کند. سوزان فوروارد در کتابش با عنوان والدین سمی<sup>۲۵۱</sup> توضیح می دهد که متوجه شده بخشش هیچ تغییر چشمگیر یا پایداری در مراجعه کنندگانش ایجاد نکرده و آن ها احساس بهتری به خودشان پیدا نکرده اند. در واقع، با توجه به اینکه سرزنش باید به هر حال متوجه کسی بشود، اگر به جز خود شخص کس دیگری وجود نداشته باشد اغلب به خود او بازمی گردد و موجب می شود که آن شخص احساس بدی نسبت به خودش پیدا کند.

به این ترتیب پرسشی مطرح می شود مبنی بر اینکه بخشش دقیقاً چیست و از کجا می آید؟ آیا برآمده از تلاش برای خوب بودن و خواست شدید فرد برای عبور کردن از درد است یا پذیرفتن چیزی است که هست؟

نظر من همسو با کسانی است که معتقدند بخشش، بیش از آنکه انجام کاری باشد، چیزی است که تحت شرایط بخصوصی شکل می گیرد، شرایطی که ما در آن کارمان را انجام داده ایم. بخشش به معنی رها کردن داستان های قدیمی و اجازه بازگشت فرد به قلبمان پس از کار کردن بر روی خشم، آسیب و ناامیدی مان است. زمانی که تمام این کارها را انجام دهیم شعله سرزنش به پت پت می افتد و خاموش می شود و خودمان هم فقط به دنبال خلاص شدن از شر این سرزنش هستیم. احساساتی که زمانی تحلیلمان می برد حالا باری است که می توانیم به دوش بکشیم و به سمت چیزهای جالب تر حرکت کنیم.



دیگران بخشش را راهی برای مهربانی کردن تلقی می‌کنند. به هر حال، در مسئله بخشش، ما انسان تقصیرکاری را می‌بخشیم که در نتیجه زخم‌هایی که خودش خورده کارهای بسیاری بدی با دیگران انجام داده است. بخشیدن آن‌ها به این معنی نیست که کاری که انجام داده‌اند مشکلی نداشته یا اینکه تقصیرکار نبوده‌اند. بخشش صرفاً اذعان به این است که "بله، تو گند زدی، ولی هنوز در دل من جا داری".

وقتی که بفهمیم چرا مردم به ما آسیب زده‌اند، تا اندازه‌ای بخشش برایمان ممکن می‌شود. لارا دیویس توضیح می‌دهد که "وقتی بی‌کفایتی‌های شخص دیگر را بپذیریم، نسبت به او شفقت پیدا می‌کنیم. به جای آنکه نقطه‌ضعف‌های آن‌ها را چیزهای مغرضانه‌ای بدانید که آن‌ها نسبت به شما روا داشته‌اند، کم‌کم آن‌ها را همان‌طوری که هستند می‌پذیرید: افرادی دارای لغزش‌های انسانی" (تأکیدها از من است).

در مقایسه با جایی که بحث بخشش را شروع کردیم، چنین دیدگاهی چرخش مهمی محسوب می‌شود. طبیعی است که ما کارهایی که مردم، به خصوص در کودکی، در حق ما انجام دادند مغرضانه بدانیم. کودکان هنوز آن‌قدر تجربه ندارند که بدانند این رفتارهای جراحات بار به خاطر شکنندگی دیگران بوده است. فقط با التیام بخشیدن به شکست‌های خودمان است که می‌فهمیم چقدر سالم و یکپارچه بودن کار سختی است، چقدر به دوش کشیدن بیشترین مقدار زخم عاطفی سخت است، چقدر ما نقص داریم.

چیز دیگری که در کتاب دیویس بسیار جالب توجه بود اعتراف مادری بود به اینکه در مواقعی که فرزند بزرگ‌سالش در وضعیت واقعاً بدی بود و به او نیاز داشت غیبش می‌زد.

این مادر گفت "من نمی‌توانم صدمه دیدن تو را تحمل کنم". بنابراین رفتاری که به طور طبیعی بی‌عاطفه‌ترین بی‌تفاوتی و خودخواهی تلقی می‌شود را می‌توان در بافتاری بزرگ‌تر دید. می‌توان دید که رفتار مادر نه از سر غرض‌ورزی و "سرسوزنی اهمیت‌ندادن به تو" بلکه به خاطر کم‌ظرفیتی‌اش بوده است.

وقتی می‌بخشیم که بالغ شده باشیم و با کارکردن بر روی دردمان دلی بزرگ پیدا کرده باشیم. بله، گاهی اوقات موجودات معصوم و جوان ظاهراً بدون داشتن این ویژگی‌ها نیز افراد را می‌بخشند زیرا این ظرفیت پنهان انسان‌هاست. با این وصف هر چقدر بخششی که باید انجام شود بزرگ‌تر باشد، برای بازگشت به چنین دل بزرگی



باید بیشتر التیام پیدا کنیم. تجربیات من نشان می‌دهد که بخشش آرام‌آرام اتفاق می‌افتد و فقط با نگاه به گذشته متوجه روی دادن آن می‌شوید.

بهتر است شفاف‌سازی دیگری نیز در اینجا صورت گیرد. طی کردن فرایند بخشش کسی که عمیقاً به شما آسیب زده تضمین نمی‌کند که هیچ‌وقت به احساسات قدیمی‌تان برنگردید. مثلاً پس از به‌یادآوردن ضربه روانی ممکن است به شدت احساس خشم کنید. این بخشی از پاسخ جنگ یا گریز<sup>۲۵۲</sup> طبیعی است که، طبق ادبیات ضربه روانی، وقتی وارد حالت ایستا و بی‌حرکت می‌شوید سرکوب می‌شود. این همان کاری است که حیوان وحشی پس از شکارشدن انجام می‌دهد. خودش را به مردن می‌زند. بسیاری اوقات وقتی که شخص دیگری به ما حمله می‌کند نمی‌توانیم بگریزیم یا بجنگیم و بهترین کاری که می‌توانیم بکنیم این است که سست شده و اغلب گسسته شویم، به قول معروف فیلم را متوقف کنیم. ولی وقتی که فیلم دوباره شروع شود، وقتی که حالت بی‌حرکت بودن از بین برود، چیزی که درست پیش از این وجود داشت - با اینکه سرکوب شده است - دوباره برمی‌گردد. خشم که بخشی از پاسخ مبتنی بر جنگ بود حالا در اختیارمان قرار می‌گیرد. این خشم هم از منظر فیزیولوژیک و هم روان‌شناختی امری طبیعی است. خشم پاسخ سالم به خشونت است و بخشی از ساختار ماست.

ما، به خاطر کارکردن بر تجربیات سابق ضربه روانی و همچنین به دلیل ساخته شدن از اجزای درونی که اغلب از هم گسسته هستند، شاید هر لحظه با جزء جوان‌ترمان که در گذشته گیر افتاده و نمی‌خواهد ببخشد یکی شویم، علی‌رغم اینکه خویشتن بزرگ‌سالمان به نوعی می‌خواهد ببخشد.

به خاطر چنین دلایل پیچیده‌ای باید دیدمان را نسبت به موضوع بخشش باز و روان حفظ کنیم.

## اگر من والدین خوبی نداشته‌ام، آیا خودم می‌توانم والد خوبی باشم؟

درست است که بیشتر والدینی که به لحاظ عاطفی بی‌اعتنا یا آزارگر بوده‌اند خودشان تجربه‌ی ضعیفی از والدینشان دارند، ولی من طی سال‌ها با دیدن مراجعه‌کنندگانی که با وجود والدین ضعیف خودشان حالا تبدیل به والدینی خوب شده‌اند دلگرم شده‌ام.

بیشتر زنانی که تصمیم می‌گیرند بچه نداشته باشند دچار کمبود مادری هستند و می‌ترسند که ندانند چه کنند. گاهی اوقات می‌ترسند، همان‌طور که احساس می‌کنند خودشان به گند کشیده شده‌اند، فرزندانشان را "به گند بکشند" (گرچه فراموش نکنیم که دلایل مهم دیگری هستند که فرد برای والدین شدن انتخاب می‌کند).

من به این زنان نگران می‌گویم که شما می‌توانید فرزندان را به شکل متفاوتی پرورش دهید. اولاً غریزه‌ی مادری‌ای وجود دارد که اگر در آن مداخله نشود خودش به کار می‌افتد. من زنانی را می‌شناختم که از سرازیر شدن انرژی مادر خوب و عشقی که آن‌ها را موقع مادر شدن در بر گرفت حیرت‌زده شدند.

دوماً شما در مقایسه با مادران احتمالاً حساسیت مثبت بیشتری دارید. بسیاری از کسانی که، در مقایسه با تجربه‌ی کودکی‌شان از والدین، والدین بهتری می‌شوند، به خاطر اتفاقاتی که از سر گذرانده‌اند، در ابتدا حساسیت بیشتری دارند و بعداً نیز با کودک بیشتر هم‌آهنگ هستند. آن‌ها می‌خواهند کودکانشان چیزی را داشته باشند که خودشان نداشتند.

سوماً، شما می‌توانید مادری کردن را یاد بگیرید و من شما را به انجام این کار تشویق می‌کنم. برای اینکه والدین خوبی باشید باید سطوح رشد و شیوه‌ی مواجهه با صدها رویدادی را که برایتان جدید است به خوبی بشناسید. چرا با افراد متخصص مشورت نمی‌کنید، کسانی مثل نویسندگان، متخصصان بالینی و کسانی که استحقاقشان در مراقبت از کودکان را اثبات کرده‌اند، مثل والدین یا پرستاران کودک؟

مطمئناً فرزندپروری مستلزم مراقبت کردن خوب از خودتان است تا هشیار بمانید و وارد حالت خلبان خودکار نشوید. به علاوه، ما مستعد این هستیم که میراث خانوادگی‌مان را تکرار کنیم و به گونه‌ای عمل می‌کنیم که قسم خورده بودیم هیچ‌وقت چنین نباشیم. هر چقدر زخم‌های ناشی از مشکلات خانواده‌ی درهم‌ریخته‌مان بیشتر التیام

پیدا کند بیشتر سنخ شخصیتی قدیمی مان را بازسازی می کنیم.

من شنیده ام که می گویند اگر چیزهایی که خودت آرزویشان را داشتی به فرزندانت بدهی التیام پیدا می کنی ولی همیشه چنین نیست. چند بار قبلاً گفته ام که تأمین کردن نیازهای اجزای روانی آزاردیده تان که موجب فعال شدن دردی نهفته می شود کار سخت تری است. من زنان بسیاری را دیده ام که، بدون التیام بخشیدن به زخم های مادری شان، کودکان شان را خیلی خوب بزرگ کرده اند. این تا اندازه ای به خاطر سیستم پیچیده ماست؛ اجزای روانی زخمی دوران کودکی مان که خودشان التیام نیافته اند در محفظه ای نگه داشته می شوند تا زمانی که خودمان مستقیماً برای کودک درونمان مادری کنیم. بنابراین گرچه والد خوب بودن برای بچه های تان قطعاً چیزی است که مؤید رشد ساختار سلامت خودتان است، ولی تنها قسمتی از ماجراست.

گرچه در اینجا مستقیماً با زن ها صحبت می کنم ولی این مسئله در مورد مردانی که تبدیل به پدران خوب می شوند نیز صدق می کند.



## حفظ کردن فرایند التیامیابی / حفظ کردن خودتان

اگر روی فرایند التیامیافتن کار کرده باشید یا اگر در راه التیامیابی باشید، می دانید که کار سختی است، بازسازی عظیمی است. ما در فرایند التیامیابی روی بسیاری از سطوح خودمان دوباره کار می کنیم، از ساختار مغز لیمبیک گرفته تا باورهای اصلی مان، از خودانگاره مان تا چگونگی برقراری ارتباط با دیگران، از اضطرابی که در سینه داریم تا توانایی عاشق شدن، پول درآوردن و خوب خوابیدن در شب.

این فرایند اگر چندین دهه طول نکشد، به احتمال زیاد چندین سال طول خواهد کشید. برای گفتن این حرف نگران بودم و تردید داشتم که مبدا موجب دلسردی تان شود. ولی از طرف دیگر اگر فکر کنید که این فرایند سریع اتفاق می افتد و چنین نشود هم ممکن است دلسرد شوید. من کسی را ندیده ام که بتواند زخم مادری را سریع التیام بخشد.

بنابراین مهم است که با سرعت مناسب خودتان حرکت کنید، استراحت کنید، بتوانید پیشرفتتان را ببینید و به آن افتخار کنید. شما نمی خواهید شبیه مادری شوید که هیچ وقت حتی موفقیت های شما را هم نمی دید، چه برسد به ستایش کردن آن موفقیت ها.

فرایند رشد خط مستقیمی نیست، بلکه پرپیچ و خم است. ممکن است یک مسئله را بارها دور بزنید. اگر موقع دور زدن این مسئله ها تغییری ایجاد نشد یعنی باید کمک بیشتری بگیرید. در غیر این صورت منتظر باشید که برای کمبودهایتان تأسف بخورید، برای بی عدالتی ها غصه بخورید و یک نیاز را چندین بار تأمین کنید. ولی این ها همیشگی نیستند. فرایند التیامیابی زیبایی نیز دارد، بنابراین گرچه این فرایند مثل یک گریه سیر نیست که سال ها ناراحتی سرکوب شده را بهبود بخشد، ولی بیشتر از آنچه بتوانید فکرش را بکنید می تواند ناراحتی تان را کم کند.

مادر خوب می فهمد که فرایند رشد ناهموار است و وقتی در این کار پسرفت می کند کودکش را شرمنده یا سرزنش نمی کند. ما باید با خودمان مهربان و صبور باشیم. ما تا جایی که می توانیم تلاشمان را می کنیم ولی بعضی از روزها سخت تر از بقیه می گذرند.

## آیا هیچ وقت التیام یافتن تمام می شود؟

با اینکه فرایند التیام یابی هیچ وقت واقعاً تمام نمی شود، صدمه می تواند تمام شود و احساس کودک بی مادر بودن ممکن است کاملاً برطرف شود. به دلیل اینکه ما همیشه در حال تغییر کردن هستیم، التیام یافتن تمامی ندارد. به محض اینکه از گذشته جدا می شویم، حتی یک گذر زمان ساده هم دیدگاه ما را تغییر می دهد. بنابراین احساس ما یک یا دو سال بعد از اینکه التیام یابی به صورت عمده روی داد با ده سال بعد، یعنی زمانی که گذشته را خیلی دور احساس می کنیم، فرق خواهد داشت.

اگر در کودکی دچار جراحات مهمی شده باشیم هیچ وقت به مرحله ای نمی رسیم که احساس کنیم چنین اتفاقی نیفتاده است. حتی اگر حساسیتی به این زخم وجود نداشته باشد همیشه حداقل خاطره زخم باقی می ماند. ولی قدرت آن زخم با التیام یافتن از بین می رود و پاسخ ما به هر ضربه ای در این حیطه فرق خواهد کرد. به جای گیرافتادن در عواطف برانگیخته شده کودکی مان، یاد می گیریم که توجهمان را کمی پرت کنیم و از کودک درونمان بپرسیم که در حال حاضر به چه چیزی نیاز دارد. ما می توانیم به جای افتادن در دام این نیازها به آن ها پاسخ دهیم. هم زمان با کار کردن روی زخممان، هویتمان نیز به آرامی تغییر می کند. به هر حال داستان ما عوض شده است. زندگی مان عوض شده است. و حالا وقتش رسیده که روایت درونی مان نیز تغییر کند. همان طور که یکی از بیمارانم به من گفت "زخم هنوز هست، ولی مهار زندگی ام را در دست ندارد و مرا تعریف نمی کند".

احساس کمبود مادری، در افرادی که کسی را دارند که مثل مادر خوب از آن ها مراقبت می کند یا می توانند برای کودک درون خودشان مادر خوبی باشند، می تواند جایش را به احساس داشتن مادری خوب بدهد. شما می توانید احساس کنید که مورد عشق و علاقه هستید و از شما پشتیبانی و مراقبت می شود. نه، نمی توانید به گذشته برگردید و آن را دوباره زنده کنید بلکه حالا می توانید چیزی را که آن زمان مستحقش بودید دریافت کنید. تام رابینز رمان نویس می گوید "برای داشتن دوران شاد کودکی هیچ وقت دیر نیست".

## تصویرسازی هدایت شده

برای آنکه بفهمیم انواع مادرها چقدر می توانند در شکل دادن به تجربه کودک مؤثر و قوی باشند نقش سه نوع از این مادرها را بازی می کنیم: مادر بدعشق، مادر غایب عاطفی و نمونه نوعی مادر خوب. اولین کار شما ایفای نقش



این سه شخصیت است و متن پیش رو شاید کمکتان کند.

در مورد اولین شخصیت، همه ما آدم بدعنق را تجربه کرده ایم، بنابراین، تصور کردن چنین کسی برایمان سخت نیست. افراد بدعنق عیب جو هستند، سریع آزرده می شوند و رفتار تندی دارند. از این رو مادران بدعنق، طبق توصیفات ارائه شده در فصل هفت، جزء مادرانی محسوب می شوند که به لحاظ عاطفی آزارگر هستند. در دومین مورد، به مادر مورد نظر خودتان فکر کنید و ببینید آیا با توصیفات مادر غایب عاطفی جور در می آید یا نه، یا آنکه تمام تلاشتان را بکنید که چنین مادری را تصور کنید. و درباره آخرین شخصیت، یعنی مادر خوب، احتمالاً جایی در زندگی تان فردی دلسوز را تجربه کرده اید که بتوانید به عنوان الگو استفاده کنید. اگر تجربه شخصی از مادر خوب ندارید، شاید بتوانید از میان فیلم هایی که دیده اید نقش مادری دوست داشتنی را به یاد بیاورید.

این بهترین روش انجام تمرین تصویرسازی هدایت شده است. در این تمرین باید ابتدا در موقعیتی آرام و آسوده قرار بگیرید. ممکن است کسی دستورالعمل ها را برایتان بخواند تا شما بتوانید عمیق تر در این تجربه فرو روید. روش دیگر آن است که دستورالعمل ها را ضبط کنید و بعد برای خودتان اجرا کنید. در روش سوم می توانید خیلی ساده بین کتاب و تجربه درونی تان حرکت کنید. بعضی از افراد هم می توانند فقط با خواندن دستورالعمل ها و بستن چشم هایشان این حالت را تجربه کنند.

این تمرین ممکن است احساسات قوی ای را درونتان برانگیزد بنابراین بهتر است زمانی را انتخاب کنید که پس از انجام تمرین فرصتی برای تفکر داشته باشید. قطعاً نمی خواهید که چیزی در محیط اطراف برایتان مزاحمتی ایجاد کند، پس تلفن را خاموش کنید و به دیگران اطلاع دهید که حداقل نیم ساعت در دسترس نیستید. بعد از هر سؤال باید به اندازه کافی مکث کنید تا بدون اینکه احساسات یک دفعه هجوم آورند تجربه تان پدیدار شود. شما قرار است هر کدام از این مادرها را در سه سن متفاوت تصور کنید. از مادر بدعنق شروع کنیم.

\*\*\*

موقعیتی بیابید که بتوانید به راحتی به چیزی تکیه کنید. اگر دوست دارید می توانید دراز بکشید، چند نفس عمیق بکشید و با هر بار آزاد کردن نفس بدنتان را رها کنید. هم زمان که به خودتان فرصت می دهید که در این وضعیت جا بیفتید، از این حس آرامش لذت ببرید. اگر با بستن چشم ها احساس راحتی می کنید بگذارید تا به آرامی بسته شوند.



در این تمرین لازم نیست کاری انجام دهید. این تمرین فرصتی است تا آرام شوید و احساسات را دنبال کنید. هر چقدر عمیق‌تر وارد حالت آرامش و به‌باشی شوید، بیشتر به احساسات، تصورات و حواستان اجازه می‌دهید تا درونتان بیدار شوند.

از مادر بدعق شروع می‌کنیم. تمام احساسات و تصویری که از چنین مادری دارید بیدار کنید. انرژی چنین مادری را به‌خوبی حس کنید.

تصور کنید در مهد کودک یا اتاقی آفتابی بر روی ملافه‌ای دراز کشیده‌اید. حدوداً شش ماهه هستید و صدای پرندگان را در پس‌زمینه می‌شنوید. به رنگ دیوارها، ملافه و دمای اتاق توجه کنید. مادرتان وارد می‌شود تا به شما غذا دهد. با نزدیک شدن او چه احساسی پیدا می‌کنید؟ صدایش چطوری است؟ چطور حرکت می‌کند؟ وقتی شما را بلند می‌کند چه حالتی دارد؟ با شما چطور رابطه متقابل برقرار می‌کند؟ متوجه چه چیزی در بدنتان می‌شوید؟ چه اتفاقی در نفس کشیدن‌تان می‌افتد؟ (مکث طولانی)

حالا تصور کنید که بین چهار تا شش سال سن دارید و در خانه مشغول بازی کردن هستید. در حال انجام چه کاری هستید؟ مادرتان چه کار می‌کند؟ آیا با شما بازی می‌کند؟ به کیفیت صدا، حرکات و حالت‌های صورت او توجه کنید. وجود مادرتان در آنجا چه احساسی به شما می‌دهد؟ متوجه چه چیزی در بدنتان می‌شوید؟ حالا به‌دقت به حالت درونی‌تان توجه کنید. از چه افکار، تصاویر و حواسی آگاهی دارید؟ از کدام عواطف‌تان آگاه هستید؟ (مکث طولانی)

در طول زمان حرکت کنید تا به سن بین هشت تا ده سالگی برسید. محیطی را انتخاب کنید و خود و مادرتان را، که خیلی از شما دور نیست، در آن فضا تصور کنید. در حال انجام چه کاری هستید؟ مادر چقدر از شما دور است و بودنش در کنار شما در این صحنه چه احساسی به شما می‌دهد؟ به احساسات بدنی‌تان توجه کنید.

لحظه‌ای به زمان حال برگردید. شاید بخواهید چند کلمه‌ای یادداشت کنید تا یادآور این تجربه باشد. حالا همین تمرینات را به‌ترتیب در مورد مادری انجام دهید که از نظر عاطفی غایب است. لحظه‌ای وقت بگذارید تا از احساسی که از چنین مادری پیدا می‌کنید آگاه شوید.

اول خودتان را کودکی شش ماهه تصور کنید که در اتاق آفتابی دراز کشیده است. این مادر برای غذا دادن به شما می‌آید. دقت کنید و ببینید که در رابطه متقابل مادر با شما چه ویژگی‌هایی وجود دارد و مخصوصاً به احساسات بدنی و عواطف‌تان توجه کنید. این زمانی که با مادرتان هستید چه شکلی است؟ (مکث طولانی)

حالا خودتان را بین سنین چهار تا شش سال تصور کنید. شما در خانه مشغول بازی هستید و مادر هم همان اطراف است. چه کار می‌کنید؟ او چه کار می‌کند؟ آیا با شما بازی می‌کند؟ به کیفیت صدا، حرکات و حالت‌های صورتش دقت کنید. در کنار او بودن چه احساسی به شما می‌دهد؟ متوجه چه چیزی در بدنتان می‌شوید؟ به حالت درونی خودتان به دقت توجه کنید. (مکث طولانی)

در زمان جلو بروید و به سنین بین هشت تا ده سال برسید. محیطی را انتخاب کنید و خود و مادرتان را، که خیلی از شما دور نیست، در آن فضا تصور کنید. در حال انجام چه کاری هستید؟ مادر چقدر از شما فاصله دارد و بودنش در کنار شما در این صحنه چه احساسی به شما می‌دهد؟ به احساسات بدنی‌تان توجه کنید. (مکث)

به زمان حال برگردید و چند کلمه‌ای درباره این تجربه بنویسید که بعداً آن را به یادتان بیاورد. این تمرین را با مادر خوب انجام می‌دهید. خودتان را به مهدکودک برگردانید. به صدایش گوش کنید که دارد نزدیک می‌شود. او چه صداهایی از خودش درمی‌آورد؟ چگونه به شما نگاه می‌کند؟ صورتش چه حالتی دارد؟ دقت کنید که او برای لمس کردن شما دستش را چگونه جلو می‌آورد و حرکاتش چه ویژگی‌هایی دارد؟ دقت کنید و ببینید که لمس کردن‌های او و بودن در کنار او چه احساسی به شما می‌دهد؟ در بدنتان چه چیزی احساس می‌کنید؟ (مکث طولانی)

حالا خودتان را بین سنین چهار تا شش سال تصور کنید. شما در خانه مشغول بازی هستید. آنجایی باشید که دوست دارید، درون یا بیرون خانه. مادرتان هم در همان محیط است. وقتی که می‌خواهید با او مشغول باشید او همان جاست. او چگونه با شما بازی می‌کند؟ به کیفیت صدا، حرکات و حالت‌های صورتش دقت کنید. بازی کردن با مادر چه احساسی به شما می‌دهد؟ متوجه چه چیزی در بدنتان می‌شوید؟ همین حالا به حالت درونی خودتان به دقت توجه کنید. (مکث طولانی)



حالا قرار است یک سن دیگر را نیز با مادر خوب تجربه کنید. این بار شما بین هشت تا ده سال هستید. دقت کنید که کجا و مشغول چه کاری هستید. مادر چقدر از شما فاصله دارد و بودنش در کنار شما در این صحنه چه احساسی به شما می‌دهد؟ به احساسات بدنی‌تان توجه کنید.

به زمان حال برگردید و چند کلمه‌ای درباره‌ی این تجربه بنویسید که بعداً آن را به یادتان بیاورد.

متوجه چه چیزی شدید؟ بودن در کنار هر کدام از این شخصیت‌های مادر چه احساسی در شما ایجاد کرد؟

غالباً مادران بدعنق (و، در کل، افراد بدعنق) باعث می‌شوند که عضلاتمان را سفت کنیم، نفسمان را نگه داریم و جلوی رفتارهای خودجوشمان را بگیریم. از آنجاکه ممکن است در چنین موقعیتی هر کاری که انجام می‌دهیم غلط باشد، در کنار افرادی با این خصلت معذب‌تر هستیم و وقتی در کنارشان هستیم انگار داریم روی لبه‌ی تیغ راه می‌رویم. برای همین، اغلب، ترجیح می‌دهیم دور و بر این آدم‌ها نباشیم.

برعکس، دوست داریم در کنار مادر پرورشگر باشیم. چنین مادرانی روی مهربان ما را آشکار می‌کنند. ما لبخند می‌زنیم و احساس شادی می‌کنیم و خیلی وقت‌ها اجازه‌ی انجام کارهای جدید و دیوانه‌وار را داریم و حمایت زیادی می‌شویم.

مادرانی که از لحاظ عاطفی غایب هستند اغلب باعث می‌شوند احساس کنیم که وجود نداریم. افرادی که چنین مادرانی دارند ممکن است ماتشان ببرد، از واقعیت جدا شوند و کمتر در اینجا حضور فکری و روانی داشته باشند. اگر خودتان را با چنین مادری تصور کنید ممکن است خودتان را آدم جدی‌تر و تنهاتری ببایید. بعضی دیگر خودشان را عصبانی می‌یابند و می‌خواهند کاری بزرگ انجام دهند تا توجه مادرشان را جلب کنند.

آیا درباره‌ی اینکه خصلت بنیادی و انرژی مادر تأثیر بی‌اندازه‌ای بر روی کودک می‌گذارد واقعاً بحثی باقی مانده است؟



۱. مادرانگی

۱. J David Wallin, (New York: Guilford Press, ۲۰۰۷), p. ۱.

۲۴.

۲. Diana Fosha, (New York: Basic Books/Perseus Group, ۲۰۰۰), p. ۶۴.

۳. Ibid., p. ۶۵.

۴. Ibid.

۵. بیشتر این فهرست ساخته و پرداخته خودم است، گرچه برخی از موارد در کتاب بدن، خویشتن و روح: حفظ یکپارچگی نوشته جک لی روزنبرگ، مارجوری ال راند و دیانا آسای آمده است:

Marjorie L. Rand and Diane Asay, (Atlanta: Soul & Self, Integrating Humanics, ۱۹۸۵), pp. ۱۴-۲۰۷.

لویس نیز اظهار نظرهای مشابهی در مورد این موارد برای هر مرحله از رشد در کتابش دارد.

Power of Cycles: A Guide to the Seven Seasons of Life (Deerfield Beach, FL: Health Communications, Inc., ۱۹۸۸ and later self-published by Nourishing the Company).

اظهار نظرهای او در این باره اولین بار در کار قبلی اش به نام تبدیل شدن به آنچه که هستیم: مقدمه‌ای در مورد رشد شخصی در هنگام بهبود و در زندگی آمده بود.

in and Recovery in Development Personal to Introduction An: Are We Way the Becoming (Berkeley, CA: self-published, ۱۹۷۴).

۲. چهره‌های فراوان مادر خوب

۱. Guide A :Heals That Love the Giving ,MLA ,MA ,Hunt Helen and ,PhD ,Hendrix Harville

Parents for (New York :Pocket Books ,۱۹۹۷), p. ۲۱۴.

شهر کتاب (nbbookcity.com)

### ۳. دلبستگی، اولین شالوده ما

۱. سزارین‌ها با شکاف دلبستگی مادر-نوزاد تناظر دارد. یافته‌ها نشان می‌دهد مادرانی که نوزادشان را با سزارین متولد می‌کنند "بیشتر طول می‌کشد تا با کودک ارتباط متقابل برقرار کنند، بعد از تولد روابط متقابل مثبت کمتری با نوزاد دارند و در خانه کمتر با آن‌ها ارتباط برقرار می‌کنند. یکی از مطالعات نشان داده که این مادران یک ماه بعد از تولد سزارین ارتباط چشمی کمتری با نوزادشان داشتند".

from retrieved Gap," Attachment Mother/Baby The", Kuchinskas Susan  
www.hugthemonkey.com/۱۰/۲۰۰۶/the\_motherbaby  
۲۵ April on \_html, ۲۰۰۸.

۲. این بر مبنای مطالعاتی است که بر روی سطوح اکسی‌توسین (گاهی به‌عنوان هورمون عشق شناخته می‌شود) در دوران بارداری انجام شده است که نشان داده مادرانی که سطح اکسی‌توسین بالاتری در مقایسه با مادرانی که سطح اکسی‌توسین پایین‌تری در بارداری داشتند مدت‌زمان طولانی‌تری به کودکانشان خیره شدند، با محبت بیشتری کودکان را لمس کردند، موقع رابطه متقابل با کودک حالت‌های مثبت‌تری داشتند و طبق گزارش‌ها نوزادانشان را بیشتر واری کردند.

the of Levels Pregnancy :Bond Baby and Mom Help May Hormone", Hitti Miranda  
,"News Medical WebMD Bonding," Mother-Child Influence May Oxytocin Hormone  
webmd.com/parenting/baby/news/۲۰۰۷۱۰۱۶/hormone from retrieved, ۱۶, ۲۰۰۷, October  
۲۵ April on may-help-baby-bond, ۲۰۰۸.

۳. این مورد در کودکانی که مشکلات مهم حواس و اعصاب داشتند و توانایی نشان دادن رفتارهای مربوط به دلبستگی را نداشتند تا حدی اصلاح شده است. با مداخلات بسیار می‌توان بر این تفاوت‌ها غلبه کرد و در اینجا نیز رفتارهای مادر کلیدی است.

a Shapes Affection How :Matters Love Why ,Gerhardt Sue in reported ,Shore Allan  
,(۲۰۰۴, Group Francis & Taylor ,Brunner-Routledge :York New) Brain Baby's



۵. Shaver .R Phillip and Mikulincer Mario ,Structure :Adulthood in Attachment ,Change and ,Dynamics (New York :Guilford Press ,۲۰۰۷), p. ۳۸.h

۶. Attached Becoming, Karen .p. ۲۳۸

۷. Anderson Susan ,The Journey from Abandonment to Healing (New York :Berkeley Books ,۲۰۰۰), pp. ۷۷-۷۸

۸. Daniel .J Siegel , "Toward an Interpersonal and Neurobiology of the Developing Mind: Attachment Relationships, "Mindsight and Neural Integration," Infant Mental Health Journal ۲۲, no. ۱: p. ۷۷ (citing Shaver and Cassidy, ۱۹۹۹).

۹. Wallin ,Psychotherapy in Attachment .p. ۲۲

۱۰. Ruth .P Newton ,PhD citing research by .A.L Sroufe ,B. Egeland ,E. Carlson ,W. A. Collins .The Insecure Attachment Connection: A Parenting Strategy and Child Development in the Science of Attachment Theory (New York :Harbinger Publications ,۲۰۰۸), p. ۲۷

۱۱. Shirley Jean Schmidt ,LPC ,MA , "Toward an Interpersonal and Neurobiology," The Developmental Needs Meeting Strategy (San Antonio :DNMS Institute ,۲۰۰۶), p. ۱۷

۱۲. Siegel , "Toward an Interpersonal and Neurobiology," p. ۷۷

۱۳. Gerhardt ,Why Love Matters ,pp. ۶۵-۷۹

۱۴. کتاب‌هایی که با جزئیات این موضوع را توضیح داده‌اند کاملاً تخصصی هستند. می‌توانید به کتاب‌های آلن شور، دانیل جی. سیگل نگاهی بیندازید. خواندنی‌ترین نسخه پژوهش را می‌توانید در کتاب چرا عشق مهم است نوشته سو گرهارد بخوانید.

۱۵. Gerhardt ,Why Love Matters ,pp. ۳۸, ۴۴

۱۶. مطالعات در مورد کودکان طبقه متوسط نرخ کمی پایین‌تری را در دلبستگی غیرایمن و حول و حوش ۳۰ درصد نشان می‌دهند، در حالی که مطالعات صورت گرفته بر روی تمام کودکان آمریکا ۳۸ درصد را نشان می‌دهد.

.۲۲۴,۲۲۰ .pp,Attached Becoming,Karen

.۳۲۹ .p, Ibid .۱۷

.Main and Ainsworth both on reporting, ۳۷۳, ۱۵۶ .pp, Ibid .۱۸

.۹۳ .p, Matters Love Why, Gerhardt .۱۹

.۲۲۴ .p, Attached Becoming, Karen in reported, Main Mary .۲۰

.۵۲ .p, Affect of Power Transforming, Fosha .۲۱

, (۲۰۰۴, Books Penguin :York New), Map a Without Mothering, Black Kathryn .۲۲

.۶۴ .p

.۳۸۷ .p, Attached Becoming, Karen .۲۳

۲۴. این الگو را پیشرو نظریه دلبستگی یعنی جان بالبی شناسایی کرد.

Adult An :Relating of Patterns ,Sheldon-Keller .E Adrienne and West .L Malcolm .۲۵

.۷۵ .p, (۱۹۹۴, Guilford :York New) Perspective Attachment

.۲۹ .p, Connection Attachment in Belsky by research ۱۹۹۹ citing, Newton .۲۶

, ۷۸ .p Neurobiology, " Interpersonal an Toward", Siegel in cited , ۱۹۹۰, Hesse and Main .۲۷

.places other in described also and

.۳۵ .p, Connection Attachment, Newton .۲۸

.۳۶ .p Neurobiology, " Interpersonal an Toward", Siegel .۲۹

in Brain the with Parenting :Self-Understanding and Attachment", Siegel .J Daniel .۳۰

:York New) Scholes Marc and Green Marci .ed ,Survival Human and Attachment in Mind,"

.۳۷ .p, (۲۰۰۴, Karnac

Human and Attachment in Theory," Attachment to Introduction" ,Woodward Joan .۳۱

۳۸ .p ,(۲۰۰۴ ,Karnac :York New) Scholes Marc and Green Marci .ed ,Survival

.۳۰ .p ,Connection Attachment ,Newton .۳۲

...Ibid .۳۳

.۲۹ .p Self-Understanding," and Attachment" ,Siegel .۳۴

.۱۴۷ .p ,Matters Love Why ,Gerhardt .۳۵

.۵۴ .p ,Affect of Power Transforming ,Fosha .۳۶

۳۷ . این موارد حاصل مقیاس‌ها و توصیفات گوناگونی از جمله سبک دلبستگی بزرگسالان نوشته‌هازان و شاور

(۱۹۸۷) است که در کتاب Adulthood in Attachment ,Shaver and Mikulincer دیده شده است.

.۲۲۷ .p ,Attached Becoming ,Karen .۳۸

.۲۲۸ .p ,Ibid .۳۹



#### ۴. سایر اجزای سازنده

۱. طبق گزارش دیانا فوشا: "اضطراب واکنشی به خاطر دردسترس نبودن یا پاسخگونبودن مراقب است و ریشه در احساس تنهایی در مواجهه با خطر دارد Transforming, ۴۷. "Affect of Power. او پیش‌تر نیز در همین کتاب گفته بود "درست همان‌طوری که احساس امنیت ریشه در رابطه مبتنی بر دل‌بستگی ایمن با مراقبی دارد که در دسترس یا پاسخگو است (بالبی؛ ۱۹۸۸، سندلر، ۱۹۶۰)، اضطراب و مکانیسم دفاعی که با اضطراب افزایش می‌یابد نیز ریشه در رابطه ناشی از دل‌بستگی به مراقبی دارد که در دسترس و پاسخگو نیست" (صص ۳۹، ۴۰).

۲. St Michael, Clair. Object, Relations and Self Psychology: An Introduction, second edition (CA, Grove Pacific Publishing/Brooks, ۱۹۹۶). p. ۷۹.

۳. Ashley, Montagu. The Significance of Human Skin, third edition (New York: Harper Paperbacks, ۱۹۸۶). p. ۱۲۶.

## ۵. مامان کجا بودی؟

۱. Karen, Attached Becoming, p. ۳۴۰.

۲. Ibid, p. ۳۳۹.

۳. Daniel .N Stern, MD, Baby a of Diary, (New York: Basic Books HarperCollins, ۱۹۹۰), p. ۶۱.

۴. Black, Map a Without Mothering, p. ۶۰.

۵. Stern, Baby a of Diary, p. ۶۲.

۶. T. Berry Brazelton, MD, and G. Bertrand Cramer, MD, The Earliest Relationship :

Parents, Infants and the Drama of Early Attachment (Reading, MA: Addison-Wesley/A :

Merloyd Lawrence, Book, ۱۹۹۰), p. ۱۰۹.

۷. Gerhardt, Why Love Matters, p. ۱۲۴ (citing research).

۸. Ibid, p. ۲۱.

۹. Brazelton and Cramer, The Earliest Relationship, p. ۱۰۱.

۱۰. من بر روی مداخله اولیه که شاید شامل استثناهایی شود کار نمی‌کنم. در مواردی که نوزاد دچار اختلال عصب‌شناختی یا حسی باشد، مادر و نوزاد اغلب برای ایجاد دلبستگی در نوزاد احتیاج به کمک و مداخله دارند.

۶. زندگی کردن با مادری که از نظر عاطفی غایب است

۱. Rose-Emily Rothenberg, "The Orphan Child: Reclaiming the Inner Child", ed.

Jeremiah Abrams (Los Angeles: Tarcher, ۱۹۹۰), p. ۹۲.

شهر کتاب (nbbookcity.com)



۱. Neglect," Emotional «Childhood Examines Psychologist" ,Souter Robertson Catherine  
nepsy.com/ ,۲۰۱۵ ,۱ March ,Psychologist England New  
.articles/leading-stories/psychologist-examines-childhood-emotionalneglect

۲. American Abuse," Physical or Sexual as Harmful as Abuse Psychological Childhood"  
apa.org/ ,۲۰۱۴ ,۸ October ,release press Association Psychological  
.news/press/releases/۱۰/۲۰۱۴/psychological-abuse.aspx

۳. Study," ACE CDC-Kaiser the About" ,Prevention and Control Disease for Centers  
.cdc.gov/violenceprevention/acestudy/about.html

۸. مادر چه مشکلی دارد؟

۱. Fosha, Power Transforming, pp. ۵۵-۵۴.

۲. Lindsay C. Gibson, PsyD, "How Emotionally Immature Parents Affect Children Adult", Harbinger New (CA, Oakland), "Rejecting, Distant, or Self-Involved Parents", (۲۰۱۵), Publications.

۳. Christine Ann Lawson, PhD, "The Understanding of Borderline Mother", (Northvale, NJ).

Jason Aaronson, Inc., (۲۰۰۰), p. ۹.

۴. Ibid.

۵. Diane Dweller, "Mom, Mania, and Me", (Tucson, AZ), Ink Writing, (۲۰۱۷).

۱. New) Child Inner Your Championing and Reclaiming :Homecoming ,Bradshaw John  
York:Bantam ,(۱۹۹۰, p.۷۵.

۲. Ibid .p.۷۸.

۳. Gibson ,Adult of Children Emotionally Immature Parents ,p.۴۱.

کتاب (nbbookcity.com)



ارتباط برقرار کردن با انرژی خوب مادر

۱. ۱. L. Dennis ,Merritt ,PhD "Jungian A :Psychotherapy Brief" ,from retrieved Approach." June ۲۴, ۲۰۰۸ on [dennismerrittjungiananalyst.com/Brief\\_Psychotherapy.htm](http://dennismerrittjungiananalyst.com/Brief_Psychotherapy.htm)

۲. ۲. Abandonment from Anderson.journey.p. ۷۶.

شهر کتاب (nbookcity.com)

## ۱۱. کار کردن روی کودک درون

۱. من معتقدم که فروید و البته شاگردش تئودور رایک از این عبارت استفاده کرده‌اند. به علاوه ویلیام ورد زورث شاعر و جرارد منلی هاپکینز در قرن هجدهم میلادی این جمله را به کار برده‌اند و اخیراً نیز از آن برای عنوان آهنگ و آلبوم و برنامه تلویزیونی استفاده شده است.

۲. ۲۰۵.p, Homecoming, Bradshaw in Cited

۳. Families Dysfunctional of Children Adult for Help Self Your Recreating, Napier. NancyJ

(.۱۵۱.p, (۱۹۹۰, Norton. W.W: York New)

۱. Edward Z. Tronick, "Expanded States of Consciousness and the Process of Dyadic Change," *Journal of Infant Mental Health*, ۱۹, no. ۳ (۱۹۹۸): pp. ۹۹-۲۹۰.
۲. "Donald Winnicott," *Wikipedia*, en.wikipedia.org/wiki/Donald\_Winnicott, retrieved April ۲۰۰۸, ۱۲.
۳. Wallin, David, *Attachment in Psychotherapy*, p. ۱۲۱.
۴. Ibid., p. ۱۹۱.
۵. Kim Soonja, "Sweet Mothering for Re-Mothered Women," *Open Exchange Magazine*, retrieved from the author's Website, January ۲۷, ۲۰۱۷, on motheringwomen.com.
۶. Ibid.
۷. Ibid.
۸. dianepooleheller.com.
۹. "David Wallin's Upcoming Public Presentations, Workshops, and Conferences," [davidjwallin.com/calendar.cfm](http://davidjwallin.com/calendar.cfm).
۱۰. "Therapist Training: Overview Workshop," *Dr. Karyl McBride*, [willieverbegoodenough.com/workshop-overview-therapist-training](http://willieverbegoodenough.com/workshop-overview-therapist-training).



۱. ,Ourselves Parenting :Again Up Growing ,Dawson Connie and Clarke Illsley Jean
۲. Children Our Parenting (City Center) MN ,Hazeldon :۱۹۹۹, p. ۸.
۳. ,Homecoming ,Bradshaw .p. ۷۱.
۴. ,Ibid .p. ۷۲.
۵. ,Matters Love Why ,Gerhardt .p. ۲۶.
۶. ,Love Undefended ,PhD ,Lyons .S Marlana and ,PhD ,Psaris Jett New :CA ,Oakland
۷. ,Harbinger (۲۰۰۰, p. ۱۴۱.
۸. At rickhanson.net ,you'll find all kinds of programs and can sign up for his newsletter.
۹. Hanson Rick ,Hanson Rick ,Center Science Good Greater Good," the in Taking" ,November ۱, ۲۰۰۹, [good.greatergood.berkeley.edu/article/item/taking\\_in\\_the\\_Psychology\\_Thanks](http://good.greatergood.berkeley.edu/article/item/taking_in_the_Psychology_Thanks)," Giving of Neuroscience The :Brain Grateful The" ,PhD ,Korb Alex
۱۰. To day ,November ۲۰, ۲۰۱۲, [psychologytoday.com/blog/prefrontal-nudity/2012/11/the-grateful-brain](http://psychologytoday.com/blog/prefrontal-nudity/2012/11/the-grateful-brain) ;The "Thanks" !
۱۱. Expressing of Effects Beneficial ,Program Psychology Positive Gratitude," March ۲۳, ۲۰۱۴, [positivepsychologyprogram.com/beneficial-effects-expressinggratitude](http://positivepsychologyprogram.com/beneficial-effects-expressinggratitude)

۱. Daughters Adult Healing/or and Help :Ourselves Mothering ,PhD ,Bassoff Silton Evelyn  
(New York:Group Dutton/Penguin, ۱۹۹۱), p. ۱۷۵.
۲. Hurt of Legacy the Overcoming :Mothers Mean ,Streep Peg  
(New York:William Morrow, ۲۰۰۹), p. ۲۸.
۳. Again Speak Never We'd Thought I ,Davis Laura  
(New York:HarperCollins, ۲۰۰۲), p. ۲۱۳.

## منابع

### التیام بخشیدن زخم‌های مادری

with ,PhD ,Forward Susan Daughters for Guide Healing A :Love Can't Who Mothers  
(۲۰۱۳ ,Collins Harper :York New) Glynn Frazier Donna

دکتر فوروارد از شرح موارد متعددی استفاده کرده و پنج دسته از افرادی که از مادر صدمه دیده‌اند و تأثیر چنین مادرانی بر روی کودکانشان را توصیف می‌کند و پیشنهاداتی را برای مهار کردن مادران مسئله‌دار در جایگاه فردی بزرگ‌سال مطرح می‌کند و در ضمن توصیه‌هایی برای خودمراقبتی و کار کردن بر روی کودک درون آزار دیده ارائه می‌کند.

,Morrow William :York New) Streep Peg Hurt of Legacy the Overcoming :Mothers Mean  
(۲۰۰۹

کتاب پژوهشی خوبی که شامل داستان‌های شخصی تکان‌دهنده‌ای است که از خارج از فضای درمانگری جمع‌آوری شده است.

:York New) Apter Terri Power their Overcoming and Understanding :Mothers Difficult  
(۲۰۱۳ ,Company & Norton .W .W

اشکال متعدد مادران مشکل‌دار را توصیف می‌کند و پیشنهاداتی ارائه می‌کند.  
or ,Rejecting ,Distant from Heal to How :Parents Immature Emotionally of Children Adult  
(۲۰۱۵ ,Harbinger New :CA ,Oakland) PsyD ,Gibson .C Lindsay Parents Involved Self

ویژگی‌های نابالغی عاطفی را توضیح می‌دهد و راهکارهایی برای برخورد کردن با والدینی ارائه می‌کند که در این الگوها جای می‌گیرند.

,PhD ,Webb Janice Neglect Emotional Childhood Your Overcome :Empty on Running  
(۲۰۱۳ ,James Morgan :York New) PsyD ,Musello Christine with



این کتاب انواع والدین بی‌اعتنا (به فرزند)، تأثیرات بی‌اعتنایی عاطفی و راهکارهای خودیاریگر احساسات‌محور را توضیح می‌دهد و شامل نمونه‌های بسیاری در قالب داستان است.

Unmothered the and Abandonment About Stories and Myths :Child Stone the Warming  
(۲۰۰۴,[audiobook] True Sounds :CO ,Louisville) PhD ,Estes Pinkola Clarissa Child

دکتر استس روان‌درمانگری یونگی، نویسنده‌ای برجسته و شاعر است که مهارت زیادی در داستان‌گویی دارد و بسیاری افراد مسحور این کتاب صوتی شدند. این کتاب صوتی بر روی نیاز کودکان بدون مادر به راهنمایی تمرکز کرده.

Krasnow Iris Late Too s' It Mom-Before with Peace Making :Daughter Mother's My Am I  
(۲۰۰۶ ,Books Basic :York New)

این کتاب بر روی ترمیم پیوند دختران بزرگسال با مادرانشان تمرکز دارد و شامل تعداد زیادی مصاحبه است.

### والدین دارای شخصیت مرزی

,Intense the Transcend Children Her Helping :Mother Borderline the Understanding  
:NJ ,Northvale) PhD ,Lawson Ann Christine Relationship Volatile and ,Unpredictable  
(۲۰۰۰ ,Inc ,Aaronson Jason

لاسون، علاوه بر توضیح شخصیت مرزی، چهار نوع مادر مرزی را ترسیم می‌کند، تأثیرات هر دسته را با جزئیات مطرح می‌کند و راهنمایی‌هایی برای بهترین شیوه کنارآمدن با آن‌ها ارائه می‌کند.

,Trust Build and Wounds Childhood Your Heal to How :Parent Borderline a Surviving  
New :CA ,Oakland) Friedman .B Freda and Roth Kimberlee Self-Esteem and ,Boundaries  
(۲۰۰۴ ,Harbinger

اطلاعات و راهنمایی‌های مفیدی برای چگونه غلبه کردن بر اثرات مخرب بزرگ‌شدن در کنار والدینی می‌دهد که از شخصیت مرزی رنج می‌برند.

## والدین خودشیفته

Karyl .Dr Mothers Narcissistic of Daughters the Healing :?Enough Good Be Ever I Will  
(۲۰۰۹ ,Schuster & Atria/Simon :York New) PhD ,McBride

این کتاب با ساختاری زیبا درباره شناخت مادر خودشیفته است و ابزارهایی برای کنارآمدن با چنین مادری همچون فردی بزرگسال ارائه می کند.

Parents Narcissistic over Getting to Guide Grown-up's A :Absorbed Self the of Children  
(۲۰۰۸ ,edition ۲nd ,Harbinger New :CA ,Oakland) LPC ,EdD ,Brown .W Nina

این کتاب در ابتدا خودشیفتگی و اثراتش را توضیح می دهد و سپس بر روی راهکارهای درمانی تمرکز می کند. آزمونی نیز برای اختلال شخصیت خودشیفته و مقیاس کارآمدی نیز برای ارزیابی میزان جدایی از مادر دارد.

of Daughters Healing/or and Understanding daughtersofnarcissisticmothers.com  
on only available , (۲۰۱۲ ,Ltd Todd & Longman ,Darton :London) Mothers Narcissistic  
.Kindle

## کودک درون

Inner Your Liberating for Method Acclaimed Highly The :Child Inner Your of Recovery  
(۱۹۹۱ ,Schuster & Simon :York New) PhD ,Capacchione Lucia Self

این راهنمای کاربردی، جالب و دلگرم کننده به شما کمک می کند که با کودک درونتان کار کنید و شامل بیش از چهل تمرین است.

:York New) Bradshaw John Child Inner Your Healing and Reclaiming :Homecoming  
(۱۹۹۲ ,Bantam

این کتاب راهنمایی برای کار بر روی کودک زخمی درون است که، علاوه بر توصیف کلی فرایند، شامل مراحل رشد و بالندگی و نیازهای هر کدام از این مراحل است. درضمن ویدئوها و کتاب های صوتی نیز از کار بردش وجود دارد



که می‌توانید به صورت آنلاین پیدا کنید.

,Press Parallax :CA ,Berkeley) Hahn Nhat Thich Child Inner the Healing :Reconciliation  
(۲۰۰۶).

کسانی که تیک نات هان را دوست دارند یا دیدگاه‌های بودایی دارند دید مهربانی محور او به کودک زخمی درون را می‌ستایند.

.child inner wounded the on compassion focusing his ciate

**دلبستگی، سال‌های اول زندگی**

:York New) Gerhardt Sue Brain Baby's a Shapes Affection How :Matters Love Why  
(۲۰۱۴,edition ۲nd ,Routledge

این کتاب آخرین دستاورها در مورد علم اعصاب مربوط به دلبستگی را در اختیارتان می‌گذارد و من این کتاب را به شدت پیشنهاد می‌کنم.

Love to Capacity Our Shape They How and Relationships First :Attached Becoming  
(۱۹۹۸ ,Press University Oxford :York New) PhD ,Karen Robert

این کتاب پرکشش با نثری زیبا تاریخ تحقیقات و تفکرات مربوط به دلبستگی را با جزئیات بیان می‌کند که من آن را برای افراد حرفه‌ای تر پیشنهاد می‌کنم.

New) Black Kathryn Within Mother Good the for Search The :Map a Without Mothering  
(۲۰۰۵ ,Penguin :York

کتابی بی‌نظیر برای زنانی که به قدر کافی مادری ندیده‌اند و در حال حاضر مادر هستند یا به مادر شدن فکر می‌کنند. این کتاب شامل مصاحبه‌هایی با زنانی است که بدون مادری کافی بزرگ شده‌اند و نیز مروری از تحقیقات مربوط به دلبستگی است. گروه بحثی در این باره بر روی یاهو در دسترس است:

Parenting :Again Up Growing .map without\_a\_ groups.yahoo.com/group/mothering\_



,City Center) Dawson Connie and Clarke Illsley Jean Children Our Parenting ,Ourselves  
(۱۹۹۸ ,edition ۲nd ,Hazelden :MN

کتابی نسبتاً کوتاه که به سبکی ساده و روشن نوشته شده است. ممکن است برای هر والدی که دچار کمبود والدین است مفید باشد.

### دلبستگی، روابط با شریک زندگی

Find-and You Help Can It How and Attachment Adult of Science New The :Attached  
(۲۰۱۲ ,Perigee Tarcher :York New) MA ,Heller Rachel and ,MD ,Levine Amir Keep-Love

این کتاب بر روی دو نوع سبک دلبستگی غیرایمن به علاوه دلبستگی ایمن تمرکز می کند و به شما کمک می کند سبک رابطه خود با شریک زندگی تان را بشناسید و برای حل منازعات و پیش رفتن به سمت رابطه ای سالم راهنمایی هایی مطرح می کند. توجه: کسانی که دچار آزارها و بی اعتنائی های عاطفی شدیدتر شده اند ممکن است سبک دلبستگی آشفته داشته باشند که در این کتاب نیامده است.

Can Style Attachment and Brain Partner's Your Understanding w Ho :Love for Wired  
MFT ,PsyD ,Tatkin Stan Relationship Secure a Build and Conflict Defuse You Help  
(۲۰۱۲ ,Harbinger New :CA ,Oakland)

این کتاب بر مبنای علم اعصاب، نظریه دلبستگی و تنظیم عواطف نوشته شده و ده اصل راهنما را ارائه می کند که می تواند رابطه را بهبود ببخشد.

and Need Jealous Feel You Make Can Attachment Anxious How :Love in Insecure  
New :CA ,Oakland) PhD ,Becker-Phelps Leslie It About Do Can You What and Worried  
(۲۰۱۴ ,Harbinger

این کتاب بر روی سبک دلبستگی مضطرب (دل مشغول) در روابط با شریک زندگی تمرکز دارد و از خودآگاهی دلسوزانه و مهارت های رابطه برای بهبود رابطه استفاده می کند.

Brown ,Little) Johnson Sue Love of Lifetime a for Conversations Seven :Tight Me Hold  
(۲۰۰۸ ,Company and

سو جانسون درمان عاطفه محور زوجین را ساخت. این راهنما، در کنار درمانگری (یا شاید جایگزین آن)، به زوجین می آموزد که چگونه نزاع های معمولی که در روابط مشترک روی می دهد را حل کنند و نیازهای دلبستگی درون این رابطه را بشناسند.

the from Recovering and Through Surviving :Healing to Abandonment from Journey The  
Berkeley :York New) CSW ,Anderson Susan Love of Loss the Accompany That Stages Five  
(۲۰۱۴ ,edition updated and revised ,Books

کتابی خردمندانه درباره اینکه چگونه نیاز ما به دلبستگی رابطه صمیمی و نزدیکمان را می سازد و درباره دوران دردناکی که با ناکامی در چنین رابطه هایی پیش می آید و زخم هایی که به خاطر رهاشدن ایجاد می شود صحبت می کند.

### خودسنجی

شما می توانید برای همه چیز، از سبک های دلبستگی گرفته تا بی اعتنائی عاطفی و اختلال های شخصیتی و شرایط شناخته شده غیررسمی مثل شخصیت بسیار حساس، آزمون هایی را به صورت آنلاین پیدا کنید. برخی از این ابزارهای خودسنجی معتبرتر از بقیه هستند. به یاد داشته باشید که بسیاری از این شرایط با هم تداخل (همپوشی) پیدا می کنند. اگر درمانگر دارید نتایج را به او ارجاع دهید.

## واژه نامه

|                            |                                |
|----------------------------|--------------------------------|
| Attachment therapy         | دلبستگی درمانی                 |
| Attention deficit disorder | اختلال کمبود توجه              |
| Attunement                 | هم آهنگی                       |
| Autonomy                   | خودفرمائی                      |
| Avoidant                   | فرد اجتنابی                    |
| Borderline personality     | شخصیت مرزی                     |
| Brainspotting              | شناخت مغزی                     |
| Care                       | مراقبت                         |
| Ego                        | خود                            |
| Emotionally absent mother  | مادری که از نظر عاطفی غایب است |
| Empath                     | فرد احساس خوان                 |
| Empathy                    | همدلی                          |
| Empowered anger            | خشم توانمند                    |

|                                                      |                                               |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) | حساسیت زدایی از طریق حرکت چشم و پردازش مجدد   |
| Failure to thrive (FTT) syndrome                     | سندرم اختلال در رشد کودک                      |
| False self                                           | خویشتن کاذب                                   |
| Family constellation                                 | خانواده درمانی                                |
| Family of origin                                     | خانواده اصلی                                  |
| Fight-flight response                                | پاسخ جنگ یا گریز                              |
| Focused couples therapy                              | درمان زوج محور                                |
| Functional communication                             | ارتباط عملکردی                                |
| Gestalt                                              | گشتالت                                        |
| Good enough mother                                   | مادر به قدر کافی خوب                          |
| Good mother messages                                 | پیام های مادر خوب                             |
| Great mother                                         | مادر بزرگ، مادر عالی                          |
| Healing                                              | التیام یابی                                   |
| Healthy entitlement                                  | برخورداري سالم از حق، استحقاق داشتن، محق بودن |
| Higher self                                          | خویشتن والا تر                                |
| Highly sensitive person (HSP)                        | فرد بسیار حساس                                |
| Historical mother                                    | مادر تاریخی                                   |
| Holding environment                                  | محیط محافظت کننده                             |



|                            |                           |
|----------------------------|---------------------------|
| homeostasis                | هم‌ترازمانی، حالت تعادل   |
| Id                         | نهاد                      |
| If-only                    | فقط -اگر                  |
| Imagery                    | انگاره                    |
| Imago relationship therapy | درمان روابط به روش ایماگو |
| Initiative                 | ابتکار                    |

|                               |                         |
|-------------------------------|-------------------------|
| Intensive journal             | یادداشت فشرده           |
| Internal family system        | سیستم‌های خانواده درون  |
| Learning curve                | منحنی یادگیری           |
| Limbic brain                  | معز لیمبیک              |
| Limbic regulation             | سامانگیزی عصبی احساسی   |
| Limbic resonance              | پژواک عصبی احساسی       |
| Manic disorder                | اختلال افسردگی شیدایی   |
| Mother nature                 | مادر طبیعت              |
| Mother wound                  | زخم مادری               |
| Mothering                     | مادرانگی                |
| Motor coordination            | هماهنگی حرکتی           |
| Movement therapy              | جنبش درمانی             |
| Multiple personality disorder | اختلال چند شخصیتی       |
| Narcissistic personality      | شخصیت خودشیفته          |
| Natural child                 | کودک طبیعی              |
| Neocortex                     | نئوکورتکس               |
| Not-so-adequate mother        | مادر ناکافی             |
| Nurture                       | پرورش                   |
| Nurturing adult self          | خویشمن بزرگ‌سال پرورشگر |
| Nurturing love                | عشق پرورش دهنده         |

|                      |                 |
|----------------------|-----------------|
| Nurturing parent     | والد پرورشگر    |
| Obsessive-compulsive | وسواس فکری عملی |
| Oedipal complex      | عقدة ادیپ       |
| Original painwork    | تأثیر درد اولیه |
| Orphan archetype     | صورت نوعی یتیمی |

|                                       |                                |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| Orphan complex                        | عقدۀ یتیمی                     |
| Panic attack                          | حمله وحشت زدگی                 |
| Parenting                             | والدگری، فرزند پروری           |
| Parts work                            | کارکردن بر اجزای روانی         |
| Passive-aggressive                    | پرخاشگری منفعل                 |
| Phobia                                | هراس زدگی                      |
| Positive psychology                   | روان شناسی مثبت                |
| Post-traumatic stress disorder (PTSD) | اختلال استرسی پس از ضربه روانی |
| Preoccupied attachment                | دلبستگی دل مشغول               |
| Protection                            | محافظت                         |
| Protective adult self                 | خویشتن بزرگ سال محافظت کننده   |
| Psychodrama                           | روان درمانی با نمایش           |
| Psychodynamic                         | روان پویه شناسی                |
| Psychosis                             | روان پریش                      |
| Rapprochement                         | تجدید رابطه                    |
| Reactive attachment disorder (RAD)    | اختلال دلبستگی واکنشی          |
| Relational therapy                    | درمان ارتباط محور              |
| Repression                            | واپس زنی                       |
| Resilience                            | انعطاف                         |
| Sadistic                              | جنون آزارگری                   |
| Schizoid                              | اسکیزوئید                      |
| Schizophrenia                         | اسکیزوفرنی، روان پازگی         |
| Second-order change                   | تغییر ثانویه                   |
| Secure attachment                     | دلبستگی ایمن                   |
| Self-confidence                       | خویشتن باوری                   |

|                              |                    |
|------------------------------|--------------------|
| Self-esteem                  | عزت نفس            |
| Self-exploration             | خودکاوشی           |
| Self-expression              | خودبیانگری         |
| Self-modulation              | خودتنظیمگری        |
| Self-protection              | خودپایی            |
| Self-regulation              | خودسامانگری        |
| Self-sufficient attachment   | دل‌بستگی خودکفا    |
| Self-support                 | خودپشتوانی         |
| Self-talk                    | صحبت با خود        |
| Sense of positive expectancy | حس انتظار مثبت     |
| Sense of self                | خویش‌انگاره        |
| Sins of commission           | گناه اختیاری       |
| Sins of omission             | گناه ناشی از قصور  |
| Social Brain                 | مغز اجتماعی        |
| Somatic symptom disorder     | اختلال روان‌تنی    |
| Sounding board               | صفحه طنین          |
| Spiritual core self          | خویش‌هسته‌ای معنوی |
| Stay present                 | حضور فکری و روانی  |
| Stepping-stonelist           | فهرست گذرگاه‌ها    |
| Subclinical                  | (بیماری) ناتموده   |

|                        |                       |
|------------------------|-----------------------|
| Symbiotic relationship | ارتباط پایدار همزیستی |
| Symbol                 | نماد                  |
| Talk therapy           | گفتاردرمانی           |
| Therapist              | درمانگر               |
| To be in sync          | همگام بودن            |

|                                |                        |
|--------------------------------|------------------------|
| Touch                          | لمس کردن / شدن         |
| Toxic parents                  | والدین مسمی            |
| Transactional analysis         | تحلیل رفتار متقابل     |
| Trust                          | اعتماد                 |
| Twelve steps recovery movement | مسیر بهبود دوازده قدمی |
| Undermothered child            | کودک دچار کمبود مادری  |
| Unintentional neglect          | بی‌اعتنایی غیرعمدی     |
| Victim anger                   | خشم قربانی             |
| Voice dialogue method          | گفت‌وگویی صوتی         |



## یادداشت‌ها

[←۱]

. مراد مؤلف در اینجا فرهنگ آمریکایی است (مترجم).

[←۲]

Man of Family The .

[←۳]

Mother Great .

[←۴]

Goddess .

[←۵]

Mothering .

[←۶]

Archetype

[←۷]

Tree Giving The

[←۸]

partner

[←۹]

Care .

[←۱۰]

Nurture .

[←۱۱]

Protection .

[\[←۱۲\]](#)

Therapist

[\[←۱۳\]](#)

child Undermothered .

[\[←۱۴\]](#)

Oxytocin .

[\[←۱۵\]](#)

mother enough Good .

[\[←۱۶\]](#)

Attunement .

[\[←۱۷\]](#)

Winnicott .W.D .

[\[←۱۸\]](#)

Adaptation .

[\[←۱۹\]](#)

sync in be To .

[\[←۲۰\]](#)

Fosha Diana .

[\[←۲۱\]](#)

self False .

[\[←۲۲\]](#)

attachment Secure .

[←۲۳]

Touch .

[←۲۴]

love Nurturing .

[←۲۵]

Self-confidence .

[←۲۶]

Initiative .

[←۲۷]

Trust .

[←۲۸]

Resilience

[←۲۹]

entitlement Healthy

[←۳۰]

Self-esteem

[←۳۱]

Attachment .

[←۳۲]

environment Holding .

[←۳۳]



Self-regulation .

[←۳۴]

.homeostasis: هم‌ترازمانی (مترجم).

[←۳۵]

Self-modulation .

[←۳۶]

. Resonance Limbic: این فرایند در دستگاه کناری یا پژواک عصبی احساسی مغز، که زیر مخ و در طرف تالاموس قرار دارد، اتفاق می‌افتد. دستگاه کناری مسئول فعالیت‌های احساسی و هیجانی است (مترجم).

[←۳۷]

Regulation Limbic .

[←۳۸]

Hendrix Harville .

[←۳۹]

Hunt Helen .

[←۴۰]

.heals that Love the Giving :parents for Guide A

[←۴۱]

autonomy .

[←۴۲]

Kaplan Louise .

[←۴۳]

Coordination Motor .

[\[←٤٤\]](#)

relationship Symbiotic .

[\[←٤٥\]](#)

Self-Protection .

[\[←٤٦\]](#)

Rapprochement .

[\[←٤٧\]](#)

attachment Secure .

[\[←٤٨\]](#)

Anderson Susan .

[\[←٤٩\]](#)

Brain social .

[\[←٥٠\]](#)

style Self-sufficient .

[\[←٥١\]](#)

(Bowlby) self-sufficient Compulsively .

[\[←٥٢\]](#)

(Ainsworth) Avoidant

[\[←٥٣\]](#)

(Main) Dismissive

[\[←٥٤\]](#)

style Preoccupied .

[←٥٥]

(Bowlby) attachment Anxious .

[←٥٦]

(Ainsworth) ambivalent ,seeking care Compulsive .

[←٥٧]

Dependent .

[←٥٨]

partner romantic .

[←٥٩]

style Caretaker .

[←٦٠]

caretaker Compulsive .

[←٦١]

style Disorganized .

[←٦٢]

Disoriented .

[←٦٣]

disorder Attachment .

[←٦٤]

(RAD) disorder attachment Reactive .

[←٦٥]

injuries Attachment .



[←۶۶]

Trauma from Healing . یکی از پنج کتاب جاسمین لی کوری که در سال ۲۰۰۸ چاپ و کتاب پرفروش سال شد (مترجم).

[←۶۷]

healing .

[←۶۸]

self .

[←۶۹]

syndrome (FTT) thrive to Failure .

[←۷۰]

Montagu Ashley .

[←۷۱]

Skin the of Significance Human The :Touching .

[←۷۲]

self of sense .

[←۷۳]

. همچون مادرانی که پزشک، معلم و ... هستند (مترجم).

[←۷۴]

Stern Daniel .

[←۷۵]

woman Dissociated .

[←۷۶]

present Stay .

[←۷۷]

still-face .

[←۷۸]

Gerhardt Sue .

[←۷۹]

mother not-so-adequate .

[←۸۰]

Ranger Lone The .

[←۸۱]

board sounding : تخته‌ای که در تئاتر یا موسیقی که پشت سر هنرمند قرار می‌دادند تا صدا را تشدید و

منعکس کند (مترجم).

[←۸۲]

column Abby Dear : ستون مشاوره آمریکایی که در سال ۱۹۵۶ و با نام مستعار «ابیگیل» در روزنامه‌ها به چاپ

رسید و همچنان نیز چاپ می‌شود (مترجم).

[←۸۳]

communication Functional .

[←۸۴]

. منظور نویسنده اشاره به فرهنگ آمریکایی است [مترجم]

[←۸۵]

complex Orphan .

[←۸۶]

archetype Orphan .

[←۸۷]

Rothenberg Emily Rose .

[←۸۸]

Jung Carl .

[←۸۹]

schizoid . وقتی که فرد در برابر برقراری رابطه شخصی مقاومت می کند، زیرا گمان می کند که این ارتباط او را شکننده می سازد. بنابراین فرد خودش را به لحاظ عاطفی منزوی و جدا می کند (مترجم).

[←۹۰]

Friday Nancy .

[←۹۱]

Self My ,Mother My .

[←۹۲]

omission of sins .

[←۹۳]

commission of sins .

[←۹۴]

Webb Jonice .

[←۹۵]

neglect Unintentional .

[←۹۶]

Association Psychological American .



[\[←۹۷\]](#)

curve Learning : منحنی یادگیری گرافی است که نشان می دهد چطور با افزایش یافتن تجربه یادگیری نیز بیشتر می شود (مترجم).

[\[←۹۸\]](#)

attack Panic .

[\[←۹۹\]](#)

Phobia .

[\[←۱۰۰\]](#)

Obsessive-compulsive .

[\[←۱۰۱\]](#)

(ACE) Experiences Childhood Adverse .

[\[←۱۰۲\]](#)

Scaer Robert .

[\[←۱۰۳\]](#)

Burden the Bears Body The .

[\[←۱۰۴\]](#)

disorder symptom Somatic .

[\[←۱۰۵\]](#)

Trauma from Healing .

[\[←۱۰۶\]](#)

Repression .

[\[←۱۰۷\]](#)

Empath . کسی که قدرت فراطبیعی برای خواندن و درک کردن احساسات و ذهن دیگران دارد (مترجم).

[←۱۰۸]

empathy .

[←۱۰۹]

Highly sensitive person (HSP) .

[←۱۱۰]

Parenting .

[←۱۱۱]

Lindsay Gibson .

[←۱۱۲]

Adult Emotionally of Children Immature Parents .

[←۱۱۳]

Narcissistic personality .

[←۱۱۴]

Borderline personality .

[←۱۱۵]

Subclinical .

[←۱۱۶]

Passive-aggressive .

[←۱۱۷]

Narcissistic rage .

[←۱۱۸]

Lawson Ann Christine .

[\[←۱۱۹\]](#)

Mother Borderline The Understanding .

[\[←۱۲۰\]](#)

Waif .

[\[←۱۲۱\]](#)

Hermit .

[\[←۱۲۲\]](#)

Queen

[\[←۱۲۳\]](#)

Witch

[\[←۱۲۴\]](#)

Sadistic

[\[←۱۲۵\]](#)

Dweller Diane .

[\[←۱۲۶\]](#)

Me and Mania ,Mom ,memoire .

[\[←۱۲۷\]](#)



disorder Manic .

[←۱۲۸]

(PTSD) disorder stress Post-traumatic .

[←۱۲۹]

disorder deficit Attention .

[←۱۳۰]

schizophrenia : این کلمه به «روان‌پارگی» نیز ترجمه شده است، ولی ما برای خلط نشدن این اصطلاح با اختلال هویت گسسته‌روانی disorder identity issociation از همان کلمه «اسکیزوفرنی» استفاده می‌کنیم (مترجم).

[←۱۳۱]

Psychosis .

[←۱۳۲]

(DID) disorder identity Dissociative .

[←۱۳۳]

DID .

[←۱۳۴]

syndrome Asperger's .

[←۱۳۵]

wound Mother .

[←۱۳۶]

Codependency .

[←۱۳۷]

Bradshaw John .

[\[←۱۳۸\]](#)

movement recovery steps Twelve .

[\[←۱۳۹\]](#)

work Pain Original .

[\[←۱۴۰\]](#)

change Second-order .

[\[←۱۴۱\]](#)

Witness .

[\[←۱۴۲\]](#)

Singer Michael .

[\[←۱۴۳\]](#)

Soul Untethered The .

[\[←۱۴۴\]](#)

Journals .

[\[←۱۴۵\]](#)

anger clean .

[\[←۱۴۶\]](#)

anger victim .

[\[←۱۴۷\]](#)

anger empowered .

[\[←۱۴۸\]](#)

stem sentence .

[←۱۴۹]

Kulber-Ross Elizabeth .Dr .

[←۱۵۰]

If-only .

[←۱۵۱]

imagery .

[←۱۵۲]

symbols .

[←۱۵۳]

Yin Kuan .

[←۱۵۴]

Bodhisttava .

[←۱۵۵]

در مذهب شیعه، دختر پیامبر اسلام چنین تصویری در میان مردم دارد (مترجم).

[←۱۵۶]

expectancy positive of sense .

[←۱۵۷]

relationship love .

[←۱۵۸]

Therapy Relationship Imago .

[←۱۵۹]



Therapy Couple Focused Emotionally .

[←۱۶۰]

Healing to Abandonment from Journey The .

[←۱۶۱]

. پدر مجازاً پدیدآورنده چیزی تازه است (مترجم).

[←۱۶۲]

The man to father is child : اشاره به شعر ویلیام وردزورث که در آن منش خلق و خوی انسان محصول

دوران کودکی اش شناخته می شود (مترجم).

[←۱۶۳]

states Child .

[←۱۶۴]

self-talk .

[←۱۶۵]

Method Dialogue Voice .

[←۱۶۶]

Child Inner Your of Recovery .

[←۱۶۷]

Capacchione Lucia .

[←۱۶۸]

Child Inner Your Championing and Reclaiming :Homecoming .

[←۱۶۹]

Complex Oedipal .

[\[←۱۷۰\]](#)

child Natural .

[\[←۱۷۱\]](#)

child Divine .

[\[←۱۷۲\]](#)

work Parts .

[\[←۱۷۳\]](#)

disorder personality Multiple .

[\[←۱۷۴\]](#)

One Ancient The .

[\[←۱۷۵\]](#)

System Family Internal : روش روان درمانی که شوارتز روان شناس برای شناخت بهتر زیر شخصیت های هر فرد بسط داد (مترجم).

[\[←۱۷۶\]](#)

Strategy Meeting Needs Developmental .

[\[←۱۷۷\]](#)

Self Adult Nurturing .

[\[←۱۷۸\]](#)

Self Adult Protective

[\[←۱۷۹\]](#)

Self Core Spiritual

[\[←۱۸۰\]](#)

Id .

[\[←۱۸۱\]](#)

Psychodynamic .

[\[←۱۸۲\]](#)

Ego .

[\[←۱۸۳\]](#)

Mindells Arnie .

[\[←۱۸۴\]](#)

Parent Nurturing .

[\[←۱۸۵\]](#)

Child-adult-parent .

[\[←۱۸۶\]](#)

Analysis Transactional

[\[←۱۸۷\]](#)

Bern Eric

[\[←۱۸۸\]](#)

mother Historical .

[\[←۱۸۹\]](#)

Woodman Marion .

[\[←۱۹۰\]](#)

Strategy Meeting Needs Developmental .

[\[←۱۹۱\]](#)



Napier Nancy .

[←۱۹۲]

Self Your Reclaiming .

[←۱۹۳]

therapy talk .

[←۱۹۴]

therapy art .

[←۱۹۵]

therapy movement .

[←۱۹۶]

somatic .

[←۱۹۷]

EMDR (Reprocessing and Desensitization Movement Eye) : در این نوع درمان، از فرد می خواهند

که تصویر اضطراب آوری را به یاد بیاورد و همزمان درمانگر سعی می کند که حرکت چشم ها را کنترل کند و آن ها را به گونه مشخصی حرکت دهد. از این روش برای اختلال استرس پس از ضربه روانی استفاده می شود (مترجم).

[←۱۹۸]

brainspotting : درمان قوی و متمرکز که، با استفاده از ریشه نوروفیزیولوژیک، دردهای عاطفی/بدنی و

ضربه های روانی و گسسته روانی ها را شناسایی کرده و پردازش می کند (مترجم).

[←۱۹۹]

self .

[←۲۰۰]

therapy Cognitive-behavioral .

[\[←۲۰۱\]](#)

Neocortex .

[\[←۲۰۲\]](#)

Lewis Thomas .

[\[←۲۰۳\]](#)

Amini Fari

[\[←۲۰۴\]](#)

Lannon Richard .

[\[←۲۰۵\]](#)

Love of Theory General A .

[\[←۲۰۶\]](#)

Brain Limbic

[\[←۲۰۷\]](#)

therapy relational .

[\[←۲۰۸\]](#)

psychotherapy based attachment .

[\[←۲۰۹\]](#)

therapy attachment .

[\[←۲۱۰\]](#)

Wallin David .

[\[←۲۱۱\]](#)

Psychotherapy in Attachment .

[\[←۲۱۲\]](#)

Heller Poole Diane .

[\[←۲۱۳\]](#)

Re-patterning Attachment Dynamic .

[\[←۲۱۴\]](#)

McBride Karyl .

[\[←۲۱۵\]](#)

Clarke Illsley Jean .

[\[←۲۱۶\]](#)

Dawson Connie .

[\[←۲۱۷\]](#)

Children Our Parenting ,Ourselves Parenting :Again Up Growing .

[\[←۲۱۸\]](#)

self-support .

[\[←۲۱۹\]](#)

Self Higher .

[\[←۲۲۰\]](#)

agency .

[\[←۲۲۱\]](#)

Origin of Family .

[\[←۲۲۲\]](#)

. منظور نویسندہ بہ طور خاص فرہنگ آمریکا و بہ طور عام فرہنگ غربی است (مترجم).



[\[←۲۲۳\]](#)

Psaris Jett .

[\[←۲۲۴\]](#)

Lyons Marlana .

[\[←۲۲۵\]](#)

love Undefended .

[\[←۲۲۶\]](#)

consciousness Deprivation .

[\[←۲۲۷\]](#)

Psychology Positive .

[\[←۲۲۸\]](#)

Hanson Rick .

[\[←۲۲۹\]](#)

process HEAL .\

[\[←۲۳۰\]](#)

Self-expression .

[\[←۲۳۱\]](#)

Nature Mother .

[\[←۲۳۲\]](#)

منظور نویسندگان برداشت ذهنی یا سوپرکتیو ما از رویداد است (مترجم).

[\[←۲۳۳\]](#)

Mother .

[←۲۳۴]

Progoff Ira .

[←۲۳۵]

Journal Intensive .

[←۲۳۶]

list Stepping-stone .

[←۲۳۷]

Gestalt .

[←۲۳۸]

Psychodrama : نوعی روان‌درمانی که در آن بیمار رویدادهای گذشته‌اش را به صورت نمایش بازی می‌کند تا زندگی‌اش بررسی شود مترجم].

[←۲۳۹]

Constellation Family : نوعی روان‌درمانی که بر روی عوامل مؤثر در نظام خانواده کار می‌کند و می‌کوشد تا سازوکارهای ناشناخته‌ای را که چندین نسل در خانواده وجود داشته آشکار سازد (مترجم).

[←۲۴۰]

Bassoff Evelyn .

[←۲۴۱]

. با توجه به اینکه این کتاب در آمریکا و بر اساس فرهنگ غالب آنجا نوشته شده، شاید لازم باشد که در مواردی از این دست مثال‌ها را با توجه به بافت فرهنگی ایران و موقعیت خودتان تغییر دهید (مترجم).

[←۲۴۲]

ego .

[←۲۴۳]

Streep Peg .

[←[۲۴۴](#)]

Mothers Mean .

[←[۲۴۵](#)]

Forward Susan .

[←[۲۴۶](#)]

Love Can't Who Mother .

[←[۲۴۷](#)]

sympathy .

[←[۲۴۸](#)]

Davis Laura .

[←[۲۴۹](#)]

Heal to Courage .

[←[۲۵۰](#)]

Reconciliation to Estrangement from Road The :Again Speak Never We'd Thought I .

[←[۲۵۱](#)]

Parents Toxic .

[←[۲۵۲](#)]

response fight-flight .