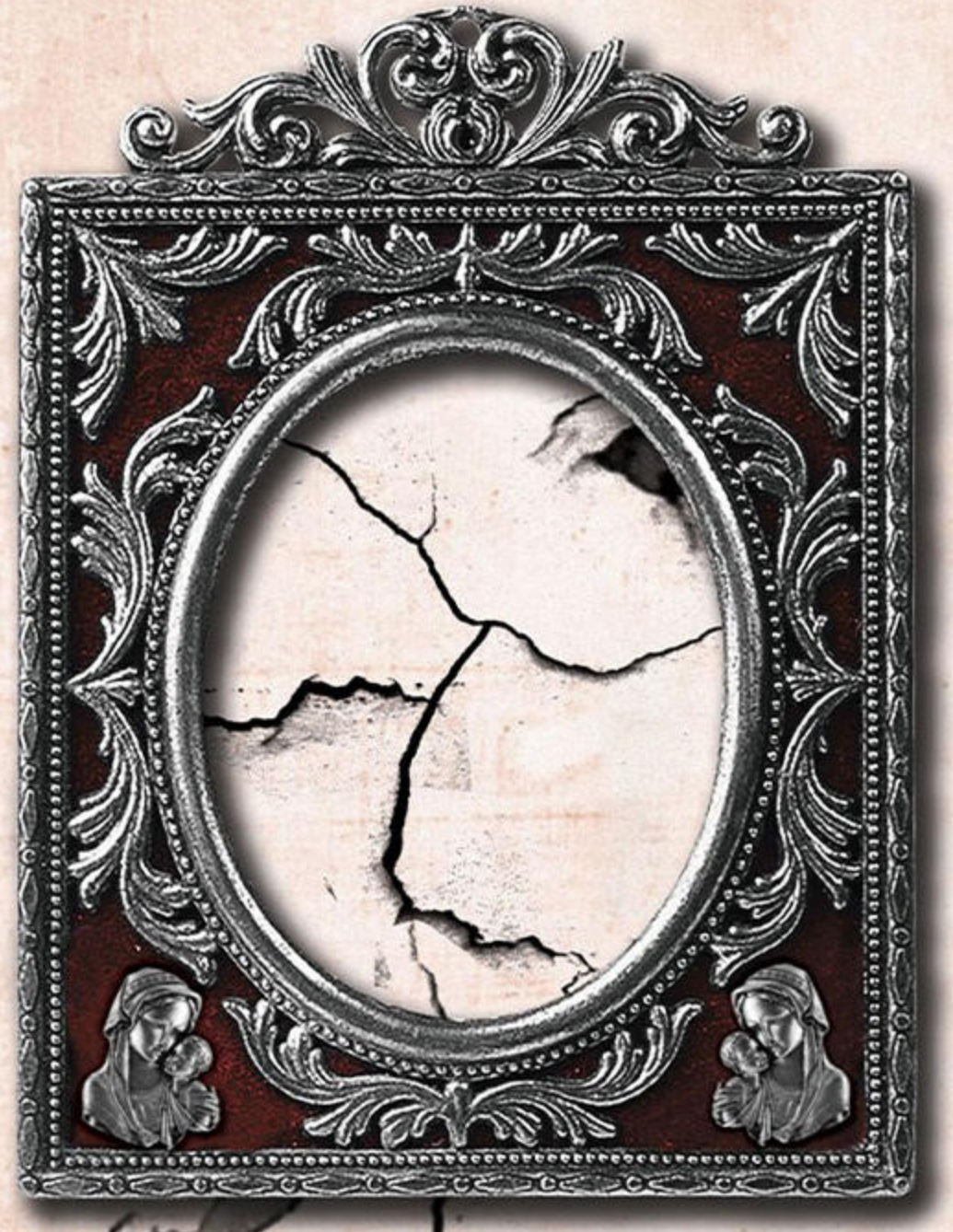
دانلود
کتاب



مادری که کم داشتم

نویسنده : جاسمین لی کوری



مادری که کم داشتم

راهنمایی برای خودسازی و یافتن عشق گم‌شده

جاسمین لی کوری

ترجمهٔ فهیمه‌سادات 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.

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 داشتم است.

کجا بودی مامان؟

اول‌بار که قدم‌های نوپایم را تلوتلوخوران می‌آزمودم
سرخوش مثل جوجه‌ای که تازه دانسته راز پرواز را
صورتم از لبخندی نو رنگ می‌گرفت
پشت سرم تو را جستم
نیافتمت
کجا بودی؟
اول‌روز که سوار اتوبوس شلوغ و چرک مدرسه شدم
و به بیگانگی قدم می‌گذاشتم
به شلوغی بچه‌ها و نگاه خیرهٔ بزرگ‌ها
و جهانی که برایم غریبه بود
نجستمت آخر
کجا بودی؟
تا روزی که مضحکهٔ بچه‌ها شدم
با چشم تر برگشتم و هنوز تلخی کلمات از زنگ نیفتاده بود
به‌دنبال آغوش آرامت گشتم
و باز تنهاترین شنوندهٔ سکوت تو شدم
توپی که جز در عکس‌های خاک‌گرفته نبودی
حتی در خاطرات من
خاطرهٔ خالی‌ام از گرمای دستت، از آغوشت
جای خالی‌ات در کنارم، در تمام قاب عکس‌ها
دست خالی‌ام

و شامهٔ خالی‌ترم

خالی از تو

تنها تصویر تو

رنگ چشمان پُردردت بود

در حافظهٔ من

دردی در کنار هزار پنهان‌شدهٔ دیگر

پنهان، در زیر نقاب دست‌نیافتنی‌ات

چشمانت به من بود ولی نمی‌یافتمش

گرمایت از قلبم دور بود

کجا گُمت کردم؟

کجا جا گذاشتی‌ام؟

کجا بودی مامان؟

رفتنت برای من بود؟

- ج. ک

تقدیر و تشکر

کتاب مانند کودک است، همان‌طور که کودک نیاز به یک خانهٔ خوب دارد کتاب نیز خانهٔ خوب می‌خواهد؛ از صمیم قلبم از متیو لور و نشر اکسپریمنت سپاسگزارم که چنین خانهٔ صمیمانه و مراقبت کارشناسانه‌ای را فراهم آوردند. سال ۲۰۱۶، وقتی‌که 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 بَتیا رُزنبلوم که از اول تا آخر کتاب کمک کرد تا ویرایش جدید به سرانجام برسد؛ سپاس از آنا بِن که کمک کرد تا کتاب به زبان‌های مختلف ترجمه شود و نسخهٔ 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 دیگرانی که در این مسیر هستند غنی‌تر شود.

در خلال این سال‌ها، از ویرایش اول کتاب تاکنون، چیزهای زیادی از مددجویانم آموختم و می‌خواهم از همهٔ 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 سویفت، ویلو آرلنا و بِتسی 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 تجربهٔ 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.

پیشگفتار

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

احساسات ما در مورد مادر، در سطح فرهنگی یا روان‌شناختی، اغلب غیرمنسجم و گره‌خورده است. مامان و پای سیب نمادهایی اثرگذار در فرهنگ ما[۱] هستند که در روان جمعی و ملی ما محترم شمرده می‌شوند، ولی همان‌طور که می‌بینیم در سیاست‌های ملی‌مان به معانی نهفته در پس آن‌ها بی‌اعتنایی می‌شود، مثل مسئلهٔ 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، درحالی‌که به مادران جایگاه رفیعی داده‌ایم، پشتیبانی لازم را از آن‌ها به عمل نمی‌آوریم.

ما بزرگ‌سالان از این مسئله آگاهیم. 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. درعین‌حال، بسیاری دیگر نیز به‌خاطر چیزهایی که در گذشته از مادرانمان گرفته‌ایم، به‌صورت پنهان (یا کم‌وبیش 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 هزینهٔ 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 به‌خاطر سرزنش مادر نکوهش می‌کنند، طوری که انگار ما مسئولیت رنج‌هایمان را به‌شکلی 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 هستم این است که افراد، موقعی که از محافظت از

مادرشان دست می‌کشند، دچار احساس گناه شدیدی می‌شوند و در مقابل آن مقاومت می‌کنند. انگار حتی در خلوت ذهنمان نیز از نقدکردن مادر می‌ترسیم. ما از تصویر درونی‌مان از مادر محافظت می‌کنیم؛ با انکار هر چیز که شاید ناراحت‌کننده باشد، از رابطهٔ شکننده‌مان 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 رابطهٔ مادر و فرزند باشد دربرگیرندهٔ 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 مقابلش 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 صدمه‌دیده‌اند، 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 عاشق‌بودن، 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 ابرازشدن واقعی و بازگردانده‌شدن، مثل خورشیدی سوزان که پنهان شده و هنوز طلوع نکرده. (۱)

کلمات کارن بخشی از پیچیدگی این رابطه را نشان می‌دهد. از طلبِ 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. انگار 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". کاملا 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 اولیهٔ 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 احتمالا خود بزرگ‌ترین نقص محسوب می‌شود، زیرا وقتی مادر کارش که عظیم‌تر از زندگی و لازمهٔ آن است را انجام ندهد، کودکان دچار کاستی‌های چشمگیری در شالوده‌هایشان می‌شوند.

من با تمرکزم 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 بپرورانند. 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 مادری‌کردن 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 فرزندتان بگشایید.

وقتی من کارم را شروع کردم می‌خواستم درکم را از بزرگ‌سالانی که، در دایرهٔ 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 صحبت‌کردن از تجربیاتشان با یک غریبه نشان دادند. جمع‌آوری نمونه‌های من

به‌هیچ‌وجه علمی نبود، بنابراین نمی‌توانم ادعا کنم که این موارد را از منظر جمعیت‌شناسی یا جامعه‌شناسی به دست آورده‌ام، ولی فکر می‌کنم فاش‌گویی‌های شجاعانه و اغلب خردمندانهٔ این افراد برای همهٔ ما ارزشمند باشد. برخی از یافته‌های من در بین فصل‌های کتاب پخش شده‌اند، ولی بخش عمدهٔ آن‌ها در فصل ششم با عنوان "زندگی‌کردن با مادری که به‌لحاظ عاطفی غایب است" پیدا می‌شود. من در این فصل، علاوه بر محیط دوران کودکی مصاحبه‌شوندگانم، چالش‌هایی را هم که در بزرگ‌سالی با آن‌ها مواجه شده بودند توصیف کردم.

تمرکز من در اولین ویرایش این کتاب روی اثرات بزرگ‌شدن با مادرانی بود که از نظر عاطفی با فرزندانشان پیوند بریده بودند. در طی سالیان بعد از اولین چاپ کتابم، چیزهای بیشتری دربارهٔ مادرانِ به‌لحاظ عاطفی غایب و چگونگی در هم تنیده‌شدن بی‌اعتنایی عاطفی و آزارگری عاطفی فهمیدم. من در این ویرایش به‌تفصیل به جنبه‌های آزارگری و مشکلاتی که موجب می‌شوند مادران این‌گونه عمل کنند پرداختم.

کتاب پیش رو سه بخش دارد: قسمت اول خواسته‌های کودکان از مادرانشان را بررسی می‌کند. این بخش به مشخصه‌های مادرانگی خوب و اهمیت این اولین دلبستگی می‌پردازد. در قسمت دوم، ما یاد می‌گیریم که وقتی در مادری‌کردن خطایی روی می‌دهد چه اتفاقی می‌افتد، اثرات بی‌اعتنایی یا آزارگری عاطفی چیست و چه چیزهایی باعث می‌شوند که مادران این‌گونه به فرزندانشان لطمه بزنند. قسمت سوم به موضوع التیام‌یابی می‌پردازد. فصل‌های این قسمت در ابتدا مروری اجمالی دارد بر فرایند التیام‌یابی و سپس روان‌درمانی، والدگری دوباره برای کودک درون و جبران نیازهای برآورده‌نشده، و برقراری ارتباط با مادر در بزرگ‌سالی را کندوکاو می‌کند.

تمریناتی در این کتاب آمده که انجامش اختیاری است. به‌علاوه در طول کتاب وقفه‌هایی وجود دارد که از شما می‌خواهد مطالب را هضم کرده و دربارهٔ موقعیت خودتان بیندیشید. من شما را تشویق می‌کنم که لحظه‌ای به این تمرینات فکر کنید و حتی اگر نمی‌خواهید پاسخ این پرسش‌ها را مفصل بنویسید، حتماً در حین خواندن آن‌ها به آنچه به ذهنتان می‌رسد خوب فکر کنید.

از مزایای مهم خواندن این کتاب به‌دست‌آوردن چیزهایی است براساس درک خودتان و نیز التیام‌بخشیدن به خودتان، بنابراین من از شما دعوت می‌کنم کتاب را صبورانه مطالعه کنید. در اینجا شما خودتان باید مراقب خودتان باشید. به همین دلیل اگر کارکردن روی مطلب بخصوصی برایتان اضطراب‌آور است، به پشتیبانی‌های

احتمالی موردنیازتان فکر کنید. صرفاً با عهده‌گرفتن کاری که در هر زمانی از پسش برمی‌آیید، تمرین کنید برای خودتان مادر خوبی باشید. شما هر وقتی که خواستید می‌توانید به این مطالب بازگردید. به‌نظر برخی از خوانندگان قسمت اول کتاب، که در مورد خوب مادری‌کردن بود، برای شروع بیش‌ازحد تکان‌دهنده و یادآور خاطرات بود و آن‌ها ترجیح می‌دادند که بعداً به این قسمت بازگردند. بنابراین گرچه هر فصل بر مبنای مطالب قبلی ساخته شده، شما می‌توانید هر طور که برایتان مناسب است روی آن کار کنید.

این کتاب چهار هدف دارد:

کمکتان می‌کند تصویر واضح‌تری از چیزی که از مادرانگی دریافت کردید به دست بیاورید.

کمکتان می‌کند تا ببینید بین تجربه‌ای که از مادرانگی داشتید و مشکلاتتان در زندگی چه ارتباطی وجود دارد. در این صورت، متوجه می‌شوید چیزهایی که فکر می‌کردید نقص‌های شخصی‌تان است می‌تواند به کمبودهای مادرانگی ربط پیدا کند، و این خودسرزنشگری را در شما تسکین می‌دهد.

پیشنهاداتی ارائه می‌کند برای اینکه چگونه این کمبودها را جبران کنید، مثلا از طریق روش‌های درمانی، برقراری روابط نزدیک، یا تأمین کاستی‌ها برای خودتان.

در نهایت این کتاب کمکتان می‌کند تا تصمیم بگیرید که چطور رابطهٔ خود را با مادرتان به‌عنوان یک بزرگ‌سال پیش ببرید و ابزارها و انتخاب‌های بیشتری در مقایسه با ابتدای کار در اختیارتان قرار می‌دهد.

خوشبختانه کاستی‌های ناشی از مادرِ بی‌کفایت را بعداً می‌توان جبران کرد، احتمالا نه به‌طور کامل، ولی معمولا خیلی بیشتر از چیزی که می‌توانستید امیدش را داشته باشید. ما می‌توانیم کودک دوست‌نداشتنی درونمان را التیام بخشیم و خود تبدیل به بزرگ‌سالی توانمند و دوست‌داشتنی شویم. این سفر ارزش رفتن دارد.

بخش اول: چه چیزی از مادر می‌خواهیم؟

۱. مادرانگی مادران، درختان زندگی

از نمایشگاه عکس خانوادهٔ انسان[۱] همیشه یک تصویر به یادم خواهد ماند، نمایشگاهی که دور دنیا گشته بود و بعد به‌صورت کتاب درآمده 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 اختیارتان 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 به‌صورت مادر ترسیم می‌شد و مادرِ بزرگ[۲]/ الههٔ[۳] اغلب به‌شکل درخت کشیده می‌شد.

ازاین‌رو، درخت نماد طبیعی مادرانگی[۴] 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 عملا با شاخه‌هایش، که همچون کمان به اطراف گسترده شده‌اند، مثل فواره‌ای پُرآب است. قسمتی از صورت نوعی[۵] این درخت زندگی همین حس فراوانی و بخشندگی است.

شل سیلوراستاین در کتاب کودک خود، به نام درخت بخشنده[۶]، این صورت نوعی را ترسیم کرده است. این کتاب که در سال ۱۹۶۴ چاپ شده تمثیل کلاسیکی از عشق و فداکاری تلقی می‌شود. کتابْ داستان پسربچه و درخت است، درختی که به‌قدری عاشق پسربچه 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 ببُرد. عاقبت، درخت تبدیل به کنده‌ای می‌شود که به پسربچه که حالا پیرمرد شده جایی برای استراحت می‌دهد.

همان‌طور که بسیاری از شما به‌وضوح متوجه شدید، ارتباط بین پسربچه و درخت بسیار شبیه به رابطهٔ مادر و فرزند است. درخت به نیازهای پسربچه اولویت می‌دهد، می‌بخشد و می‌بخشد و می‌بخشد. این بخشی از نقش مادر است که گاهی با نیازهای خودِ 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 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 به‌عهده‌گرفتن وظیفهٔ مادری آماده نیست.

دلایل موجه و منطقی بسیاری وجود دارد برای اینکه زنی نتواند از پس وظیفهٔ خطیر مادری برآید، با این حال متأسفانه اغلب به زنان حق انتخاب برای مادرشدن 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 ورطهٔ مادری بیفتند. اغلب چنین زنانی خودشان هنوز کاملا 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 به‌معنای 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 دربارهٔ عزت نفسمان داریم، و باورهای ناخودآگاهمان دربارهٔ ارتباط با دیگران چیست، همه، مواردی هستند که توسط مادرْ درون ما حک می‌شود. البته او تنها عامل اثرگذار نیست، ولی او و ارتباط متقابلمان با او مواد سازندهٔ اصلی ماست.

عمدتاً، کیفیت رابطهٔ ما با مادرمان احساس ما در مورد مغذی یا سمی‌بودن این مواد سازندهٔ 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 رابطهٔ 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 لایهٔ 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 مادهٔ 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 (به‌علت مرگ مادر یا سپرده‌شدن کودک به فردی دیگر)، بر کل زندگی شخص اثری مشخص می‌گذارد. وقتی من در این کتاب دربارهٔ مادرتان می‌پرسم منظورم شخصی است که ابتدایی‌ترین نقش‌های مادری را انجام می‌دهد و منظورم از مادر خوب فرد بزرگ‌سالی است که نقش مراقبت[۵]، پرورش[۶] و محافظت[۷] از شما را در زندگی‌تان به عهده گرفته است و کارهایی را انجام داده که در فصل بعدی توضیح خواهم داد.

این تعریف شاید دربرگیرندهٔ مادرخوانده، مادربزرگ یا نامادری شود؛ حتی کسی که درست پدری کند می‌تواند این نقش را به عهده بگیرد. کسانی که خارج از دایرهٔ خانوادهٔ اصلی هستند هم می‌توانند کمک کنند که برخی نیازهای کودک (حتی تا زمان بزرگ‌سالی) برآورده شود: معلم‌ها، عمه و خاله، مادر دوستان، درمانگران[۸]، و همسر. اگر بدانیم کودکی که دچار کمبود مادری[۹] است معمولا در بزرگ‌سالی هنوز هم درون فرد زنده است و هنوز هم به چیزهایی نیاز دارد که آن‌وقت احتیاج داشته، می‌توانیم به‌عنوان 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 مجموعهٔ مادران ذاتاً رفتارهایی می‌کنند که مورد پسند نوزادان است. محققان سوئدی دریافتند که حتی زمانی‌که مادر بیرون از خانه کار می‌کند و پدر نقش مراقب اصلی را دارد، کودک همچنان به‌شدت ترجیح می‌دهد که با مادر باشد. (۱)

به‌علاوه طبیعت با ترشح هورمون‌ها (به‌خصوص هورمون اکسی‌توسین[۱۰]) به یاری مادر بیولوژیک می‌آید. ظاهراً این هورمون، که ارتباط همبستهٔ مستقیمی با رفتارهای الفت‌آمیز دارد، روحیه و خلقی در مادر ایجاد می‌کند که موجب انس‌گرفتن او با کودکش می‌شود. نوزادان موقع شیرخوردن در فاصلهٔ بسیار مناسبی از چشمان مادر قرار می‌گیرند و می‌توانند روی چشمان او تمرکز کنند. مسلماً پیش‌تر هم جنین درحال‌رشد در رحم مادر از طریق صدا، ضربان قلب و دیوارهٔ 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 "مادری‌کردن" برای کودک را داشته باشند.

مادر به‌قدر کافی خوب[1]

مادران نمی‌توانند و لازم نیست بی‌نقص باشند. کامل‌بودن از دید کودک معنا پیدا می‌کند. کودک وقتی مادری دارد که کار مادری را به‌درستی انجام می‌دهد و نیازهای اولیهٔ او را تأمین می‌کند، عشق را کاملا احساس می‌کند. مادری که به‌قدر 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. بنابرین از نظر روان‌شناختی و تکاملی بهتر است از لغزش‌ها و کاستی‌هایی که در هم‌آهنگی[2] 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 به‌قدر کافی خوب را دکتر و روانکاو اطفال، دی. دابلیو. وینیکات[3]، ساخت، برای توصیف مادری که کودکش را در اوایل زندگی آن‌قدر تأمین می‌کند که زندگی‌اش خوب شروع شود. از نظر وینیکات وظیفهٔ اصلی مادر به‌قدر کافی خوب سازگاری[4] با کودک است. او توضیح می‌دهد که چطور چنین مادری در ابتدا با نیازهای کودک زیر یک‌سال کاملا سازگار شده و بعداً به‌مرور سازگاری‌اش را کمتر می‌کند تا کودک بتواند ناکامی‌های بیشتری را تحمل کند. مادری که بعدها همچنان به برآورده‌کردن 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 به‌قدر 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[5] باشید (به‌معنی سازگار و هم‌آهنگ‌بودن مادر با فرزند). (۲) آیا این درخواست زیادی است؟

از نظر دیانا فوشا[6]، روان‌درمانگر و نویسنده، "چیزی که به‌اندازهٔ توانایی طبیعی همگام‌بودن با فرزند اهمیت دارد (اگر اهمیتش بیشتر نباشد) توانایی ترمیمِ رابطهٔ ناهمگام برای بازسازی ارتباط مطلوب است". (۳) مادری که به‌قدر 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 ترمیم‌کنندهٔ 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، به‌شدت احساس ناتوانی می‌کند و نسبت به ارتباط‌های دیگر و برآورده‌شدن نیازهایش دلسرد و مأیوس می‌شود.

وقتی مادری به‌اندازهٔ 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 را در خود می‌پروراند.

پیام‌های مادر خوب

چگونگی پاسخ‌دادنِ 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 رابطهٔ ما را با او شکل می‌دهد. همهٔ این‌ها پیام‌های بنیادینی را می‌سازد که ما از مادر دریافت می‌کنیم.

اول به "پیام‌های مادر خوب۵(") 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 به‌خاطر 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 می‌گوید 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 تجربهٔ 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 می کند تا از بودنمان شاد باشیم. به ما کمک می‌کند که از حضور و موجودیت فیزیکی‌مان آسوده‌خاطر باشیم.

تو را می‌بینم

مادر در وهلهٔ اول، با انعکاس دقیق و پاسخ متقابل هم‌آهنگ، به کودکش می‌فهماند که "من تو را می‌بینم" ("مادر به‌منزلهٔ آینه" را در صفحهٔ ۵۱ ببینید). مثلا 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 (معمولا 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 خودِ واقعی‌مان قرار بگیرد. به این ترتیب ویژگی‌های ظاهری فرد نیست که به او احساس خاص‌بودن 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 برایش ارزشمند است. این پیام را به کودکش می‌دهد که "من به تو احترام می‌گذارم". کودکانی که احساس می‌کنند مورد عشق و احترام هستند،

به‌جای آنکه تصویر والدینشان را منعکس کنند یا خودشان را با تصویر کلیِ والدین مطابقت دهند، صادقانه اجازه می‌یابند تا خودِ منحصربه‌فردشان را کشف و ابراز کنند.

عاشقت هستم

مامعمولا 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.

احتمالا مؤثرترین راه ابراز عشق به‌صورت غیرکلامی است، مثل لمس‌کردن، لحن صدا، حالت صورت و چشم، زبان بدن، و توجه و دلسوزی. در ضمن، وقتی محیط (از طریق روش‌هایی چون مرزبندی‌کردن یا گذاشتن قوانین) حس ایمن نگهداری‌شدن 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 اولویت‌دادن 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 علاقهٔ صادقانه است. وقتی به کودک می‌گویید "هر وقت کمک خواستی پیش من بیا"، به او اجازهٔ مراجعه به خودتان را داده‌اید؛ به او می‌گویید که لازم نیست نیازهایت را پنهان کنی یا خودت به‌تنهایی به نیازهایت رسیدگی کنی.

بودنم به‌خاطر توست و برایت وقت می‌گذارم

وقتی‌که می‌گویید "بودنم به‌خاطر توست"، یعنی "می‌توانی روی من حساب کنی. قرار نیست هیچ‌وقت 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

جملهٔ "من تو را در امان نگه می‌دارم" را می‌توان به‌صورت‌های دیگر نیز گفت، مثلا "من از تو محافظت می‌کنم. نمی‌گذارم آسیب (غیرلازم) ببینی یا از پا دربیایی".

برای آنکه کودک بتواند احساس آرامش کرده و دنیا را کاوش کند، باید احساس امنیت کند. هرگز قرار نیست که بدون احساس امنیت آمادگی پاگذاشتن 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 می پذیرد. مثل اینکه بگوییم "با من که باشی می‌توانی خودت باشی". همهٔ ما نیاز به جایی داریم که بتوانیم کاملا خودمان باشیم، جایی که نقش بازی نکنیم و جایی که در کنار فرد دیگر احساس آرامش و راحتی بکنیم.

به وجود تو دلگرمم

وقتی‌که می‌گویید "من به وجود تو دلگرمم"، تصریح می‌کنید که کودک ارزشمند است. با این جمله به بچه می‌گویید "تو مایهٔ دلگرمی من هستی" و "بودنت مایهٔ 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، خلأهای 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، احتمالا به این نتیجه می‌رسیم که شاید بهتر باشد من اینجا نباشم. در ضمن، چنین احساسی ممکن است منجر به ترس شدید از رهاشدن شود. یکی از مراجعه‌کنندگان زن، که در بچگی همواره احساس ناخواسته‌بودن می‌کرد، توضیح می‌دهد که هر بار با مادرش به رستوران یا رخت‌شوی‌خانه می‌رفت وحشت داشت که مبادا مادرش آنجا ترکش کند و هیچ‌وقت برنگردد. بچه‌ای که احساس ناخواسته‌بودن 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 نامرئی‌بودن کرده و به واقعی‌بودن خودمان شک کنیم. احساس غیرواقعی‌بودن 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 کسِ 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 بی‌ارزش‌بودن، شرمندگی، یا ناکامی در

تحقق‌بخشیدن به ظرفیت‌های واقعی را در خودمان می‌پرورانیم. این احساس ممکن است باعث شود، به‌جای آنکه پشتیبان خودمان باشیم، برای دیگران زیادی خوش‌خدمتی 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 باشم، شاید آن‌ها مرا دوست داشته باشند.

نیازهای تو برایم مهم است

این باور که نیازهای من مایهٔ 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 به‌خاطر توست

اگر احساس نکنیم که مادر به‌خاطر 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، بیش‌ازآنکه از طریق کلمات منتقل شود، به‌وسیلهٔ 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[۲۱] در فصل سوم، یا توضیح لمس[۲۲] و عشق پرورش‌دهنده[۲۳] و سایر اجزای سازندهٔ کودک در فصل چهارم به‌قدر کافی مادرانگی دریافت نکرده باشید، دچار کمبود مادری هستید. البته تا اندازه‌ای مادر دیده‌اید که زنده بمانید، ولی نه آن‌قدر که بنیان‌های خویشتن‌باوری[۲۵] سالم، ابتکار[۲۶]، اعتماد[۲۷]، انعطاف[۲۸] و برخورداری سالم از حق[۲۹]، عزت نفس[۳۰] 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 به‌خصوص دنیای تصویری) نوزاد به‌صورتی است که از چیزهای معدود یکسان تجربیات زیادی پیدا می‌کند. هر تجربه از دید نوزاد کاملا 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 نمایندهٔ نقشی است که او ایفا می‌کند یا نمایندهٔ عملکرد روان‌شناختی‌ای است که برای رشد کودک مهم است.

بعد از خواندن این فصل، شاید تعجب کنید از اینکه چطور شخصی می‌تواند همهٔ این کارهای مهم و به‌نظر بی‌پایان را انجام دهد. قطعاً هیچ‌کس نمی‌تواند تمام این کارهای مهم و بی‌پایان را به‌شکلی بی‌نقص انجام دهد و تبدیل به مادر خوب ایدئال یا نمونه‌ای شود. شما با تأمل در مورد مادرتان 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 جداکردن آن‌ها شاید گاهی کاری عبث به نظر برسد. این نقش‌ها در کنار هم جادو می‌کنند و صورتِ 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 برآورده‌کردن آن‌ها جدی‌تر اقدام کنیم، ارزش ازبین‌رفتن 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، مادربزرگ‌ها و پدربزرگ‌ها، 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 چهرهٔ مورد بحث هستند:

مادر به‌منزلهٔ منبع

مادر به‌منزلهٔ محل دلبستگی

مادر به‌منزلهٔ اولین پاسخگو

مادر به‌منزلهٔ تنظیمگر

مادر به‌منزلهٔ پرورش‌دهنده

مادر به‌منزلهٔ آینه

مادر به‌منزلهٔ تشویقگر

مادر به‌منزلهٔ مربی

مادر به‌منزلهٔ محافظ

مادر به‌منزلهٔ ستون خانه

مادر به‌منزلهٔ منبع

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

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

وقتی بچه تجربهٔ 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 سازندهٔ هویت شخص می‌شود.

متأسفانه همه تجربهٔ مثبتی از منبع‌بودن 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 به‌شدت 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 اجازهٔ استقلال به آن‌ها نمی‌دهند مصداق دارد و کودکان تجربهٔ 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 به‌شکلی قوی و باثبات به مادرخواندهٔ خود احساس تعلق خاطر کنند.

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

مادر می‌تواند کارهایی انجام دهد که کودک تجربهٔ مثبتی از او به‌عنوان منبع پیدا کند، گرچه تمام این عملکرد (یعنی منبع‌بودن) 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 متفاوت‌بودن را از او نگیرد. و می‌تواند الگوی مثبتی باشد که فرزندانش در تمام زندگی به او افتخار کنند.

مادر شما به‌منزلهٔ منبع

وقتی به رحم مادرتان 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 مادرتان 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 مادرتان هستید احساس غرور می‌کنید؟ آیا خودتان را شبیه او تلقی می‌کنید؟

مادر به‌منزلهٔ 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 می‌مکند. حتی بچه‌های بزرگ‌تر وقتی‌که می‌ترسند، دست مادر را می‌گیرند. در ادامه می‌خوانیم که دلبستگی فقط از طریق تماس بدنی ایجاد نمی‌شود، بلکه در نتیجهٔ 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 بتهٔ 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 به‌منزلهٔ اولین پاسخگو هم‌پوشانی دارد، زیرا عمدتاً در صورت پاسخگوبودن مادر به نیازهای کودک است که دلبستگی شکل می‌گیرد.

مادر شما به‌منزلهٔ 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 به‌وضوح 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؟

مادر به‌منزلهٔ اولین پاسخگو

یکی از نقش‌های بسیار مهمی که باعث می‌شود مادر محل دلبستگی ایمن برای کودک باشد چیزی است که من مادر به‌منزلهٔ اولین پاسخگو می‌خوانم. در دنیای مدرنِ ما "اولین پاسخ‌دهنده‌ها" آتش‌نشان‌ها و افسران پلیس هستند، 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 پاسخ‌گرفتن 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 به‌شکل دقیقی با حالات فرزندش میزان باشد. اگر اولین پاسخگو راه را اشتباهی برود، مثلا 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 به‌عنوان اولین پاسخگو با نیازهای کودکش هم‌آهنگ‌تر باشد، کارش مؤثرتر خواهد بود. این مسئله به‌خصوص در سال‌های اولیه پیش از زبان‌بازکردن صادق است.

این هم‌آهنگی و پاسخگویی به نیازهای کودک محیطی را فراهم می‌کند که به آن محیط محافظت‌کننده[۱] می‌گوییم. ما در چنین محیطی احساس محفوظ‌بودن می‌کنیم. به‌علاوه، این کارکرد منجر به خودسامانگری[۲]

می‌شود (در قسمت بعدی تحت عنوان مادرِ تنظیمگر توضیح داده می‌شود).

مادر شما به‌منزلهٔ اولین پاسخگو

شاید سخت به یاد بیاورید که مادرتان چطور به شما به‌عنوان کودکی زیر یک سال یا بچه‌ای کوچک پاسخ می‌داده، ولی احساس‌های کنونی شما در مورد نیازهایتان سرنخی افشاگر است. آیا اکنون به نیازهایتان احترام می‌گذارید و به آن‌ها دقت می‌کنید یا آن‌قدر از نیازهایتان خجالت‌زده هستید که می‌کوشید پنهانشان کنید؟ یا پرتوقع هستید؟ اینکه شما چطور به نیازهایتان پاسخ می‌دهید در اغلب مواقع شبیه است به اینکه مادرتان چگونه به نیازهای کودکی‌تان پاسخ می‌داده است. مگر آنکه چندین اتفاق مهم اثرگذار دیگر در زندگی‌تان تجربه کرده باشید که موجب شود نقطهٔ ارجاع متفاوتی به‌جز مادر داشته باشید.

در مورد اینکه مادرتان چگونه به نیازهایتان پاسخ می‌داد، چه اطلاعاتی دارید؟ چه داستان‌هایی شنیده‌اید؟ عکس‌ها چه چیزهایی را نشانتان می‌دهند؟

جدای از دوران کودکی‌تان، دربارهٔ تمایل مادرتان برای پاسخ‌دادن به نیازهای دیگران چه می‌دانید؟ آیا او همیشه حاضر و آماده بود؟ دلخور و عصبانی بود؟ خیلی عرضه نداشت؟ مهربان بود؟ آیا باید دیگران چیزی را چندبار از او می‌خواستند؟ آیا به‌جای آنکه نیازهای واقعی دیگران را بفهمد چیزهایی را که به گمانش به آن‌ها نیاز داشتند برایشان تأمین می‌کرد؟

مادر به‌منزلهٔ تنظیمگر

نقش مادرِ تنظیمگر به نقش مادر به‌منزلهٔ اولین پاسخگو بسیار نزدیک است، ولی فقط با کمی کج‌کردن تصویر و اسم‌گذاری متفاوت روی آن تفاوتش را می‌بینیم.

اگر مادر نقش اولین پاسخگو را ایفا کند، آتش خشم کسی از کنترل خارج نمی‌شود. مثلا وقتی گرسنگی کودک برطرف شود، او می‌تواند به حالت تعادل[۲] برگردد و استراحت کند. وقتی این اتفاق نیفتد، یعنی گرسنگی کودک برطرف نشود، تصور کنید که کودک چه رنج تحمل‌ناپذیری خواهد کشید.

ما وقتی چیزی را تنظیم می‌کنیم، مطمئن می‌شویم که قوی و ضعیف یا کم و زیاد نشود، بلکه در بهترین حالت باشد. مادر هم با برطرف‌کردن نیازهای خاص کودک مثل گرسنگی یا سرما به مهار وضعیت روان‌شناختی کودک کمک می‌کند. بیشتر مواقع درمانگرانی که از سامان‌دهی صحبت می‌کنند منظورشان سر و سامان دادن به عواطفمان است. ما نمی‌توانیم بدون مادر، که تنظیمگر کارآمدی است، عواطفمان را در دست بگیریم و مهار کنیم؛ یا احساساتمان بازمی‌ایستد یا حالت‌های عاطفی‌مان به‌صورتی لجام‌گسیخته از دستمان درمی‌رود. عصبانیت تبدیل به خشم می‌شود و گریه تبدیل به حالت عصبی می‌شود؛ نمی‌توانیم جلوی هیجانات، سرخوردگی‌ها، میل جنسی ناگهانی یا هر چیز دیگر را بگیریم.

یادگیریِ تنظیم حالت‌های درونی‌مان خودسامانگری یا خودتنظیمگری[۳] خوانده می‌شود. این کارها عمدتاً به‌وسیلهٔ سیستم عصبی کنترل می‌شود ولی در آغاز از مادر فراگرفته می‌شود. کسی که مسئول رشد سیستم ایمنی کودک است و احتیاجات او را پیش از آنکه تشدید شود تأمین می‌کند. مادر تنظیمگر مثل محافظ نرمی است که از سیستم عصبی شکننده و درحال‌رشد کودک مراقبت می‌کند.

مادر برای انجام این کار چند راه دارد. می‌تواند کودک مضطرب را آرام کند (با نوازش و کلماتش، یا صرفاً با حضور دلسوزانه‌اش)، 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 پرونده‌های من دربارهٔ زنی بود که در تمام عمرش از اضطراب رنج می‌برد. او به من گفت که هیچ‌وقت حتی یک‌بار از مادرش نشنیده که بگوید "بالاخره درست می‌شود." مادرش هیچ‌وقت او را آرام نکرده یا کمک نکرده بود که حالش بهتر شود.

مادرِ تنظیمگر به ما کمک می‌کند که از تجربیات عاطفی منفی گذر کنیم و به تجربیات مثبت برسیم. او به ما نشان می‌دهد که چطور 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 به‌محض 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 پژواک عصبی احساسی[۶] یا سامانگری عصبی احساسی[۷] 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 بچهٔ کوچک مستقیماً به‌وسیلهٔ مادر تنظیم شود. مادر فقط با خیره‌شدن 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 تنظیم‌شده قرار داشته باشد، نه زمانی‌که بی‌قرار و ناراحت است).

بچه‌هایی که والدینشان به‌لحاظ عاطفی بی‌توجه و آزارگر هستند، همچون بچه‌هایی که طبق تعریف در کودکی دچار ضربهٔ روانی پیچیده‌ای شده‌اند، نمی‌توانند برانگیختگی فیزیولوژیکشان را مهار کنند. کسانی که این تنظیم و تعدیل را کم دارند ممکن است در صورت تحریک‌شدن آن‌قدر پریشان شوند که نتوانند به‌روشنی فکر کرده یا تمرکزشان را کاملا 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 به‌کمک مادر این مهارت مهم را زودتر یاد گرفته باشیم، می‌توانیم از بسیاری از ناراحتی‌ها نجات یابیم.

مادر شما به‌منزلهٔ تنظیمگر

دربارهٔ اینکه مادرتان چطور به نیازهای زیر یک‌سالگی‌تان جواب داده چه می‌دانید؟ آیا مادرتان در دسترستان بوده است؟ از چند بچهٔ 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 آن‌قدر 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 شدت‌گرفتن 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 به‌منزلهٔ پرورش‌دهنده

پرورش‌دهنده‌بودن یکی از وجوه ضروری صورت نوعی مادر خوب است. مادری که نقش پرورش‌دهنده را دارد کودک را از نظر فیزیکی و عاطفی تغذیه می‌کند. اغلب کودک این دو نوع تغذیه را با هم و در کنار هم تجربه می‌کند، مثلاً شیرخوردن از پستان مادر. مادر با بدن و عشقش به کودک او را تغذیه می‌کند. هر دوی این موارد برای بقا و رشد کودک ضروری است.

به نظر می‌رسد کودکان می‌توانند به‌طور غریزی متوجه شوند که چه زمانی تغذیهٔ عاطفی‌شان از ته دل و حقیقی (واقعاً آن‌ها را تغذیه می‌کند) و چه زمانی دروغین است. شاید مادری ادعا کند که خیلی به فرزندش محبت می‌کند و مدام مشغول اوست، و به پاس همین کارش توجه مردم را به دست آورد. ولی زمان‌هایی 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 مراقبت‌های فیزیکی‌اش بی‌عیب و نقص باشد، به هر حال کودک مادرش را همچون منبع تغذیه تجربه نخواهد کرد.

ازآنجاکه اولین زبان کودک لمس‌شدن است، بغل‌کردن و نگه‌داشتن کودک زیر یک‌سال و بعداً نوازش کودک درحال‌رشد چیزهای زیادی به او منتقل می‌کند. آیا لمس‌کردن توجه و عشق واقعی به کودک را می‌رساند یا صرفاً انجام‌دادن یک کار است؟

پیام اصلی که لمس‌کردن می‌رساند این است که "من عاشقت هستم". این پیام برای رشد عزت نفس تعیین‌کننده است. وقتی این پیام می‌رسد، کودک پیش خودش فکر می‌کند که مامان مرا دوست دارد، پس من هم کسی هستم.

مادر شما به‌منزلهٔ پرورش‌دهنده

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

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

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

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

مادر به‌منزلهٔ آینه

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

منعکس‌کردن به‌صورت 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 نامرئی‌بودن و دیده‌نشدن بکند، اغلب احساس خواهد کرد که کاملا واقعی نیست. ازاین‌رو اساسی‌ترین پیامی که منعکس‌کردن 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 یادگیریِ 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 بقیهٔ صداها از گردونهٔ 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 بچهٔ کوچک کمک می‌کند که احساساتش را بشناسد و در سنین بالاتر به افراد کمک می‌کند که احساس شنیده‌شدن بکنند. این فرایند به احساسات محدود نمی‌شود؛ ویژگی‌ها هم منعکس می‌شوند. مثلا "تو دختر زیبایی هستی" و "خدایا، چه دختر زرنگی".

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

این پیام بنیادین که "من تو را می‌بینم" با لحن صدا تغییر می‌کند. شاید این‌طور بیان شود که "من تو را می‌بینم و تو خوب هستی" یا "من تو را می‌بینم و تو بد هستی". می‌توانیم اولین عبارت را آینهٔ تحسینگر بخوانیم و دومی را آینهٔ شرم‌انگیز تلقی کنیم. آینهٔ تحسینگر به ما کمک می‌کند که راست بایستیم، به خودمان افتخار کنیم و احساس کنیم که حق داریم باشیم و خوب است که هستیم. حس ارزشمندبودن ما عمدتاً از دل این انعکاس مثبت بیرون می‌آید. آینهٔ تحسینگر (در صورتی که صادقانه و واقع‌گرایانه باشد) به ما کمک می‌کند که عزت نفس را در خودمان پرورش دهیم.

برای آنکه واقعاً احساس دیده‌شدن بکنیم، باید دقیق انعکاس داده شویم. انعکاس کج‌ومعوج ممکن است نتایج متعددی داشته باشد، ازجمله اینکه خود را با باور دیگران مطابقت می‌دهید. مثلاً اگر دیگران شما را آدم کندذهن و دردسرسازی بدانند، در این صورت این تصویر کج‌ومعوج با باور دیگران در مورد شما انطباق می‌یابد. در ضمن، انعکاس کج‌ومعوج ممکن است باعث شود که فرد برای به‌دست‌آوردن انعکاس دقیق بی‌وقفه تلاش کند. بعضی از کودکان و بزرگ‌سالان وقتی دقیق دیده نمی‌شوند، از کوره درمی‌روند و سخت می‌کوشند که فهمیده شوند. بعضی دیگر تسلیم می‌شوند و احساس نامرئی‌بودن می‌کنند. تحسین‌کردن، با وجود قدرت زیادش، در صورتی که در کنار انعکاس کج‌ومعوج قرار بگیرد به هدف نمی‌رسد و هیچ فایده‌ای نخواهد داشت.

آینه‌بودن زمانی موجب تربیت بهتر کودک می‌شود که همچون قطب‌نما عمل کند. در این شرایط، مادر آن‌قدر خوب شما را می‌شناسد که وقتی با خودتان روراست نباشید، به شما اعلام می‌کند. او در اصل می‌گوید "این خود واقعی تو نیست". وقتی‌که ما بچه هستیم در جریان شناخت خودمان لباس‌های متفاوتی می‌پوشیم. اگر کسی باشد که آن‌قدر خوب ما را بشناسد که به‌وقتش به ما بگوید "عزیزم، این لباس مناسب تو نیست،" می‌تواند در زندگی‌مان بسیار کارگشا باشد. من از لغت قطب‌نما استفاده می‌کنم، زیرا مادر در این نقش به ما نشان می‌دهد که کی از مسیر خارج شده‌ایم و گویا می‌داند که "شمال واقعی" ما کدام طرف است.

انعکاس‌یافتن آن‌قدر مهم است که کمبودش اغلب منجر می‌شود به آنکه یک عمر تمنای آن را داشته باشیم.

مادر شما به‌منزلهٔ آینه

آیا احساس می‌کنید که مادرتان خود واقعی شما را دیده است؟ چه چیزی باعث می‌شود چنین برداشتی بکنید؟

از چیزهایی که از واکنش‌های مادرتان 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 مادرتان به‌خوبی 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؟ (مثلا ممکن است او هوشتان را شناخته باشد ولی احساسات شما را نه).

آیا مادرتان آن‌قدر خوب شما را می‌شناخت که مثل قطب‌نما عمل کند و بفهمد چه زمانی خود واقعی‌تان نیستید؟

مادر به‌منزلهٔ تشویقگر

مادری که در نقش تشویقگر عمل می‌کند ترغیب‌کننده است. این نقش نیز شباهت‌هایی دارد با نقش مادری که آینهٔ تحسینگر است. این نقش بسط می‌یابد که ویژگی‌های دیگری همچون ترغیب فعال، تحسین 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 هجده‌ماهگی تا سه‌سالگی)، این پشتیبانی و ترغیب اهمیت زیادی می‌یابد. ما به کسی نیاز داریم که نه‌تنها پشتمان باشد، بلکه در کنارمان حضوری فعال داشته باشد. هارویل هندریکس[۲۸] و هلن هانت[۲۹] در کتاب پرفروششان، به نام عشق‌ورزی‌ای که التیام می‌بخشد: راهنمایی برای والدین[۳۰]، توضیح می‌دهند که مادر خوب چطور این کار را انجام می‌دهد. "او همیشه صمیمی و در دسترسِ 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.

همهٔ 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 دربارهٔ تشویق‌کردن نداند، شاید بیشتر بر نیازهای خودش برای پشتیبانی‌گرفتن تمرکز کرده باشد، شاید از نیازهای کودکش بی‌خبر باشد، یا شاید احساس کند موفقیت‌های کودکش و خودفرمانی[۳۱] 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 به‌منزلهٔ تشویقگر

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

مادرتان چطور برای موفقیت‌های شما اشتیاق نشان می‌داد؟

آیا معتقدید که مادرتان 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 به‌منزلهٔ مربی

تصور کنید که چقدر برای کودک چهار یا پنج‌ساله وحشتناک است که کسی او را روی دوچرخه بنشاند و بعد به‌سادگی رهایش کند. مادرِ مربی درست مثل یک جفت چرخ کمکی عمل می‌کند. چرخ‌های کمکی به شما کمک می‌کنند 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 میزان‌شده- است. شاید این کار گاهی مستلزم الگوسازی باشد، مثلا به کودک نشان دهیم که چطور دوچرخه‌سواری کند. لوئیس کاپلان[۱]، روان‌شناس رشد و نویسنده، از مثال کارگردان پشت صحنه در تئاتر استفاده می‌کند. کارگردان پشت صحنه کمک‌های پشت صحنه را انجام می‌دهد و این امکان را برای فرد دیگر مهیا می‌کند که اجرای موفقیت‌آمیزی داشته باشد. مادر مربی نیز آن‌قدر ما را کمک و پشتیبانی می‌کند که توانایی‌هایمان را رشد دهیم.

در اینجا مادر معلم است، ولی نه فقط در یک درس خاص بلکه برای برنامهٔ درسی بزرگ‌تر. او کودک را به‌سمت زندگی موفق در دنیا هدایت می‌کند، به کودکش یاد می‌دهد که چطور با دیگران کنار بیاید، چطور تصمیمات خوب بگیرد و چطور زمانش را مدیریت کند، مسئولیت‌هایش را انجام دهد و اهدافش را دنبال کند. از این حیث، مادر اولین "مربی مهارت‌های زندگی" است. هر کدام از این توانایی‌ها آن‌قدر بزرگ است که هر زنِ نوعی شاید بعضی از این مهارت‌ها را بهتر از بقیه آموزش دهد.

هر مادری در برخی عرصه‌های زندگی کاردان‌تر است و مهارت‌های آموزشی او گاهی به کمکش می‌آیند و گاهی مانعش می‌شوند. آیا او در صحبت‌کردن آن‌قدر راحت است که بتواند مهارت‌ها را به زبان بیاورد یا اینکه فقط با مثال آموزش می‌دهد؟ آیا توضیحات او روشن و مناسب کودک و سطح رشد او هستند؟ مربی خوب کسی نیست که زندگی‌اش را بکند و امیدوار باشد که دیگران دانسته‌های او را فرابگیرند، بلکه کسی است که به‌صورت فعال به یادگیری دیگران کمک کند. چنین مادری آن‌قدر با کودکش هم‌آهنگ است که متوجه می‌شود کودک چه مهارت‌هایی لازم دارد و آن‌قدر صبور است که آن مهارت‌ها را به او یاد می‌دهد.

همه می‌دانیم که ممکن است کمک هر کس زیادازحد یا ناکافی باشد. اگر زیادی کمک کند، بر فرد دیگر سلطه می‌یابد و شانس یادگیری را از او می‌گیرد؛ اگر هم کمکش کم باشد، فرد احساس سرخوردگی و تنهایی می‌کند.

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، وقتی‌که فراخوان کمک داده می‌شود، یک چیز است و تماس‌گرفتن با رئیس محل کار فرزند بزرگ‌سالتان، وقتی‌که 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. وقتی‌که 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 وقتی‌که او هماهنگی حرکتی لازم برای نوشیدن یک لیوان شیر را ندارد و شیر را می‌ریزد.

ازاین‌رو 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 حوصلهٔ لازم برای مربیگری را داشته باشیم.

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

مادر شما به‌منزلهٔ مربی

مادر شما در چه زمینه‌هایی بیشتر به شما آموزش می‌داد؟

تنهابودن با همسالان

یادگیری صحبت‌کردن و بیان تجربیاتتان

درک‌کردن و دردست‌گرفتن احساساتتان

آراستگی و رسیدگی به ظاهر

یادگرفتن کار با وسیله‌ها، ابزارها و تکنولوژی

احترام‌گذاشتن به دیگران ("آداب معاشرت")

یادگیری مهارت‌های اجتماعی گوناگون

آموزش دینی یا معنوی

پروراندن مهارت‌های علمی

یادگرفتن مسئولیت‌پذیری

ورزش یا تناسب اندام

عادت‌های خوب مربوط به سلامتی

هنر و صنعت

مهارت‌های خانه‌داری

تفکر انتقادی

آموزش محکم‌بودن و روی پای خود ایستادن

مهار 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 دربارهٔ خودتان یافتید؟ (مثلاً اینکه مایهٔ 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 آموزش‌دادن به شما لذت می‌برد...).

مادر به‌منزلهٔ محافظ

نحوهٔ محافظت‌کردن مادر از فرزند در دوره‌های پرورشیِ گوناگون متفاوت است. این محافظت در ابتدا مستلزم تأمین سرپناهی امن است. رَحِم مادر اولین سرپناه است و ارتباط پایدار همزیستی[۱] (به‌هم‌پیوستگی) 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 خطراتی 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 مامانْ‌خرس 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 به‌محض 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 به‌صورتی 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[۲] را به کودکش بیاموزد.

البته ممکن است مادری بیش‌ازاندازه از کودکش محافظت کند و فضای کافی برای تجربه‌کردن دنیا را به او ندهد،

یا شاید طوری از او محافظت کند که بدگمانی‌هایش دربارهٔ توانایی کودک یا تردیدهایش در مورد دنیا را به او منتقل کند. مسئلهٔ 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 چطور چنین کاری را انجام داده است.

مادر شما به‌منزلهٔ محافظ

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

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

آیا می‌توانید شیوه‌های محافظتی او را تشخیص دهید؟

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

دوست داشتید مادرتان دربارهٔ 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 اهمیت‌داشتن می‌کردید؟

مادر به‌منزلهٔ 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 شبیه دوره‌ای از رشد به نام تجدید رابطه[۱۶] 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 خانهٔ 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 فرورفته یا جای دیگری مشغول باشد، پریشان و بی‌ثبات باشد یا نتواند به‌لحاظ 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 به‌منزلهٔ 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؟

وقتی‌که کم و کسری در هر کدام این کارکردهای اساسی در شما وجود داشته باشد، خلائی 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 جبران‌کردن کمبودهای بخصوص بازخواهیم گشت.

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

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

۳. دلبستگی: اولین شالودهٔ ما

برقراری پیوند با نخستین مراقبمان، که اغلب مادر است، اولین کار میان‌فردی ما در زندگی محسوب می‌شود. این کار برای بقای ما ضروری است، زیرا در کودکی برای برآوردن نیازهای اولیه‌مان کاملا به دیگران وابسته هستیم. ما وقتی از اصطلاح دلبستگی استفاده می‌کنیم، اغلب منظورمان همین پیوند است که تحقیقات بسیاری دربارهٔ رفتارها و "سبک‌های" آن صورت گرفته است. دلبستگی تأثیر بسزایی بر رشد مغز، سلامت ذهن و ارتباطات آیندهٔ ما می‌گذارد.

گرچه ارتباط کودک با مادرش تنها عامل اثرگذار بر این موارد نیست، ولی عامل اصلی و، در اغلب موارد، نخستین عاملِ تأثیرگذار است. خوشبختانه ما می‌توانیم در کودکی به‌جز مادر با پدر، مادربزرگ‌ها و پدربزرگ‌ها، دایه‌ها، پرستاران و سایر کسانی که نقش مراقب را دارند و در بزرگ‌سالی با شخصیت‌های مادرگونه، روان‌درمانگرها، دوستان و همسر دلبستگی‌های ایمن[۲۷] برقرار کنیم و به این ترتیب بسیاری از مزیت‌هایی که قبلاً از دست داده‌ایم 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 به‌شدت تحت تأثیر شرایط تولد است، ازجمله 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 به‌واسطهٔ هم‌آهنگی و مراقبت ساخته می‌شود. ارتباط بین نوزاد-مادر عمدتاً حول نیازهای نوزاد (که، به‌اصطلاح، 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 سازندهٔ دلبستگی است. (۳)

این دلبستگی نه‌تنها با برآوردن نیازهای فوری فیزیکی نوزاد ایجاد می‌شود، بلکه متأثر از کیفیت این کنش‌های متقابل نیز هست. کودک به مادر و مادر به کودک به‌صورت هم‌آهنگ نگاه می‌کنند و چیزی بینشان رد و بدل می‌شود: لبخند، حرکتی انعکاس‌دهنده، 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. وقتی‌که 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 گفتهٔ 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 حسِ 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)، احتمالا در طول دوران کودکی نیز پایدار خواهد ماند.

چرا دلبستگی این‌قدر مهم است؟

پیوند دلبستگی، که چسب بین کودک و شخصیت مورد دلبستگی است، در بسیاری از دوره‌های رشد اهمیت دارد. اولا، خیلی طبیعی است که بر عزت نفس تأثیر بگذارد. "افراد ایمن، به لطف عشق و ارزش و احساس خاص بودنی 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 نگریستن به درونمان آمادگی کمتری داریم و به همین جهت رشدمان محدود می‌شود.

سوزان اندرسون[۷]، 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 پرورشتان دهد و شما [نیز] به‌طور تقریباً انحصاری روی آن ارتباط متمرکز بودید. وقتی کودکی نوپا شدید، مادر تبدیل به ابژهٔ پس‌زمینه شد تا رفته‌رفته رشد کنید و مستقل‌تر عمل کنید ... اگر چیزی در جریان این رشد مداخله کرده باشد-مثلا مامان مجبور شده باشد دوره‌ای طولانی در بیمارستان بماند -شاید توانایی شما هم برای مستقل عمل‌کردن 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 پس‌زمینهٔ زندگی‌تان ترکیب می‌شود. کودکان و بزرگ‌سالانی که دلبستگی ایمن دارند برای دیده‌شدن و پشتیبانی‌گرفتن 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؛ علاوه‌برآن، 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، به‌جای آنکه مثل بچه‌های غیرایمن فروبریزند، 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 فکرکردن هستند. (۱۳) به‌علاوه 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 (آن‌قدر که گاهی به‌عنوان مغز اجتماعی[۲] خوانده می‌شود)، به‌طور خاص به این روابط اجتماعی حساس است. شاید این ادعا ساده‌انگاری بیش‌ازحد 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)

ازاین‌رو با درنظرگرفتن همه چیز، از رشد اعصاب تا حس عزت نفس، می‌توان گفت که دلبستگی ایمن ما اهمیت بسیاری دارد. برخی معتقدند این دلبستگی ایمن مهم‌ترین نیاز کل دوران کودکی ماست.

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 رابطهٔ سال‌های اول که در خاطرات مانده است.

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

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

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

آیا از لحظات صمیمانه با مادرتان خاطره دارید، زمانی‌که 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 نوعیِ 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؟ دربارهٔ 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 یک‌سوم 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 به‌یادماندنی‌تر و گویاتر است، همچنین معادل‌هایی را اضافه کردم که محققان شناخته‌شده‌تر استفاده کرده‌اند.

سبک خودکفا

بزرگ‌ترین دستهٔ افراد غیرایمن را با این سبک توصیف کرده‌اند و چندین نام دارد؛ اصطلاحات خودکفایی وسواسی (بالبی)، فرد اجتنابی (اینزورث) و فرد بی‌اعتنا (مین) اشاره به این سبک در بزرگ‌سالان دارد.

وقتی مادری همواره کودکش 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 نیازمندبودن بی‌حاصل و خطرناک است و عاقبتْ 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، ازجمله:

نیاز کودک (زیر یک‌سال) به دلبستگی را پس می‌زند و تلاش‌هایی را که او برای دلبسته‌شدن به کار می‌گیرد نمی‌پذیرد.

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

از محبت و ارتباط چهره به چهره خوشش 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 بغل‌کردن او لذت می‌برد، کودک عاقبت میل طبیعی‌اش به در آغوش کشیده‌شدن را سرکوب می‌کند. برای همین وقتی‌که بغلش می‌کنند، خودش را مثل گونی سیب‌زمینی شل و آویزان می‌کند.

چنین کودکانی "میل به خواسته‌شدن" را در خودشان فرو نشانده‌اند. با این حال، مسلماً شما نمی‌توانید این میل را کاملا در خود خاموش کنید، بلکه فقط از آگاهی به خواسته‌شدن فاصله می‌گیرید. میل به خواسته‌شدن به ناخودآگاهتان پرت می‌شود و به‌صورت کاملا ابتدایی باقی می‌ماند و همیشه حسِ فوریت و اضطرار 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 دربارهٔ مدرسه می‌پرسد پاسخ‌های یک‌کلمه‌ای می‌دهد و از مادر فاصله می‌گیرد. این کودک برای کمک‌گرفتن 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.

بُریده‌شدن احساسات هزینه‌هایی دارد. اگر مراقبْ متوجه احساسات کودک نشده و پاسخی به آن‌ها ندهد، کودک -و بعداً بزرگ‌سال- به‌سختی 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 صحبت‌کردن در مورد آن‌ها، در روابط صمیمانهٔ 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 خواسته‌شدن، 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 کَر 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 نزدیکش 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 یک‌سالِ کاملا وابسته از طردشدن احساس می‌کند.

سبک دل‌مشغول[۴۴]

نمود متفاوتی از دلبستگی غیرایمن وجود دارد که دربرگیرندهٔ 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 رفتنِ 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)[۴۵]، مراقبت‌خواهی وسواس‌گونه، دوگانگی (اینزورث)[۴۶]، فرد وابسته[۴۷] و دل‌مشغول خوانده می‌شود. هر کدام از این نام‌ها انعکاس‌دهندهٔ یکی از ویژگی‌های مهمِ 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 به‌شدت 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 چطور 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

ریزبینی مفرط دربارهٔ نشانه‌های دلبستگی

سؤال‌پیچ‌کردن دیگران و آزمودن دائمی تعهد آن‌ها

تأکید بر نیاز و درماندگی خود برای حفظ دیگران

تنبیه دیگران به‌خاطر فراهم‌نکردن چیز دلخواه خود

خشم از برآورده‌نشدن نیازهای دلبستگی‌شان

تنهایی برای کسانی که دلبستگی اضطرابی دارند، به‌خصوص در مواقع پریشانی، ناراحت‌کننده است. چنین افرادی درصورتی‌که شخصیت مورد دلبستگی‌شان برود، کارهایشان را دیگر درست انجام نمی‌دهند. در روابط بعدی، وقتی همسرشان[۵۵] ترکشان می‌کند، احتمالا 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 آن‌قدر دل‌مشغول 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 می‌کَنند و بعد بی‌فکر و دستپاچه در رابطهٔ 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 دربارهٔ اینکه آیا دیگران به‌لحاظ عاطفی در دسترسشان خواهند ماند و آیا برای پشتیبانی‌گرفتن می‌توان روی آن‌ها حساب کرد.

سبک مراقب[۵۶]

الگوی دیگری که در نظریهٔ دلبستگی شناخته شده مراقب وسواسی[۵۷] 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)

نظریه‌پردازان مدرن این نوع دلبستگی را یک دستهٔ جدا نمی‌دانند، زیرا شواهدی وجود دارد مبنی بر اینکه سبک دلبستگی مراقب در بزرگ‌سالی با سبک دلبستگی دل‌مشغول در کودکی جفت هستند. (۲۶) این نظریه به‌لحاظ شهودی معنادار است، زیرا مراقبت یکی از راه‌های حفظ رابطه است.

سبک آشفته[۵]

برخی از کودکان در دسته‌ای قرار می‌گیرند که دلبستگی آشفته یا سردرگم[۶] خوانده می‌شود. این دسته از کودکان الگوی پایداری ندارند. چنین کودکانی مشخصه‌های رفتاری یک یا چند سبک دلبستگی را نشان می‌دهند که در لحظات سردرگمی و ترس تغییر می‌کنند. این الگو در اکثر بچه‌هایی که آزار دیده‌اند مشهود است.

مسلم است که والدین آزارگر کودکشان را فقط آزار نمی‌دهند، بلکه مراقبت‌های لازم را نیز به عمل می‌آورند. بنابراین چنین والدینی برای کودک هم منبع ترس هستند و هم منبع اطمینان، و همان‌طور که انتظار می‌رود این رفتار والدین برای کودکان گیج‌کننده است. (۲۷)

در این سبک دلبستگی، رفتار کودک نیز همچون مادرش بی‌ثبات است. چطور می‌توانید پیش مادری بروید که گاهی مایهٔ آرامش شماست و گاهی اوقات از کوره درمی‌رود و شما را کتک می‌زند؟ چطور می‌توانید بفهمید که مراجعه به مادر بی‌خطر است؟ و چرا گاهی مادرتان آن‌قدر حواسش پرت است و جای دیگری است؟ (والدین بی‌توجه و آزارگر اغلب خودْ قربانیان درمان‌نشدهٔ ضربهٔ روحی بزرگی هستند.)

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

اغلب این کودکان نقش مراقب را برای والدینشان به عهده می‌گیرند و در اصل به‌کلی نقش کودکی را رها می‌کنند. اگر فکرش را بکنید متوجه می‌شوید که این پاسخی هوشمندانه است. کودکانی که در این موقعیت هستند اغلب می‌بینند که نمی‌توانند به والدینشان اعتماد کنند و آن‌ها افراد چندان لایقی نیستند، بنابراین به نظرشان می‌رسد که به‌عهده‌گرفتن نقش تأمین‌کننده احتمالا کار بی‌خطرتری است.

برخی از تأثیرات مربوط به دلبستگی آشفته شامل موارد زیر می‌شود:

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

در آرام‌کردن 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.

ریزبین و بی‌اعتماد هستید و از صمیمی‌شدن با دیگران اجتناب می‌کنید. (۳۲) از قطع رابطه، بی‌توجهی و یا پرخاشگری یا کنارکشیدن از دیگران به‌منزلهٔ راهبردهایی برای کنارآمدن با شرایط استفاده می‌کنید. (۳۳)

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

با اینکه دلبستگی آشفته را غیرایمن‌ترین سبک دلبستگی شناخته‌اند ولی این نوع دلبستگی شبیه اختلال دلبستگی[۶۰] نیست. اختلال دلبستگی اصطلاحی است که به شرایط غیردلبسته‌بودن اشاره می‌کند و اغلب با عنوان اختلال دلبستگی واکنشی[۶۱] خوانده می‌شود. این اختلال مربوط به کودکانی است که هیچ‌نوع رابطهٔ 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 ضربهٔ روانی می‌کند. (۳۵) تنها رهاکردن کودک، جدایی بیش‌ازحد تحمل کودک، شکاف‌های قابل‌ملاحظه در روابط دلبستگی، ازدست‌دادن شخصیت مورد دلبستگی و آزار فیزیکی و جنسی از سوی شخصیت مورد دلبستگی به کودک ضربهٔ روانی وارد می‌کند.

رهاکردن کودک، در مواقعی که نیاز اضطراری دارد، نیز ضربهٔ روانی محسوب می‌شود و به ایجاد زخم‌های دلبستگی[۵۵] می‌انجامد. برای مثال، زمانی‌که 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 حمایتتان نکند. یادتان باشد که شما در رابطه با شخصیت مورد دلبستگی‌تان می‌فهمید که دنیا جای امنی است. دلبستگی امن با برآورده‌شدن 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.

ضربهٔ روانی در هر سنی ویرانگر است (کتابم با عنوان التیام‌یافتن ضربهٔ روانی[۵۶] را ببینید) ولی وقتی این ضربهٔ روانی در ارتباط با شخصیت مورد دلبستگی روی می‌دهد، اثرش تقریباً ماندگار است.

شاید دلبستگی ایمن با مادرتان 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 شکل‌گرفتن دلبستگیِ ایمن رفتار مراقب امری حیاتی است. مشخصاً، شاید کودک زیر یک‌سال 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 دلبسته‌شدن 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. مثلا 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 اضطراری 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 طردشدن می‌ترسیدند، یا خودشان به‌قدر 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 دربارهٔ مشکلات مادران بعداً صحبت می‌کنیم، ولی فعلاً بهتر است، به‌جای 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 به‌عنوان 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، ازجمله:

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

تصویر 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 (صفحهٔ ۴۶ را ببینید).

برای التیام‌دادن به کم و کسری‌های به‌جامانده از کمبود مادری، مهم است که دلبستگی ایمن را به‌وسیلهٔ 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 یاریگران، 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 بالقوهٔ پذیرفتن شخصیتی را دارد که بتوان به او دلبسته شد، در اینجا چندین پرسش هست که می‌توانید از خودتان بپرسید:

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 (مثلا 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 کدام‌یک 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 مبادا 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 این‌طور صدمه ببینم.

سبک ب

دوست ندارم به دیگران وابسته باشم. احساس می‌کنم وابستگی به دیگران همچون تله‌ای برای صدمه‌دیدن 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 وابسته‌بودن به دیگران و وابستگی دیگران به خودم مشکلی ندارم.

نزدیک‌شدن 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 به‌قدر 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 دل‌مشغول، ب سبک خودکفا، ج سبک دلبستگی ایمن و د سبک مراقبِ وسواسی است. به‌دلیل 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 هیچ‌کدام از این سبک‌ها نشناخته‌اید، آزمون‌های بسیار طولانی‌تری به‌صورت آنلاین وجود دارد که، با درجه‌بندی مقیاس‌ها، دیدگاه روشن‌تری از راهبردهای دلبستگی‌تان ارائه می‌دهد.

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

یکی از سرنخ‌های جالب شیوهٔ پاسخگویی شما به رهاشدن فرضی است. برخی از پژوهش‌های اولیه دربارهٔ 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 دل‌مشغول) بیشتر از سایر کودکان به‌خاطر 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 زیادازحد است؟ آیا وقتی‌که برمی‌گردند گرم‌گرفتن دوباره برایتان سخت است؟ آیا آن‌قدر روی نبود فرد حساس شده‌اید که حتی وقتی فرد برمی‌گردد، نمی‌توانید نبود او را فراموش کنید (نمونهٔ سبک دل‌مشغول/ دوگانه)؟ آیا می‌خواهید به‌خاطر رفتن تنبیهشان کنید (همچون سبک دل‌مشغول/ دوگانه)؟ در پژوهش ذکرشده، چیزی که بیشتر نشان‌دهندهٔ سبک دلبستگی کودکان بود پاسخ آن‌ها به ارتباط مجدد با مادرانشان بود، نه عکس‌العملشان به جدایی.

به باور من، ایمن‌بودن یا غیرایمن‌بودن اولیهٔ ما در پاسخمان به ناامیدی و صدمه در روابط مهم منعکس می‌شود. موقعی که کسی شما را ناامید کرده، چه اتفاقی برایتان افتاده است؟ مثلا شاید انتظار داشتید که به‌خاطر رویداد مهمی در زندگی‌تان از شما تقدیر شود، ولی این موضوع کلاً فراموش شده است. آیا احساس له‌شدن می‌کنید، حتی اگر کمی نادیده گرفته شده باشید؟ آیا خودتان را دلداری می‌دهید و کمی جمع و جور می‌کنید؟ آیا می‌خواهید دیگری را کمی گوشمالی دهید؟ آیا می‌کوشید مسئله را برای خودتان بی‌اهمیت سازید و ناامیدی‌تان را پنهان کنید، یا آنکه می‌توانید آن را نشان دهید؟ دلبستگی ایمن ما را مقاوم‌تر می‌سازد و به ما این امکان را می‌دهد که عواطفمان را بیشتر ابراز کنیم. من انتظار دارم کسانی که سبک خودکفاتری دارند احساس صدمه‌دیدن و ناامیدی‌شان را پنهان کنند (همچنین میل به نزدیکی به دیگران را) و کسانی که سبک دل‌مشغول دارند، در تلاش برای ساختن ارتباطی امن‌تر، احتمالا چنین احساساتی را بزرگ کنند و در صورت نیاز احساس گناه کنند (من بر این دو زیرنمونهٔ ناامنی تمرکز می‌کنم، زیرا بیشتر مورد پژوهش و بحث قرار گرفته‌اند).

آیا ممکن است بیشتر از یک سبک داشته باشید؟

قطعاً ممکن است شما خصلت‌هایی بیش از یک سبک داشته باشید. به‌جای اینکه فقط بر این دسته‌بندی‌ها تمرکز کنید، شاید بهتر باشد به طیف‌های گوناگونی که ممکن است به این دسته‌بندی‌ها مرتبط باشند نگاهی بیندازید، مثلا راحت‌بودنتان با وابستگی و نشان‌دادن شکنندگی، ظرفیتتان برای نزدیکی به دیگران، توانایی‌تان برای مهار احساسات، و حس امنیت داشتن و خواستنی‌بودن. همهٔ 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 هر یک از والدین، یعنی پدر و مادر، متفاوت باشد، ما نیز در روابط گوناگون بزرگ‌سالی‌مان ترکیبی از ویژگی‌های مربوط به دلبستگی را نشان می‌دهیم. ارزشِ نگاه‌کردن 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 هیچ‌رابطه‌ای 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 رابطهٔ محوری بگریزید.

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

مثلا اگر در کودکی از دلبستگی ایمن بهره‌مند بودید، یاد گرفته‌اید که نشان‌دادن نیازهایتان برای نزدیکی یا راحتی، یا در کل ابرازکردن نیازها، مشکلی ندارد. در واقع، این کار بنیان شکل‌دهیِ روابط است. با این وصف اگر مادر شما (یا شخصیتی که برایتان مادری کرده) همیشه تقلاهایتان 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 برآورده‌شدن 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 دربارهٔ 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؟

تغییردادن 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 رابطهٔ بخصوصی وجود داشته باشد، تغییردادن آن سخت‌تر می‌شود.

گمان می‌شود کودکانی که دلبستگی غیرایمن دارند در سال‌های اولیهٔ 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)

تغییردادن 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 زندگی‌کردن 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 دربارهٔ تمام این‌ها صحبت خواهیم کرد.

یادتان باشد که ما طوری خلق شده‌ایم که روابطی مبتنی بر دلبستگی بسازیم. این نحوهٔ 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 به‌سرعت مرور می‌کنیم و سپس به عناصری می‌رسیم که رشدِ حسِ خویشتن را در کودک تقویت می‌کند.

احساس امنیت و ایمنی

کودک در مقایسه با بسیاری از بزرگ‌سالان تجربهٔ تقریباً متفاوتی از امنیت و ایمنی دارد. بااین‌وجود، همان‌طور که عده‌ای اشاره کرده‌اند، همهٔ ما در موقعیت‌های اضطراری خواهان برقراری ارتباط (ازجمله لمس‌کردن) با مهم‌ترین افراد زندگی‌مان هستیم. وقتی خطری دور و برمان می‌چرخد، ما به عزیزترین افراد زندگی‌مان می‌چسبیم.

امنیت، از نظر کودک، یعنی اینکه محیطی هم‌آهنگ و مراقبت‌کننده او را در بر بگیرد. چنین محیطی با قفل‌کردن 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 شخصِ وابسته حاصل تکیه‌کردن 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 همان‌موقع 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. دابلیو. وینیکات، دکتر و روانکاو اطفال، در مورد مادران چنین گفته است: مادران کسانی هستند که "ذرات وجود کودک را کنار هم نگه می‌دارند". مادر چسب کودک و ظرف

اوست. وقتی‌که 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 به‌واسطهٔ 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)

خانهٔ شاد

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

خانهٔ 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 همهٔ افراد در آن مهم است. اینکه شما در کودکی احساس کنید که نیازهایتان دقیقاً در صدر بقیهٔ خواسته‌ها در نظر گرفته می‌شود به شما جایگاهی می‌دهد و کمک می‌کند که نیازهایی داشته باشید و خودتان باشید.

در خانهٔ شاد، بحران ادامه‌داری وجود ندارد که لازم باشد حلش کنید (و وقتی آن‌قدر 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 درنمی‌گیرد. در خانهٔ شاد، مجبور نیستید که همیشه نفستان را از ترس حبس کنید. می‌توانید آرام باشید، و خودتان باشید.

خانهٔ 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 دعواهای ادامه‌داری در این روابط وجود داشته باشد، قطعاً چنین نمی‌شود. در خانهٔ شاد ممکن است بچهٔ 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، شیرهٔ جان مادر بیشتر کشیده می‌شود. ولی در خانهٔ شاد به نظر می‌آید مادر آن‌قدر پر است که، بدون اینکه اذیت شود، می‌تواند نیازهای همه را تأمین کند. انگار که از بخشیدن لذت می‌برد (شاید کسانی که تجربهٔ کاملا 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 مادرتان را تصور کنید. مادری که از بودنش شاد است. او از بودن در کنار شما و سایر افراد حاضر در عکس شاد است

و نمی‌خواهد در آن لحظه هیچ‌چیزی تغییر کند. او آرام است. وقتی مادرمان آرام است و می‌خندد، حس می‌کنیم که دنیایش روبه‌راه است. وقتی‌که دنیای او روبه‌راه باشد، دنیای ما هم روبه‌راه می‌شود.

ولی وقتی‌که مادر حواس‌پرت، نگران یا افسرده است این پشت‌گرمی را نداریم و آرامش و تمرکز کامل برایمان سخت‌تر می‌شود. وقتی حواس مادر جای دیگری است یا خرد و خسته است، دیگر نمی‌توانیم 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 برمی‌دارد و ما به‌راحتی می‌توانیم خودمان را همان‌طوری که هستیم ابراز کنیم.

وقتی که اشتباهی صورت می‌گیرد، می‌توان آن را درست کرد!

خانهٔ شاد و سالم هم بدون مشکل نیست، ولی در آنجا، به‌جای اینکه مشکلات را لاپوشانی کنند یا به کوهی بزرگ تبدیل کنند، آن‌ها را حل می‌کنند. درگیری‌ها حل و فصل می‌شوند، چون بزرگ‌سالان لایق و باکفایتی وجود دارند که می‌توانند انواع مشکلات و نیازها را برطرف کنند.

این مسئله در عرصهٔ روابط با دیگران بسیار اهمیت دارد. لازم است کودک بداند که گاهی اوقات افراد عصبانی می‌شوند و فرومی‌ریزند، ولی می‌شود این شکاف‌ها را ترمیم کرد. من در فصل اول توضیح دادم که مادر به‌قدر کافی خوب هم بارها مرتکب اشتباه می‌شود. ولی، برای امنیت‌بخشیدن به پیوند و بهبود آن، ترمیم چندین‌بارهٔ این روابط بخشی از کاری است که باید انجام دهد. این امر در انواع رابطه‌ها صدق می‌کند، ازجمله رابطهٔ مادر-فرزندی، رابطهٔ درمانگر-مراجعه‌کننده، رابطه با همسر یا هر رابطهٔ مهم دیگری. باید بدانیم که وقتی چنین شکاف‌هایی پیش می‌آید، فرد می‌تواند احساس ناراحتی‌اش را مهار کند و دور نشود، تا اینکه با هم مشکل را حل کنیم.

تا وقتی چنین چیزی را تجربه نکنیم آن را نمی‌فهمیم. یادم می‌آید که، در جلسه‌ای که با درمانگرم داشتم، از اینکه عاقبتْ انفجار خشم و درماندگی‌ام را سر او خالی کردم جا خوردم و بعد پیش خودم فکر کردم که حالا دیگر باید این رابطه را ببوسم و کنار بگذارم.

ظاهراً فکر می‌کردم که اگر خشمم را ابراز کنم، پیوندمان را برای همیشه خراب کرده‌ام. رابطه‌مان خراب نشد و در واقع مستحکم‌تر شد. من از قبل مرجع یا تجربه‌ای نداشتم که به من بگوید می‌تواند این‌طور هم باشد. من هیچ‌وقت جرئت نداشتم خشمم را به خانواده‌ام ابراز کنم و مشخصاً در فرایند شکاف و ترمیم کم‌تجربه بودم.

دانستن اینکه شکاف‌ها ترمیم‌پذیر هستند بُعد دیگری از دلبستگی ایمن است و در حس انعطاف‌پذیری کودک سهم دارد.

حس تعلق خاطر

عوامل بسیاری به‌مرور 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 شبکهٔ خانوادگی به شما اختصاص می‌دهد. چنین جایگاهی مهم‌تر از هر رابطه‌ای است. ولی مادر است که، به‌عنوان 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 ارزشمندبودن و شناخته‌شدن نیز بخشی از این تعلق خاطر است. اگر افراد خانواده شما را از خودشان بدانند، ولی واقعاً حس نکنید شما را آن‌طوری که هستید می‌شناسند و می‌بینند، در خانوادهٔ خودتان هم احساس خارجی‌بودن می‌کنید.

خویشتن در حال جوانه‌زدن

خویشتنِ در حال پیدایش کودک بسیار تأثیرپذیر و حساس است و مادر این را خوب می‌داند. او با مراقبت و احترام بسیار با خویشتنِ کودک و پیوندِ 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 به‌صورت فردی مجزا شکل نگرفته، بلکه این حس غرق در احساساتی است که مبتنی بر رابطهٔ با دیگران -در این مورد با مادر- است.

مادر تسهیل‌کنندهٔ رشد و نمو خویشتنِ کودک است و پشتیبانی و تشویق او برای ظهورِ 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 شالودهٔ خویشتنش را بر آن بگذارد. به این ترتیب، به‌جای آنکه در ماهیت خودش ریشه بدواند، با چیزی که گمان می‌کند قرار است باشد سازگار می‌شود و خویشتنی کاذب می‌سازد. این خویشتن کاذب (که همهٔ ما تا اندازه‌ای داریم) در برخی افراد چنان همه چیز را مبهم می‌سازد که موجب می‌شود صرفاً همین خویشتن را بشناسند.

جایی برای رشدکردن

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 رشدِ 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 می پذیرم")، احترام و ارزش، به علاوهٔ انعکاس و پاسخگویی هم‌آهنگ است که قبلاً در موردشان بحث کردیم. باید به‌خاطر آنچه هستید و صرفاً به‌خاطر 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 به‌سختی 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 خانوادهٔ شما برایش ارزش قائل بود یادداشت کنید:

هوش

مهارت و دستاورد

شیرینی

معصومیت

لطافت

حساسیت

قدرت

شوخ‌طبعی و مسخره‌بازی

محکم‌بودن

بامحبت‌بودن

نیازمند دیگران بودن

اعتمادداشتن به خود و در مواقع لزوم "کاملا خود بودن"

لذت‌جویی و لذت‌بردن از ارتباط با دنیا

جذابیت

یاری‌رسانی

ابراز احساسات

خیال‌پردازی و خلاقیت

از میان این ویژگی‌ها، به کدام‌یک طوری بی‌اعتنایی شده که گویی اصلاً وجود نداشتند. آن‌ها را یادداشت کنید. کدام‌یک 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 بپرورید و آن را در بدنتان تجربه کنید.

اغلب، خود ما ویژگی‌هایی را که به آن‌ها ارزش داده نشده کنار می‌گذاریم. ولی باید روی پس‌زدن این ویژگی‌ها از سوی خودمان کار کنیم و برای به‌دست‌آوردن حقِ داشتن آن‌ها یا رفتارکردن 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 برایمان فراهم باشد

معصومیت و ساده‌دلی

نابالیدگی و بی‌مهارتی

ابراز بی‌درنگ و واقعی عواطف

تقاضای نزدیکی و محبت

لطافت 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 بچگی‌کردن 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 کودکی‌شان، توجه و تأیید شده است. اغلب، والدین به‌جای برآوردن نیازهای کودکی 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. مثلا زنی که به شیرین‌کاری‌های دوران کودکی‌اش توجهی نشده خودش به‌سختی 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 سختیِ بیش‌ازحدْ 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 احتمالا 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.

لمس‌شدن

پرورش‌دادن به‌وسیلهٔ تماسِ دلسوزانه یکی از اجزای سازندهٔ رشد است که نه‌تنها حس خویشتن، بلکه خویشتن ارزشمند را به ما می‌دهد. این نیاز چنان حیاتی است که بعضی از کودکان به‌خاطر محرومیت از آن می‌میرند. شاید در مورد سندرم اختلال در رشد کودک[۱] شنیده باشید که سال‌ها پیش در یتیم‌خانه‌ها کشف شد؛ کودکان خردسالی که گهواره‌هایشان در انتهای ردیف بود بسیار بیشتر از کودکانِ ابتدای ردیف نحیف می‌شدند و می‌مردند، با وجود اینکه همه تغذیه می‌شدند. وقتی‌که پژوهشگران متوجه شدند تفاوت کودکان به‌خاطر بغل‌نشدن و توجه‌ندیدن است، روی درمان آن کار کردند و در نتیجه این سندرم به‌شدت کاهش یافت.

لمسِ پرورش‌دهنده همه جور فایدهٔ فیزیولوژیک دارد، ازجمله ارتقای رشد سیستم عصبی، تحریک سیستم ایمنی و کاهش هورمون‌های اضطراب. ولی بیایید بر ارزش عاطفی و روانی تمرکز کنیم. ما از طریق لمس‌های پرورشگر احساس دوست‌داشته‌شدن، آرامش و پشتیبانی می‌کنیم.

لمس‌شدن‌های مناسب کمک می‌کند خودمان را در بدن‌هایمان قرار دهیم. کودکی که لمس نمی‌شود ممکن است با بدن خودش بیگانه شود و احساس کند غیرواقعی است. (۲) احساس واقعی‌بودن به‌خاطر جاگرفتن در بدن است و لمس‌شدن تا حدودی این کار را انجام می‌دهد. همچنین کمبود لمس‌شدن یا لمس‌های آزاردهنده ممکن است موجب گسست و جدایی روانی از بدن شود.

کم لمس‌شدن به‌شکلی متناقض منجر به احساس زندانی‌بودن در بدن می‌شود. اشلی مونتاگو[۲] در کتابش، به نام لمس: اهمیت پوست انسان[۳]، چنین می‌نویسد: "تا حد زیادی، تحریک پوست کودک با لمس‌کردنش او را قادر می‌سازد که از پوست خود خارج شود". مونتاگو توضیح می‌دهد که چطور کودکی که به‌قدر کافی لمس نشده باشد درون پوست خودش گیر می‌افتد و لمس‌شدن عادی را همچون تهدید تجربه می‌کند. (۳) این را حالت دفاعی لامسه می‌خوانند. چنین حالت دفاعی‌ای ممکن است به‌صورت عدم حساسیت یا حساسیت مفرط به لمس‌شدن یا فرار از لمس‌شدن خودش را نشان دهد.

کودکانی که به‌قدر کافی لمس مثبت نمی‌شوند غالباً (به‌صورت ناخودآگاه) احساس می‌کنند که لمس‌ناپذیرند، انگار چیز شدیداً نادرستی در آن‌ها وجود دارد. لمس منفی اغلب به‌صورت لمس انضباطی خشن یا پرخاش‌جویانه

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 لمس‌شدن محروم باشد، بیشتر خرد می‌شود.

دلایل متعددی وجود دارد برای اینکه برخی مادران از لمس‌کردن کودکانشان احساس ناراحتی کنند. اگر خود این مادران در پرورش‌یافتن لمس نشده باشند، ممکن است در مقابل این لمس‌شدن حالت تدافعی بگیرند و در بدن خودشان حضور چندانی نداشته باشند. امکان دارد لمسِ پرورش‌دهنده برایشان عجیب‌وغریب باشد و در گنجینهٔ وجودی‌شان یافت نشود. شاید، به دلیل آزارگری یا عوامل دیگر، با بدن خودشان و دیگران ازجمله 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 لمس‌کردن/ لمس‌شدن احساس ناراحتی می‌کرد؟ به نظرتان دلیلش چه بوده است؟

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

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

عشق وسیلهٔ ارتباطی است، پیغام است

می‌توانیم بگوییم که لمس‌کردن وسیلهٔ ارتباطی و عشق پیغام است. ولی عشق از این حیث که بهترین خاک برای رشد کودک است نیز وسیلهٔ ارتباطی محسوب می‌شود. هر دلی با عشق پرورده می‌شود و با پذیرش عشق گشوده می‌شود. معشوق‌بودن موجب می‌شود که فرد بیشتر عشق بورزد. به‌علاوه کمک می‌کند که فرد منعطف باشد.

عشق نه‌تنها 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.

وقتی‌که 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، مثلا 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 تلهٔ قدرت تلقی کند. وقتی کودک تشویق شود ولی عشق را حس نکند، ممکن است حس کند که به‌جای حمایت‌شدن تحت فشار قرار گرفته است، حتی ممکن است احساس کند که والدین موفقیتش را برای بزرگی خودشان می‌خواهند. ازاین‌رو، بدون عشق هیچ‌چیزی درست عمل نمی‌کند و در صورت وجود عشق حتی ناشیانه‌ترین رفتارهای پدر و مادر نیز می‌تواند فراموش شود.

حالا که دربارهٔ 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 می‌دهد

۵. مامان کجا بودی؟

کودکان خردسال از عوامل خارجی اثرگذار بر رفتار افراد تصوری ندارند و نمی‌توانند آن را درک کنند. آن‌ها به‌اشتباه 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 معمولا 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 مادرتان 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 لایهٔ خارجی است که به‌خاطر کمبودِ بیرونی است. در این لایه، غیبت مادر احتمالا 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.

لایهٔ دوم مربوط به خلائی است که در خویشتن‌انگارهٔ[۱] 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 خویشتن‌باوری‌تان 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 بزرگ‌سالم 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.

اغلبِ 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 رویِ 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.

لایهٔ سوم وقتی دیده می‌شود که ما برای خودمان مادری می‌کنیم و همان کمبودهایی را در خودمان پیدا می‌کنیم که در مادرهای واقعی‌مان وجود داشت. متوجه می‌شویم که نمی‌دانیم چطور از خودمان پشتیبانی کرده و خودمان را ترغیب کنیم، چطور صبور و مهربان باشیم، و چطور به نیازها و محدودیت‌هایمان اهمیت بدهیم. اینجا خلائی در مادر درونی‌مان وجود دارد.

این کتاب به هر سه لایهٔ این خلأها می‌پردازد. کتاب توضیح می‌دهد که مادر خوب چه چیزهایی را تأمین می‌کند و می‌پرسد که این ویژگی‌ها چه شباهتی به تجربهٔ شما از مادری دارد و شما بر این اساس می‌توانید ببینید که کدام ظرفیت‌های مادری از بین رفته یا به‌اندازهٔ کافی رشد نکرده است. فصل‌های درمانی (۹ تا ۱۴) دربارهٔ پُرکردن این خلأهاست.

خاطراتمان از حضور یا عدم حضور مادر از روزهای اول آغاز می‌شود. اولین خاطرهٔ یکی از زنان مراجعه‌کننده این بود که روی ملافه‌ای خوابیده بوده و آن‌قدر دستانش را بالا دراز کرده تا در نهایت به‌ناچار آن‌ها را انداخته، زیرا کسی برای بغل‌کردنش نیامده است. وقتی احساس می‌کنیم که کاری کاملا بی‌فایده است تسلیم می‌شویم و در چندین سطح فرومی‌ریزیم.

یکی از تمریناتی که در کارگاه‌ها استفاده می‌شود خوابیدن روی زمین، درازکردن 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، احتمالا حالا نمی‌توانید دستانتان را دراز کنید و کمک بخواهید. نتایجِ بسیار گویایی وجود دارد مبنی بر اینکه حتی کسانی که دچار زخم عمده‌ای در زندگی‌شان نشده‌اند، در صورتی که شخصیت مادرشان (همچون تمرین) حتی دفعات معدودی درپاسخ دادن کوتاهی کرده باشد، نمی‌توانند به کمک‌خواستن ادامه دهند.

من در طول سال‌ها خاطرات زیادی از دوران کودکی افراد شنیده‌ام. عصبانی‌شدن از دست مادری که به سراغ کودکش نمی‌آید غیرعادی نیست و این خشم احتمالا در آغاز با کوبیدن به گهواره و جیغ‌کشیدن ابراز می‌شود. به‌ندرت شنیده‌ام که مراجعه‌کنندگانم تلاش‌هایشان را موفق توصیف کرده باشند. معمولا جیغ و فریادهایشان نشنیده گرفته شده و آن‌ها تسلیم شده‌اند. با این حال به نظر می‌رسد که این خشمِ زیر پوستی ادامه می‌یابد و به‌سادگی در بزرگ‌سالی دوباره گُر می‌گیرد، مثلا زمانی‌که رئیس به همین شکل به فرد بی‌اعتنایی می‌کند.

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 ضربهٔ روانی به سیستم عصبی کودک است.

نیاز به حضور فیزیکی مادر

نوزادان و کودکان قطعاً نیازمند حضور فیزیکی مراقب هستند. نوزادِ 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. 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) به‌علاوه یافته‌ها حاکی از آن است که مراقبت‌های باکیفیت می‌تواند موجب تقویت رشد کودکان نوپا و بزرگ‌تر شود. (۲) تحمل جدایی از مادر برای کودک زیر یک‌سال بسیار کم است و نگرانی‌های بسیاری دربارهٔ ترک طولانی‌مدت آن‌ها وجود دارد. طول روزِ کاری هم خود یک عامل است. برای مادری که ده تا دوازده ساعت در روز از فرزندش دور است، بااحساس‌بودن 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 مسئلهٔ کیفیت دسترسی مهم است تا کمیت آن. در کودکانی که با والدین پیوند دارند و احساس دوست‌داشته‌شدن می‌کنند، مواردی را دیدم که حتی می‌توان غیبت فیزیکی فوق‌العاده زیاد والدین را بخشید. این به معنی هزینه‌نداشتن غیبت فیزیکی قابل‌توجه آن‌ها نیست، ولی به نظر می‌رسد در مقایسه با بسیاری از کسانی که مادرشان اکثر اوقات در خانه بودند هزینهٔ 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 به‌خوبی مراقبت شده باشند امکان بیشتری برای درونی‌کردن تصویر مادری بامحبت 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 جداشدن 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 قبلا با نیازهای عاطفی کودک سازگار نبوده‌اند. مادرانی که به‌لحاظ عاطفی بی‌توجه‌اند کودکانشان را از آن چیزی که هستند مستقل‌تر می‌بینند.

زمانی که مادر از نظر عاطفی غایب باشد چه اتفاقی می‌افتد؟

دانیل استرن[۲]، پزشک و نویسندهٔ کتاب‌های متعدد دربارهٔ رابطهٔ مادر و نوزاد، اشاره می‌کند که کودک با حضور پرانرژی یا غیبت مادر هم‌آهنگی زیادی پیدا می‌کند. مادر مرکز دنیای کودک است و کودک به‌شدت با دنیای احساسی مادر میزان می‌شود.

بسیار دردناک است که کودک نتواند حضور عاطفی مادر را احساس کند. استرن توضیح می‌دهد که چطور کودک احساس می‌کند که "ذهن مادرش جای دیگری می‌چرخد، جایی که او دوست ندارد برود. وقتی می‌کوشد خود را به مادر نزدیک کند، حس می‌کند که بی‌حوصلگی عاطفی مادر به درون او می‌خزد". (۳) در اصل، کودکِ یک زن گسسته‌روان[۳] ممکن است از او سرمشق بگیرد و به گسسته‌روانی برسد و رفته‌رفته همان حس بی‌روحی و بی‌احساسی مادر را پیدا کند.

الگوی گسسته‌روانی ممکن است نتیجهٔ نقش‌پذیری از حالت گسسته‌روانی مادر و یا پاسخ خود ما به رهاشدن باشد. یکی از بزرگ‌سالان فهمیده مادرش را از دیدِ خویشتنِ کودکش چنین شرح داد: "حضور مادر مرا سر پا نگه می‌دارد. وقتی که او حواسش پرت می‌شود، حواس من هم پرت می‌شود و ارتباطم را با خودم از دست می‌دهم".

دور از انتظار نیست که حضور فکری و روانی[۴] بدون لنگر مادر برای کودک مشکل‌تر باشد. اغلب، کودک خودش را به‌خاطر "حواس‌پرتی" مادر سرزنش می‌کند و نتیجه می‌گیرد که "زیادی است".

پژوهشگران در کودکانی که مادرانشان از نظر عاطفی غایب هستند دو الگوی پاسخ‌دهی یافته‌اند. یک الگو روی‌گرداندن از مادر و خودداری از تماس با او برای حفظ حالت خوشایندتر است. تعجبی ندارد که در کودکانی که مادرانشان کمتر ابراز محبت عاطفی می‌کنند سبک دلبستگیِ خودکفا رشد کند. (۴) خیلی دردناک است که به کسی دلبسته شوی که حواسش پیش تو نیست. بنا بر توصیف استرن، الگوی دیگر "تلاش فوق‌العاده برای جذب و همراه‌کردن 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 می‌رسد که کودک سه انتخاب دارد: رفتن دنبال مامان در خلأ سیاه بی‌احساسی، قطع بخشی از

ارتباط برای دورماندن از این خلأ، یا تبدیل‌شدن به ناجی مامان. در صورتی که مادر شما به‌لحاظ عاطفی غایب بوده، یک لحظه بیندیشید که کدام‌یک از این سه راه را ممکن است طی کرده باشد (شاید هر سه راه را در زمان‌های متفاوت انجام داده باشید).

این رنج ناشی از بی‌روحیِ عاطفی مادر در آزمایش "صورت بی‌جان"[۶] مشاهده شده است، آزمایشی که پاسخ کودکان به بی‌حالتی (گُنگی) مادرانشان را بررسی می‌کرد. در این آزمایش از مادران جوان خواسته شد که ناگهان صورتی کاملاً بی‌روح به خود بگیرند و درحالی‌که به کودکانشان نگاه می‌کنند، هیچ‌حالت یا حرکتی نشان ندهند. این آزمایش تنها سه دقیقه طول کشید، ولی "الگوی یکپارچه‌ای از رفتار کودک در موقعیت صورت بی‌جان دیده شد: تلاش مکرر برای برانگیختن پاسخ مادر، سپس ابراز ناراحتی، دورشدن از مادر و در نهایت کناررفتن. همهٔ این‌ها در کمتر از سه دقیقه روی داد". (۶) پژوهشگران توضیح دادند که کودکان وارد حالت خودپایی شده‌اند که بعدها به ترفندی برای آرام‌کردن خودشان تبدیل می‌شود. الگوی مشابهی هم در کودکان بستری‌شده در بیمارستان مشاهده شده است. کودکان برای ارتباط برقرارکردن با دنیا به محرک‌هایی وابسته هستند که آن‌ها را از حضور پرانرژی و عاطفی مادر می‌گیرند.

کودکانی که پیش از انجام آزمایش‌های صورت بی‌جان به مادر اطمینان خاطر داشتند بعد از آزمایش دوباره با مادرشان رابطهٔ گرمی پیدا کردند و به‌محض آنکه مادر به جنب‌وجوش افتاد، به رابطهٔ موزون دوطرفه و صمیمی بازگشتند. ولی وقتی مادر بارها و بارها منزوی، گیج و گنگ باشد یا کودک با اطمینان خاطر دلبستهٔ مادر نباشد، چه اتفاقی می‌افتد؟ اگر گاهی اوقات مادر ترسناک باشد چه؟ یا اگر کودک تجربهٔ ضربهٔ روانی -مثلا ضربهٔ روانی پزشکی، یا آزار فیزیکی و جنسی- داشته باشد چه؟ آیا در این صورت دوباره درگیرشدن در رابطه به همین سادگی خواهد بود؟

سو گرهارد[۷]، به نقل از پژوهشی، نتیجه می‌گیرد که "به نظر می‌رسد دردناک‌ترین تجربه برای کودک عدم توانایی در جلب توجه مادر باشد". (۷) ظاهراً این مورد حتی از بدرفتاری هم تحمل‌ناپذیرتر است. به هر حال مادر نقطهٔ اتصال کودک به دنیا است و، با فرض اینکه مادر اولین مراقب باشد، برای تأمین نیازهای کودک هم بیشترین امید به اوست.

زنان افسرده ازجمله 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). به‌علاوه، استرس نیز منجر می‌شود به حساسیت دستگاه گوارشی و سیستم‌های عصبی خودکار، و ناتوانی یا بی‌میلی به رابطهٔ 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 چطور 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. بچهٔ 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 مشخص‌کردن مسیر در دنیا محسوب می‌شود.

مادری که به‌لحاظ عاطفی غایب است نه‌تنها 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. مثلا مادر محتاج ارتباطی را می‌سازد که به‌شدت تحت تأثیر نیازهای خودش است و نه نیازهای کودک. مادر بی‌اندازه کنترلگر هم اغلب به کودکش می‌چسبد و بیش‌ازحد 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 می‌کرد.

از نظر ذهنی بی‌ثبات یا افسرده بود.

به‌خاطر شرایطی از هم جدا شده بودید (جنگ، بلای طبیعی، فاجعهٔ اقتصادی، زندان ...).

از بنیانْ رابطهٔ خوبی را با هم شروع نکرده و خوب به هم پیوند نخورده بودید. مادری‌کردن برای او همچون کار بود و همین منجر به تضاد درونی و یا شرمندگی‌اش می‌شد.

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

نمی‌دانست چگونه مادری کند و به‌خاطر احساس گناه و بی‌لیاقتی از ارتباط برقرارکردن پرهیز می‌کرد.

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

او غرق در کارهای عملی مثل عوض‌کردن مداوم خانه بود.

به الکل یا مواد مخدر معتاد بود.

هم‌زمان دو شغل یا بیشتر داشت تا اموراتتان بگذرد.

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

سرش گرم تفریحات عاشقانه و جنسی‌اش بود.

درس می‌خواند (که انگار تا ابد طول کشید).

خودش هنوز بچه بود.

خسته، شکسته و از نظر جسمی مریض بود.

نمی‌خواست در آن وضعیت باشد. شاید حتی نمی‌خواست بچه‌دار شود.

چون هیچ‌وقت با مادرش پیوند نداشت، مرجعی برای والد دلسوز و علاقه‌مند هم در دسترسش نبود.

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

فکر می‌کرد که شما چیزهای مورد نیازتان را دارید و دیگران به او گفته بودند کاری نکند که شما لوس شوید.
به‌خاطر درمان دارویی از نظر عاطفی بی‌حس شده بود.
از نظر عاطفی بریده بود تا خودش را از دردهای برطرف‌نشدهٔ کودکی خودش محافظت کند.

کودک غیبت مادر را چطور تعبیر می‌کند؟

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

من چیزی ندارم که به تو ببخشم.

تو زیاده‌خواه هستی. نیازهای تو خیلی زیاد است.

من واقعاً به تو اهمیتی نمی‌دهم.

وقتی کودکان پی‌می‌برند که مادرشان اصلاً چیزی برای بخشیدن ندارد، اغلب دلشان به رحم می‌آید. مثلا فرح به من گفت که "می‌توانستم احساس کنم که مادرم زجر می‌کشد و ناراحت است، برای همین می‌کوشیدم که خواستهٔ زیادی از او نداشته باشم". ازآنجاکه فرح می‌دانست مادرش بیش‌ازحد مضطرب است، نیازهایش را تا جایی که می‌شد تقلیل می‌داد. عجیب اینکه مدت‌ها بعد مادرش در مورد دخترش گفت که فرح خیلی زود زندگی‌اش را از او جدا کرد و مستقل شد. ولی شما چطور می‌توانید پیش کسی بمانید که به‌ندرت حضور فکری و روانی دارد؟ فرح می‌گفت پیامی که از مادرش گرفته این است که "به من لم نده". مادرش این حرف او را قبول داشت.

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

به‌علاوه، برای کودک تفاوت محسوسی وجود دارد بین مادری که دو شغل دارد و خسته به خانه برمی‌گردد و مادری که همیشه مشغول تلفن حرف‌زدن و خندیدن با دوستانش است، مادری که توجه به کودکش نمی‌کند و بعد هم می‌گوید "من سرم خیلی شلوغ است، برای تو وقت ندارم". وقتی مادری بتواند کار بیشتری بکند ولی صرفاً انگیزهٔ این کار را نداشته باشد، این باور را در ما ایجاد می‌کند که واقعاً به ما اهمیتی نمی‌دهد. بعد اگر او موقع پاسخ‌دادن به ما همچون کسی رفتار کند که باری روی دوشش است، باعث می‌شود که ما احساس کنیم اضافه هستیم.

خوب است زمانی را برای تأمل دربارهٔ این پرسش صرف کنید که در کودکی چه حسی به دردسترس‌نبودن مادرتان داشتید. اگر با کودک درونتان رابطه‌ای شکل داده‌اید (در فصل یازدهم به آن می‌پردازیم) به‌دقت به او گوش کنید و ببینید که آیا می‌توانید احساس این کودک را بفهمید. اگر نمی‌توانید تا این حد پیش بروید، همان‌جایی که هستید بمانید و فکر کنید که دسترسی‌نداشتن به مادرتان را ممکن است چطور برای خودتان تعبیر کرده باشید. پیشنهاد می‌کنم که احساستان را بنویسید و پس از خواندن چند فصل آینده، یا حتی مدت‌ها بعد، دوباره به نوشتهٔ خود بازگردید و از خودتان بپرسید که حالا چه ارزیابی عینی‌تری دربارهٔ این موضوع دارید.

وقتی‌که فقط مادر در کنارمان است

متأسفانه گاهی اوقات تنها مراقب یا تنها کسی که پیوسته در خانه حضور دارد مادر ناکافی 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 ازاین‌رو 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 حالی‌که پدر نمایندهٔ دنیای فراتر از مادر و پلی به‌سوی دنیای بزرگ‌تر است، مادر نمایندهٔ 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 وقتی‌که مادر تنها والد است، خارج‌شدن از مدار او برای کودک سخت‌تر می‌شود.

تک‌فرزندبودن با وجود مادری توانا و هم‌آهنگ شاید نقص بزرگی محسوب نشود، ولی تک‌فرزندی 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 برخورده باشد، زمانی‌که 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 والدینِ ریزبین می‌دانند که بزرگ‌کردن 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 به‌وسیلهٔ والدین یکسان بزرگ شده‌اند این است که هر کودک فیزیولوژی، تجربهٔ پیوند و مجموعه رویدادهای زندگیِ منحصر به‌فردی 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 مثلا لباس‌های مشابهی به خواهر و برادرها می‌پوشانند، برای فعالیت‌های مشابهی ثبت‌نامشان می کنند یا اسباب‌بازی‌های دقیقاً مشابهی به آن‌ها می‌دهند، فردیت آن‌ها سرکوب می‌شود یا هیچ‌وقت امکان رشدکردن 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، احتمالا مادر خودش.

در مواردی نیروی مادر دیگر تمام می‌شود. او اغلب درگیر اولین فرزندش است. وقتی‌که 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 عهدهٔ 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 به‌سمت 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 والدینْ کودک را سپر بلای خود کنند. وقتی آزار و اذیت از سوی خواهر و برادر صورت می‌گیرد، معمولا نشانهٔ 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.

بن‌بست دوسویه

من هنوز موردی ندیدم که کودک (که اغلب حالا بزرگ شده است) از مادری روی‌گردان شود که همیشه رو به سوی فرزندش داشته است. پژوهش‌ها در باب دلبستگی نشان می‌دهد که کودک به این دلیل در برابر تمنایِ غریزیِ دلبستگی به مادر می‌ایستد که مادرش به‌شکل ملموسی از دسترسش خارج شده است. در اصل، من معتقدم که کودکان به‌خاطر ناامیدی و صدمه‌دیدن و برای دفاع از خویشتن از مادرشان روی برمی‌گردانند. آن‌ها روی‌گردان می‌شوند، زیرا روآوردن به فردی که نادیده‌شان می‌گیرد بسیار دردناک است.

مادران، که همچون انسان‌های دیگر نقص دارند، ممکن است این رفتارهای کودک را به خواسته‌نشدن و پس‌زده‌شدن از سوی او تعبیر کنند، بترسند و به این برداشت و ترس واکنش نشان دهند. آن‌ها به‌خاطر زخم خودشان از کودک رو برمی‌گردانند. مادر و کودک ممکن است یکدیگر را منعکس کنند، که در چنین موقعیتی یکدیگر را طرد کرده، و در پاسخ به دیوارها و دردسترس‌نبودن‌های طرف مقابل دیوارهایی بسازند.

روزنامهٔ محلی ما به مدت یک‌سال داستان دختر نوجوانی را دنبال می‌کرد که با دوست‌پسرش برای قتل مادرخودش 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 فکرکردن به کودکی که این‌قدر نسبت به مادرش سنگ‌دل باشد برایم سخت و ناراحت‌کننده بود با اینکه بی‌شک از خشمِ، اگر نگوییم اکثریت اما، بسیاری از کسانی که احساس کمبود مادری می‌کنند باخبر هستم. روان‌شناس پرونده شهادت داد که دختر، برای کنارآمدن با تجربهٔ سال‌ها بی‌توجهی شدید و آزارهای کلامی و فیزیکیِ گهگاهِ مادر آشفته و الکلی‌اش، احساساتش را سرکوب کرده بود. طبق گفتهٔ کارشناسان او به‌اندازهٔ دختری هشت‌ساله 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 تأسف‌باری است از صدمهٔ عمیقی که ممکن است در رابطهٔ سمی بین والد و کودک اتفاق بیفتد، زمانی‌که احساسات عادی‌ترِ برآمده از محبت دوسویه تبدیل می‌شود به دفاع‌های متقابلِ برآمده از بی‌احساسی و اعمال خارج از کنترل.

خوشبختانه، بیشتر اوقات این انعکاس‌ها تا این اندازه شدید نمی‌شود ولی همچنان مشهود است. مثلا 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 فصل نهایی این کتاب به مسئلهٔ پیچیدهٔ ایجاد تغییر در حرکت‌های دو نفری می‌پردازیم. حالا به این پرسش می‌رسیم که زندگی با مادری که از نظر عاطفی غایب است چطور می‌گذرد؟

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

ما به‌طور 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 کاملا کافی به نظر می‌رسد، ولی غیبت عاطفی دارد. این مادر معمولا نیازهای فیزیکی کودکانش را تأمین می‌کند، ولی در بسیاری از عملکردهای مطرح‌شدهٔ مادر خوب کاستی دارد. اکنون به این موضوع می‌پردازیم.

آن زن نقابدار چه کسی بود؟

سن بعضی از ما به نمایش تلویزیونی "رنجر تنها" 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 بیرون‌رفتن 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 به‌وسیلهٔ 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 گفتهٔ پدر فقط ظاهرنشدن او در نقش والد فعال را می‌پوشاند. در چنین مواردی مادر به مجسمهٔ چینی دکوری تبدیل می‌شود، به‌جای آنکه کسی باشد که بتوان لمس کرد و بویید و با او رابطهٔ متقابل داشت.

بافت فرهنگی نیز در این مورد نقش دارد. بیشتر زنان، به‌خصوص تا پیش از دههٔ هفتاد میلادی، فکر نمی‌کردند که مادرشدن می‌تواند یک انتخاب باشد. سیر زندگی‌ای که از زن انتظار می‌رفت ازدواج و بچه‌دارشدن بود، چه زن تمایل طبیعی به این کار داشت چه نداشت. نتیجهٔ 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 مادربودن ندارند". برای آن‌ها انجام‌دادن کارهای دیگر راحت‌تر است، مثلا 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 بربیایند. زمان بزرگ‌شدن من، از پدران انتظاری بیش از این نمی‌رفت که خانواده را تأمین مالی کنند. نامناسب‌بودن 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 وقتی‌که مادر گم می‌شود، دیگر هیچ‌جایی نمی‌شود او را پیدا کرد. من در این فصل یافته‌هایم را در مرحلهٔ پژوهش و کاربست‌های 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 شام‌خوردن 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 چهارچوبِ رشد خویشتن‌انگارهٔ سالم را می‌سازد وجود ندارند یا مناسب نیستند و منجر به انبوهی از مشکلات می‌شوند که در فصل بعد خواهیم دید. کلید رشد خویشتن در کودک انعکاس‌دادن اوست ("مادر به‌منزلهٔ آینه" را در صفحهٔ 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 گریهٔ کودکشان چگونه رفتار کنند و حتی گاهی با پرخاشگری می‌گویند "ساکت می‌شوی یا بیایم ساکتت 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 معمولا 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 عملا از خویشتنِ منحصربه‌فرد 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 لمس‌کردن‌های سرد مادر را به یاد می‌آورند که به‌خاطر نقش و وظیفه‌اش انجام می‌داد. برای بعضی هم مادر صرفاً چهرهٔ 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.

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 بربیاید. 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. وقتی‌که 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 فروریختن در برابر کار چالش‌برانگیز و دست از تلاش کشیدن است. واکنش دیگر این است که بدون آمادگی و درنظرگرفتن 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 بیش‌ازحد به خودشان فشار نیاورند. مادر خوب به کودکش می‌آموزد که چطور با درنظرگرفتن 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 مادرِ مربی (کمک‌هایش را با کودکش میزان می‌کند) و مادرِ 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 نشانش داده بود، ولی هیچ‌چیزی دربارهٔ چطور "زندگی‌کردن" 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 اصلا احساس خویشتن‌باوری نمی‌کنند.

مراجعه‌کنندهٔ دیگری توضیح می‌داد که مادرش در بعضی مناسبت‌ها مثل صفحهٔ طنین روی صحنهٔ 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 شالودهٔ این کار را بنا کند. نمی‌توان از کودکان انتظار داشت که خودشان بفهمند چه زمانی برای کمک‌خواستن از مادر مناسب است.

ارتباط گم‌شده

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.

معمولا بزرگ‌سالانی که دچار کمبود مادری هستند هیچ‌چیزی از نزدیکی و صمیمیت با مادرانشان در دوران کودکی به یاد نمی‌آورند. هیچ خاطره‌ای از بغل‌شدن، نگاه عاشقانهٔ مادر یا تماس عاطفی با او در لحظات مهم زندگی ندارند. تماس عاطفی یعنی دیگران تجربهٔ شما را طوری لمس کنند که شما بفهمید آن را به‌خوبی 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 نشان‌دهندهٔ همدلی با ما یا بازتاب احساس ماست. امکان ندارد که دیگران دقیقاً تجربهٔ ما را بفهمند ولی از آن‌ها می‌خواهیم که حداقل تلاش کنند، از آن‌ها می‌خواهیم که به تجربهٔ 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 شش‌سالگی‌اش تصادفی اتفاق افتاده بود. در آن سن زندگی او چند دقیقه‌ای به خطر افتاده ولی جان سالم به در برده بود. وقتی‌که 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 لحظهٔ مهمی در زندگی کارول بی‌توجهی کرد. مادر در آن لحظه می‌توانست به‌سادگی 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 به‌خوبی ارتباط برقرار کنند. آن‌ها نه‌تنها فرصت‌هایی مثل این مورد را از دست می‌دهند، بلکه وقتی کودکانشان پیش‌قدم می‌شوند پاسخ درستی به آن‌ها نمی‌دهند. یکی از زنان مراجعه‌کننده‌ام

در نوجوانی اعتراف‌نامه‌ای زیر بالش مادرش می‌گذارد به امید اینکه این نامه به‌نحوی بینشان ارتباط برقرار کند ولی مادرش هرگز حتی به نامه اشاره هم نکرد.

شاید برای کسانی که مورد عشق و علاقه بوده‌اند عجیب باشد که بشنوند افرادی هستند که در کل دوران کودکی‌شان حتی یک خاطره از صمیمیت و ارتباط با والدین ندارند. با این اوصاف من به دفعات وحشتناکی با این مورد برخورده‌ام. چیزی که تصور این موقعیت را بسیار سخت می‌کند این است که این خاطرات درست در تصور جمعی ما از آنچه قرار است مادر باشد می‌نشیند.

مادر مکانیکی

تصویری که ما از مادرِ به‌لحاظ عاطفی غایب دریافت می‌کنیم زنی است که انگار کاملا 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 سینهٔ مادرشان صحبت می‌کردند، انگار مادر "واقعی نیست".

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

بسیاری از این مادران پَرت 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 ضربهٔ روانی حل‌نشده، غم یا افسردگی مصادف بوده است.

قطعاً برای مادری که از نظر عاطفی غایب است هم‌آهنگ‌شدن با نیازهای کودک غیرممکن خواهد بود. من در اینجا از هر دو نیاز خاص و کلی کودک صحبت می‌کنم. قبلا 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 جملهٔ آن موارد هستند. من دریافتم که دنیای تجربی این کودکان برای "مادران مکانیکی" کاملا غریبه و ناآشناست. به نظر می‌رسد که برای این والدین (اغلب هر دوی آن‌ها) راحت‌تر است که کودکانشان را همچون بزرگ‌سالان کوچک ببینند به‌جای 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 به‌وضوح در انجام عادی کارها ناتوان است. ولی، در موارد نهفته‌تر، مادر ظاهر دلخواه را دارد و بسیاری از کارهای ظاهری را که معتقد است سازندهٔ 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 لباس‌پوشیدن و آموزش کودکان و دور از چشم نگه‌داشتن 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، مثلا در جلسات اولیا و مربیان شرکت کرده و چند وقت یک‌بار جشن تولد گرفته باشد، ممکن است باعث گیج‌شدن 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، زمانی‌که 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 مشاورهٔ روزنامه[1] خواند که مادران باید به کودکانشان ابراز محبت کنند، تازه به دخترش (که حالا میان‌سال است) گفت که "من دوستت دارم".

همان‌طور که احتمالا انتظار می‌رود، این مادران کم‌عاطفه فرزندانشان را زیاد لمس نکرده‌اند که همین مسئله به نوعی گرسنگی شدید، برای لمس‌شدن یا برعکس بیزاری از لمس‌شدن، در این فرزندان منجر شده است. اغلبِ چنین مادرانی که از لمس‌کردن پرهیز می‌کنند وقتی‌که پیر می‌شوند تازه لمس‌کردن را در رابطه‌شان آغاز می‌کنند، زمانی‌که فرزندِ اکنون التیام‌یافته‌شان رابطهٔ 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. اغلبِ مادران

مکانیکی در سنین بالا عاقبت تبدیل به انسان می‌شوند.

آیا کسی می‌بیند؟ آیا کسی اهمیت می‌دهد؟

تصویری که از بسیاری از این والدین ظاهر می‌شود افرادی است که به‌شدت پیوند بُریده‌اند. پدر و مادر هر دو عملاً وجود ندارند.

یکی از اشکالی که این پیوندبریدن در آن ظاهر می‌شود کمبود مشخص نظارت بر کودک است. مثلا من شنیده‌ام برخی والدین کودک دوساله یا اغلب سه و چهارسالهٔ خود را بیرون از خانه تنها به حال خود رها کرده‌اند. آن‌ها تنها از مدرسه یا مغازهٔ سر خیابان به خانه برمی‌گردند و اغلب برای انجام کارها به‌تنهایی، در سنی که امروزه کاملا نامناسب و خطرناک تلقی می‌شود، بیرون فرستاده می‌شوند. در موردی، وقتی دندان‌پزشک کودک هشت‌ساله‌ای به مادرش زنگ زد، مادر فکر کرد که حتماً کودک بدرفتاری کرده که دندان‌پزشک به او زنگ زده است. او نمی‌توانست تصور کند که تنها فرستادن کودکی در آن سن به دندان‌پزشکی ممکن است برای او بار سنگینی باشد.

به نظر می‌رسد که برخی از والدین پیوندبُریده اهمیت نمی‌دهند یا نمی‌خواهند بدانند که کودکانشان چه کار می‌کنند، مثل وقتی‌که پسر نوجوانی به مادرش بگوید کجا می‌خواهد برود و چه کاری قرار است بکند و مادرش جواب بدهد "به من چه".

بچه‌ها، به‌خصوص در سنین نوجوانی، ممکن است آزادی و جواب پس ندادن را دوست داشته باشند، ولی این کار هزینه‌هایی دارد. اغلب کودکان و نوجوانان هنوز آن‌قدر رشد نکرده‌اند که قضاوت‌هایشان به انتخابی عاقلانه منتج شود و اگر برای رفتارشان معیاری تعیین نشود، احساس می‌کنند که هیچ‌کس واقعاً اهمیتی نمی‌دهد. وقتی‌که بابی با دوچرخه 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. بابی متوجه شد که در واقع از این کار مادرش احساس خوشحالی می‌کند، زیرا اولین بار بود که احساس می‌کرد مادرش مراقبش است.

در بسیاری از این خانه‌ها عملاً هیچ گفت‌وگویی صورت نمی‌گیرد. ارتباط عملکردی[۳] حداقلی وجود دارد، ولی هیچ بحثی در مورد فعالیت‌ها یا دوست‌های کودکشان درنمی‌گیرد. این والدین را در مقابل والدینی قرار دهید که دربارهٔ هر بخش ضروری از زندگی بچه‌ها صحبت می‌کنند، افت و خیزها و امیدها و ترس‌های کودکشان را می‌شناسند، و هر جایی که کودک دچار کمبود خویشتن‌باوری می‌شود حمایتش می‌کنند، حتی کوچک‌ترین موفقیت‌هایش 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 به جا 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.

زندگی‌کردن 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 درگیرِ 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 به‌طرز 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 این‌قدر ناراحت هستی، می‌توانستیم تو را درمان کنیم." شاید این حرف کمی از حس فداکاری و مراقبت را نمایش دهد و گرایش غالب فرهنگی ما[۸] به مشکلات سلامت ذهنی را منعکس کند، ولی کاملا این واقعیت را نادیده می‌گیرد که کودک به نمایش عشق نیاز دارد. به‌نظر من چنین مادرانی این واقعیت را به این خاطر نادیده می‌گیرند که در ذهن خودشان عاشق فرزندشان هستند، فقط نمی‌دانند آن را چطور نشان دهند که کودک متوجهش شود.

درماندگی

همهٔ ما می‌دانیم که گاهی چیزهای بدی در دنیا اتفاق می‌افتد. بنابراین، برای آنکه دنیا برایمان خواستنی باشد، باید این باور را نیز داشته باشیم که جاهایی وجود دارد که می‌توانیم برای کمک‌گرفتن به آنجا برویم.

ذیل عنوان "مادر به‌منزلهٔ ستون خانه" (صفحهٔ ۶۰) توضیح دادم که مادر کسی است که همیشه می‌توانیم برای سرپناه، کمک و آرامش گرفتن نزد او برویم. مسلماً کسانی که دچار کمبود مادری هستند چنین وضعیتی ندارند. هیچ‌یک از مراجعه‌کنندگان من نمی‌توانستند زمانی را به یاد بیاورند که برای کمک به مادرشان مراجعه کرده و پاسخ رضایت‌بخشی گرفته باشند. بیشتر آن‌ها در همان سال‌های اول یاد گرفتند که چیزی نخواهند. یکی از مردان مراجعه‌کننده به یاد می‌آورد که در کودکی هر بار که از مادرش درخواستی می‌کرد، با این پاسخ روبه‌رو می‌شد که "آن را برای چه نیاز داری"؟. کودکانِ چنین مادرانی اغلب احساس می‌کنند که با کمک‌خواستن به دردسر می‌افتند. احساس می‌کنند که مادرشان نمی‌خواهد به زحمت بیفتد.

من در مادرانی که نمی‌توانند حتی به خواهش مستقیم فرزند بزرگ‌سالشان برای کمک‌گرفتن پاسخ دهند الگوی نگران‌کننده‌ای یافتم؛ تعداد قابل توجهی از مصاحبه‌شوندگان من که دچار کمبود مادری شده بودند در سال‌های ابتدایی بزرگ‌سالی به نقطه‌ای رسیدند که سلامت روانی‌شان دچار اختلال شد و نیاز به کمک پیدا کردند. نوآمی به دیدن مادرش رفته بود که روان‌پزشکش به او زنگ زد. وقتی‌که صحبت‌های نوآمی با روان‌پزشکش 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 روان‌پزشک 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 زمانی‌که شوهر جوانش در بیمارستان بستری است و آن‌ها در موقعیت بسیار متزلزل و اضطراب‌آوری هستند، با والدینش زندگی کند. والدینش درخواست او را رد کردند و موجب شد سال‌ها جدایی بین آن‌ها بیفتد و مارگارت تصمیم بگیرد که دیگر هرگز از آن‌ها کمک نخواهد.

زن دیگری از مادرِ 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 دلگرم‌کردن دخترش با او تماس نگرفت. درست برخلاف مادرش، خانوادهٔ همسر او پاسخ دادند که در صورتی که هرنوع 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 روی‌دادن 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 کمک‌گرفتن نزد مادرتان رفتید؟ او چطور پاسخ داد؟ پاسخ او چه تأثیری بر روابط شما گذاشت؟

آیا حالا (اگر مادرتان هنوز زنده است) برای کمک‌گرفتن 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.

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 مادرداشتن 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[۵] یا صورت نوعی یتیمی[۶] 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[۷]، تحلیلگر آثار یونگ[۸]، در نوشته‌هایش در مورد صورت نوعی یتیمی به حسِ فراگیر بی‌ارزش‌بودن و حسِ نیاز به حمایت و پشتیبانی اشاره می‌کند. "او [فرد یتیم] حس می‌کند که 'زخم‌خورده' است و به همهٔ مراقبت‌های ممکن نیاز دارد[۱]." 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، به‌جای نزدیک‌شدن به زخم یتیمی، اصلاً سراغش نروند زیرا این کار برایشان ساده‌تر و آشناتر است.

این نوع نیاز به پرورش‌یافتن فقط به همسر محدود نمی‌شود و فراتر از آن هم می‌رود و گاهی آن‌قدر نامحسوس و موذی 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 می‌کرده احساس دِین می‌کردم. کم‌کم متوجه شدم که پرورش عاطفی چیز نادری نیست و می‌توانم در هر رابطه‌ای تصمیم بگیرم که چه زمانی می‌خواهم به طرف مقابل رو کنم. یک عمل محبت‌آمیز به معنی بستن قرارداد عمرانه نیست.

عدهٔ دیگر افرادی که دچار گرسنگی عاطفی هستند روی غذا تمرکز می‌کنند و می‌کوشند که از تغذیهٔ فیزیکی به‌جای تغذیهٔ عاطفی استفاده کنند. شاید به این دلیل که هیچ وقت تغذیهٔ عاطفی نشده‌اند و چنین امکانی را نیز نخواهند داشت احساس رضایت کامل هم هیچ‌گاه به دست نمی‌آید. یکی از زنان مراجعه‌کننده‌ام، که برای فرونشاندن گرسنگی روحی‌اش و یا در مواقع اضطراب سراغ غذا می‌رود، به این نکته اشاره کرد که در پس همه‌گیری چاقی مفرط گرسنگی عاطفی وجود دارد. بسیاری از افرادی که دچار کمبود مادری هستند سابقهٔ اختلالات خوردن یا پرخوری دارند.

چند پرسش زیر شاید به کاوش موضوع کمک کند:

آیا تا به حال احساس کرده‌اید که "مثل کودک بی‌مادر" هستید؟

گرسنگی عشقیِ شما چگونه خود را نشان داد؟

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

نبود لنگر ثبات

حسی که از متصل‌بودن به جایی به ما دست می‌دهد لنگر ثبات مهمی در زندگی‌مان محسوب می‌شود. بدون این حس ممکن است احساس انفصال، گم‌گشتگی یا بی‌ریشگی در دنیا داشته باشیم. این حس گاهی به‌صورت تعلیق در فضای تاریک منعکس می‌شود، مثل فضانوردی که کابل اتصالی‌اش بریده باشد یا، به گفتهٔ برخی، مثل سرگردانی یک تکه تخته‌پاره در دریا. اگر تلاشی برای تغییر این موقعیت صورت نگیرد، چنین حسی اغلب به کل زندگی فرد تسری می‌یابد.

بدون مادری که با آغوش گرمش همچون لنگر ثبات باشد، حتی ممکن نیست که کاملا به این بُعد برسیم (که در حلقه‌های روان‌شناختی تحت عنوان دفاع اسکیزوئید شناخته می‌شود؛) احتمالا به‌طور کامل در بدن خودمان جای نمی‌گیریم و، بیش از اینکه احساس کنیم انسان هستیم، خود را موجودی غیرعادی می‌دانیم. ممکن است همواره در طول زندگی رها و سرگردان بمانیم، هیچ‌وقت عضو هیچ اجتماعی نشویم، و اتصال محکمی به کسی پیدا نکنیم.

مادری که بدون حضور فکری و روانی از کودکش پرستاری می‌کند باعث می‌شود که کودک هیچ لنگر ثباتی نداشته باشد و ارتباطش را با بدن خودش نیز از دست بدهد (توضیحاتی را که قبلا دربارهٔ کودکی دادم که مادر را تا حالت گسسته‌روانی دنبال می‌کند به یاد بیاورید). اگر شما با بدنتان تنظیم نباشید، نمی‌دانید که چه زمانی گرسنه هستید و چه زمانی سیر هستید. چون واقعاً در بدنتان نیستید، نمی‌دانید که بدنتان چه می‌خواهد و چه نیازی دارد. قطع رابطه با بدن همان‌طور که در تصادفات و بیماری‌ها پیش می‌آید، 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 شناخته‌شدهٔ نانسی فرایدی[۵] به اسم مادر من، خویشتن من[۶] افتادم. کار انتخاب عنوان در این سطح ساده بود: نبود مادر، نبود خویشتن.

روابط ما با مادر تأثیر بسزایی بر چگونگی تجربهٔ ما از خودمان در کودکی دارد. کودکی که والدین آزارگر دارد اغلب طردشدگی و نقدشدن را برای خود درونی می‌کند و به خودناباوری، ناشایستگی و شرم مبتلا می‌شود. معمولا در این کودک حس خویشتن وجود دارد ولی خویشتن او صدمه دیده است. والدین غافل، والدین بی‌عاطفه یا به‌لحاظ عاطفی غایب -به‌خصوص در اوایل زندگی کودک- احتمالا بازخورد کافی برای منسجم‌ساختن خویشتن شکنندهٔ کودک ارائه نمی‌دهند و او را با این احساس رها می‌کنند که گویی هیچ مَنی وجود ندارد.

چیز توخالی چیز توخالی می‌سازد، غایب غایب می‌سازد. 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 می‌کنند و نمی‌توانند از او جدا شوند و ازاین‌رو کل زندگی‌شان سایه به سایه دنبال او هستند، افرادی که به مادر متصل نیستند -اگر کارهای ضروری روان‌شناختی را انجام دهند- آزادانه‌تر می‌توانند خویشتنشان را شکل دهند، خویشتنی که بیشتر ساختهٔ خودشان باشد.

ما در فصل بعدی به تأثیرات غیبت عاطفی مادر نگاهی می‌اندازیم، چه در مادرانی که ناخواسته غفلت می‌کنند، همچون افرادی که در بالا توضیح دادیم، و چه در مادرانی که بیشتر تهدیدکنندهٔ امنیت کودکانشان هستند.

۷. بی‌اعتنایی و آزار عاطفی کودکان

در فصل قبل به زندگی‌کردن 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.

بی‌اعتنایی عاطفی چیست؟

بی‌اعتنایی عاطفی یعنی کوتاهی‌کردن در تأمین نیازهای منطقی کودک برای رشد عاطفی و خویشتن‌انگارهٔ سالم. تمام چیزهایی که در فصل قبل در مورد "زندگی‌کردن 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"[۳۴] و "گناهان اختیاری"[۳۵] تفاوت قائل شدم که بی‌اعتنایی در دستهٔ اول قرار می‌گیرد. جونیس وب[۳۶] 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 متمایزکردن کافی است. با این وصف زندگی همیشه این‌قدر سیاه و سفید نیست. مثلا اگر مادر به شما غذا ندهد گناهش ناشی از قصور است، ولی اگر همین رفتار عملا دریغ‌کردن چیزی از کودک یا تنبیه‌کردن 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 اتاق‌خوابِ مادر دراز کشیده و هق‌هق 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 کلمهٔ توصیفی اضافه می‌کنم: بی‌اعتنایی غیرعمدی[۳۵] که کوتاهی در مراقبت‌کردن از سرِ 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 محبت‌دیدن و شنیده‌شدن دارد.

آیا بی‌اعتنایی‌ای وجود دارد که، با وجود اینکه عمداً صدمه نمی‌زند و تصادفی است، واقعاً بخشیده نشود؟ چه می‌شود اگر مادری آن‌قدر خسته باشد که نتواند از جایش بلند شود و به کودک گریانش رسیدگی کند؟ یا به‌خاطر کارها و برنامه‌های اجتماعی‌اش آن‌قدر سرش شلوغ باشد که حتی زمانی‌که شما بهترین دوستتان را از دست می‌دهید و بزرگ‌ترین فقدان زندگی‌تان را تجربه می‌کنید، برای گوش‌دادن 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.

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

آزاردادن تصادفی و از سر بی‌توجهی نیست، انجام‌دادن کاری (یا حتی انجام‌ندادن کاری) است با علم به اینکه موجب درد عاطفی می‌شود.

آزار عاطفی غالباً به‌صورت مسخره‌کردن، سرکوفت‌زدن، سرزنش‌کردن و تحقیرکردن است. این کار فقط موقع عصبانیت مادر روی نمی‌دهد، بلکه با هر لحنی ممکن است بیان شود، حتی به‌صورت 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 صحبت‌کردن با بچه (دوباره همان سرازیری لغزندهٔ عمل یا بی‌عملی)، نگاه‌های پر از نفرت و رفتارهایی که خویشتن‌انگاره و خودکارایی یا عزتِ نفس کودک را تضعیف می‌کند یا موفقیت کودک را خراب می‌کند، همهٔ این‌ها، شرایط آزار عاطفی را دارد.

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

تهدید کودک به ترک‌کردنش 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 به‌معنی 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. تهدیدکردن 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 ضربهٔ روانی وارد می‌کند.

مادر سنگ‌دل کسی است که می‌داند کجاها بیشتر آسیب‌پذیر هستی و گاهی دنبال نقطه‌ضعف‌هایت می‌رود. او می‌داند که چطور به‌شدت 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 شرمنده‌کردن یک نفر باید حس غلط یا

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

مشاهدات من حاکی از آن است که وقتی کودک آزار عاطفی می‌بیند، مورد بی‌اعتنایی عاطفی نیز قرار می‌گیرد، گرچه عکس این مطلب صدق نمی‌کند. مادران به‌لحاظ عاطفی غایب، که بیشتر در دستهٔ افراد حواس‌پرت هستند، رذالت مادرانِ آزارگر عاطفی را ندارند و قصدشان صدمه‌زدن به کودک نیست. آن‌ها از نظر عاطفی بی‌اعتنا هستند، ولی آزارگر نیستند. آنچه مجال سنگ‌دلی به مادران آزارگر عاطفی را می‌دهد تا اندازه‌ای به‌خاطر فقدان ارتباط و همدلی با کودکشان است و این عدم ارتباط به‌معنی بی‌اعتنایی آن‌ها از نظر عاطفی خواهد بود. در هر دو حالت، والدین یا هم‌آهنگی عاطفی با کودکشان ندارند یا آگاهی از آنچه والد خوب را می‌سازد.

تشخیص‌دادن مادر هیولاصفتی که چیزی کم می‌گذارد راحت‌تر است از پیداکردن اشتباه در مادر خوشایندی که سردرگم است (گرچه هیچ‌وقت ساده نیست).

چنین مادرانی چقدر بد هستند؟

بی‌اعتنایی عاطفی و آزار عاطفی هر دو به‌شدت خسارت‌بارند و امکان ندارد که بگوییم خیلی بد نیستند، مگر اینکه صریحاً انکارشان کنیم. این رفتارها بد هستند حتی گرچه معمولا مدتی طول می‌کشد تا کاملا 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[۲] 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 یک‌سالی 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 اصلا وجود دارد یا نه، آزار عاطفی به‌شکل متفاوتی روح را خُرد می‌کند. به‌سختی می‌توانید درک کنید که تحقیر و حتی تنفرِ کسی که به او وابسته هستید چه حسی دارد. اگر مادرتان 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 کاملا متزلزل می‌کند (چنین رفتارهایی شما را از زندگی سالم دور نمی‌کند، بلکه مجبورتان خواهد کرد شالودهٔ جدیدی برای زندگی‌تان بسازید).

میزان آسیب‌زننده‌بودن 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 مهمِ [illegible] دیگر میزان آزار یا بی‌اعتنایی عاطفی رواشده است. هر چقدر چنین رفتاری با کودک مداومت بیشتری داشته باشد، عمیق‌تر درونش نفوذ می‌کند. گرچه آزارِ گاه به گاه قطعاً امنیت کودک را از او می‌رباید ولی آزار بی‌وقفه مجال نمی‌دهد که کودک پیش از واردآمدن ضربهٔ بعدی به تعادل برسد. در مورد غیبت عاطفی نیز همین‌طور است. مادری که دوره‌ای از نظر عاطفی غایب باشد، مثلا در دورانی خودش با فرزندش در بیمارستان بستری شوند یا بعد از دورانِ 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، صدمهٔ کمتری می‌زند.

سومین عامل تسکین‌دهنده چیزهای دیگری است که در محیط وجود دارد: آیا افراد دیگری حضور دارند که به جبران رفتارهای آسیب‌زنندهٔ 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 دربارهٔ 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 نشانهٔ 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 مادرْ 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 اتاق‌خوابشان پنهان می‌شوند یا از خانه فرار می‌کنند. گهگاهی دربارهٔ 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 منحصربه‌فردبودن شخصیت هر فرد را دیدیم، نگاهی به اثرات معمول بی‌اعتنایی و آزار عاطفی می‌اندازیم.

اثرات بی‌اعتنایی عاطفی دوران کودکی

اول با موضوعِ 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 کاملا روشن به کمبود عملکردهای مادر خوب مربوط است. در اینجا پانزده مشکل رایج فهرست شده است:

۱. خلأهایی در حس ارزشمندی و عزت نفسِ 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 دوستشان ندارند (حتی اگر به‌صورت عقلانی باور داشته باشند که مادرشان دوستشان 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 خویشتن‌انگارهٔ 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 اعتمادبه‌نفس و پشتیبانی درونی کمتری دارند، زیرا مادر خوبی نداشته‌اند که درونی کنند. احساس کمبودِ پشتیبانی اغلب به‌صورت ناامنی و مشکل در پیشبرد کارها بروز می‌کند؛ وقتی اوضاع سخت می‌شود ممکن است حس کنید در حال فروریختن 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. به‌سختی نیازهایتان را می‌پذیرید و از آن‌ها دفاع می‌کنید

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

دردناک نیازهایی هستند که برآورده نشده‌اند یا تداعی‌کنندهٔ آن مفهومی از مادرند که به‌سبب 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 دوشتان هستند.

نمی‌توانید از نیازهایتان دفاع کنید مگر آنکه احساس کنید دربارهٔ 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 ازدست‌رفتهٔ دوران کودکی‌شان هستند ("احساس بی‌مادری در کودک"، صفحهٔ ۱۲۳ را ببینید). در این حالت، ممکن است در بزرگ‌سالی‌تان به‌خاطر این کمبود بیشتر سبک دلبستگی دل‌مشغول را تجربه کنید و همچنان در پی رسیدن به دلبستگی عاطفی باشید، برخلاف بزرگ‌سالانی که احتمالا 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 افرادِ دچار کمبود مادری اغلب برای عشق احساس ولع می‌کنند، ولی به دلیل تنش‌های عمدتاً زیاد و سپرهای 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 رابطهٔ نزدیک و انتظارات کمی برای برآورده‌شدن نیازهایشان دارند. وقتی‌که 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 به‌صورت ناخودآگاه) و فکر می‌کنند اگر مستحق بودند مادرشان در کنارشان می‌ماند.

افرادی که سبک وابسته‌تری دارند نه‌تنها 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 تعلق‌خاطر ندارید

اگر احساس کنید که جزء ارزشمندی از خانواده نیستید، نوعی عقدهٔ غریبگی پیدا می‌کنید. این احساس ممکن است موجب شود که شما سخت مشتاق عضوشدن 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

وقتی‌که کودک در خانه گسترهٔ عواطفش را آزادانه ابراز نکند (یا این عواطف تنها از طرف والدینی بیان شود که از کنترل خارج هستند) و وقتی‌که 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 به‌جای 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

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

ببینید. شاید احساس کنید که انگار هیچ‌وقت پول کافی، عشق کافی و لذت کافی وجود ندارد.

این محرومیت اغلب به‌خاطر ناراحتی‌هایی که از دریافت‌نکردن چیزی پیدا می‌کنید پیچیده می‌شود. اگر مادرتان از نظر روانی آدم خسیسی باشد و از سر دست‌ودل‌بازی نبخشد، اغلب بخشی از روان شما نیز چنین صافی‌ای را پیدا می‌کند و در دادن و گرفتن دست‌ودل‌باز و بخشنده نخواهید بود. به این ترتیب شما هم این میراث کمیابی را ادامه می‌دهید.

۹. حس کشمکش با زندگی دارید

برای بسیاری از افراد دچار کمبود مادری زندگی سخت است. آن‌ها برای همه چیز در کشمکش هستند، برای زندگی، ارتباطات و صرفاً برای داشتن احساس خوب. این تقلاکردن شکل متفاوتی از سندرم ناکامی در رشدکردن است که در یتیم‌خانه‌ها شناسایی شده است.

۱۰. افسرده هستید

نقطهٔ شروع بسیار متداول برای درمان افسردگی کمک‌خواستن است. ازدست‌دادن، محرومیت، نیازهای برآورده‌نشده، دریافت‌نکردن کافی عشق، له‌شدن عزت نفس، درد غیرقابل فهم و ناامیدی، اندوه و کمبود پشتیبانی ارتباط زیادی با افسردگی دارند. به‌علاوه افسردگی سرنخ کم و کسری‌های چشمگیری است که والدین می‌گذارند، به‌خصوص وقتی‌که این کمبودها از دوران کودکی آغاز شود یا زمانی‌که بیش از یک بچه در خانواده در مقطعی از زندگی دچار افسردگی شود یا اقدام به خودکشی کند.

۱۱. رفتارهای اعتیادگونه دارید

اعتیاد پاسخ معمول به دردی است که هضم نشده است. این رفتار مربوط به زمانی است که نمی‌توانید خود را آرام کنید یا به عواطفتان سامان دهید، یا زمانی‌که بدن با برخی اثرات درونی برانگیخته می‌شود و به آن‌ها واکنش نشان می‌دهد؛ به دلیل آنکه قادر به تحلیل و بررسی این عواطف و هیجانات ناراحت‌کننده نیستید، یاد می‌گیرید که آن‌ها را با رفتار اعتیادگونه پس‌بزنید. این رفتار اعتیادگونه معمولا نوعی آرامش یا رخوت ایجاد می‌کند.

اعتیاد غذایی به‌ویژه بین کسانی معمول است که از نظر عاطفی کم تغذیه شده‌اند. به‌علاوه، غالباً غذا به عشق

مادری ارتباط پیدا می‌کند. بنابراین به‌راحتی می‌توان درک کرد که چرا برخی افراد می‌خورند تا خودشان را آرام کنند و خلأ به‌جامانده از مادریِ ضعیف را بپوشانند. وقتی‌که فردی برای ارضای عواطف برآورده‌نشده‌اش غذا می‌خورد، مسلم است که به‌راحتی دچار اضافه وزن و چاقی مفرط می‌شود.

۱۲. احساس می‌کنید که قدرت از شما سلب شده است

احساس ناتوانی‌کردن نتیجهٔ طبیعی تعدادی از موارد این فهرست، به‌خصوص سه مورد اول، است؛ بدون عزت نفس و پشتیبانی قوی درونی یا نیازهای بحق احساس توانمندی کردن کار سختی است. به‌علاوه اگر مادرتان در سال‌های پیش از مدرسه از شما حمایت نکرده یا توانایی در حال‌رشدتان را هدایت و تشویق نکرده باشد، ممکن است احساس کارایی‌تان به‌شدت به خطر بیفتد.

ولی این احساس ناتوانی حتی پیش‌تر از این‌ها آغاز می‌شود. اولین کار شما در جایگاه کودک کشاندن مادر نزد خودتان است. پاسخ‌ندادن مادر به گریه‌های شما عمیقاً حس بیخودی‌بودن به شما می‌دهد. مادری که به‌اندازهٔ 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 به‌تنهایی از خودشان مراقبت کنند. وقتی‌که مادرتان برای محافظت‌کردن از شمای کودک حضور نداشته باشد، ممکن است سیستم عصبی‌تان برای جبران عدم حضور او بیش‌ازحد ریزبین شود. فروخواباندن این ریزبینی مفرط بعدها کار ساده‌ای نخواهد بود.

ازآنجاکه 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 به‌سادگی به فرزندش عشق نورزد یا او را تشویق نکند، کودک برای انطباق‌یافتن با چیزی که فکر می‌کند خواستهٔ مادر است اغلب زیاده‌وری می‌کند. این کودکان خودشان را به‌دقت زیر نظر می‌گیرند و استانداردهای بسیار بالایی برای خودشان می‌سازند و خودشان را ملزم می‌کنند آن‌ها را رعایت کنند. آن‌ها پیش خود فکر می‌کنند که اگر بتوانند به اندازهٔ کافی خوب باشند، عاقبت عشق مادر را به دست می‌آورند و تا بزرگ‌سالی نیز به همین امید می‌مانند.

همان‌طور که انتظار می‌رود، فشاری که کودک به خودش می‌آورد تا به‌قدر کافی خوب باشد تا بتواند عشق و احترام مادر را به دست بیاورد احتمالا منجر به موفقیت‌های بیشتر می‌شود ولی درعین‌حال می‌تواند موجب کمترشدن موفقیت نیز بشود؛ افرادی که فکر می‌کنند باید همه چیز را درست انجام دهند به خودشان اجازهٔ اشتباه یا امتحان چیزهای جدید را، که لازمهٔ منحنی یادگیری[۳۷] است، نمی‌دهند. بنابراین اغلب پیش از شروع کار خودشان را متوقف می‌کنند.

۱۵. به‌سختی می‌توانید صدای واقعی خودتان را بیابید و آرزوهای بزرگ خودتان را دنبال کنید

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

تأثیرات دیگر آزار عاطفی

والدینی که از نظر عاطفی آزارگر هستند به‌ندرت 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، علاوه‌بر فهرست چالش‌های بالا، احتمالا 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 اتفاق‌افتادن است. به این ترتیب، به‌راحتی 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 نگه‌داشتن عواطف بررسی‌نشده نیز با احساس اضطراب متناظر است. اگر به‌مرور مسائلمان را حل نکنیم، درونمان تلنبار می‌شوند و همین ناراحتی و اضطراب را ایجاد می‌کند.

اضطراب خودش را به شکل‌های گوناگونی نشان می‌دهد. گاهی به‌صورت حملات وحشت‌زدگی[۷۸] بیرون می‌ریزد، گاهی هم به‌صورت الگوهای هراس‌زدگی[۷۹] یا وسواس فکری-عملی[۸۰] خودش را نشان دهد. اغلب اضطراب موجب اختلال در خواب می‌شود. من مراجعه‌کنندگانی دارم که می‌ترسند بخوابند یا می‌ترسند در خواب بمیرند. به‌علاوه 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 به‌سختی آرام بگیرید، بنابراین بدنتان از بسیاری چیزها که برای حفظ تندرستی لازم است محروم می‌شود.

۱۷. به‌صورت عمیقاً ریشه‌دار اجتناب می‌کنید

اگر شما نیز مثل بسیاری از کسانی که از نظر عاطفی مورد بی‌اعتنایی و آزار قرار گرفته‌اند در سامان‌دادن به عواطفتان مهارت ندارید، سهم بسیار بزرگی در پرهیز از به‌کارگیری عواطفتان دارید. این اجتنابگری باعث می‌شود برای زندگی‌کردن خطر نکنید و از نگریستن به درونتان نیز بپرهیزید، و موجب می‌شود که گسترهٔ عواطفتان کوچک

بماند و اساساً در افکارتان زندگی کنید. نیاز به اجتنابگری می‌تواند اعتیادها را نیز تغذیه کند.

۱۸. با بدنتان غریبه می‌شوید

اغلب در بین کودکانی که آزار عاطفی می‌بینند شرمندگی از بدن بسیار رایج است و این کودکان به‌خاطر چنین بی‌اعتناییِ جدی فیزیکی‌ای، در مقایسه با کودکانی که به‌صورت غیرعمدی مورد بی‌اعتنایی قرار گرفته‌اند، بیشتر از بدنشان فاصله می‌گیرند. هر چقدر بی‌احساسی و شرمندگی ناشی از ضربه‌های روانی حل‌نشده در بدن بیشتر باشد، دراختیارگرفتن بدن کار سخت‌تری می‌شود. نتیجهٔ تمام این طرز نگرش‌های درونی‌شده و بُریدن‌ها این است که امکان دارد بدنتان به نظرتان واقعی نرسد و بیشتر شبیه مجموعه‌ای از اجزای بی‌روح باشد. احتمالا در این حالت احساس می‌کنید که کاملا انسان نیستید.

۱۹. سلامتی‌تان افت می‌کند

اگر بدنتان را کاملا در اختیار نگیرید، بدن سخت‌تر رشد می‌کند و از بافت پرانرژی‌ای که از آن دستور می‌گیرد جدا می‌شود. به بیانی عملی‌تر اگر شما در بدنتان حاضر نباشید، پاسخگوی نیازهای بدنتان نخواهید بود، برای استراحت، آب‌رسانی، تغذیه، حرکت و نیازهایی از این دست.

سطوح بالای استرس نیز موجب به‌خطرافتادن سیستم فیزیکی می‌شود. مطالعهٔ پردامنه‌ای دربارهٔ تجربیات بد دوران کودکی[۱۰] صورت گرفته که نشان می‌دهد اتفاقات بد دوران کودکی به‌شدت با تعداد بیشتر بیماری‌ها در بزرگ‌سالی همبسته هستند. (۳) اگر زمانی‌که رشد می‌کنید و نیاز به پشتیبانی دارید در موقعیت استرس‌زا قرار بگیرید، سیستم ایمنی و عصبی شما، همچون سایر سیستم‌های جسمی، زیر بار سنگینی قرار خواهد گرفت. چنین سیستمی نمی‌تواند همچون سیستمی که نعمت رشد بدون وقفه دارد عملکرد کارآمدی داشته باشد.

کسانی که بر وجه جسمانی ضربهٔ روانی کار می‌کنند می‌فهمند که "بدن بار سنگین ضربهٔ روانی را به دوش می‌کشد" (حتی رابرت اِسکر[۱۱] کتابی نیز تحت عنوان بدن بار سنگینی به دوش می‌کشد[۱۲] نوشته است). بدن به شیوه‌های دیگر نیز، همزمان با تحمل بار، می‌کوشد تا سنگینی آن را نشان دهد. به‌این‌ترتیب وقتی مشکلی از طریق روان‌شناسی حل نشود، خودش را با علائم فیزیکی نشان می‌دهد، مثل غم و اندوهی که در صورت برطرف‌نشدن منجر به قلب درد می‌شود یا اختلال صوتی‌ای که، به‌خاطر پنهان نگه‌داشتن رازی مگو یا انکارشدن "صدا" (ابراز

نظری شخصی)، خودش را بروز می‌دهد. گاهی بیماری فیزیولوژیک درخور توجهی در فرد وجود دارد که تأییدکنندهٔ 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[۱۰] است).

بنا بر تمام این دلایل، وقتی‌که 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 انگیزهٔ 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 سابقهٔ 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 راه‌ندادن به دیگران است. در روش دیگر پیوسته به دنبال خطر می‌گردید و گاهی از قضاوتتان دربارهٔ دیگران استفاده می‌کنید برای اینکه از آن‌ها فاصله بگیرید. مثلا ممکن است وقتی‌که کم‌کم احساس شکنندگی کردید و از وابسته‌شدن ترسیدید، فهرستی از انتقادهایتان به همسرتان 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 رابطهٔ 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

کرخت و بی‌حس شوید. کسانی که در روابط آزارگرانه باقی می‌مانند اغلب در کودکی پیشینهٔ آزاردیدن دارند.

الگوی دیگر در مورد افراد مراقب است، یعنی وقتی خودتان را جلوی دیگران خرد و کوچک می‌کنید و به "افراد طلبکار" بیش‌ازاندازه می‌بخشید یا با بخشیدن همه چیز به افراد و درمقابل نداشتن هیچ توقعی آن‌ها را "طلبکار می‌سازید". شما برای برآوردن خواسته‌های غیرمنطقی دیگران خودتان را به دردسر 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 ازآنجاکه 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 اجازهٔ نشان‌دادن لذتش را نداشته باشد). فرد دیگری گفت که "حق ندارد" محیط خانه‌اش را آن‌طوری که خودش می‌خواهد درست کند. این احساس که نمی توان کاری را انجام داد که مورد تأیید والدین نیست بزرگ‌سالان بسیار باکفایت را هم ناتوان می‌کند. مراجعه‌کنندهٔ 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 اجازهٔ موفق‌شدن یا پیشی‌گرفتن 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 به‌جای ستوده‌شدن پنهان شوند. در این مورد مادر پیام بسیار روشنی به فرزندش می‌داد و می‌گفت "تو هیچ‌وقت به‌اندازهٔ کافی خوب نخواهی بود". مادر به‌جای اینکه به دخترش بگوید تو استاد دانشگاه تحصیل‌کرده‌ای 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 ته‌ماندهٔ احساسات باقی می‌ماند. احساس

می‌کنید که به‌قدر کافی خوب نیستید یا حتی حس می‌کنید که متقلب هستید یا اینکه مایلید بُردهایتان را کوچک کنید، مثل همان کاری که مادر می‌کرد. ممکن است این کار را به شیوه‌ای متفاوت انجام دهید، مثل مخفی‌کردن 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

همهٔ 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 انگیزهٔ منتقد درونی مثبت است و قصد محافظت از ما را دارد (به روشی بسیار غیرماهرانه)، ولی کسانی که پیشینهٔ آزاردیدن دارند در درونشان یا منتقدی وحشی دارند یا مقصری که واقعاً قصد صدمه‌زدن دارد. این مقصر درونی اغلب مثل مادر آزارگر قضاوتتان می‌کند: تو به هیچ دردی نمی‌خوری، چاق، تنبل، احمق هستی و باید رسوا شوی.

زندگی‌کردن با مقصری درونی یا حتی منتقدی وحشی مثل زندگی در جهنم است. هیچ‌وقت 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 به‌خوبی 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 هیچ‌چیزی نمی‌کنید. زندگی‌ای که با طردشدن شکل بگیرد اغلب به‌شدت ازهم‌پاشیده است و به خویشتن صدمه می‌زند، موضوعی که در مورد بعدی توضیح خواهم داد.

در ضمن اگر والدین شما کنترلگر باشند و همهٔ تصمیمات را خودشان به‌جای 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 دربارهٔ نحوهٔ آرایش موهایش تصمیم بگیرد. او هنوز کاملا به مرحلهٔ 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:

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

به‌دنبال سرزنش‌کردن خود به‌خاطر آزاردیدن از دیگران باشد.

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

راهی باشد برای ابراز شرمتان و درعین‌حال 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 نتیجهٔ 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

تغییر دهید.

۲۶. گسسته‌روانی مکرر یا مستمر

همان‌طور که در کتاب التیام‌یابی از ضربهٔ روانی[۱۰۵] نوشته‌ام، گسیختگی روانی زمانی است که شما کاملا اینجا نباشید. اغلب اوقات این گسستگی قطع ارتباط با بدن، احساسات یا محیطتان است. همهٔ ما گسسته‌روانی را اگرچه اندک تجربه کرده‌ایم، مثل وقتی‌که حواسمان نیست و کاری را به‌صورت خودکار انجام می‌دهیم یا وقتی‌که تمرکز و حضور آگاهانه نداریم. این حالت در کسانی که پیش‌زمینهٔ ضربهٔ روانی دارند مکررتر و درعین‌حال 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 شدیدِ گسسته روانی 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 می‌گوید 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 -معمولا احساسات، بدن و محیط- کرخت 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 صفحهٔ 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 تجربهٔ سایر اجزا سهیم شوند. برای اطلاعات بیشتر در این باره به فصلی که دربارهٔ کار اجزای روانی است مراجعه کنید (صفحهٔ 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 هیچ‌وقت کاملا احساس نکرد که خویشتن کنونی‌اش واقعی باشد. وقتی به او گفتم که "وقتش رسیده که برگردی" (به بدنت و به این زندگی برگردی)، او به هق‌هق افتاد و با حالتی اعتراضی گفت "ولی آن دردِ تحمل‌ناپذیر هم برمی‌گردد". جواب دادم "آن وقت تحمل‌ناپذیر بود شاید حالا فرق کند. من اینجا هستم که برای مهار آن [درد] کمکت کنم".

۲۷. فراموشی می‌گیرید

در صورت وقوع ضربه‌های روانی، ازدست‌دادن خاطرهٔ رویدادهای مهم یا بخش‌هایی از کودکی امری معمول است. این نوع فراموشی با فراموشی‌هایی که در اثر صدمه‌دیدن سر یا سایر عوامل روان‌شناختی به وجود می‌آید فرق دارد. فراموشی ناشی از گسسته‌روانی ازیادبردن چیزهای بسیار دردناک است. ساختار دفاعی روانی ما می‌گوید که نگه‌داشتن این خاطره بسیار سخت است و خاطره "ناپدید" می‌شود. این سازوکار دفاعی را واپس‌زنی[۱۰۶] می‌خوانند.

احتمالا آشناترین نوع این پدیده در مورد آزار جنسی کودک به‌خصوص در خانه است. با این حال واپس‌زنی خاطرات ممکن است برای هر خاطره‌ای، که نگه‌داشتنش از نظر عاطفی دشوار باشد، اتفاق بیفتد. ممکن است، به‌خاطر حرف‌های وحشتناکی که به شما زده شده و شیوه‌هایی که با آن تهدید شده‌اید، احساس کنید که ادامهٔ زندگی روزانه غیرممکن است، بنابراین برای بقا مجبورید آن‌ها را از سرتان بیرون کنید.

۲۸. مطمئن نیستید که چه چیزی واقعی است

یکی از عوامل مهمی که باعث می‌شود به تجربیاتتان اعتماد کنید این احساس است که می‌توانید چیز درست را از غلط تشخیص دهید. اگر در کودکی قربانی آزار عاطفی مکرر بوده‌اید (به‌خصوص اگر این بدرفتاری انکار می‌شده یا شما به‌خاطر آن سرزنش می‌شدید) و هیچ جای امنی برای پناه‌بردن نداشتید و مجبور بودید به دنیای درونتان بخزید، ممکن است این حس در شما ایجاد شده باشد که ندانید چه چیزی کاملا واقعی است. شک دارید که آیا واقعاً این اتفاق افتاده یا اینکه من خیال می‌کنم و خواب دیده‌ام؟ این اتفاق به‌ویژه زمانی می‌افتد که مادر بیشتر تجربیات شما را انکار کرده و احتمالا همواره خاطرات خودش را به‌جای آن‌ها نقل می‌کند. در این صورت احساس واقعی‌بودن در شما متزلزل می‌شود.

این اتفاق در مورد گسسته‌روانی، که قبلاً توضیح دادم، نیز می‌افتد. در واقع همان زنی که مثال زدم واقعاً نفهمیده

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

وقتی‌که حالت گسسته‌روانی به‌صورت 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 اصلیِ درمان "واقعی" شدن باشد.

۲۹. چرا این‌قدر 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 ترک‌شدن حساس باشد و همیشه به‌دقت 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 به‌صورت ناخودآگاه و غیرارادی انجام شود و بارها اتفاق بیفتد، اغلب آن را احساس‌خوانی[۱۸] می‌نامیم. شاید بتوان این حالت را همدلی[۱۹] بیش‌ازاندازه خواند. بخشی از مشکل افراد احساس‌خوان این است که اغلب تجربهٔ دیگران را به‌اشتباه همچون تجربهٔ خودشان می‌دانند. افراد احساس‌خوان متعجب می‌شوند از اینکه چرا این‌قدر عصبانی یا افسرده هستند یا مثلا کمردرد دارند، به‌جای اینکه متوجه شوند که این حالت‌ها همان چیزی است که آن‌ها به‌واسطهٔ مرزهای رخنه‌پذیرشان از یک نفر دیگر گرفته‌اند.

تعداد زیادی از مراجعه‌کنندگان من احساس‌خوان هستند که به‌نظر 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"[۲۰] خوانده می‌شوند).

بازماندگان ضربهٔ 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 ضربهٔ روانی را دارند. ما همیشه چرایی روی‌دادن چیزها را نمی‌دانیم. برای الگوهای متفاوت دلایل متفاوتی فرض می‌شود، ولی لزوماً به این معنی نیست که شما همهٔ 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؟

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 کاملا 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 احتمالا 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 مادری‌کردن 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، احتمالا مثل تازه مهاجران، فقط می‌کوشیدند که زنده بمانند. در طی چند نسل اخیر دیدگاه‌های ما در مورد فرزندپروری تغییر کرده است، با این حال داستان‌هایی مربوط به کم و کاستی‌های مادران هنوز هم وجود دارد اما معمولا 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 احتمالا 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 ضربهٔ روانی حل‌نشده دو دلیل متداول این رویداد هستند اگرچه دلایل دیگری (همچون داشتن والدینی که به‌لحاظ عاطفی دست‌نیافتنی 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 به‌خاطر کمبود تعادل بین کار-زندگی تشدید شده است.

در کل، ما پر از ضربات روانی درمان‌نشده هستیم. جنگ، فاجعه، حمله و آزار جنسی تنها چند مورد از ضربات روانی هستند. وقتی برای نوشتن این کتاب مصاحبه می‌کردم، متوجه شدم که بسیاری از مادرانْ بازماندهٔ ضربهٔ روانی درمان‌نشده یا فرزندِ بازماندگانِ ضربهٔ روانی بودند. برخی زخم هولوکاست داشتند، برخی ازدست‌دادن فاجعه‌بار یکی از اعضای خانواده را تجربه کرده که هیچ‌وقت نتوانسته بودند از آن عبور کنند و بهبود یابند. در اینجا عبورنکردن 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 گذشتهٔ واقعی ضربهٔ روانی و فقدان. (۱)

دلیل دیگر سردی عاطفی مادر ممکن است افسرده بودنش باشد. به نظر می‌رسد که افسردگی در چنین مادرانی تشخیص داده نشده و طبعاً درمان هم نشده است، که این برای تمام کسانی که افسردگی دارند تراژدی محسوب می‌شود. عوامل فیزیکی بسیاری در افسردگی نقش دارند، ازجمله شرایط پزشکی خاص یا کمبود مواد غذایی و حتی داروهایی که برای درمان افسردگی یا سایر شرایط پزشکی ساخته شده‌اند. من به برداشتی نسبتاً قدیمی در مورد افسردگی استناد می‌کنم که آن را سرپوش‌گذاشتن (در واقع فشارآوردن) بر احساساتی می‌داند که یا نمی‌دانیم یا نمی‌خواهیم بدانیم که چطور از پسشان بربیاییم. نتیجه ویرانی‌ای است که معمولا نشانهٔ افسردگی است. زمانی‌که افسرده می‌شویم، به‌سختی می‌توانیم انگیزه پیدا کنیم به چیزی اهمیت دهیم یا رضایت و لذت را تجربه کنیم.

ما در اینجا به تناقضی در مورد افسردگی برمی‌خوریم زیرا درحالی‌که بسیاری از افراد افسرده در ابهام و سردرگمی زندگی می‌کنند و نمی‌توانند عواطفشان را به‌روشنی احساس کنند، دیگر افراد افسرده در احساساتی دردناک غرق می‌شوند و بیشتر اوقات در حال گریستن هستند. افسردگی مسئلهٔ ساده ای نیست. عوامل بسیاری در آن سهیم است، انواع بسیاری دارد و تفکرات متفاوتی دربارهٔ دلایل آن وجود دارد.

صرف‌نظر 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 بیشترِ زندگی‌شان را در اتاق خواب و فارغ از زندگی خانوادگی می‌گذرانند.

او هیچ‌وقت بزرگ نشده است

توصیفاتی که از مادران به‌هم‌ریخته می‌شود نشان می‌دهد که رشد عاطفی، اجتماعی و حتی شناختی در آن‌ها متوقف شده است. چنین زنی شاید یاد گرفته باشد که آدمی جذاب و اهل معاشرت باشد، ولی در پس این رابطهٔ متقابل در سطح نوجوان یا حتی کودک عمل می‌کند. گاهی خانواده‌های خود این مادران با آن‌ها همچون شاهزاده‌های کوچک رفتار کرده‌اند که موجب شده آن‌ها هیچ‌وقت یاد نگیرند که مسئولیت‌پذیر باشند. به احتمال زیاد چنین مادرانی با والدینی بزرگ شده‌اند که خودشان به‌لحاظ عاطفی نابالغ بوده و هیچ‌وقت بزرگ نشده‌اند.

گاهی همسران از مادران نابالغ مراقبت می‌کنند، به آن‌ها خرجی می‌دهند و مسئولیت کارهای خانه و بچه‌داری را به عهده می‌گیرند. گاهی هم کارهای مادرانه به فرزند بزرگ‌تر سپرده می‌شود. بچه‌های کوچک سه یا چهارساله مسئول خواباندن خواهر و برادر کوچک‌تر در تخت، حمام‌کردن آن‌ها، غذادادن به آن‌ها و شستن ظرف‌ها می‌شوند، و همهٔ این کارها پیش از آن است که قدشان به‌اندازه‌ای بلند شود که بتوانند پشت سینک ظرف‌شویی بایستند.

مادران نابالغ اغلب افرادی سطحی، توخالی، کوته‌فکر، زودرنج، فریب‌کار و مستعدِ بازی در نقش قربانی توصیف می‌شوند. این نابالغی عاطفی حتی شاید در مادران مسن، که حالا احتیاج به مراقبت بیشتری دارند، مشخص‌تر باشد. آن‌ها ممکن است نقش قربانی را بازی کرده و اوقات‌تلخی کنند، چه با اعضای خانواده که برای مراقبت از آن‌ها کمک می‌کنند چه در هر موقعیت دیگری که به آن‌ها کمک می‌شود.

لیندسی گیبسون[۱]، نویسنده و روان‌درمانگر، در کتابش با عنوان فرزندان بزرگ‌سال والدینی که از نظر عاطفی نابالغ هستند[۲]، زمان زیادی صرف کرده تا تقریباً سی خصوصیت سازندهٔ نابالغی عاطفی را توصیف کند. (۲) این توصیفات با تجربهٔ کسانی که در کودکی والدین بی‌توجه و بدرفتار داشتند تطابق بسیاری دارد: والدینی که نمی‌توانند احساسات خود یا هر کس دیگری را مدیریت کنند، عواطفشان را با کمترین خودآگاهی ابراز می‌کنند، دیگران را سرزنش می‌کنند و هیچ‌گاه مسئولیت نمی‌پذیرند، هیچ‌گاه با دلسوزی پاسخ نمی‌دهند ولی از فرزندشان انتظار دارند که به نیازها و احساساتشان توجه کند، حواسشان پرت خودشان است، کوته‌فکر هستند و به تفاوت‌ها احترام نمی‌گذارند، ناسازگار هستند، شکاف در روابط را ترمیم نمی‌کنند ولی از شما انتظار دارند که از مشکل عبور کنید و فقط به وضعیت عادی برگردید. این توصیفات به نظرتان آشنا نمی‌رسد؟

چرا مادر نمی‌تواند چیزی ببخشد؟

در جریان روان‌درمانی بزرگ‌سالانی که در دوران رشد و پرورش دچار کاستی شده بودند، داستان‌های تأثربرانگیزی 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 بی ارزش، افتضاح و بی‌ربط است که با گرفتنش احساس می‌کنید که کسی چیزی از شما گرفته است.

مادر چطور 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 خودشیفتارانهٔ 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 دریغ‌کردن 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 شیوهٔ معناداری خودشان را نثار فرزند نمی‌کنند.

وقتی‌که مادرِ مضایقه‌گر رفتاری بر خلاف شخصیت واقعی‌اش انجام می‌دهد، ممکن است کارش به‌طرز 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، درحالی‌که دختر، به‌جز نامهٔ گیج‌کنندهٔ 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 نمایشی از عشق واقعی بوده که به‌خاطر ناامنی دیواری جلویش کشیده شده بود؟ آیا تخیل جبران‌کنندهٔ مادری بوده که نمی‌توانسته احساسات منفی‌اش را در دست بگیرد یا مدیریت کند؟ آیا دستکاری‌کردن تصویر خودش یا چاره‌اندیشی برای آن بوده؟ مردم در این باره

خیلی صحبت نمی‌کنند، درحالی‌که آنچه در طول زمان انجام می‌دهند نشان می‌دهد چه کسی هستند.

آیا او بیماری ذهنی دارد؟

لغت‌نامهٔ روان‌شناسی

برای صحبت‌کردن از مشکل مادر می‌توانیم از اصطلاحات رایجی همچون بی‌احساس، خاموشِ عاطفی، در خویش فرورفته، بدذات و دیوانه استفاده کنیم یا به زبان روان‌شناختی بگوییم: شخصیت خودشیفته[۱۲۲]، شخصیت مرزی[۱۲۳] و ....

شاید این اصطلاحات برای شناختن هویت مادرتان (یا هر شخص دیگری) که دارای اختلال جدی است مفید باشد، ولی درعین‌حال مهم است بفهمید که اختلال‌ها مجموعه‌ای از علائم هستند و همین علائم مشابه در بیش از یک اختلال یافت می‌شوند. برای اینکه این علائم به‌منزلهٔ اختلال شناخته شوند باید کیفیت و اندازهٔ بخصوصی داشته باشند، ولی همین علائم در انواع بیماری‌های نانموده[۱۲۴] هم پیدا می‌شوند. بنابراین ممکن است رنگ و بوی اولیهٔ اختلال را حس کنید، با این حال این علائم به حدی نرسیده باشد که به‌عنوان 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 به‌سرعت پیدا می‌شود یا ناپدید می‌شود.

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

آشفتگی‌های روان‌پزشکانهٔ 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 معمولا خودشیفتگی در بافت

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

خودشیفتگی به‌خاطر زخمی پیش 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 تصویرِ شخصیِ متزلزلی به بسیاری از رفتارهای تدافعی افراطی می‌انجامد و اغلب باعث می‌شود که فرد خودشیفته، برای بی‌اعتبارکردن هر کسی که این تصویر را تهدید می‌کند، حملهٔ همه‌جانبه‌ای کند. اگر موفق شوید شرم پنهانی 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 دربارهٔ 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 ازآنجاکه 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 شرم پنهانی خود را سر یکی 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 به‌اندازهٔ کافی خوب نیستم. این احساس ناشی از انتقادهای مادر و نیاز همیشگی‌اش به سبقت‌گرفتن از فرزند است. اگر مادرتان که دچار پرخاشگری منفعل است[۲۲] 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"[۲۳] 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 "آینهٔ ستایشگر" 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 بزرگ‌ترشدن دخترانشان رقابت‌جو 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 خویشتن‌انگارهٔ شما را تنزل می‌دهد.

اختلال شخصیت مرزی

زمانی‌که 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 تهی‌بودن و هویت بی‌ثبات

ترس مستأصل‌کننده از رهاشدن

مشکل در حفظ روابط، اغلب یک در میان دیگران را بی‌نقص یا بی‌ارزش ساختن

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

کریستین آن لاسون[۳۰] در کتابش به نام شناخت مادر مرزی[۳۱] توضیح می‌دهد که چطور مادران مرزی به مرزبندی‌ها احترام نمی‌گذارند، از احساس ترس و گناه برای مهارکردن 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 به‌خاطر اظهار نظر و احساساتشان تنبیه می‌کنند. (۴)

لاسون بر اساس حالت عاطفی غالب، به‌اختصار، چهار نوع از مادران مرزی را معرفی می‌کند. این چهار گروه عبارت‌اند از: مادر آواره[۳۲]، قربانی‌ای که همیشه کمک را پس می‌زند و عزت نفس بسیار پایینی دارد؛ مادر گوشه‌نشین[۳۳] که مثل کودکی ترسان از دنیا قایم می‌شود؛ مادر ملکه[۳۴] که "ولع آینه" دارد (مثل خودشیفته‌ها) و حق‌به‌جانب و طلبکار است؛ و مادر جادوگر[۳۵] که خشمگین و دچار جنون آزارگری[۳۶] و خواستار قدرت مطلق است. اگر هر یک از این توصیفات به نظرتان آشنا آمد، من به‌شدت خواندن کتاب لاسون را به شما پیشنهاد می‌کنم.

احساسی که از زندگی‌کردن با شخصیت مرزی به انسان دست می‌دهد مثل راه‌رفتن روی لبهٔ تیغ است؛ هیچ‌وقت نمی‌دانی که چه زمانی از خشم منفجر می‌شود، به‌صورت 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 وقتی‌که خشم مادر دل و رودهٔ 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 دولِر[۳۳] در کتاب خاطراتش به نام مامان، مانیا و من[۳۴] توصیف می‌کند که مادرش چطور از کوره درمی‌رفت، ولخرجی می‌کرد، خطرناک رانندگی می‌کرد و علاوه‌بر آزار کلامی و فیزیکی مایهٔ وحشت دیان بود. (۵) قبلا [illegible]اختلال دوقطبی را افسردگی شیدایی[۳۵] می‌خواندند. در این اختلال، دوره‌های افسردگی و شیدایی یکی در میان پیش می‌آید. گاهی سرعت افکار فرد آن‌قدر زیاد می‌شود که فرد نمی‌تواند به‌صورت منسجم صحبت کند، بیش‌فعال می‌شود، نمی‌تواند بخوابد و همان‌طور که دیان در مورد مادرش می‌گوید مثلا از سر هوس پول خرج می‌کند یا دیوانه‌وار رانندگی می‌کند. مادران دوقطبی وقتی‌که در دورهٔ 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: مثلا ممکن است فردی اختلال استرسی پس از ضربهٔ روانی[۳۶]، اختلال شخصیت مرزی، افسردگی و اختلال کمبود توجه[۳۷] داشته باشد.

کسی که نتواند عواطفش را سروسامان دهد احتمالا به‌سختی بتواند خشمش را در محدودهٔ منطقی نگه دارد. مادرانی که دچار استرس پس از ضربهٔ روانی هستند نیز در این مجموعه جای می‌گیرند. یکی از مراجعه‌کنندگانم زن جوانی بود که اختلال استرس پس از ضربهٔ روانی داشت؛ او دریافت که بلافاصله پس از مواجهه با ضربهٔ روانی‌اش (آزار جنسی سرکوب‌شده) کمتر بی‌ثبات است و کمتر با کودکش خشمگینانه رفتار می‌کند. مادرانی که اختلالات اسکیزوفرنی[۳۸] یا گسسته‌روانی دارند (بعداً به هر دو مورد خواهیم پرداخت) نیز ممکن است با عصبانیتی

پیش‌بینی‌نشده عمل کنند.

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 سرِ بی‌عاطفگی 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 کلمهٔ دیوانه برای اشاره به رفتارهایی استفاده می‌شود که هیچ معنایی ندارند. البته این لغت به‌طور گسترده و معمولا به‌صورت تحقیرآمیز استفاده می‌شود. این لغت در واژگان روان‌شناختی به اختلالی بسیار شدید ترجمه می‌شود، طوری که فرد دیوانه در دستهٔ افراد روان‌پریش[1] 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 صداهای 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 خودِ 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 (احتمالا به جز کسانی که افسردگی حاد دارند) به‌خاطر وضعیتشان بستری می‌شوند و اغلب بارها این اتفاق می‌افتد. آن‌ها معمولا 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، احتمالا 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 اعتمادبه‌نفس و عادی‌بودن در کودکانی که مادرانی با چنین عملکرد پایین و زمین‌گیرکننده‌ای دارند به‌شدت آسیب می‌بیند. این کودکان، به دلیل اینکه به روال عادی بزرگ نمی‌شوند، در بزرگ‌سالی با تقلا و جان‌کَندن می‌کوشند تا برای زندگی روزانه ساختار متناسبی پیدا کنند، ولی اغلب از یک طرف بام می‌افتند، یا بدون روال و نظم زندگی می‌کنند یا به ساختار و قوانین می‌چسبند و با این روش‌ها تلاش می‌کنند تا راهی برای زندگی کردن بیابند.

چهرهٔ 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 ریزبینی 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[۳۲]، که قبلاً اختلال چندشخصیتی خوانده می‌شد، بسیاری از اجزا از وجود اجزای دیگر خبر ندارند و ازاین‌رو 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 معمولا اجزای مختلف، به‌اندازه‌ای که هالیوود نشان می‌دهد، مشخص و متمایز نیستند. در واقع، سال‌ها طول می‌کشد که روان‌درمانگر بتواند کسی را که چنین اختلالی[۳۳] 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 این‌قدر متفاوت عمل کند. چهرهٔ متغیر مادر در این موقعیت‌ها دنیای بسیار بی‌ثباتی برای کودک می‌سازد و ممکن است کودک نیز عاقبت برای کنارآمدن با این شرایط به‌صورت 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 قاضی‌بودن مادر به این معنی نیست که او شخصیتی کامل و بی‌عیب دارد.

البته همهٔ ما بارها وجوه متفاوتی از خودمان را نمایش داده‌ایم و فراموشی را هم تجربه کرده‌ایم، بنابراین مراقب باشید که کسی را به‌سرعت 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 پیش‌زمینهٔ کمِ جامعه‌پذیری مادر روی می‌دهد، ولی بقیهٔ مواقع به‌خاطر ساختار خود فرد است.

سندرم آسپرگر[۱۱] 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 زمینهٔ 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 مکالمهٔ دوسویهٔ کمی دارند.
در فهمیدن نشانه‌های غیرکلامی، همچون حرکات و حالات صورت کم‌توان هستند، بنابراین شاید این نشانه‌ها را اشتباه تفسیر کنند و دربارهٔ احساس و خواستهٔ دیگران دچار سردرگمی شوند.

نمی‌توانند مکالمات دنیای واقعی را که بیشتر به‌صورت استعاری و غیر سرراست 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 اجازهٔ دیدن آن را به خودش نمی‌دهد

یک موقعیت منحصربه‌فرد دیگر نیز وجود دارد که در آن مادر از نظر عاطفی نسبت به کودکش بی‌اعتنایی می‌کند، وقتی‌که به خودش اجازه نمی‌دهد که ببیند کودک به‌دست 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 دلیلْ 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 قضیهٔ 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 سابقهٔ آزاردیدن 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 خانهٔ 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 التیام‌نیافتهٔ 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 خودشان را برای آن‌ها به نمایش می‌گذارد.

دیدن عمق پریشان‌حالی 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 درهم‌شکسته 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

۹. فرایند التیام‌یابی

حالا که به مسئلهٔ 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 دربارهٔ یادداشت‌های روزانه حرف می‌زنیم، به‌عنوان جایی که تا اندازه‌ای در آن احساس التیام‌یافتن کنیم. و به خشم و غم می‌پردازیم، دو عاطفهٔ 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" دچار است. شاید تعجب کنید از اینکه برخی از بزرگ‌سالانی که به‌شدت از زخم‌های مادری رنج می‌برند از آن‌ها ناآگاه‌اند یا به‌کلی انکارشان می‌کنند. طبق تشخیص درمانگران اغلب اوقات کسانی که بیش از همه زخم خورده‌اند، برای پنهان‌کردن این زخم‌ها از انظار مردم، بزرگ‌ترین سرپوش‌ها را ساخته‌اند. مراجعان ممکن است آن‌قدر 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 رابطهٔ مادر و فرزندی 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:

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

ترجیح دهید دیگر دنبال برقراری رابطهٔ 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.

به‌شدت نیازمند نزدیکی واقعی باشید، درعین‌حال از چنین نزدیکی‌ای احساس ناراحتی و ترس کنید و این نزدیکی

برایتان غریب باشد.

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

کشف‌کردن 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 همسرتان رهایتان می‌کند. این موقعیت خلأ کسی را به وجود می‌آورد که زمانی به شما عشق می‌ورزید و حمایتتان می‌کرد، و در چنین شرایطی ممکن است مثل دوران کودکی‌تان احساس کنید که رها شده‌اید. اگر همسرتان رهایتان کند یا بمیرد، ممکن است این اتفاق برایتان بیفتد.

موقعیت‌های مربوط به مادری‌کردن، مثل زمانی‌که بچه‌دار می‌شوید یا به‌خاطر رفتن آخرین فرزندتان احساس فقدان می‌کنید، ممکن است برانگیزانندهٔ احساسات حل‌نشده در مورد مادرتان باشد. مواقعی که مادر پیر می‌شود و کمک شما را می‌طلبد نیز ممکن است این احساسات حل‌نشده سر برآورد.

ممکن است رفته‌رفته متوجه شوید که ارتباط با مادرتان برایتان ساده نیست. مثلا در شرایطی که مادرتان 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 [ازآنجاکه خودتان نیز احساسی شبیه به مادر پیدا کردید] بی‌طرفانه دیدن او برایتان سخت شود؛ احساسات او تبدیل به احساسات شما و نظراتش (به‌خصوص دربارهٔ شما) تبدیل به نظرات خودتان شده است.

این مسئله مربوط به چیزی است که تحت عنوان هم‌وابستگی[۲۵] شناخته می‌شود: موقعیتی که در آن آزاد نیستید زندگی خودتان را داشته باشید، زیرا در فکر فرد دیگری هستید. اگر عیب‌های مادرتان را اصلاح می‌کنید یا از او مراقبت می‌کنید یا اینکه مادرتان این حس را درون شما حک کرده که مهم‌ترین چیز وفاداری به خانواده و به‌خصوص خود اوست، جداکردن 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 تجربهٔ زیستهٔ او فاصلهٔ زیادی وجود دارد و رسیدن به این تجربهٔ زیسته، که در ناخودآگاه ذخیره شده است، زمان می‌برد. ولی وقتی این تجربه بیرون کشیده

می‌شود، آن داستانی که برای محافظت از زخم‌ها ساخته شده بود کم‌کم فرومی‌ریزد.

حتی کسانی که به‌خوبی می‌دانند که ارتباطشان با مادر به‌گونه‌ای نقص دارد احتمالاً در برابر پذیرش عمق کامل کمبودها مقاومت می‌کنند و این پذیرش صرفاً به‌آرامی و در طول زمان صورت می‌گیرد. ازآنجاکه این زخم بسیار دردناک است، از آن خجالت می‌کشیم. تنها وقتی‌که بخشی از این درد تخلیه شود، حساسیتمان کمتر شده و قوی‌تر می‌شویم.

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 چطور علائم بیماری‌شان به ضربه‌ای روانی ارتباط پیدا می‌کند. به همین صورت، وقتی بدانید چطور نارضایتی‌ها و محدودیت‌های زندگی‌تان به زخم‌های مادری مرتبط می‌شود می‌توانید بفهمید که تقلاکردن‌هایتان 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 کم رشد می‌کند. در کلام جان بردشاو[۱۳۱]، نقص‌ها را می‌توان به‌منزلهٔ کمبودها -چیزهایی که کم هستند- شناخت.

دست‌وپنجه نرم‌کردن با احساسات

ما به شیوه‌های بسیاری ممکن است ارتباط با احساسات عمیقمان را از دست دهیم، مثلا ممکن است خودمان را طوری مشغول کرده باشیم که برای احساساتی‌شدن وقت پیدا نکنیم، گرفتاری فکری داشته باشیم (مشغلهٔ 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[۱۳۷] به این مفهوم پایبند هستند که التیام‌بخشیدن به چیزی که احساس نمی‌کنیم ممکن نیست. سِرکردن و سرپوش‌گذاشتن بر زخم از آن محافظت می‌کند، ولی مانع التیام‌یافتنش هم می‌شود.

عاقبت وقتی بر حس خودپایی غلبه کرده و با تجربهٔ 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 می کنیم 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 سرریزشدن غم به‌خاطر چیزهایی است که شاید بر ما گذشته و چیزهایی که باید می گذشت.

بردشاو این را تأثیر درد اولیه[۱۳۸] می‌خواند. تأثیر درد اولیه در حقیقت تجربه‌کردن احساسات سرکوب‌شدهٔ اولیه است که من آن را فرایند آشکارسازی می‌خوانم. این تنها چیزی است که موجب "تغییر ثانویه"[۱۳۹] می‌شود، نوعی تغییر عمیق که مشکل احساسات را حقیقتاً حل می کند. (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 دربرگیرندهٔ غم نیز می‌شود، ولی این غم تنها بخشی از داستان است.

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

می‌گریزیم. برای همین شاید نیاز به حضور مراقب یا تسهیلگر داشته باشیم که در مواقع ضروری از ما پشتیبانی کند. به‌نظر 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. برملاکردن این درد نزد دیگران و نیز لمس‌کردن 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 نورَس‌بودن 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، احتمالا احساس گیجی و سردرگمی می‌کنید و احساساتتان یکپارچه نیست. برای همین در یادآوری خاطرات ناشی از ضربهٔ روانی ممکن است "واقعیت" را بدانید، ولی احساساتی نداشته باشید، یا اینکه خاطرهٔ 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"[۱۲] خوانده می‌شود. شاهد به شما کمک می‌کند که فاصلهٔ عاطفی بگیرید و احساسات دشوار را بکاوید. من گاهی چنین چیزی را "بزرگ‌ترشدن از احساسات" می‌خوانم، زیرا بخشی از شما خارج از احساساتتان می‌نشیند.

نویسندگان معنوی مدرن قطعاً در کمک‌کردن به مردمی که دنبال یافتن راه‌هایی برای کارکردن بر روی عواطف

سخت بودند کاملا دخیل بوده‌اند. مایکل سینگر[۲۲] در کتابش به نام روح عنان‌گسیخته[۲۳] از خوانندگانش درخواست می‌کند که وقتی دارند در ورطهٔ 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 ورطهٔ این احساسات نیفتید این است که بین احساسات شدید و هر کانال حسی دیگر (مثل دیدن، شنیدن یا لمس‌کردن) در نوسان باشید، که برای این کار اغلب می‌توانید روی چیزی در محیط فیزیکی نزدیکتان تمرکز کنید. می‌توانید وارد کانال فکرکردن شوید که گرچه اغلب بدون تلاش روی می‌دهد، درعین‌حال می‌توان از آن به‌صورت ارادی نیز استفاده کرد؛ اگر بتوانید برای مدت‌زمان 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 به‌سمت خاطرات مثبت تاب بخورید. این تاب‌خوردن به شما کمک می‌کند که در آن احساسات گیر نکنید.

راهکار مفید دیگر واردکردن فرد دلسوز و مراقب دیگری در یادداشت‌هایتان[۲۴] است، چه به‌صورت شخصی یا در قالب گفت‌وگو. من خودم تقریباً همیشه از این فن آخر برای کارکردن روی احساسات دردناکم استفاده می‌کنم؛ این کار کمک می‌کند که لنگر ثباتی در دریای متلاطم در اختیارمان قرار بگیرد.

ماهرانه کارکردن 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 تجربهٔ این روش‌ها دعوت می‌کنم. خبر خوش اینکه با تمرین در این کار قوی‌تر می‌شوید.

یادداشت‌نویسی

وقتی در حال کارکردن 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 رابطهٔ 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 درمیان‌گذاشتن 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 گریه‌کردن 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 نقطهٔ عطفی هستند. اشک‌ها نشانم می‌دهند که به هدف زده‌ام و اگر به نوشتن ادامه دهم سفرهٔ دلم باز می‌شود و در این صورت نوشته‌ها تبدیل به منبعی برایم می‌شوند. دلی که باز شده، به‌خاطر ترحم و شفقتش، احتمالا مهم‌ترین منبعی است که برای کارکردن روی دردهایمان داریم.

شاید احساس کنیم که این گریه هیچ‌وقت بند نمی‌آید، ولی معمولا 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 فاصله‌گرفتن از درد انعکاس‌دهندهٔ این موضوع است

که ما به‌ندرت ظرفیت‌هایمان را آزمایش می‌کنیم.

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

شما می‌توانید بین دو بخش خودتان گفت‌وگویی برقرار کنید، مثلا بین بخشی از شما که احساس درد می‌کند با نمایندهٔ درونیِ کسی که درد شما را می‌شنود (مثلا 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 عوض‌شدن 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 التیام‌بخش خشم

به قول بردشاو "عیبی ندارد که [از کاری] عصبانی شوید، حتی اگر کاری که با شما کرده‌اند غیرعمدی 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. عصبانی‌شدن 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 می خواهید برای احساسی که سابقاً برایتان تهدیدکننده بوده فضایی خلق کنید، اگر می‌خواهید از این احساس خلاص شوید (به‌جای آنکه ناخودآگاه در آن احساس گیر کنید) باید به خودتان مجال عصبانی‌شدن بدهید.

ریشهٔ خشم و عصبانیت شما نسبت به مادرتان، مثل عادت به فرونشاندن خشم، احتمالا به سال‌های ابتدایی زندگی‌تان برمی‌گردد. بان بالبی، پیشرو نظریهٔ دلبستگی، معتقد است که خشم پاسخ طبیعی کودک به برآورده‌نشدن نیازهای مربوط به دلبستگی‌اش است. وقتی کودک احساس می‌کند که خشم فقط موجب فاصله‌گرفتن بیشتر مادر از او می‌شود، یاد می‌گیرد که آن را فروبنشاند. 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، درحالی‌که 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 تجربه‌کردن چیزهایی که گاهی با افسانه‌های خانوادگی فرق دارد. حالا که بزرگ شده‌اید، وقتی‌که با خودتان می‌گویید "این تجربهٔ من بود و چیزی که من گرفتم کافی نبود"، عصبانی می‌شوید.

مهم است بدانید که حق عصبانی‌شدن 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 ترسِ بیمارگونه از خشم عبور کنیم و بفهمیم که خشم به‌خودیِ‌خود خطرناک نیست، بلکه ارتباط ناسالم با خشم است که خطر ایجاد می‌کند. وقتی نتوانیم خشممان را به‌آرامی کنترل کنیم و در عوض آن را کور و بی‌حساب بیرون بریزیم، خشم است که مهار ما را در دست می‌گیرد. شخصی که خشمش را سال‌ها سرکوب کرده وقتی به نقطهٔ شکست می‌رسد و رفتار خشونت‌باری انجام می‌دهد، ممکن است خشم خود را تبدیل به مصیبت کند. خشم در چنین موقعیت‌هایی خطرناک است. خشم پاکیزه‌ای[۲۵] 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 وقتی‌که 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 یک‌سالگی یا نوپایی احساس کرده‌اید. من معتقدم که می‌توان با احساس و ابراز ماهرانهٔ خشم آن را آزاد کرد و سوزاند. گرچه گاهی آزادکردن خشم تبدیل به دور باطلی می‌شود که خودش را تقویت می‌کند، چیزی که ما می‌خواهیم از آن پرهیز کنیم. مطمئن‌ترین راه برای آزادکردن 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 خشمِ قربانی[۲۶] شخص احساس نالان و ناتوان بودن و در خشم توانمند[۲۷] احساس روی پای خود ایستادن می‌کند.

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

عصبانی‌شدن برای بعضی‌ها ساده است و از آن به‌جای تمام عواطفشان استفاده می‌کنند، به‌جای ناامیدی، ناراحتی، ترس و بسیاری احساسات دیگر. برخی دیگر خشمشان را درونشان نگه می‌دارند، زیرا ناخودآگاه می‌ترسند که مبادا مجال‌دادن به احساس خشم باعث بازشدن سیل‌بندهایی شود که بعداً قادر به بستنشان نباشند. درمان هر نوع زخم عاطفی مستلزم این است که به تمام عواطف مسلط باشیم، یعنی بدون آنکه بردهٔ هیچ‌کدام 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، درحالی‌که یادداشت‌ها این خشم را بدون قضاوت‌کردن در خود نگه می‌دارند.

کارکردن روی خشم تا حد زیادی بستگی دارد به اینکه به آن اجازهٔ بروزیافتن بدهیم یا نه. بسیاری از ما یاد گرفته‌ایم که خشممان را قورت دهیم و معمولا بیرون‌کردن این آموخته‌ها از ذهن زمان زیادی می‌برد. تمرین پیوسته و صادقانهٔ یادداشت‌نویسی به ازبین‌بردن 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 پیشگیرانهٔ بخصوصی اتخاذ کنید. باید بتوانید خشمتان را میزان کنید، یعنی به‌جای آنکه کاملا آن را فروبنشانید یا برافروزید کم و زیادش کنید. باید لحظات اول برافروخته‌شدن خشم را تشخیص دهید و برای تنظیم آن ابزارهایی داشته باشید که قادرتان کند مقدار خشمی را که در هر لحظه پیش می‌آید مهار کنید، با پرت‌کردن حواس، نفس‌کشیدن، یا ایجاد وقفه تا اینکه از تشدید ناخواستهٔ خشم جلوگیری کنید. اگر احساس می‌کنید که هیچ کنترلی روی خشمتان ندارید یا حتی جرئت نزدیک‌شدن به این مشکل را ندارید، بهتر است به فکر کلاس مدیریت خشم یا کارکردن با درمانگر باشید.

کاوش‌کردن خشم (تمرین)

ما در این تمرین روی چیزی کار می‌کنیم که در یادداشت‌نویسی بنِ جمله[۱۰] خوانده می‌شود. قسمت اول جمله آماده است و قرار است که شما با هر چیزی که به ذهنتان می‌آید آن را کامل کنید و آن‌قدر 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 احساستان توجه کنید. در ضمن این زمان فرصت مناسبی برای آزادنویسی نیز هست. من به شما پیشنهاد می‌کنم که روی مسئلهٔ بعدی نیز تأمل کنید:

من در پسِ خشم احساس می‌کنم...

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

اندوهگین‌شدن

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

احتمالا در مورد کار دکتر الیزابت کولبِر راس[۱۴]، 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 عبورکردن از اندوه باید از امیدهای غیرواقعی (انکار چیزی که اساساً درست است) و فقط-اگرهایی[۱۵] 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 مایهٔ 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 کودکانِ افراد نابالغ عاطفی متوجه وسعتِ محدودیت‌های رشدی والدینشان نیستند

و فکر می‌کنند که باید شخصی صادق و کاملا 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 اندوهگین‌شدن 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 مرحلهٔ پذیرش اتفاق می‌افتد. شکسته‌شدن 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 می‌کنیم.

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

فقط-اگر می‌توانست داروی درستی گیر بیاورد.

فقط-اگر می‌توانست بر افسردگی‌اش غلبه کند.

فقط-اگر دنبال درمان خودش می‌رفت.

فقط-اگر ازدواج باثباتی داشت.

برای داشتن سهم بیشتر از مادر خوبی که پاسخگو باشد، به کدام فقط-اگرها می‌اندیشید؟ فهرستی تهیه کنید.

کاوش بعدی ما در مورد فقط-اگرهایی است که شما در کودکی داشتید. من مثال‌هایی از این مورد را قبلاً مطرح کردم. ممکن است شما برخی از این مثال‌ها 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 به‌صورت الف بود. قسمت دوم جمله با فرض چنین تأثیری بر این رابطه یا بر اساس خویشتن‌انگارهٔ خودمان ادامه می‌یابد. دقت کنید که آیا می‌توانید آن بخش را نیز تشخیص دهید.

فقط-اگر می‌توانستم نشانش دهم که چقدر خوب کارم را انجام می‌دهم، به من افتخار می‌کرد و من احساس دوست‌داشته‌شدن می‌کردم.

فقط-اگر مدت‌زمان مفیدی را با هم می‌گذراندیم، می‌دید که من چه آدم فوق‌العاده‌ای هستم و در این صورت می‌خواست که به من نزدیک شود.

در این مثال‌ها فرض بر این است که شما همچنان چیزی از مادر می‌خواهید، ولی این چیز یا از انظار پنهان است یا مدت‌ها پیش نابود شده است. اگر در وهلهٔ اول احساس نفرت کنید، فقط-اگرهای شما ممکن است بیشتر به‌صورت زیر باشند:

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

فقط-اگر چیز دیگری از من نمی‌خواست، می‌توانستم آزاد باشم.

برای التیام‌یابی باید رؤیاها و فقط-اگرها را رها کنید و شرایط و محدودیت‌های واقعی را بپذیرید. این موضوع به‌شدت مشکل‌آفرین است و من در فصل مربوط به کودک درون، در بخش "دل‌کندن از مادر" (صفحهٔ ۲۱۲ را ببینید،) دوباره به آن خواهم پرداخت.

رهاکردن گذشته

کسانی که ترجیح می‌دهند زوایای درونی انسان را کندوکاو نکنند موقع صحبت‌کردن در مورد احساسات و روابطِ گذشته که هنوز درگیرشان هستیم از عباراتی همچون درگل‌مانده برای توصیف ما استفاده می‌کنند. آن‌ها چنین تکه‌هایی را برای این می‌پرانند که مایهٔ شرمساری‌مان 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 وقتی‌که 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 روییدن است، چیزهایی که زندگی‌مان 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 غصهٔ 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 فرزندانتان منتقل کنید (اگر نقش والد دارید) یا به دلیل اینکه جایی در عمق وجودتان هنوز با آن کودکِ دچار کمبود مادری ارتباط دارید و می‌خواهید وضعیتش را درست کنید، چنین کاری را انجام می‌دهید؛ به قولی "با دل و جان می‌جنگید". این اندوهگین‌شدن 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 تجربهٔ بزرگ برای خودمان هویت بسازیم، به‌خصوص 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 پرقدرت "انرژی مادر خوب" است.

۱۰. ارتباط برقرارکردن با انرژی مادر خوب

برای التیام‌یافتن از زخم‌های مادری نه‌تنها 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 برقرارکردن با صورت نوعیِ مادر خوب، یافتن افراد دیگری که به‌جای مادر خوب قرار می‌گیرند، و کارکردن روی مسائل حل‌نشده و نیازهای برآورده‌نشده در نخستین ارتباطات.

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 داشتنِ مادری خوب ممکن است به‌نظرتان 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 فروبنشانید. همان‌طور که درمانگری به مراجعه‌کنندگانش یادآوری می‌کرد که این میل شدید به‌خودیِ‌خود میل سالمی است. میل به پرورش‌یافتن و مراقب‌شدن بخشی از انسان‌بودن 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، بازتاب‌یافتن 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 خوبِ 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 وحشتِ بی‌مادری خودتان گیر کرده باشید مادر خوب نمی‌تواند به شما چیزی بدهد. وقتی صورتتان را به‌حالت اعتراض برمی‌گردانید، او نمی‌تواند این صورت را با مهربانی لمس کند. باید به خودتان اجازهٔ شکننده‌بودن و به او مجال نزدیک‌شدن 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. مثلا 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 تناتری، 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 به‌صورت 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، به‌منزلهٔ 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.

زمانی‌که 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) به‌صورت 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 به‌قدر کافی خوب[1]" مواجه شویم.

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

کارکردن روی انگاره‌ها[۱۵۴] و نمادها[۱۵۵]

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 نشانهٔ 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 دنیایِ شخصی درونمان، که نوعی تعادل ایجاد می‌کند، ما نمی‌توانیم از نیازهای غریزی‌مان ببریم و بر فراز آن‌ها قرار بگیریم.

بازنمایی‌کردن مادر خوب راه خوبی برای عمیق‌ترساختن 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 تثبیت‌کردن تصویر مادری بی‌نقص و شکل‌دادن 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

مادرمریم یکی از تصاویر کلاسیکِ 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 به‌نظر جذابیت جهانی دارد. ماری یکی از چندین اسمی است که با هجای ما به‌معنی "مادر" شروع می‌شود. اغلب گل رز را به مادرمریم 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[۱۵۲] بوداسَف[۱۵۳] شفقت، به آن‌ها آرامش داده یا راهنمایی‌شان کرده است. اگر نگوییم همه ولی بیشتر سنت‌ها چنین تصاویری از مادر قدسی دارند[۱۵۴] و مؤمنان به این سنت‌ها اغلب تجربهٔ دریافت عشق و مراقبت را از سوی این انرژی مادرانه دارند.

زنی تعریف می‌کرد که مثل یک بچهٔ بدعنق و عصبی بوده، اما در محضر پرعشقی که حس می‌کرد مادرمریم است توانسته ساکت شود و آرام بگیرد. زن دیگری می‌گفت وقتی خودش را پیچیده در قنداقی در آغوش الههٔ 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 مجموعهٔ مادر تنظیمگری دسته‌بندی می‌کنم که به‌صورت درونی تجربه می‌شود.

گاهی اوقات مادری‌دیدن راه‌حل است و گاهی مادری‌کردن. 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.

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.

ارتباط‌داشتن با مادر خوب به ما اجازه می‌دهد که برخی از ویژگی‌های او را بگیریم، ویژگی‌هایی مثل اعتمادبه‌نفس، مهربانی، سخاوتمندی یا بسیاری از ویژگی‌های پسندیدهٔ دیگر. درست مثل کودکان دارای دلبستگی ایمن که احساس می‌کنند زندگی فیزیکی‌شان در خانواده به‌اندازهٔ دیگران اهمیت دارد (کودکان دارای عقدهٔ 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 شیوهٔ 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 هالهٔ اطراف مادرِ 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 منبع‌بودن مادر است.

شانس دوبارهٔ یافتنِ مادر خوب

خوشبختانه ما در بزرگ‌سالی همچنان این شانس را داریم که کمبود مادرانگی کودکی‌مان را جبران کنیم. شاید این شانسِ 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، به‌شرطی 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 بی‌ارزش‌بودن 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 مستحق‌بودن را درون خودمان بپرورانیم، حسی که می‌گوید نیازهای ما اهمیت دارد و ما حق حمایت‌شدن و پرورش‌یافتن داریم. به‌مرور طرز تلقی ما به حس انتظارِ مثبت 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، بخشندگی 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 بیدارشدن کودکی که درونتان یخ زده است. اگر ساختار دفاعی محکمی اطرافتان ایجاد کرده باشید و صداهای انتقادی 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، التیام‌یافتنِ اجزای زخمی روانتان و تبدیل‌شدن به یک بزرگ‌سال کاملِ 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[1] به دنبال تأمین نیازهای برآورده‌نشده‌مان هستیم. چنین انتخابی هم‌زمان هم عالی و هم مشکل‌ساز است. روابط عاطفی می‌توانند مفری باشند که در آن احساس کنیم اهمیت داریم، ارزشمند هستیم و با مهربانی نگهداری می‌شویم. این روابط جان می‌دهند برای اینکه به هم بچسبیم، نیازهای لمسی‌مان را برطرف کنیم و خویشتن بی‌دفاع و شیرین خود را ظاهر سازیم. ولی چیزهای بیشتری هم دارند: اغلب در چنین روابطی خانه‌داری و تأمین مالی و نگهداری از چند کودک باید مشترکاً انجام شود، اولین جایی که نیازهای جنسی‌مان تأمین می‌شود در رابطه با همسر است، و به‌علاوه این رابطه جایی است که ما در قبال پرورش و مراقبت از یکدیگر مسئولیت داریم. در این رابطه، وجود نقش‌های هم‌زمان و متعدد الزامات بخصوصی را برای تأمین نیازهای برآورده‌نشدهٔ دوران کودکی ایجاد می‌کند.

اگر در حال حاضر چنین رابطه‌ای با کسی دارید، می‌توانید برای بررسی رابطهٔ کنونی‌تان پرسش های زیر را از خود بپرسید. اگر هم همسر ندارید، می‌توانید از همین پرسش‌ها برای تأمل بر رابطهٔ گذشته‌تان استفاده کنید:

رابطهٔ شما کدام نیازهای روانی و مادی‌تان را برآورده می‌کند؟ آیا هیچ‌یک از شما دو نفر نقش مادر خوب را در مقابل دیگری به عهده می‌گیرد؟ کدام‌یک؟

آیا یکی از شما بیش از دیگری امر پرورش‌دادن را به عهده می‌گیرد، یا این کار را به‌نوبت انجام می‌دهید؟ آیا رابطهٔ والد و فرزندی بین شما وجود دارد؟

وقتی می‌کوشیم نیازهای اولیه‌ای را تأمین کنیم که [با همسرمان] بر سر آن‌ها به هیچ توافق آگاهانه‌ای نرسیده‌ایم، دچار مشکل می‌شویم. وقتی قرار می‌گذاریم و رابطه برقرار می‌کنیم، اغلب از فرد مقابل نمی‌پرسیم که "آیا تو مادر من می‌شوی". وقتی فردی بفهمد که بدون رضایت خودش در این نقش به کار گرفته شده است، دلخور و آزرده‌خاطر می‌شود، به‌خصوص 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. می‌توانیم مثل آدم‌های بالغ این نیازها را مطرح کنیم: "می‌توانی چندوقت مراقبم باشی؟ احساس تنهایی و ناامنی می‌کنم"، "فعلا

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 صحبت‌کردن از کودک درون یا "اجزای کودک" برایتان کاملا غریبه است، شاید بهتر باشد که این بخش را رد کنید و به صفحهٔ ۱۹۹ بروید و بعداً دوباره به این بخش برگردید).

ولی صحبت‌کردن از نیازها معنایش این نیست که اجزای کودک شما نمی‌تواند رابطه‌ای با همسرتان داشته باشد. شاید برای خود بالغ و بزرگ‌سال شما بهتر باشد که تا پیش از ارزیابی آنچه در این رابطهٔ بخصوص منطقی است از این کودک محافظت کنید و سپس برای توافق با همسرتان 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 درعین‌حال خوب است که هر از گاهی همسرتان نیز از کودک درونتان مراقبت کند.

درعین‌حال، 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 صدمهٔ 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. پاسخ‌دادن همسرتان به این نیازها تنها یکی از چندین انتخاب است. ممکن است همسرتان در زمان

بخصوصی موفق به انجام این کار نشود، زیرا به هر حال انتخاب‌های دیگری هم دارد. نباید آن‌قدر در احساسات کودکی‌تان غرق شوید که این موضوع را فراموش کنید.

یک نمونه از الگوهای کودک زیر یک‌سال که ممکن است بین دو شریک اجرا شود کوشش برای یکی‌ماندن است. کودک در ماه‌های ابتدایی خودش را بخشی از مادر احساس می‌کند. این رابطه را "درهم‌آمیختگی" می‌خوانند. وقتی دو نفر در هم آمیخته می‌شوند، خودشان را جدا و متفاوت از هم نمی‌دانند. بخشی از آنچه باعث می‌شود عاشق‌شدن برای بسیاری از مردم این‌قدر سرمست‌کننده باشد همین حس یکی‌بودن است. بعد از مدتی، تفاوت‌های طبیعی به‌اندازه‌ای سر برمی‌آورند که موجب شوند این حس یکی‌بودن ناپدید شده و هر طرف خود را مجزا یا جدا احساس کند. اگر قبلا در کودکی به‌اندازهٔ کافی با مادر یکی نشده باشید، ممکن است در برابر این جدایی مقاومت کنید و به این حس یکی‌بودن بچسبید. این کار شما مشکل‌ساز می‌شود، زیرا اگر نتوانید همسرتان 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 خارج‌شدن از رابطه برای برخی افراد سخت است، زیرا آن‌ها بسیاری از الزامات اساسی والدگری را به همسرانشان نسبت داده و هنوز آن‌قدر رشد نکرده‌اند که آمادگی دورشدن از مادر را داشته باشند.

تکرارکردن گذشته

بسیاری از درمانگران معتقدند که بزرگ‌سالان به‌صورت ناخودآگاه الگوهای ناسالمِ روابط سال‌های اولیهٔ والد و فرزندی را تکرار می‌کنند، مثلا 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.

به‌هرحال این اتفاق معمول است. اکثر درمان‌ها حول این تفکر انجام می‌شوند که ما، به‌واسطهٔ تلاش ناخودآگاهمان برای التیام زخم اصلی، جذب افرادی می‌شویم که نواقصی شبیه والدینمان داشته باشند. درمان روابط به روش ایماگو[۱۰۵] 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[۱۰۶] 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 ازهمسرتان بنویسید و دنبال شباهت‌ها بگردید (دقت کنید که روابط مهم لزوماً روابط طولانی‌مدت نیستند، بلکه روابطی هستند که اغلب هزینهٔ عاطفی دارند).

ریشه‌های درگیری و دلخوری در رابطهٔ شما چیست؟ آیا این درگیری‌ها و دلخوری‌ها مشخصه‌های سال‌های اول کودکی را منعکس می‌کنند؟

چه نشانه‌هایی از کارهای ناتمام قبلی یا دلبستگی 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 برآورده‌نشدهٔ دوران کودکی که در زندگی بزرگ‌سالی خودش را نشان می‌دهد به این ترتیب هستند:

نیازمند پشتیبانی و اطمینان‌خواهی بیش‌ازحد هستید.

وقتی همسرتان به نیازهایتان بلافاصله پاسخ نمی‌دهد، احساس ناامنی و حسادت و خشم می‌کنید.

قادر به تحمل غیبت همسرتان نیستید.

رابطهٔ درهم‌آمیخته را حفظ می‌کنید، به‌قول معروف "به‌هم‌چسبیده" هستید.

خصوصیات منفی مادرتان را به همسرتان نسبت می‌دهید.

جایگاه رفیعی به همسرتان می‌دهید و احساس می‌کنید که از شما باهوش‌تر، توانمندتر و به‌نحوی ارزشمندتر است.

تحمل می‌کنید که همسرتان بیش‌ازاندازه شما را رها کند یا در دسترستان نباشد و به‌گونه‌ای واکنش نشان می‌دهید که یادآور احساس کودکی‌تان است.

انتظار صمیمیت عاطفی از همسرتان ندارید (به دلیل اینکه چنین صمیمیتی از مادر ندیده‌اید، چنین توقعی را از هیچ‌کس ندارید).

قدرت التیام‌بخشِ دلبستگی‌های ایمن عاشقانه

سوزان اندرسون در کتابش، با عنوان سفرکردن از رهاشدگی به التیام‌یابی[۱۶]، می‌گوید که در رابطهٔ ایمن همسر همان کاری را می‌کند که مادر برای کودک دارای دلبستگی ایمن انجام می‌دهد. رابطه‌ها در هر دوی این موارد حس نخستین تعلق‌خاطر، امنیت و پیوند را ایجاد می‌کند. او در مورد بزرگ‌سالان می‌نویسد که "بسیاری از مردم کارکرد و عملکرد دقیقی دارند، زیرا در ارتباطات اصلی‌شان بسیار احساس امنیت می‌کنند. آن‌ها خویشتن‌باور و خودفرمان و راضی هستند، زیرا می‌دانند کسی در کنارشان هست". شکاف در چنین روابطی این خویشتن‌باوری و به‌باشی را به‌طور جدی تضعیف می‌کند. (۲)

در واقع، معلوم شده که ارتباط عاطفی اغلب برای افراد خوب است و مزیت‌هایی مثل سلامتی بهتر یا طول عمر بیشتر دارد. به‌علاوه این روابط می‌تواند دیگ جوشانی باشد که در آن بزرگ‌سالان دارای دلبستگی غیرایمن عاقبت تبدیل به افرادی با دلبستگی ایمن شوند و از مزیت‌های بسیار دلبستگی ایمن بهره‌مند شوند.

فرصت در آغوش گرفته‌شدن (تمرین)

در اینجا تمرینی داریم که می‌توانید با دوست یا همسرتان انجام دهید. این تمرین فرصتی فراهم می‌کند تا شخصی قابل اطمینان شما را در آغوش بگیرد و به شما مجال می‌دهد که بغل شوید، بدون آنکه در آن لحظه نیاز داشته باشید که در آغوش گرفته شوید یا مجبور باشید در ازای این بغل‌شدن چیزی بدهید. اگر تصور کنید که این کودک درونتان است که در آغوش گرفته می‌شود، بیشتر التیام پیدا می‌کنید. بسیار از زنان می‌شنوید که می‌خواهند بغل شوند، ولی همسرانشان این درآغوش‌گرفتن را تبدیل به فرصتی برای رابطهٔ جنسی می‌کنند. خب حالا فرصتی پیش آمده تا بعضی از این نیازهای اولیه برآورده شوند.

***

این تمرینی دوطرفه است و هر نفر فرصت بغل‌شدن و بغل‌کردن را پیدا می‌کند، برای همین باید تصمیم بگیرید که کدام نقش را اول به عهده می‌گیرید. بهتر است توافق کنید که هر همراه چه مدت‌زمانی در بغل دیگری بماند؛ بیست دقیقه زمان خوبی برای این تمرین است.

***

توصیهٔ اصلی این تمرین آن است که شخص بغل‌کننده 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 سینهٔ شخصی که نقش والد خوب را دارد، تکیه کرده و آرام می‌گیرد و "والد خوب" بازوانش را دور "کودک" حلقه می‌کند. فرد بغل‌شونده می‌تواند جایش را هر طوری که دلش می‌خواهد تغییر دهد. وقتی‌که 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 صحبت‌کردن دربارهٔ این تجربه اختصاص دهید.
به‌خاطر 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 مراجعه‌کننده توضیح می‌داد که، در طول مدتی که برای اولین‌بار این تمرین را تجربه می‌کرد، هر چند دقیقه یک‌بار با نگرانی همراهش را وارسی می‌کرد و خودش را آماده کرده بود که او وسط تمرین رهایش کند. بعد از ده دقیقه حضور مستمرِ همراهش تازه خیالش راحت شد و توانست از بغل‌شدن لذت ببرد و بفهمد کسی که او را در آغوش گرفته آن‌قدر امن هست که زن بتواند در آغوشش آرام بگیرد. به‌نظر زن آن تجربه فوق‌العاده بوده و پس از آن احساس کرده که "آن‌قدر ارزش دارد که کسی پا به پایش بماند".

مادر خوبِ همراه

عده‌ای باور دارند بچهٔ 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 خوبِ همراهی را درونمان می‌سازد که با خودمان همه‌جا 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 درونی‌شدهٔ آن شخص باشد؛ یک‌بار 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 درونی‌کردن انرژی مادر خوب فقط فرایندی ذهنی و روان‌شناختی نیست. برای غوطه‌ورشدن 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 به‌صورت 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 عضلاتتان 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 (پدیدآورندهٔ) انسان است(۱)، یعنی کودکی شالوده‌ای است که زندگی بزرگ‌سالی بر آن ساخته می‌شود. مهم است که شالودهٔ ما چه باشد. کودک انعطاف‌پذیر همچون شالودهٔ بزرگ‌سالِ 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 شالودهٔ بزرگ‌سالی 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 ظهورِ کودکی انعطاف‌پذیر، که شالودهٔ بزرگ‌سالی سالم و انعطاف‌پذیر باشد، دیر نیست.

مقدمه‌ای دربارهٔ کارکردن روی کودک درون

کسانی که حوصلهٔ کودک را ندارند از تمام حرف‌هایی که دربارهٔ 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[۱۶۲] بخوانم، مفید است. من از اصطلاح حالت‌های کودکِ 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. به‌نظرم این اشتباه است، زیرا احساس ناراحتی و عصبانیت شما لزوماً همیشه مربوط به کودک درونتان نمی‌شود.

ما موجودات بسیار پیچیده‌ای هستیم. بیش‌ازآنکه 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 ضربهٔ 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. ازآنجاکه 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 رابطهٔ متقابل برقرار کنیم.
بیرون‌کشیدن 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[۱۶۰]، یا از طریق فنونی همچون روش گفت‌وگوی صوتی[۱۶۱].

می‌توانید خودتان، در کارگاه یا با درمانگر، روی کودک درون کار کنید. ولی درعین‌حال 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 یافتم بهبود کودک درون[۱۶۲] نوشتهٔ لوچیا کاپاکیونه[۱۶۳] است، که عملی‌ترین و مفیدترین راهنمایی را دراین‌باره 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 حالت های کودک درون، استفادهٔ 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[۱۶۴] از نامه‌نویسی و تصدیق‌کردن استفاده کرده است تا پیام‌های مادر خوب را که قبلا 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 عقدهٔ ادیپ[۱۶۵] 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 واردشدن به دنیای بیرون احساس کوچکی کنیم. تشخیص‌دادن هر یک از حالت‌هایی که جزئی از ماست و فرق‌گذاشتن میان این حالت‌ها کمکمان 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 هیچ‌وقت بزرگ نمی‌شود و برای همین هدفشان شاد و سالم‌بودن است. برخی دیگر کار بر حالت‌های کودک درون را روش بی‌نقصی می‌دانند که منجر به ادغام این اجزا با بزرگ‌سالی می‌شود. برای من فرقی نمی‌کند: هر دو روش خوب هستند. داشتن بچهٔ شیرین و نترس درون و ترکیب این ویژگی‌ها با خویشتن بزرگ‌سال عالی است.

هم‌زمان که کودک با برآورده‌شدن نیازهایش بزرگ می‌شود، اگر نیازهای برآورده‌نشدهٔ قبلی کودک درون تأمین شود، آن نیازها مجال بلوغ می‌یابند. اجزایی از خویشتن که حول چنین نیازهایی می‌گردند ممکن است بعداً ناپدید یا محو شوند. اما سایر حالت‌های کودکی موهبت‌هایی برایمان دارند، ویژگی‌هایی که اغلب در دوران کودکی قطع شده یا گم شده‌اند ولی قابل احیا هستند. برخی از این‌ها ویژگی‌های کودک طبیعی هستند که در ادامه توضیح داده می‌شوند.

کودک در جایگاه مادر خویش

درست همان‌طور که می‌گوییم کودک پدر انسان است، می‌توانیم بگوییم که کودک مادر خویشتن واقعی است. درست همان‌طور که معمولا گفته می‌شود، کودکی جوهر این خویشتن واقعی است. این توصیف کارل یونگ از صورت نوعیِ کودک است، کودکی که به نظر او نماد کلیت انسان است.

به این صورت نوعی تحت عنوان کودک طبیعی[۲۲] یا کودک آسمانی[۲۳] 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"[۲۷۶]

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، مثلا 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. معمولا 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[۲۷۷] 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 کاملا از خودآگاهی جداست و اجزا به‌راحتی 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 هیچ‌چیز درباره‌شان نمی‌داند حیرت‌زده می‌شود. عوض‌شدن این اجزای روانی در فرد به‌صورت غیرارادی روی می‌دهد و در کل این اجزا زادهٔ ضربهٔ روانی هستند. به‌مرور 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 همهٔ افراد کاربرد دارد.

برخی از درمانگران جدیدتر تأکید می‌کنند که این خویشتن‌ها در همهٔ 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، ازجمله 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 به‌خاطر 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 "بچهٔ شبح‌گونه‌ای" بود که به‌نظر پوچ و غیرواقعی می‌آمد. ماریا برای پیداکردن کودک انعطاف‌پذیرش تقریباً هیچ خاطرهٔ شادی 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 برچسب‌های 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، خردِ تعلیم‌ندیده و محبت بود. شاید عدهٔ بسیاری بگویند که توت‌فرنگی کودک طبیعی است؛ از نظر ماریا

توت‌فرنگی همان کودکی بود که در صورت پرورش‌یافتن 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 به‌صورت 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 نمایندهٔ طبیعت اصلی صدمه‌ندیده‌اش 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 می کرد 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 جعبهٔ 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 توت فرنگی. 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 [۲۲] 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: انعکاس‌یافتن در درمان‌ها، توت فرنگی، و توانایی او برای دفاع متناسب از خودش در دنیای درون و بیرون. می‌توان گفت که ماریا از کودکی سنگی به کودکی شیرین و

بزرگ‌سالی دوست‌داشتنی تحول یافت. کارکردن روی این اجزا تنها عامل التیام‌یافتن ماریا نبود، ولی عامل مهمی محسوب می‌شد.

موهبت‌ها و بارها

اجزای گسسته‌شده معمولا بارهای روانی را به دوش می‌کشند. گویی مقداری مواد عاطفی سمی را برمی‌دارند و حمل‌کنندهٔ اختصاصی آن می‌شوند، در حقیقت این مواد سمی را در خود جای می‌دهند تا بقیهٔ 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 تعریف‌شدهٔ این اجزا می‌تواند تغییر کند.

ما در عمیق‌ترین کارهایمان روی کودک درون به چیزی می‌رسیم که بزرگ‌تر از پیشینهٔ شخصی‌مان است. به چیزی دست پیدا می‌کنیم که ماهیتش عمیق‌ترین جوهرهٔ شخص و درعین‌حال فراتر از آن است، حالتی فراشخصی که من در داستان سوفیا در صفحهٔ 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 (صفحهٔ 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 موهیت‌ها اجزای روانی زخمی باشند که تحول یافته‌اند یا زیر اجزای روانی دیگر عمیقاً دفن شده‌اند. آنچه مهم است مطالبهٔ این موهبت‌ها و تبدیل آن‌ها به جزءِ همیشگی خودمان است.

وقتی‌که کار روی کودک درون پیچیده می‌شود

سیستم‌های خانوادهٔ درونی[۳۳۴] و گفت‌وگوی صوتی دو روش درمانی بیشتر شناخته‌شده برای کار روی اجزای روانی هستند. روش درمانی‌ای که بیشتر چیزهای مؤثر بر اجزای روانی را، برای زخم‌های مربوط به دوران رشد (کمبودهای اول زندگی)، به کار می‌برد راهبرد برآورده‌کردن نیازهای رشد و بالندگی[۳۳۵] خوانده می‌شود. این درمان از پروتکل‌های بخصوصی برای شناسایی و التیام نیازهای برآورده‌نشدهٔ دوران رشد استفاده می‌کند و از خویشتن بزرگ‌سال پرورشگر[۳۳۶]، خویشتن بزرگ‌سال محافظت‌کننده[۳۳۷] و خویشتن هسته‌ای معنوی[۳۳۸] به‌عنوان منابعی مهم بهره می‌گیرد. شاید متوجه شده باشید که بزرگ‌سال پرورشگر و محافظت‌کننده وجوهی از همان چیزی است که من آن را مادر خوب خوانده‌ام. اجزای جوان همیشه نیازمند مراقبت از سوی اجزایی هستند که نگرش والدینی دارند. خویشتن هسته‌ای معنوی نیز نسخه‌ای از خویشتن فراشخصی است که کمی پیش‌تر توضیح دادم.

از نظر بسیاری از درمانگران ازجمله خودم کار روی اجزای روانی ارزشمند است، ولی ما به چهارچوب مشخصی متعهد نیستیم. به‌ندرت پیش می‌آید که در درمان‌های من با بزرگ‌سالانی که دچار کمبود مادری هستند حداقل مقداری کار روی اجزای روانی کودک صورت نگیرد. کار روی اجزای روانی اغلب وجه اساسی درمان محسوب می‌شود.

شاید بتوان کار روی کودک درون را خیلی ساده نمایش داد، ولی به‌هیچ‌وجه ساده نیست. من دریافته‌ام مراجعه‌کنندگانی که به طولانی‌ترین درمان‌ها نیاز دارند بیشتر مواقع در حالت‌های کودک درون زندگی می‌کنند یا سیستم‌های درونی بسیار پیچیده‌ای دارند که دارای ارتباط کم و درگیری‌های بسیار است. حالا به هر دو نگاهی می‌اندازیم.

بزرگ‌سالی که هنوز بالغ نشده

قرار نیست که کودکان در دنیای بزرگ‌سالان سیر کنند، آمادگی چنین کاری را نیز ندارند. بزرگ‌سالانی که بیشتر وقت‌ها در حالت‌های کودک درون به سر می‌برند احساس کودکان غیرایمن را دارند: می‌ترسند به دردسر بیفتند، احساس می‌کنند چیزی کم دارند، احساس تنهایی و دوست‌داشته‌نشدن می‌کنند (و اغلب هم دوست‌نداشتنی هستند)، از مردودشدن می‌ترسند، و به‌لحاظ عاطفی نابسامان و به‌شدت غیرتوانمندند. برخی نمی‌توانند 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[۱۰۱] هستند: من هر چیزی را که بخواهم همان وقتی می‌خواهم که دلم بخواهد.

در اصطلاح روان‌پویه‌شناسی[۱۰۲]، خود[۱۰۳] 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 درکل 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 بی‌ارزش‌بودن، دوست‌داشتنی‌نبودن و کمبودداشتن 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 مایندلز[۱۰۴]، 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[۱۰۵]-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 تمرین‌کردن نقش والد به این بزرگ‌سال نیرو می‌بخشد.

سیستم‌های نامنظم

سیستم‌های خانوادهٔ درونی ریچارد شوارتز و کار روی اختلال گسسته‌روانی نشان داده که روانِ فرد می‌تواند به‌طرز شگفت‌انگیزی پیچیده باشد. اکنون ما خیلی جلوتر از نقشهٔ کودک-بزرگ‌سال-والدی[۱۰۵] هستیم که حدود پنجاه سال پیش در تحلیل رفتار متقابل[۱۰۶] اریک برن[۱۰۷] 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 تکهٔ جدید اطلاعات خبردار شوند. مثلا یکی از زنان مراجعه‌کننده‌ام یک سال پیش مادرش را از دست داده، ولی ما همچنان در او با اجزای روانی‌ای مواجه می‌شویم که با پی‌بردن به مرگ مادر یکه می‌خورند.

حالا کار پیچیدهٔ 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 به‌خاطر مشکل سابق است

من دریافته‌ام که اغلب وقتی کسی واقعاً در حال فروپاشی است به‌خاطر تجربیات دردناک گذشته‌اش است. این چیز جدیدی نیست. بسیاری معتقدند که مشکل کنونی همان مسیرهای عصبی گذشته را فعال می‌کند یا به تجربهٔ قدیمی مربوط است. اگر بخواهیم کمی متفاوت نگاه کنیم، معلوم می‌شود که رویدادها به‌وسیلهٔ حامل مشترکی به هم متصل می‌شوند؛ یک جزء روانی چیزی را قبلاً برای بار اول تجربه کرده و حالا به‌شکل جدیدی در حال تجربهٔ 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 فرارکردن. 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 سرکوب‌شده 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 مدبرانه‌تر پاسخگو باشیم.

مثال دیگر زمانی است که فردی واکنشی نامتناسب نشان می‌دهد مثل زمانی‌که 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 تجربهٔ ضربه‌ای روانی به‌لحاظ 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 وحشت‌زده است ممکن است نیازمند آن باشد که از موقعیت قدیمی نجات بیابد یا در حال حاضر آرام شود. در صورتی که شما قبلا 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 به‌کلی از جداشدن 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. بچهٔ کوچک پیش خودش فکر می‌کند که اگر بلندتر و طولانی‌تر جیغ بکشم، او مجبور می‌شود که بیاید.

متأسفانه این اتفاق نمی‌افتد. معمولا زمانی‌که فرزند بزرگ‌سال از مادر می‌خواهد که طبق خواستهٔ 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 احتمالا 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 (مثلا 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[۱۰۰] 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 احتمالا 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 خویشتن 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 غلبهٔ دوباره بر برخی ضربه‌های روانی سابق.

سوفیا هم، مثل همهٔ 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 اجازهٔ 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 تجربهٔ 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 به‌خاطر 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 گوشهٔ 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 متولدنشده بخواهد که اگر ممکن است "با احساساتش او را به بند نکشد".

در این فضای دوستانه، این کودک متولدنشده طی چند هفته به دنیا آمد. گرچه در ابتدا کاملا 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 هشت‌سالهٔ 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 دیگرِ درونش بازی می‌کند، این کودک بی‌خانمان لبهٔ 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 به‌مرور 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 چطور این نقش دست و پایش را بسته بود هم کار کردیم. سوفیا خاطرهٔ 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 تجربهٔ 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 تجربهٔ 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 گسترهٔ 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 به‌جای 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 لایهٔ دیگر از گذشته را می‌کَند، انرژی بیشتری آزاد می‌شد، احساس بزرگی و آزادی و آرامش بیشتری می‌کرد. انگار در این فاصله در جعبهٔ بسیار تنگی زندگی کرده و حالا راه فراری از آن یافته بود.

همان‌طوری که در درمان‌های عمیق معمول است، ما از تاریکی بیرون نمی‌آییم 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 تکیه‌کردن نداشتند هنوز به بزرگ‌سالی سالم نیازمندند که نزدش بروند. همان‌طوری که داستان سوفیا به ما نشان داد آن فرد بزرگ‌سال سالم همین‌جاست، درون خودمان.

بهترین مادر خودتان شوید

ماریون وودمن[۱]، نویسنده و تحلیلگر پرآوازهٔ یونگ، می‌گوید "کودکانی که کسی موجودیت واقعی‌شان را دوست نداشته باشد نمی‌دانند که چطور خودشان را دوست داشته باشند. آن‌ها باید در بزرگ‌سالی یاد بگیرند که بال و پر دربیاورند و برای فرزند گم‌شدهٔ خودشان مادری کنند". (۲)

این یادگیری در چندین مرحله اتفاق می‌افتد. در اصل ما کم‌کم برای این کار آماده می‌شویم، درست مثل زنی که به‌طور خودکار نمی‌داند چطور برای فرزندانش مادری کند، ولی غریزه و قلبش بیدار می‌شود. بنابراین ما با ظرفیت و توانایی خودمان با حالت‌های کودک درون پیوند برقرار کرده و به‌طور جدی برای او "مادری می‌کنیم".

شاید اوایل احساس ناجوری داشته باشید یا موانعی سر راهتان قرار بگیرد. وقتی به‌سمت این مادر درونی پیش می‌رویم، علاوه بر موانعی که پیش می‌آید ممکن است صدای آرامی پیش از آغاز ما را متوقف کند (به‌احتمال زیاد والد یا محافظ منتقد) و بگوید "این کار احمقانه است". شگردش این است که نیاز شما را انکار کند. او می‌گوید "داری از کاه کوه می‌سازی"، "اوضاع خیلی هم بد نیست، به خودت تکانی بده". آگاهی‌داشتن از اجزای روانی در اینجا به دردمان می‌خورد. تنها اگر تشخیص دهیم که این فقط یک جزء است که صحبت می‌کند (همان جزئی که برنامه‌ای دارد)، می‌توانیم 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 بی‌کفایتی است. اگر برایتان به‌خوبی مادری نکرده باشند، ممکن است به‌راحتی احساس کنید سررشته‌ای برای انجام‌دادن این کار ندارید. احساس ناراحتی می‌کنید و نمی‌دانید که چه بگویید و انجام دهید. به دلیل اینکه مادری‌کردن برای خودتان به‌صورت طبیعی خودش روی نمی‌دهد، احساس می‌کنید که تلاشتان برای این کار ساختگی است. چنین موانع و احساسی برای متوقف‌کردن 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 بی‌خیالش شدید. هیچ‌کس دوست ندارد درد شدید ناشی از صدمه‌زدن به دیگران را احساس کند.

همان‌طور که پیش‌تر هم گفتم، ممکن است مادر برای اذیت‌نشدن خودش به‌صورت ناخودآگاه از کودک فاصله بگیرد. شاید احساس کنید که بازکردن زخم دلمه‌بستهٔ قلبتان هزینهٔ بسیار گزافی است که برای برقراری ارتباط مجدد با اجزای روانی درونتان می‌پردازید.

ما در روند درمان علاوه‌بر اینکه درد می‌کشیم از این هم می‌ترسیم که مبادا مهار خود را از دست بدهیم. وقتی هر وجهی از خودمان را به‌زور به ناخودآگاهمان فرستاده باشیم، اغلب می‌ترسیم از اینکه اگر دوباره سراغش برویم، بسیار تشدید شود (در مورد خشم، ناراحتی و میل جنسی سرکوب‌شده صدق می‌کند). به‌طور 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 معمولا مدت‌زمانی طولانی چنین حسی را دارید)، حس نمی‌کنید که منبع سرشاری باشید که بتواند ببخشد، بلکه احساس می‌کنید فردی خشک‌شده و تحلیل‌رفته هستید. شاید پیش خودتان فکر کنید که من از پس خودم برنمی‌آیم. چطور می‌توانم کس دیگری را پرورش دهم؟ من تعدادی از موانعی را شناسایی کرده‌ام که احتمالا وقتی بخواهید به بهترین مادر برای خودتان تبدیل شوید با آن‌ها مواجه می‌گردید:

خودتان را چطور می‌شناسید؟

وقتی پیام‌هایی ایفای نقش پرورش‌دهنده را در شما مختل می‌کنند، آن‌ها را جدی نمی‌گیرید و حقیر می‌شمارید.

احساس می‌کنید که بلد نیستید مادری کنید.

از اینکه زودتر دست‌به‌کار نشده‌اید احساس گناه می‌کنید.

از خودتان محافظت می‌کنید و نمی‌خواهید آگاه شوید که چه آسیبی به شما رسیده است.

از هر چیز سرکوب‌شده‌ای می‌ترسید.

احساس می‌کنید چیز زیادی برای بخشیدن ندارید.

چه چیزهایی ممکن است به شما کمک کند که از پس این کارها بربیایید؟

برای تبدیل‌شدن 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 محبت‌کردن هستند. بنابراین حتی اگر ذره‌ای به کودک محبت‌ندیدهٔ درونتان عشق بورزید، آن کودک معمولا 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، احتمالا این کودک درون واکنش‌هایی نشان می‌دهد که شبیه واکنش‌های شما در محیط سال‌های اول زندگی‌تان باشد. مثلا اگر پدرتان نمی‌توانست "نوازش‌شدن" 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 به‌شدت 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 به‌آرامی در حال رشدکردن 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 کودکشان 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 برآوردنِ نیازهای مربوط به رشد و بالندگی[۱۰] 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 حسابی 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. کودکتان مایهٔ خوشی شماست، نه باری روی دوشتان.

خوشبختانه تبدیل‌شدن 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 رابطهٔ 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 روانیْ 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[۲۵] که بر حالت‌های خودهیپنوتیزمی کار می‌کند (همان حالت‌های آرامش عمیق و پذیرندگی) در کتابش با عنوان بازیابی خویشتن[۲۶] چنین می‌نویسد: "بخشی مهمی از فرایند این است که کودک به حال حاضر آورده شود". کودک در ناخودآگاه بدون‌زمان هنوز طوری محیط اصلی کودکی را تجربه می‌کند که انگار [چنین محیطی] در حال حاضر وجود دارد. وقتی‌که شرایط کنونی به آن محیط درهم‌ریختهٔ 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، دربارهٔ آنچه برای احساس امنیت نیاز دارند، گفت‌وگو کنید.

زمانِ با هم بودن

زمانی‌که کودک را از گذشتهٔ تکان‌دهنده‌اش خارج کردید (که شاید به کمک روان‌درمان نیاز داشته باشید)، می‌توانید محیطی دوستدار کودک برای او فراهم کنید.

این کار شاید مستلزم آن باشد که با این وجه از کودک گفت‌وگو کنید، آسوده‌خاطر در کنار او باشید و چیزهایی را انجام دهید که فکر می‌کنید از آن لذت می‌برد. اگر کودک درون شما بیرون‌رفتن را دوست دارد، حتماً زمانی برای بیرون‌رفتن بگذارید. حتی اسب‌سواری یا اسکیت‌بازی می‌تواند احساس پرورش‌یافتن به ما بدهد. گاهی موقع انجام این فعالیت‌ها با کودک قاطی می‌شوید، ولی اغلب حضور خویشتن بزرگ‌سالتان را نیز حس می‌کنید. حضور این بزرگ‌سال 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 می‌گذرانَد و مثل فرزندان واقعی خودش در همین سنین با آن‌ها رفتار می‌کند، او نوزاد را حمام کرده و بغل می‌کند و نوجوان را برای خرید بیرون می‌برد. می‌توان دید که هر کدام از این بچه‌ها مراحل عادی رشد را زمانی طی می‌کنند که در خانه‌ای باثبات و پرمهر روی می‌دهد. آن‌ها با مراقبت‌های مادر خوب در حال التیام‌یافتن هستند.

شما می‌توانید، با مراقبت‌کردن از کودک درونتان، بی‌اعتنایی دوران کودکی‌تان 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 گنجینهٔ منابعتان می‌نشانید. بدنتان را با این تجربهٔ مثبت آشنا کنید و ببینید که چطور 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 به‌خاطر 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 بپرسید 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 کمکم 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 شالودهٔ 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 پس‌زمینهٔ 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.

التیام‌دادن کودکی که دوست داشته نشده

تمرکز اصلی کسانی که دچار کمبود مادری هستند والدگری دوباره برای التیام‌بخشیدن 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 التیام‌دادن کودک محبت‌ندیده 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 آن‌قدر 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 نوازش‌کردنْ 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 این‌حال گاهی نوزاد درون خودش را نشان می‌دهد. کارکردن با خویشتن کودک اغلب دردناک‌ترین

احساسات را برمی‌انگیزد. گرچه شاید از نظر سنی به عقب برگردید، ولی کار روی این زخم‌های آغازین نشانهٔ قدرت شماست.

تغییردادن 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 بپرورانید برایتان کاری بیش از ارضای نیازهای کودک درونتان می‌کند. واقعاً ذهنتان را تغییر می‌دهد. ساختار و باورهای شما دربارهٔ خودتان و دنیا را تغییر می‌دهد.

بعد از مدتی صدای مادر خوبی که درونتان پرورده‌اید می‌تواند جانشین صدای والد منتقدی شود که اصلی‌ترین صافی ذهنِ بسیاری از افراد است. اگر در نقش والد منتقد فرورفته‌اید، 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 احتمالا 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. تغییردادن فضای درونی ذهنتان بزرگ‌ترین دگرگونی‌ای است که می‌توانید انجام دهید.

۱۲. روان‌درمانی: مسائل مادران و نیازهای مادرانگی

مطمئناً از زمانی‌که گفتاردرمانی[۳۶۲] 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[۳۶۳] یا جنبش‌درمانی[۳۶۴]، درمان‌های سوماتیک[۳۶۵] که از بدن همچون منبع اطلاعات و یادگیری استفاده می‌کند، یا درمان‌های پروتکل‌محور همچون حساسیت‌زدایی از طریق حرکت چشم و پردازش مجدد[۳۶۶] و شناخت مغزی[۳۶۷]. به‌علاوه باید به درمان‌های مبتنی بر اجزای روانی (آنچه گاهی حالت‌هایِ خود[۳۶۸] 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 مادری‌کردن" را در صفحهٔ 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[۳۶۹]، برای مواجهه با زخم‌های سال‌های اول زندگی کودک، چیز زیادی در اختیارمان قرار دهند. به بیان دیگر، چنین درمان‌هایی ممکن است بر روی نئوکورتکس[۳۷۰] 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 شیوهٔ این کار برقراری رابطهٔ ایمن و پرورشگری است که طی زمان رشد کند. توماس‌لوئیس[۳۷۱] و فَری امینی[۳۷۲] و ریچارد لَنون

[2]، نویسندگان کتاب نظریهٔ کلی عشق [3]، معتقدند که آنچه به مغز عاطفی (مغز لیمبیک [4]) 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 برنامهٔ مغز عاطفی را به‌سرعت تغییر داد و درست کرد.

در میان صدها روش روان‌درمانی موجود، اختلاف‌های شدیدی بر سر مسائلی همچون لمس‌کردن مراجعه‌کننده و میزان برآورده‌کردن مستقیم نیازها از سوی درمانگر وجود دارد. با اینکه بخش اعظم بحث‌های من در محدودهٔ 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 [5] و روان‌درمانی دلبستگی‌محور [6] استفاده می‌شود. این اصطلاحات با دلبستگی‌درمانی [7]، 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 رابطهٔ 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 به‌دقت 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 واردشدن به حالت‌های مشترک، شکل‌های خودآگاهی جدید و شیوه‌های ارتباطی نو را به او می‌چشاند (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 به‌مثابهٔ 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 درعین‌حال 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 همهٔ درمانگران به حفظ رابطهٔ موزون با آن‌ها توجه نمی‌کنند، به‌خصوص اگر در رابطه با مسائل دلبستگی باشد. تمرکز حل مسئله در بیشتر روش‌های درمانیِ 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 به‌شدت 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 به‌لحاظ 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 به‌شدت نیاز دارند که احساس کنند مراقبت‌های درمانگر (مثل مادرشان) به‌خاطر 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 به‌خاطر 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، درعین‌حال باید مرزبندی‌های بخصوصی را برای روشن و حرفه‌ای ماندن این رابطه نگه دارد و نیازهای خودش را قاطی نکند.

ملاحظات بخصوص در درمان دلبستگی‌محور

درمانگر در درمان‌های دلبستگی‌محور همچون شخصیت مورد دلبستگی جدید عمل می‌کند و فرصت شکل‌گیری پیوندی را می‌دهد که ناشی از دلبستگی و کار روی برخی مسائل حل‌نشدهٔ روابط سال‌های ابتدایی است. این شکلِ بسیار عمیق کار مستلزم این است که درمانگر مهارت‌های بخصوصی داشته باشد.

اولا، درمانگران باید بدانند که مراجعه‌کنندگانِ مبتلا به زخم‌های دلبستگی اغلب از چیزهایی که بر آن‌ها تأثیر می‌گذارد ناآگاه‌اند. زیرا بخش اعظم تجربیات ما در دورهٔ پیشاگفتاری اتفاق افتاده‌اند و به‌صورت خاطرات عینی کدگذاری و ذخیره نشده‌اند، و به همین جهت چیزهایی نیستند که بتوان درباره‌شان صحبت کرد یا حتی به‌صورت خودآگاه از آن‌ها مطلع بود. این الگوهای ناخودآگاه احتمالا در درمان و زندگی مراجعه‌کننده نیز وجود دارد.

درمانگر ماهر به تکرارشدن الگوها و واکنش‌ها نگاه می‌کند، زبان بدن مراجعه‌کننده را می‌خواند و تجربهٔ خودش را با دقت در نظر می‌گیرد، تجربه‌ای که می‌گوید برای شخص مراجعه‌کننده و بین مراجعه‌کننده و درمانگر چه چیزی در حال روی‌دادن است. دیوید والین[۲]، روان‌درمانگر و نویسندهٔ کتاب دلبستگی در روان‌درمانی[۳]، 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 دلبستگیِ ما عمدتاً به‌وسیلهٔ 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 زیریک‌سال 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 رابطهٔ وابستگی از روند التیام‌یابی فراتر رود و نباید از لمس‌کردن یا هر وجهی از رابطه‌شان، برای تأمین نیازشان به محبت و قدرت یا ارتباط و ...، استفاده کند. همان‌طور که می‌توانید تصور کنید، درمانگرِ هم‌وابسته‌ای که خودش محتاج خواسته‌شدن است می‌تواند تبدیل به تله‌ای شود و به‌جای 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 دریچهٔ عشق مراجعه‌کننده و نیاز او به عشق دیده می‌شود. ازآنجاکه ما بسیار نیازمند این عشق هستیم تا خلأ کودکی خود را پر کنیم، بر کمبود درمانگرمان هم سرپوش می‌گذاریم، یعنی چیزی را که واقعاً ندارد به او نسبت می‌دهیم. ما او را طوری که هست نمی‌بینیم، بلکه آن‌طوری می‌بینیم که نیاز داریم.

گاهی آرمانی‌سازی درمانگر از این جهت سودمند است که به دلبسته‌شدن ما به او کمک می‌کند، درست همان‌طور که آرمانی‌سازی والدین از سوی کودک کمک می‌کند به اینکه کودک به آن‌ها دلبسته شود. عده‌ای معتقدند که تمام کودکان از سر ضرورت والدینشان را آرمانی می‌سازند، ولی من از این موضوع مطمئن نیستم. یکی از زنان مراجعه‌کننده اولین چیزی که از مادرش به یاد می‌آورد زنی بود که توانایی‌های محدودی داشت. این زن در سه‌سالگی احساس می‌کرد که از مادرش باهوش‌تر است. طبیعتاً قرار نیست بچهٔ سه‌ساله بیشتر از مادرش بداند، ولی این پیشگویی به‌طرز عجیبی درست از آب درآمد. زن در بزرگ‌سالی دکتر شد، درحالی‌که مادرش هنوز بسیار نابالغ بود.

درست است که تمام اشکال روان‌درمانی مستلزم نوعی شکنندگی از سوی مراجعه‌کننده است ولی در رابطهٔ روان‌درمانی مواجههٔ فرد با زخم‌های ناشی از ترک‌شدن در سال‌های اول زندگی و اجازهٔ او برای برانگیخته‌شدن احساس نیازمندی و وابستگی واقعاً این احساس شکنندگی را تشدید می‌کند. مراجعه‌کننده برای تحمل و ابراز احساساتش باید به درمانگر اعتماد بسیاری داشته باشد و درمانگر هم باید بداند چطور با احترام و مهارت با این اعتماد برخورد کند.

همان‌طور که شاهدش هستید، کارکردن روی مسائل مربوط به دلبستگی‌های سال‌های اول زندگی کار بسیار ظریفی است و مسلماً هر درمانگر یا هر شکل درمانی‌ای مناسب این کار نیست. در کارهای دلبستگی‌محوری که توصیف کردم رابطه تبدیل به ابزاری برای التیام‌یافتن می‌شود. در سایر درمان‌ها، رابطه باید آن‌قدر محکم باشد تا عناصر دیگر را در دست بگیرد، ولی عده‌ای معتقدند که مداخلات مختلف ابزار ویژه‌ای برای التیام‌یابی هستند.

لمس‌کردن 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 لمس‌کردن وجود دارد.

ولی عده‌ای گمان می‌کنند که اگر نیازِ به لمس‌کردن وارد رابطهٔ درمانی شود، بیشتر از آنکه به مراجعه‌کننده برای "برطرف‌کردن" این نیازها کمک کند، موجب "تشدید و بروزیافتن بی‌حساب" آن‌ها می‌شود. درمانگرانی که بیشتر "بدن‌محور" هستند یا آموزش‌های سنتی کمتری دیده‌اند دیدگاه متفاوتی در مورد لمس‌کردن مراجعه‌کننده دارند. برخی لمس‌کردن را برای آرام‌کردن مراجعه‌کننده‌ای که به‌شدت آسیب دیده به کار می‌برند؛ برخی از لمس‌کردن استفاده می‌کنند تا به مراجعه‌کننده برای شناخت تجربیاتش کمک کنند؛ و حتی برخی از آن‌ها گمان می‌کنند که تماس‌های گاه‌به‌گاه، برای مراجعه‌کنندگانی که به‌خاطر گذشته‌شان احساس می‌کنند لمس‌نشدنی هستند، مهم است. یک‌بار یکی از متخصصان ضربه‌های روانی به موقعیت‌هایی اشاره کرد که لمس‌نکردن مراجعه‌کننده غیراخلاقی تلقی می‌شود، زیرا عنصر ضروری برای التیام‌بخشیدن را از فرد دریغ می‌کند.

وقتی با زخم‌های دلبستگی سال‌های اول زندگی مواجه می‌شوید، مسائل مربوط به لمس‌کردن بیش از حد معمول برجسته می‌شوند. ممکن است کسانی که برای درمان مراجعه می‌کنند بیش‌ازحد از لمس‌شدن محروم بوده و عطش آن را داشته باشند که لمس شوند. آن‌ها احساس می‌کنند که نیاز بیشتری به لمس‌شدن دارند و لمس‌شدن 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 طردشدن یا منع‌شدن از رابطه به‌سادگی برطرف شد، بدون آنکه تماس پیچیدهٔ بدنی برقرار شود.

بزرگ‌سالانی که در کودکی تماس نامناسب جنسی داشته‌اند، یا بیش‌ازحد با لمس تحریک می‌شوند، یا از نظر لمسی تدافعی هستند آسیب‌پذیری‌های ویژه‌ای دارند. ممکن است لمس‌شدن برایشان بسیار قدرتمند یا تهدیدآمیز باشد. این مسئلهٔ پیچیده‌ای است. بیشتر درمانگرانی که لمس‌کردن را آموزش دیده‌اند یاد گرفته‌اند که همیشه پیش از لمس‌کردن اجازه بگیرند یا کاری را که می‌خواهند انجام دهند به زبان بیاورند ("اگر موقع انجام این کار به

شانه‌ات دست بزنم اشکالی ندارد؟ فقط می‌خواهم درست به اینجا دست بزنم، مثل این. چه احساسی داری"؟).

ممکن است زمانی‌که لمس‌کردن گام مهمی برای التیام‌یافتن مراجعه‌کننده محسوب می‌شود، درمانگر قبول کند که مراجعه‌کننده لمس‌کردن را آغاز کند. مثل مورد قبل که مراجعه‌کننده زمانی‌که داشت روی مسائل سال‌های اول زندگی‌اش که دسترسی به آن‌ها پرمخاطره بود کار می‌کرد، دست درمانگر را گرفت. اگر لمس‌کردن‌های مراجعه‌کننده وسوسه‌کننده یا فریبکارانه باشد یا طوری به نظر بیاید که انگار به مرزبندی‌ها احترام نمی‌گذارد، درمانگر باید با آن مقابله کند.

دوباره مادری‌کردن

ممکن است درمانگری پیدا شود که مایل باشد نقش "مادر جایگزین" را مستقیم‌تر ایفا کند یا تمایل بیشتری به لمس‌کردن داشته باشد. چنین درمانگری "درمان مبتنی بر مادری‌کردن دوباره" را ارائه می‌کند. او مراجعه‌کنندگانش را تشویق می‌کند تا با وابستگی‌ها و نیاز به دلبستگی‌شان راحت باشند و آن‌ها را برآورده می‌کند. سونجا کیمِ درمانگر می‌نویسد که "به‌جای آنکه زنی را که کمبود مادری دارد و گرسنهٔ 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 مراجعه‌کنندگانش 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 مراقبت‌دیدن انجام دهید. این کار نیازمند درک شهودی و همدلی بیشتر از سوی بخشنده [عشق] و پذیرشگری از سوی دریافت‌کننده [عشق] است. دریافت‌کردن 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 شرمنده 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 اجازهٔ 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 رشدکردن 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 التیام‌یافتن 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 جلسهٔ 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 مسافرخانهٔ نزدیکی اقامت کرده تا بتواند در چند جلسهٔ طولانی شرکت کند و حتی زمانی را خارج از جلسات با خانوادهٔ 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 دردِ 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 نگه دارد، کاری که درمانگرم انجام داد. بعد از مدتی با اینکه می‌دانستم درمانگرم هنوز در کنارم است ولی انگار فقط او نبود که مرا نگه می‌داشت.

[بعداً] احساس فوق‌العاده‌ای پیدا کردم مبنی بر اینکه خود عشق مرا نگه داشته است، اینکه [این عشق] فراتر از درمانگر و خانواده‌اش رفته و چیزی بسیار عمیق‌تر است: ما خودِ 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 نگه می‌دارند و مثل زهر با من رفتار نمی‌شود). خب، دیگر چه می‌توانم بگویم؟

این دوباره مادری‌کردن 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 شیشهٔ شیر نوزاد استفاده می‌کنند. افراد نتایج متفاوتی از مراجعه به چنین درمانگرانی گزارش کرده‌اند. بارها شنیده‌ام مراجعه‌کنندگانی که قبلا 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 مادری‌کردن هم‌آهنگی است، بنابراین حتی درمانگرانی هم که نیت خوبی دارند و دلسوز هستند، اما با مراجعه‌کنندگانشان کاملا 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 تجربهٔ خود من از مادری‌کردنِ دوبارهٔ درمانگرم بود. من، بعد از اینکه سال‌ها روی مراحل اولیهٔ ضربهٔ روانی کار کردم، حسی از عمق وجودم برخاست که می‌گفت به مادری‌دیدن دوباره نیاز دارم. همان‌طور که دیگران نیز شرح داده بودند این حس شبیه خلائی 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 لمس‌کردن من که واقعاً برایم التیام‌بخش بود نترسید. فکر می‌کنم عمیق‌ترین پیوندهایمان زمانی روی داد که عمیقاً به چشم‌های یکدیگر خیره شدیم. این ارتباطْ چشمی بود، ولی مستقیم به قلبم می‌رسید. این تجربه‌ای عظیم برای من بود و این پیوند در طول زمان به کل تجربهٔ من از خودم و زندگی‌ام نظمی دوباره داد. این شانس را به من داد تا اجزای سازندهٔ 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 عاملِ درمانم این واقعیت بود که بسیار محسوس و واقعی احساس دوست‌داشته‌شدن می‌کردم.

از انزوا تا دلبستگی ایمن

وقتی جریان درمان به‌خوبی 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 اجازهٔ نزدیک‌شدن 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 محافظت‌کننده

دیدگاه خودپایی به دیگران اجازهٔ نزدیک‌شدن را نمی‌دهد. زیرا این دیدگاه حالتی تدافعی است که در برابر درد احتمالی طردشدن 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 مراجعه‌کننده کمک کند که دیده و درک شود و بخشی از پوشش دفاعی حفاظت‌کنندهٔ او را آب می‌کند.

۳. تردید و تمنا

هرچه رابطه‌ای را بیشتر تحمل کنیم، تمناها و آرزوهای سرکوب‌شده‌مان بیشتر آشکار می‌شوند و با حالت‌های تدافعی قدیمی می‌جنگند. حالا دو پیام دقیق وجود دارد: "بایست" و "برو".

۴. ذوب‌کردن

وقتی تمنا و آرزوی شدیداً سرکوب‌شده آشکار می‌شود، بسیار قدرتمند می‌گردد. در واقع آن‌قدر قدرتمند است که مقاومت مراجعه‌کننده را ذوب می‌کند و او احساس رسوایی و شکنندگی پیدا می‌کند.

۵. ترس

احساس شکنندگی و وابستگی ممکن است به‌شکلی سرسام‌آور زنگ‌های خطر را به صدا دربیاورد. این چیزی است که فرد دارای دلبستگی خودکفا آموخته که به هر قیمتی از آن پرهیز کند.

۶. غیرایمن‌بودن

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. مراجعه‌کنندهٔ 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 احتمالا می‌ترسد از اینکه درمانگر بازنگردد یا به همین ترتیب به او اهمیت ندهد.

۷. جذب مشتاقانهٔ پرورش

مراجعه‌کننده، حتی با وجود احساس ناامنی، به‌طرز فزاینده‌ای می‌تواند از پرورشی که در اختیارش قرار گرفته بهره‌مند شود و لذت ببرد، سپاسگزار باشد و احساس رضایت کند.

۸. افزایش‌یافتن 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 صفحهٔ ۱۹۶ ببینید).

من برای توصیف سبک خودکفا گفتم که این سبک با انزوایی محافظت‌کننده آغاز می‌شود، ولی این انزوا و کناره‌گیری همیشه واضح نیست. زخم‌های مربوط به دلبستگی ممکن است مدت‌ها پنهان بمانند. مراجعه‌کننده‌ای که در حال گذراندن مراحل فوق است ممکن است دوستی‌های راحت و نزدیکی داشته باشد که دردسری درست نکند، ولی قدرتی هم برای التیام‌بخشیدن به زخم‌های دلبستگی زیرپوستی نداشته باشد. بزرگ‌سالی که سبک دلبستگی خودکفا دارد ممکن است ازدواج باثباتی داشته باشد که چندین دهه طول بکشد، ولی فقط تا جایی پیش می‌رود که این دلبستگی دستخوش آشفتگی نشود. من این فرایند را در بافت رابطهٔ 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 می‌کند، 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 [۱] (ارجاع صفحهٔ ۲۴۲ را ببینید) شخص باید از ارتباطی که در اختیارش است بهره‌مند شود تا به مرحلهٔ 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 بی‌شباهت 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 به‌منزلهٔ "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 تجربهٔ دلچسبی از مادر خوب ساخته که مراجعه‌کننده می‌خواهد همیشه از گرمای آن بهره ببرد. مسئولیت درمانگر تا زمانی است که شما مادر درونتان را بپرورانید. وقتی این کار به‌خوبی 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 اشارهٔ مستقیم به مادر درون، وجوهی از خودمان را روشن می‌کند که قبلا 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 تجربهٔ 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، به‌وسیلهٔ 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 شالودهٔ 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 بی اعتنایی 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.

علاوه‌بر 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 سابقهٔ 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 چطور ممکن است فعال شود، مثلا به‌وسیلهٔ مراجعه‌کننده‌ای که به شما می‌چسبد یا، برعکس، کسی که اجازهٔ نزدیک‌شدن به شما نمی‌دهد. شما در مواجهه با بعضی از انواع مراجعه‌کنندگان قدرت بیشتری به نمایش می‌گذارید. مثلا من دربارهٔ 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 خواستهٔ برخی از مراجعه‌کنندگان، پیگیر موضوعی باشم بیشتر به آن‌ها فضا می‌دهم.

ولی ممکن است از نظر شما کارهایی که روی مسائل دلبستگی‌محور صورت می‌گیرد مفید باشد و بر ادامهٔ این آموزش‌ها تمرکز کنید. دیان پول هلر در چند سطح روش خود، به نام الگوسازی دوبارهٔ دلبستگی پویا[۲۳]، 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، نوشتهٔ 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. مثلا کَرل مک‌برایید[۲۴] راه‌های التیام‌یافتن کسانی که مادران خودشیفته داشتند را به‌صورت کوتاه به درمانگران آموزش داده است. (۱۰) هرچه با حوزهٔ 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 خطرکردن برای انجام این نوع کار برایتان پیش می‌آید.

طبق معمولِ 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 به‌جای آنکه آرام باشد، یا جای اگویی [خود] را بگیرند که هیچ کمبودی ندارد. هیچ‌چیز بهتر از آن نیست که "به کار خودت ادامه دهی". برای ادامهٔ کار می‌توانید از روش‌های غیررسمی خودتان، رابطهٔ 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 پایهٔ 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 رابطهٔ آگاهانه برقرار کند و اجازه دهد رابطه‌شان محلی برای کارکردن روی زخم‌ها و نیازهای برآورده‌نشدهٔ کودکی باشد.

قرار نیست که همه به‌سمت صورت نوعی مادر عالی جذب شوند یا در عرصهٔ 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 به‌شکل مؤثری بشناسد و برآورده کند.

شناسایی "خلأهای" خاص

کودکی که دچار کمبود مادری است احتمالا 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 ورطهٔ بی‌انتهایی نیست که پر نشود، بلکه خلأهای خاصی است که ناشی از فقدان عملکرد خوب مادر است. بین این خلأها گدارهایی هم هست! ما با وجود کمبودها در بعضی جاها به‌خوبی 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 شبکهٔ 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 به‌موقع برآورده شود و موقع ناراحتی دل‌داری داده و آرام شوید، به این ترتیب توانایی آرام‌کردن خودتان را ایجاد کنید و سیستمتان را به تعادل برسانید (خودسامانگری).

تا حدی محافظت شوید که احساس امنیت کنید و سرخورده نشوید.

به‌شیوه‌ای احترام‌آمیز با شما رفتار شود (به‌خاطر مرزبندی‌ها، نیازها، احساسات شما و مواردی از این دست).

احساس کنید که دوستتان دارند و از شما مراقبت می‌کنند.

یکی دیگر از نیازهای عمومی احساس ارزشمندی است، ولی من آن را به‌صورت موردی جداگانه مطرح نکردم، زیرا فکر می‌کنم احساس ارزشمندی حاصل و زاییدهٔ تمامی موارد فوق است. وقتی احساس کنیم که متعلق به گروهی ارزشمند و عضوی از آن هستیم، ارزش به دست می‌آید. ارزشمندی با دلبستگی ایمن ایجاد می‌شود. احساس ارزشمندی با انعکاس‌یافتن مثبتی می‌آید که کمکمان می‌کند تمام قسمت‌های خودمان را بشناسیم و بعد آن‌ها را بپذیریم. زمانی‌که دیگران برای راهنمایی و حمایت و تشویق ما وقت می‌گذارند، نشانمان می‌دهند که برایمان ارزش قائل هستند. وقتی دیگران به‌اندازه از ما محافظت می‌کنند و می‌خواهند که ایمن باشیم، به ما می‌گویند که برایشان ارزش داریم. به همین صورت وقتی مردم رفتار احترام‌آمیزی با ما دارند، کمک می‌کنند که احساس ارزشمندی در ما شکل بگیرد. و قطعاً وقتی‌که دیگران به ما عشق می‌ورزند احساس دوست‌داشتنی و ارزشمند بودن می‌کنیم.

شناسایی نیازهایتان (تمرین)

به فهرست ده‌تایی نیازهای بالا نگاه کنید. فکر کنید و ببینید که هر کدام از این نیازها چقدر در کودکی‌تان برآورده شده‌اند. اگر نمره‌دهی کمکتان می‌کند، می‌توانید از رده‌بندی زیر استفاده کنید:

۱- اصلا برآورده نشده است

۲- تا حدی برآورده نشده است

۳- تا حدی برآورده شده است

۴- کاملا برآورده شده است

هر طور که این تمرین را انجام دهید، هدف این است که به فهرستی از نیازهایی برسید که هنوز تأمین نشده‌اند (اثرگذار هستند).

اتخاذ رویکرد پیشگیرانه

به‌جای 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[۱۰] و کُنی داوسون[۱۱]، نویسندگان کتاب دوباره بزرگ شویم: والدین خودمان و کودک درونمان شویم[۱۲]، معتقدند که هر بار باید یک خلأ را پر کنیم. آن‌ها می‌نویسند که "هیچ راه سریعی برای درست‌کردن [امور] وجود ندارد. هیچ راه جادویی و فوری برای وام‌گرفتن 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 خویشتن‌باوری و عزت نفس با شناسایی نیازهایمان آغاز می‌شود. مثلا اگر بدانید که هیچ‌وقت به‌اندازهٔ 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 نپرورانده‌اید، 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[۱۳] بیشتری را درون خودم بپرورانم"؟.

اگر احساس جداماندگی می‌کنید طوری که انگار به هیچ کجا تعلق ندارید، می‌توانید به دنبال جاهایی برای بسط روابط و در نهایت تجربهٔ احساس تعلق بروید. شاید کار و فعالیت‌های داوطلبانه بتواند جایی در این شبکه به شما بدهد.

بسیاری از این موارد دو سطحِ بیرونی و درونی دارند. بنابراین مثلا 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 دنبال‌کردن 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 همهٔ چیزهایی را که دنبالش هستیم در آن‌ها بیابیم (مثلا موقعیت‌هایی که در آن لمس بی‌خطر بسیار اتفاق می‌افتد).

می‌توانیم آنچه را در کودکی کم داشتیم برای خودمان تأمین کنیم.

من دریافته‌ام که مطرح‌کردن 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، جملهٔ 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 مثلا 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. احتمالا چنین چیزی می‌گویم: "می‌خواهم بگویی که این ایدهٔ هیجان‌انگیزی است و من پشتت هستم".

اگر بتوانیم به دیگران بگوییم که چه زمانی نیاز به مراقبت داریم، چه زمانی نیاز به منعکس‌شدن داریم، چه زمانی نیاز به پشتیبانی کلامی داریم و ...، این‌قدر احساس ناتوانی نمی‌کنیم. این کار مزیت دیگری نیز دارد، اینکه برای آن‌ها مثل خلأهای "پرنشدنی" 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 پشتیبانی

خلأ پشتیبانی در میان کودکانی که والدینشان پیوندهای عاطفی را با آن‌ها بریده‌اند بسیار معمول است. این کودکان غالباً کسی را نداشتند که در تلاش‌ها پشتیبانشان باشد، و وقتی در تلاشی ناکام شدند از آن‌ها حمایت کند. هیچ‌کس را نداشتند که بالا و پایین بپرد و بگوید "آره، تو می‌توانی این کار را بکنی" یا "من پشتت هستم". در موقعیت مطلوب، این وظیفهٔ 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 پشتیبانی اغلب موجب می‌شود اعتماد به‌صورت 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 پشتیبانی مستمر از کودک رشد می‌کند؛ ما در درونمان ظرفیت و پشتیبانی درونی از خودمان را کم داریم. این باعث می‌شود که احساس ترس، بی‌کفایتی و عدم امنیت داشته باشیم. وقتی احساس خلأ پشتیبانی کنیم، چیزهایی از این دست به خودمان می‌گوییم که "این کار خیلی بزرگی است. فکر نکنم از پسش بربیایم" یا "من در این کار خیلی احساس تنهایی می‌کنم".

وقتی‌که به چیز جدیدی می‌پردازیم که نتیجه‌اش تضمین‌شده نیست یا زمانی‌که با چالش‌هایی مواجه می‌شویم، اغلب موضوع پشتیبانی برایمان مطرح می‌شود. ما اغلب وقتی‌که دچار نوعی "شکست" در زندگی می‌شویم احتیاج به پشتیبانی پیدا می‌کنیم.

در این شرایط، به‌جای 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 پشتیبانی‌ای 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؟ پس‌ازآن چه می‌گفتند؟ زبان بدنشان چه چیزی را ابراز می‌کرد؟ آیا با آمدن آن‌ها احساس می‌کردید که پشتیبانی می‌شوید؟

والدین شما چطور به موفقیت‌هایتان پاسخ می‌دادند؟ آیا از این موفقیت‌ها قدردانی و ستایش می‌کردند؟ جدای از موفقیت‌هایتان، آیا والدینتان به‌خاطر خودتان و چالش‌های ذاتی دوران رشد از شما پشتیبانی می‌کردند؟ چطور 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 معمولا 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. به‌علاوه باید ببینید که وقتی پشتیبانی در اختیارتان قرار می‌گیرد، چقدر از آن بهره‌مند می‌شوید. اغلب وقتی در دوران کودکی پشتیبانی زیادی دریافت نکرده باشیم، به‌خاطر دیوارهای دفاعی که دور خودمان کشیده‌ایم توانایی پشتیبانی گرفتن را نیز مسدود ساخته‌ایم.

برای تقویت حس پشتیبانی رویکردهای بسیاری به‌صورت 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 به‌صورت 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 به‌صورت 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، ازجمله شخصیت مادر خوب یا راهنمای خیالی یا خویشتن والاتر[۲۲]، انجام دهید.

ساختارهای پشتیبانی کننده را بیابید.

برای جمع‌آوری و گسترش ساختارهای پشتیبانی‌کننده خلاقیت به خرج دهید. ساختارهایی ازجمله 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 مأیوس‌کننده را نزد خود تکرار نکنید و به‌جای 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 به‌راحتی می‌توانید از هر چیز چالش‌برانگیزی 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. خودِ 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.

همهٔ افراد نمی‌توانند بدنشان را به‌عنوان منبع احساسات درک کنند، ولی اگر شما می‌توانید موهبت بزرگی دارید. مثلا 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. حس‌کردن 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 تجربهٔ عادی‌تان است. من صراحتاً می‌توانم بگویم که قطعاً پشتیبانی معنوی وجود دارد.

مسئلهٔ 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 بی‌باکانهٔ 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 وقتی‌که بچه‌ها به‌خاطر رشدنیافتن مهارت‌هایشان شرمنده نشوند و درعوض به‌خاطر خودِ 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 چطور 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 شالودهٔ 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

همان‌طور که هستیم پذیرفته می‌شویم و با احترام با ما برخورد می‌شود، به خودمان اعتماد می‌کنیم. ترغیب و تشویق دیگران نیز در ما اعتماد می‌سازد. وقتی بتوانیم فیزیولوژی و افت و خیزهایمان را سروسامان بدهیم و خود را به تعادل برسانیم، احساس ثبات و اعتماد به خود می‌کنیم.

شما می‌توانید برای رشدِ اعتماد به خودتان از کودک درونتان بپرسید که چه نیازهایی دارد. یکی از همین کودک‌های درون گفت که به احساس امنیت، دوست‌داشته‌شدن و کسی نیاز دارد که از کارهای او (کودک) به هیجان بیاید و قدرتش را ببیند.

شما برای رشدِ اعتماد بیشتر به خودتان به چه چیزی نیاز دارید؟

یافتن قدرتتان

وقتی‌که از قدرت کاملتان برخوردار نباشید، موفقیت برایتان سخت می‌شود. بدون قدرتْ تلاش‌هایتان برای رقابت در بسیاری از مراحل زندگی، مثلا 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"[۱۰] (یعنی عامل انجام کاری در محیطتان باشید) استفاده می‌کنند. ما اغلب به چنین احساسی در قالب قدرت تغییر شرایط، مثلا 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، ازجمله:

مهارت‌های ارتباطی را در خودتان پرورش دهید، زیرا کمکتان می‌کند تا مراقب نیازها و مرزبندی‌های دفاعی‌تان باشید.

قدرت نه گفتن را به دست بیاورید (مثلا 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 بپرورانید. باید از تجربه‌های موفقیت بهره‌مند شوید تا در خودانگارهٔ شما بافته شوند.

یاد بگیرید که شیوهٔ صحبت با خودتان را تغییر دهید. صحبت با خویشتن یکی از گفت‌وگوهای جاری است که شما در ذهنتان، دربارهٔ چیزها و به‌خصوص دربارهٔ 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 بدن‌سازی‌کردن نیست، گرچه می‌تواند شامل آن هم باشد. اغلب، حس‌کردن 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 می‌دهند، می‌توانند به شما کمک کنند.

روی مسائلی که قدرت شما را سد کرده کار کنید و از مسیرهایی همچون روان‌درمانی استفاده کنید.

یاد بگیرید که چطور منابع را برای کمک به نیازهای بخصوصتان تخصیص دهید. توانمندبودن به این معنی نیست که باید همهٔ کارها را خودتان انجام دهید. یاد مدیرعامل‌ها بیفتید.

محافظت‌کردن 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 بپروراند 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 محلهٔ خود احساس راحتی می‌کنید؟

در مورد مرزبندی‌ها چه حسی دارید، مرزبندی‌های مربوط به لمس‌شدن بدنتان توسط دیگران و مرزبندی‌های روان‌شناختی؟ آیا می‌توانید دیگران را در فاصله‌ای درست از خودتان نگه دارید؟ آیا به دیگران اجازه می‌دهید تا با فضولی‌کردن و نصیحت‌های بیجا به حریم خصوصی یا فضای روانی‌تان تجاوز کنند؟ اگر کسی به‌صورت فیزیکی یا عاطفی و برخلاف خواستهٔ 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 به‌لحاظ 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 بچهٔ 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 مثلا خوب است بدانیم که کدام روابط اجتماعی برای ما بیش‌ازاندازه است، کدام برایمان کافی نیست و کدام رضایت‌بخش است.

مسلماً در این زمینه فقط مسئلهٔ 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 به‌معنی درست‌کردن دقیق چیزهاست، جوری که نه خیلی زیاد باشد نه خیلی کم.

در اینجا سؤالاتی مطرح شده که به شما کمک می‌کند تا چگونگی ایفاشدن 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 کاملا مناسب باشد، چه تفاوتی با وضعیت کنونی داشت؟ تمام سطوحی را که می‌توانید در نظر بگیرید، ازجمله محیط فیزیکی و محیط اجتماعی و محیط عاطفی.

چهره نشان‌دادن و دیده‌شدن

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 دیدنِ خود بخشی از این التیام‌یابی است و در کل هر نوع خودکاوشی برای آن سودمند است، اما اینکه دیگران ما را ببینند و اجزای گم‌شدهٔ ما را بپذیرند کمک می‌کند که هر کدام از این اجزا سر جای خودش قرار بگیرد.

ممکن است مشغولیت بیش از اندازهٔ پدر و مادر، توجه بی‌اندازهٔ آن‌ها یا ناتوانی‌شان برای دیدنِ 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 نتیجهٔ غیبت عاطفی والدینمان یا هر محیط دیگری است که گویا پذیرای ما نبوده، به درون خودمان بازمی‌گردیم. ما به‌جای 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 دیده‌شدنِ خودتان را افزایش دهید بایستی به فکر فعالیت‌های بیانی و اجرایی مثل تئاتر، موسیقی گروهی یا رقص بیفتید. 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 شرکت‌کردن در چنین فعالیت‌های رهایی‌بخشی 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 التیام‌بخشیدن 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 دیده‌شدن به شما می‌دهد.

جایگاه‌داشتن در شبکه

کسانی که تجربهٔ ساختن ارتباط قوی با مادرشان را ندارند احساس می‌کنند در ارتباط با بقیهٔ اعضا یا کل خانواده‌ها هم کمبود هست. این احساس چیزی شبیه خلأ در ما ایجاد می‌کند، انگار چیزی در ما گم شده است. ما به خانواده تکیه می‌کنیم تا خانواده چیزهایی مثل سرپناه در سختی‌ها، حس تعلق خاطر، و هویت وپشتیبانی به ما بدهد و برای ما ارتباط معناداری با دنیای بیرون بسازد. ما به خانواده نگاه می‌کنیم تا جایگاهی را که در آن شناخته و نگهداری می‌شویم پیدا کنیم.

اگر خودتان در حال حاضر همسر و فرزندانی داشته باشید، ممکن است کمک کنند که جدایی سال‌های اول زندگی‌تان جبران شود. ولی چه می‌شود اگر فقط خانوادهٔ اصلی‌تان[۳۳] را داشته باشید که احساس می‌کنید پیوندتان با آن‌ها ضعیف است؟ چه می‌شود اگر جایی را نداشته باشید که، مثل خانواده یا طایفه، حس خانه را به شما بدهد؟

من دریافتم که بعضی از مردم زمانی‌که دوروبرشان حس خانواده نداشته باشند، احساس محرومیت می‌کنند. با اینکه قطعاً همسر و خانواده هر دو بخش مهمی از شبکهٔ ایمن تلقی می‌شوند، ولی هیچ‌کدام از آن‌ها آن‌گونه که احتمالا ما عقیده داریم اساسی نیستند. شبکهٔ ایمن و درک ما از اجتماع ممکن است در طی زمان برایمان تغییر کند. باید بدانیم که امکان دارد افراد به‌طور مرتب وارد این شبکه شده یا کم‌کم ناپدید شوند و، مهم‌تر از آن، شاید فردی -حتی غریبه یا تقریباً غریبه- در موقع نیاز برای کمک‌کردن پا پیش بگذارد.

از یکی از دوستانم داستانی دلگرم‌کننده شنیدم. زنی، که دوستم به‌تازگی ملاقات کرده بود، با او تماس گرفت و گفت که نیاز به کمک دارد. این زن، که جدیداً وارد جمع آن‌ها شده بود، به هشت زن نامه نوشته بود که ببینند آیا هیچ‌کدام از آن‌ها می‌توانند کمکش کنند. او هیچ‌یک از آن‌ها را نمی‌شناخت و به‌خاطر درخواستش کمی احساس شرمندگی می‌کرد، 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 به‌اندازه‌ای که ما می‌خواهیم دلسوز نیستند در موقع نیازهای بخصوص اغلب پاسخ می‌دهند. در کل مردم دوست دارند کمک کنند. درست است، وقتی نیاز ما به آن‌ها چندین ماه ادامه

پیدا کند، ممکن است کنار بکشند. ولی این کارشان لزوماً به‌معنی 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، به‌خاطر نداشتن شبکهٔ محافظتی خانواده در معرض خطر قرار نمی‌گیریم. هر چقدر بیشتر احساس کنیم که خویشتن بزرگ‌سالمان ریشه‌دار است، کمتر به‌خاطر اینکه اقوام نزدیک نداریم احساس سرگردانی می‌کنیم.

هر چقدر معنای وسیع‌تر طایفه یا اجتماع در فرهنگ غربی کم‌رنگ‌تر شده، خانوادهٔ 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 افراد معدودی است.

ما، به‌جای 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 ارتباط‌داشتن و تعلق خاطر سالم کافی نیست.

راه حل این مشکل ساختن رشته‌های ارتباطی و تعلق خاطر بیشتر است. چند شیوهٔ اصلی انجام این کار به این ترتیب هستند:

حلقه‌ای از دوستان نزدیک ممکن است همچون "خانوادهٔ انتخاب‌شده" رفتار کنند و در مواقع نیاز و ضیافت‌های مهم زندگی‌مان در کنارمان باشند.

پیوند با گروه‌ها به ما کمک می‌کند تا در شبکهٔ زندگی جایگاهی پیدا کنیم. این پیوندها ممکن است دربرگیرندهٔ گروه‌هایی باشند، همچون گروه‌هایی با علاقهٔ 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 (به‌صورت داوطلبانه یا با دستمزد) به ما در این دنیا جایگاه و هدف می‌دهد.

پیوندهای ما با مکان‌ها به‌صورت فیزیکی به ما در این سیاره ثبات می‌بخشد و به این ترتیب ما همین‌طور سرگردان و "پا در هوا" باقی نمی‌مانیم. این پیوند ممکن است به‌صورت نوعی ارتباط با خانه یا محیط پیرامون خانه‌مان باشد. بسیاری از مردم با سرزمین‌های پیرامونشان احساس ارتباط قوی می‌کنند.

هدایت‌کردن 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 می‌بُرند: "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 بُریده می‌شوند، تبدیل‌شدن 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

شکنندگی

غرور

سرگشتگی

نفرت

اشتیاق

عشق

حیرت

ناامیدی

افسوس

غبطه

حسادت

اعتماد به خود

شادی

کدام‌یک از عواطف بالا برای شخصیت‌های والدینتان از همه سخت‌تر بود؟

از این فهرست به‌عنوان سکوی پرشی استفاده کنید و فهرستی از عواطفی بسازید که می‌خواهید به جعبهٔ عواطفتان اضافه کنید.

چه چیزی برای پرورش عواطفی که همین حالا نام بردید کمکتان می‌کند.

درست همان‌طور که می‌توانیم نسبت به سایر کمبودهای شناسایی‌شده در این فصل فعال باشیم، می‌توانیم عواطفی را هم که قبلاً به‌راحتی قادر به ابرازشان نبودیم مطالبه و احیا کنیم. مثلا ممکن است، درحالی‌که در خانوادهٔ اصلی‌تان هیچ فضایی برای نشان‌دادن 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 نشان‌دادن ناامیدی‌تان شرمنده می‌شوید، این کار می‌تواند تجربهٔ اصلاح‌کنندهٔ 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 رشتهٔ ارتباطی را که احساس می‌کردیم با مادر داریم حفظ کنیم.

سبک فردی ما، چه به‌صورت سرکوب‌کردن عواطف یا بزرگ‌کردن آن‌ها برای جلب توجه، درکل در پاسخ به سبک مراقب ایجاد می‌شود. وقتی مراقب‌ها هیچ‌وقت به احساسات کودک علاقه‌ای نشان نمی‌دهند یا کودک را به‌خاطر ابراز احساساتش تنبیه می‌کنند، کودک یاد می‌گیرد که عواطفش را سرکوب کند. به همین ترتیب، طبق یافته‌های تحقیقات، می‌توانیم ببینیم که وقتی مراقب‌ها گاهی به‌صورت هم‌آهنگ با کودک به او پاسخ می‌دهند و در سایر مواقع توجهی به احساسات او نمی‌کنند، کودکان برای اینکه کمک بگیرند احتمالا 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 ردشدن، 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 مثلا اگر مادرتان حوصلهٔ نیازهایتان را نداشته یا آن‌ها را رد می‌کرده، شما نیز در مواجهه با نیازهای خودتان احتمالا کم‌تحمل خواهید بود. یادم 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، به‌خاطرِ 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 به‌آرامی تحمل شکنندگی 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 کمکم کنی" برسند. این تغییر یعنی یاد بگیرید که نیازهایتان در واقع می‌توانند فرصتی برای دیگران باشد که به نیاز شما پاسخ دهند. جت ساریس[۳۲] و مارلنا لیونز[۳۳]، در کتابشان به نام عشق بی‌دفاع[۳۴]، 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 اولیهٔ 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.

به‌نمایش‌گذاشتن وجوه اصلاح‌نشدهٔ 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 دیده‌شدن، و شناخته‌شدن از طریق نیازهایمان است. در صورتی که روی بقایایی که از والدین غیرپاسخگوتان در خودتان به جا مانده کار نکرده باشید، صمیمی‌شدن کار پرچالشی می‌شود. ولی ارزش دارد که روی آن کار کنید. شاید بعد از گذشت سال‌ها، از روابطتان با دیگران به‌شدت ناامید شده باشید، ولی احتمالا حسرت عمیقی هم دارید. شما می‌توانید از این حسرت استفاده کنید تا هر وقت در رابطه با دیگران پا پس کشیدید یا در وضعیت تدافعی گیر افتادید، برای جلو رفتن در رابطه به شما کمک کند.

یکی از روش‌های مؤثر در رشد صمیمیت این است که به چیزهایی فکر کنید که آن را می‌پروراند. "رفتارهای ناشی از دلبستگی" به‌منزلهٔ بخشی از گنجینهٔ رفتاری شما کدام‌ها هستند و چطور می‌توانید آن‌ها را افزایش دهید؟ به موارد زیر فکر کنید:

آیا می‌توانید در موقعیت‌های تهدیدآمیز یا زمانی‌که تحت فشار هستید، بپذیرید که آرام شوید(؟این یک "رفتار ناشی از دلبستگی" است). وقتی کسی می‌خواهد با شما ارتباط برقرار کند چه عکس‌العملی نشان می‌دهید؟ آیا می‌توانید اجازه دهید که کسی به شما نیاز داشته باشد؟

آیا می‌توانید به روش‌هایی دلسوزانه کسی را لمس کنید؟ یا تماس چشمی صمیمی با او داشته باشید؟

آیا می‌توانید در جریان عشق‌بازی ارتباط عاطفی‌تان را حفظ کنید؟

وقتی به همسرتان خیلی نزدیک می‌شوید، چه ترس‌ها و حالت‌های تدافعی‌ای سر بر می‌آورد؟

طبق گزارش یکی از درمانگران، وقتی زوجی بتوانند پیوند دلبستگی‌شان را محکم‌تر کنند، این پیوند به هر کدام آن‌ها کمک می‌کند تا قسمتی از مشکلات شخصی‌شان 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 عادی‌تر عمل کنند. فکر کنید که برای پرورش ظرفیت‌هایی که موجب صمیمیت می‌شود چه کارهایی می‌توانید بکنید.

خوب لمس‌شدن

لمس‌شدن‌های محبت‌آمیز و دلسوزانه اغلب گرمایی را که در حسرتش بودیم برایمان ایجاد می‌کند. موقعیت‌های بسیاری وجود دارد که در آن‌ها می‌توانیم سالم و بدون خطر لمس شویم، بیشتر از چیزی که معمولا تصورش را می‌کنید، مثلا انواع و اقسام رقص‌ها، تعامل‌های متقابل، حرکات ورزشی، ماساژ یا حرکات بدنی و البته درآغوش کشیدن.

اگر می‌خواهید موقع لمس دیگران احساس راحتی و آرامش کنید، شاید بهتر باشد کسی را الگوی خودتان قرار دهید که ساده و طبیعی دیگران را لمس می‌کند. البته پیش از هر کار دیگری باید از طرف مقابل برای لمس‌کردنش اجازه گرفت. پذیرش مسئولیت‌های مراقبت از کودک یا بازی با او نیز فرصت‌هایی را برای لمس‌کردن در اختیارمان قرار می‌دهد، گرچه باید مطمئن باشیم که این کار را به کودک تحمیل نمی‌کنیم و در پاسخ به خواستهٔ کودک آن را انجام می‌دهیم. این مسئله در مورد سایر انواع مراقبت‌ها، همچون مراقبت از سالمندان و افراد مریض و کسانی که در حال عزاداری هستند، نیز صدق می‌کند.

خارج‌شدن از آگاهی از محرومیت[۳۳۶]

مادر اولین محیطی است که ما تجربه می‌کنیم و چگونگی این تجربه بعداً بر تجربهٔ ما از دنیا و انتظاراتی که از آن داریم تأثیر بسیاری می‌گذارد. اگر مادر به نیازهای اولیهٔ 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 عمدهٔ 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 به‌اندازهٔ 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 "هیچ‌وقت چیزی به‌اندازهٔ کافی برای من وجود نداشته" یا "من هیچ‌وقت 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 همه‌چیز پیش از آنکه نوبت به ما برسد تمام می‌شود.

اگر این محرومیت حسِ 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 وقتی‌که درد تجربیاتی که این داستان را پدید آورده‌اند از بین برود، عاقبت، خواهید توانست از این داستان خلاص شوید و تجربهٔ متفاوتی پیدا کنید.

شاید بخواهید به‌عنوان بخشی از این فرایند دربارهٔ 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 اندازهٔ کافی ندارید، حستان دربارهٔ خودتان چه تغییری می‌کند؟

وقتی چیز کاملا ناآشنایی را تجربه می‌کنیم، ممکن است اول یکه بخوریم. مثلا اگر قبلاً هیچ‌وقت پشتیبان خوبی نداشتیم و بعد کسی پیدا شود که رفتاری کاملا حمایتگرانه با ما داشته باشد، شاید کاملا 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 محرومیتتان با چیز کاملا متضادی به چالش کشیده شده باشد؟ پنج مورد از زمان‌هایی را مثال بزنید که همهٔ 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 غرق‌کردن 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 حک‌شدهٔ قدیمی را پاک کنیم و تمام آگاهی از محرومیت‌ها را رها کنیم. دراین‌صورت، حتی در دل یک زندگی بسیار عادی هم احساس ثروتمندی می‌کنیم.

جذب‌کردن خوبی‌ها

یکی از تمریناتی که می‌تواند به ازبین‌بردن تأثیرات محرومیت کمک کند این است که تجربیات مثبت را آگاهانه به کار بگیریم. تمرکز روان‌شناسی مثبت[۲۲۲] بر این کار است و علوم اعصاب مدرن نیز از آن حمایت می‌کند. مرجع و منبع من در این زمینه ریک هانسون[۲۲۳]، روان‌شناس، است که نوشته‌هایش کاملا در دسترس هستند. (۶) او توضیح می‌دهد که مغز برای تجربیات منفی مثل چسب و برای تجربیات مثبت مثل تفلون نچسب 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 دربارهٔ آن نوشته است. او این الگو را فرایند التیام‌بخشی[۲۲۴] می‌خواند و اغلب تحت عنوان "جذب‌کردن خوبی‌ها" دربارهٔ آن می‌نویسد. این فرایند با توجه عمدی به تجربهٔ مثبت آغاز می‌شود و با باقی‌ماندن 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 دخالت‌دادن حواس مختلف و اضافه‌کردن 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 کارکردن 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 گدارهایی وجود دارد؛ بین کمبودها و قسمت‌های رشدنکرده جاهایی وجود دارد که آنجا هرچه نیازمان است داریم. برای توانمندی و خارج‌شدن از آگاهی از محرومیت، باید در قوت‌ها و منابعمان کاملا 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 نمایش‌دادنشان، آن‌ها را به زبان نیز بیاورم.

می‌توانم ارزشمندبودن 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 وسایلش 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:

وقتی‌که کوچک بودم، برادرم در مدرسه از من محافظت می‌کرد.

وقتی‌که 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، زمانی‌که احساس محرومیت کم‌کم به سراغتان می‌آید، چیزی برای مقابله با آن دارید.

تمرین خوب مراقبت‌کردن از خود

همان‌گونه که قبلا 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 مراقبت‌نکردن 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 مراقبت‌کردن 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 برآورده‌کردن نیازهایش در تقابل با مواظبت‌شدن از سوی دیگران بود).

برآورده‌کردن نیازهایمان به این معنی نیست که نیازهایمان فقط باید توسط دیگران تأمین شوند. من متوجه شدم که در حلقهٔ دوستان اجتماعی‌ام ترجیح می‌دهم نیازهای کسانی را تأمین کنم که به‌ظاهر خودشان مراقب خودشان هستند. وقتی‌که بخشی از نیازهایتان را خودتان برآورده می‌کنید، موجب می‌شود کمتر وابسته و آویزان دیگران باشید. این کار به دیگران الگویی برای شیوهٔ 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. خوب‌خوردن، خوابیدن و ورزش‌کردن"؟. بله، این موارد و خیلی چیزهای دیگر است.

خوب مراقبت‌کردن 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 بپردازید.

خوب مراقبت‌کردن از خود یعنی اینکه فعالیت‌های (سالمی) را بیابید که لحظه‌ای لذت یا وقفه در چیزهای اضطراب‌آور به وجود می‌آورند.

خوب مراقبت‌کردن از خود به این معنی نیست که در دوران‌های سخت زندگی، برای داشتن عملکرد بهینه، به خودتان فشار بیاورید.

خوب مراقبت‌کردن از خود یعنی نگهداری محبت‌آمیز از کسی که در حال رنج‌کشیدن 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 دوستتان می‌کنید؟

خوب مراقبت‌کردن 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 مراقبت‌کردن از خود یعنی چیزهایی را پیدا کنید که احساس خوبی در دلتان ایجاد می‌کند، چه نگهداری از یک سنگ زیبا باشد چه گوش‌کردن به یک آهنگ یا نشستن در جایی خاص یا زنگ‌زدن به آدمی خاص.

مراقبت‌کردن از فرد بیماری که در دوران نقاهت است معمولا به‌معنی آن است که برای او غذا ببریم و کمکش کنیم که استراحت کند و التیام بیابد. به همین ترتیب مراقبت‌کردن از خود، زمانی‌که 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 برآورده‌کردن 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 مراقبت‌کردن 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، زمانی‌که داریم زخم‌های عاطفی‌مان را التیام می‌بخشیم، اضافه‌کاری می‌کند و به‌خطرافتادنش را کم‌کم نشان می‌دهد.

حالا که این را می‌دانید کمی بیشتر از زمان معمول برای خودتان "حاشیه" ایجاد کنید: یک‌ساعت بیشتر در تخت بمانید، به‌جای اینکه به فهرست کارهای اجباری‌تان بپردازید مجله بخوانید، و چون نیاز به تنهایی دارید جمع‌های اجتماعی واجب را ترک کنید (یا اصلاً نروید).

خوب مراقبت‌کردن از خودتان پیام مهمی به بدنتان می‌دهد. می‌گوید "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 پرورانده‌شدن 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 درست‌کردن یک قابلمه سوپ یا نوشیدنی گرم مغذی.

خودمراقبتی تمرین است، تمرینی که با آن بزرگ می‌شویم. شاید وقتی‌که 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 اثرکردن 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[۱۲۳]، برقراری رابطهٔ دوستانه با بدنتان، صحبت با خودتان و وقت‌گذراندن در طبیعت. بسیاری از افراد مراقبتی را که قبلاً نداشتند در مادر طبیعت[۱۲۴] می‌یابند.

ببینید چه "دارویی برایتان خوب است". درست همان‌طور که مادر خوب خودش را با نیازهای فرزندش میزان می‌کند، کار شما نیز میزان‌کردن 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 تغییردادن کل تجربیات شما و دگرگون‌کردن 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.[۱۲۲] 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. مثلا 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 به‌معنای دوم، ابژکتیو) و می‌بینیم که چطور این داستان بر روی داستان ما اثر گذاشته است (داستان به‌معنی اول، سوبژکتیو). می‌بینیم که چطور این تأثیرات به نسل بعدی منتقل می‌شود. به این فکر خواهیم کرد که تمام این کارهای ترمیم‌کننده چه معناهایی، برای روابط واقعیِ کنونی ما با مادرمان و ماهیت دنباله‌دار التیام‌یابی، دارد.

داستان مادرتان

طبیعتاً داستان ذهنی ما، که با احساسات کودکی‌مان حفظ شده، خودمحورانه است. ما دنیا را بر اساس تجربیاتمان تفسیر می‌کنیم. ما مادربودن[۲۲۲] را بر اساس درکی که از مادر خودمان داریم می‌شناسیم.

وقتی‌که 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 فرزندانتان شناخته شوید؟ شما وجوه بسیار زیاد دیگری دارید، بخش‌های بسیاری از زندگی‌تان هست که بر روی والدبودن شما عمیقاً تأثیر می‌گذارد.

بخش عمدهٔ فرایند التیام‌یابی زمانی اتفاق می‌افتد که ما از داستان محدودی که دربارهٔ 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 کمکمان 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 به‌عنوان روشی سریع استفاده کنید یا بدون کمک آن‌ها داستانتان را بنویسید. ممکن است همهٔ این سؤال‌ها به داستان شما مربوط نشود یا چیزی نباشد که بتوانید به آن پاسخ دهید.

چه چیزهایی در مورد کودکی مادرتان، ازجمله شرایط خانوادگی‌اش، می‌دانید؟ آیا او به والدینش نزدیک بود؟ آن‌ها چطور افرادی 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 کودکیِ شادی داشت؟ به نظر خود شما او کودکی‌اش را چطور سپری کرده است؟

وقتی‌که 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؟

مادرِ 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؟

دربارهٔ 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 شیوهٔ مادری‌کردنش برای شما راضی است؟

اگر مادرتان بتواند فرد کاملا صادقی باشد، به نظرتان از چه چیزهایی ابراز پشیمانی می‌کند؟

حالا عنوانی برای داستان زندگی او انتخاب کنید. چه چیزی بیان‌کنندهٔ جوهر داستان زندگی اوست؟

گذرگاه‌های زندگی مادرتان (تمرین)

این تمرین شیوهٔ بدیلی است تا زندگی مادرتان را با چند حرکت بزرگ قلمو بکشید (یعنی ترسیم‌کردن سریع زندگی مادر). مبنای این شیوه فن یادداشت‌نویسی است که به‌وسیلهٔ ایرا پروگوف[۲۰]، مبدع یادداشت فشرده[۲۱]، ساخته

شده و فهرست گذرگاه‌ها[۲۲۴] نام دارد. پروگوف از اصطلاح گذرگاه استفاده کرده تا به نشانگرهای عمدهٔ زندگی اشاره کند، هر چند این نشانگرها همیشه فی‌نفسه 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 به‌سادگی به آن‌ها فکر کنید به‌جای اینکه فکرتان زیادی درگیر شود.

بر اساس این دستور العمل، فهرست هشت تا دوازده موردی از نشانگرهای مهم زندگی مادرتان درست کنید.

نامه‌ای از مادر (تمرین)

این سومین تمرینی است که می تواند 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 دربارهٔ رابطه‌تان، مشکل، خواستهٔ او از شما ... یا هر حرف احتمالا ناگفته‌ای باشد که به ذهنتان می‌رسد. احساستان را بعد از این تمرین یادداشت کنید.

در ضمن فنونِ درمانی نیز برای فهمیدن دیدگاه مادر وجود دارد. در نظریهٔ گِشتالت[۲۲۵] کارهایی مثل نقش بازی کردن، روان‌درمانی با نمایش[۲۲۶] (سایکودراما) یا خانواده‌درمانی[۲۲۷] 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 تجربیاتِ نمایشی، "مادری" افشا کرد که آدم پوچی بوده و چیزی نداشته که به فرزندش بدهد. برای این مادر نگاه‌کردن به دخترش دردناک بود، زیرا خودش فهمیده بود که دخترش به چیز بیشتری از سوی او نیاز داشته است.

درک تجربهٔ مادر مهم است. به شما کمک می‌کند که این‌قدر برداشت‌های شخصی از رفتارهای او نداشته باشید. مثلا وقتی‌که ببینید مادرتان در ابراز عشقش به شما محدودیت‌هایی داشته، شاید ساده‌تر بتوانید خودتان را از چنگ

احساس دوست‌داشتنی‌نبودن خلاص کنید. وقتی بتوانید ببینید که خود مادر هیچ تجربه‌ای برای راهنمایی کسی نداشته و احتمالا خودش هم راهنمایی نشده است، دیگر به‌راحتی احساس گم‌گشتگی و بی‌راهنمابودن نمی‌کنید.

هر چقدر مادرمان را روشن‌تر ببینیم، راحت‌تر می‌توانیم نسبت به او مهربان باشیم.

داستان شما

اولین بازوف[1]، 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 کاملا 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 نسخهٔ خلاصه‌شدهٔ داستان این است که اغلب ساده‌تر می‌توانید مضامین اصلی را ببینید. وقتی‌که به تجربهٔ کل زندگی‌تان دقت می‌کنید چه چیزهایی در آن برجسته هستند؟

وقتی‌که 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 شروع‌کردن 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.

همچنان‌که التیام می‌یابید و درمان می‌شوید داستانتان نیز عوض می‌شود. هر چقدر عینی‌تر و واقعی‌تر بفهمید که چرا مادرتان در روش‌هایش ناکام شده، در کنارِ مادری‌دیدن از دیگران مسئولیت مادری‌کردن 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 تجربهٔ خواهر برادرهایتان از تجربهٔ شما متفاوت است. خواهر و برادرها حساسیت‌ها و نیازهای متفاوتی دارند و به‌شکل متفاوتی با مادر جور می‌شوند. هر چقدر کودک قوی‌تر و رابطه نزدیک‌تر باشد، اوضاع راحت‌تر پیش می‌رود. بقیهٔ چیزها در اصل یکسان است، اما در واقع یکسان پیش نمی‌رود. مثلا کودکی که در سن حساس دوازده‌ماهگی است، در مقایسه با کودک شش‌ساله، اندوه مادر را، به‌خاطر ازدست‌دادن والدین یا همسر، به‌شکل متفاوتی تجربه می‌کند. بنابراین رقص مادر با هر کدام از بچه‌ها منحصربه‌فرد است.

رابطهٔ 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 به‌شکلی ناراحت‌کننده است و پذیرفتن کامل آن سخت است؟

وقتی‌که داشتیم به زندگی مادر نگاه می‌کردیم از گذرگاه‌هایی استفاده کردیم. حالا فهرستی از گذرگاه‌هایی می‌سازیم که برای رابطه با او می‌خواهیم. فهرستتان را به هشت تا دوازده مورد محدود کنید و به نشانگرهای اصلی در این رابطه دقت کنید.

ارزیابی آنچه ممکن است

شاید یکه بخورید وقتی‌که بفهمید رابطهٔ کنونی شما با مادرتان از سفری که برای التیام‌بخشیدن به زخم‌های مادری طی می‌کنید کاملا جداست. این فکرِ اشتباهی است که اگر مادرم 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 التیام‌یافتن به او نیاز دارید.

۲. اگر همچنان غرق در ناراحتی و عصبانیت و خشم باشید، نمی‌توانید رابطهٔ جدید با مادرتان 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 مادرتان را ارزیابی کنید. شما برای ارزیابی مادرتان و آمادگی برای هر مواجهه و کار ترمیمی به بزرگ‌سال قوی درونتان نیاز دارید.

برای اینکه بدانید قدم بعدی‌تان در رقص با مادرتان چیست، باید از خودتان بپرسید که چه می‌خواهید و چیزهای ممکن را به‌صورت 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، مثلا 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 مادرتان برای برقراری رابطه‌ای گرم و صمیمی‌تر چه ظرفیت‌هایی دارد؟ (با توجه به سایر روابط او به این پرسش پاسخ دهید).

از دید مادرتان رابطهٔ دلخواه بین شما چطور است؟ (عوامل نسلی و فرهنگی در انتظارات، خواسته‌ها و ظرفیت‌های او نقش بازی می‌کنند. نزدیکی از نظر او چه معنایی دارد: حضورداشتن در تعطیلات یا درمیان‌گذاشتن احساسات و

کنارهم‌بودن؟)

شما برای نزدیکی عاطفیِ بیشتر چه ظرفیتی دارید؟ چه چیزی باید درون شما متفاوت باشد؟

آیا از اینکه این ارتباط واقعی‌تر شود می‌ترسید؟

اگر او به تلاش‌هایی که از سوی شما صورت می‌گیرد گاهی پاسخ دهد و گاهی پاسخ ندهد، چه می‌کنید؟

زمان‌بندی 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 رابطهٔ بهینه بین فرزندان بزرگ‌سال و مادرانشان وجود ندارد. این رابطه باید طوری باشد که شخصیت‌ها، ظرفیت‌ها، گذشته، نیازها و موقعیت کنونی شما را مد نظر قرار دهد.

تقویت‌کننده‌های عمومی

به نظر می‌رسد با مادرانی که به‌لحاظ عاطفی سرد و پیوندبریده 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 فاصلهٔ 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 صدمهٔ مستمری که در این رابطه تجربه می‌کنید محافظت می‌کند. این کار نوعی تنزل جایگاه مادر و خارج‌کردنش از دایرهٔ خودی‌هایتان است، جایی که در آن تأثیر بسزایی دارد.

تقویت مرزبندی‌ها

مهارت‌داشتن 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 شخصیتی‌آن‌ها، 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 به‌ندرت توصیه‌هایتان را به کار برند. آن‌ها بیشتر از آنکه مشورت بخواهند دنبال آن هستند که با شما تماس برقرار کنند. ازآنجاکه این مادران به‌طور مستمر روی مرزبندی‌های فرزندانشان پا می‌گذارند، ممکن است اعصاب‌خردکن باشند. وقتی به آن‌ها می‌گویید سر کار به شما زنگ نزنند، به‌بهانهٔ 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 (صفحهٔ ۱۵۷ را ببینید). لاسون توصیه می‌کند که قاطعانه این پیام را به مادرتان بدهید که او می‌تواند و باید به خودش کمک کند.

بهتر است به او بگویید "متأسفم که نمی‌توانم کمکت کنم؛ می‌دانم که خودت از پسش برمی‌آیی." 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. وقتی‌که مادر درخواستش را به‌طور کاملا مشخص مطرح کند، شما می‌توانید تصمیم بگیرید که آیا می‌خواهید آن خواسته را برآورده کنید یا نمی‌خواهید خودتان را درگیر حل مشکلات مادرتان کنید.

در مورد چنین مادرانی باید نشان دهید که ابزار دست او نمی‌شوید (گناهکارساختن به‌منزلهٔ راهبرد اصلی) و اجازهٔ دخالت به او نمی‌دهید. لاسون توصیه می‌کند، درست مثل رفتاری که با کودکان می‌شود، به چنین والدینی دربارهٔ 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 سرزنش‌شدن نکند. مادرانی که خطرناک‌ترین آزارها را می‌رسانند و به قول لاسون "جادوگرند" بسیار شبیه افراد خودشیفتهٔ کینه‌توز هستند و من در مورد آن‌ها هم توصیهٔ مشابهی را شنیده‌ام. صحنه را در اسرع وقت ترک کنید. هر دفاع کلامی یا ضربهٔ 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 وقتی‌که یاد گرفت به او بگوید "[بیرون‌رفتن] 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 به‌سادگی گفتن این جمله باشد که "این کار برای من شدنی نیست". لازم نیست کسی را توجیه کنید و قطعاً نباید به‌خاطر نه‌گفتن احساس بدی داشته باشید.

مرزبندی‌ها بخشی از احساس سالم‌بودن و دردست‌گرفتن 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 تهدیدشدن نمی‌کنید.

مرزبندی اغلب مرحلهٔ مهمی در جداشدن 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 آمادهٔ پیامد طبیعی رفتارهایتان باشید. مثلا اگر به مادرتان بگویید در صورتی که از دادکشیدن دست بر ندارد گوشی را می‌گذارید، اگر او همچنان به دادکشیدن ادامه داد، باید گوشی را بگذارید.

صحبت کردن از حقیقتتان

من بزرگ‌سالان بسیاری را می‌شناسم که به‌شدت می‌خواهند مادرشان احساسات دوران کودکی‌شان را بداند. 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 حقیقتتان 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 اجازهٔ ورود به فضای درونی شکنندهٔ 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، به‌جای آنکه آن‌ها را به‌خاطر 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 دل‌شکسته می‌شود. ممکن است جلوی مادر گریه کرده و به او التماس کنید، پیشنهاداتی 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 تجربهٔ 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 خودِ 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 (این‌قدر هم بد نبود)، نقش قربانی را

بازی‌کردن یا حمله‌کردن است.

وقتی به‌دنبال راهی برای این هستید که از حقیقتتان صحبت کنید، با خودتان دربارهٔ منشأ و انگیزهٔ کارتان صادق باشید. آیا انگیزه‌تان التیام‌بخشی و نزدیکی است یا خشمی پنهانی یا نه‌چندان پنهانی درونتان وجود می‌دارد که می‌خواهد مادرتان را همان‌طور که خودتان اذیت شدید اذیت کند؟ اینکه درون خودتان چه موضعی دارید در نتیجهٔ 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 واردکردن کودک درونتان به این رویارویی کار خطرناکی است زیرا ممکن است، به‌خاطر واکنشی که حاکی از رهاشدن یا حملهٔ دوباره به شماست، دچار ضربهٔ روانی مجدد شوید. اگر می‌خواهید حقایق ناخوشایندی به مادرتان بگویید اجازه دهید بزرگ‌سال درونتان صحبت کند.

ترک‌کردن مادر

برخی از نویسندگان و درمانگران موقعی که از ترک‌کردنِ رابطه صحبت می‌کنند از اصطلاح طلاق استفاده می‌کنند. احتمالا این اصطلاح بیشتر در زمان‌هایی مناسب است که دعوایی بالا گرفته یا رابطه‌ای دچار درگیری شده باشد، و زمان‌هایی که رابطهٔ زیادی وجود ندارد استفاده نمی‌شود. می‌توانم بشنوم که بعضی از شما غرغر کنان می‌گویید "طلاق؟ ما که اصلاً با هم نبودیم".

معمولاً ترک کردن رابطه آخرین راه‌حل است و پس از آن صورت می‌گیرد که هر کاری برای التیام‌یافتن شخصی انجام شده باشد و تلاش‌ها برای "پایدار نگه‌داشتن" رابطه ناکام بماند. وقتی‌که نتوانید مادرتان را متقاعد کنید که به مرزبندی‌های شما احترام بگذارد یا دست از اذیت‌کردن شما بردارد، شاید لازم باشد که او را ترک کنید تا بتوانید زندگی‌ای را که می‌خواهید بسازید.

موقع ترک‌کردن مادر نیز همچون طلاق‌گرفتن شاید چند باری تلاش کنید تا بالاخره موفق شوید. پگ استریپ[۳۳]، در کتاب مادران بدذات[۳۴]، به این نکته اشاره می‌کند که ممکن است وقتی دوباره به رابطه با مادرتان برگردید که نیاز عاطفی و تفکر آرزومندتان به شما نهیب بزند که: مادرتان نمی‌تواند چیزی را که از او می‌خواهید به شما بدهد، حرفی که در غیر این صورت نیز می‌دانستید درست است.

استریپ با نوشتن از تجربهٔ خودش دیدگاه بسیار مهمی را با ما در میان می‌گذارد: "این اتفاق برایم نیفتاد تا سال‌ها بعد که مادرم حتی یک‌بار هم برای آشتی کردن پا جلو نگذاشت و حالا دلیل کارش را می‌فهمم؛ او با نبود من آرام شده بود. از نظر او من آینه‌ای بودم که بزرگ‌ترین ترس و ناکامی‌اش را منعکس می‌کرد: ذات نامهربانش در جایگاه مادر. من معتقدم که نگه‌داشتن این راز برایش مهم‌تر از من بود۲(."

سوزان فوروارد[۳۵]، نویسندهٔ کتاب پرفروش مادرانی که نمی‌توانند عاشق باشند[۳۶]، به کسانی که می‌خواهند این رابطه را ترک کنند توصیه می‌کند که نامه‌ای کوتاه و بسیار مستقیم بنویسند و برای مادر پست کنند. در این نامه به‌سادگی می‌گویید که دیگر نمی‌خواهید رابطه داشته باشید و از او درخواست می‌کنید که به خواسته‌های شما احترام بگذارد. این نامه انگیزشی نیست و به مسائل دیگر یا گله‌گذاری نمی‌پردازد. تنها واقعیت‌های جدید زندگی را مطرح می‌کند. وقتی‌که از نامه به‌عنوان ابزار استفاده می‌کنید، از رویارویی نزدیک و عقب‌نشانده‌شدن در امان

می‌مانید. من با مراجعه‌کنندگانی 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.

ترک‌کردن مادر کار سختی است و مدتی احساس گناه خواهید کرد، گرچه عده‌ای هم به‌خاطر آزادشدن از این رابطه احساس خلاصی و آرامش می‌کنند. با اینکه این کار قطعاً قدمی در جهت استقلال‌یافتن است ولی ممکن است که به‌خاطر ازدست‌دادن امید برای گرفتن عشقی که می‌خواستید موجب عزاداری شود.

بارها شنیده‌ام که افرادْ نگران چگونگی انعکاس‌یافتن این تغییر در بقیهٔ خانواده هستند. چیز عجیبی نیست اگر مادران خودشیفته‌تر و ناسالم‌تر داستانی تحریف‌شده برای دیگران تعریف کنند و امیدوار باشند که با آن‌ها همدردی[۱۳۲] شود و فرزند بزرگ‌سالی که آن‌ها را رها کرده تنبیه یا بدنام شود. شما نمی‌توانید کارهایی که مادرتان می‌کند را کنترل کنید. تلاش برای مهارکردن افکار یا احساسات مادر یا هر کس دیگری بخشی از آن دسته رهاکردن‌هایی 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 جداشدن درونی از او داشته باشد. بسیاری از مردم با اینکه از حفظ رابطه با مادر ناراضی هستند اما همچنان ارتباط بسیار نزدیکِ 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 گیر افتاده‌اند.

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 به‌سمت التیام‌یافتن یا حداقل رابطه‌ای آرام‌تر حرکت خواهید کرد. از همه مهم‌تر آنکه بیشتر خودتان خواهید بود.

به‌سوی 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[۲۰۰]، یکی از دو نویسندهٔ کتاب پر فروش شهامت التیام‌یافتن[۲۰۱]، درک ما از آشتی را بسیار بسط داده است. او بعداً کتاب فکر نمی‌کردم که هیچ‌وقت دوباره صحبت کنیم: مسیر بیگانگی تا آشتی[۲۰۲] را نوشت که نه‌تنها دربارهٔ آشتی خودش با مادرش بعد از هشت سال بود بلکه شامل هزار مصاحبهٔ دیگر با کسانی می‌شد که یا روابط دشواری را بازسازی کرده بودند یا در صورت ممکن‌نبودن 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 رابطهٔ دوستانهٔ فردی‌ای نبینیم که همه چیز را دوباره درست می‌کند، بلکه آن را همچون فرایندی بدانیم که در طول زمان روی می‌دهد. معمولا در این مسیر مشکلاتی وجود دارد. پیشرفت آرام است و در جریان بازسازیِ اعتماد اتفاق می‌افتد. دیویس دریافت که صحبت‌کردن از زخم‌های گذشته برای عده‌ای از مردم ضروری بود درحالی‌که برای عدهٔ 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 "به‌دست‌آوردن خودفرمانی" است. در این صورت باید واقعاً به نتیجهٔ کارکردن بر روی زخم مادر نیندیشید و هیچ‌چیزی 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 به‌سختی 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 به‌سمت 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 خودشیفته‌ای بزرگ شد که مثل سایر افراد خودشیفته نمی‌توانست جلوتر از بینی‌اش را ببیند. همیشه همه چیز مربوط به مادر می‌شد. رابطهٔ او با مادرش دوری و دوستی بود که قبلاً توضیح دادم. وقتی‌که هیچ فضایی در چنین رابطه‌ای برای شما وجود نداشته باشد نزدیکی و صمیمیت کار سختی است.

وقتی‌که 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 گرم‌ترشدن رابطه‌اش با مادرش این سفرها رضایت‌بخش‌تر شد. وقتی‌که مادرش برای اولین‌بار موقع رفتنِ 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. درحالی‌که جولیا در کارهای عملی به مادرش کمک می‌کرد به او گوش هم می‌داد. هر چقدر تجربهٔ رهاشدن سال‌های اولیه از سوی مادرش را بیشتر درک می‌کرد، راحت‌تر به این پیرزن درحال‌مرگ 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. لحظهٔ 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؟

همهٔ ما با بایدی آشنا هستیم که می‌گوید هر صدمه‌ای که به شما زده شد باید ببخشید. ما قطعاً چنین بایدی را در آموزه‌های دینی و اخلاقی شنیده‌ایم، که بخشش در آن‌ها همواره به‌منزلهٔ مسیر تعالی نشان داده می‌شود. این همه پشتیبانی اجتماعی از بخشش به ما وعده می‌دهد که بخشش ما دست‌کم به دیگران کمک می‌کند که حس خوبی دربارهٔ ما داشته باشند. شاید متوجه شده باشید که دیگران چقدر از عمق درد شما ناراحت می‌شوند. آن‌ها 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 غلط‌اندازی به نظر می‌رسد.

متأسفانه، ظاهراً بخشش چنین کاری نمی‌کند. سوزان فوروارد در کتابش با عنوان والدین سمی[۲۰۱] توضیح می‌دهد که متوجه شده بخشش هیچ تغییر چشمگیر یا پایداری در مراجعه‌کنندگانش ایجاد نکرده و آن‌ها احساس بهتری به خودشان پیدا نکرده‌اند. در واقع، با توجه به اینکه سرزنش باید به هر حال متوجه کسی بشود، اگر به‌جز خود شخص کس دیگری وجود نداشته باشد اغلب به خود او بازمی‌گردد و موجب می‌شود که آن شخص احساس بدی نسبت به خودش پیدا کند.

به این ترتیب پرسشی مطرح می‌شود مبنی بر اینکه بخشش دقیقاً چیست و از کجا می‌آید؟ آیا برآمده از تلاش برای خوب‌بودن و خواست شدید فرد برای عبورکردن 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 می‌گیرد، شرایطی که ما در آن کارمان را انجام داده‌ایم. بخشش به معنی رهاکردن داستان‌های قدیمی و اجازهٔ بازگشت فرد به قلبمان پس از کارکردن بر روی خشم، آسیب و ناامیدی‌مان است. زمانی‌که تمام این کارها را انجام دهیم شعلهٔ سرزنش به پت پت می‌افتد و خاموش می‌شود و خودمان هم فقط به دنبال خلاص شدن از شر این سرزنش هستیم. احساساتی که زمانی تحلیلمان می‌برد حالا باری است که می‌توانیم به دوش بکشیم و به‌سمت چیزهای جالب‌تر حرکت کنیم.

دیگران بخشش را راهی برای مهربانی‌کردن تلقی می‌کنند. به هر حال، در مسئلهٔ بخشش، ما انسان تقصیرکاری را می‌بخشیم که در نتیجهٔ 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".

وقتی‌که 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. به‌جای 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، به‌خصوص در کودکی، در حق ما انجام دادند مغرضانه بدانیم. کودکان هنوز آن‌قدر تجربه ندارند که بدانند این رفتارهای جراحت‌بار به‌خاطر شکنندگی دیگران بوده است. فقط با التیام‌بخشیدن به شکست‌های خودمان است که می‌فهمیم چقدر سالم و یکپارچه‌بودن کار سختی است، چقدر به‌دوش‌کشیدن 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 صدمه‌دیدن تو را تحمل کنم". بنابراین رفتاری که به‌طور طبیعی بی‌عاطفه‌ترین بی‌تفاوتی و خودخواهی تلقی می‌شود را می‌توان در بافتاری بزرگ‌تر دید. می‌توان دید که رفتار مادر نه از سر غرض‌ورزی و "سر سوزنی اهمیت‌ندادن به تو" بلکه به‌خاطر کم‌ظرفیتی‌اش بوده است.

وقتی می‌بخشیم که بالغ شده باشیم و با کارکردن بر روی دردمان دلی بزرگ پیدا کرده باشیم. بله، گاهی اوقات موجوداتِ معصوم و جوان ظاهراً بدون داشتن این ویژگی‌ها نیز افراد را می‌بخشند زیرا این ظرفیتِ پنهانِ 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 روی‌دادن آن می‌شوید.

بهتر است شفاف‌سازی دیگری نیز در اینجا صورت گیرد. طی‌کردن فرایندِ بخشش کسی که عمیقاً به شما آسیب زده تضمین نمی‌کند که هیچ‌وقت به احساسات قدیمی‌تان برنگردید. مثلا پس از به‌یادآوردن ضربهٔ روانی ممکن است به‌شدت احساس خشم کنید. این بخشی از پاسخ جنگ یا گریز[۱۵۱] طبیعی است که، طبق ادبیات ضربهٔ 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 وقتی‌که 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 وقتی‌که فیلم دوباره شروع شود، وقتی‌که حالت بی‌حرکت‌بودن 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، به‌خاطر کارکردن بر تجربیات سابق ضربهٔ روانی و همچنین به دلیل ساخته‌شدن 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 به‌نوعی می‌خواهد ببخشد.

به‌خاطر 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 به‌لحاظ عاطفی بی‌اعتنا یا آزارگر بوده‌اند خودشان تجربهٔ 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 والدنشدن انتخاب می‌کند).

من به این زنانِ نگران می‌گویم که شما می‌توانید فرزندتان را به‌شکل متفاوتی پرورش دهید. اولاً غریزهٔ مادری‌ای وجود دارد که اگر در آن مداخله نشود خودش به کار می‌افتد. من زنانی را می‌شناختم که از سرازیرشدن انرژی مادر خوب و عشقی که آن‌ها را موقع مادرشدن در بر گرفت حیرت‌زده شدند.

دوماً شما در مقایسه با مادرتان احتمالا حساسیت مثبت بیشتری دارید. بسیاری از کسانی که، در مقایسه با تجربهٔ کودکی‌شان از والدین، والدین بهتری می‌شوند، به‌خاطر 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 مادری‌کردن را یاد بگیرید و من شما را به انجام این کار تشویق می‌کنم. برای اینکه والدین خوبی باشید باید سطوح رشد و شیوهٔ مواجهه با صدها رویدادی را که برایتان جدید است به‌خوبی 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 مراقبت‌کردن خوب از خودتان است تا هشیار بمانید و وارد حالت خلبان خودکار نشوید. به‌علاوه، ما مستعد این هستیم که میراث خانوادگی‌مان را تکرار کنیم و به‌گونه‌ای عمل می‌کنیم که قسم خورده بودیم هیچ‌وقت چنین نباشیم. هر چقدر زخم‌های ناشی از مشکلات خانوادهٔ درهم‌ریخته‌مان بیشتر التیام

پیدا کند بیشتر سنخ شخصیتی قدیمی‌مان را بازسازی می‌کنیم.

من شنیده‌ام که می‌گویند اگر چیزهایی که خودت آرزویشان را داشتی به فرزندانت بدهی التیام پیدا می‌کنی ولی همیشه چنین نیست. چند بار قبلا گفته‌ام که تأمین کردن نیازهای اجزای روانی آزاردیده‌تان که موجب فعال‌شدن دردی نهفته می‌شود کار سخت‌تری است. من زنان بسیاری را دیده‌ام که، بدون التیام‌بخشیدن به زخم‌های مادری‌شان، کودکانشان را خیلی خوب بزرگ کرده‌اند. این تا اندازه‌ای به‌خاطر سیستم پیچیدهٔ ماست؛ اجزای روانی زخمیِ دوران کودکی‌مان که خودشان التیام نیافته‌اند در محفظه‌ای نگه داشته می‌شوند تا زمانی‌که خودمان مستقیماً برای کودک درونمان مادری کنیم. بنابراین گرچه والد خوب بودن برای بچه‌هایتان قطعاً چیزی است که مؤید رشد ساختار سلامت خودتان است، ولی تنها قسمتی از ماجراست.

گرچه در اینجا مستقیماً با زن‌ها صحبت می‌کنم ولی این مسئله در مورد مردانی که تبدیل به پدران خوب می‌شوند نیز صدق می‌کند.

حفظ‌کردن فرایند التیام‌یابی / حفظ‌کردن خودتان

اگر روی فرایند التیام‌یافتن کار کرده باشید یا اگر در راه التیام‌یابی باشید، می‌دانید که کار سختی است، بازسازی عظیمی است. ما در فرایند التیام‌یابی روی بسیاری از سطوح خودمان دوباره کار می‌کنیم، از ساختار مغز لیمبیک گرفته تا باورهای اصلی‌مان، از خودانگاره‌مان تا چگونگی برقراری ارتباط با دیگران، از اضطرابی که در سینه داریم تا توانایی عاشق‌شدن، پول‌درآوردن و خوب‌خوابیدن 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 مبادا موجب دلسردی‌تان شود. ولی از طرف دیگر اگر فکر کنید که این فرایند سریع اتفاق می‌افتد و چنین نشود هم ممکن است دلسرد شوید. من کسی را ندیده‌ام 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 نمی‌خواهید شبیه مادری شوید که هیچ‌وقت حتی موفقیت‌های شما را هم نمی‌دید، چه برسد به ستایش‌کردن آن موفقیت‌ها.

فرایند رشد خط مستقیمی نیست، بلکه پر پیچ و خم است. ممکن است یک مسئله را بارها دور بزنید. اگر موقع دور زدن این مسئله‌ها تغییری ایجاد نشد یعنی باید کمک بیشتری بگیرید. در غیر این صورت منتظر باشید که برای کمبودهایتان تأسف بخورید، برای بی‌عدالتی‌ها غصه بخورید و یک نیاز را چندین‌بار تأمین کنید. ولی این‌ها همیشگی نیستند. فرایند التیام‌یابی زیبایی نیز دارد، بنابراین گرچه این فرایند مثل یک گربهٔ سیر نیست که سال‌ها ناراحتی سرکوب‌شده را بهبود بخشد، ولی بیشتر از آنچه بتوانید فکرش را بکنید می‌تواند ناراحتی‌تان را کم کند.

مادر خوب می‌فهمد که فرایند رشد ناهموار است و وقتی در این کار پسرفت می‌کند کودکش را شرمنده یا سرزنش نمی‌کند. ما باید با خودمان مهربان و صبور باشیم. ما تا جایی که می‌توانیم تلاشمان را می‌کنیم ولی بعضی از روزها سخت‌تر از بقیه می‌گذرند.

آیا هیچ‌وقت التیام‌یافتن تمام می‌شود؟

با اینکه فرایند التیام‌یابی هیچ‌وقت واقعاً تمام نمی‌شود، صدمه می‌تواند تمام شود و احساس کودک بی‌مادر بودن ممکن است کاملا برطرف شود. به دلیل اینکه ما همیشه در حال تغییرکردن هستیم، التیام‌یافتن تمامی ندارد. به‌محض اینکه از گذشته جدا می‌شویم، حتی یک گذر زمان ساده هم دیدگاه ما را تغییر می‌دهد. بنابراین احساس ما یک یا دو سال بعد از اینکه التیام‌یابی به‌صورت عمده روی داد با ده سال بعد، یعنی زمانی‌که گذشته را خیلی دور احساس می‌کنیم، فرق خواهد داشت.

اگر در کودکی دچار جراحت مهمی شده باشیم هیچ‌وقت به مرحله‌ای نمی‌رسیم که احساس کنیم چنین اتفاقی نیفتاده است. حتی اگر حساسیتی به این زخم وجود نداشته باشد همیشه حداقل خاطرهٔ زخم باقی می‌ماند. ولی قدرت آن زخم با التیام‌یافتن از بین می‌رود و پاسخ ما به هر ضربه‌ای در این حیطه فرق خواهد کرد. به‌جای گیرافتادن در عواطف برانگیخته‌شدهٔ کودکی‌مان، یاد می‌گیریم که توجهمان را کمی پرت کنیم و از کودک درونمان بپرسیم که در حال حاضر به چه چیزی نیاز دارد. ما می‌توانیم به‌جای افتادن در دام این نیازها به آن‌ها پاسخ دهیم.

هم‌زمان با کارکردن روی زخممان، هویتمان نیز به‌آرامی تغییر می‌کند. به هر حال داستان ما عوض شده است. زندگی‌مان عوض شده است. و حالا وقتش رسیده که روایت درونی‌مان نیز تغییر کند. همان‌طور که یکی از بیمارانم به من گفت "زخم هنوز هست، ولی مهار زندگی‌ام را در دست ندارد و مرا تعریف نمی‌کند".

احساس کمبود مادری، در افرادی که کسی را دارند که مثل مادر خوب از آن‌ها مراقبت می‌کند یا می‌توانند برای کودک درون خودشان مادر خوبی باشند، می‌تواند جایش را به احساس داشتن مادری خوب بدهد. شما می‌توانید احساس کنید که مورد عشق و علاقه هستید و از شما پشتیبانی و مراقبت می‌شود. نه، نمی‌توانید به گذشته برگردید و آن را دوباره زنده کنید بلکه حالا می‌توانید چیزی را که آن زمان مستحقش بودید دریافت کنید. تام رابینز رمان‌نویس می‌گوید "برای داشتن دوران شاد کودکی هیچ‌وقت دیر نیست".

تصویرسازی هدایت‌شده

برای آنکه بفهمیم انواع مادرها چقدر می‌توانند در شکل‌دادن به تجربهٔ کودک مؤثر و قوی باشند نقش سه نوع از این مادرها را بازی می‌کنیم: مادر بدعنق، مادر غایب عاطفی و نمونهٔ نوعی مادر خوب. اولین کار شما ایفای نقش

این سه شخصیت است و متن پیش رو شاید کمکتان کند.

در مورد اولین شخصیت، همهٔ ما آدم بدعنق را تجربه کرده‌ایم، بنابراین، تصورکردن چنین کسی برایمان سخت نیست. افراد بدعنق عیب‌جو هستند، سریع آزرده می‌شوند و رفتار تندی دارند. ازاین‌رو مادران بدعنق، طبق توصیفات ارائه‌شده در فصل هفت، جزء مادرانی محسوب می‌شوند که به‌لحاظ‌عاطفی آزارگر هستند. در دومین مورد، به مادر موردنظر خودتان فکر کنید و ببینید آیا با توصیفات مادر غایب عاطفی جور درمی‌آید یا نه، یا آنکه تمام تلاشتان را بکنید که چنین مادری را تصور کنید. و دربارهٔ آخرین شخصیت، یعنی مادر خوب، احتمالا جایی در زندگی‌تان فردی دلسوز را تجربه کرده‌اید که بتوانید به‌عنوان الگو استفاده کنید. اگر تجربهٔ شخصی از مادر خوب ندارید، شاید بتوانید از میان فیلم‌هایی که دیده‌اید نقش مادری دوست‌داشتنی را به یاد بیاورید.

این بهترین روش انجام تمرین تصویرسازی هدایت‌شده است. در این تمرین باید ابتدا در موقعیتی آرام و آسوده قرار بگیرید. ممکن است کسی دستورالعمل‌ها را برایتان بخواند تا شما بتوانید عمیق‌تر در این تجربه فرو روید. روش دیگر آن است که دستورالعمل‌ها را ضبط کنید و بعد برای خودتان اجرا کنید. در روش سوم می‌توانید خیلی ساده بین کتاب و تجربهٔ درونی‌تان حرکت کنید. بعضی از افراد هم می‌توانند فقط با خواندن دستورالعمل ها و بستن چشم‌هایشان این حالت را تجربه کنند.

این تمرین ممکن است احساسات قوی‌ای را درونتان برانگیزد بنابراین بهتر است زمانی را انتخاب کنید که پس از انجام تمرین فرصتی برای تفکر داشته باشید. قطعاً نمی‌خواهید 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 به‌اندازهٔ کافی مکث کنید تا بدون اینکه احساسات یک‌دفعه هجوم آورند تجربه‌تان پدیدار شود. شما قرار است هر کدام از این مادرها را در سه سنّ متفاوت تصور کنید. از مادر بدعنق شروع کنیم.

***

موقعیتی بیابید که بتوانید به‌راحتی به چیزی تکیه کنید. اگر دوست دارید می‌توانید دراز بکشید، چند نفس عمیق بکشید و با هربار آزادکردن نفس بدنتان را رها کنید. هم‌زمان که به خودتان فرصت می‌دهید که در این وضعیت جا بیفتید، از این حس آرامش لذت ببرید. اگر با بستن چشم‌ها احساس راحتی می‌کنید بگذارید تا به‌آرامی 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 بدعنق 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 شش‌ماهه 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 نزدیک‌شدن او چه احساسی پیدا می‌کنید؟ صدایش چطوری است؟ چطور حرکت می‌کند؟ وقتی شما را بلند می‌کند چه حالتی دارد؟ با شما چطور رابطهٔ متقابل برقرار می‌کند؟ متوجه چه چیزی در بدنتان می‌شوید؟ چه اتفاقی در نفس‌کشیدنتان می‌افتد؟ (مکث طولانی)

حالا تصور کنید که بین چهار تا شش سال سن دارید و در خانه مشغول بازی‌کردن 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 شش‌ماهه تصور کنید که در اتاق آفتابی دراز کشیده است. این مادر برای غذادادن به شما می‌آید. دقت کنید و ببینید که در رابطهٔ 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 به‌دقت 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 دربارهٔ 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؟ چطور به شما نگاه می‌کند؟ صورتش چه حالتی دارد؟ دقت کنید که او برای لمس‌کردن شما دستش را چطور جلو می‌آورد و حرکاتش چه ویژگی‌هایی دارد؟ دقت کنید و ببینید که لمس‌کردن‌های 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. وقتی‌که می‌خواهید با او مشغول باشید او همان‌جاست. او چطور با شما بازی می‌کند؟ به کیفیت صدا، حرکات و حالت‌های صورتش دقت کنید. بازی‌کردن با مادر چه احساسی به شما می‌دهد؟ متوجه چه چیزی در بدنتان می شوید؟ همین حالا به حالت درونی خودتان به‌دقت 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 دربارهٔ 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. ازآنجاکه 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 لبهٔ 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 خیلی‌وقت‌ها اجازهٔ 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 بیابید. بعضی دیگر خودشان را عصبانی می‌یابند و می‌خواهند کاری بزرگ انجام دهند تا توجه مادرشان را جلب کنند.

آیا دربارهٔ اینکه خصلت بنیادی و انرژی مادر تأثیر بی‌اندازه‌ای بر روی کودک می‌گذارد واقعاً بحثی باقی مانده است؟

پی نوشت ها

۱. مادرانگی

۱. Wallin ,J David ,Attachment in Psychotherapy (New York: Guilford Press, ۲۰۰۷), n. ۱, p. ۱.

۲. Fosha Diana ,The Transforming Power of Affect: A Model for Accelerated Change (New York: Basic Books/Perseus Group, ۲۰۰۰), p. ۶۴.

۳. Ibid., p. ۶۵.

۴. Ibid.

۵. بیشتر این فهرست ساخته و پرداختهٔ خودم است، گرچه برخی از موارد در کتاب بدن، خویشتن و روح: حفظ یکپارچگی نوشتهٔ جک لی روزنبرگ، مارجوری ال راند و دیانا آسای آمده است:

Rand .L Marjorie and Asay Diane ,Body ,Self & Soul: Sustaining Integration (Atlanta: Humanics, ۱۹۸۵), pp. ۱۴-۲۰۷.

لوین نیز اظهار نظرهای مشابهی در مورد این موارد برای هر مرحله از رشد در کتابش دارد.

Power of Cycles: A User's Guide to the Seven Seasons of Life (Deerfield Beach, FL: Health Communications, Inc, ۱۹۸۸, and later self-published by the Nourishing Company).

اظهار نظرهای او در این باره اولین‌بار در کار قبلی‌اش به نام تبدیل‌شدن به آنچه که هستیم: مقدمه‌ای در مورد رشد شخصی در هنگام بهبود و در زندگی آمده بود.

Becoming the Way We Are: An Introduction to Personal Development in Recovery and Life (Berkeley, CA: self-published, ۱۹۷۴).

۲. چهره‌های فراوان مادر خوب

۱. Hendrix Harville ,PhD ,Hunt Helen and ,MA ,MLA ,Heals That Love the Giving :Guide A
Parents for (New York: Pocket Books, ۱۹۹۷), p. ۲۱۴.

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
.۲۰۰۸ ,۲۵ April on _.html www.hugthemonkey.com/۱۰/۲۰۰۶/the_motherbaby

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 رابطهٔ متقابل با کودک حالت‌های مثبت‌تری داشتند و طبق گزارش‌ها نوزادانشان را بیشتر وارسی کردند.

the of Levels Pregnancy :Bond Baby and Mom Help May Hormone" ,Hitti Miranda
,News Medical WebMD Bonding," Mother-Child Influence May Oxytocin Hormone
,October
.۲۰۰۸ ,۲۵ April on may-help-baby-bond

۳. این مورد در کودکانی که مشکلات مهم حواس و اعصاب داشتند و توانایی نشان‌دادن 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 .۴
,(۲۰۰۴ ,Group Francis & Taylor ,Brunner-Routledge :York New) Brain Baby's

.۴۱ .p

,Structure :Adulthood in Attachment ,Shaver .R Phillip and Mikulincer Mario .۵
۳۸.h .p ,(۲۰۰۷ ,Press Guilford :York New) Change and ,Dynamics

.۲۳۸ .p ,Attached Becoming ,Karen .۶

Berkeley :York New) Healing to Abandonment from Journey The ,Anderson Susan .۷
.۷۷-۷۸ .pp ,(۲۰۰۰ ,Books

:Mind Developing the of Neurobiology Interpersonal an Toward" ,Siegel .J Daniel .۸
Healt lnfantMental Integration," Neural and Mindsight," ,Relationships Attachment
.(۱۹۹۹ ,Shaver and Cassidy citing) ۷۷ .p :l .no ,۲۲ journal

.۲۲ .p .Psychotherapy in Attachment ,Wallin .۹

.W and ,Carlson .E ,Egeland .B ,Sroufe .A .L by research ۲۰۰۵ citing ,PhD ,Newton .P Ruth .۱۰
Using Child Confident and Secure a Parenting :Connection Attachment The in .Collins .A
.۲۷ .p ,(۲۰۰۸ ,Publications Harbinger New :CA ,Oakland) Theory Attachment of Science the

Neurobiology," Interpersonal an Toward" ,Siegel citing ,LPC ,MA ,Schmidt Jean Shirley .۱۱
.۱۷ .p ,(۲۰۰۶ ,Institute DNMS :Antonio San) Strategy Meeting Needs Developmental The in

.۷۷ .p Neurobiology," Interpersonal an Toward" ,Siegel .۱۲

.۶۵-۷۹ .pp ,Matters Love Why ,Gerhardt .۱۳

۱۴. کتاب‌هایی که با جزئیات این موضوع را توضیح داده‌اند کاملا تخصصی هستند. می‌توانید به کتاب‌های آلن شور، دانیل جی. سیگل نگاهی بیندازید. خواندنی‌ترین نسخهٔ پژوهش را می‌توانید در کتاب چرا عشق مهم است نوشتهٔ سو گرهارد بخوانید.

.۴۴ ,۳۸ .pp ,Matters Love Why ,Gerhardt .۱۵

۱۶. مطالعات در مورد کودکان طبقهٔ متوسط نرخ کمّی پایین‌تری را در دلبستگی غیرایمن و حول و حوش ۳۰ درصد نشان می‌دهند، درحالی‌که مطالعات صورت‌گرفته 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 نظریهٔ 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

۳۱. Woodward Joan, "Attachment to Introduction" Human and Attachment in Theory,

۳۸ .p ,(۲۰۰۴ ,Karnac :York New) Scholes Marc and Green Marci .ed ,Survival

۳۲. Newton, Connection Attachment, p. ۳۰.

۳۳. Ibid...

۳۴. Siegel, "Attachment and Self-Understanding," p. ۲۹.

۳۵. Gerhardt, Why Love Matters, p. ۱۴۷.

۳۶. Fosha, Transforming Power of Affect, p. ۵۴.

۳۷. این موارد حاصل مقیاس‌ها و توصیفات گوناگونی ازجمله سبک دلبستگی بزرگ‌سالان نوشتهٔ هازان و شاور (۱۹۸۷) است که در کتاب Adulthood in Attachment, Shaver and Mikulincer دیده شده است.

۳۸. Karen, Becoming Attached, p. ۲۲۷.

۳۹. Ibid., p. ۲۲۸.

۴. سایر اجزای سازنده

۱. طبق گزارش دیانا فوشا: "اضطراب واکنشی به‌خاطر دردسترس‌نبودن یا پاسخگونبودن مراقب است و ریشه در احساس تنهایی در مواجهه با خطر داردAffect of Power ".۴۷,Transforming. او پیش‌تر نیز در همین کتاب گفته بود "درست همان‌طوری که احساس امنیت ریشه در رابطهٔ 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 رابطهٔ 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 (Grove Pacific :CA ,Brooks/Cole Publishing ,۱۹۹۶), p. ۷۹.

۳. Montagu Ashley ,Touching: The Human Significance of the Skin ,third edition (New York :Harper Paperbacks ,۱۹۸۶), p. ۱۲۶.

۵. مامان کجا بودی؟

۱. Karen, Becoming Attached, p. ۳۴۰.

۲. Ibid., p. ۳۳۹.

۳. Daniel N. Stern, MD, Diary of a Baby (New York: Basic/HarperCollins Books, ۱۹۹۰), p. ۶۱.

۴. Black, Without Mothering a Map, p. ۶۰.

۵. Stern, Diary of a Baby, p. ۶۲.

۶. T. Berry Brazelton, MD, and Bertrand G. 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 (research citing).

۸. Ibid., p. ۲۱.

۹. Brazelton and Cramer, The Earliest Relationship, p. ۱۰۱.

۱۰. من بر روی مداخلهٔ 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. Rothenberg Rose-Emily ,"The Orphan Archetype: Reclaiming the Inner Child," ed. Jeremiah Abrams (Los Angeles: Tarcher, ۱۹۹۰), p. ۹۲.

۷. بی اعتنایی و آزار عاطفی کودکان

۱. Souter Robertson Catherine ,"Psychologist Examines Childhood ‹Emotional Neglect,›" New England Psychologist ,March ۱, ۲۰۱۵, articles/leading-stories/psychologist-examines-childhood-emotionalneglect.

۲. "Psychological Childhood Abuse as Harmful as Physical or Sexual Abuse," American Psychological Association press release ,October ۸, ۲۰۱۴, apa.org/news/press/releases/۲۰۱۴/۱۰/psychological-abuse.aspx.

۳. Centers for Disease Control and Prevention ,"About the CDC-Kaiser ACE Study," cdc.gov/violenceprevention/acestudy/about.html.

۸. مادر چه مشکلی دارد؟

۱. Fosha, Affect of Power Transforming, pp. ۵۵-۵۴.

۲. Lindsay C. Gibson, PsyD, Adult Children of Immature Emotionally Parents: How to Heal from Distant, Rejecting, or Self-Involved Parents (Oakland, CA: New Harbinger Publications, ۲۰۱۵).

۳. Christine Ann Lawson, PhD, Understanding the Borderline Mother (Northvale, NJ: Jason Aronson Inc., ۲۰۰۰), p. ۹.

۴. Ibid.

۵. Diane Dweller, Mom, Mania, and Me (Tucson, AZ: Writing Ink, ۲۰۱۷).

۹. فرایند التیام یابی

۱. Bradshaw John, Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child (New York: Bantam, ۱۹۹۰), p. ۷۵.

۲. Ibid., p. ۷۸.

۳. Gibson, Adult Children of Emotionally Immature Parents, p. ۴۱.

۱. Dennis .L Merritt ,PhD ,"Brief Psychotherapy: A Jungian Approach retrieved from"

۲. Anderson.journey from Abandonment ,p. ۷۶.

۱۱. کار کردن روی کودک درون

۱. من معتقدم که فروید و البته شاگردش تئودور رایک از این عبارت استفاده کرده‌اند. به‌علاوه 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 برنامهٔتلویزیونی استفاده شده است.

۲. Cited in Bradshaw ,Homecoming ,p. ۲۰۵

۳. NancyJ .Napier ,Recreating Your Self Help for Adult Children of Dysfunctional Families (New York: W .W .Norton ,۱۹۹۰), p. ۱۵۱.

۱. Tronick .Z Edward ,"Expanded Dyadically States of Consciousness and the of Process" Journal Health Mental Infant Change." Therapeutic ,۱۹ .no ۳ (۱۹۹۸): pp. ۹۹-۲۹۰.

۲. "Donald Winnicott," retrieved from on April

۱۲, ۲۰۰۸.

۳. Wallin ,Attachment in Psychotherapy .p .۱۲۱.

۴. Ibid., p. ۱۹۱.

۵. Kim Soonja ,"Sweet Mothering-Re for Undermothered Women." First published in Magazine Exchange Open and Website author's the from retrieved

۶. Ibid.

۷. Ibid.

۸. dianepooleheller.com.

۹. "David Wallin's Schedule of Upcoming Public Presentations, Workshops, and

۱۰. "Workshop Overview: Therapist Training." Web site of Dr. Karyl McBride,

۱۳. سایر گام‌های التیام بخش و راهبردهای عملی

۱. Dawson Connie and Clarke Illsley Jean, Growing Up Again: Parenting Ourselves, Parenting Our Children (City Center, MN: Hazeldon, ۱۹۹۹), p. ۸.

۲. Bradshaw, Homecoming, p. ۷۱.

۳. Ibid., p. ۷۲.

۴. Gerhardt, Why Love Matters, p. ۲۶.

۵. Psaris Jett, PhD, Lyons .S Marlena and, PhD, Love Undefended (Oakland, CA: New Harbinger, ۲۰۰۰), p. ۱۴۱.

۶. At you'll find all kinds of programs and sign up for his newsletter.

۷. Hanson Rick, "Taking in the Good," Greater Good Science Center, November ۱, ۲۰۰۹, greatergood.berkeley.edu/article/item/taking_in_the_good.

۸. Korb Alex, PhD, "The Grateful Brain: The Neuroscience of Giving Thanks," Psychology Today, November ۲۰, ۲۰۱۲, To day

"Beneficial Effects of Expressing Gratitude," Positive Psychology Program, March ۲۳, ۲۰۱۴, positivepsychologyprogram.com/beneficial-effects-expressinggratitude.

۱۴. تغییر دادن داستان

۱. Daughters Adult Healing/or and Help :Ourselves Mothering ,PhD ,Bassoff Silton Evelyn
(York New: Group Dutton/Penguin, ۱۹۹۱), p. ۱۷۵.

۲. Streep Peg, Mothers Mean: Overcoming the Legacy of Hurt (New York: William Morrow, ۲۰۰۹), p. ۲۸.

۳. Davis Laura, I Thought We'd Never Speak Again (New York: HarperCollins, ۲۰۰۲), p. ۲۱۳.

منابع

التیام‌بخشیدن 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 مهارکردن مادران مسئله‌دار در جایگاه فردی بزرگ‌سال مطرح می‌کند و درضمن توصیه‌هایی برای

خودمراقبتی و کارکردن بر روی کودک درون آزاردیده 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 برخوردکردن 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 کودکانِ 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, Unpredictable and ,Relationship Volatile Christine Ann Lawson ,PhD (Northvale ,NJ: ,Inc ,Aaronson Jason ,. ۲۰۰۰)

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 شیوهٔ کنارآمدن با آن‌ها ارائه می‌کند.

Trust Build and Wounds Childhood Your Heal to How :Parent Borderline a Surviving, Boundaries and ,Self-Esteem Kimberlee Roth and Freda .B Friedman (Oakland ,CA: New ,Harbinger ,۲۰۰۴)

اطلاعات و راهنمایی‌های مفیدی برای چگونه غلبه‌کردن 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 دربارهٔ شناخت مادر خودشیفته است و ابزارهایی برای کنارآمدن با چنین مادری همچون فردی بزرگ‌سال ارائه می‌کند.

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 می‌دهد و سپس بر روی راهکارهای درمانی تمرکز می‌کند. آزمونی نیز برای اختلال شخصیت خودشیفته و مقیاس کارآمدی نیز برای ارزیابی میزان جدایی از مادر دارد.

of Daughters Healing/or and Understanding
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 دلگرم‌کننده به شما کمک می‌کند 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 کتاب‌های صوتی نیز از کار بردشاو وجود دارد

که می‌توانید به‌صورت 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 مهربانی‌محور 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 درمورد علم اعصاب مربوط به دلبستگی را در اختیارتان می‌گذارد و من این کتاب را به‌شدت 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 حرفه‌ای‌تر پیشنهاد می‌کنم.

New) Black Kathryn Within Mother Good the for Search The :Map a Without Mothering
(۲۰۰۵ ,Penguin :York

کتابی بی‌نظیر برای زنانی که به‌قدر کافی مادری ندیده‌اند و در حال حاضر مادر هستند یا به مادرشدن 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 دراین‌باره بر روی یاهو در دسترس است:

Parenting :Again Up Growing .map without_a_

,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 علاوهٔ دلبستگی ایمن تمرکز می‌کند و به شما کمک می‌کند سبک رابطهٔ خود با شریک زندگی‌تان را بشناسید و برای حل منازعات و پیش‌رفتن به‌سمت رابطه‌ای سالم راهنمایی‌هایی مطرح می‌کند. توجه: کسانی که دچار آزارها و بی‌اعتنایی‌های عاطفی شدیدتر شده‌اند 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، نظریهٔ دلبستگی و تنظیم عواطف نوشته شده و ده اصل راهنما را ارائه می‌کند که می‌تواند 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 (دل‌مشغول) در روابط با شریک زندگی تمرکز دارد و از خودآگاهی دلسوزانه و مهارت‌های رابطه برای بهبود رابطه استفاده می‌کند.

Brown ,Little) Johnson Sue Love of Lifetime a for Conversations Seven :Tight Me Hold ۲۰۰۸ ,Company and)

سو جانسون درمان عاطفه‌محور زوجین را ساخت. این راهنما، در کنار درمانگری (یا شاید جایگزین آن)، به زوجین می‌آموزد که چطور نزاع‌های معمولی که در روابط مشترک روی می‌دهد 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 دربارهٔ اینکه چطور نیاز ما به دلبستگی رابطهٔ صمیمی و نزدیکمان را می‌سازد و دربارهٔ دوران دردناکی که با ناکامی در چنین رابطه‌هایی پیش می‌آید و زخم‌هایی که به‌خاطر رهاشدن ایجاد می‌شود صحبت می‌کند.

خودسنجی

شما می‌توانید برای همه چیز، از سبک‌های دلبستگی گرفته تا بی‌اعتنایی عاطفی و اختلال‌های شخصیتی و شرایط شناخته‌شدهٔ غیررسمی مثل شخصیت بسیار حساس، آزمون‌هایی را به‌صورت 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 می‌کنند. اگر درمانگر دارید نتایج را به او ارجاع دهید.

واژه نامه

Attachment therapy	دلبستگی درمانی
Attention deficit disorder	اختلال کمبود توجه
Attunement	هم‌آهنگی
Autonomy	خودفرمانی
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 جوان
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	خانواده‌درمانی
Family of origin	خانوادهٔ اصلی
Fight-flight response	پاسخ جنگ یا گریز
Focused couples therapy	درمان زوج محور
Functional communication	ارتباط عملکردی
Gestalt	گشتالت
Good enough mother	مادر به‌قدر کافی خوب
Good mother messages	پیام‌های مادر خوب
Great mother	مادر بزرگ، مادر عالی
Healing	التیام‌یابی
Healthy entitlement	برخورداری سالم از حق، استحقاق داشتن، محق بودن
Higher self	خویشتن والاتر
Highly sensitive person (HSP)	فرد بسیار حساس
Historical mother	مادر تاریخی
Holding environment	محیط محافظت‌کننده

homeostasis	هم‌ترازمانی، حالت تعادل
Id	نهاد
If-only	فقط - اگر
Imagery	انگاره
Imago relationship therapy	درمان روابط به روش ایمه گو
Initiative	ابتکار
Intensive journal	یادداشت فشرده
Internal family system	سیستم های خانوادهٔ درون
Learning curve	منحنی یادگیری
Limbic brain	مغز لیمبیک
Limbic regulation	سامانگری 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	خویشتن بزرگسال پرورشگر
Nurturing love	عشق پرورش دهنده
Nurturing parent	والد پرورشگر
Obsessive-compulsive	وسواس فکری عملی
Oedipal complex	عقدهٔ ادیپ
Original painwork	تأثیر درد اولیه
Orphan archetype	صورت نوعی یتیمی

Orphan complex	عقدهٔ یتیمی
Panic attack	حملهٔ وحشت‌زدگی
Parenting	والدگری، فرزندپروری
Parts work	کار کردن بر اجزای روانی
Passive-aggressive	پرخاشگری منفعل
Phobia	هراس زدگی
Positive psychology	روان‌شناسی مثبت
Post-traumatic stress disorder (PTSD)	اختلال استرسی پس از ضربهٔ روانی
Preoccupied attachment	دلبستگی دل‌مشغول
Protection	محافظت
Protective adult self	خویشتن بزرگسال محافظت کننده
Psychodrama	روان‌درمانی با نمایش
Psychodynamic	روان‌پویه‌شناسی
Psychosis	روان‌پریش
Rapprochement	تجدید رابطه
Reactive attachment disorder (RAD)	اختلال دلبستگی واکنشی
Relational therapy	درمان ارتباط‌محور
Repression	واپس‌رانی
Resilience	انعطاف
Sadistic	جنون آزارگری
Schizoid	اسکیزوئید
Schizophrenia	اسکیزوفرنی، روان‌پارگی
Second-order change	تغییر ثانویه
Secure attachment	دلبستگی ایمن
Self-confidence	خویشتن‌باوری

Self-esteem	عزت‌نفس
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	خویشتن انگاره
Sins of commission	گناه اختیاری
Sins of omission	گناه ناشی از قصور
Social Brain	مغز اجتماعی
Somatic symptom disorder	اختلال روان‌تنی
Sounding board	صفحهٔ طنین
Spiritual core self	خویشتن هسته‌ای معنوی
Stay present	حضور فکری و روانی
Stepping-stonelist	فهرست گذرگاه‌ها
Subclinical	(بیماری) ناشنوده

Symbiotic relationship	ارتباط پایدار همزیستی
Symbol	نماد
Talk therapy	گفتاردرمانی
Therapist	درمانگر
To be in sync	همگام‌بودن

Touch	لمس کردن / شدن
Toxic parents	والدین سمی
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	گفت‌وگوی 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 .

[←۱۴]

Therapist

[←۱۳]

child Undermothered .

[←۱۲]

Oxytocin .

[←۱۱]

mother enough Good .

[←۱۰]

Attunement .

[←۹]

Winnicott .W .D .

[←۸]

Adaptation .

[←۷]

sync in be To .

[←۶]

Fosha Diana .

[←۵]

self False .

[←۴]

attachment Secure .

[←۲۴]

Touch .

[←۲۵]

love Nurturing .

[←۲۶]

Self-confidence .

[←۲۷]

Initiative .

[←۲۸]

Trust .

[←۲۹]

Resilience

[←۳۰]

entitlement Healthy

[←۳۱]

Self-esteem

[←۳۲]

Attachment .

[←۳۳]

environment Holding .

[←۳۴]

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]

parents for Guide A :heals that Love the Giving .

[←۴۱]

autonomy .

[←۴۲]

Kaplan Louise .

[←۴۳]

Coordination Motor .

[←۲۲]

relationship Symbiotic .

[←۲۵]

Self-Protection .

[←۲۶]

Rapprochement .

[←۲۷]

attachment Secure .

[←۲۸]

Anderson Susan .

[←۲۹]

Brain social .

[←۵۰]

style Self-sufficient .

[←۵۱]

(Bowlby) self-sufficient Compulsively .

[←۵۲]

(Ainsworth) Avoidant

[←۵۳]

(Main) Dismissive

[←۵۴]

style Preoccupied .

[←٥٨]

(Bawlby) attachment Anxious .

[←٥٧]

(Ainsworth) ambivalent ,seeking care Compulsive .

[←٥٦]

Dependent .

[←٥٥]

partner romantic .

[←٥٤]

style Caretaker .

[←٥٣]

caretaker Compulsive .

[←٥٢]

style Disorganized .

[←٥١]

Disoriented .

[←٥٠]

disorder Attachment .

[←٤٩]

(RAD) disorder attachment Reactive .

[←٤٨]

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 مشاورهٔ 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 . وقتی‌که فرد در برابر برقراری رابطهٔ شخصی مقاومت می‌کند، زیرا گمان می‌کند که این ارتباط او را شکننده می‌سازد. بنابراین فرد خودش را به لحاظ عاطفی منزوی و جدا می‌کند (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 می‌دهد چطور با افزایش‌یافتن تجربه یادگیری نیز بیشتر می‌شود (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]

(HSP) person sensitive Highly .

[←۱۱۰]

Parenting .

[←۱۱۱]

Gibson Lindsay .

[←۱۱۲]

Parents Immature Emotionally of Children Adult .

[←۱۱۳]

personality Narcissistic .

[←۱۱۴]

personality Borderline .

[←۱۱۵]

Subclinical .

[←۱۱۶]

Passive-aggressive .

[←۱۱۷]

rage Narcissistic .

[←۱۱۸]

Lawson Ann Christine .

[←١٩٩]

Mother Borderline The Understanding .

[←٢٢٠]

Waif .

[←٢٢١]

Hermit .

[←٢٢٢]

Queen

[←٢٢٣]

Witch

[←٢٢٤]

Sadistic

[←٢٢٨]

Dweller Diane .

[←٢٢٩]

Me and Mania ,Mom ,memoire .

[←٢٣٧]

disorder Manic .

[←۱۱۸]

(PTSD) disorder stress Post-traumatic .۱

[←۱۱۹]

disorder deficit Attention .

[←۱۲۰]

. 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 کلمهٔ «اسکیزوفرنی» استفاده می‌کنیم (مترجم).

[←۱۲۱]

Psychosis .

[←۱۲۲]

(DID) disorder identity Dissociative .

[←۱۲۳]

DID .

[←۱۲۴]

syndrome Asperger's .

[←۱۲۵]

wound Mother .

[←۱۲۶]

Codependency .

[←۱۲۷]

Bradshaw John .

[←۱۲۸]

movement recovery steps Twelve .

[←۱۲۹]

work Pain Original .

[←۱۳۰]

change Second-order .

[←۱۳۱]

Witness .

[←۱۳۲]

Singer Michael .

[←۱۳۳]

Soul Untethered The .

[←۱۳۴]

Journals .

[←۱۳۵]

anger clean .

[←۱۳۶]

anger victim .

[←۱۳۷]

anger empowered .

[←۱۳۸]

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 .

[←۱۲۰]

Healing to Abandonment from Journey The .

[←۱۲۹]

. پدر مجازاً پدیدآورندهٔ چیزی تازه است (مترجم).

[←۱۲۱]

man the to father is child The .: اشاره به شعر ویلیام وردزورث که در آن منش خلق‌وخوی انسان محصول دوران کودکی‌اش شناخته می‌شود (مترجم).

[←۱۲۲]

states Child .

[←۱۲۳]

self-talk .

[←۱۲۵]

Method Dialogue Voice .

[←۱۲۶]

Child Inner Your of Recovery .

[←۱۲۷]

Capacchione Lucia .

[←۱۲۸]

Child Inner Your Championing and Reclaiming :Homecoming .

[←۱۲۹]

Complex Oedipal .

[←۱۷۰]

child Natural .

[←۱۷۱]

child Divine .

[←۱۷۲]

work Parts .

[←۱۷۳]

disorder personality Multiple .

[←۱۷۴]

One Ancient The .

[←۱۷۵]

System Family Internal .: روش روان‌درمانی که شوارتز روان‌شناس برای شناخت بهتر زیرشخصیت‌های هر فرد بسط داد (مترجم).

[←۱۷۶]

Strategy Meeting Needs Developmental .

[←۱۷۷]

Self Adult Nurturing .

[←۱۷۸]

Self Adult Protective

[←۱۷۹]

Self Core Spiritual

[←۱۸۰]

Id .

[←١٥٩]

Psychodynamic .

[←١٨٢]

Ego .

[←١٨٣]

Mindells Arnie .

[←١٨٤]

Parent Nurturing .

[←١٨٥]

Child-adult-parent .

[←١٨٦]

Analysis Transactional

[←١٨٧]

Bern Eric

[←١٨٨]

mother Historical .

[←١٨٩]

Woodman Marion .

[←١٩٠]

Strategy Meeting Needs Developmental .

[←١٩١]

Napier Nancy .

[←۲۲۶]

Self Your Reclaiming .

[←۲۲۷]

therapy talk .

[←۲۲۸]

therapy art .

[←۲۲۹]

therapy movement .

[←۲۳۰]

somatic .

[←۲۳۱]

. EMDR (Reprocessing and Desensitization Movement Eye): در این نوع درمان، از فرد می‌خواهند که تصویر اضطراب‌آوری را به یاد بیاورد و هم‌زمان درمانگر سعی می‌کند که حرکت چشم‌ها را کنترل کند و آن‌ها را به‌گونهٔ مشخصی حرکت دهد. از این‌روش برای اختلال استرس پس از ضربهٔ روانی استفاده می‌شود (مترجم).

[←۲۳۲]

. brainspotting: درمان قوی و متمرکز که، با استفاده از ریشهٔ نوروفیزیولوژیک، دردهای عاطفی/بدنی و ضربه‌های روانی و گسسته‌روانی‌ها را شناسایی کرده و پردازش می‌کند (مترجم).

[←۲۳۳]

self .

[←۲۳۴]

therapy Cognitive-behavioral .

[←۲۰۸]

Neocortex .

[←۲۰۹]

Lewis Thomas .

[←۲۱۰]

Amini Fari

[←۲۱۴]

Lannon Richard .

[←۲۱۸]

Love of Theory General A .

[←۲۱۰]

Brain Limbic

[←۲۱۷]

therapy relational .

[←۲۱۸]

psychotherapy based attachment .

[←۲۱۹]

therapy attachment .

[←۲۲۰]

Wallin David .

[←۲۲۱]

Psychotherapy in Attachment .

[←۲۲۱]

Heller Poole Diane .

[←۲۲۲]

Re-patterning Attachment Dynamic .

[←۲۲۳]

McBride Karyl .

[←۲۲۵]

Clarke Illsley Jean .

[←۲۲۶]

Dawson Connie .

[←۲۲۷]

Children Our Parenting ,Ourselves Parenting :Again Up Growing .

[←۲۲۸]

self-support .

[←۲۲۹]

Self Higher .

[←۲۳۰]

agency .

[←۲۳۱]

Origin of Family .

[←۲۳۲]

. منظور نویسنده به‌طور خاص فرهنگ آمریکا و به‌طور عام فرهنگ غربی است (مترجم).

[←۲۲۲]

Psaris Jett .

[←۲۲۳]

Lyons Marlena .

[←۲۲۵]

love Undefended .

[←۲۲۶]

consciousness Deprivation .

[←۲۲۷]

Psychology Positive .

[←۲۲۸]

Hanson Rick .

[←۲۲۹]

process HEAL .۱

[←۲۳۰]

Self-expression .

[←۲۳۱]

Nature Mother .

[←۲۳۲]

. منظور نویسنده برداشت ذهنی یا سوبژکتیو 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 به‌صورت 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 .

[←٢٢٢]

Mothers Mean .

[←٢٢٨]

Forward Susan .

[←٢٢٧]

Love Can't Who Mother .

[←٢٢٧]

sympathy .

[←٢٢٨]

Davis Laura .

[←٢٢٩]

Heal to Courage .

[←٢٣٠]

Reconciliation to Estrangement from Road The :Again Speak Never We'd Thought I .

[←٢٣١]

Parents Toxic .

[←٢٣٢]

response fight-flight .