

دانلود کتاب



تو آغازگر نبودی

نویسنده : مارک وولین

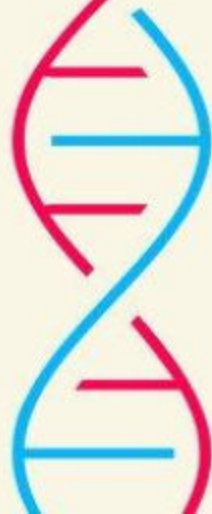
ترجمه اختصاصی بوکو

© www.boqo.ir

It Didn't Start With You

HOW INHERITED FAMILY TRAUMA
SHAPES WHO WE ARE AND
HOW TO END THE CYCLE

Mark Wolynn



فهرست
صفحه عنوان
حق چاپ
تقدیم‌نامه
سخن نویسنده
مقدمه: زبون قایمکی ترس

بخش اول
تار و پود زخم‌های روحی خونوادگی
فصل ۱. زخم‌های روحی، گمشده و پیدا شده
فصل ۲. سه نسل تاریخ مشترک خونوادگی: پیکره خونواده
فصل ۳. ذهن خونواده
فصل ۴. رویکرد زبون اصلی
فصل ۵. چهار تا موضوع ناخودآگاه

بخش دوم
نقشه زبون اصلی
فصل ۶. مشکل اصلی
فصل ۷. توصیف‌کننده‌های اصلی
فصل ۸. جمله اصلی
فصل ۹. زخم روحی اصلی

بخش سوم
راه‌های دوباره وصل شدن
فصل ۱۰. از فهمیدن تا یکی شدن
فصل ۱۱. زیون اصلی جدایی
فصل ۱۲. زیون اصلی روابط
فصل ۱۳. زیون اصلی موفقیت
فصل ۱۴. داروی زیون اصلی

تشکر و قدردانی

کسی که به بیرون نگاه می‌کند، خیال‌پردازی می‌کند؛ کسی که به درونش نگاه می‌کند، بیدار
میشه.

تی
مقدمه
زیون مخفی ترس

...تو دل تاریکی، چشم کم کم باز میشه
"نئودور روتکه، "تو دل تاریکی —

این کتاب نتیجه یه ماموریت، یه ماموریتی که منو دور دنیا چرخوند، منو برگردوند به ریشه هام و
وارد یه حرفه ای کرد که وقتی این سفر شروع شد، اصلاً فکرش نمی‌کردم. بیشتر از بیست ساله
که با آدمایی کار میکنم که با افسردگی، اضطراب، بیماری مزمن، ترس، وسواس فکری، اختلال
استرس پس از سانحه و بقیه مریضی‌های جون به لب رسون دست و پنجه نرم میکنن. خیلی
هاشون بعد از سال‌ها حرف درمانی، دارو و بقیه درمان‌ها که نتونستن منبع علائمشون رو پیدا
کنن و از دردشون کم کنن، ناامید و دلسرد پیش من اومدن. چیزی که من از تجربه خودم،
آموزش هام و کار بالینیم یاد گرفتم اینه که جواب مسئله شاید بیشتر از اینکه تو داستان زندگی
خودمون باشه، تو داستان زندگی پدر مادرمون، پدربزرگ مادربرگمون و حتی جد و آبادمونه.
آخرین تحقیقات علمی که الان سر زیون‌ها افتاده هم بهمون میگه که اثرات ضربه روحی میتونه
از یه نسل به نسل بعدی منتقل بشه. این "ارثیه" همون چیزیه که بهش میگن ضربه روحی
خانوادگی ارثی و شواهد جدید نشون میده که یه پدیده کاملاً واقعیه. درد همیشه خود به خود از
بین نمیره یا با گذشت زمان کم نمیشه. حتی اگه کسی که ضربه اصلی رو خورده مرده باشه،
حتی اگه داستان زندگیش سال‌ها تو سکوت غرق شده باشه، تیکه پاره‌های تجربه زندگی،
خاطره و حس بدنی میتونه زنده بمونه، انگار از گذشته دست دراز میکنه تا تو ذهن و بدن کسایی

که الان زنده ان، راه حلی پیدا کنه

چیزی که تو این صفحات میخوانید، به جور خلاصه و چکیده است از تجربه های عملی من به عنوان مدیر موسسه "صورت فلکی خانواده" تو سان فرانسیسکو، با آخرین یافته های علوم اعصاب، اپی ژنتیک، و علم زبان شناسی. به جورایی نتیجه آموزش های حرفه ای منه با برت هلینگر، روان درمانگر مشهور آلمانی، که رویکردش به خانواده درمانی نشون میده چطور آسیب های روحی و جسمی که از خانواده به ارث میرسه، روی نسل های مختلف تاثیر میذاره

بیشتر این کتاب تمرکزش روی شناسایی الگوهای خانوادگی ارثیه - ترس ها، احساسات و رفتارهایی که ناخودآگاه گرفتیم و این چرخه رنج و عذاب رو نسل به نسل زنده نگه میداره - و اینکه چطور این چرخه رو تموم کنیم، که اصل کار منه. ممکنه شما هم مثل من بفهمید که خیلی از این الگوها مال خودمون نیست؛ فقط از بقیه تو تاریخچه خانوادگیمون قرض گرفتیم. چرا اینطوره؟ من به شدت معتقدم که به داستانی هست که باید بالاخره گفته بشه و میتونه آشکار بشه. بذارید داستان خودمو براتون تعریف کنم

من اصلا دنبال این نبودم که به روش برای غلبه به ترس و اضطراب درست کنم. همه چی از اون روز شروع شد که بینایمو از دست دادم. درست وسط اولین میگردن چشمی بودم. درد جسمی خاصی نبود - فقط به گردباد از وحشت تاریک بود که توش دیدم تار شده بود. سی و چهار سالم بود و تو دفترم تو اون تاریکی اینور اونور میخوردم به در و دیوار، دنبال شماره تلفن میز میگشتم که زنگ بزنم ۱۱۰. به آمبولانس زود میرسید

میگردن چشمی معمولا چیز جدی ای نیست. دیدت تار میشه، ولی معمولا حدودا به ساعت بعدش دوباره خوب میشه. فقط خب، وقتی داری تجربه ش میکنی اینو نمیدونی. اما برای من، میگردن چشمی فقط شروع ماجرا بود. طرف چند هفته، دید چشم چپم شروع کرد به کم شدن. صورت ها و تابلوهای راهنمایی رانندگی کم کم به لکه خاکستری شدن

دکترها بهم گفتن که به رتینوپاتی سروزی مرکزی مبتلا شدم، به بیماری که درمان نداره و دلیلش هم معلوم نیست. مایع زیر شبکیه جمع میشه و بعد نشن میکنه، که باعث میشه جای زخم بیفته و دید تار بشه. بعضیا، اون ۵ درصدی که نوع مزمنشو میگیرن، مثل من، رسماً کور میشن. بهم گفتن با این روندی که من دارم پیش میرم، باید انتظار داشته باشم که هر دو چشمم درگیر بشن. فقط مسئله زمان بود

دکترها نتونستن بهم بگن که چی باعث شده بینایمو از دست بدم و چی میتونه خوبش کنه. هر کاری هم که خودم امتحان کردم - ویتامین، آبیوه درمانی، انرژی درمانی - انگار بدترش میکرد. گیج شده بودم. بزرگترین ترسم داشت جلوی چشمم اتفاق می افتاد و من هیچ کاری از دستم برنمیومد

اگه اینجوری بشه چی؟ کور بشم، نتونم از خودم مراقبت کنم و کاملاً تنها باشم، از هم میپاشم. زندگیم نابود میشه. انگیزه زندگی کردنم رو از دست میدم

تو ذهنم این سناریو رو هی تکرار میکردم. هرچی بیشتر بهش فکر میکردم، حس ناامیدی بیشتر تو وجودم ریشه میزد. داشتم تو لجن فرو میرفتم. هربار سعی میکردم خودمو بکشم بیرون،

فکرم برمیکشت به تصویرهایی از تنهایی، درماندگی و نابودی. اون موقع نمیدونستم همین کلمه های "تنها"، "درمانده" و "نابود" بخشی از زبون ترسهای خودم هستن. اینا افسارگسیخته تو سرم میچرخیدن و تنمو میلرزوندن.

همیشه با خودم فکر میکردم چرا به این فکرهام اینقدر قدرت میدم؟ بقیه آدم‌ها مشکلات خیلی بدتر از من دارن ولی اینجوری تو عمق ناامیدی فرو نمیرن. من چه مرگمه که اینقدر تو ترس گیر کردم؟ سالها طول کشید تا بتونم به این سوال جواب بدم.

اون موقع تنها کاری که میتونستم بکنم این بود که برم. رابطه‌م رو ول کردم، خانوادمو ول کردم، کار و بارمو ول کردم، شهرمو ول کردم - هرچیزی که میشناختم رو ول کردم. دنبال جوابهایی میگشتم که تو دنیایی که توش بودم پیدا نمیشد - یه دنیایی که به نظر میرسید خیلی از آدماش گیج و ناراضی بودن. من فقط سوال داشتم و میل چندانی به ادامه زندگی به شکلی که میشناختم، نداشتم. کار و بارمو (یه شرکت برگزاری مراسم موفق) سپردم به یه نفر که همین تازگی دیده بودمش و زدم به راه، به سمت شرق - تا جایی که میشد رفت، تا رسیدم به جنوب شرقی آسیا. میخواستم خوب بشم. فقط نمیدونستم این خوب شدن چه شکلیه.

کتاب میخوندم و پیش معلمایی که نویسنده های اون کتابها بودن درس میگرفتم. هروقت میشنیدم یه نفر ممکنه بتونه کمکم کنه - یه پیرزن تو یه کلبه، یه مرد خندون با یه لباس بلند - سر و کله‌م پیدا میشد. تو برنامه های آموزشی شرکت میکردم و با گوروها همخوانی میکردم. یه گورو به اونایی که جمع شده بودیم تا حرفاشو بشنویم گفت که میخواد فقط "یابنده" ها دور و برش باشن. گفت جوینده ها، فقط جوینده باقی میمونن - همیشه در حال جستجو.

من میخواستم یه یابنده باشم. ساعتها در روز مدیتیشن میکردم. روزها روزه میگرفتم. گیاه ها رو دم میکردم و با سم های وحشتناکی که فکر میکردم به بافت هام حمله کردن، میجنگیدم. تو همه این مدت، بینایی‌م داشت بدتر میشد و افسردگیم عمیق تر میشد.

اون موقع نفهمیدم که وقتی سعی میکنیم جلوی حس کردن یه چیز دردناک رو بگیریم، اغلب همون دردی رو که داریم ازش فرار میکنیم، طولانی تر میکنیم. این کار یه دستورالعمل برای رنج کشیدن مداوم هست. یه چیزی هم تو عمل جستجو وجود داره که ما رو از چیزی که دنبالشیم ...دور میکنه. این نگاه کردن مداوم به بیرون از خودمون، میتونه مانع از این بشه که بفهمیم کی

دقیقا خورد به هدف. یه چیزای با ارزشی ممکنه تو وجودمون جریان داشته باشه، ولی اگه حواسمون نباشه ممکنه از دستش بدیم.

اون شفا دهنده ها می پرسیدن: "از دیدن چی فرار می کنی؟" و منو تحریک می کردن عمیق تر نگاه کنم. آخه از کجا می دونستم؟ تو تاریکی محض بودم.

یه جورویی تو اندونزی یه کم برام قضیه رو روشن تر کرد، وقتی پرسید: "کی فکر می کنی هستی که مشکل چشم نداشته باشی؟" بعد ادامه داد: "شاید گوش یوهان به خوبی گوش گرهارد نمی شنوه، شاید ریه های الیزا به اندازه گرتا قوی نیست. و دیتیش به خوبی سیاستین نمی تونه راه بره." (تو اون دوره آموزشی همه یا هلندی بودن یا آلمانی و انگار همشون یه جور مرض مزمن داشتن). یه چیزی انگار بهم فهموند. حق با اون بود. کی بودم که مشکل چشم نداشته باشم؟ واقعا مغرورانه بود که با واقعیت بحث کنم. چه بخوام چه نخوام، شبکیه چشمم زخم شده

بود و دیدم تار بود، اما من - اون "من" زیرین همه اینا - کم کم داشتم آروم می شدم. مهم نبود چشمم داره چه کار می کنه، دیگه لازم نبود تعیین کنه که حالم چگونه

برای عمیق تر کردن این یادگیری، اون جوروی کاری کرد که هفتاد و دو ساعت - سه شبانه روز - چشم بسته و گوش گرفته، روی یه بالش کوچیک مراقبه کنیم. هر روز یه کاسه کوچیک برنج برای خوردن بهمون می دادن و فقط آب برای نوشیدن. نه خواب، نه بلند شدن، نه دراز کشیدن، نه حرف زدن. اگه دستشویی می خواستیم باید دستمونو بلند می کردیم تا یه نفر ما رو ببره به یه سوراخ تو زمین تو تاریکی

هدف این دیوونه بازی همین بود - این که با دیوونگی ذهن از نزدیک آشنا بشیم با مشاهده اش. یاد گرفتم که چگونه ذهنم مدام با بدترین سناریوهای ممکن منو عذاب می ده و دروغی رو بهم می گه که اگه فقط به اندازه کافی نگران باشم، می تونم خودمو از چیزی که ازش بیشتر از همه می ترسم حفظ کنم

بعد از این تجربه و تجربه های دیگه مثل اون، دید درونی من یه کم شروع کرد به روشن شدن. اما چشمم همچونطور موند؛ نشستی و زخم ها ادامه داشت. در خیلی از سطوح، داشتن مشکل بینایی یه استعاره خیلی خوبه. در نهایت یاد گرفتم که قضیه کمتر به این مربوط می شه که چی رو می تونم بینم یا نمی تونم و بیشتر به این مربوط می شه که چگونه چیزها رو می بینم. اما اون موقع نبود که مسیر زندگیم عوض شد

تو سال سوم چیزی که الان بهش می گم "جستجوی بینایی" بالاخره به چیزی که دنبالش بودم رسیدم. تا این موقع، خیلی مدیتیشن می کردم. افسردگی بیشترش از بین رفته بود. می تونستم ساعت های بی شماری رو تو سکوت بگذرونم و فقط با نفسم یا حس های بدنم باشم. اون قسمت آسونش بود

یه روز داشتم تو صف وایمیستادم که برم ساتسانگ - ملاقات با یه استاد معنوی. ساعت ها بود ...که با اون لباس سفید وایساده بودم

همه اونایی که تو صف معبد بودن یه چیزی پوشیده بودن. نوپم شد. انتظار داشتم مرشده قدر تعهد منو بدونه. ولی اون انگار منو ندید و یه چیزی رو دید که خودم نمیدیدم. گفت: "برو خونه. برو خونه به مامان بابات زنگ بزن"

چی؟ خیلی عصبانی شدم. از خشم بدنم می لرزید. معلوم بود منو اشتباه گرفته. دیگه به پدر مادرم احتیاجی نداشتم. ازشون بزرگتر شده بودم. خیلی وقت بود که بیخیالشون شده بودم و با پدر مادرهای بهتر عوضشون کرده بودم، پدر مادرهای الهی، پدر مادرهای معنوی - همون معلم ها، گوروها و آدمای عاقل و دانایی که منو به مرحله بعدی بیداری هدایت می کردن. از این گذشته، با چند سال روان درمانی الکی که گذرونده بودم، بالش کوبیدن و پاره کردن مقواهای شبیه پدر مادرم، فکر می کردم رابطه ام رو باهاشون "درمان" کردم. تصمیم گرفتم نصیحتش رو نادیده بگیرم

ولی یه چیزی ته دلم نشست. نتونستم حرفش رو ول کنم. کم کم داشتم می فهمیدم که هیچ تجربه ای الکی نیست. هر اتفاقی که برامون میفته یه ارزشی داره، چه اهمیت ظاهریش رو بفهمیم چه نفهمیم. همه چیز تو زندگیمون در نهایت ما رو به یه جایی میرسونه

با این حال، مصمم بودم که توهمی که از خودم داشتم رو حفظ کنم. یه مدیتیشن کننده ماهر بودن تنها چیزی بود که می تونستم بهش چنگ بزنم. پس دنبال ملاقات با یه مرشد معنوی دیگه رفتم - یکی که مطمئن بودم همه چیز رو درست می کنه. این مرد روزانه به صدها نفر عشق آسمانی می بخشید. مطمئناً اون منو به عنوان یه آدم عمیقاً معنوی که فکر می کردم هستم می دید. باز هم یه روز کامل صبر کردم تا نویتم شد. حالا اول صف بودم. و بعد اتفاق افتاد. دوباره. "همون حرف ها. "به پدر مادرت زنگ بزن. برو خونه و باهاشون آشتی کن

این بار فهمیدم چی داره میگه

معلم های بزرگ می دونن. اونایی که واقعاً بزرگن براشون مهم نیست که به آموزه هاشون اعتقاد داری یا نه. اونها یه حقیقت رو نشون میدن، بعد تو رو با خودت تنها میذارن تا حقیقت خودت رو کشف کنی. آدام گوپنیک تو کتاب "از دروازه بچه ها" درباره تفاوت بین گورها و معلم ها می نویسه: "یه گورو اول خودش رو به ما میده و بعد سیستمش رو. یه معلم اول موضوعش رو. "رو به ما میده و بعد خودمون رو

معلم های بزرگ می فهمند که جایی که ارزش اومدیم روی جایی که میریم تاثیر میذاره، و چیزهایی که تو گذشته مون حل نشده باقی موندن روی حال مون تاثیر میذارن. اونا میدونن پدر مادرامون مهم هستن، چه تو پدر مادری خوب باشن چه نباشن. راه فراری نیست: داستان خانواده، داستان خودمونه. بخوای نخوای، اون درون ماست

مهم نیست چه تصویری از پدر مادرم داشته باشم، همیشه اونارو از وجودم پاک کرد یا بیرون انداخت. اونا تو وجود من و منم بخشی از اونام، حتی اگه هیچوقت ندیده باشمشون. رد کردنشون فقط منو از خودم دورتر میکنه و باعث درد بیشتری میشه. اون دو تا معلم اینو میفهمیدن، ولی من نه. کوری من هم واقعی بود هم استعاری. حالا داشتم کم کم میفهمیدم که چه گندی تو خونه به بار آوردم

سالها بود که پدر مادرم رو به شدت قضاوت میکردم. فکر میکردم از اونا خیلی تواناترم، خیلی بیشتر احساس دارم و آدمم. اونا رو مقصر همه چیزهایی میدونستم که فکر میکردم تو زندگیم اشتباهه. حالا باید پیششون برمگشتم تا چیزی رو که در من کم بود - آسیب پذیریم - رو ترمیم کنم. تازه داشتم میفهمیدم که توانایی من در دریافت عشق از دیگران، به توانایی من در دریافت عشق مادرم مربوطه

با این حال، پذیرفتن عشقش آسون نبود. رابطه م با مادرم اینقدر عمیق شکسته بود که بغل کردنش مثل این بود که تو تله خرس گیر افتادم. بدنم جمع میشد، انگار میخواست یه سپری بسازه که اون تتونه بهش نفوذ کنه. این زخم روی همه جنبه های زندگیم تاثیر گذاشته بود، مخصوصاً روی توانایی م برای اینکه تو یه رابطه باز بمونم

ممکن بود ماه ها با مادرم حرف نزنیم. وقتی هم حرف میزدیم، یه جوری، چه با حرفام چه با زیبون بدن محافظه کارانه م، احساسات گرمی که بهم نشون میداد رو بی ارزش میکردم. سرد و دور به نظر میومدم. برعکس، اون رو متهم میکردم که نمیتونه منو ببینه یا صدامو بشنوه. یه بن بست عاطفی بود

تصمیم گرفتم رابطه‌مون رو ترمیم کنم، واسه همین به بلیط هواپیما به پیتسبورگ گرفتم و رفتم خونه. چند ماه بود مادرم رو ندیده بودم. وقتی داشتم از پله‌های جلوی خونه بالا میرفتم، حس کردم سینه‌م داره منقبض میشه. مطمئن نبودم که رابطه‌مون قابل تعمیر باشه؛ کلی احساسات خام تو وجودم داشتم. خودم رو برای بدترین حالت آماده کرده بودم، تو ذهنم سناریو رو بازی میکردم: بغلم میکنه و من، در حالی که فقط میخوام تو بغلش نرم شم، درست برعکسش رو انجام میدم. تبدیل به آهن میشم.

و تقریباً همون اتفاق هم افتاد. تو بغلی که به زور میتونستم تحملش کنم، تقریباً نمیتونستم نفس بکشم. با این حال ازش خواستم به بغل کردنش ادامه بده. میخوام از درون بفهمم، مقاومت بدنم، اینکه کجا منقبض میشم، چه حسی به وجود میاد، چطوری خاموش میشم. این اطلاعات جدیدی نبود. این الگو رو تو روابطم دیده بودم. فقط این بار، قرار نبود فرار کنم. برنامه‌م این بود که این زخم رو از ریشه درمان کنم.

هر چی بیشتر بغلم می‌کرد، حس می‌کردم دارم منفجر می‌شم. از نظر جسمی دردناک بود. درد تبدیل می‌شد به بی‌حسی، و بی‌حسی دوباره به درد. بعد از چند دقیقه، انگار یه چیزی شکست. سینه‌ام و شکمم شروع کردن به لرزیدن. کم کم داشتم نرم می‌شدم، و تو هفته‌های بعدش هم همینطور، نرم‌تر می‌شدم.

تو یکی از اون حرف زده‌ها که تو این مدت داشتیم، یهو یه چیزی رو تعریف کرد - خیلی سرسری - یه اتفاقی که وقتی بچه بودم افتاده بود. مامانم مجبور شده بود سه هفته به خاطر عمل کیسه صفرا بستری بشه. با فهمیدن این قضیه، تازه فهمیدم تو وجودم چه خبره. یه جایی، قبل از دو سالگی - همون موقع که من و مامانم از هم جدا شدیم - یه انقباض ناخودآگاه ریشه کرده بود تو بدنم. وقتی مامانم برگشت خونه، دیگه به مراقبتش اعتماد نداشتم. دیگه پیشش آسیب پذیر نبودم. در عوض، پسش می‌زدم، و تا سی سال بعدش هم همین کارو می‌کردم.

یه اتفاق دیگه هم ممکنه تو اون ترسی که داشتم از خراب شدن یهوپی زندگیم نقش داشته باشه. مامانم بهم گفت که زایمان سختی داشته وقتی منو به دنیا می‌آورده - دکترا مجبور شدن از فورسپس استفاده کنن. در نتیجه، من با کبودی‌های زیاد و یه جمجمه نیمه فرو رفته به دنیا اومدم، که تو زایمان با فورسپس چیز عجیبی نیست. مامانم با ناراحتی تعریف کرد که حتی اولش به خاطر قیافه نتونسته منو بغل کنه. حرفاش خیلی به دلم نشست و کمک کرد بفهمم اون حس خراب شدن از کجا میاد. مخصوصاً اینکه خاطرات دردناک زایمانم که تو بدنم دفن شده بودن، هر وقت یه پروژه جدید رو "به دنیا می‌آوردم" یا کار جدیدی رو علنی می‌کردم، دوباره زنده می‌شدن. فقط فهمیدن این موضوع بهم آرامش داد. یه جور غیر منتظره‌ای باعث شد به مامانم نزدیک‌تر هم بشم.

همزمان که داشتم رابطه‌م رو با مامانم درست می‌کردم، رابطه‌م رو با بابام هم شروع کردم به ساختن. بابام که تو یه آپارتمان کوچیک و درب و داغون تنها زندگی می‌کرد - همون جایی که از وقتی پدر مادرم سیزده سالم بود و از هم جدا شدن، توش زندگی می‌کرد - یه گروه‌بان تفنگدار دریایی سابق و کارگر ساختمون، هیچوقت به خودش زحمت نداده بود خونشو درست کنه. ابزار قدیمی، پیچ و مهره، میخ و نوار چسب برق و لنت چسب همه جای اتاق‌ها و راهروها ریخته بودن - همونجوری که همیشه بودن. تو اون دریای آهن زنگ زده و فولاد، بهش گفتم چقدر دلم براش تنگ شده. انگار کلمات تو فضای خالی بخار شدن. نمی‌دونست باهاشون چیکار کنه.

من همیشه به رابطه صمیمی با بابام می‌خواستم، ولی نه اون و نه من نمی‌دونستیم چطوری باید این کارو انجام بدیم. ولی این دفعه، به حرف زدن ادامه دادیم

بهش گفتم دوستش دارم و پدر خوبی بوده. از خاطرات کارهایی که وقتی بچه بودم برام انجام داده بود تعریف کردم. حس می‌کردم داره به حرفام گوش میده، هرچند از کاراش - شونه بالا انداختن، عوض کردن بحث - معلوم بود که اینطور نیست. چند هفته طول کشید تا حرف زدیم و خاطره تعریف کردیم. یه روز سر ناهار، مستقیم تو چشمام نگاه کرد و گفت: "فکر نمی‌کردم اصلا منو دوست داشته باشی." نفسم داشت بند میومد. معلوم بود که جفتمون خیلی درد کشیدیم. تو اون لحظه، یه چیزی شکسته شد. اونم قلب‌هامون بود. بعضی وقتا، قلب باید بشکته تا باز بشه. بالاخره، شروع کردیم به ابراز علاقه به همدیگه. حالا داشتم اثرات اعتماد به حرفای معلما و برگشتن به خونه برای درمان با پدر و مادرم رو می‌دیدم

برای اولین بار که یادم میاد، تونستم اجازه بدم عشق و محبت پدر و مادرم رو دریافت کنم - نه اونجوری که قبلا انتظار داشتم، بلکه اونجوری که اونا می‌تونستن بدن. یه چیزی تو وجودم باز شد. مهم نبود که اونا چطوری می‌تونن یا نمی‌تونن منو دوست داشته باشن. مهم این بود که من چطوری می‌تونم چیزی که اونا برای دادن دارن رو دریافت کنم. اونا همون پدر و مادر همیشگی بودن. فرقیش تو من بود. دوباره داشتم عاشقشون می‌شدم، همونطوری که احتمالا وقتی بچه بودم قبل از اینکه رابطه‌م با مادرم قطع بشه حس می‌کردم

جدایی زود هنگامم از مادرم، به همراه آسیب‌های مشابهی که از تاریخچه خانوادگیم به ارث برده بودم - مخصوصا، این حقیقت که سه تا از پدربزرگ و مادربزرگام مادرشون رو تو سن کم از دست داده بودن، و چهارمی پدرش رو تو نوزادی - کمک کرد تا زبان مخفیانه‌ی ترسم شکل بگیره. کلمات تنها، درمانده، و ویران شده، و احساساتی که همراهشون بودن، بالاخره داشتن قدرتشون رو برای گمراه کردنم از دست می‌دادن. یه زندگی جدید بهم داده شده بود، و رابطه‌ی تازه‌م با پدر و مادرم بخش بزرگی از اون بود

تو چند ماه بعد، یه ارتباط لطیف با مادرم دوباره برقرار کردم. عشقش، که قبلا حس می‌کردم مزاحم و آزاردهنده است، حالا حس آرامش‌بخش و ترمیم‌کننده داشت. خوشبخت هم بودم که شانزده سال صمیمی با پدرم قبل از مرگش داشتم. تو زوال عقلی که چهار سال آخر زندگیش رو تحت سلطه داشت، پدرم شاید عمیق‌ترین درس رو درباره آسیب‌پذیری و عشق بهم داد که تا حالا یاد گرفته بودم. با هم، تو اون جایی فراتر از فکر، فراتر از ذهن، جایی که فقط عمیق‌ترین عشق ساکنه، ملاقات کردیم

تو سفرام، معلمای بزرگ زیادی داشتم. با این حال، وقتی به گذشته نگاه می‌کنم، اون چشم من بود - اون چشم مضطرب، درمانده، و ترس‌آفرین من - که منو نصف دنیا چرخوند، به پدر و مادرم برگردوند، از تو لجن‌زار آسیب‌های خانوادگی عبور داد، و بالاخره به قلبم برگردوند. بدون شک، چشمم بزرگترین معلم همه‌شون بود

یه جاهایی دیگه حتی یادم رفته بود اصلاً چشمی هم دارم و اینکه خوب میشه یا بدتر. دیگه انتظار نداشتم دوباره درست بینم. یه جوری دیگه مهم نبود. بعدش یهو بینایم برگشت. انتظارشو نداشتم. حتی نیازی هم نداشتم که برگرده. یاد گرفته بودم هر جوری که چشمم بود، باهاش کنار بیام.

الان بینایم بیسته بیسته، با اینکه دکتر چشمم قسم میخوره با اون همه جای زخمی که رو شبکه‌ام هست، نباید اصلاً بتونم ببینم. فقط سرشو تکون میدی و میگه حتماً به جوری نور داری. اینور اونور میشه و از فووه‌آ، اون قسمت مرکزی شبکه، رد میشه

مثل خیلی از داستانای خوب شدن و تغییر، چیزی که اولش انگار بدشانسی بود، در واقع به لطف خدا بوده که خودشو قایم کرده بود. جالبه، بعد از اینکه کل دنیا رو زیر پا گذاشتم تا جواب پیدا کنم، فهمیدم بهترین چیزا برای خوب شدن، تو خودمم بوده و منتظر بودن کشف بشن

آخرش اینه که خوب شدن به کار درونیه. خدا رو شکر معلم‌هام منو برگردوندن پیش پدر مادرم و خونه‌ی خودمو پیدا کردم. تو این راه، داستانای خانوادگیم رو فهمیدم که تهش بهم آرامش داد. از روی قدردانی و به حس آزادی جدید، این شد هدفم که به بقیه کمک کنم این آزادی رو برای خودشون پیدا کنن

من از طریق زبون وارد دنیای روانشناسی شدم. هم وقتی دانشجو بودم و هم بعدش که درمانگر شدم، زیاد به تست و تئوری و مدل‌های رفتار علاقه نداشتم. فقط زبون رو می‌شنیدم. تکنیک‌های گوش دادن رو یاد گرفتم و به خودم یاد دادم پشت شکایت‌ها و داستان‌های قدیمی مردم چی دارن میگن. یاد گرفتم کمکشون کنم کلمه‌های خاصی که باعث دردشون شده رو پیدا کنن. با اینکه به سری تئوری‌پرداز میگن زبون موقع آسیب روحی گم میشه، من بارها دیدم که این زبون هیچوقت گم نمیشه. تو ناخودآگاه می‌چرخه، منتظره دوباره کشف بشه

اتفاقی نیست که زبون برای من به ابزار قوی برای خوب شدن. از وقتی یادمه، زبون معلم بوده، راهی بوده که دنیا رو منظم و درک کنم. از نوجوونی شعر می‌نوشتم، و هر وقت به موجی از کلمات عجله‌ای می‌خوان به دنیا بیان، همه چی رو ول می‌کنم (خب، تقریباً همه چی رو). ... می‌دونم اون طرف این هجوم کلمات

اینکه آدم تسلیم بشه، به جورایی به چیزایی رو می‌فهمه که اگه تسلیم نشه، هیچوقت نمی‌فهمه. تو مسیر خودم، پیدا کردن کلماتی مثل "تنها"، "بی‌کس" و "داغون" خیلی مهم بود

به نظر من، خوب شدن از به ضربه روحی مثل درست کردن به شعره. جفتشون زمان درست، کلمات درست و تصویر درست می‌خوان. وقتی اینا با هم جور در میان، به اتفاق باحالی می‌افته که توی بدن حس می‌شه. واسه خوب شدن، باید سرعت‌مون اندازه باشه. اگه خیلی زود به به تصویر برسیم، ممکنه جا نیفته. اگه کلماتی که آرومون می‌کنن، خیلی زود سر و کله‌شون پیدا شه، ممکنه هنوز آماده نباشیم که قبولشون کنیم. اگه کلمات دقیق نباشن، ممکنه اصلاً نشنویمشون یا باهاشون ارتباط برقرار نکنیم

من تو این مدتی که معلم و برگزارکننده کارگاه بودم، چیزایی که از آموزش دیدن درباره‌ی ضربه‌های روحی خانوادگی یاد گرفته بودم رو با دانش خودم درباره‌ی نقش مهم زبون ترکیب کردم. اسم این کار رو گذاشتم "رویکرد زبان اصلی". با به سری سوالاتی خاص، کمک می‌کنم آدم‌ها دلیل اصلی اون علائم جسمی و روحی رو پیدا کنن که ویشون نمی‌کنه. پیدا کردن زبون درست نه تنها اون ضربه روحی رو می‌کنه، بلکه ابزار و تصاویری که واسه خوب شدن لازم داریم رو هم نشون می‌ده. من با این روش دیدم که چطوری الگوهای ریشه‌دار افسردگی، اضطراب و پوچی با به جرقه بینش عوض شدن

وسیله نقلیه این سفر زبونه، همون زبونی که زیر نگرانی‌ها و ترس‌هامون دفن شده. احتمالا این زبون کل زندگیمون تو وجودمون بوده. ممکنه از پدر و مادرمون اومده باشه، یا حتی نسل‌ها قبل‌تر از پدربزرگ و مادربزرگ‌های پدرمون. زبون اصلی ما اصرار داره که شنیده بشه. وقتی دنبالش می‌کنیم و به داستانش گوش می‌دیم، این قدرت رو داره که عمیق‌ترین ترس‌هامون رو خنثی کنه.

تو این مسیر، ممکنه با اعضای خانواده‌ای که می‌شناسیم و نمی‌شناسیم ملاقات کنیم. بعضیاشون سال‌هاست که مردن. بعضیاشون حتی فامیل نیستن، ولی رنج یا بی‌رحمی‌شون ممکنه مسیر سرنوشت خونواده‌مون رو عوض کرده باشه. ممکنه حتی یکی دو تا راز مخفی رو هم پیدا کنیم که تو داستانی که خیلی وقته دفن شدن پنهون شدن. ولی مهم نیست این کاوش ما رو به کجا می‌بره، تجربه من نشون می‌ده که به یه جای جدید تو زندگیمون می‌رسیم، با یه حس آزادی بیشتر تو بدنمون و یه توانایی برای اینکه بیشتر با خودمون در صلح باشیم.

تو این کتاب، من از داستان‌های آدمایی که تو کارگاه‌ها، آموزش‌ها و جلسات خصوصی باهاشون کار کردم استفاده کردم. جزئیات پرونده‌ها واقعی، ولی برای اینکه حریم شخصیتشون حفظ شه، اسم‌ها و بقیه مشخصات شناساییشون رو عوض کردم. من خیلی ازشون ممنونم که اجازه دادن ...من

راز زبون ترساشونو باهام در میون می‌ذارن، چون بهم اعتماد دارن و بهم اجازه میدن چیزایی که زیر حرفاشون قایم کردن و اصل کار به رو بشنون.

فصل اول

زخم‌هایی که گم شدن و پیدا شدن

گذشته هیچ وقت نمی‌میره. حتی تموم نشده
ویلیام فاکنر --

یه چیز خیلی معروف درباره‌ی ضربه‌های روحی (تروما)، که خیلیا باهاش آشنایی دارن، اینه که نمی‌تونیم درست و حسابی توضیح بدیم چی سرمون اومده. نه تنها زبونمون بند میاد، بلکه انگار حافظه‌مونم قاطی می‌کنه. وقتی یه اتفاق خیلی بد برامون میفته، مغزمون یه جوری به هم می‌ریزه و پراکنده میشه که دیگه اون خاطرات رو به عنوان خاطرات همون اتفاق یادمون نمیاد. به جاش، تیکه‌هایی از خاطره، مثل عکس، حس‌های بدنی و کلمه، تو ناخودآگاهمون ذخیره میشه و هر چیزی، حتی یه چیز کوچیک که یادآور اون اتفاق باشه، میتونه دوباره فعالشون کنه. وقتی این تیکه‌ها فعال میشن، انگار یه دکمه‌ی عقب‌گرد نامرئی رو زدن و ما شروع می‌کنیم به تکرار کردن قسمت‌هایی از اون تروما تو زندگی روزمره‌مون.

ناخودآگاه، ممکنه ببینیم داریم به آدم‌ها، اتفاق‌ها یا شرایط خاصی یه جوری واکنش نشون می‌دیم که انگار داریم گذشته رو تکرار می‌کنیم.

زیگموند فروید بیشتر از صد سال پیش این الگو رو شناسایی کرد. تکرار تروما، یا همون "اجبار به تکرار" که فروید اسمشو گذاشته بود، یه جور تلاشه از طرف ناخودآگاه برای اینکه چیزی که

حل نشده رو دوباره بازی کنه، تا شاید این دفعه بتونیم "درستش کنیم". این میل ناخودآگاه به زنده کردن خاطرات گذشته، میتونه یکی از دلایلی باشه که باعث میشه خانواده‌ها تروماهای حل نشده رو تو نسل‌های بعدی تکرار کنن.

کارل یونگ، هم عصر فروید، هم معتقد بود چیزی که ناخودآگاه باقی می‌مونه از بین نمیره، بلکه دوباره تو زندگی‌مون به شکل سرنوشت یا اقبال خوب و بد ظاهر میشه. اون میگفت هر چیزی که آگاهانه نباشه، به شکل سرنوشت تجربه میشه. به عبارت دیگه، احتمالاً الگوهای ناخودآگاهمون رو همین‌طور تکرار می‌کنیم تا اینکه بالاخره آگاهانه بشن. یونگ و فروید هر دو ...متوجه شدن که

هر چیزی که زیادی سخت باشه فهمیدنش، خود به خود محو نمیشه، بلکه ته ته ناخودآگاهمون ذخیره میشه.

فروید و یونگ هر کدومشون متوجه شدن که چطور تیکه پاره‌های تجربه‌های زندگی که قبلاً جلوی‌شون گرفته شده، سرکوب یا انکار شده بودن، تو حرف‌ها، ژست‌ها و رفتارهای مریض‌هاشون خودشونو نشون می‌دن. بعد از اون، ده‌ها سال روان‌درمانگرها همین سرخ‌ها رو می‌دیدن. مثلاً یهو زبون آدم می‌گیره، یه سری اتفاقا هی تکرار می‌شن، یا تصویرهایی که تو خواب می‌بینیم، همه اینا مثل یه چراغ می‌مونن که یه نوری می‌ندازن به قسمت‌های غیرقابل گفتن و غیرقابل فکر زندگی مراجعشون.

پیشرفت‌های جدید تو تکنولوژی تصویربرداری به محقق‌ها این اجازه رو داده که عملکرد مغز و بدن رو وقتی که یهو قاطبی می‌کنه یا از کار می‌افته، بررسی کنن. بسل ون در کولک، یه روانپزشک هلندیه که به خاطر تحقیقاتش درباره‌ی استرس بعد از ضربه روحی معروفه. اون توضیح می‌ده که موقع یه ضربه روحی، مرکز حرف زدن تعطیل می‌شه، قشر جلوی مغز هم که مسئول تجربه‌ی لحظه‌ی حاله از کار می‌افته. اون این ترس بی‌زبون ناشی از ضربه روحی رو اینطوری توصیف می‌کنه که آدم کلمه کم میاره. این خیلی پیش میاد وقتی مسیرهای مغزی یادآوری، موقع خطر یا تهدید مختل می‌شن. اون می‌گه: "وقتی آدما تجربه‌های تلخ و سختشون رو دوباره حس می‌کنن، لوپ پیشانی مغزشون مختل می‌شه و در نتیجه، تو فکر کردن و حرف زدن مشکل پیدا می‌کنن. دیگه نمی‌تونن دقیقاً به خودشون یا به بقیه بگن چه خبره

با این حال، همه‌چی ساکت نیست: کلمه‌ها، تصویرها و حس‌هایی که بعد از یه اتفاق تلخ تیکه پاره می‌شن، دوباره ظاهر می‌شن و یه زبون مخفی از درد و رنجمون رو می‌سازن که همیشه با خودمونه. هیچی گم نمی‌شه. فقط مسیرشون عوض شده

روندهای جدید تو روان‌درمانی دارن کم کم از ضربه‌های روحی فردی فراتر می‌رن و اتفاق‌های تلخ و سخت تو تاریخچه خانواده و جامعه رو هم به عنوان یه بخش از کل ماجرا در نظر می‌گیرن. مصیبت‌هایی با انواع و شدت‌های مختلف - مثل ترک شدن، خودکشی، جنگ، یا مرگ زودرس بچه، پدر و مادر، یا خواهر و برادر - می‌تونن موج‌های شوک ناراحتی رو از یه نسل به نسل دیگه بفرستن. پیشرفت‌های اخیر تو زمینه‌های زیست‌شناسی سلولی، عصب‌شناسی، اپی‌ژنتیک، و روان‌شناسی رشدی نشون می‌ده که بررسی حداقل سه نسل از تاریخچه خانواده خیلی مهمه تا بشه مکانیزم پشت الگوهای تکراری ضربه روحی و درد و رنج رو فهمید

داستان زیر یه مثال واضح از این موضوعه. وقتی برای اولین بار جسی رو دیدم، بیشتر از یه

...سال بود که به شب درست و حسابی نخواستید بود. بی‌خوابی‌اش

سیاهی دور چشماش نشون میداد چقدر خسته است، ولی اون خیره شدنای بی‌حالتش به قصه دیگه رو تعریف میکرد. جسی فقط بیست سالش بود، اما حداقل ده سال بزرگتر به نظر می‌رسید. به جوری رو میل ولو شد انگار دیگه پاهاش جون نداشتن و زنشو تحمل کن

جسی گفت قبلاً ورزشکار حرفه‌ای و شاگرد زرنگ بوده، ولی بی‌خوابی‌های لعنتیش به جوری شروع شد که زندگیش به سراسیمگی تموم نشدنی شد پر از افسردگی و ناامیدی. آخرش هم مجبور شد از دانشگاه انصراف بده و بورسیه بیسبالی که این همه برایش زحمت کشیده بود رو از دست بده. حالا داشت جون میکند که زندگیش دوباره سر و سامون بده. تو این به سال، در خون‌های سه تا دکتر، دو تا روانشناس، به کلینیک خواب و به دکتر طب سنتی رو زده بود. ولی هیچ کدومشون، با به لحن بی‌روح، نتونسته بودن به ذره هم کمکش کنن یا به راه حلی نشونش بدن. جسی، بیشتر وقتا به زمین زل میزد و داستان زندگیشو تعریف میکرد. میگفت دیگه به خط رسیده.

وقتی ازش پرسیدم نظری نداره چی باعث شده بی‌خوابیش شروع بشه، سرشو تکیه داد. جسی همیشه راحت می‌خواستید. تا اینکه به شب درست بعد از تولد نوزده سالگیش، بهو ساعت ۳:۳۰ صبح از خواب پرید. داشت از سرما یخ میزد، میلرزید و هر کاری میکرد گرم نمیشد. سه ساعت و چند تا پتو بعد، هنوز بیدار بود. نه تنها سردش بود و خسته، بلکه به ترس عجیب هم به جونش افتاده بود که تا حالا تجربه‌اش نکرده بود. ترسی از اینکه به اتفاق وحشتناک میفته آگه دوباره بخوابه. "آگه بخوابم، دیگه بیدار نمیشم". هر وقت حس میکرد داره چشماش گرم میشه، این ترس بهو بیدارش میکرد. این ماجرا شب بعد و شب‌های بعدش هم تکرار شد. کم کم بی‌خوابی تبدیل شد به به عذاب شبانه. جسی میدونست ترسش بی‌منطقه، ولی حس میکرد هیچ کاری از دستش برنمیاد که جلوشو بگیره.

من با دقت به حرفای جسی گوش میدادم. به چیز غیرعادی تو حرفاش خیلی برام جالب بود - اون خیلی سردش شده بود، "داشتم یخ میزد"، اینو خودش گفت، درست قبل از اینکه اولین بار بی‌خواب بشه. شروع کردم به کنکاش کردن در مورد این موضوع با جسی و ازش پرسیدم آیا کسی تو خانواده‌شون، چه طرف مادری چه طرف پدری، به اتفاق تلخی داشته که مربوط به سرما، خواب یا نوزده سالگی باشه؟

جسی گفت که مادرش به تازگی برایش تعریف کرده که عموی پدرش، یعنی به عمویی که اصلاً نمیدونسته وجود داشته، به مرگ غم‌انگیز داشته. عمو کالین فقط نوزده سالش بوده که تو به طوفان، شمال شهر یلوناپف تو منطقه شمال غرب کانادا، داشته خطوط برق رو چک میکرده و از سرما یخ زده و مرده. رد پاها تو برف نشون میدادن که داشته جون میکنده که خودشو نگه ...داره. آخرش، صورتش رو زمین، تو به کولاک پیدا شده بود، بی‌هوش شده بود و دیگه

اون از سرمازدگی مُرد. مرگش به جور ضایعه‌ی دردناک بود که خانواده دیگه هیچ‌وقت اسمشو نیاوردن.

حالا، سی سال بعد، جسی ناخودآگاه داشت به جورایی مرگ کالین رو دوباره تجربه می‌کرد - مخصوصاً وحشت از دست دادن خود و فرو رفتن تو بی‌هوشی رو. برای کالین، از دست دادن

خود یعنی مرگ. برای جسی، خوابیدن حتماً به همین حسی داشته

فهمیدن این ارتباط به جور نقطه عطف برای جسی بود. وقتی فهمید بی‌خوابیش ریشه تو به اتفاقی داره که سی سال پیش افتاده، بالاخره به دلیل برای ترسش از خوابیدن پیدا کرد. حالا دیگه می‌تونست پروسه‌ی درمان رو شروع کنه. با ابزارهایی که جسی تو کار کردن با ما یاد گرفت، که بعداً تو این کتاب مفصل توضیح می‌دیم، تونست خودش رو از ضربه‌ای که عموی خورده بود که حتی ندیده بودش، اما وحشتش رو ناخودآگاه مال خودش کرده بود، رها کنه. جسی نه تنها از اون مه سنگین بی‌خوابی خلاص شد، بلکه به جور حس عمیق‌تری هم به خونوادش، چه زنده‌ها و چه مرده‌ها، پیدا کرد

برای توضیح دادن داستان‌هایی مثل داستان جسی، دانشمندا الان می‌تونن به سری نشانگرهای بیولوژیکی رو شناسایی کنن - به جور مدرک که نشون می‌ده ضربه‌ها می‌تونن از یه نسل به نسل بعدی منتقل بشن. ریچل یهودا، استاد روانپزشکی و علوم اعصاب تو دانشکده‌ی پزشکی مونت سینای نیویورک، یکی از بزرگ‌ترین متخصصای دنیا تو زمینه‌ی اختلال استرس پس از سانحه رو PTSD نه، به جور پیشگام واقعی تو این زمینه. یهودا تو مطالعات زیادی، عصب‌شناسی (PTSD) تو بازمانده‌های هولوکاست و بچه‌هاشون بررسی کرده. تحقیقش، مخصوصاً در مورد کورتیزول (هورمون استرس که به بدن کمک می‌کنه بعد از یه ضربه به حالت عادی برگرده) و تاثیرش رو PTSD آدمایی که) تو کل دنیا به پا کرده PTSD عملکرد مغز، به جور انقلاب تو فهمیدن و درمان دارن، دوباره احساسات و حواس مربوط به یه ضربه رو تجربه می‌کنن، با اینکه اون ضربه تو گذشته اتفاق افتاده. علائمش شامل افسردگی، اضطراب، بی‌حسی، بی‌خوابی، کابوس، فکرهای (ترسناک و زود از جا پریدن یا همون "رو لبه" بودن

داشتن، با سطح پایین PTSD یهودا و تیمش فهمیدن که بچه‌های بازمانده‌های هولوکاست که کورتیزول شبیه به سطح کورتیزول پدر و مادرشون به دنیا اومدن، که این باعث می‌شه اونا نسل قبلی باشن. کشفش در مورد سطح پایین PTSD بیشتر مستعد دوباره تجربه‌ی علائم کورتیزول تو آدمایی که یه رویداد آسیب‌زای حاد رو تجربه می‌کنن، به جورایی بحث‌برانگیز بوده، چون با این تصور قدیمی که استرس با سطح بالای کورتیزول مرتبطه، مغایرت داره. مخصوصاً تو مزمن، تولید کورتیزول می‌تونه سرکوب بشه، که این به سطح پایین اندازه‌گیری PTSD موارد شده تو بازمانده‌ها و بچه‌هاشون کمک می‌کنه

یهودا متوجه شد که کهنه سربازای جنگ، مادرای بارداری که بعد از حملات برج‌های دوقلو دچار شدن، و بچه‌هاشون، همشون سطح کورتیزول پایینی دارن. اون نه تنها فهمید که بازمانده PTSD های توی تحقیقش کورتیزول کمتری تولید می‌کنن، که این به ویژگیه که می‌تونن به بچه‌هاشون سندرم درد مزمن، و PTSD منتقل کنن، بلکه می‌گه چند تا اختلال روانی مربوط به استرس، مثل سندرم خستگی مزمن، با سطح پایین کورتیزول خون در ارتباطن. جالبه که ۵۰ تا ۷۰ درصد از معیارهای تشخیصی افسردگی اساسی یا یه اختلال دیگه توی خلق و خو یا PTSD بیمارای اضطراب رو هم دارن

رو تجربه کنیم سه برابر PTSD تحقیقات یهودا نشون میده که احتمال اینکه من و شما علائم داشته باشن، و در نتیجه، احتمالاً از افسردگی یا اضطراب PTSD بیشتره اگه یکی از پدر مادرمون نسلی ارثیه، نه اینکه بخاطر اینکه ما داستانای سخت PTSD رنج می‌بریم. اون معتقده که این نوع پدر مادرمون رو شنیدیم به وجود اومده باشه. یهودا یکی از اولین محققایی بود که نشون داد چطور نوادگان بازماندگان تروما، علائم جسمی و روانی تروماهایی رو که خودشون مستقماً

تجربه نکردن، با خودشون حمل می کنن.

قضیه گرچن هم همین بود. بعد از سال ها مصرف داروهای ضد افسردگی، شرکت توی جلسات روان درمانی فردی و گروهی، و امتحان کردن روش های شناختی مختلف برای کم کردن اثرات استرس، علائم افسردگی و اضطرابش هیچ تغییری نکرد.

گرچن بهم گفت دیگه نمی خواد زنده بمونه. از وقتی که یادش میاد، با احساساتی خیلی شدید دست و پنجه نرم می کرد که به زور می تونست جلوی فورانشون توی بدنش رو بگیره. گرچن چند بار توی بیمارستان روانی بستری شده بود، جایی که تشخیص دوقطبی با اختلال اضطراب شدید برایش گذاشته بودن. دارو به کم حالشو بهتر می کرد، اما هیچوقت به اون میل شدید به خودکشی که توی وجودش بود دست نمی زد. توی نوجوونی با ته سیگار روشن به خودش آسیب می رسوند. حالا، توی سی و نه سالگی، گرچن دیگه خسته شده بود. می گفت افسردگی و اضطرابش باعث شده که هیچوقت نتونه ازدواج کنه و بچه داشته باشه. با یه لحن متعجب کننده و خونسردی بهم گفت که داره برنامه ریزی می کنه قبل از تولد بعدی خودکشی کنه.

وقتی به حرفای گرچن گوش می دادم، یه حس قوی بهم می گفت که حتما به ترومای بزرگ توی تاریخچه خانوادگی وجود داره. توی اینجور موارد، به نظرم خیلی مهمه که با دقت به کلماتی که گفته میشه گوش بدیم تا سرنخ هایی از اون اتفاق آسیب زا که زیربنای علائم مراجع هست رو پیدا کنیم.

وقتی ازش پرسیدم چجوری میخواد خودشو بکشه، گرچن گفت میخواد خودشو "نابود" کنه. شاید واسه خیلی هامون عجیب به نظر بیاد، ولی نقشه ش این بود که پیره تو یه دیگ فولاد مذاب تو کارخونه ای که برادرش کار می کرد، گفت: "بدنم تو چند ثانیه می سوزه، حتی قبل از اینکه به تهش برسه." اینو گفت و زل زد توی چشمام

خیلی برام عجیب بود که هیچ احساسی نشون نمی داد. انگار هر حسی که داشت، یه جای خیلی دور و عمیق تو وجودش قایم شده بود. در عین حال، کلمات "نابود" و "سوزوندن" تو سرم می چرخیدن. چون با بچه ها و نوه های زیادی کار کرده بودم که خانواده هاشون تحت تاثیر هولوکاست بودن، یاد گرفته بودم که بذارم حرفاشون راهنمایم کنه. می خواستم گرچن بیشتر برام بگه.

پرسیدم کسی تو خانواده ش یهودی هست یا درگیر هولوکاست بوده. گرچن اول خواست بگه نه، ولی یهو وایساد و یه داستانی از مادر بزرگش یادش اومد. مادر بزرگش تو یه خانواده یهودی تو لهستان به دنیا اومده بود، ولی وقتی سال ۱۹۴۶ اومد آمریکا، کاتولیک شد و با پدر بزرگ گرچن ازدواج کرد. دو سال قبلش، کل خانواده مادر بزرگش تو کوره های آدم سوزی آشویتس از بین رفته بودن. اونا رو با گاز خفه کرده بودن و سوزونده بودن.

هیچ کس تو خانواده نزدیک گرچن هیچ وقت با مادر بزرگش درباره جنگ یا سرنوشت خواهر و برادرش یا پدر و مادرش حرف نزده بود. در عوض، همون طور که خیلی وقتا تو اینجور اتفاقای وحشتناک پیش میاد، کلا از این موضوع دوری می کردن.

گرچن یه چیزایی از تاریخ خانواده شون می دونست، ولی هیچ وقت ربطش نداده بود به اضطراب و افسردگی خودش. واسه من مشخص بود که این کلماتی که استفاده می کنه و این احساساتی

که داره، از خودش نیست، بلکه در واقع از مادر بزرگش و اون خانواده‌ای که جانشون رو از دست دادن اومده

وقتی داشتم این ارتباط رو براش توضیح می‌دادم، گرچن با دقت گوش می‌داد. چشمش گشاد شد و گونه‌هاش سرخ شدن. می‌تونستم بفهمم که حرفام داره روش اثر می‌ذاره. برای اولین بار، گرچن به توضیحی برای رنجی که می‌کشید پیدا کرد که براش منطقی بود

برای اینکه کمکش کنم درکش از این موضوع عمیق‌تر بشه، ازش خواستم تصور کنه که جای مادر بزرگش ایستاده. به جفت جای پا از جنس فوم رو گذاشتم وسط اتاقم و ازش خواستم تصور کنه که بعد از اینکه همه عزیزانشو از دست داده، چه حسی داشته. به قدم فراتر رفتم و ازش خواستم به معنای واقعی کلمه رو جای پاها وایسته و حس مادر بزرگش رو تو وجود خودش حس کنه. گرچن از حس گم شدن و غم و اندوه خیلی شدید، تنهایی و انزوا حرف زد. همینطور به تجربه‌هایی هم داشت

خیلی از کسانی که جون سالم به در میبرن، به جور حس عذاب وجدان ته دلشون دارن، انگار چرا اونا زنده موندن و عزیزانشون مردن

برای اینکه آدم بتونه با به ضربه روحی کنار بیاد، خیلی وقتا لازمه که اون حس‌ها و حالاتی که تو وجودش سرکوب شده رو دوباره تجربه کنه. وقتی گرچن تونست به این حس‌ها دسترسی پیدا کنه، فهمید که اون تمایلش به نابود کردن خودش، ریشه تو مرگ اعضای خانوادش داره. همچنین فهمید که به جورایی آرزوی مرگ مادر بزرگش رو هم به دوش میکشه. همین که گرچن این موضوع رو درک کرد و داستان خانوادگی‌ش رو از به زاویه جدید دید، بدنش شروع کرد به آرام شدن، انگار به چیزی که مدت‌ها تو وجودش جمع شده بود، بالاخره داشت رها میشد

مثل جسی، فهمیدن اینکه ضربه روحی گرچن تو تاریخچه ناگفته خانوادگی‌ش دفن شده، فقط اولین قدم تو مسیر درمانش بود. صرفاً درک به موضوع به صورت ذهنی، به ندرت باعث به تغییر اساسی و پایدار میشه. اغلب، این آگاهی باید با به تجربه حسی عمیق همراه باشه. در ادامه، بیشتر بررسی میکنیم که چطور میشه درمان رو به طور کامل تثبیت کرد تا زخم‌های نسل‌های قبل برای همیشه التیام پیدا کنن

**** به ارثیه خانوادگی غیرمنتظره ****

شاید به پسر، پاهای بلند پدر بزرگش رو به ارث بره و به دختر، بینی مادرش رو، اما جسی ترس از بیدار نشدن عموش رو به ارث برده بود و گرچن، تاریخچه هولوکاست خانوادگی‌ش رو تو افسردگی‌ش حمل میکرد. تو وجود هر کدومشون، تیکه‌هایی از ضربه‌های روحی بزرگ وجود داشت که تو به نسل قابل حل شدن نبود

وقتی کسانی که تو خانوادمون بودن، ضربه‌های روحی طاقت‌فرسا رو تجربه کردن یا با حس گناه و اندوه شدید دست و پنجه نرم کردن، این حس‌ها میتونن خیلی سنگین بشن و از توانایی اونا برای کنار اومدن یا حل کردنشون فراتر برن. این به خصلت انسانیه؛ وقتی درد خیلی زیاد میشه، آدم سعی میکنن ازش دوری کنن. اما وقتی این حس‌ها رو سرکوب میکنیم، ناخودآگاه جلوی روند ضروری درمان رو میگیریم که میتونه به رهایی طبیعی منجر بشه

بعضی وقتا درد پنهون ميشه تا به راهی برای بیان یا حل شدن پیدا کنه. این بیان اغلب تو نسل‌های بعد پیدا ميشه و ميتونه به شکل علائمی که توضیح دادنشون سخته، دوباره ظاهر بشه. ...برای جسی

یخ کردن و لرزیدن بی‌امون، درست وقتی سراغش اومد که به سن عمو کالین رسیده بود، همون عمویی که از سرما یخ زد و مُرد. برای گرچن هم، نگرانی و ناامیدی دیوونه‌وار مادر بزرگش و هوس خودکشی، از همون موقعی که یادش میاد باهاش بودن. این احساسات انقدر جزئی از زندگیش شده بودن که هیچ‌کس فکرش نمی‌کرد این حس‌ها از خودش نباشن.

متاسفانه، جامعه ما الان راه‌های زیادی برای کمک به آدم‌هایی مثل جسی و گرچن نداره که ردپای آسیب‌های روحی خانوادگی رو با خودشون حمل می‌کنن. معمولاً، این آدم‌ها ممکنه برن دکتر، روانشناس یا روانپزشک و دارو بگیرن، روان‌درمانی بشن یا به ترکیبی از این دوتا رو انجام بدن. اما با اینکه این راه‌ها ممکنه به کم آروم‌شون کنه، معمولاً به راه حل کامل نیستن.

همه‌ی ما تو تاریخچه‌ی خانوادگیمون، آسیب‌هایی به وخامت آسیب‌های گرچن و جسی نداریم. اما اتفاقاتی مثل مرگ به نوزاد، دادن به بچه به یه خانواده دیگه، از دست دادن خونه، یا حتی کم شدن توجه مادر، همشون می‌تونن باعث بشن ستون‌های حمایتی خانواده فرو بریزن و جریان عشق توش کم بشه. وقتی منشأ این آسیب‌ها رو بفهمیم، الگوهای رفتاری قدیمی و ریشه‌دار خانواده می‌تونن بالاخره تموم بشن و دفن بشن. لازمه بدونیم که همه‌ی اثرات آسیب منفی نیستن. تو فصل بعد، درباره‌ی تغییرات اپی‌ژنتیکی یاد می‌گیریم - تغییرات شیمیایی که در اثر یه اتفاق آسیب‌زا تو سلول‌هامون رخ می‌دن.

به گفته‌ی ریچل یهودا، هدف از یه تغییر اپی‌ژنتیکی اینه که دامنه‌ی واکنش‌هامون رو تو موقعیت‌های استرس‌زا گسترده‌تر کنه، که به نظر اون یه چیز مثبته. اون می‌پرسه: "تو به منطقه‌ی جنگی، دوست داری با کی باشی؟ با کسی که قبلاً سختی کشیده و می‌دونه چطوری از خودش دفاع کنه؟ یا با کسی که هیچ‌وقت مجبور نشده برای چیزی بجنگه؟" اون می‌گه وقتی بفهمیم تغییرات بیولوژیکی ناشی از استرس و آسیب برای چی هستن، "می‌تونیم یه راه بهتر" برای توضیح دادن توانایی‌ها و استعدادهای واقعی‌مون به خودمون پیدا کنیم.

اگه اینجوری به قضیه نگاه کنیم، آسیب‌هایی که به ارث می‌بریم یا مستقیماً تجربه‌شون می‌کنیم، نه تنها می‌تونن یه میراث از ناراحتی به جا بذارن، بلکه می‌تونن یه میراث از قدرت و انعطاف‌پذیری هم بسازن که نسل‌های بعد هم حسش کنن.

فصل ۲

سه نسل تاریخچه خانوادگی مشترک
بدن خانواده

خیلی حس می‌کنم تحت تاثیر چیزا یا سوالاتی هستم که پدر و مادر و پدر بزرگ و مادر بزرگ و بقیه جد و آبادم نصفه نیمه ول کردن و جواب ندادن. انگار یه جور کارمای جمعی تو خانواده هست که از پدر و مادر به بچه‌هاشون می‌رسه همیشه حس کردم باید یه کارایی رو تموم کنم، یا شاید ادامه بدم، کارایی که نسل‌های قبلی نیمه‌کاره گذاشتن.

کارل یونگ، خاطرات، روایاها، تاملات —

داستانی که تو با خونوادت داری، حتی قبل از اینکه وجود بیای شروع می‌شه. تو اولین حالت بیولوژیکی، یعنی وقتی به تخمک بارور نشده‌ای، داری محیط سلولی رو با مادر و مادربزرگت شریک می‌شی.

وقتی مادربزرگت پنج ماهه حامله بوده به مادرت، سلول اولیه‌ای که تخمک تو ارزش به وجود اومده، توی تخمدونای مادرت بوده

یعنی قبل از اینکه مادرت اصلاً به دنیا بیاد، مادرت، مادربزرگت و اولین نشانه‌های تو، همشون توی یه بدن بودن، سه نسل که یه محیط بیولوژیکی رو با هم شریک بودن. این چیز جدیدی نیست. کتابای جنین‌شناسی بیشتر از یه قرنه اینو بهمون گفتن

شروع تو رو همیشه به همین شکل تو خط پدري هم دنبال کرد. سلول‌های اولیه‌ای که اسپرم تو ارزش به وجود اومده، وقتی پدرت جنین بوده توی شکم مادرت، توی بدنش وجود داشته با چیزایی که الان داریم یاد می‌گیریم، از جمله مطالعات یهودا و بقیه، درباره اینکه استرس... چطوری می‌تونه به ارث برسه، می‌تونیم کم کم نقشه‌ای بکشیم از اینکه

آثار بیولوژیکی ضربه‌های روحی‌ای که مادربزرگت تجربه کرده، می‌تونه به نسل بعد منتقل بشه و عواقب خیلی زیادی داشته باشه.

البته یه تفاوت بیولوژیکی مهم تو تکامل تخمک و اسپرم وجود داره. اسپرم پدرت بعد از بلوغ همچنان تولید می‌شده، ولی مادرت با یه تعداد مشخص تخمک به دنیا اومده. وقتی تخمک‌هاش تو رحم مادربزرگت شکل گرفتن، دیگه تقسیم نشدن. پس حدوداً دوازده تا چهل سال بعد، یکی از اون تخمک‌ها که با اسپرم پدرت بارور شده، تبدیل شده به تویی که الان هستی. حالا چه تخمک و چه اسپرم، علم نشون داده که هر دو می‌تونن تحت تاثیر اتفاقات مختلف قرار بگیرن و روی نسل‌های بعدی اثر بذارن. از اونجایی که اسپرم پدرت تو دوران بلوغ و بزرگسالی هم تولید می‌شه، تقریباً تا لحظه‌ای که تو به وجود می‌ای، ممکنه تحت تاثیر ضربه‌های روحی قرار بگیری. این موضوع خیلی مهمه، چون تحقیقات جدید نشون می‌دن که تاثیرش خیلی بیشتر از چیزیه که فکرشو می‌کردیم.

زیست‌شناسی سلولی

قبلاً دانشمندا فکر می‌کردن ژن‌های پدر و مادرمون یه نقشه اولیه رو تشکیل می‌دن که ما طبق اون ساخته می‌شیم و اگه به اندازه کافی راهنمایی و تغذیه بشیم، طبق همون نقشه بدون مشکل رشد می‌کنیم. ولی الان می‌دونیم که این نقشه اولیه فقط شروع کاره و عوامل محیطی، از همون لحظه لقاح، شروع می‌کنن به شکل دادن ما از لحاظ احساسی، روانی و بیولوژیکی و این شکل‌گیری تا آخر عمر ادامه داره.

بروس لیپتون، یه زیست‌شناس سلولی پیشگام، نشون داده که افکار، باورها و احساسات مثبت و ما تاثیر بذارن. دکتر لیپتون سال‌ها به عنوان استاد دانشکده پزشکی و DNA منفی می‌تونن روی محقق، مکانیسم‌هایی رو بررسی کرده که سلول‌ها از طریق اون‌ها اطلاعات رو دریافت و پردازش می‌کنن. اون به عنوان محقق دانشگاه استنفورد از سال ۱۹۸۷ تا ۱۹۹۲ نشون داد که سیگنال‌های محیطی می‌تونن از طریق غشای سلولی عمل کنن و رفتار و فیزیولوژی سلول رو کنترل کنن، که این به نوبه خود می‌تونه یه ژن رو فعال یا غیرفعال کنه. ایده‌ها و کشفیات او که

زمانی بحث برانگیز تلقی می‌شدند، از آن زمان تاکنون مورد تایید قرار گرفته‌اند.

خیلی از محققان این حرفا رو تایید کردن. به خاطر کارایی که این آقا هم روی سلولای حیوانی و هم انسانی انجام داده، الان به جورایی فهمیدیم حافظه سلولی چطوری توی رحم از مادر به بچه منتقل میشه. به گفته لیپتون، "احساسات مادر، مثل ترس، عصبانیت، عشق، امید و غیره، میتونه از لحاظ بیوشیمیایی روی ژن‌های بچه‌ش تاثیر بذاره." توی دوران بارداری، مواد مغذی توی خون مادر از طریق جفت به جنین میرسه. مادر همراه با این مواد مغذی، به عالمه هورمون و پیام‌های اطلاعاتی که از احساساتش به وجود اومدن رو هم آزاد میکنه. این پیام‌های شیمیایی پروتئین‌های گیرنده خاصی رو توی سلول‌ها فعال میکنن و به سری تغییرات فیزیولوژیکی، متابولیکی و رفتاری رو هم توی بدن مادر و هم توی جنین به وجود میارن.

احساسات مزمن یا تکراری مثل عصبانیت و ترس میتونه روی بچه‌ش اثر بذاره و در واقع بهش یاد بده یا "از قبل برنامه ریزی" کنه که چطوری با محیطش سازگار بشه. لیپتون توضیح میده: "وقتی هورمون‌های استرس از جفت [انسان] رد میشن... باعث میشن رگ‌های خونی جنین توی احشاء تنگ‌تر بشن و خون بیشتری به سمت اندام‌ها بره و جنین رو برای به واکنش رفتاری جنگ/گریز آماده کنه." به این ترتیب، بچه‌ای که توی رحم به محیط پر استرس رو تجربه کرده، ممکنه توی به موقعیت پر استرس مشابه، خیلی سریع واکنش نشون بده.

الان خیلی تحقیق هست که نشون میده استرس مادر باردار، حتی توی سه ماهه اول بارداری، میتونه روی بچه‌ش تاثیر بذاره. یکی از این تحقیقات که سال ۲۰۱۰ توی مجله "روانپزشکی زیستی" چاپ شد، رابطه بین استرس قبل از تولد و تاثیرش روی رشد عصبی نوزادان رو بررسی کرد. محققان برای اینکه سطح استرس رو مشخص کنن، هورمون تنظیم کننده استرس، یعنی کورتیزول، رو توی مایع آمنیوتیک ۱۲۵ مادر باردار اندازه گیری کردن. نتایج نشون داد نوزادانی که توی رحم در معرض کورتیزول بیشتری قرار گرفته بودن، حتی از هفته هفتمگی بعد از لقاح، وقتی توی هفته ماهگی ارزیابی شدن، رشد شناختی ضعیف‌تری داشتن.

توماس ورنی، روانپزشک، توی کتابش به اسم "پرورش جنین: به برنامه نه ماهه برای آرام کردن، تحریک و ارتباط برقرار کردن با بچه‌تون" می‌گه: "اگه به مادر باردار استرس حاد یا مزمن رو تجربه کنه، بدنش هورمون‌های استرس (از جمله آدرنالین و نورآدرنالین) تولید میکنه که از طریق خونس به رحم میرن و همون حالت پر استرس رو توی جنین هم به وجود میارن." ورنی در ادامه می‌گه: "تحقیقات ما نشون میده مادرانی که تحت استرس شدید و مداوم هستن، بیشتر احتمال داره بچه‌های نارس یا با وزن کمتر از حد متوسط به دنیا بیارن."

بچه‌ها ممکنه بیش فعال، زودرنج و دل‌دردی بشن. تو موارد خیلی حاد، ممکنه این بچه‌ها با انگشت شست مک زده و زخم شده یا حتی با زخم معده به دنیا بیان.

لیپتون روی اهمیت چیزی که خودش اسمشو گذاشته "فرزندپروری آگاهانه" تاکید میکنه. یعنی والدینی که آگاه باشن از لحظه لقاح تا بعد از تولد، رشد و سلامت بچه میتونه به شدت تحت تاثیر افکار، نگرش‌ها و رفتارهای والدین باشه. "والدینی که بچه نمی‌خواستن، والدینی که دائم نگران خودشون و در نتیجه شانس بقای بچه شون هستن، زنانی که تو دوران بارداری مورد آزار جسمی و روحی قرار میگیرن، همشون شرایطی رو نشون میدن که توش نشونه‌های بد محیطی اطراف "تولد بچه، میتونه به نسل بعد منتقل بشه"

حالا که میدونیم احساسات میتونن از نظر بیولوژیکی منتقل بشن و سه نسل توی یه محیط بیولوژیکی رحم مشترک هستن، این سناریو رو تصور کن: یه ماه قبل از اینکه مادرت به دنیا بیاد، مادر بزرگت خبر مرگ شوهرش رو تو یه تصادف میشنوه. با یه بچه جدید که باید براش آماده بشه و فرصت کمی برای سوگواری، مادر بزرگت احتمالا احساساتش رو تو بدنی که حالا با دختر و نوه اش شریکه، پنهان میکنه. تو و مادرت یه چیزایی از اون غم رو از یه جای خیلی عمیق درونتون میدونید، یه جایی که هر سه تون توش شریکید.

ما بشه. تو قسمت بعدی DNA توی همین محیط مشترکه که استرس میتونه باعث تغییراتی تو میبینیم که چطور ژن های ما تحت تاثیر آسیب های روحی تو تاریخچه خانوادگیمون قرار میگیرن.

****اپی ژنتیک****

کار بروس لپتون روی حافظه سلولی هم قبل از پیدایش و هم پشتیان زمینه نوظهور اپی ژنتیک رخ میده DNA هست - یعنی مطالعه تغییرات ارثی در عملکرد ژن که بدون تغییر در توالی

کروموزومی که از والدینمون DNA اولش باور بر این بود که وراثت ژنتیکی ما فقط از طریق DNA میگیریم منتقل میشه. حالا، با درک بیشتر از ژنوم انسان، دانشمندا کشف کردن که مسئول انتقال صفات فیزیکی مثل رنگ مو، چشم و پوست - به طرز شگفت DNA - کروموزومی...انگیزی کمتر از

فقط ۲ درصد از کل دیانایمون کدگذاری شده. اون ۹۸ درصد دیگه اسمش دیانای که خیلی از ویژگی های احساسی، رفتاری و شخصیتی که به ارث (ncDNA) غیرکدگذاری شونه می بریم، تقصیر اونه

قدیما دانشمندا بهش می گفتن "دیانای آشغال" و فکر می کردن به درد نمی خوره، ولی تازگیا فهمیدن چقدر مهمه. جالبه که هرچی موجود زنده پیچیده تر می شه، درصد دیانای غیرکدگذاریش هم بیشتر می شه و آدما از همه بیشتر دارن

معلوم شده که دیانای غیرکدگذاری تحت تاثیر عوامل استرسزای محیطی مثل سموم، تغذیه نامناسب و همینطور احساسات استرسزا قرار می گیره. این دیانای تغییر یافته به جورایی اطلاعاتی رو منتقل می کنه که بهمون کمک می کنه برای زندگی بیرون از رحم آماده بشیم و اون ویژگی هایی که برای سازگاری با محیط لازم داریم رو داشته باشیم. به گفته ی ریچل یهودا، تغییرات اپی ژنتیکی از نظر بیولوژیکی ما رو برای مقابله با ضربه های روحی ای که پدر و مادرمون تجربه کردن، آماده می کنه. برای مواجهه با استرس های مشابه، ما با یه سری ابزار خاص به دنیا میایم که بهمون کمک می کنه زنده بمونیم

از یه طرف این خبر خوبیه. ما با یه سری مهارت ذاتی به دنیا میایم - یه جور "انعطاف پذیری محیطی" که یهودا بهش می گه - که بهمون اجازه می ده با موقعیت های استرسزا سازگار بشیم. از طرف دیگه، این سازگاری های ارثی می تونن مضر هم باشن. مثلاً بچه ای که پدر یا مادرش تو سن پایین تو منطقه ی جنگی زندگی کرده، ممکنه این غریزه رو به ارث بیره که با شنیدن یه صدای بلند ناگهانی از جا بپره. با اینکه این غریزه تو شرایط تهدید بمب گذاری می تونه محافظت کننده باشه، ولی این واکنش شدید می تونه یه آدم رو حتی وقتی خطری وجود نداره، تو

حالت آماده‌باش نگه داره. تو اینجور مواقع، یه ناهمخوانی بین آمادگی اپی‌ژنتیکی بچه و محیط واقعی وجود داره. این عدم تطابق می‌تونه باعث بشه که یه نفر تو زندگی بعدیش مستعد اختلالات استرس و بیماری بشه.

این تغییرات سازگاری به خاطر یه سری پیام‌های شیمیایی تو سلول‌ها به وجود میان که بهشون می‌گن نشانه‌های اپی‌ژنتیکی. این نشانه‌ها به دی‌ان‌ای می‌چسبن و به سلول می‌گن که یه ژن خاص رو فعال کنه یا ساکت کنه. یهودا می‌گه: «یه چیزی تو محیط بیرونی هست که روی محیط درونی تاثیر می‌ذاره و یهو می‌بینی که یه ژن داره یه جور دیگه کار می‌کنه.» توالی خود دی‌ان‌ای عوض نمی‌شه، ولی به خاطر این نشانه‌های اپی‌ژنتیکی، نحوه بروزش تغییر می‌کنه. تحقیقات نشون داده که نشانه‌های اپی‌ژنتیکی می‌تونن تفاوت تو نحوه تنظیم استرس تو زندگی آینده رو توضیح بدن.

قبلاً دانشمندا فکر می‌کردن تاثیر استرس قبل از اینکه اطلاعات ژنتیکی بتونن روی نسل بعدی اثر بذارن، توی سلول‌های تخمک و اسپرم (یعنی درست بعد از لقاح) پاک می‌شه. مثل این می‌مونه که اطلاعات رو از هارد یه کامپیوتر پاک کنن. ولی الان دانشمندا نشون دادن که یه سری از این برجسب‌های ژنتیکی از این فرایند پاک‌سازی فرار می‌کنن و اتفاقاً به سلول‌های تخمک و اسپرمی منتقل می‌شن که یه روزی خود ما می‌شن.

هست. این یه فرایندیه که جلوی چسبیدن DNA شایع‌ترین این برجسب‌های ژنتیکی، متیلاسیون DNA پروتئین‌ها به یه ژن رو می‌گیره و در نتیجه، بیان اون ژن رو سرکوب می‌کنه. متیلاسیون می‌تونه با قفل کردن ژن‌های "مفید" یا "غیرمفید" در حالت "خاموش"، هم به سلامتی ما کمک کنه و هم بهش آسیب بزنه. محققان متوجه شدن وقتی استرس یا یه ضربه روحی اتفاق می‌افته، دچار بی‌نظمی‌هایی می‌شه که می‌تونن به نسل‌های بعدی منتقل بشن و یه جور DNA متیلاسیون. استعداد برای مشکلات جسمی یا روحی رو هم با خودشون ببرن.

غیرکدگذاری RNA یه مکانیسم ژنتیکی دیگه که نقش مهمی توی تنظیم ژن‌ها داره، یه مولکول بی‌نظمی‌هایی که استرس توی سطح DNA هست. مثل متیلاسیون microRNA کوچیک به اسم ایجاد می‌کنه، می‌تونه روی نحوه بیان ژن‌ها توی نسل‌های مختلف تاثیر بذاره microRNA.

گیرنده هورمون آزادکننده CRF1 بین این همه ژنی که تحت تاثیر استرس قرار می‌گیرن، ژن‌های هم هستن. سطح این ژن‌ها توی آدم‌هایی که افسردگی و اضطراب دارن، CRF2 و (کورتیکوتروپین می‌تونن از مادرای پراسترسی که مقدار این ژن‌ها تو بدنشون CRF1 و CRF2 بیشتره. ژن‌های بالاتره به بچه‌هاشون منتقل بشن. دانشمندا کلی ژن دیگه هم پیدا کردن که می‌تونن تحت تاثیر تجربه‌های تلخ و ضربه‌های روحی توی اوایل زندگی قرار بگیرن.

دکتر جیمی هکت از دانشگاه کمبریج می‌گه: "تحقیقات ما نشون می‌ده که ژن‌ها... یه جورایی "خاطره تجربه‌های قبلی‌شون رو نگه می‌دارن".

یه تحقیق خیلی مهم که خانم یهودا سال ۲۰۰۵ انجام داد، خیلی‌ها رو متوجه این موضوع کرد که الگوهای استرس واقعاً از مادرای باردار به بچه‌هاشون منتقل می‌شه. زن‌های بارداری (تو سه ماهه دوم یا سوم بارداری) که یا تو برج‌های تجارت جهانی بودن یا نزدیکش بودن موقع حملات ۱۱ شدن، بچه‌هایی به دنیا آوردن که سطح کورتیزولشون PTSD سپتامبر تو نیویورک، و بعدش دچار پایین بود. بچه‌هاشون در برابر محرک‌های جدید هم واکنش‌های عصبی بیشتری نشون می‌دادن.

وقتی سطح کورتیزول بدن پایین بیاد، توانایی ما برای تنظیم احساسات و مدیریت استرس هم کم می‌شه.

این بچه‌ها هم نسبت به سن حاملگی شون کوچک تر بودن. یهودا و تیمش می‌گن احتمالا نتیجه مطالعه 11 سپتامبر به خاطر مکانیزم‌های اپی ژنتیکی بوده؛ اونا شانزده تا ژن پیدا کردن که تو شدن، نسبت به کسانی (اختلال استرس پس از سانحه) PTSD کسانی که بعد از 11 سپتامبر دچار که نشدن، جور دیگه ای بروز پیدا می‌کردن.

یهودا و تیمش تو به تحقیق که تو آگوست 2015 تو نشریه "روانپزشکی بیولوژیک" چاپ شد، نشون دادن که تغییرات ژنی می‌تونه از پدر و مادر به بچه‌هاشون منتقل بشه. یهودا و تیمش به قسمت خاص از یه ژن رو بررسی کردن که مربوط به تنظیم استرسه و فهمیدن یهودی‌هایی که تو هولوکاست آسیب دیده بودن و بچه‌هاشون، یه الگوی ژنتیکی مشابه داشتن. دقیقا همون قسمت از ژن پدر و مادر و بچه، یه نشونه اپی ژنتیکی داشت. اونا نتیجه رو با خانواده‌های یهودی که تو دوران جنگ خارج از اروپا زندگی می‌کردن مقایسه کردن و فهمیدن که تغییرات ژنی تو بچه‌ها فقط می‌تونه به خاطر آسیبی باشه که پدر و مادرشون دیدن.

الان به عالمه تحقیق هست که نشون میده تجربه‌های تلخ پدر و مادر چطوری می‌تونه روی بروز ژن و الگوهای استرس بچه‌هاشون تاثیر بذاره. دکتر اریک نستلر تو یه مقاله به اسم "مکانیسم چاپ شده، می‌JAMA های اپی ژنتیکی افسردگی" که تو فوریه 2014 تو نشریه "روانپزشکی نویسه: "در واقع نشون داده شده که اتفاقای استرس زا تو زندگی می‌تونه میزان آسیب پذیری PTSD به استرس رو تو نسل‌های بعدی تغییر بده." مادرای بارداری که بعد از 11 سپتامبر دچار شدن، بچه‌هایی به دنیا آوردن که نه تنها سطح کورتیزولشون (هورمون استرس) پایین بود، بلکه با صداهای بلند و آدمای ناآشنا هم زودتر به هم می‌ریختن. یه تحقیق تو انگلیس نشون داد که وقتی مادرا تو دوران بارداری مضطرب بودن، مشکلات رفتاری و احساسی بچه‌ها دو برابر می‌شد.

دکتر دیوید ساک، روانپزشک متخصص اعتیاد، تو مجله "روانشناسی امروز" می‌نویسه: "آسیب روحی این قدرت رو داره که از گذشته دست دراز کنه و قربانی‌های جدیدی پیدا کنه." "بچه‌های پدر و مادری که با اختلال استرس پس از سانحه دست و پنجه نرم می‌کنن، گاهی خودشون دچار ثانویه." اون گزارش میده که حدود 30 درصد از بچه‌هایی که پدر PTSD می‌شن، به اسم PTSD شدن، با علائم مشابهی دست و PTSD یا مادرشون تو عراق یا افغانستان خدمت کردن و دچار پنجه نرم می‌کنن. "آسیب روحی پدر و مادر،" اون میگه، "مال خود بچه‌ها همیشه و مشکلات رفتاری و احساسی [بچه] می‌تونه آینه‌ای از مشکلات پدر و مادر باشه." بچه‌هایی که پدر یا ...مادرشون تو نسل کشی کامبوج آسیب دیده بودن، برای

مثلا، آدما تمایل دارن افسردگی و اضطراب رو تجربه کنن. همین‌طور، بچه‌های کهنه‌سربازهای جنگ ویتنام استرالیا، بیشتر از بقیه مردم عادی خودکشی می‌کنن.

جوونای بومی آمریکایی که تو مناطق رزرو شده زندگی می‌کنن، بالاترین آمار خودکشی رو تو کل نیمکره غربی دارن. تو بعضی از جاهای این کشور، این آمار ده تا نوزده برابر بیشتر از بقیه جوونای آمریکاییه. آلبرت بندر، یه وکیل و مورخ چروکی که تو زمینه حقوق بومی‌های آمریکا تخصص داره، میگه "این ضربه‌های روحی که نسل به نسل به همه بومی‌ها، مخصوصا جوونای

بومی، رسیده، نتیجه سیاست نسل‌کشی که با قتل‌عام‌های بی‌پایان، کوچ‌های اجباری و عملیات‌های نظامی نشون داده شده. این سیاست‌ها تا آخر قرن نوزدهم ادامه داشت و کشتار زانو زخمی نقطه اوجش بود. "اون معتقد که این غم و اندوه نسل به نسل داره باعث این خودکشی‌ها میشه. می‌گه: "همه این خاطرات به یه شکلی تو ذهن جوونای ما زنده میشه." اون گزارش میده که خودکشی بین جوونا اونقدر زیاد شده که "تو خیلی از مناطق رزرو شده، یه هفته بدون خودکشی یه جور معجزه حساب میشه"

لِمانوئل "لی" بیتسوی، یه پژوهشگر ژنتیک از دانشگاه هاروارد که از قوم ناواهو هست، حرفای بندر رو تایید می‌کنه و میگه که جوونا دارن گذشته رو تو علائم بیماری‌شون دوباره تجربه می‌کنن. اون معتقد که تحقیقات تو زمینه اپی‌ژنتیک بالاخره داره نشون میده که ضربه‌های روحی نسل به نسل یه چیز واقعیه

جوونای بومی آمریکا، مثل بچه‌های کهنه‌سربازهای جنگ، مثل بچه‌های بازمانده‌های هولوکاست، مثل بچه‌های بازمانده‌های نسل‌کشی کامبوج و مثل بچه‌های بازمانده‌های حمله به مرکز تجارت جهانی، جزو جدیدترین قربانی‌های ضربه‌های روحی نسل به نسل تو دنیای مدرن هستن. متاسفانه، این لیست داره هی طولانی‌تر میشه. خشونت، جنگ و ظلم دارن بذر تکرار اتفاقات برای نسل‌های بعدی رو می‌کارن، چون بازمانده‌ها ناخواسته چیزایی که خودشون تجربه کردن رو به نسل‌های بعد منتقل می‌کنن

یه مثال واضحش: خیلی از جوونایی که بعد از سال ۱۹۹۴ تو رواندا به دنیا اومدن، اونقدر کوچیک بودن که قتل عام وحشتناک حدود ۸۰۰ هزار نفر رو ندیدن، اما همون علائم استرس بعد از حادثه رو دارن که کسایی که اون خشونت رو دیدن و ازش جون سالم به در بردن. این جوونای رواندایی از اضطراب شدید و تصاویر وسواسی شبیه به وحشتی که حتی قبل از تولدشون اتفاق افتاده، حرف می‌زنن

یه روانپزشک به اسم ناسون مونیانداموتسا میگه: "این یه پدیده ایه که انتظارش میرفت... هر چی که گفته نمیشه، منتقل میشه." حتی بچه‌هایی هم که خانواده هاشون از خشونت جون سالم به در بردن، تحت تاثیر چیزی قرار میگیرن که روانپزشک دیگه ای به اسم روتاکیله بیروزا بهش "میگه "سرایت توی ناخودآگاه جمعی"

دارن، سه برابر (PTSD) یهودا ادعا میکنه بچه‌هایی که مادرانشون اختلال استرس پس از سانحه مبتلا بشن. اون همچنین PTSD بیشتر از بچه‌های گروه شاهد احتمال داره که خودشون هم به متوجه شده بچه‌های نجات یافتگان (بازماندگان) سه تا چهار برابر بیشتر احتمال داره با افسردگی و اضطراب دست و پنجه نرم کنن، یا بیشتر به مواد مخدر رو بیارن، اگه یکی از داشته باشه. یهودا و تیمش تونستن تفاوت‌هایی رو توی علائم بچه‌ها تشخیص PTSD والدینشون پدری احتمال PTSD رو منتقل کرده باشه یا پدر. اون کشف کرده PTSD بدن، بر اساس اینکه مادر مادری احتمال PTSD اینکه بچه حس کنه "از خاطراتش جدا شده" رو افزایش میده، در حالی که اینکه بچه توی "آروم کردن خودش" مشکل داشته باشه رو زیاد میکنه

داشتن "احتمالا بیشتر مستعد PTSD به طور خاص، یهودا گزارش میده بچه‌های پدری که افسردگی یا واکنش‌های استرس مزمن هستن." به نظر میرسه عکس این قضیه برای بچه‌هایی داشتن، صادق. یهودا اشاره میکنه مادری که از هولوکاست جون سالم به PTSD که مادرانشون در برده بودن، میترسیدن از بچه هاشون جدا بشن، و فرزندان هولوکاست اغلب شکایت میکردن

که مادرشون خیلی بهشون وابسته بودن

یهودا معتقد به تغییرات اپی ژنتیکی ناشی از استرس که از پدرها و مادرها به ارث می‌یریم، قبل از لقاح رخ میدن و توی اسپرم پدرها و میتون منتقل میشن. اون همچنین معتقد به این تغییرات میتونن توی مادرها هم قبل از لقاح یا در طول بارداری رخ بدن. یهودا همچنین اشاره میکنه که سن مادر هنگام وقوع یک تروما برای چیزی که به بچه هاش منتقل میکنه، مهمه. برای مثال، فرزندان بازماندگان هولوکاست، واریانس‌هایی رو توی آنزیمی به ارث بردن که کورتیزول فعال رو به کورتیزول غیرفعال تبدیل میکنه، بر اساس اینکه مادرشون در طول هولوکاست جوان بودن یا بزرگسال.

که یه پدر بزرگ یا مادر بزرگ تجربه میکنه هم میتونه روی نسل‌های بعدی تاثیر بذاره. PTSD همونطور که با گرتچن دیدیم، تروما‌های مربوط به جنگ میتونن به طور ماریچی ادامه پیدا کنن و روی نوه‌های کسایی که تروما اصلی رو تجربه کردن، تاثیر بذارن.

تروماها، نه فقط از جنگ، بلکه از هر رویدادی که به اندازه کافی مهم باشه که تعادل عاطفی... خانواده مون رو به هم بزنه - یه جرم، یه خودکشی، یه

مرگ زودهنگام، یه فقدان ناگهانی یا غیرمنتظره - میتونه باعث بشه دوباره علائم یه ضربه روحی قدیمی رو تجربه کنیم. ساک میگه، "ضربه روحی هم توی جامعه پخش میشه، هم نسل به نسل منتقل میشه."

وراثت اپی ژنتیکی

تازه دانشمندا دارن کم‌کم میفهمن چه فرآیندهای بیولوژیکی موقع وراثت ضربه روحی اتفاق میفته. برای اینکه بیشتر یاد بگیرن، محققا رو آوردن به مطالعات حیوانی. چون آدم‌ها و موش‌ها یه نقشه ژنتیکی خیلی شبیه به هم دارن - ۹۹ درصد زن‌های آدم‌ها توی موش‌ها هم پیدا میشه - این مطالعات یه جور ذره‌بینی که باهاش میتونیم تاثیرات استرس ارثی رو توی زندگی خودمون ببینیم. این تحقیق یه دلیل دیگه هم داره که ارزشمند: چون یه نسل توی موش‌ها تقریباً دوازده هفته طول میکشه، مطالعات چند نسلی میتونه توی یه زمان نسبتاً کوتاه نتیجه بده. یه مطالعه مشابه که روی آدم‌ها انجام بشه ممکنه تا شصت سال طول بکشه.

تغییرات شیمیایی توی خون، مغز، تخمک و اسپرم موش‌ها الان داره به الگوهای رفتاری مثل اضطراب و افسردگی توی نسل‌های بعدی ربط داده میشه. مثلاً، مطالعاتی که روی بچه‌ها انجام شده نشون داده که استرس جدا شدن از مادر باعث تغییراتی توی بیان ژن میشه که میشه ردش رو تا سه نسل زد.

توی یکی از همین مطالعات، محققا جلوی اینو گرفتن که ماده‌ها تا سه ساعت در روز، توی دو هفته اول زندگیشون از توله‌هاشون مراقبت کنن. بعداً توی زندگی، بچه‌هاشون رفتارهایی نشون دادن شبیه به چیزی که ما توی آدم‌ها افسردگی میگیریم. به نظر میومد علائم با بالا رفتن سن موش‌ها بدتر میشه. عجیب اینکه، بعضی از نرها خودشون این رفتار رو نشون ندادن، اما به نظر میومد این تغییرات رفتاری رو از نظر اپی ژنتیکی به بچه‌های ماده‌شون منتقل میکنن.

محققان همچنین متوجه تغییرات در میتیلایسون و بیان ژن توی موش‌های استرس‌زده شدن. بین

هم بود که اضطراب رو هم توی موش‌ها و هم توی آدم‌ها تنظیم میکنه. CRF2 ژن‌های دخیل، ژن محققان همچنین دریافتند که سلول‌های جنسی - سلول‌های تخمک و اسپرم پیش‌ساز - و همین‌طور مغز بچه‌ها تحت تاثیر استرس جدا شدن از مادرهاشون قرار گرفته. توی یه آزمایش دیگه با موش‌های صحرایی، بچه‌هایی که مراقبت کمی از مادر دریافت کرده بودن، مضطرب‌تر و واکنش‌پذیرتر بودن.

یه جورایی معلوم شد موش‌هایی که تو بچگی از مامانشون حساسی مراقبت شده بود، تو بزرگسالی کمتر استرس می‌گیرن. این مدل استرس حتی تو نسل‌های بعدی‌شون هم دیده شد.

همه می‌دونن بچه‌هایی که از مادرشون جدا شدن، ممکنه با مشکلاتی روبرو بشن. تو یه سری آزمایش رو موش‌های نر، توله‌هایی که از مامانشون جدا شده بودن، تو کل زندگیشون بیشتر استرس می‌گرفتن و بچه‌هاشون هم تا چند نسل همین‌طوری بودن.

یه تحقیقی تو دانشگاه زوریخ سال ۲۰۱۴ انجام شد که توش موش‌های نر رو با جدا کردن از مامانشون کلی استرس دادن. بعدش معلوم شد این موش‌ها یه سری علائم شبیه افسردگی دارن. بعد این موش‌ها رو جفت کردن و دیدن توله‌های نسل دوم و سوم هم همون علائم رو دارن، با اینکه خودشون اصلاً اون استرس رو تجربه نکرده بودن.

تو اسپرم، خون و RNA محقق‌ها یه چیز دیگه هم فهمیدن: یه سری ماده ژنتیکی به اسم میکرو بخشی از مغز موش‌های استرسی خیلی زیاد شده بود. (اون قسمت از مغز مربوط به استرس و زیاد شده بود. ولی موش‌های RNA این چیزاست). تو خون و مغز موش‌های نسل دوم هم میکرو شون دیگه زیاد نبود. واسه همین RNA نسل سوم همون علائم استرس رو داشتن، ولی میکرو محقق‌ها فکر می‌کنن که یه اتفاق بد می‌تونه تا سه نسل تاثیر بذاره، ولی شاید بیشتر از اون دیگه نه.

تو RNA ایزابل مانسوی، یکی از نویسندگانه‌های این تحقیق می‌گه: "با این بهم ریختگی میکرو اسپرم، ما یه عامل کلیدی پیدا کردیم که نشون می‌ده چطور استرس می‌تونه به نسل‌های بعدی تو انتقال استرس تو RNA منتقل بشه." الان خودش و تیمش دارن بررسی می‌کنن که میکرو آدم‌ها چه نقشی داره.

چیزی که این تحقیق رو موش‌ها رو جالب می‌کنه اینه که علم الان داره ثابت می‌کنه مشکلاتی که یه نسل تجربه می‌کنه، چطور می‌تونه به نسل بعدی برسه. با نگاه به این پیامدها، باید از خودمون پرسیم: واقعاً چی داره به بچه‌هامون منتقل می‌شه؟

تو یه تحقیقی که سال ۲۰۱۳ تو دانشگاه اموری انجام شد، محقق‌ها فهمیدن خاطرات بد می‌تونه به نسل‌های بعدی موش‌های نر منتقل بشه.

رخ می‌دن این اتفاق رو رقم می‌زنن. یه سری موش DNA یه سری تغییرات اپی‌ژنتیکی که توی توی یه نسل رو آموزش دادن که از یه بوی شبیه شکوفه گیلاس به اسم استوفنون بترسن. هر دفعه که این بو رو استشمام می‌کردن، همزمان یه شوک الکتریکی هم بهشون می‌زدن. بعد از یه مدت، موش‌هایی که شوک می‌گرفتن، گیرنده‌های بوایی بیشتری مرتبط با اون بوی خاص داشتن، طوری که می‌تونستن اون بو رو توی غلظت‌های خیلی کم هم تشخیص بدن. یه

قسمت‌هایی از مغزشون هم که مربوط به این گیرنده‌ها بود بزرگ‌تر شده بود. محقق‌ها تونستن تغییراتی رو هم توی اسپرم این موش‌ها پیدا کنن.

جالب‌ترین قسمت این تحقیق این بود که توی دو نسل بعدی چی اتفاق افتاد. توله‌ها و نوه‌ها، وقتی در معرض بوی شکوفه قرار گرفتن، ناخودآگاه پریدن و از اون بو دوری کردن، با اینکه اصلاً تجربه‌ش رو نداشتن. همون تغییرات مغزی رو هم نشون دادن. انگار موش‌ها نه تنها حساسیت به بو رو به ارث برده بودن، بلکه ترس مرتبط با اون رو هم به ارث برده بودن.

برایان دیاز، یکی از محقق‌های این مطالعه، می‌گه: "یه چیزی توی اسپرم هست که این اطلاعات رو منتقل می‌کنه یا اجازه می‌ده به ارث برسه." اون و تیمش متوجه شدن که میزان میتلاسیون به طور غیرطبیعی پایینه، هم توی اسپرم موش‌های پدر و هم توی اسپرم بچه‌هاشون DNA

ذخیره می‌شه داره DNA اگرچه هنوز مکانیسم دقیق اینکه چطور یه تجربه تلخ والدین توی بررسی می‌شه، دیاز می‌گه: "به نفع اجداده که به نوادگانشون اطلاع بدن که یه محیط خاص." براشون محیط منفی بوده.

این مطالعه خاص، مدرک قانع‌کننده‌ای ارائه می‌ده برای چیزی که محقق‌ها بهش می‌گن "وراثت اپی‌ژنتیکی بین نسلی". یعنی این ایده که رفتارها می‌تونن از یه نسل به نسل دیگه منتقل بشن. من وقتی توی کارم با خانواده‌ها سروکار دارم، اغلب الگوهای تکراری از بیماری، افسردگی، اضطراب، مشکلات توی روابط و مشکلات مالی رو می‌بینم و همیشه احساس می‌کنم باید عمیق‌تر نگاه کنم. چه اتفاق کشف‌نشده‌ای توی نسل‌های قبلی باعث می‌شه که یه مرد تمام پولش رو توی شرط‌بندی بیازه، یا یه زن فقط با مردهای متاهل رابطه داشته باشه؟ وراثت ژنتیکی‌شون چطور تحت تاثیر قرار گرفته؟

دیاز و تیمش امیدوارن تحقیقات بیشتری انجام بدن تا ببینن آیا اثرات مشابهی رو توی ژن‌های انسان‌ها هم می‌شه دید یا نه. تا زمانی که اطلاعات توی مطالعات انسانی در چند نسل بررسی نشه، تحقیقات فعلی روی حیوانات قطعاً باعث می‌شه که مکث کنیم و فکر کنیم که چطور با استرس والدین و پدربزرگ‌هامون متولد می‌شیم.

یه تحقیق سال ۲۰۱۳ روی موش‌های ماده انجام شد که توی مجله‌ی "روانپزشکی بیولوژیک" چاپ شد. محققای دانشگاه حیفا به اسم‌های هیبا زیدان، میکا لیشیم و اینا گایسلر-سالومون فهمیدن که حتی استرس خیلی کم قبل از بارداری و خود بارداری هم می‌تونه روی بچه‌ها تاثیر بذاره.

یه سری از این موش‌ها رو توی بچگی، یعنی حدود ۴۵ روزگی که معادل نوجوونی تو آدم‌هاست، یه استرس کوچولو دادن، مثلاً یه کم دما رو بالا پایین کردن. جالب اینجاست که اثرش توی نسل بعدی‌شون هم معلوم بود.

تمرکز کردن که یه مولکولی رو می‌سازه که توی واکنش بدن به "CRF1" محققا بیشتر روی ژن استرس نقش داره. اونا دیدن که مقدار این مولکول توی مغز موش‌های ماده‌ای که استرس داشتن، بیشتر شده. همین‌طور متوجه شدن که غلظت همین مولکول توی تخمک‌های این موش‌های ماده‌ی استرسی و همین‌طور توی مغز بچه‌هاشون هم خیلی بیشتره. این یعنی اطلاعات مربوط به تجربه‌ی استرس از طریق تخمک‌ها منتقل شده. محققا تاکید دارن که این تغییر رفتار تو موش‌های تازه به دنیا اومده، ربطی به این نداره که مامانشون چجوری ازشون

مراقبت کردن. این تحقیق نشون میده که حتی اگه ما آدما توی بچگی پدر و مادرهای خوبی داشته باشیم و حمایتمون کنن، بازم تحت تاثیر استرس‌هایی هستیم که پدر مادرمون قبل از به دنیا اومدنمون تجربه کردن. توی فصل بعد میفهمیم که چطوری ممکنه دو تا خواهر برادر که از به پدر مادرن، ضربه‌های روحی متفاوتی رو به ارث بیرن و با اینکه توی به محیط بزرگ شدن، زندگی‌های متفاوتی داشته باشن.

به تحقیق دیگه سال ۲۰۱۴ توی دانشگاه لثبریج کانادا روی موش‌ها انجام شد. محققا اثر استرس روی مامان‌های باردار و تاثیرش روی زایمان زودرس رو بررسی کردن. نتیجه نشون داد که مامان‌هایی که استرس داشتن، بچه‌هاشون رو زودتر از موعد به دنیا آوردن و دخترایی هم که به دنیا آوردن، بارداریشون کوتاه‌تر بود. نوه‌ها حتی بارداریشون از ماماناشون هم کوتاه‌تر بود. اما چیزی که بیشتر از همه محققارو سورپرایز کرد، این بود که توی نسل سوم، نوه‌های مادر بزرگ‌هایی که استرس داشتن، بارداریشون کوتاه‌تر بود، حتی اگه ماماناشون استرس نداشته باشن. جرلیندا متز، نویسنده‌ی ارشد این مقاله میگه: "به یافته‌ی خیلی عجیب این بود که استرس خفیف تا متوسط در دوران بارداری، به جورایی اثرش توی نسل‌های بعدی بیشتر میشه. در واقع، اثرات استرس با هر نسل بزرگتر میشد." متز فکر میکنه که این تغییرات اپی ژنتیکی به خاطر غیر کد کننده هستن. این یافته‌ها میتونه برای آدم‌هایی که به خاطر RNA مولکول‌های میکرو استرس در معرض خطر عوارض بارداری و زایمان هستن، خیلی مهم باشه.

با توجه به اینکه به نسل آدمیزاد تقریباً بیست سال طول می‌کشه، هنوز نتایج تحقیقاتی که چند نسل آدم رو بررسی کرده با تأخیر روبرو هست

ولی، با توجه به تحقیقاتی که نشون می‌ده استرس می‌تونه حداقل به سه نسل موش منتقل بشه، محقق‌ها حدس می‌زنن که بچه‌هایی که از پدر و مادرهایی به دنیا میان که به اتفاق بد یا استرس‌زا رو تجربه کردن، احتمالاً اون الگو رو نه تنها به بچه‌هاشون، بلکه به نوه‌هاشون هم منتقل می‌کنن. جالبه که تو کتاب مقدس، تو بخش اعداد ۱۴:۱۸، انگار حرف‌های علم جدید تایید میشه (یا برعکسش)، که گناه‌ها، بدی‌ها، یا نتایج کارها (بسته به اینکه چه ترجمه‌ای رو بخونی) می‌تونه تا نسل سوم و چهارم روی بچه‌ها تاثیر بذاره. به طور خاص، به ترجمه جدیدتر میگه: "خدا دیر عصبانی میشه و پر از عشقه، هر جور گناه و سرکشی رو می‌بخشه. ولی گناهکار رو بی‌مجازات نمی‌ذاره. گناه‌های پدر و مادر رو روی بچه‌هاشون می‌ذاره؛ کل خانواده تحت تاثیر قرار می‌گیرن - حتی بچه‌ها تو نسل سوم و چهارم

هرچی کشف‌های جدیدی تو زمینه ژنتیک (اپی ژنتیک) در میاد، اطلاعات جدیدی هم درباره اینکه چطوری اثرات بد اتفاقات بد رو که به نسل‌های بعدی منتقل میشه کم کنیم، ممکنه تبدیل به به کار روتین بشه. محقق‌ها الان دارن متوجه میشن که فکرها، تصورات ذهنی، و کارهای روزمره‌مون، مثل تجسم و مدیتیشن، می‌تونه روشی که زن‌هامون خودشون رو نشون می‌دن رو تغییر بده، به ایده‌ای که تو فصل بعدی بیشتر بهش می‌پردازیم

فصل ۳ ذهن خانوادگی

"پدر و مادر انگور ترش خوردن، دندون بچه‌ها کُند شده"
حزقیال ۱۸:۲ (نسخه بین المللی جدید) —

خیلی ساده بخوام بگم، به جورایی بخشی از مادری کردن مادر بزرگمونو از طریق مادرمون دریافت می‌کنیم. ضربه‌های روحی‌ای که مادر بزرگم تحمل کرده، درد و غصه‌هاش، سختی‌هایی که تو بچگی کشیده یا با پدر بزرگم داشته، از دست دادن عزیزایی که زود از دنیا رفتن—اینا به جورایی فیلتر میشه و به مادری کردنی که مادرمون کرده، می‌رسه. اگه به نسل عقب‌تر رو نگاه کنیم، احتمالاً همین موضوع در مورد مادری کردنی که مادر بزرگم دریافت کرده، صدق می‌کنه.

شاید جزئیات اتفاقاتی که زندگی اونا رو شکل داده، از دید ما پنهون باشه، ولی با این حال، تأثیر اون جزئیات رو میشه به شدت حس کرد. فقط این نیست که چی از پدر و مادرمون به ارث می‌بریم، بلکه اینم مهمه که اونا چطوری تربیت شدن که تأثیر می‌ذاره رو اینکه با پارتنرمون چطوری رفتار می‌کنیم، با خودمون چطوری کنار میایم و بچه‌هامونو چطوری بزرگ می‌کنیم. چه خوب چه بد، پدر و مادر معمولاً همون مدلی بچه‌هاشونو بزرگ می‌کنن که خودشون بزرگ شدن.

به نظر میاد این الگوها تو مغز ما حک شدن و حتی قبل از اینکه به دنیا بیایم، شکل می‌گیرن. اینکه مادرمون تو شکمش چطوری باهامون ارتباط برقرار می‌کنه، نقش مهمی تو رشد مدارهای عصبی ما داره. توماس ورنی میگه: "از لحظه لقاح، تجربه تو رحم، مغز رو شکل میده و زیربنای شخصیت، خلق و خو و قدرت تفکر عالی رو می‌ذاره." مثل یه نقشه، این الگوها بیشتر منتقل میشن تا اینکه یاد گرفته بشن.

نه ماه اول بعد از تولد، مثل ادامه رشد عصبی‌ای عمل می‌کنه که تو رحم اتفاق میفته. اینکه ...کدوم مدارهای عصبی

اینکه کدوم مدارهای عصبی از بین میرن و چطوری بقیه مدارها سازماندهی میشن، بستگی داره به اینکه یه نوزاد چطوری با مادر یا مراقبش تجربه کسب می‌کنه و ارتباط برقرار می‌کنه. در واقع این تعاملات اولیه است که باعث میشه یه بچه یه نقشه راه برای مدیریت احساسات، افکار و رفتارش بسازه.

وقتی یه مادر یه ترومای ارثی داره، یا ارتباطش با مادر خودش قطع شده، ممکنه روی اون ارتباط عاطفی که داره با بچه‌ش شکل می‌گیره اثر بذاره و احتمال قطع شدن اون ارتباط بیشتر بشه. تأثیر قطع شدن زودهنگام این ارتباط مادر و فرزند - مثلاً بستری شدن طولانی مدت توی بیمارستان، یه مسافرت نا به هنگام، یه جدایی طولانی مدت - می‌تونه برای نوزاد خیلی بد باشه. اون حس عمیق آشنایی با بوی مادر، حس لمس، صدا و مزه اش - همه چیزهایی که بچه یاد گرفته و بهشون وابسته شده - یه دفعه از بین میره.

به قول وینفرد گالاگر، نویسنده حوزه رفتارشناسی، "مادر و بچه تو یه حالت بیولوژیکی زندگی می‌کنن که خیلی شبیه اعتیاده." "وقتی از هم جدا میشن، نوزاد فقط دلتنگ مادرش نمیشه. یه جور خماری جسمی و روانی رو تجربه می‌کنه... درست مثل یه معتاد به هروئین که ترک کرده." این تشبیه بهمون کمک می‌کنه بفهمیم چرا همه پستانداران تازه متولد شده، از جمله انسان‌ها، وقتی از مادرشون جدا میشن اینقدر اعتراض می‌کنن. از دید یه نوزاد، جدایی از مادر می‌تونه "تهدید کننده زندگی" باشه. به گفته دکتر رایلین فیلیپس، متخصص نوزادان در بیمارستان کودکان دانشگاه لوما لیندا، "اگه جدایی طولانی بشه... واکنش میشه ناامیدی... بچه تسلیم میشه." دکتر فیلیپس این درک رو با دکتر نیلز برگمن و سایر متخصصان در زمینه عصب شناسی پیوند مادر و نوزاد به اشتراک میذاره.

تو اوایل زندگیم، من اون حس تسلیم شدن رو می شناختم. از طرف خانواده ام بود. چیزایی که مادرم از مادرش نگرفته بود، روی چیزایی که می تونست به من و خواهر برادرهام بده تاثیر گذاشته بود. با اینکه همیشه می تونستم عشقش رو حس کنم، خیلی از رفتارهای مادرانهش آمیخته با آسیب های روحی تو تاریخچه خانوادگیمون بود - مخصوصا این واقعیت که مادرش، ایدا، وقتی دو سالش بود هر دوتا والدشو از دست داده بود.

یه جورایی تو فامیل اینجوری تعریف می کنن: وقتی مادر بزرگ مادریم، سورا، سال 1904 بر اثر ذات الریه فوت کرد، پدر مادرش شوهرش، اندرو رو مقصر دونستن و اونو یه آدم بی مسئولیت ... و قمارباز معرفی کردن. طبق این داستان، سورا

مادر بزرگ مادریم، سورا، وسط زمستون سرما خورد و ذات الریه گرفت، اونم واسه اینکه از پنجره آویزون میشد و التماس می کرد شوهرش برگرده خونه. به ایدا، مادر بزرگ خودم، گفته بودن پدرش "پول اجاره رو قمار باخت". این جمله نسل به نسل تو خانواده مون چرخیده. بعد از مرگ سورا، اندرو، پدر بزرگ مادریم، از خانواده طرد شد و دیگه هیچ خبری ازش نشد. حتی وقتی بچه بودم، تلخی مادر بزرگم رو وقتی این ماجرا رو تعریف می کرد حس می کردم - که خب، خیلی هم تعریف می کرد - و دلم واسش می سوخت که هیچ وقت پدرشو نشناخت

مادر بزرگم که دو سالش بود یتیم شد و پدر بزرگ و مادر بزرگ پیرش بزرگش کردن. اونا تو محله ی "هیل دیستریکت" پیتزبورگ با یه گاری دستی، خرت و پرت کهنه می فروختن و خرجشونو درمیآوردن. مادر بزرگم عاشق پدر بزرگ و مادر بزرگش بود و وقتی از خاطرات اینکه چقدر دوستش داشتن تعریف می کرد، چشمش برق میزد. اما این فقط یه بخش از ماجرا بود - همون بخشی که خودش به یاد می آورد. یه داستان عمیق تر زیر اون پنهون بود

شاید حتی وقتی ایدا هنوز تو شکم مادرش بود، حس های پریشونی مادرش رو به خاطر بحث و جدل های دائمی، گریه ها و ناامیدی ها جذب کرده بود. همه ی اینا تاثیر خیلی عمیقی روی رشد عصبی مهمی که تو مغز ایدا داشت اتفاق می افتاد گذاشته بود. بعدش هم از دست دادن مادرش تو دو سالگی از نظر احساسی خوردش کرده بود

فقط این نیست که مادرم رو یه یتیم بزرگ کرده که نتونسته اون محبت و مراقبتی رو که خودش از مادرش نگرفته بهش بده؛ مادرم ضربه ی روحی جدا شدن ایدا از مادرش تو بچگی رو هم به ارث برده. با اینکه ایدا از نظر فیزیکی تو زندگی مادرم حضور داشت، اما نمی تونست اون عمق احساساتی رو که به رشد مادرم کمک می کرد رو بروز بده. اون ارتباط عاطفی گمشده هم بخشی از ارثیه ی مادرم شد

داستان پدر مادرم هم دست کمی نداشت. مادرش، ریچل، موقع به دنیا آوردن پدر بزرگم، هری، فوت کرد، در حالی که هری فقط پنج سالش بود. ساموئل، پدر هری، فکر می کرد خودش مقصره چون باعث بارداریش شده بود و یه بار سنگین عذاب وجدان رو دوشش بود. ساموئل خیلی زود با یه زنی ازدواج کرد که طبق چیزی که تعریف میکنن، بیشتر به بچه ی خودش اهمیت میداد تا به هری و با بی تفاوتی آزار دهنده ای باهاش رفتار می کرد. پدر بزرگم خیلی کم از بچگیش حرف می زد. چیزایی که من ازش میدونم رو مادرم تعریف کرده، داستان هایی از اینکه چطور

هری تو بچگی نزدیک بود از گشنگی بمیره. آشغال از سطلِ زیاله در میاورد و برگِ قاصدک ...می‌خورد تا زنده بمونه. منم وقتی بچه بودم، پدربزرگم رو تو بچگی تصور می‌کردم که نشسته

مثل یه سگ ولگرد، تنها و بی‌کس، یه تیکه نون خشک گاز می‌زنه یا گوشت گندیده رو از استخون مرغ جدا می‌کنه و می‌خوره

پدربزرگ و مادربزرگم که جفتشون تو بچگی مادرشون رو از دست داده بودن، ناخودآگاه این ارثیه دردناک رو به نسل بعد منتقل کردن. تو خونواده ما، پیوند مادر و فرزندى حداقل سه نسل بود که قطع شده بود. اگه این اتفاقا قبل از به دنیا اومدن مادرم نیفتاده بود، شاید من و خواهر برادرم یه جور دیگه مادری کردن رو تجربه می‌کردیم. ولی خب، نیاز مادرم به عشقی که پدر و مادرش نتونسته بودن بهش بدن، اغلب باعث می‌شد احساس اضطراب و درماندگی کنه

برای اینکه این چرخه ترومای ارثی رو تو خونواده‌م تموم کنم، و مهم‌تر از اون، برای درمان خودم، فهمیدم که باید رابطه‌م رو با مادرم درست کنم. می‌دونستم نمی‌تونم گذشته رو عوض کنم، ولی قطعاً می‌تونستم رابطه‌ای که الان با هم داریم رو تغییر بدم

مادرم الگوهای استرس مادرش رو به ارث برده بود، و من هم همینطور. اون اغلب سینه‌ش رو می‌گرفت و از احساس آشفته‌گی تو بدنش شکایت می‌کرد. الان می‌فهمم که اون ناخودآگاه داشت ترس و تنهایی‌ای رو که تو خونواده‌مون موج می‌زد، دوباره تجربه می‌کرد. ترس از جدا شدن از کسی که بیشتر از همه بهش نیاز داشت، یعنی مادرش. یادمه وقتی بچه کوچیکی بودم، شاید پنج شش ساله، وقتی مادرم از خونه می‌رفت خیلی وحشت می‌کردم. می‌رفتم تو اتاق خوابش، کشوی شال و لباس خواب‌هاش رو باز می‌کردم و صورتم رو توشون فرو می‌کردم تا بتونم بوی مادرم رو استشمام کنم. اون حس رو خیلی خوب یادمه، اینکه دیگه هیچ وقت نمی‌بینمش، اینکه تنها چیزی که ازش برام می‌مونه، بوی اونه. وقتی بزرگ شدم، این خاطرات رو با مادرم در میون گذاشتم و فهمیدم که اونم همین کار رو می‌کرده، وقتی مادرش از خونه می‌رفته، صورتنش رو تو لباس‌های مادرش قایم می‌کرده

همونطور که داستان من نشون می‌ده، اختلالات اولیه تو پیوند مادر و فرزندى می‌تونه خیلی قبل از اینکه ما اصلاً به وجود بیایم شروع بشه. اثراتش می‌تونه تو ناخودآگاه ما بمونه و به صورت خاطرات جسمی تو بدنمون زندگی کنه که با اتفاقاتی که یادآور طرد شدن یا رها شدن هستن، فعال می‌شن

وقتی این اتفاق می‌افته، ممکنه حس کنیم کاملاً با خودمون ناهمگونیم. فکرهامون می‌تونن خیلی قوی بشن و ممکنه از حسی که بدنمون رو فرا می‌گیره، احساس درماندگی، حتی ترس کنیم. چون این تروما خیلی زود به وجود اومده، اغلب فراتر از آگاهی ما پنهون می‌مونه. می‌دونیم یه مشکلی هست، ولی نمی‌تونیم دقیقاً انگشتمون رو بذاریم روی اینکه "چه اتفاقی افتاده". در عوض، فکر می‌کنیم مشکل از خودمونه، یه چیزی تو وجودمون "خرابه". تو ترس و اضطرابمون، اغلب سعی می‌کنیم محیطمون رو کنترل کنیم تا احساس امنیت کنیم. این به این دلیله که وقتی کوچیک بودیم، خیلی کم کنترل داشتیم

احتمالاً جایی امن برای اون احساسات شدید و غلیظی که تجربه کردیم وجود نداشت. اگه آگاهانه این الگو رو تغییر ندیم، زخم‌های رابطه‌ای می‌تونن تا نسل‌ها تکرار بشن

****هوشیاری خانوادگی****

این ایده که ما جنبه‌هایی از آسیب‌های روحی خانوادگی رو به ارث می‌بریم و "دوباره تجربه" می‌کنیم، موضوع خیلی از کتاب‌های روان‌درمانگر مشهور آلمانی، برت هلینگر بوده. هلینگر که بیشتر از پنجاه ساله داره خانواده‌ها رو بررسی می‌کنه، اول به عنوان یه کشیش کاتولیک و بعدش به عنوان یه درمانگر خانواده و فیلسوف، میگه که ما با اعضای خونی خانوادمون که قبل از ما بودن، یه هوشیاری خانوادگی مشترک داریم. اون دیده که اتفاقات تلخ و تکان‌دهنده، مثل مرگ زودرس پدر، مادر، خواهر، برادر یا بچه، یا ترک شدن، جنایت یا خودکشی، می‌تونن تاثیر خیلی زیادی روی ما بذارن و یه رد پا روی کل سیستم خانوادگیمون برای نسل‌ها بذارن. این رد پاها بعداً تبدیل میشن به یه جور نقشه راه خانوادگی، چون اعضای خانواده ناخودآگاه رنج‌های گذشته رو تکرار می‌کنن.

تکرار یه آسیب روحی همیشه عین همون اتفاق اصلی نیست. مثلاً توی یه خانواده‌ای که یه نفر یه جرمی مرتکب شده، ممکنه یه نفر که توی نسل‌های بعدی به دنیا میاد، بدون اینکه خودش بفهمه، بخواد تاوان اون جرم رو بده. یه آقای به اسم جان یه بار کمی بعد از اینکه از زندان آزاد شده بود اومد پیش من. اون سه سال به جرم اختلاس زندانی بود، جرمی که ادعا می‌کرد مرتکب نشده. توی دادگاه، جان گفته بود که بی‌گناحه، اما به خاطر سنگینی شواهد علیه‌ش - یه اتهام دروغین که شریک تجاری سابقش زده بود - وکیلش بهش توصیه کرده بود که یه جور معامله کنه و جرم رو گردن بگیره تا مجازاتش کمتر بشه. لحظه‌ای که وارد دفتر من شد، جان خیلی عصبی به نظر می‌رسید. فکش قفل شده بود و کتش رو با عصبانیت پرت کرد پشت صندلی. اون گفت که براش پاپوش درست کردن و الان وسواس فکری انتقام داره. وقتی دوباره شرایط خانوادگیش صحبت کردیم، معلوم شد که یه نسل قبل، توی دهه 60، پدرش متهم شده بود به قتل شریک تجاریش، اما توی دادگاه به خاطر یه نقص فنی تبرئه شده بود. همه توی خانواده می‌دونستن که پدرش گناهکاره، اما هیچ‌وقت در موردش حرف نمی‌زدن. با توجه به تجربه‌ام با آسیب‌های روحی خانوادگی به ارث رسیده، اصلاً تعجب نکردم وقتی فهمیدم که جان همون سنی ...رو داشت که پدرش

همون موقعی بود که رفت دادگاه. بالاخره عدالت اجرا شد، ولی تاوانشو یه آدم دیگه داد.

هلینگر معتقد دلیلی این تکرارها، وفاداری ناخودآگاه، و همین وفاداری ناخودآگاه رو عامل خیلی از بدبختی‌های خانواده‌ها می‌دونه. آدما چون نمی‌تونن بفهمند ریشه مشکلشون از نسل قبله، فکر می‌کنن مشکل از زندگی خودشونه و نمی‌تونن راه‌حلی پیدا کنن. هلینگر میگه همه حق دارن تو سیستم خانوادگی باشن و هیچ‌کی رو نباید به هیچ دلیلی بیرون انداخت

این یعنی حتی پدربزرگ الکلی که مادر بزرگمون رو بیچاره کرد، برادر مرده‌ای که مرگش دل مادرمون رو شکست، و حتی بچه همسایه‌ای که بابامون وقتی داشت با ماشین دنده عقب می‌رفت اتفاقی کشتنش، همه باید باشن. عموی خلافتکار، خواهر ناتنی بزرگتر مادرمون، بچه‌ای که سقط کردیم - همه‌شون جزو خانواده‌مون. لیست همین‌طوری ادامه داره.

حتی آدمایی که معمولاً تو سیستم خانوادگیمون حسابشون نمی‌کنیم هم باید باشن. اگه کسی به یکی از اعضای خانواده‌مون آسیب زده، کشته یا ارزش سوءاستفاده کرده، اون آدم هم باید باشه. همین‌طور، اگه یه نفر تو خانواده‌مون به یه نفر دیگه آسیب زده، کشته یا ارزش سوءاستفاده

کرده، اون قربانی هم باید تو سیستم خونادگیمون باشه.

پارتنرهای قبلی پدر و مادر بزرگ‌هامون هم باید باشن. مرگشون، رفتنشون یا رها شدنشون، یه فرصت ایجاد می‌کنه که مادرمون، پدرمون، مادر بزرگ‌مونه، یا پدر بزرگ‌مون وارد سیستم بشن و در نهایت ما به دنیا بیایم.

هلینگر متوجه شده وقتی کسی رو از سیستم خونادگی طرد می‌کنن یا بیرون می‌اندازن، ممکنه یکی از اعضای بعدی خانواده جای اون آدم رو بگیره. این آدم جدید ممکنه سرنوشت اون آدم قبلی رو تجربه کنه یا تکرار کنه، یا رفتاری شبیه اون داشته باشه، یا یه جورایی از درد و رنج اون آدم طرد شده رو بکشه. مثلاً اگه پدر بزرگ‌تون به خاطر مشروب‌خوری، قمار و زبازی تو خانواده طرد شده، ممکنه یکی از نوه‌هاش یکی از این رفتارها رو انتخاب کنه. اینجوری، بدبختی‌های خانواده تو نسل‌های بعدی ادامه پیدا می‌کنه.

تو خانواده جان، مردی که پدرش کشته بود، حالا بخشی از سیستم خونادگی جان بود. وقتی جان به خاطر همدستی شریکش زندانی شد و پر از فکر انتقام بود، ناخودآگاه داشت جنبه‌هایی از تجربه پدرش رو که چهل سال قبل اتفاق افتاده بود، دوباره زندگی می‌کرد. وقتی جان بین تجربه پدرش و خودش ارتباط برقرار کرد، بالاخره تونست فکرای وسواسیشو کنار بذاره و به زندگیش ادامه بده.

انگار سرنوشت این دو نفر به هم گره خورده بود، انگار یه سرنوشت داشتن. تا وقتی این ارتباط پنهون بمونه، جان نمیتونه از نظر احساسی آزاد باشه.

هلینگر تاکید می‌کنه که هرکسی باید بار سرنوشت خودشو به دوش بکشه، هرچقدرم که سنگین باشه. هیچکس نمیتونه سرنوشت پدر، مادر، پدر بزرگ، مادر بزرگ، خواهر، برادر، عمو یا عمه‌شو به عهده بگیره، وگرنه یه جورایی آسیب می‌بینه. هلینگر از کلمه "درهم تنیدگی" برای توصیف این نوع آسیب استفاده می‌کنه. وقتی درهم تنیده میشی، ناخودآگاه احساسات، علائم، رفتارها یا سختی‌های یکی از اعضای قدیمی‌تر خونوادت رو انگار مال خودتن به دوش میکشی.

حتی بچه‌هایی که از یه پدر و مادر، تو یه خونه و با یه تربیت بزرگ میشن، ممکنه آسیب‌های روحی و سرنوشت‌های متفاوتی داشته باشن. مثلاً پسر بچه اول معمولاً مشکلات حل‌نشده با پدر رو به دوش میکشه، و دختر بچه اول مشکلات حل‌نشده با مادر رو، البته همیشه اینطوری نیست. برعکسش هم ممکنه اتفاق بیفته. بچه‌های بعدی خانواده معمولاً جنبه‌های مختلفی از آسیب‌های روحی پدر و مادرشون یا حتی آسیب‌های روحی پدر بزرگ و مادر بزرگشون رو به دوش میکشن.

مثلاً دختر اول ممکنه با مردی ازدواج کنه که از نظر احساسی در دسترس نیست و کنترل‌گره، درست مثل تصویری که از پدرش داره، و با این کار، این رابطه رو با مادرش شریک می‌شه. با ازدواج با یه مرد سرد و کنترل‌گر، تجربه‌های مادرشو تکرار می‌کنه و تو ناراضایتیش باهاش همراه می‌شه. دختر دوم ممکنه عصبانیت پنهون مادرشو به دوش بکشه. اینطوری، اونم تحت تأثیر همون آسیب قرار می‌گیره، اما جنبه متفاوتی از اونو به دوش میکشه. ممکنه پدرشو رد کنه، در حالی که دختر اول این کارو نمی‌کنه.

بچه‌های بعدی خانواده معمولاً آسیب‌های روحی حل‌نشده پدر بزرگ و مادر بزرگ رو به دوش میکشن. تو یه خانواده، ممکنه دختر سوم یا چهارم هیچوقت ازدواج نکنه، از ترس اینکه یه مردی

که دوستش نداره، کنترلش کنه.

یه بار با یه خانواده لبنانی کار میکردم که یه همچین چیزی داشتن. وقتی یه نسل عقب‌تر رفتیم، فهمیدیم که والدین مادر بزرگ‌های لبنانی، اونارو داده بودن که بچه شوهر کنن - یکی مادر بزرگ‌ها تو نه سالگی و اون یکی تو دوازده سالگی

دو تا از خواهرهای لبنانی، به خاطر تجربه مادر بزرگ‌هاشون که مجبور شده بودن تو بچی ازدواج کنن، جنبه‌هایی از این سرنوشت رو تو رابطه‌هاشون تکرار کردن. مثل مادر بزرگ‌هاش، یکی با یه مرد خیلی بزرگتر ازدواج کرد. اون یکی هم اصلاً ازدواج نکرد و همش غر میزد که مردا چندشن

یه جورایی زورگو و کنترل‌گر میشه، درست مثل مادر بزرگ پدری بدبختش که تو یه ازدواج بی‌عشق گیر افتاده بود

وقتی رابطه مادر و بچه‌ها بین خواهر برادر خراب میشه، هر بچه یه جورایی این حس دوری از مادر رو نشون میده. یه بچه ممکنه بخواد همیشه همه رو راضی نگه داره، از این بترسه که اگه خوب نباشه یا یه کاری کنه که بقیه ناراحت شن، ارتباطش باهاشون قطع میشه. یه بچه دیگه ممکنه فکر کنه اصلاً قرار نیست کسی بهش نزدیک شه، واسه همین همش دعوا راه میندازه و با بقیه درگیر میشه تا آدمای نزدیکش رو از خودش دور کنه. یه بچه دیگه هم ممکنه کلاً خودشو جدا کنه و اصلاً با کسی ارتباط نداشته باشه

من دیدم وقتی چند تا خواهر برادر رابطه‌شون با مادرشون خوب نیست، معمولاً عصبانی یا حسود میشن، یا حس میکنن از هم دورن. مثلاً یه بچه بزرگتر ممکنه به بچه کوچیک‌تر حسودی کنه، فکر کنه بچه کوچیک‌تر عشقی رو که اون نگرفته، دریافت کرده. چون هیپوکامپ - همون قسمتی از مغز که تو ساختن خاطره‌ها نقش داره - تا بعد از دو سالگی کامل کار نمیکنه، ممکنه بچه بزرگتر یادش نیاد که مادرش بغلش کرده، بهش غذا داده یا نوازشش کرده، ولی یادش میاد که مادرش به بچه کوچیک‌تر محبت کرده. در نتیجه، بچه بزرگتر احساس میکنه بهش ظلم شده و ممکنه ناخودآگاه بچه کوچیک‌تر رو مقصر بدونه که چیزی رو که اون نگرفته، به دست آورده

البته یه سری بچه‌ها هم هستن که اصلاً انگار هیچ زخم روحی از خانواده‌شون ندارن. واسه این بچه‌ها احتمالاً یه رابطه خوب با مادر و/یا پدرشون داشتن، و همین ارتباط بهشون کمک کرده که از درگیری‌های گذشته در امان بمونن. شاید یه فرصتی پیش اومده که مادر تونسته به یه بچه بیشتر از بقیه توجه کنه. شاید رابطه پدر و مادر بهتر شده. شاید مادر با یه بچه یه ارتباط خاصی برقرار کرده، ولی نتونسته با بقیه بچه‌ها ارتباط عمیقی داشته باشه. معمولاً بچه‌های کوچیک‌تر - البته نه همیشه - انگار یه کم بهتر از بچه‌های اول یا تک‌فرزندها هستن، که انگار یه بار سنگین‌تری از مشکلات حل‌نشده خانوادگی رو به دوش میکشن

وقتی پای خواهر برادر و زخم‌های روحی خانوادگی به ارث رسیده وسط میاد، هیچ قانون قطعی وجود نداره که بگه هر بچه چطوری تحت تاثیر قرار میگیره. متغیرهای زیادی، علاوه بر ترتیب تولد و جنسیت، میتونن روی انتخاب‌هایی که خواهر برادر میکنن و زندگی‌ای که پیش میگیرن تاثیر بذارن. حتی اگه از بیرون به نظر برسه که یه خواهر برادر اصلاً آسیبی ندیده، در حالی که یه خواهر برادر دیگه داره زجر میکشه، تجربه من تو کار بالینی یه دیدگاه دیگه بهم میده: بیشتر ما

حداقل به مقدار کمی از باقی‌مونده‌های تاریخچه خانوادگیمون رو با خودمون حمل میکنیم. البته خیلی چیزهای ناملموس هم تاثیر میذارن

معادله‌ش همینه و می‌تونه نشون بده آسیب‌های روحی خانوادگی تا چه حد ریشه‌دار باقی می‌مونن. یه سری چیزای نامحسوس هم دخیلن، مثل خودآگاهی، توانایی آروم کردن خودت و یه تجربه درونی قوی برای التیام

****تصاویر التیام‌بخش و مغز ما****

اینکه میگن ما آسیب‌های روحی خانوادگی رو دوباره تجربه می‌کنیم، شاید همون چیزی باشه که روانپزشک نورمن دوج توی کتاب خیلی معروفش "مغزی که خودش رو تغییر میده" بهش اشاره می‌کنه، وقتی می‌نویسه: "روان‌درمانی اغلب یعنی تبدیل کردن ارواحمون به اجدادمون." دکتر دوج میگه با شناسایی منبع آسیب‌های روحی نسل‌به‌نسلمون، می‌تونیم کاری کنیم ارواحمون دست از سر زندگیمون بردارن و فقط یه بخش از تاریخمون بشن

یکی از راه‌های اصلی این کار اینه که به خودمون اجازه بدیم تحت تاثیر یه تجربه یا تصویر قوی قرار بگیریم، تصویری که بتونه احساسات و حس‌های قدیمی آسیب‌زا که تو وجودمون هستن رو تحت‌الشعاع قرار بده. ذهن ما ظرفیت خیلی زیادی برای التیام از طریق تصاویر داره. چه یه صحنه بخشش، آرامش یا رهایی رو تصور کنیم، چه فقط یه عزیز رو تجسم کنیم، تصاویر می‌تونن عمیقاً تو وجودمون جا بگیرن و تو ذهنمون نفوذ کنن. من تو کارم فهمیدم که کمک کردن به آدم‌ها برای پیدا کردن تصویری که بیشتر از همه باهاشون ارتباط برقرار می‌کنه، سنگ بنای التیامه

ایده قدرت التیام‌بخشی تصاویر خیلی قبل‌تر از اینکه اسکن مغز بتونه ثابتش کنه، معتبر بود. کارل یونگ تو سال ۱۹۱۳ اصطلاح "تخیل فعال" رو ابداع کرد، یه تکنیک که از تصاویر (اغلب از رویا) استفاده می‌کنه تا وارد یه گفتگو با ذهن ناخودآگاه بشه و چیزهایی که تو تاریکی پنهان شدن رو آشکار کنه. اخیراً، ایده تجسم برای التیام خیلی محبوب شده و برنامه‌های تصویرسازی هدایت‌شده به راحتی برای کاهش استرس، کم کردن اضطراب، افزایش عملکرد ورزشی و کمک به ترس‌ها و فوبیاهای خاص در دسترسه

علم هم این ایده رو تایید می‌کنه. دوج با شناسایی یه تغییر اساسی تو دیدگاه‌ها، درک ما از نحوه عملکرد مغز انسان رو متحول کرد؛ اینکه دیگه مغز رو یه چیز ثابت و تغییرناپذیر نبینیم، بلکه به عنوان یه چیز انعطاف‌پذیر و توانمند برای تغییر در نظر بگیریمش. کارش نشون میده که چطور تجربه‌های جدید می‌تونن مسیرهای عصبی جدیدی ایجاد کنن. این مسیرهای عصبی جدید تقویت میشن

با تکرار و تمرکز عمیق‌تر، این اتفاق می‌افته. در واقع هرچی یه کاری رو بیشتر تمرین کنیم، مغزمون رو بیشتر تربیت می‌کنیم که تغییر کنه. این اصل اساسی تو یه جمله که سال ۱۹۴۹ یه عصب‌شناس کانادایی به اسم دونالد هب گفت، خلاصه شده: «نورون‌هایی که با هم شلیک می‌کنن، با هم سیم‌کشی می‌شن.» یعنی وقتی سلول‌های مغزی با هم فعال می‌شن، ارتباط بینشون قوی‌تر می‌شه. به زبون ساده‌تر، هر دفعه یه تجربه‌ی خاص رو تکرار می‌کنیم، بیشتر تو وجودمون جا می‌افته. اگه به اندازه‌ی کافی تکرار بشه، می‌تونه اتوماتیک بشه

به گفته‌ی دویج، مایکل مرزنیش، عصب‌شناس و پیشگام تو زمینه‌ی انعطاف‌پذیری عصبی، می‌گه که «تمرین به مهارت جدید، تحت شرایط مناسب، می‌تونه صدها میلیون و شاید میلیاردها ارتباط بین سلول‌های عصبی تو نقشه‌های مغزی‌مون رو تغییر بده.» وقتی به نقشه‌ی مغزی جدید شکل می‌گیره، افکار، احساسات و رفتارهای جدید می‌تونن به طور طبیعی ظاهر بشن و وقتی ترس‌های قدیمی سر و کله‌شون پیدا می‌شه، دایره‌ی عمل ما رو گسترش بدن.

وقتی ارتباط بین چیزی که پشت ترس‌ها و علائم ما پنهان شده رو پیدا می‌کنیم، داریم در واقع درهای جدیدی رو برای حل مسئله باز می‌کنیم. گاهی وقتا همین فهمیدن مسئله کافیه که تصاویر دردناک قدیمی که تو ذهنمون نگه داشتیم رو تغییر بدیم و به رهایی عمیق رو تو وجودمون حس کنیم. تو بعضی موارد دیگه، فقط فهمیدن مسئله کافی نیست و برای اینکه چیزی که یاد گرفتیم رو کاملا درونی کنیم، به چیزای بیشتری نیاز داریم. به جملات، آیین‌ها، تمرین‌ها یا ورزش‌هایی نیاز داریم که بهمون کمک کنن به تصویر درونی جدید بسازیم. این تصویر جدید می‌تونه ما رو پر از آرامش کنه و تبدیل به به نقطه‌ی مرجع درونی بشه که هر وقت دلمون خواست بهش برگردیم. با افکار جدید، احساسات جدید، حس‌های جدید و به نقشه‌ی مغزی جدید که تو وجودمون جا افتاده، تجربه‌ی درونی جدیدی از خوشحالی رو شروع می‌کنیم که کم‌کم با واکنش‌های تروماتیک قدیمی‌مون و قدرتشون برای گمراه کردن ما، رقابت می‌کنه.

هرچی بیشتر تو مسیرهای عصبی و درونی نقشه‌ی مغزی جدیدمون قدم بزنیم، بیشتر با حس‌های خوبی که همراه اون نقشه هستن، یکی می‌شیم. با گذشت زمان، اون حس‌های خوب برامون آشنا می‌شن و به توانایی خودمون برای برگشتن به حالت عادی، حتی وقتی پایه‌های وجودمون موقتا لرزیده، اعتماد می‌کنیم.

دویج بهمون می‌گه که می‌تونیم فقط با تصور کردن، مغزمون رو تغییر بدیم. کافیه چشم‌امون رو ببندیم و به فعالیت رو تجسم کنیم، اون وقت قشر بینایی اصلی مغزمون روشن می‌شه، درست مثل اینکه داریم واقعا اون کار رو انجام می‌دیم. اسکن‌های مغزی نشون می‌دن که خیلی از همون نوروها و مناطق مغزی فعال می‌شن، چه به اتفاق رو تصور کنیم، چه واقعا تجربه‌ش ...کنیم. دویج تجسم رو به فرآیندی توصیف می‌کنه که هم از تخیل استفاده می‌کنه و هم

یادآوری. اون می‌گه که "تصور کردن، به یاد آوردن، یا خیال‌پردازی تجربه‌های لذت‌بخش، همون مدارهایی حسی، حرکتی، عاطفی و شناختی رو فعال می‌کنه که موقع تجربه‌ی 'واقعی' لذت‌بخش "روشن شده بودن

جرج برنارد شاو، نمایشنامه‌نویس، سال ۱۹۲۱ نوشت: "تخیل، شروع آفرینشه." خیلی قبل از اینکه اصلا انعطاف‌پذیری مغز به احتمال در نظر گرفته بشه، شاو این اصل رو توضیح داد: چیزی که تصور می‌کنیم، امکان‌پذیرش می‌کنیم.

****تصاویر شفا بخش و ژن‌های ما****

دویج می‌گه: "تغییرات پلاستیکی که ناشی از تجربه‌مون هستن، عمیقا به مغز و حتی به ژن‌هامون نفوذ می‌کنن و اون‌ها رو شکل میدن." دکتر داوسون چرچ، توی کتاب پرفروش‌اش به اسم "غول چراغ جادو در ژن‌های شما"، که پژوهش‌های مربوط به ارتباط احساسات و بروز ژن رو بررسی می‌کنه، توضیح میده که چطور تجسم‌سازی، مدیتیشن و تمرکز روی افکار، احساسات و دعا‌های مثبت - چیزی که خودش بهش می‌گه مداخلات اپی‌ژنتیک درونی - می‌تونن ژن‌ها رو فعال کنن و به

طور مثبت روی سلامتی‌مون تاثیر بذارن. اون میگه: "پر کردن ذهن‌مون با تصاویر مثبت از "تندرستی، می‌تونه به محیط اپی‌ژنتیکی ایجاد کنه که روند بهبودی رو تقویت کنه

تحقیقات زیادی به نشون دادن اینکه مدیتیشن چطور به طور مثبت روی بروز ژن تاثیر می‌ذاره اختصاص داده شده. به مطالعه که توی دانشگاه ویسکانسین-مدیسون انجام شد و توی مجله‌ی "سایکونورواوندوکرینولوژی" توی سال ۲۰۱۳ منتشر شد، نشون داد که افرادی که مدیتیشن می‌کنن، فقط بعد از هشت ساعت مدیتیشن، تغییرات ژنتیکی و مولکولی واضحی رو تجربه کردن، از جمله کاهش سطح ژن‌های پیش‌التهابی، که این باعث میشه بتونن از نظر فیزیکی سریع‌تر از موقعیت‌های استرس‌زا بهبود پیدا کنن. چرچ میگه وقتی مدیتیشن می‌کنیم، داریم "بخش‌هایی از مغزمون که مسئول تولید شادی هستن رو تقویت می‌کنیم

در طول زندگی‌مون، ما به طور مداوم سلول‌های مغزی جدید تولید می‌کنیم. بیشتر این رشد جدید توی هیپوکامپ اتفاق میفته. دویچ میگه: "وقتی یاد می‌گیریم، ژن‌هایی که توی نورون‌هامون فعال هستن رو تغییر می‌دیم. وقتی به ژن روشن میشه، به پروتئین جدید می‌سازه که ساختار و ... عملکرد سلول رو تغییر میده." دویچ توضیح میده که این فرآیند، تحت تاثیر چیزیه که

کارایی که می‌کنیم و طرز فکرمون، همه‌ش می‌تونه ژن‌هامون رو شکل بده، و این شکل‌گیری ژن‌ها، ساختار میکروسکوپی مغزمون رو تحت تاثیر قرار می‌ده

رو عوض کنی، DNA رو تغییر داد، اما اگه بتونی روش کارکرد DNA ریچل یهودا میگه: "همیشه "انگار همون کار رو کردی

همونطور که داریم یاد می‌گیریم، به زندگی بدون هیچ ضربه روحی، تقریباً غیرممکنه. ضربه‌های روحی حتی با مرگ هم از بین نمیرن، بلکه دنبال به زمینه مناسب برای حل شدن تو نسل‌های بعدی می‌گردن

خوشبختانه، آدما خیلی مقاومن و می‌تونن بیشتر ضربه‌های روحی رو التیام بدن. این اتفاق می‌تونه تو هر زمانی از زندگی‌مون بیفته. فقط باید به سری آگاهی و ابزار درست داشته باشیم. بعداً، تمرین‌هایی رو که تو کارم با مراجعین خیلی موثر بودن بهتون می‌گم، تا خودتون هم بتونید تجربه‌ش کنید و ضربه‌های روحی‌ای که ممکنه از خانواده‌تون بهتون رسیده باشه رو درمان کنید

فصل ۴

روش زبان هسته‌ای

ناخودآگاه ول کن نیست، هی تکرار میکنه و رسماً در رو میشکونه که شنیده شه
آنی راجرز، ناگفتنی—

وقتی تیکه‌هایی از به آسیب روحی قدیمی تو وجودمون جون می‌گیرن، این تیکه‌ها به سری سرخ از خودشون به جا می‌ذارن. سرخ‌هایی به شکل کلمه‌ها و جمله‌های پر از احساس که عمیق‌ترین ترس‌هامون رو بیان می‌کنن و اغلب ما رو به آسیب‌های روحی حل نشده ربط می‌دن. همونطور که دیدیم، ممکنه این آسیب‌ها اصلاً مال خودمون هم نباشن. من به این بیان‌های کلامی این آسیب‌ها میگم «زبان هسته‌ای». زبان هسته‌ای می‌تونه به صورت غیرکلامی هم بروز کنه. مثلاً

حس‌های بدنی، رفتارها، احساسات، هوس‌ها و حتی نشانه‌های یه بیماری. زبان هسته‌ای جسی شامل اینا بود: ساعت ۳:۳۰ صبح از خواب پریدن، لرزیدن بی‌دلیل و ترس وحشتناک از دوباره خوابیدن. زبان هسته‌ای گرچن شامل افسردگی، ناامیدی، اضطراب و یه جور تمایل به «نابود کردن خود» بود. هم گرچن و هم جسی یه تیکه‌هایی از یه پازل رو با خودشون حمل می‌کردن که اون‌ها رو به یه چیز حل‌نشده از تاریخچه خانوادگی‌شون وصل می‌کرد.

همه ما داستان هانسل و گرتل رو می‌دونیم که گول می‌خورن و وارد یه جنگل تاریک می‌شن. هانسل که نگران بوده تتونن راه برگشت رو پیدا کنن، یه ردیف خرده نون تو جنگل می‌ریزه تا راه خونه رو گم نکنن. این یه مثال خیلی خویه: چه تو جنگل ترس‌هامون گیر افتاده باشیم، چه فقط یه کم از مسیر اصلی دور شده باشیم، ما هم یه ردیف خرده ریز از خودمون به جا می‌ذاریم که می‌تونه بهمون کمک کنه راه درست رو پیدا کنیم. ولی به جای خرده نون، ما یه ردیف کلمه از خودمون به جا می‌ذاریم—کلمه‌هایی که قدرت اینو دارن که ما رو دوباره به مسیر درست برگردونن. ممکنه این کلمه‌ها بی‌ربط به نظر برسن، ولی این‌طوری نیست. این‌ها در واقع سرخ‌هایی هستن از ناخودآگاهمون. وقتی بدوینیم چطور جمع‌شون کنیم و به هم وصل‌شون کنیم، یه مسیری رو تشکیل می‌دن که می‌تونیم دنبالش کنیم تا بیشتر در مورد خودمون بفهمیم.

مثل اون بچه‌های توی قصه‌ها، ممکنه اونقدر توی جنگل ترس‌هامون گم بشیم که حتی یادمون بره خونه کجاست. به جای اینکه رد کلمات رو بگیریم، ممکنه پناه ببریم به دارو، خودمون رو با خوردنی، سیگار، سکس یا الکل آروم کنیم، یا حواسمون رو با کارهای بی‌مغز پرت کنیم. همونطور که خودمون تجربه کردیم، این راه‌ها تهش بن بسته. هیچ‌وقت ما رو به جایی که باید بریم نمی‌رسونن.

ما نمی‌فهمیم که خرده نون‌های زیون اصلی‌مون همه جا دور و برمون هستن. توی کلماتی که بلند می‌گیم و اونایی که توی سکوت توی دلمون می‌چرخن زندگی می‌کنن. توی کلماتی که مثل زنگ ساعت مدام توی سرمون صدا میدن زندگی می‌کنن. ولی به جای اینکه دنبالشون کنیم تا ببینیم به کجا میرسن، ممکنه از ترسی که این کلمات توی وجودمون به وجود میارن فلج بشیم.

****حافظه ناخودآگاه****

فهمیدن اینکه خاطرات بد چجوری ذخیره میشن، میتونه یه کم نور بندازه به اینکه وقتی حالمون خیلی بده چه بلاپی سر کلماتمون میاد. حافظه بلند مدت معمولا به دو دسته اصلی تقسیم میشه: تصریحی و غیر تصریحی.

حافظه تصریحی، که بهش حافظه آشکار یا روایی هم میگن، توانایی یادآوری آگاهانه حقایق یا رویدادهاست. این نوع حافظه به زیون احتیاج داره تا اطلاعات و تجربه‌ها رو سازماندهی، دسته بندی و ذخیره کنه تا بعدا بشه اون خاطرات رو بازیابی کرد. مثل یه کتابه که هر وقت خواستیم یه داستانی از گذشته رو یادآوری کنیم میتونیم از قفسه برداریم. وقتی میتونیم اتفاقات رو توی قالب کلمه بیاریم، میتونیم اونا رو به عنوان بخشی از تاریخچه خودمون به خاطر بیاریم.

حافظه غیر تصریحی، که بهش حافظه پنهان، حسی-حرکتی یا روبه‌ای هم میگن، بدون یادآوری آگاهانه کار میکنه. این به ما اجازه میده که به طور خودکار چیزهایی رو که یاد گرفتیم بازیابی کنیم، بدون اینکه لازم باشه دوباره مراحل رو یاد بگیریم. مثلا وقتی دوچرخه سوار میشیم، به ترتیبی که باید انجام بدیم تا حرکت کنه فکر نمیکنیم. حافظه دوچرخه سواری اونقدر توی

وجودمون نهادینه شده که فقط می‌پریم بالا و رکاب می‌زنیم بدون اینکه فرایند رو به مراحل کوچیکتر تقسیم کنیم. این نوع خاطرات رو همیشه نمیشه راحت با کلمات توضیح داد.

تجربه‌های بد اغلب به عنوان حافظه غیر تصریحی ذخیره میشن. وقتی به اتفاق اونقدر طاقت فرسا میشه که کلماتمون رو از دست میدیم، نمیتونیم اون خاطره رو به طور دقیق ثبت کنیم یا ...به شکل داستان "اعلام" کنیم، که

انگار به سیل داره یهوئی از در و پنجره خونه‌مون سرازیر میشه. تو اون شرایط خطرناک، فرصت نمی‌کنیم وایسیم و تجربه‌مون رو به زبون بیاریم. فقط از خونه فرار می‌کنیم.

وقتی نتونیم حرف بزنیم، دیگه به حافظه‌مون از اون اتفاق دسترسی کامل نداریم. تیکه‌هایی از اون تجربه بی‌اسم و نشون می‌مونن و ته ته ناخودآگاهمون غرق میشن. گم و گور میشن و دیگه اعلام حضور نمی‌کنن، برای همین به گوشه‌ای از ناخودآگاهمون رو اشغال می‌کنن.

به نظر میاد این منبع بزرگ ناخودآگاه، فقط خاطرات تلخ خودمون رو نگه نمی‌داره، بلکه تجربه‌های حل‌نشده و تلخ اجدادمون هم توش هست. انگار تو این ناخودآگاه مشترک، ما دوباره تیکه‌هایی از خاطرات اجدادمون رو تجربه می‌کنیم و به اسم خاطرات خودمون جار می‌زنیم.

با اینکه اون آزمایش‌هایی که روی موش‌ها انجام شد به چیزایی نشون داد که چطور زخم‌های روحی از نسلی به نسل دیگه منتقل میشه، هنوز دقیقاً نمی‌دونیم این انتقال تو آدم‌ها چطوری اتفاق می‌فته. با این حال، حتی اگه ندونیم دقیقاً چطوری به ماجرای حل‌نشده از اجدادمون تو وجودمون ریشه می‌دونه، به نظر میاد وقتی این ارتباط رو پیدا می‌کنیم و آگاه میشیم، به جورایی آرام می‌شیم.

****زبون اعلام نشده: وقتی کلمات گم میشن****

دو تا موقع هست که نمی‌تونیم با کلمات تجربه‌مون رو توصیف کنیم. اولیش قبل از دو سه سالگیه، وقتی که مراکز زبانی مغزمون هنوز کامل رشد نکرده. دومیش موقع اتفاقات تلخه، وقتی که کارکرد حافظه‌مون مختل میشه و نمی‌تونیم درست اطلاعات رو پردازش کنیم.

بسل ون در کولک می‌گه وقتی کارکرد حافظه متوقف میشه، اطلاعات مهم احساسی از لوب پیشانی رد میشن و نمی‌تونن با کلمات یا زبون اسم‌گذاری یا مرتب بشن. بدون زبون، تجربه‌هامون معمولاً "اعلام نشده" باقی می‌مونن و بیشتر به صورت تیکه‌هایی از حافظه، حس‌های بدنی، تصاویر و احساسات ذخیره میشن. زبون کمک می‌کنه تجربه‌هامون رو توی قالب یه داستان در بیاریم. وقتی داستان رو داشته باشیم، راحت‌تر می‌تونیم دوباره به یه تجربه -حتی یه تجربه تلخ- سر بزنیم، بدون اینکه دوباره همه اون آشوب و بهم ریختگی رو حس کنیم.

با اینکه وقتی تحت فشاریم، زبون یکی از اولین چیزاییه که از دست میدیم، اما این زبون هیچ وقت گم نمیشه. یه جوری یواشکی دوباره برمی‌گرده تو ناخودآگاهمون.

یهو از ناکجا آباد پیداش میشه و نمیداره نادیده‌اش بگیري. آنی راجرز، روانشناس، می‌گه: "ناخودآگاه گیر میده، هی تکرار میکنه و رسماً در رو می‌شکونه تا شنیده شه. تنها راه شنیدن

حرفش، دعوت کردنش به این دنیا، اینه که دست از تحمیل کردن به چیزی روش برداریم - بیشتر به شکل ایده‌های خودمون - و به جاش به اون چیزایی که نمیشه گفت گوش بدیم، همه جا هست، "تو حرفا، تو رفتارها، تو رویاها و تو بدنمون

****زبون اصلی و بازیابی خاطرات****

تجربه‌های ناگفته‌ای که تو ناخودآگاهمون زندگی می‌کنی دور و برمون پره. تو زبون عجیب و غریبمون خودشونو نشون میدن. تو علائم مزمن و رفتارهای غیرقابل توضیح‌مونه که بروز پیدا میکنن. تو کشمکش‌های تکراری که تو زندگی روزمره باهاشون دست و پنجه نرم میکنیم، دوباره ظاهر میشن. این تجربه‌های ناگفته، اساس زبون اصلی ما رو تشکیل میدن. وقتی ناخودآگاهمون در رو می‌شکونه تا شنیده شه، این زبون اصلیمونه که می‌شنویم

کلمه‌های پر از احساس زبون اصلیمون، کلیدای خاطرات غیرصریحی هستن که هم تو بدنمون زندگی می‌کنن هم تو "بدن" سیستم خانوادگیمون. مثل جواهراتی میمون که تو ناخودآگاهمون منتظرن کشف بشن. اگه نتونیم اونارو به عنوان پیک شناسایی کنیم، سرنخ‌های مهمی رو از دست میدیم که میتونن تو حل معمای پشت کشمکش‌هامون بهمون کمک کنن. وقتی بالاخره پیدااشون کنیم، یه قدم اساسی به سمت درمان تروما برداشتیم

زبون اصلی بهمون کمک میکنه خاطراتی که "اعلام نشده" باقی موندن رو "اعلام" کنیم و اینطوری می‌تونیم اتفاقات و تجربه‌هایی که نتونستیم هضمشون کنیم یا حتی به یادشون بیاریم رو سر هم کنیم. وقتی تعداد کافی از این تیکه‌ها تو ذهنمون جمع بشه، شروع میکنیم به ساختن یه داستان که درکمون رو از اینکه چه اتفاقی ممکنه برای ما یا اعضای خانوادمون افتاده باشه عمیق‌تر میکنه. شروع میکنیم به درک خاطرات، احساسات و حس‌هایی که ممکنه تمام عمرمون ما رو تسخیر کرده باشن. وقتی منشا اونارو تو گذشته، تو ترومای خودمون یا یه ترومای خانوادگی پیدا کنیم، میتونیم دست از زندگی کردنشون برداریم انگار که مال حالان. و گرچه نمیشه همه ترس‌ها، اضطراب‌ها یا فکرهای تکراری رو با یه اتفاق تروماتیک تو خانواده توضیح داد، میشه بعضی از تجربه‌ها رو بهتر فهمید وقتی زبون اصلیمونو رمزگشایی کنیم

چطوری زبون اصلی خودتو بشناسی؟

اون کلمات خیلی تند و تیز یا ضروری که واسه توصیف عمیق‌ترین ترس‌هامون استفاده می‌کنیم، همون زبون اصلیمونه. می‌تونیم این زبون رو توی شکایت‌هایی که از رابطه‌هامون، سلامتی‌مون، کارمون و بقیه موقعیت‌های زندگی داریم هم بشنویم. زبون اصلی حتی توی رابطه‌ای که با بدنمون و با اصل وجودمون قطع کردیم هم خودشو نشون میده. در واقع، اینا همون عوارض جانبی ضربه‌های روحی‌ای هستن که تو بچگی یا تو تاریخچه خانوادگیمون اتفاق افتادن

یه چیز عجیب این زبون اینه که ممکنه حس کنیم ربطی به چیزی که می‌دونیم یا تجربه‌ش کردیم نداره. انگار زبون اصلی از بیرون داره میاد ولی ما داریم تو وجودمون تجربه‌ش می‌کنیم. گرچن، که فهمیده بود پشت کلمات "نابود کردن" و "سوزوندن" چی هست، گفت: "این حسا تو من بودن، ولی از من نبودن." وقتی این زبون عجیب و غریب رو رو می‌کنیم، شدت و تأثیری که رومون داره کم‌کم از بین می‌ره

نقشه زبون اصلی

تو فصل‌های بعدی، ابزارهایی رو معرفی می‌کنم که کمک می‌کنن ارتباط بین احساسات و اتفاقاتی که قبلاً بی‌دلیل بودن رو با گذشته پیدا کنیم. هر ابزار به سری سوال داره که برای بیرون کشیدن به حس یا تجربه درونی طراحی شده که احتمالاً هیچ‌وقت اسم نداشته یا کاملاً آگاهانه نبوده. وقتی اطلاعات کافی جمع بشه، به نقشه شروع می‌کنه به ظاهر شدن - به نقشه از ناخودآگاه. اسمش نقشه زبون اصلیه و میشه رو کاغذ هم رسمش کرد. کلماتی که می‌نویسیم، جهتی رو که توش سفر می‌کنیم مشخص می‌کنن. هر کسی به نقشه زبون اصلی داره و هر نقشه هم منحصر به فرده.

احتمالاً نقشه زبون اصلی ما خیلی قبل از اینکه به دنیا بیایم وجود داشته. شاید مال پدرمون یا مادر بزرگمون بوده و ما فقط داریم اون رو برای اونا حمل می‌کنیم. شاید اونا هم فقط حامل این نقشه برای یکی از اعضای خانواده‌شون بودن که قبل از اونا زندگی می‌کرده. بعضی از نقشه‌ها تو دوران نوزادی، وقتی که هنوز حرف نمی‌زنیم، شکل می‌گیرن. به هر شکلی که دریافتش کردیم، الان این فرصت رو داریم که ریشه‌شو پیدا کنیم.

ضربه‌های روحی حل نشده توی خانواده‌مون نسل به نسل منتقل میشن، جوری قاطی احساسات، عکس‌العمل‌ها و انتخاب‌هامون میشن که اصلاً بهشون شک نمی‌کنیم. فکر می‌کنیم این تجربه‌ها مال خودمونن. ولی چون منبع اصلی‌شون معلوم نیست، نمی‌تونیم تشخیص بدیم چی مال خودمونه و چی نیست.

دنبال کردن زبون اصلی‌مون می‌تونه ما رو در رو کنه با اعضای خانواده‌ای که مثل روح زندگی می‌کنن، دیده نمیشن و کسی بهشون اهمیت نمی‌ده. بعضی‌هاشون خیلی وقته دفن شدن. بعضی‌هاشون پس زده شدن یا فراموش شدن. بقیه هم به بلاهایی سرشون اومده که خیلی دردناکه حتی فکر کردن به اینکه چی کشیدن. وقتی پیداشون کنیم، هم اونا آزاد میشن هم ما.

تاریخچه ما منتظره کشف بشه. کلمات، زبون، نقشه - هر چی که واسه این سفر لازم داریم، همین الان توی وجودمونه.

توی فصل ۳، جدیدترین تحقیقات علمی رو نشون دادم که چطوری ابزارهایی مثل تصویرسازی ذهنی می‌تونن مسیرهای عصبی جدید توی مغز ایجاد کنن و حتی روی ژن‌هامون هم تاثیر مثبت بذارن. حالا بیاین چیزایی که یاد گرفتیم رو عملی کنیم.

توی فصل‌های بعدی، تمرین‌هایی رو پیدا می‌کنید که هدفشون اینه که شما رو از محدودیت‌های فکری همیشگی‌تون فراتر ببرن. این تمرین‌ها طوری طراحی شدن که به تکتونی بهتون بدن تا لایه‌های عمیق‌تر ناخودآگاهتون بیان روی سطح.

هر تمرین بر اساس تمرین قبلی ساخته شده. بعضی‌هاشون ازتون می‌خوان چشمتون رو ببندید و اعضای خانواده‌تون رو تصور کنید؛ بقیه هم ازتون می‌خوان که به حس‌های بدنتون توجه کنید. چند تا از تمرین‌ها هم ازتون می‌خوان جواب سوال‌هایی رو بنویسید که طراحی شدن تا بهتون کمک کنن سر نخ‌های مهم توی زبون اصلی‌تون رو کشف کنید. بهتره که به خودکار و کاغذ دم دستتون داشته باشید؛ به دفترچه خوبه که بتونید راحت جواب‌هاتون رو مرور کنید وقتی که پیش میرید.

تجربه من نشون داده که با انجام دادن این تمرین‌ها، تجربه‌تون عمیق‌تر میشه و بیشتر در مورد خودتون کشف می‌کنید. لازم نیست نگران جواب درست یا غلط باشید. بذارید کنجکاوی راهنما‌تون باشه چون من دارم به پروسه‌ای رو بهتون نشون می‌دم که توی کارم واسه خیلی‌ها شفاف‌بخش بوده.

فصل پنجم: چهار تا داستان ناخودآگاه

محکم‌ترین پیوندها، پیوندهایی هستن که با کسایی داریم که بهمون زندگی دادن... مهم نیست چند سال گذشته، چقدر بهم خیانت شده، یا چقدر تو خانواده بدبختی بوده؛ ما به هم وصل می‌مونیم، حتی اگه نخوایم.

فرقی نداره احساسات پدر مادرمون رو تو شکم مادر به ارث می‌بریم، یا تو رابطه‌ی اولیه‌مون با مادرمون منتقل می‌شن، یا از طریق وفاداری ناخودآگاه یا تجربه‌های تلخ خانوادگی با هم شریک می‌شیم، به چیز مشخصه: زندگی ما رو با به چیز حل نشده از گذشته، به جلو هل می‌ده.

خودمون رو گول می‌زنیم وقتی فکر می‌کنیم می‌تونیم زندگیمون رو دقیقاً همونجوری که برنامه‌ریزی کردیم پیش ببریم. خیلی وقتاً، نیت‌هامون با کارامون جور در نمیاد. ممکنه دلمون بخواد سالم باشیم، ولی کلی هله هوله بخوریم یا بهونه بیاریم که ورزش نکنیم. ممکنه آرزوی به رابطه‌ی عاشقانه رو داشته باشیم، ولی تا به نفر بخواد نزدیک شه، خودمون رو عقب می‌کشیم. ممکنه به شغل با معنی بخوایم، ولی قدم‌های لازم برای رسیدن بهش رو برنداریم. بدترین چیز اینه که دقیقاً همون چیزی که ما رو عقب نگه داشته، معمولاً از دیدمون پنهونه و باعث میشه کلافه و گیج بشیم.

دنبال جواب تو جاهای همیشگی می‌گردیم. روی کمبودهای دوران کودکیمون تمرکز می‌کنیم. اتفاقات ناراحت‌کننده‌ای که تو بچگی برامون اتفاق افتاده و باعث شده حس کنیم هیچ قدرتی نداریم رو مدام تو ذهنمون مرور می‌کنیم. پدر مادرمون رو بخاطر اتفاقات بدی که برامون افتاده مقصر می‌دونیم. همون فکر رو هی تکرار می‌کنیم. ولی اینجوری یادآوری کردن معمولاً هیچ چیز رو بهتر نمی‌کنه. وقتی ریشه‌ی مشکلمون رو نبینیم، گله‌هامون فقط باعث می‌شن همچنان بدبخت بمونیم.

تو این فصل، می‌خوایم راجع به چهار تا موضوع ناخودآگاه حرف بزنیم که جلوی پیشرفت زندگی رو می‌گیرن، چهار تا راهی که روابط، موفقیت و سلامتی‌مون رو خراب می‌کنن. قبل از اینکه بریم سراغ اونا، بذار ببینیم اصلاً چجوری به اینجا رسیدیم.

جریان زندگی

مسیرش ساده بود. ما از طریق پدر و مادرمون به این دنیا اومدیم. ما بچه‌های اوناایم و به به چیز خیلی بزرگ وصل هستیم که به گذشته خیلی دور برمی‌گرده، دقیقاً به ابتدای تاریخ بشریت. از طریق پدر و مادرمون، ما به خودِ جریان زندگی وصل شدیم، با اینکه خودمون منبع این جریان نیستیم. فقط جرقه‌اش به ما رسیده، از نظر بیولوژیکی و با تاریخچه خانوادگی‌مون منتقل شده. میشه حسش کرد که چجوری تو وجودمون زندگی میکنه.

این جرقه، همون نیروی زندگی‌مونه. شاید الان که داری اینو می‌خونی بتونی حس کنی که داره تو وجودت نبض می‌زنه. اگه تا حالا پیش کسی بودی که فوت کرده، می‌تونی حس کنی که این نیرو کم می‌شه. حتی می‌تونی لحظه جدایی‌شو حس کنی، لحظه‌ای که این نیرو بدن رو ترک می‌کنه. همین‌طور، اگه تا حالا شاهد به دنیا اومدن یه بچه بودی، می‌تونی حس کنی که نیروی زندگی داره فضا رو پر می‌کنه.

این نیروی زندگی با تولد تموم نمی‌شه. همچنان از پدر و مادرت به تو می‌رسه، حتی اگه حس کنی که ازشون جدا شدی. من هم تو کارم و هم تو زندگی خودم دیدم که وقتی ارتباطمون با پدر و مادرمون خوب و روونه، حس می‌کنیم که بیشتر آماده دریافت چیزهایی هستیم که زندگی برامون میاره. وقتی ارتباطمون با پدر و مادرمون یه جوری مشکل داره، اون نیروی زندگی که به ما می‌رسه، ممکنه حس کنیم که محدوده. ممکنه حس کنیم که گیر افتادیم و تحت فشاریم، یا حس کنیم که از جریان زندگی دوریم، انگار داریم خلاف جهت آب شنا می‌کنیم. آخرش، عذاب می‌کشیم و نمی‌دونیم چرا. ولی ما منابع لازم برای خوب شدن رو تو خودمون داریم. بیاین شروع کنیم با اینکه ببینیم الان چه حسی نسبت به پدر و مادرمون داریم، فارغ از اینکه هنوز زنده هستن یا نه.

حس کردن جریان

یه دقیقه وقت بذار و حس کن که چه ارتباطی با پدر و مادرت داری، چه وصل هستی چه جدا. فارغ از داستانی که راجع بهشون داری، رابطه‌ت رو حس کن و بین چجوری روی بدنت تاثیر می‌ذاره.

پدر و مادرت رو تصور کن که جلوی روت وایسادن. اگه هیچوقت ندیدیشون یا نمیتونی تصورشون کنی، فقط حسشون کن. این تصویر رو نگه دار و از خودت بپرس

ازشون استقبال می‌کنم یا پسشون می‌زنم؟
حس می‌کنم اونا از من استقبال می‌کنن؟
حس متفاوتی نسبت به هر کدوم دارم؟
وقتی تصورشون می‌کنم بدنم آرومه یا منقبض شده؟
اگه یه نیروی حیات بخش از طرف اونا به سمت من بیاد، چقدرش به من می‌رسه؟ ۵ درصد؟ ۲۵ درصد؟ ۵۰ درصد؟ ۷۵ درصد؟ یا کلاً ۱۰۰ درصد؟

نیروی حیاتی که از طرف پدر و مادرمون میاد، آزادانه به سمت ما جاریه. ما لازم نیست کاری انجام بدیم. تنها وظیفه ما اینه که اونو دریافت کنیم.

این نیروی حیات رو مثل سیم اصلی برق در نظر بگیر که به خونه تون میاد. همه سیم‌های دیگه که به اتاق‌های مختلف میرن، برای انرژی به این سیم اصلی وابسته‌ان. مهم نیست چقدر خوب خونه مون رو سیم کشی کرده باشیم، اگه ارتباطمون با سیم اصلی قطع بشه، جریان برق تحت تاثیر قرار می‌گیره.

حالا بیا ببینیم چطوری این "سیم اصلی" می‌تونه تحت تاثیر این چهار تا موضوع ناخودآگاه قرار بگیره.

چهار تا موضوع ناخودآگاه که جلوی جریان زندگی رو می گیرن

:این موضوعات بین همه ما مشترکه، اما تاثیراتشون روی ما ناخودآگاهه

با یکی از والدینمون یکی شدیم (هویتمون رو باهاش یکی کردیم). ۱.

یکی از والدینمون رو پس زدیم. ۲.

یه گسستگی در ارتباط اولیه با مادرمون تجربه کردیم. ۳.

با یه نفر دیگه تو خانواده غیر از پدر و مادرمون، احساس یکی بودن می کنیم. ۴.

هر کدوم از این موضوعات می تونه مانع شکوفایی و رسیدن ما به هدف هایی بشه که تعیین کردیم. می تونه سرزندگی، سلامتی و موفقیت ما رو محدود کنه

این چیزا تو رفتارمون و رابطه هامون نشون داده می شن. تو حرفامون هم پیداشون می شه

این چهار تا موضوع، رابطه ای هستن، یعنی نشون می دن چطوری با پدر مادرمون و بقیه اعضای خانواده مون ارتباط برقرار می کنیم. اگه این موضوعات رو بفهمیم و بدونیم چطوری دنبالشون بگردیم، می تونیم بفهمیم کدوم ها تو وجودمون دارن کار می کنن و نمی دارن از زندگی مون لذت ببریم.

قطع ارتباط با مادر یا پدر، زیربنای سه تا از این چهار تا موضوع ناخودآگاه، و اولین جاییه که باید وقتی داریم تقلا می کنیم بهش فکر کنیم

یه سری چیزای دیگه هم هستن که می تونن جلوی زندگی کامل ما رو بگیرن، ولی این چیزا همیشه ناخودآگاه نیستن و لزوماً ربطی به پدر مادر یا یکی دیگه از اعضای خانواده ندارن. یکی از این چیزا وقتی اتفاق می افته که یه ضربه روحی رو تجربه کرده باشیم. حتی اگه بدونیم این ضربه روحی چه تاثیری روی ما گذاشته، ممکنه هنوز نتونیم حلش کنیم

یه جور دیگه از این مشکلات وقتی پیش میاد که به خاطر کاری که کردیم یا جرمی که مرتکب شدیم، احساس گناه کنیم. شاید یه تصمیمی گرفتیم که به یه نفر آسیب زده، یا یه رابطه رو نامردی تموم کردیم، یا یه چیزی رو برداشتیم که مال ما نبوده، یا عمدتاً یا سهواً جون یه نفرو گرفتیم. احساس گناه می تونه به هزار و یک شکل جلوی پیشرفت زندگی مون رو بگیره. و اگه بهش رسیدگی نکنیم، ممکنه به بچه هامون و حتی نوه هامون هم منتقل بشه. تو فصل های بعدی بیشتر در این مورد می خونید. اول، بیاید به این چهار تا مشکلی که مستقیماً به پدر مادر یا یکی دیگه از اعضای خانواده مربوط می شه، نگاهی بندازیم

آیا با احساسات، رفتارها یا تجربه های یکی از والدین قاطعی شدی؟ 1.

یه کم فکر کن. آیا یکی از پدر مادرت از نظر عاطفی، جسمی یا روانی مشکل داشت؟ دیدن رنجشون اذیتت می کرد؟ می خواستی دردشون رو از بین ببری؟ سعی کردی؟ آیا تا حالا طرف احساسات یکی از والدین رو علیه اون یکی گرفتی؟ می ترسیدی به یه پدر مادرت ابراز محبت کنی چون می ترسیدی اون یکی ناراحت بشه؟ الان تو زندگی، مشکلاتی داری که شبیه مشکلات پدر مادرت؟ درد پدر مادرت رو تو خودت می بینی؟

خیلی از ما ناخودآگاه درد پدر مادرمون رو به دوش می‌کشیم. وقتی بچه بودیم، کم کم خودمون رو می‌شناختیم. اون موقع هنوز یاد نگرفته بودیم که چطوری

اینکه هم از پدر مادرمون جدا باشیم و هم بهشون وصل، به جوریه

تو این دنیای بچگی، شاید فکر می‌کردیم می‌تونیم با درست کردن یا شریک شدن تو ناراحتیشون، غمشونو کم کنیم. خیال می‌کردیم اگه ما هم غصه بخوریم، اونا تنها نمی‌مونن. ولی این به خیال باطله که فقط باعث ناراحتی بیشتر میشه. الگوهای ناراحتی مشترک دور و برمون پره. مادر غمگین، دختر غمگین... پدر بی‌احترام، پسر بی‌احترام... مشکلات رابطه‌ی پدر مادر، عیناً تو زندگی بچه‌ها تکرار میشه. این ترکیب‌ها خیلی زیاده

وقتی با یکی از والدینمون قاطبی می‌شیم، ناخودآگاه به جنبه از تجربه‌ی زندگی اونارو، بیشتر وقتا به جنبه‌ی منفی، باهاشون شریک می‌شیم. به سری موقعیت‌ها و شرایط رو تکرار می‌کنیم یا دوباره تجربه می‌کنیم، بدون اینکه بفهمیم همون وصل شدن به اونا، می‌تونه ما رو آزاد کنه

داستان گاوین

این داستان نشون میده که چطور این رابطه‌ی پنهونی می‌تونه به به جنگی دامن بزنه که حس می‌کنیم هیچ قدرتی برای حل کردنش نداریم

گاوین سی و چهار سالش بود که به سری تصمیم‌های مالی نسنجیده گرفت و همه‌ی پولی که خودش و خانوادش جمع کرده بودن رو از دست داد. تازه از کارش به عنوان مدیر پروژه اخراج شده بود، چون نمی‌تونست کارا رو سر وقت تموم کنه. گاوین زن و دو تا بچه کوچیک داشت و خیلی مستأصل شده بود

گاوین که داشت جون می‌گند تا قبض‌هاشو پرداخت کنه و رابطه‌ش با زنش هم خراب شده بود، افتاد تو به افسردگی شدید

وقتی بچه بود، پدرش که اون موقع‌ها حدوداً سی و چند سالش بود، همه‌ی پس‌انداز خانوادشونو تو مسابقات اسب‌دوانی باخت، چون فکر می‌کرد به اطلاعات محرمانه از به اسب خاص داره. بعد از اون، مادر گاوین بچه‌ها رو برداشت و رفت خونه‌ی پدر مادرش. از اون به بعد، گاوین دیگه خیلی کم پدرشو می‌دید. مادرش همیشه به پدرش می‌گفت به آدم خودخواه، به قمارباز اجباری و به بازنده

حالا گاوین سی و چهار سالش بود و با اینکه هیچ ربطی به اون موضوع نداده بود، داشت تجربه‌ی "بازنده" بودن پدرشو تکرار می‌کرد. اون هم پس‌انداز خانوادشو از دست داده بود و حالا با احتمال از دست دادن زن و بچه‌هاش روبرو بود. تا وقتی که با همدیگه حرف نزدیم، گاوین نفهمیده بود که داره گذشته رو دوباره زندگی می‌کنه

گاوین که این قدر از پدرش دور بود، نمی‌تونست بفهمه چطور زندگی‌هاشون این قدر شبیه به هم شده. گاوین که ارتباط آگاهانه‌ای با پدرش نداشت، به ارتباط ناخودآگاه باهاش ساخته بود—به جورایی باهاش یکی شده بود

گاوبن ناخواسته اشتباهات پدرشو تکرار کرد. وقتی اینو فهمید، تصمیم گرفت رابطه خرابشونو درست کنه.

تقریباً ده سال بود که با هم حرف نزده بودن. گاوبن که میدونست خودش مقاومت نشون میده و بیشتر شناختش از پدرش از طریق حرفای مادرش بود، با احتیاط ولی با ذهنی باز شروع کرد. تو یه نامه دست نویس، به باباش گفت که پدربزرگ دو تا دختر کوچولو شده و از اینکه سراغی ازش نگرفته معذرت خواست. گاوبن شش هفته منتظر موند، ولی خبری نشد. می ترسید یا باباش مرده باشه، یا بدتر از اون، از نظر اون، باباش دیگه اونو از زندگیش خط زده باشه.

با تکیه بر یه حسی که زیر ترسش بود، گاوبن گوشی رو برداشت و شماره باباشو گرفت. خوشحال بود که این کارو کرد؛ بر خلاف تصور، نامه به دست باباش نرسیده بود. تو اون تماس، هر دو مرد دست و پا شکسته با کلمات و احساسات بازی کردن تا یه ارتباطی برقرار کنن. بعد از چند تا تماس تلفنی خشک و خالی، کم کم احساسات واقعی بروز کرد. گاوبن تونست به باباش بگه که خیلی دلش براش تنگ شده. باباش گوش داد و سعی کرد جلوی اشکاشو بگیره. به گاوبن گفت که چقدر از دست دادن خونوادش براش دردناک بوده و هیچ روزی نبوده که حس گزنده غم و اندوه رو حس نکنه. باباش پیشنهاد داد که همدیگه رو حضوری ببینن. گاوبن قبول کرد. طی چند هفته، افسردگی که گاوبن رو فرا گرفته بود، شروع به از بین رفتن کرد. با برگشتن پدرش به زندگیش، گاوبن شروع کرد به سر و سامون دادن اوضاع خونه، اعتمادی که زنش بهش از دست داده بود رو دوباره به دست آورد و ارتباطش با بچه هاشو قوی تر کرد. انگار یه کلیدی که نمیدونست گمشده، پیدا شده بود. گاوبن حالا می تونست گاوصندوقی رو باز کنه که با ارزش ترین دارایی های زندگیش توش بود - ارتباطش با خونوادش.

آخرین چیزی که والدین میخوان ببینن اینه که بچشون بخاطر اونا رنج بکشه. خیلی خودخواهانه و از روی تکبره که فکر کنیم ما به عنوان بچه ها، بهتر از خودشون میتونیم با رنجشون کنار بیایم. این با نظم زندگی هم جور در نیامد. پدر و مادر ما قبل از ما وجود داشتن. اونا نیازهای ما رو برآورده کردن تا ما زنده بمونیم. ما به عنوان نوزاد، نیازهای اونا رو برآورده نکردیم.

وقتی یه بچه بار پدر و مادرشو به دوش میکشه - چه آگاهانه چه ناآگاهانه - فرصت دریافت کردن رو از دست میده و ممکنه بعداً تو روابطش مشکل داشته باشه که از کسی چیزی قبول کنه. بچه ای که از پدر و مادرش مراقبت میکنه، اغلب یه الگوی مادام العمر از زیاده روی در تلاش و فعالیت رو شکل میده و یه برنامه برای احساس مداوم تحت فشار بودن ایجاد میکنه. با تلاش برای سهیم شدن یا حمل کردن بار پدر و مادرمون، ما به رنج خونواده ادامه میدیم و جلوی جریان نیروی زندگی رو میگیریم که هم برای ما و هم برای نسل های بعدی در دسترسه.

حتی وقتی از پدر و مادر پیر یا مریضمون مراقبت می کنیم و کارایی رو که خودشون نمیتونن انجام بدن، براشون انجام می دیم، خیلی مهمه که حرمت رابطه والد-فرزندی رو حفظ کنیم و به جای اینکه از عزت نفسشون کم کنیم، بهش احترام بذاریم.

تا حالا پدر یا مادرت رو قضاوت کردی، سرزنش کردی، پس زدی یا ازشون بریدی؟ ۲.

اگه واقعاً می خوایم از زندگی لذت ببریم و شادی رو تجربه کنیم، اگه واقعاً رابطه های عمیق و رضایت بخش و سلامتی سرزنده و قوی می خوایم، اگه واقعاً می خوایم به تمام پتانسیل هامون برسیم، بدون اینکه حس کنیم از درون شکسته ایم، اول باید رابطه های خرابمون رو با پدر و

مادرمون درست کنیم.

پدر و مادر، گذشته از اینکه به ما زندگی دادن و به بخش جدانشدنی از وجود ما هستن، دروازه ورود به نیروهای پنهان و خلاقیت‌ها و همین‌طور چالش‌هایی هستن که اون‌ها هم بخشی از میراث اجدادیمون هستن. چه زنده باشن چه مرده، چه ازشون دور باشیم چه رابطه‌مون باهاشون خوب باشه، پدر و مادر ما (و آسیب‌هایی که تجربه کردن یا به ارث بردن) کلید درمان ما هستن.

حتی اگه حس می‌کنی ترجیح می‌دی به مشیت سوزن ته گرد بجویی تا اینکه با پدر و مادرت گرم بگیری، این مرحله رو نباید رد کنی، مهم نیست چقدر طول بکشه. (من خودم سی و شش تا ناهار هفتگی با پدرم که گروهبان نیروی دریایی بود، خوردم تا بالاخره بهم گفت که هیچ‌وقت باور نکرده من دوستش دارم.) رابطه‌های خراب اغلب از اتفاقات دردناک توی تاریخچه خانوادگیمون سرچشمه می‌گیرن و می‌تونن نسل به نسل تکرار بشن، تا اینکه ما شجاعت اینو پیدا کنیم که ذهن قضاوت‌گرمون رو رها کنیم، قلب بسته‌مون رو باز کنیم و با نور شفقت به پدر و مادر و بقیه اعضای خانوادمون نگاه کنیم. فقط با این کار می‌تونیم دردی رو که مانع از این میشه که با تمام وجود از زندگیمون لذت ببریم، حل کنیم.

حتی اگه در ابتدا فقط بتونیم این تغییر رو در درون خودمون ایجاد کنیم، مهمه که به جایی توی وجودمون پیدا کنیم که وقتی به پدر و مادرمون فکر می‌کنیم، نرم بشیم و از خودمون واکنش نشون ندیم.

شاید این روش با چیزایی که بهت یاد دادن، مغایرت داشته باشه. خیلی از روش‌های روان‌درمانی مرسوم، پدر و مادر رو به عنوان ریشه اصلی رنج‌هامون سرزنش می‌کنن. خیلی از آدم‌ها مثل موش‌هایی که دائماً توی یه مسیر پیچ‌درپیچ حرکت می‌کنن، دهه‌ها صرف بازگو کردن داستان‌های قدیمی می‌کنن که چطور پدر و مادرشون باعث شدن زندگیشون بدبخت بشه. با اینکه داستان‌های قدیمی‌مون می‌تونن ما رو به دام بندازن، اما وقتی داستان‌های عمیق‌تر پشتشون رو کشف کنیم، قدرت آزاد کردن ما رو دارن. منبع این آزادی توی وجود خودمونه، فقط منتظره که کشف بشه.

از خودت بپرس: شده تا حالا پدر یا مادرت رو به خاطر یه کاری که حس می‌کنی در حقت کردن، پس بزنی، سرزنش کنی یا قضاوت کنی؟ به یکی از پدر و مادرت یا هردوشون بی احترامی کردی؟ شده تا حالا باهاشون قطع رابطه کنی؟

مثلاً فرض کن مادرتو مقصر می‌دونی یا ازش دوری می‌کنی. فرض کن سرزنشش می‌کنی که اون جویری که فکر می‌کردی باید بهت توجه می‌کرده، نکرده. اگه این در مورد تو صدق می‌کنه، از خودت پرسیدی که چی سر اون اومده؟ چه اتفاقی باعث شده که جریان عشق بین شما قطع بشه؟ آیا چیزی بین شما دو تا فاصله انداخته، یا مادرت رو از پدر و مادرش جدا کرده؟

شاید مادرت یه زخم از طرف مادرش داشته و نتونسته اون چیزی رو که خودش نگرفته به تو بده. مهارت‌های فرزندپرورش محدود بوده به اون چیزی که از پدر و مادر خودش دریافت نکرده.

اگه مادرت رو پس می‌زنی، احتمالاً به اتفاق تلخ بین تو و اون وجود داشته. شاید مادرت قبل از تو به بچه رو از دست داده، یا به بچه رو به فرزندخوندگی داده، یا عشق اولش رو تو به تصادف

رانندگی از دست داده - همون مردی که قرار بود باهاش ازدواج کنه. شاید پدرش وقتی بچه بوده مرده، یا برادر عزیزش وقتی از اتوبوس مدرسه پیاده می‌شده، کشته شده. شوک ناشی از چنین اتفاقی روی تو هم تاثیر می‌ذاره، اما خود اون اتفاق مستقیماً ربطی به تو نداره. در عوض، اون اتفاق تلخ باعث می‌شه تمرکز و توجه مادرت به هم بریزه، مهم نیست که چقدر دوستت داشته باشه.

تو بچگی، ممکنه حس کنی که اون در دسترس نیست، خودشیفته‌ست، یا محبتش رو دریغ می‌کنه. بعد ممکنه تو هم اونو پس بزنی، و کمبود محبتش رو شخصی تلقی کنی، انگار که یه جوری تصمیم گرفته که محبتش رو از تو دریغ کنه. اما واقعیت اینه که اون محبتی که تو می‌خواستی، مادرت توانایی دادنش رو نداشته. هر بچه‌ای که تو شرایط مشابه به دنیا بیاد، احتمالاً به جور مشابه از طرف مادرش رفتار می‌بینه.

اگه با مادرت قطع رابطه کردی، ممکنه سرزنشش کنی که وقتی بچه بودی به اون همه عشقی که بهش دادی، جواب نداده. شاید افسرده بوده و زیاد گریه می‌کرده، و شاید تو سعی می‌کردی با عشقت خوشحالش کنی. شاید ازش مراقبت می‌کردی و سعی می‌کردی دردش رو از بین ببری. شاید به روز متوجه شدی که همه تلاش‌های خوبت بی‌فایده بوده، که عشقت نمی‌تونه حال مادرت رو خوب کنه. و برای همین ازش فاصله گرفتی و سرزنشش کردی که اون چیزی که نیاز داشتی رو بهت نداده، در حالی که در واقع تو حس می‌کردی به خاطر اون همه عشقی که بهش دادی دیده نشدی، یا دلسرد شدی که محبتش به همون شکل بهت برگشته.

...شاید قطع رابطه تنها راهی بوده که می‌دونستی. قطع رابطه می‌تونه

اولش حس می‌کنی آزادی، ولی این به آزادی الکیه، مثل دفاع بچگونه‌ست. تهش، تجربه‌های زندگیتو محدود می‌کنه.

شاید یکی از پدر مادرتو سرزنش یا قضاوت می‌کنی، چون با اون یکی سر جنگ داشتن و تو مجبور شدی طرف یکی رو بگیری. بیشتر وقتا بچه ظاهراً طرفدار یه پدر مادره، ولی ته دلش با اون یکی هم هست. ممکنه بچه به جور پنهونی با اون پدر مادری که طرد شده یا کوچیک شمرده شده، ارتباط برقرار کنه، یعنی اون رفتارهای منفی‌شو که بقیه مسخره می‌کنن، تقلید یا قبول کنه.

یه بار دیگه بگم. احساسات، اخلاق و رفتارهایی که تو پدر مادرمون رد می‌کنیم، احتمالاً تو خودمون زنده می‌مونن. این به جور ناخودآگاهی که بهشون عشق بورزیم، یه راهیه که اونا رو دوباره به زندگیمون برگردونیم. دیدیم که این الگو چطوری ناخودآگاه تو زندگی گاوبن خودشو نشون داد.

وقتی پدر مادرمونو رد می‌کنیم، نمی‌تونیم ببینیم چقدر شبیه اونا هستیم. اون رفتارها رو تو خودمون پس می‌زنیم و بیشتر وقتا به آدمای اطرافمون نسبت می‌دیم. برعکس، ممکنه دوست، پارتنر احساسی یا همکاری رو جذب کنیم که دقیقاً همون رفتارهایی رو نشون می‌دن که ما رد می‌کنیم، اینجوری فرصت‌های زیادی پیدا می‌کنیم که این ماجرا رو بشناسیم و حلش کنیم.

از نظر فیزیکی، رد کردن پدر مادر می‌تونه به صورت درد، گرفتگی یا بی‌حسی تو بدنمون حس بشه. بدنمون تا یه حدی ناآروم می‌مونه، تا وقتی که اون پدر مادری رو که رد کردیم، با عشق

توی خودمون حس کنیم.

حتی لازم نیست دقیقاً تاریخچه خانوادگی رو بدونیم تا بفهمیم چی باعث این رد کردن شده. معلومه یه اتفاقی افتاده که نداشته شما دو تا به هم نزدیک باشین. شاید مادرِ مادرِ وقتِ جوون بوده مرده، یا مادرِ تو به خواهر برادرشو از دست داده، یا عشق زندگیش ترکش کرده. ممکنه تاریخچه‌شو نگه و تو هیچ وقت نفهمی. با این حال، درست کردن رابطه‌ت باهاش بهت کمک می‌کنه که احساس کامل‌تری بکنی. یه اتفاقی افتاده، همین کافیه که بدونی. و این یه چیزی دل تو رو بسته یا دل اونو، یا هر دوتا رو. وظیفه تو اینه که دوباره به اون عشقی وصل بشی که وقتی کوچیک بودی طبیعتاً بهش داشتی.

اینجوری می‌تونی چیزایی رو که داری با خودت می‌کشی و مال اون بوده، رها کنی.

درست کردن رابطه‌مون با پدر مادرمون بیشتر وقتا با یه تصویر ذهنی شروع می‌شه. بعضی وقتا، قبل از اینکه بتونیم یه قدم تو دنیای بیرون برداریم، باید اول یه قدم تو دنیای درونمون برداریم. چیزی که در ادامه میاد یه راهیه که این روند رو شروع کنیم. اگرچه این تمرین روی رابطه‌مون با مادرمون تمرکز داره، اما همین تمرین رو میشه با تصور پدرمون هم انجام داد.

تصور کن مادرِ تو چند قدم اونورتر، روبرو و ایساده. بین چه حسی داری. حالا تصور کن سه تا قدم گنده برداره و بیاد خیلی نزدیکت، تقریباً بچسبه بهت. چه اتفاقی توی بدنت میوفته؟ بدنت باز میشه یا جمع میشه و میخواد خودشو بکشه عقب؟ اگه حس میکنی بدنت جمع میشه یا میخواد خودشو بکشه کنار، باید بدونی که مسئولیت باز شدن و صمیمی شدن با خودته، نه با مادرِ تو.

حالا یکم دیدمون رو بازتر کنیم و دوباره مادرِ تو رو تصور کن چند قدم دورتر و ایساده. این دفعه، تصور کن همه اتفاقاتی بدی که برات افتاده دورشو گرفتن. حتی اگه دقیقاً نمیدونی چه بلایی سرش اومده، یه حسی از گذشته خانوادگیش و اینکه احتمالاً چه سختی‌هایی کشیده داری. یه لحظه حس کن که چه حالی داشته. چشمهات رو ببند.

همه داستان‌های گذشته مادرِ تو یادِ تو و بذار همه غم و غصه‌هایی که میدونی جلوی چشمِت بیاد.

مادرِ تو رو تصور کن وقتی دختر جوون یا بچه کوچیک بود یا حتی یه نوزاد کوچولو، چجوری جلوی موج غم و غصه خودشو جمع میکرد و سعی میکرد از درد در امان بمونه.

بدنت چه حسی داره وقتی حس میکنی اون چه حالی داشته؟ چه حسی داری و کجای بدنت حسشون میکنی؟

میتونی حس کنی یا تصور کنی اون چه حالی داشته؟

این موضوع روت تاثیر میذاره؟ میتونی برای مادرِ تو دلسوزی کنی؟

توی دلت بهش بگو: "مامان، میفهمم." حتی اگه کامل نمیفهمی، دوباره این کلمه‌ها رو بگو. "مامان، میفهمم." فکر کن این جمله رو هم اضافه کنی: "مامان، سعی میکنم عشقت رو همونجوری که هست قبول کنم، بدون اینکه قضاوتش کنم یا انتظار داشته باشم یه جور دیگه

"باشه

گفتن این حرفا چه حسی داره؟

وقتی اینو بهش میگي توی بدنت چه اتفاقی میوفته؟

جایی از بدنت هست که ول کنه، باز بشه یا نرم تر بشه؟

نه تنها داشتن یه رابطه نزدیک با پدر و مادرمون باعث میشه احساس راحتی و حمایت بیشتری توی زندگی داشته باشیم، بلکه نشون داده شده که با سلامتی هم ارتباط داره. نتایج یه تحقیق سی و پنج ساله که توی دانشگاه هاروارد انجام شد، نشون داد که کیفیت رابطه مون با پدر و مادرمون میتونه روی سلامتی مون توی پیری تاثیر بذاره.

به طور خاص، از شرکت کننده ها خواسته شد که رابطه شون رو با هر کدوم از والدینشون با استفاده از این مقیاس توصیف کنن: "خیلی نزدیک"، "صمیمی و دوستانه"، "با گذشت" یا "متشنج و سرد". نود و یک درصد از شرکت کننده هایی که گفته بودن رابطه شون با مادرشون با گذشت یا متشنج بوده، توی میانسالی به یه مشکل جدی سلامتی (مثل سرطان، بیماری عروق کرونر، فشار خون بالا و غیره) مبتلا شده بودن، در مقایسه با 45 درصد از شرکت کننده ها - کمتر از نصف - که گزارش دادن رابطه شون با مادرشون "خیلی نزدیک" یا "صمیمی و دوستانه" بوده.

معلوم شد که بیشتر شرکت کننده ها رابطه ی گرم و صمیمی با مادرشون نداشتن. تقریباً همین تعداد هم گفتن که با پدرهاشون رابطه ی خوبی نداشتن. ۸۲ درصد کسانی که رابطه ی سرد و پر تنش با پدرهاشون داشتن، تو میانسالی مشکلات جدی سلامتی پیدا کردن. در حالی که این عدد برای کسانی که رابطه ی گرم و صمیمی با پدرهاشون داشتن، فقط ۵۰ درصد بود. اگه رابطه ی شرکت کننده ها با هر دو تا والدشون پر از تنش بود، دیگه نتیجه ها خیلی عجیب می شد: صد در صد این آدم ها مشکلات سلامتی جدی پیدا می کردن، در مقایسه با ۴۷ درصد کسانی که رابطه ی گرم و صمیمی با پدر مادرشون داشتن. یه تحقیق دیگه هم تو دانشگاه جانز هاپکینز انجام شد که ۵۰ سال ۱۱۰۰ تا دانشجوی پزشکی مرد رو زیر نظر گرفتن و فهمیدن که میزان سرطان تو این آدم ها، با احساس دوری ای که از پدر مادرشون داشتن، رابطه ی مستقیم داره.

فقط رابطه ی بد با پدر مادر نیست که روی سلامتی جسمی مون اثر می ذاره، رابطه ی اولیه با مادرمون هم می تونه یه الگو بشه برای روابط بعدی مون. داستان زیر نشون می ده که چه جوری احساسات حل نشده نسبت به مادرمون می تونه تو رابطه هامون با پارتنرها مون خودشون نشون بده.

داستان تریشا

همه ی رابطه های تریشا کوتاه بودن. هیچکدوم بیشتر از یکی دو سال دووم نیاورد. الان هم می خواست پارتنر فعلی شو ول کنه. شاکی بود که: «اون خیلی سرده و بی احساس. هیچوقت وقتی بهش احتیاج دارم نیست.» بی خبر از اینکه داره همون حرفا رو درباره ی مادرش می زنه،

گفت: «مامانم هم دور و غیرقابل دسترس از نظر احساسیه. هیچوقت نمی‌تونستم برای کمک.» بهش مراجعه کنم. هیچوقت اونجوری که من نیاز داشتم، بهم محبت نکرد

مشکل این بود که تریشا نتونسته بود با مادرش کنار بیاد و همین باعث شده بود رابطه‌هاش خراب بشن. چیزایی که با مادرش حل نشده بود، ناخودآگاه تو رابطه‌هاش با پارتnerهاش دوباره زنده می‌شد و صمیمیت و پیوندی که دنبالش بود رو خراب می‌کرد

تریشا نمی‌تونست بگه دقیقا چی باعث شده از مادرش دور بشه. اما تو جلسه‌های مشاوره فهمید که مادرش همیشه مادر بزرگش (مادرِ مادرِ تریشا) رو آدم خودخواه و از نظر احساسی سرد توصیف می‌کرده. ماجرا از این قرار بود که وقتی مادر بزرگ تریشا خیلی کوچیک بوده، بعد از مرگ مادرش می‌فرستنش پیش عمه‌ش. اونجا همیشه احساس می‌کرده یه آدم اضافیه و تا آخر عمرش این حس رو داشته. تریشا بالاخره فهمید ریشه‌ی مشکلاتش کجاست

اون موقع بود که فهمید مامانش چقدر بی‌احساس بوده. تازه فهمید که خودش هم فقط داره یه الگوی خانوادگی رو تکرار می‌کنه، یه الگویی که توش دخترا از مادرشون اون چیزی که می‌خواستن رو نگرفتن. این الگو حداقل سه نسل تو تاریخ خانوادگیشون تکرار شده بود

وقتی تریکیا فهمید پشت بی‌محملی‌های مامانش چی بوده، برای اولین بار دلش براش سوخت. رابطه‌شون رو دوباره درست کرد و فوراً تأثیرش رو توی رابطه‌ش با شوهرش حس کرد. فهمید که دیگه انقدر گارد نمی‌گیره و می‌تونه راحت و رُک باشه، حتی تو شرایط سخت. قبلاً تو اینجور مواقع حس تهدید می‌کرد، خودشو عقب می‌کشید و تو لاک خودش فرو می‌رفت، اما دیگه اینجوری نبود. یه چیزایی که قبلاً پنهون بودن، حالا کاملاً واضح شده بودن

اگه رابطه‌ت با پدر مادرت خوب نیست، نگران نباش. من راهکارهایی دارم که می‌تونه بهت کمک کنه رابطه‌ت رو باهاشون درست کنی. فقط یادت باشه نباید انتظار داشته باشی پدر مادرت عوض بشن، این تویی که باید تغییر کنی. شاید روابطتون همونجوری بمونه، ولی دیدگاه تو فرق می‌کنه. منظورم این نیست که خودتو بندازی جلوی قطار در حال حرکت، منظورم اینه که بهترین راه رو برای رسیدن به مقصدت انتخاب کنی

آیا تو دوران بچگی رابطه‌ت با مادرت یه مشکلی داشته؟ 3.

اگه از مادرت بدت میاد، ممکنه تو دوران بچگی رابطه‌تون یه مشکلی داشته. البته هر کی تو بچگی رابطه‌ش با مادرش یه مشکلی داشته باشه، قرار نیست از مادرش بدش بیاد. چیزی که بیشتر ممکنه اتفاق بیفته اینه که وقتی می‌خوای با کسی تو رابطه صمیمی باشی، یه مقدار اضطراب رو تجربه کنی. این اضطراب می‌تونه باعث بشه نتونی یه رابطه رو حفظ کنی یا اصلاً نخوای وارد رابطه بشی. حتی ممکنه باعث بشه نخوای بچه دار بشی. ممکنه الکی بگی بچه داری خیلی وقت و انرژی می‌خواد. ولی ته دلت حس می‌کنی بلد نیستی اون چیزی که خودت تو بچگی کم داشتی رو به بچه‌ت بدی

یه مشکلی تو رابطه مادر و فرزند تو نسل‌های قبل هم می‌تونه روی رابطه تو با مادرت تأثیر بذاره. آیا مادر یا مادر بزرگت تو بچگی رابطه‌شون با مادرشون مشکل داشته؟ اثرات این

...آسیب‌های روحی می‌تونه تو نسل‌های بعدی هم حس بشه. نه تنها این

سخته که مادرت چیزی رو بهت بده که خودش از مادرش نگرفته

اگه با پدر مادرت قهری یا فوت شدن، شاید هیچوقت جواب این سوالا رو نفهمی، مخصوصاً اگه موقع جدا شدن خیلی کوچیک بودی. جدا شدن تو سن کم معمولاً خیلی سخته، چون مغز اون موقع هنوز کامل نشده که خاطرات اون سال‌های اول رو یادش بیاد. هیپوکامپ، اون قسمتی از مغز که مسئول ساختن، مرتب کردن و ذخیره کردن خاطراته، تا بعد از دو سالگی اتصالاتش به قشر جلویی مغز (که به ما کمک می‌کنه تجربه‌هامون رو تفسیر کنیم) کامل نمی‌شه. در نتیجه، شوک جدایی تو اون سن به صورت تیکه پاره‌هایی از حس‌های بدنی، تصویرها و احساسات ذخیره می‌شه، نه به صورت خاطرات واضحی که بشه به هم چسبونند و یه داستان ارزش درآورد. بدون اون داستان، فهمیدن اون احساسات و حس‌ها خیلی سخت می‌شه

یه سری سوال هست که وقتی دنبال یه پیوند از دست رفته می‌گردی، باید از خودت بررسی

- * وقتی مامانت باردار بود، اتفاق بدی برایش افتاد؟ خیلی مضطرب، افسرده یا تحت فشار بود؟ *
- مامان بابات تو دوران بارداری با هم مشکل داشتن؟ *
- زایمان سختی داشتی؟ زود به دنیا اومدی؟ *
- مامانت بعد از زایمان افسردگی گرفت؟ *
- بلافاصله بعد از تولد از مادرت جدا شدی؟ *
- به فرزند قبول شدی؟ *
- تو سه سال اول زندگی، یه شوک یا جدایی از مادرت رو تجربه کردی؟ *
- شده بود که تو یا مادرت بستری بشین و مجبور شین از هم جدا باشین؟ (شاید تو دستگاه *
- گذاشته بودنت، یا لوزه‌هاتو درآوردن یا یه عمل دیگه داشتی، یا مامانت جراحی کرده بود یا یه عارضه‌ای بعد از بارداری برایش پیش اومد و...؟
- مامانت تو سه سال اول زندگیت یه شوک یا آشفتگی روحی رو تجربه کرد؟ *
- مامانت قبل از تو بچه یا بارداری رو از دست داد؟ *
- توجه مامانت به خاطر یه اتفاق بد برای خواهر برادرات پرت شد (سقط جنین تو ماه‌های آخر، *
- به دنیا اومدن بچه مرده، مرگ، یه اورژانس پزشکی و غیره)؟

بعضی وقتا این قطع شدن پیوند فیزیکی نیست. بعضی وقتا بیشتر یه جور قطع شدن انرژی از طرف مادرمون رو تجربه می‌کنیم. ممکنه از نظر فیزیکی پیشمون باشه، ولی از نظر احساسی ...دور یا غیرقابل پیش بینی باشه. حضور

ثبات و محبتی که مادر توی سال‌های اول زندگی به بچه میده، خیلی مهمه برای اینکه بچه از نظر روانی و احساسی حالش خوب باشه. یه روانکاو به اسم هاینز کوهورت میگه وقتی مادر با یه برق خاصی به بچه نگاه میکنه، انگار بهش میگه "تو رو قبول دارم، تو خوب هستی" و اینجوری بچه میتونه سالم رشد کنه

اگه اون اوایل، ارتباطمون با مادرمون یه مشکلی پیدا کرده باشه، باید یه سری سرنخ‌ها رو پیدا کنیم، هم از گذشته مادرمون هم از گذشته خودمون. باید برگردیم عقب و بپرسیم: آیا یه اتفاق بدی برای مادرمون افتاده که باعث شده نتونه حواسش به ما باشه؟ حضور داشت یا فکرش جای

دیگه بود؟ به جوری لمسمون میکرد، به جوری نگاهمون میکرد، به جوری حرف میزد که انگار به چیزی کم بود؟ الان تو ارتباط برقرار کردن با بقیه مشکل دارم؟ زود جا میزنم، عقب میکشم، یا از صمیمیت فرار میکنم؟

سوزان، به مادر سی ساله که دو تا بچه داره، از اینکه بخواد به مادرش نزدیک بشه بدش میومد. هر چی یادش میاد، از بغل کردن مادرش خوشش نمیومد. سوزان میگفت با شوهرش هم زیاد اهل ابراز علاقه نیستن. میگفت "بغل کردن آدم رو خسته میکنه." وقتی سوزان نه ماهه بود، دو هفته به خاطر ذات الریه تو بیمارستان بستری شد و مادرش خونه موند تا از بقیه بچه‌ها مراقبت کنه. از همون موقع، سوزان ناخودآگاه شروع کرد به فاصله گرفتن. سوزان با پس زدن محبت مادرش، فقط داشت از خودش محافظت میکرد که دوباره آسیب نبینه و ول نشه. همین که سوزان تونست بفهمه چرا از مادرش بدش میاد، خیلی کمک کرد. بعد از اون، سوزان تونست دوباره رابطه‌ای که بینشون خراب شده بود رو درست کنه.

وقتی بچه به همین تجربه‌ای رو داشته باشه، ممکنه وقتی بخواد دوباره با مادرش ارتباط برقرار کنه، بترسه و مردد باشه. اینکه این ارتباط چجوری دوباره برقرار میشه، میتونه به الگو بشه برای ارتباط برقرار کردن و جدا شدن تو رابطه‌های بعدی. اگه مادر و بچه نتونن دوباره به طور کامل با هم ارتباط برقرار کنن، ممکنه بچه تو بزرگسالی هم وقتی میخواد با یه نفر رابطه عاطفی برقرار کنه، مردد باشه. دیوید چمبرلین، روانشناس، میگه اگه این ارتباط دوباره برقرار نشه، "یه جور کمبود صمیمیت غیرقابل توضیح به وجود میاد که روی همه رابطه‌های روزمره سایه میندازه" و "صمیمیت و دوستی واقعی انگار دست نیافتنی میشن".

وقتی نوزادیم، مادرمون رو دنیای خودمون میدونیم. جدا شدن از اون، مثل جدا شدن از زندگیه. ...تجربه‌های خالی بودن و قطع ارتباط، حس ناامیدی و یأس، این باور که به چیزی

به جای کارمون یا کلاً تو این زندگی بدجوری ایراد داره، این حس‌ها همش از جدایی زودهنگام میاد. اونقدر کوچیک بودیم که نمی‌فهمیدیم چه بلایی سرمون اومده، به سری احساسات، باورها و حس‌های بدنی تو وجودمون مونده، بی‌اینکه بدونیم ربطشون به گذشته چیه. همین تجربه‌هاست که باعث میشه تو زندگی‌مون از خیلی زخم‌ها، باخت‌ها، ناامیدی‌ها و قطع ارتباط‌ها ناراحت شیم.

****خاطرات بد بچگی****

خیلی‌هامون نمی‌تونیم جز تصویرهای دردناک بچگی‌مون چیز دیگه‌ای ببینیم و اصلاً یادمون نمیاد چیزای خوبی هم برامون اتفاق افتاده. ما تو بچگی هم لحظه‌های خوب داشتیم هم بد، ولی معمولاً خاطرات خوب، مثل بغل کردن مامانمون وقتی بهمون شیر می‌داد، تمیزمون می‌کرد یا آرومون می‌کرد تا خوابمون ببره، اصلاً یادمون نمیاد. انگار فقط خاطرات بد یادمون مونده، اینکه چی می‌خواستیم و بهمون ندادن، اینکه به اندازه کافی دوست داشته نشدیم.

یه دلیلی داره واسه این قضیه. وقتی بچه بودیم و حس کردیم امنیتمون در خطر، بدنمون به سری دفاعیه‌ها ساخت. این دفاعیه‌های ناخودآگاه تبدیل شدن به عادت‌مون و باعث شدن همیشه حواسمون به چیزای سخت و ناراحت‌کننده باشه، نه چیزای خوب و آروم‌بخش. انگار خاطرات خوبمون اون‌ور به دیوار زندگی می‌کنن و دستمون بهشون نمی‌رسه. چون فقط می‌تونیم به طرف دیوار باشیم، واقعاً باور می‌کنیم که هیچ وقت اتفاق خوبی برامون نیفتاده.

انگار تاریخ رو دوباره نوشتیم، فقط خاطره‌هایی رو نگه داشتیم که از اون ساختار دفاعی اولیه حمایت کنن، دفاعیه‌هایی که انقدر باهامون بودن که دیگه خودمون شدن. زیر این سد ناخودآگاهی که ساختیم، یه حس عمیق وجود داره برای اینکه پدر و مادرمون دوستمون داشته باشن. ولی خیلی‌هامون دیگه نمی‌تونیم به این حس‌ها دسترسی داشته باشیم. چون اگه لحظه‌های خوب و مهربونی که با پدر و مادرمون داشتیم رو یادمون بیاد، حس می‌کنیم آسیب‌پذیریم و ممکنه دوباره صدمه ببینیم. واسه همین همون خاطره‌هایی که می‌تونن حالمون رو خوب کنن رو ناخودآگاه پس می‌زنیم.

زیست‌شناس‌های تکاملی هم این قضیه رو تایید می‌کنن. می‌گن آمیگدال مغز حدود دو سوم نورون‌هاش رو صرف پیدا کردن خطرات می‌کنه. به همین خاطر، اتفاق‌های دردناک و ترسناک خیلی راحت‌تر از اتفاق‌های خوب تو حافظه بلندمدتمون ثبت میشن. دانشمندا به این مکانیزم پیش‌فرض میگن "سوگیری منفی" و کاملاً هم منطقیه. بقای ما بستگی به این داره که بتونیم ...جلوی حمله‌های احتمالی رو بگیریم. "ذهن آدم مثل چسبیه برای اتفاق‌های بد

ریک هنسون، متخصص مغز و اعصاب، میگه: "تجربه‌های منفی مثل چسب می‌چسبن، تجربه‌های مثبت مثل تفلون لیز می‌خورن"

****ناخودآگاه با یکی از اعضای خنوادت غیر از پدر و مادرت هم‌هویت پنداری می‌کنی؟ 4.****

بعضی وقتا رابطه‌مون با پدر و مادرمون خوب و صمیمیه، ولی باز نمی‌تونیم احساسات بدی که با خودمون این‌ور اون‌ور می‌بریم رو توضیح بدیم. اغلب فکر می‌کنیم مشکل از خودمونه و اگه فقط یه کم بیشتر خودمونو بکاویم، منبعش رو پیدا می‌کنیم. ولی تا وقتی اون اتفاقی که این حس رو فعال کرده توی تاریخچه‌ی خنوادگیمون پیدا نکنیم، ممکنه ترس‌ها و احساساتی رو دوباره تجربه کنیم که مال ما نیستن - یه جور تیکه‌های ناخودآگاه یه ضربه روحی - و فکر کنیم مال خودمونه

****داستان تاد****

تاد نه سالش بود که شروع کرد میل رو با خودکار سوراخ کردن. همون سال یه پسر بچه‌ی همسایه رو با چوب زد و یه زخم حسابی روش انداخت که چهل تا بخیه لازم داشت. تاد چند سال بعدی رو هم دارو خورد و هم روان‌درمانی شد، ولی رفتارهای پرخاشگرانه‌ش ادامه داشت. تا اینکه پدر تاد، اِارل، در مورد پدر خودش - مردی که می‌گفت ارزش متنفر بود - برام حرف زد و یه تیکه‌ی گمشده‌ی پازل معلوم شد

پدربزرگ تاد یه مرد خشن بود. نه تنها بچه‌هاش رو می‌زد، بلکه یه نفر رو هم توی دعوای یه میخانه کشته بود. هیچ اتهامی بهش وارد نشد و پدربزرگ آزادانه به زندگیش ادامه داد. ولی نه نوادگانش؛ تاد، نوه‌ش، ناخواسته گیرنده‌ی احساسات خشنی شده بود که مال خودش نبود. یه ارتباط ناخودآگاه با پدربزرگش داشت، یه ارتباطی که اگه پدر تاد توی گذشته‌ی خنوادگی کندوکاو نکرده بود، پنهان می‌موند

ارل توی جلسه‌مون گفت که پدر پدرش هم یه نفر رو کشته بوده. و توی نسل قبل از اون هم، پدر پدر پدرش به همراه چند نفر از اعضای خنواده‌ش توسط یه زمین‌دار بزرگ و دار و دسته‌ش از شهر همسایه کشته شده بودن. حالا کم کم الگو داشت معنا پیدا می‌کرد. ارل داشت می‌فهمید

که پدرش فقط به دنده توی به چرخ‌دنده‌ی خشونت خونادگیه

ارل با دید بازتر، شاید برای اولین بار تو زندگیش، برای پدرش دل سوزوند. بهم گفت کاش پدرش زنده بود تا میتونست باهاش درباره‌ی داستان خانوادگیشون حرف بزنه. اریل رفت خونه و چیزایی که میدونست رو با تاد در میون گذاشت، تاد هم با دقت گوش داد. هر دوشون ته دلشون میدونستن که به جورایی با گفتن و شنیدن این ماجراها، به چیزی بالاخره سر جاش قرار میگیره. و همینطور هم شد. پنج ماه بعد، اریل بهم زنگ زد و گفت که تاد دیگه دارو مصرف نمیکنه و رفتارهای خشونت آمیز هم نداره.

اگه با یکی از اعضای خنوادت همزادپنداری کنی، احتمالاً خودت متوجهش نمیشی. این همزادپنداری‌ها ناخودآگاهن، پس بعیده که خودت بتونی این ارتباط رو پیدا کنی. جسی و گرچن که تو صفحات اول این کتاب باهاشون آشنا شدی هم، با اعضای خنوادشون همزادپنداری میکردن. مگان هم همینطور

داستان مگان

مگان تو نوزده سالگی با دین ازدواج کرد و فکر میکرد رابطه‌شون تا ابد پایدار می‌مونه. اما به روز، وقتی مگان بیست و پنج ساله بود، سر میز آشپزخونه به دین نگاه کرد و یهو حس کرد کرخت شده. دیگه هیچ حسی به دین نداشت. چند هفته بعد، مگان درخواست طلاق داد. وقتی فهمید این از بین رفتن یهویی عشقش به دین غیرطبیعی، دنبال کمک گشت

من حدس زدم که به داستان خانوادگی از دسترسش خارجه و شروع کردم به تحقیق. خوشبختانه حدسم درست بود. ارتباطی که مگان پیدا نکرده بود، خیلی راحت دیده میشد. مادر بزرگ مگان فقط بیست و پنج سالش بود که شوهرش، عشق زندگیش، تو دریا غرق شد. اون، مادر مگان رو به تنهایی بزرگ کرد و دیگه هیچوقت ازدواج نکرد. مرگ ناگهانی شوهرش بزرگترین تراژدی تو خنوادشون بود

این داستان اونقدر برا مگان تکراری بود که حتی به تاثیرش هم فکر نکرده بود. وقتی مگان فهمید که داره داستان مادر بزرگش رو دوباره زندگی میکنه، اون تنهایی یهویی، اون فقدان عمیق و کرختی رو حس کرد و شروع کرد به پلک زدن و جمع کردن صورتش. من بهش فرصت دادم تا این موضوع رو خوب درک کنه. بعد از چند ثانیه، چند تا نفس سریع کشید. چند دقیقه بعد، نفس هاش عمیق تر شد. داشت قطعات پازل رو کنار هم میچید. گفت: "به حس امیدواری عجیبی دارم. باید به دین بگم." چند روز بعد زنگ زد و گفت که به چیزی داره تو وجودش تغییر میکنه، حسش به دین داره برمیگرده

به بار دیگه تاکید می‌کنم: هر رفتاری که از ما سر می‌زنه، لزوماً از خودمون نیست. خیلی راحت می‌تونه مال اعضای خنواده‌مون باشه که قبل از ما بودن. ممکنه فقط داریم احساسات اونا رو "حمل می‌کنیم یا باهاشون شریکیم. اسم اینا رو می‌ذاریم "احساسات هویتی

آیا با یکی از اعضای خنواده‌تون هم‌هویت شدین؟

ممکنه حس به نفر دیگه رو داشته باشین، مثل اون رفتار کنین، مثل اون زجر بکشین، تقاص پس

بدین یا غمشو به دوش بکشین، کسی که قبل از شما بوده؟

آیا علائم، احساسات یا رفتارهایی دارین که تو زندگی خودتون نمی‌تونین برایشون توضیحی پیدا کنین؟

آیا به اتفاق بد یا احساس گناه باعث شده یکی از اعضای خانواده‌تون نتونه کسی رو دوست داشته باشه یا برای از دست دادنش سوگواری کنه؟

آیا کسی کاری کرده که باعث شده تو خانواده طرد بشه؟

آیا تو خانواده به ترومای روحی بوده (مثل مرگ زودهنگام پدر، مادر، بچه یا خواهر و برادر، یا ترک شدن، قتل، جنایت یا خودکشی و غیره)، به اتفاق خیلی وحشتناک، دردناک یا شرم‌آور که نشه در موردش حرف زد؟

ممکنه به اون اتفاق ربط داشته باشین و مثل اون کسی زندگی کنین که هیچ‌کس در موردش حرف نمی‌زنه؟

ممکنه ترومای روحی اون عضو خانواده رو دوباره تجربه کنین، انگار که ترومای خودتونه؟

****چطوری این چهار تا موضوع اصلی شروع می‌شن؟****

بیاین به سناریوی فرضی رو در نظر بگیریم: اول، به تراژدی اتفاق می‌افته. برادر بزرگتر به بچه دو ساله یهو می‌میره و پدر و مادری داغ‌دیده رو جا می‌ذاره و به بچه که خیلی کوچیکه که بفهمه چی شده. تصور کردنش دردناکه، ولی برای اون بچه‌ای که زنده مونده، این اتفاق می‌تونه یکی یا بیشتر از این چهار تا موضوع اصلی رو فعال کنه. مثلاً

بچه ممکنه پدر یا مادرش رو پس بزنه. تو این غم و اندوه، ممکنه یکی از والدین دیگه نخواد زندگی کنه. شاید پدر یا مادر شروع کنه به الکل خوردن تا دردشو حس نکنه، یا وقت بیشتری رو بیرون از خونه بگذرونه. شاید با هم بودن فقط غمی که نمی‌تونن تحمل کنن رو بیشتر کنه. شاید خودشونو برای چیزی که فکر می‌کنن باعث مرگ پسرشون شده سرزنش کنن. یا مخفیانه ... "همدیگه رو مقصر بدونن. اتهاماتی مثل "تو نتونستی دکتر درست و حسابی ببریش

به چیزایی ممکنه ته دلشون بمونه، مثلاً "تقصیر دکتره" یا "باید بیشتر مراقبش بودی"، ولی احتمالاً به زبون نیارن. در هر صورت، اون بچه ای که زنده مونده، حسابی متوجه حال بد پدر و مادرش میشه. عصبانیتشون، خودخوری‌هاشون، قهر و سکوتشون... انگار یهو دنیا رو سرش خراب شده یا دیگه وجود نداره. واسه همین، ممکنه خودشو از بقیه جدا کنه یا به جوری زره بپوشه که اون حس‌های بد اذیتش نکنن. آخه اون بچه دوساله هیچی از این فاجعه نمی‌فهمه. فقط اینکه دیگه پدر و مادرش بهش توجه نمی‌کنن گیجش می‌کنه، حتی ممکنه فکر کنه داره می‌میره. بعداً ممکنه از دستشون دلخور بشه و اونا رو مقصر بدونه، اصلاً به این فکر نکنه که چه اتفاقی افتاده و اونا چی کشیدن

ممکنه ارتباطش با مادرش قطع بشه. شوک مرگ داداش بزرگش احتمالاً قلب مادرشو می‌شکونه. ممکنه افسرده و ناامید، هفته‌ها یا ماه‌ها غیب بشه و اون ارتباط گرم و صمیمی که با

بچه‌ی دوساله‌ش داشت، از بین بره. یه همچین اتفاقی، اون ارتباطی که تا اون موقع با مادرش داشته رو به هم می‌زنه و جلوی رشد عصبی مهمی که توی بدن و مغز دوساله‌ش داره اتفاق میوفته رو می‌گیره. تو اون سن، اصلاً نمی‌فهمه چه فاجعه‌ی بزرگی باعث شده مادرش دیگه بهش توجه نکنه. فقط حس می‌کنه یه لحظه نورشو می‌تابونه طرفش، یه لحظه دیگه خاموش میشه. یه سری مواد شیمیایی تو بدنش ترشح میشه که همش بهش هشدار میده و اون رو دم به دقیقه مراقب نگه می‌داره. ممکنه دیگه به مادرش اعتماد نکنه، از این بی‌ثباتی بترسه، همش نگران این باشه که یهو دوباره غیبش بزنه

ممکنه درد پدر و مادرشو با خودش یکی کنه. با مرگ اون بچه بزرگتر، ممکنه اون یکی بچه سنگینی درد مادر یا پدرشو حس کنه، انگار درد خودش. اثرات بد این غم و اندوه ممکنه کل خانواده رو فلج کنه. اون بچه، از روی نادونی، واسه اینکه درد پدر و مادرشو کم کنه، ممکنه سعی کنه افسردگی مادرشو یا غم و اندوه پدرشو به دوش بکشه، انگار یه قدرت جادویی داره که می‌تونه دردشونو بگیره. انگار داره میگه: "مامان، بابا، اگه من باهاتون درد بکشم، یا اگه من به جای شما درد بکشم، حالتون بهتر میشه." البته که این کارش فایده‌ای نداره. فقط غم و اندوه رو به نسل بعدی منتقل می‌کنه

بچه‌هایی که درد پدر و مادرشونو حس می‌کنن، معمولاً ناخودآگاه این کارو می‌کنن. اونا یه خیال باطل دارن که می‌تونن پدر و مادرشونو نجات بدن

بچه‌ها خیلی غریزی به خونواده‌شون وفادارن، ناخودآگاه غم و غصه‌های پدر مادرشون رو تکرار می‌کنن و بدیاری‌هاشون رو دوباره زندگی می‌کنن. هلینگر میگه این جور وفاداری‌ها ممکنه نسل به نسل منتقل بشه و میراث خانوادگی رو تبدیل به یه میراث پر از بدبختی کنه

یه بچه ممکنه با برادر مرده‌ش یکی بشه. وقتی یه بچه کوچیک می‌میره، یه عالمه غم و غصه خونواده رو خفه می‌کنه. این همه درد و ناراحتی اجازه نمیده کسی خوشحال باشه و زندگی کنه. ممکنه بچه زنده‌ای که مونده یواش یواش راه بره دور و بر پدر مادرش که ناراحتشون نکنه. خونواده برای اینکه درد و بی‌معنی بودن مرگ رو فراموش کنن، ممکنه سعی کنن به بچه مرده فکر نکنن و حتی اسمش رو نیارن. اینجوری بچه مرده رو حذف می‌کنن و این میشه یه زمینه مناسب برای اینکه یه جور یکی شدن ریشه بدوونه

هلینگر میگه بچه‌ای که بعداً به دنیا میاد (حتی یه نفر از نسل بعد) می‌تونه چیزی رو نشون بده که خونواده سرکوبش کرده. یعنی بچه زنده‌ای که مونده ممکنه حس افسردگی یا بی‌حالی کنه، انگار از وجود خودش جدا شده، انگار اصلاً وجود نداره، درست مثل حسی که خونواده نسبت به برادر مرده دارن. ممکنه بچه زنده حس کنه تو خونواده بهش توجهی نمیشه، دیده نمیشه، مهم نیست یا ارزشی نداره. حتی ممکنه کم کم خصوصیات برادر مرده‌ش رو بگیره، مثلاً رفتارهای مردونه، اخلاق، بیماری یا آسیب روحی‌ش رو نشون بده. ممکنه ناخودآگاه با اون یکی شده باشه و ببینه که دیگه اون ذوق و شوق قبل رو نداره و اونقدر که باید از زندگی لذت نمیره. انگار که با برادر مرده‌ش یه جور همدردی خاموش داره و داره میگه: "تو که نتونستی زندگی کنی، پس منم". درست و حسابی زندگی نمی‌کنم

یه بار با یه خانومی کار می‌کردم که کمتر از یه سال بعد از اینکه برادر بزرگترش مرده به دنیا اومده بود. به اون بچه مرده نه اسم داده بودن و نه جایی تو خونواده. خونواده می‌گفتن فقط دو تا بچه دارن، موکل من و خواهر کوچیکترش. موکل منم فقط یه خواهر داشت. ولی با این حال

احساس می‌کرد به این خانواده تعلق نداره. می‌گفت: "حس می‌کنم تو این خانواده غریبه‌ام. انگار یه جایی ندارم." گرچه نمیشد ثابت کرد که این حسش درسته، ولی به نظر می‌رسید که اون داره حس طرد شدن برادر بزرگترش از خانواده رو حمل می‌کنه. بعد از اینکه با هم کار کردیم، گفت دیگه اون حس غریبی رو نداره

این جور یکی شدن‌ها می‌تونه مسیر زندگی‌مون رو خیلی عوض کنه. ما ناخواسته و ناآگاهانه، جنبه‌هایی از آسیب‌های روحی خانواده‌مون رو دوباره زندگی می‌کنیم و این پیامدهای خیلی عجیبی داره. این اتفاقا خیلی هم غیرمعمول نیستن. خیلی از ماها ناخودآگاه داریم با اعضای خانواده‌مون که رنج کشیدن همدردی می‌کنیم و انگار داریم جای اون‌ها زندگی می‌کنیم

وقتی یه سری ضربه‌های روحی خیلی اذیتمون می‌کنن و نمی‌فهمیم چی به چیه، باید از خودمون بپرسیم
اصلاً داریم حس‌های کیو زندگی می‌کنیم؟

****چهارتا ابزار نقشه‌ی زیون اصلی****

یکی از بزرگترین موانع برای حل کردن ضربه‌های روحی اینه که منبعش معمولاً پنهونه. وقتی نمی‌دونیم حس‌هامون از کجا اومدن، نمی‌تونیم بفهمیم باید چیکار کنیم. زیون اصلی می‌تونه منشأ اون ضربه روحی رو آشکار کنه تا بتونیم خودمون رو از این که هی داریم گذشته رو زندگی می‌کنیم، نجات بدیم

تو صفحه‌های بعد، کم‌کم نقشه‌ی زیون اصلی‌تون رو می‌سازید. یه پروسه‌ی قدم به قدم رو طی می‌کنید که از زیون خودتون، یعنی همون کلماتی که حرف می‌زنید، استفاده می‌کنه تا بهتون کمک کنه منبع حس‌هایی رو پیدا کنید که شاید توضیح دادنش براتون سخت بوده

برای ساختن نقشه‌ی زیون اصلی، چهارتا قدم وجود داره. تو هر قدم، یه ابزار جدید بهتون داده می‌شه. هر ابزار طوری طراحی شده که یه جور اطلاعات جدید رو بیرون بکشه. این ابزارها اینان:

1. شکوه‌ی اصلی
2. توصیف‌کننده‌های اصلی
3. جمله‌ی اصلی
4. ضربه روحی اصلی

تو فصل بعد، یاد می‌گیرید چطوری به سرخ‌هایی که تو کلمات شکوه‌ی اصلی‌تون هست گوش بدید. یاد می‌گیرید تحلیل کنید و بفهمید چی مال خودتونه و چی از تاریخچه‌ی خانواده‌تون ریشه گرفته. با این کار، کم‌کم از خلسه‌ی ضربه‌های روحی گذشته بیرون میاید و یاد می‌گیرید حس‌ها و علائم مربوط به اونا رو تو جایگاه تاریخی درست خودتون بذارید

یه حرفی از کارل یونگ هست که میگه: "وقتی یه مشکل درونی رو نفهمی و حلش نکنی،
"سرنوشت میاد همون مشکل رو برات رقم میزنه"

حرفایی که برای توصیف نگرانی‌ها و درگیری‌هامون می‌زنیم، ممکنه خیلی بیشتر از اون چیزی که فکر می‌کنیم، معنادار باشن. ولی خب، کی حوصله داره بره دنبال این چیزا؟ تو این فصل قراره یه جورایی نقشه زبانی خودت رو بکشی. یاد می‌گیری چطور دنبال کلماتت بری، انگار دارن یه ردی از سرنخ‌ها رو جا میذارن که می‌تونه تو رو ببره به ریشه ترس‌هات. تو این مسیر زبانی، "نارضایتی اصلی" اولین جاییه که باید توقف کنی. یه جورایی مثل یه گنجینه می‌مونه که پر از چیزاییه که تا حالا بهشون فکر نکردی. حتی ممکنه نارضایتی اصلیت، بذر همون چیزی باشه که دنبالش. فقط کافیه یه نگاه بندازی توش

برای اینکه نارضایتی اصلی رو تو حرفای روزمره‌مون پیدا کنیم، باید دنبال عمیق‌ترین حس توی بافت کلماتی که می‌گیم بگردیم. به کلماتی گوش می‌دیم که بیشترین بار احساسی رو دارن. بعضی وقتا یه ترس فلج‌کننده اسیرمون کرده. بعضی وقتا یه جور عجله و التماس تو حرفامون هست، انگار یه چیزی رو داریم می‌خوایم. بعضی وقتا هم فقط یه درد بزرگ حس میشه. مثلاً باب، یه مهندس سازه ۵۲ ساله، هروقت مضطرب و تنها میشه، غر می‌زنه که "چرا همه همیشه منو ول می‌کنن؟ چرا من به اندازه کافی خوب نیستم؟"

بعضی وقتا کلمات یا عبارت‌هایی رو می‌شنویم که انگار زنده هستن و حرف خودشون رو می‌زنن. مثلاً جوآن می‌گفت مادرش همیشه بهش میگه "مایه سرافکندگی مطلق" تو خانواده. شکایت اصلیش هم این بود که با مادرش صمیمی نیست و این دوری و حرفای تلخ بینشون، منبع درد و یه جور خلاء بزرگ براش بوده

وقتی فهمید دردِ نسل به نسل از کجا میاد، فهمید که این مادر بزرگش بوده که حس می‌کرده یه "ناامیدی مطلق" تو خانواده‌س، نه خودش

قضیه از این فرار بود: مادر بزرگش یه دختر پونزده‌ساله بود که عاشق یه مرد شوهردار تو روستای کوچیکشون تو ایرلند می‌شه. حامله می‌شه و مرده زیر بار مسئولیت نمی‌ره. از خونه بیرونش می‌کنن و مادر بزرگش تا آخر عمرش با خجالت زندگی می‌کنه، خونه مردم رو تمیز می‌کنه و دخترشو به عنوان یه مادر تنها بزرگ می‌کنه. مادر بزرگش هیچ‌وقت ازدواج نکرد و هیچ‌وقت نتونست حس اینکه با بچه نامشروع، آبروی خانواده‌شو برده، از خودش دور کنه

با اینکه مادر بزرگش هیچ‌وقت کلمه "ناامیدی مطلق" رو به زبون نیاورد، ولی این کلمه برای هر سه تا زن (مادر بزرگ، مادر و نوه) مفهوم داشت. مادر بزرگ وقتی از طرف خانواده‌ش طرد شد، این کلمه رو زندگی کرد. مادرش وقتی حس کرد که با به دنیا اومدن خارج از چارچوب ازدواج، زندگی مادرشو خراب کرده، این کلمه رو زندگی کرد. دو نسل بعد، نوه هم همین احساس رو داشت و حس می‌کرد برای مادرش یه مایه‌ی سرشکستگیه

کلمه‌ی "ناامیدی مطلق" توی شکایت اصلی نوه، وقتی بررسی شد، براش آرامش و درک به ارمغان آورد. کم کم فهمید که حرف‌های نیش‌دار مادرش هیچ‌وقت شخصاً برای اون نبود، با اینکه اون حرف‌ها به سمتش نشونه گرفته شده بود. حالا، وقتی اون حرف‌ها رو می‌شنید، حس عشق و دلسوزی به مادر و مادر بزرگش پیدا می‌کرد و به اینکه چه زندگی سختی رو تو ایرلند گذروندن

وقتی داریم شکایت اصلی رو تحلیل می‌کنیم، فقط به زیون‌مون دقت نمی‌کنیم، بلکه به زیون بدن‌مون هم توجه می‌کنیم. همین‌طور حواسمون به نشانه‌ها و رفتارهایی هست که غیرعادی و خاص به نظر می‌رسن. تو مثالی که می‌خوام بگم، کارسون، یه آتش‌نشان بیست و شش ساله، ترسش رو هم زبانی و هم فیزیکی بروز می‌ده

کارسون بیست و چهار ساله بود که ماشینش به گاردریل کنار جاده گیر کرد و نزدیک بود از پرتگاه پرت بشه پایین. تو یه لحظه کنترل ماشین رو به دست آورد و به سلامت به مقصدش رسید، اما حس اینکه اصلاً کنترلی روی زندگیش داشته باشه از بین رفت. از اون روز به بعد، کارسون هر روز دچار حملات پانیک می‌شه. علاوه بر حس لرزش و سرگیجه، یه حس واضح هم داره که اگه بمیره، زندگیش هیچ ارزشی نداشته. به طور مشخص، اینا کلمات شکایت اصلیش بودن: "اگه بمیرم، هیچ میراثی از خودم به جا نمی‌ذارم. هیچ‌کس منو یادش نمی‌مونه. انگار اصلاً وجود نداشتم، کاملاً فراموش می‌شم"

هیچ اثری ازم نمی‌مونه. کسی منو به خوبی یادش نمیاد." چیزی که تو حسرت‌های کارسون عجیب بود، این بود که انگار یه مرد ۲۶ ساله داشت اینا رو می‌گفت. زندگی کارسون تازه شروع شده بود، ولی اون از همین حالا داشت برای یه عمر حسرت خوردن ناله می‌کرد. یه جای کار حسابی می‌لنگید

وقتی حرفای اصلی به شکایت اساسی رو بررسی می‌کنیم، به خود اون حرفا اعتماد داریم. ولی همیشه به زمینه و شرایطی که اون حرفا توش زده شده اعتماد نداریم. خود اون حرفا معمولاً برای یه نفر درسته - نه لزوماً برای ما. برای اینکه بفهمیم اون یه نفر کیه، باید یه نگاهی به پشت پرده، به تاریخچه خونوادگیمون بندازیم

برای کارسون، اون یه نفر گمشده پدرش بود. بعد از یه جدایی پر آشوب از مادرش، از پدر کارسون خواستن که حق پدرشو نسبت به کارسون، که اون موقع ۴ سالش بود، واگذار کنه. بعد از یه جنگ طولانی و ناموفق برای گرفتن حق حضانت، پدرش بالاخره تسلیم شد. کارسون دیگه هیچ وقت پدرشو ندید. نه تنها مادرش پشت سر پدرش بد می‌گفت، بلکه کارسون رو شوهر جدید مادرش به فرزند قبول کرد و فامیلی اون مرد رو گرفت

یه بار دیگه به زیون اصلی شکایت کارسون نگاه کنیم: "من هیچ میراثی از خودم به جا نمی‌ذارم. هیچ‌کس منو یادش نمی‌مونه. من کلاً محو می‌شم، انگار که اصلاً وجود نداشتم. کسی منو به خوبی یادش نمی‌اره"

حالا داستان کارسون یه جور دیگه به نظر میاد. کارسون با درک این واقعیت که پدرش "میراث" زنده شو - یعنی پسرشو - از دست داده بود، یه راه مخفیانه برای وصل شدن به پدر گمشده‌ش پیدا کرده بود. اون احساسات تجربه دردناک پدرشو شریک بود و می‌ترسید که اونم یهو محو بشه. و از یاد بره

بعد از اینکه کارسون ریشه اصلی شکایتشو فهمید، تصمیم گرفت پدرشو پیدا کنه و دوباره باهاش ارتباط برقرار کنه. پدرش از اون شهر رفته بود و از زن دومش سه تا بچه داشت، ولی از شنیدن صدای کارسون خیلی خوشحال شد. حس پوچی از دست دادن پسر اولش تو بیست سال پیش هنوز باهاش بود و به قول خودش "یه سوراخ" تو قلبش ایجاد کرده بود. یه چیز ملموس، هرچند عمیقاً پنهان، هم تو وجود کارسون مونده بود. اون عشقش به پدرش بود

همونطور که میگن، تاریخ رو برنده‌ها می‌نویسن، اونایی که موندن تا داستان رو تعریف کنن. مهم نیست داستان چقدر یک‌طرفه و مغرضانه باشه، خیلی از ما اصلاً به این فکر نمی‌کنیم که اگه اون طرف دیگه داستان رو تعریف می‌کرد، چه شکلی می‌شد. در مورد کارسون، مادرش برنده بود و پدرش بازنده، چون اون نبود که پسرشو بزرگ کنه. هر دو والد برای حضانت بچه جنگیده بودن، ولی به دلایلی که معلوم نیست، پدرش باخت.

کارسون فهمید سال‌ها داستان‌های منفی که مادرش درباره پدرش بهش گفته بود، خاطرات اولیه‌اش از پدرش رو تحت‌الشعاع قرار داده. تو ماه‌های بعدش، کارسون و پدرش خاطرات جدیدی ساختن، چندتا سفر کمپینگ و ماهیگیری تو کوه‌هایی که کارسون کوچیک بود زیاده می‌رفتن، رفتن. تو اون مدت، حمله‌های پانیک کارسون کلاً از بین رفت. پدر و پسر شروع کردن به ساختن یه میراث جدید و اساسی با هم.

خب، حالا اولین تمرین نوشتاریت. قلم و کاغذ یا دفترچه‌تو بردار و شروع کنیم.

تمرین نوشتاری شماره 1: بررسی مشکل اصلیت

تمرکز کن روی مشکلی که الان از همه بیشتر تو زندگیت داره اذیتت می‌کنه. می‌تونه یه 1. مشکل تو سلامتی باشه، تو کارت، تو رابطه‌ت—هر مشکلی که حس امنیت، آرامش، آسایش یا بهزیستی‌تو بهم می‌زنه.

عمیق‌ترین مشکلی که می‌خوای خوبش کنی چیه؟ شاید یه مشکلیه که برات خیلی بزرگ به 2. نظر می‌رسه. شاید یه نشونه یا احساسیه که تو تمام زندگیت داشتی.

دوست داری چی تغییر کنه؟ 3.

خودتو سانسور نکن. 4.

هر چی که برات مهمه رو بنویس. 5.

هر چی به ذهنت میاد رو همون‌طوری که هست بنویس. مثلاً، ممکنه از این بررسی که یه اتفاق 6. وحشتناک تو آینده برات بیفته. مهم نیست چی از توش در میاد؛ فقط بنویس.

اگه هیچی به ذهنت نمیاد، به این یه سوال جواب بده: اگه این احساس یا نشونه یا وضعیتی که 7. داری هیچ‌وقت از بین نره، از چی می‌ترسی که برات اتفاق بیفته؟

تا وقتی مهم‌ترین نگرانی‌تو نوشتی، ادامه نده. 8.

حالا به چیزی که نوشتی نگاه کن. وقتی داری می‌خونیش، خیلی با دقت نخونش که توش غرق بشی. درگیر کلمه‌ها یا احساسات نشو. یه نگاه سطحی بهش بنداز بدون اینکه احساسات تحریک بشن. دنبال کلمه‌ها یا عبارت‌هایی بگرد که غیرعادی یا عجیب به نظر می‌رسن. مثلاً، چه کلمه‌ها یا عبارت‌هایی رو همیشه می‌گی، یا شاید تو این تمرین نوشتاری برای اولین باره داری می‌گی؟ چه زبانی به نظرت داره می‌پره بیرون؟ چه زبانی داره داد می‌زنه که دیده بشه؟

حالا یه بار دیگه بخونش. ولی این دفعه، با صدای بلند برای خودت بخونش. سعی کن با یه گوش جدید بشنوی که بدون احساسات می‌شنوه. من به این نوع شنیدن می‌گم "شنیدن با گوش...فراحسی" یا "شنیدن با گوش سوم". چی

کدوم کلمات یا جملات به جور حس فوریت دارن؟ کدوم کلمات به جور طنین احساسی قوی یا حس دراماتیک دارن؟ کدوم کلمات به جور حس غریبی یا غیرمعمول بودن دارن؟ کدوم کلمات ممکنه خیلی با تجربه زندگی خودت جور در بیان؟

سعی کن طوری به نوشته‌ها گوش بدی که انگار داری به حرفای به نفر دیگه گوش میدی. شاید واقعا این کلمات مال به نفر دیگه باشن و تو فقط داری بهشون صدا میدی. شاید این کلمات مال به نفر تو خونوادت باشن که آسیب روحی دیده و نتونسته حرف بزنه. شاید تو داری با گلابه‌ها، داستان اون آدم رو تعریف میکنی، همون جوری که کارسون درد و رنج باباش رو به اشتراک گذاشت.

تا جایی که میتونی عمیق گوش کن تا به چیزی تو نوشته‌ها گیرت بندازه. تو این نوع گوش دادن، تو داری زیر لایه داستان گوش میدی تا ببینی اصل مطلب چیه که میخواد خودشو نشون بده. اگه غرق احساسات داستان بشی، ممکنه اصل گلایه رو از دست بدی.

اینجوری برت هلینگر این نوع گوش دادن رو توصیف میکنه

براتون میگم وقتی دارم با به نفر کار میکنم چی میشه. اون به چیزی در مورد خودش میگه و "من فقط نصفه نیمه گوش میدم. نمیخوام دقیقا بفهمم چی میگه یا دقیقا بدونم منظورش چیه. واسه همین اونقدر با دقت گوش نمیدم که مجبور شم تمرکز کنم، فقط در حدی که بتونم همزمان حواسم به تصویر بزرگتر باشه. بعد به دفعه به کلمه میگه و این کلمه منو هشیار میکنه... به دفعه زیر همه حرفایی که بهم زده، به کلمه هست که با من حرف میزنه. این کلمه انرژی داره. و بدون اینکه دقیقا بدونم میخوام چیکار کنم، میدونم که اینجا همون جایه که میتونم به کاری بکنم. اگه بذارم این کلمه روم اثر بذاره، به حسی بهم دست میده از آدمایی که برای [حل] و فصل] لازم هستن

"سندی: "دارم می‌میرم

حالا با من بیا تا گلایه اصلی به خانومی رو که اسمشو میذاریم سندی، کالبدشکافی کنیم. سندی...هم مثل گرچن، بچه‌ای بوده با به گذشته ریشه دار تو

هولوکاست. سندی، دختر یکی از نجات‌یافته‌های هولوکاست، می‌خواست کمک بگیره تا ترس خیلی زیادش از مرگ رو بفهمه، واسه همین یکم از حرفای اصلیش رو بررسی کردیم

اون ترسش رو اینجوری توصیف کرد: "از خود مرگ نمی‌ترسم، از این می‌ترسم که بدونم قراره "بمیرم و هیچ کاری از دستم برنماید. کلا از کنترلم خارجه

سندی به مشکل دیگه هم داشت، به ترس خیلی شدید از جاهای بسته، که نمی‌داشت با هواپیما سفر کنه یا سوار آسانسور بشه. هر وقت در آسانسور بسته می‌شد، یا هواپیما پر از مسافر می‌شد، هر وقت به "عالمه آدم بین من و در خروجی" بود، به وحشت عمیقی بهش دست می‌داد. حرف اصلیش این بود: "نمی‌تونم نفس بکشم. نمی‌تونم برم بیرون. دارم می‌میرم

وقتی سندی نوزده سالش بود، ترس از فضای بسته و حس خفگی شروع شد. پدرش هم نوزده ساله بود که پدر و مادرش و خواهر کوچیکش توی اتاق گاز آشوبتس خفه شدن

بعد از اینکه پدر سندی ده سال پیش فوت کرد، علائمش بدتر شد.

به نظر من که خیلی واضح بود (چون با خیلی از نواده‌های قربانیان و نجات‌یافته‌های هولوکاست کار کردم)، ولی سندی هیچ‌وقت به این ربطش نداده بود. اون وحشت و هراس پدر بزرگ و مادر بزرگ و عمه‌اش رو با خودش حمل می‌کرد. شاید حتی عذاب وجدان پدرش رو هم که تنها بازمانده‌ی خانواده بود، با خودش داشت.

یه بار دیگه به حرف اصلی سندی نگاه کن: "می‌دونم که قراره بمیرم و هیچ کاری از دستم برنماید. کلا از کنترلم خارجه

معلومه که پدر بزرگ و مادر بزرگ و عمه‌اش همچین حسی داشتن، وقتی توی اردوگاه مرگ زندگی می‌کردن یا وقتی داشتن به سمت اتاق گاز برده می‌شدن

وقتی وارد اتاق گاز می‌شدن، احتمالا هر کدومشون "یه عالمه آدم بین من و در خروجی" رو تجربه می‌کردن. خب معلومه که یه وحشت غیرقابل تصویری بهشون دست می‌داد. حرف اصلی سندی نتیجه‌ی غم‌انگیزش رو نشون می‌داد: "نمی‌تونم نفس بکشم. نمی‌تونم برم بیرون. دارم می‌میرم." حالا دیگه ارتباطش برای سندی هم واضح بود. وحشت اجدادش داشت توی وجود اون بروز پیدا می‌کرد. با اینکه از اتفاقات غم‌انگیزی که برای خانوادش افتاده بود خبر داشت، ولی هیچ‌وقت فکر نکرده بود که ممکنه حامل رنجی باشه که مال خودش نیست. حالا دیگه همه چی روشن شده بود.

توی جلسه‌مون، از سندی خواستم عمه و پدر بزرگ و مادر بزرگش رو جلوی خودش تصور کنه. ازش خواستم باهاشون حرف بزنه. با کمک من، سندی بهشون گفت: "منم دقیقا مثل شما وحشت زده بودم. و می‌فهمم که این وحشت اصلا مال من نیست. می‌فهمم که وقتی من این... وحشت رو با خودم حمل می‌کنم، کمکی به شما نمی‌کنه و قطعاً به من هم کمکی نمی‌کنه. من

می‌دونم این چیزی نیست که تو برام می‌خوای. و می‌دونم دیدن من اینجوری نگرانیت می‌کنه. به جاش، این حس‌های نگرانی رو می‌ذارم پیش تو، مامان بزرگ، و پیش تو، بابا بزرگ، و پیش تو، عمه سارا." اشک تو چشمات جمع شد وقتی تصور کرد که هر سه تاشون دارن لبخند می‌زنن و براش آرزوی خوشبختی می‌کنن. سندی تصور کرد که بدنش پر از عشقیه که اونا دارن بهش می‌فرستن. بالاخره که تونست منشأ ترس از فضای بسته و ترس از مرگش رو پیدا کنه، سندی حس کرد سنگینی ترس‌هاش داره از بین می‌ره.

****لورنا: "دیوونه می‌شم**"**

خیلی از ما از این می‌ترسیم که یه اتفاق وحشتناک تو آینده برامون بیفته. این ترس معمولاً تو شکایت اصلی‌مون خودشو نشون می‌ده

لورنا نوزده سالش بود و از اضطراب و حمله‌های پانیک تو موقعیت‌های اجتماعی رنج می‌برد. اون حس‌هایی رو توصیف می‌کرد که انگار "گیر افتاده" و هر وقت با دوستاش بود نمی‌تونه "در بره". اولین بار سه سال پیش بود که این اضطراب رو حس کرد، تقریباً همون موقعی که با یه عفونت مثانه سرسخت دست و پنجه نرم می‌کرد. یادش می‌اومد که دکتر به دکتر می‌رفته؛ هیچکدوم از

داروهایی که تجویز می‌کردن به نظر نمی‌رسید که به علائمش کمک کنه.

لورنا بدترین قسمت عفونت مثانه رو توصیف کرد. بزرگترین ترسی که داشت این بود که هیچ‌کس و هیچ‌چیز نمی‌تونه بهش کمک کنه و این عفونت هیچ وقت خوب نمی‌شه. عفونت مثانه بالاخره خوب شد، اما اضطرابش همچنان بالا می‌رفت

:اینطوری بود که مکالمه ما پیش رفت

مارک: اگه عفونت مثانه هیچ وقت خوب نمی‌شد چی؟

لورنا: درد می‌کشیدم. افسرده می‌شدم. همش باید می‌رفتم دکتر. محدود می‌شدم. خوشحال نمی‌بودم. موفق نمی‌شدم. همش مضطرب بودم. یه بازنده می‌شدم.

وقتی به حرف‌های اصلی لورنا گوش می‌دی، کلمه‌ای هست که تو ذهنت بپره؟ مثلاً کلمه‌های "محدود" یا "بازنده"؟ دقت کن که این کلمه‌ها چطور می‌خوان ما رو به یه مسیر جدید فراتر از ... عفونت مثانه بیرن. یه لحظه

بی خیال هر فکری که ممکنه در مورد لورنا و عفونت مثانه‌ش داشته باشیم، بذار انرژی حرفای لورنا راهنمایمون کنه

لورنا داشت کم کم به زیون اصلی خودش نزدیک می‌شد، ولی هنوز کامل نرسیده بود. برای اینکه کمکش کنم عمیق‌تر بره، ازش خواستم بدترین اتفاقی که ممکنه برای یه نفر دیگه بیفته رو توصیف کنه. وقتی موقع بیان بدترین ترسمون به بن بست می‌خوریم، اغلب بهتره چند قدم عقب بکشیم و بدترین چیزی که ممکنه برای یه نفر غیر از خودمون اتفاق بیفته رو تصور کنیم. ببینید برای لورنا چی پیش اومد

مارک: بدترین اتفاقی که ممکنه برای یه نفر بیفته چیه؟ ... یه نفر دیگه، نه خودت؟

لورنا: موفق نشه. خوشحال نباشه. نتونه کارایی که می‌خواد رو انجام بده. دیوونه بشه. مثل یه گوشه‌گیر بشه. آخرش سر از بیمارستان دریاره و در نهایت خودکشی کنه

."این کلمات چقدر قوی هستن: "دیوونه بشه"، "سر از بیمارستان دریاره"، "خودکشی کنه

حالا بیاید همه رو بذاریم کنار هم و ببینیم چی ازش درمیا. ما یه "بازنده" داریم که "محدود شده"، "دیوونه" میشه و "سر از بیمارستان دریاره"، جایی که "در نهایت خودکشی می‌کنه". شاید از خودتون می‌پرسید این اطلاعات از کجا میاد. بیاین بفهمیم

لورنا، وقتی داشت لایه‌های زیرین شکایت اصلی‌شو کنار می‌زد، عمیق‌ترین ترسش رو کشف کرد و مستقیم رفت تو جمله اصلی خودش. در مورد جمله اصلی توی فصل ۸ بیشتر یاد می‌گیرید

جمله‌های اصلی لورنا: "من یه بازنده می‌شم. دیوونه می‌شم و سر از بیمارستان درمیارم و در نهایت خودکشی می‌کنم"

لورنا، در حین دنبال کردن نقشه زبانی اصلی خودش، به ضربه روحی حیاتی تو تاریخچه خانوادگی هم کشف کرد.

بیا یاد آلبوم خانوادگی لورنا رو باز کنیم و بذاریم حرفای بدترین ترسش راهنمایمون کنه. کلمات بدترین ترس رو میشه به یه سوال تاریخچه خانوادگی تبدیل کرد که ما رو به ایستگاه بعدی تو نقشه زبانی اصلی مون می‌بره. من به این نوع سوال، سوال پُل‌ساز میگم

سوال پُل‌ساز لورنا: "آیا کسی تو خانواده شما بوده که به عنوان یه بازنده شناخته بشه و سر از "تیمارستان دربیاره و خودکشی کنه؟"

زد وسط خال! پدربزرگ لورنا، یعنی پدر مادرش، تو خانواده احترام نداشت و به چشم یه بازنده بهش نگاه می‌کردن. دائم تو تیمارستان بستری می‌شد و آخرش هم یه روز تو همون تیمارستان خودکشی کرد. تو نسل بعدی هم، خاله لورنا، یعنی خواهر بزرگتر مادرش، اونم تو خانواده به عنوان یه "بازنده دیوونه" پس زده شده بود. اونم همش تو تیمارستان بود. خانواده از رفتاراش خجالت می‌کشیدن و اصلاً در موردش حرف نمی‌زدن. ته دلشون هم منتظر بودن که اونم مثل باباش خودکشی کنه، ولی به روی خودشون نمی‌آوردن

وقتی یه نفر تو خانواده زندگی خوبی نداره یا سرنوشت خیلی سختی داره، معمولاً پس زده اون آدم راحت‌تر از اینه که درد دوست داشتنش رو تحمل کنی. عصبانی شدن خیلی وقتاً آسون‌تر از ناراحت شدنیه. انگار همین قضیه در مورد رفتار بد خانواده با اون خواهر هم صدق می‌کرد. پس زندنش برایشون آسون‌تر از دوست داشتنش بود

همونطور که تو فصل سه یاد گرفتیم، سرنوشت آدمایی که تو خانواده پس زده میشن، معمولاً تکرار میشه. این اتفاق برای پدربزرگ "بازنده" و بعدش برای خاله "بازنده" افتاد. حالا هم نوبت لورنا بود که این بدشانسی رو به نسل سوم بکشونه و یه جورایی رکورد "بازندگی" رو بزنه

داغ خودکشی تو یه خانواده خیلی سخته. معمولاً اعضای خانواده از کسی که خودکشی کرده عصبانی میشن، چون اونها رو با یه عالمه غم و بدبختی تنها گذاشته. از طرفی دیگه، عواقب خودکشی - شرم، خجالت، تصاویر وحشتناک، کارهای نیمه تموم، بدهی مالی، شک و تردید مذهبی - همه میفته گردن خانواده که باید باهاش دست و پنجه نرم کنن

سرنوشت لورنا داشت رقم می‌خورد، ولی هنوز قطعی نشده بود. وقتی فهمید که ترس‌هایی که داره، مال خودش نیست، تونست اونها رو پس بده به صاحبشون. ازش خواستم پدربزرگ و خاله‌اش رو تصور کنه که جلوی روش وایسادن. لورنا یهو یه حس واقعی از عشق به هر دوشون رو ابراز کرد. تصور کرد که اونا دارن ازش حمایت می‌کنن که حالش خوب باشه و اون می‌تونه فقط اضطراب رو از بدنش بیرون بده و پس بفرسته به اونا. چند دقیقه نفس کشید و گفت که بدنش سبک‌تر و آروم‌تر شده. از هردوشون خواست که بهش برکت بدن تا بتونه زندگی خوبی داشته باشه، حتی اگه خودشون زندگی خوبی نداشتن. فهمید که نگه داشتن اضطراب اونا هیچ فایده‌ای نداره و فقط باعث درد بیشتر تو خانواده میشه. به هردوشون قول داد که دیگه اون اضطراب رو نگه نمیداره و یه موقعیت مضطرب‌کننده در آینده رو تصور کرد که میتونه هر اضطراب باقی مونده رو به اونا پس بده. بعد از یه جلسه، لورنا از وحشتی که داشت نابودش می‌کرد، خلاص شد

وقتی ازم می‌پرسن تحقیقات جدید در مورد نورویلاستیسیتی (انعطاف‌پذیری مغز) چه ربطی به تجربه‌های بالینی خودمه، ناخودآگاه یاد لورنا می‌افتم. توانایی اون در تغییر حالتش از یه وضعیت پر از اضطراب به یه حالت آرام‌تر و متعادل‌تر، یه نمونه‌ی بارز از این بود که چطور گذشته‌ی خانوادگی و آگاهی امروزیمون می‌تونن با هم ترکیب شن. وقتی ارتباط‌های اصلی برقرار می‌شن و ما تمرین می‌کنیم که روی تصاویر و تجربه‌های شفابخش خودمون تمرکز کنیم، در واقع داریم زمینه رو برای ایجاد مسیرهای عصبی جدید آماده می‌کنیم. بعد از اون، بهبودی می‌تونه خیلی سریع و موثر اتفاق بیفته

****زبون اصلی مشکل، مثل یه قطب‌نما****

بعضی وقتا زبون اصلی مشکلی که داریم، اونقدر قویه که مجبورمون می‌کنه برای پیدا کردن جواب، تو گذشته‌ی خانوادگیمون دنبالش بگردیم. اما اغلب اوقات، تاریخچه‌ی خانوادگی که دنبالشیم به راحتی پیدا نمی‌شه. پشت شرم پنهون شده، با درد کنار زده شده، یا به شکل یه راز خانوادگی محافظت می‌شه. اینجور اطلاعات بعیده سر میز شام در موردش حرفی زده بشه. بعضی وقتا هم اتفاقات تلخی که پشت مشکلمون هست رو می‌دونیم، فقط نمی‌تونیم ربطش بدیم به تجربه‌های الانمون

زبون اصلی مشکلمون، می‌تونه مثل یه قطب‌نما ما رو تو نسل‌ها سرگردونی و ناراحتی‌های خانوادگی هدایت کنه. ممکنه اونجا یه اتفاق تلخ منتظر باشه که به یاد آورده بشه و بررسی بشه، تا بالاخره بتونه آرام بگیره

در ادامه یه سری سوال هست که می‌تونه کمکتون کنه زبون اصلی مشکلی که دارین رو کشف کنین. به هر سوال تا جایی که می‌تونین با جزئیات جواب بدین. ذهنتون رو باز بذارین و جواب‌هاتون رو سانسور نکنین. جواب این سوال‌ها می‌تونه ارتباط بین یه مشکل الان و یه اتفاق تلخ تو تاریخچه‌ی خانوادگیتون رو روشن کنه

****تمرین نوشتاری شماره 2: ده سوال برای پیدا کردن زبون اصلی مشکل****

1. وقتی اولین بار این علامت یا مشکل تو زندگیت ظاهر شد، چه اتفاقی داشت می‌افتاد؟
2. دقیقا قبل از شروعش چه خبر بود؟
3. چند سالت بود که اولین بار این علامت یا مشکل رو تجربه کردی؟
4. آیا تو یه سن مشابه، یه اتفاق تلخ برای یکی از اعضای خانوادت افتاده بود؟

خب، دقیقا چه اتفاقی توی این مشکل میفته؟

بدترین لحظه هاش چه حسی داره؟

چی میشه درست قبل از اینکه این حس رو داشته باشی یا اون علامت (بیماری) رو نشون بدی؟

چی باعث میشه بهتر یا بدتر بشه؟

این مشکل یا علامت (بیماری) نمیداره چه کارایی رو انجام بدی؟

مجبورت میکنه چه کارایی رو انجام بدی؟

اگه این حس یا علامت (بیماری) هیچ وقت از بین نره، بدترین اتفاقی که ممکنه برات بیفته چیه؟

حالا چیزی که نوشتی رو دوباره بخون. به سری چیزها هست که من دیدم توی خانواده ها تکرار میشه. هیچ کدوم از اینا رو توی خانواده خودتون میبینید؟

زبون (حرفایی) که تکرار میشه

زبونی هست که انگار به زندگی تو نمیخوره؟ اگه هست، ممکنه این زبون مال یکی دیگه از اعضای خانواده باشه؟

سن هایی که تکرار میشه

آیا بین سنی که اولین بار اون علامت (بیماری) یا مشکل رو نشون دادی و سنی که به نفر از خانواده یا مشکل یا سختی داشته ارتباطی هست؟ مثلاً، اگه پدر یا مادر تو سن کم فوت کرده باشه، ممکنه تو به مشکلی پیدا کنی که زندگیت رو به جورایی محدود کنه، اونم وقتی به همون سنی میرسی که پدر یا مادر فوت کرده. ناخودآگاه، ممکنه برات سخت باشه بعد از سنی که اون مرده، خوشحال باشی یا درست زندگی کنی. مشکل یا علامت (بیماری) حتی ممکنه وقتی بچت به همون سنی برسه که تو موقع فوت پدر یا مادر داشتی هم اتفاق بیفته

احساسات، رفتارها و علامت (بیماری) هایی که تکرار میشه

فکر کن بین چی باعث شد مشکل یا علامت (بیماری) شروع بشه؟ چه اتفاقی داشت می افتاد؟ کسی ترک کرد؟ حس کردی بهت بی توجهی شده، پس زده شدی یا ولت کردن؟ اتفاقی افتاد که حس کردی میخوای بیخیال شی یا جا بزنی؟ آیا مشکل یا علامت (بیماری) تو داره به تجربه یا موقعیت خاص از بچگیت رو تقلید میکنه یا دوباره میسازه؟ به جورایی شبیه به اتفاق توی تاریخچه خودتونه هست؟ شبیه چیزی هست که برای مادر، پدر، مادربزرگ یا پدربزرگ اتفاق افتاده؟

جواب این سوالا میتونه سرنخ های مهمی برای پیدا کردن ارتباطات خانوادگی باشه.

شکایت ها و نشانه ها، سرنخ هایی برای حل مسئله

این درد یا علامت دقیقاً داره چی رو میخواد بگه؟ وقتی به جور دیگه بهش نگاه کنی، می بینی همین شکایت یا علامت می تونه به جور خلاقیت باشه که کمک کنه به چیزی رو تموم کنی، به زخمی رو خوب کنی، به چیزی رو با خودت یکی کنی، یا از به چیزی جدا بشی. شاید به حسی رو به دوش کشیدی که اصلاً مال تو نبوده

شاید این درد یا مشکل داره مجبورت می کنه به قدمی برداری که برنداشتی و دیگه نمی تونی نادیده اش بگیری. شاید ازت می خوان به مرحله از رشدت رو تموم کنی که وقتی بچه بودی نصفه مونده. شاید این درد یا مشکل به حس درماندگی رو زنده می کنه تا به پدر و مادر نزدیک تر بشی. یا برعکس، شاید داره مجبورت می کنه ازشون جدا بشی و مستقل بشی

شاید دارن بهت نشون می‌دن که باید به کاری رو تموم کنی یا به راهی رو که ول کردی، دنبال کنی. شاید به قسمت کوچیک و گم‌شده از وجودت رو نادیده گرفتی که داره خودشو با این نشانه‌ها نشون می‌ده. شاید به خط قرمزی رو رد کردی که دیگه نمی‌شه چشم‌پوشی کرد

این دردها و شکایت‌هامون می‌تونن کمک کنن به رابطه‌ی خراب رو درست کنیم یا به زخم قدیمی رو خوب کنیم، چون مجبورمون می‌کنن با حس‌هایی روبرو بشیم که سال‌هاست سرکوب‌شون کردیم. نه تنها می‌تونن به یه نگاهی به یه مشکل خانوادگی بندازیم که هنوز حل نشده، بلکه می‌تونن به جوری عذاب وجدانی که داریم رو هم روشن کنن و شاید حتی راه رو برای آشتی باز کنن

این شکایت‌ها، دردها و مشکلاتمون مثل تابلوی راهنما می‌مونن که به چیزی رو نشون می‌دن که هنوز حل نشده. می‌تونن به چیزی رو که نمی‌بینیم روشن کنن یا ما رو به یه چیزی یا کسی وصل کنن که خودمون یا خانواده‌مون پسش زدیم. وقتی وایسیم و دنبال‌شون کنیم، اون چیزی که حل نشده میاد رو، به بعد جدید به روند بهبودمون اضافه می‌کنه. اون وقت حس می‌کنیم کامل‌تریم

فصل ۷ ویژگی‌های اصلی

کلمات، مثل طبیعت، نیمه ای آشکار می‌کنن و نیمه ای پنهان، اون روح درونی رو...
آلفرد، لرد تنیسون—

احساساتی که ما نسبت به پدر و مادرمون داریم، به جورایی درجه ای به خودمونن همینطور به درجه به اون چهار تا موضوع ناخودآگاهی که تو فصل ۵ گفتیم، و کمک می‌کنه بفهمیم کدوم‌شون تو زندگیمون دارن کار می‌کنن. تو این فصل ازت می‌خوام مادرو پدر واقعیتو توصیف کنی. هر چی به ذهنت میاد رو راحت بگو. وقتی این تمرین‌ها رو انجام می‌دی، احتمالا بیشتر از اینکه درباره پدر مادرت بفهمی، درباره خودت کشف می‌کنی. اگه اصلا پدر مادرتو ندیدی، برو فصل بعد

مادرتو توصیف کن

یه کم وقت بذار و مادرتو وقتی بچه بودی توصیف کن. چه جور آدمی بود؟ چه صفت‌ها یا جمله‌هایی سریع به ذهنت می‌رسه؟ مهربون بود؟ دوست داشتنی بود؟ سرد بود؟ دور بود؟ خوشحال بود؟ ناراحت بود؟ زیاد بغلت می‌کرد یا به ندرت؟ دفترتو بردار و اولین فکرای که به ذهنت می‌رسه رو بنویس، اولین کلمه‌هایی که یادته میاد

تمرین نوشتاری شماره ۳: توصیف مادرت

...مامانم

بعدش بنویس سر چی ازش دلخوری

من مامانمو سر... مقصر میدونم

همه چی رو بنویس. تو ذهنت نگه ندار. خیلی مهمه که کلمه‌ها رو همون‌جوری که به ذهنت می‌رسن، بنویسی

پدرتو توصیف کن
حالا همین کارو برای پدرت انجام بده. چطوری توصیفش می‌کنی؟ مهربون بود؟ بی‌خیال بود؟
سخت‌گیر بود؟ ایرادگیر بود؟ اهل مشارکت بود یا نبود؟
همه چی رو بنویس. جلوی خودتو بگیر که نخوای چیزی رو ویرایش کنی

تمرین نوشتاری شماره ۴: توصیف پدر
...پدرم
بعدش بنویس سر چی ازش دلخوری
من پدرمو سر... مقصرمیدونم

تمرین نوشتاری شماره ۵: توصیف پارتنر، دوست صمیمی یا رئیس
...پارتنر، دوست صمیمی یا رئیس
من اونو سر... مقصرمیدونم

حالا که تو حال و هوای نوشتن هستی، شاید بخوای پارتنر عاطفیت رو هم توصیف کنی، اگه داری. یا به دوست صمیمی، یا حتی رئیس‌تو

خب حالا بیاید به نگاهی بندازیم به چیزایی که همین الان تو نوشته‌هات آشکار شدن. من به این صفت‌ها و عبارت‌های یهویی و "بدون فکر قبلی"، میگم توصیف‌کننده‌های اصلی. این توصیف‌کننده‌ها به جورایی در ورودی به احساسات ناخودآگاه ما هستن. اونا میتونن احساساتی رو درباره‌ی پدر و مادرمون آشکار کنن که شاید حتی ندونیم که داریم‌شون

وقتی به لیست یهویی از صفت‌ها و عبارت‌ها می‌نویسیم، فرصت پیدا می‌کنیم از اون نسخه عقلانی و پالایش‌شده‌ی داستان بچگیمون که بزرگترها برامون ساختن، رد شیم. تو اینجور نوشتن‌ها، حس و حال واقعی‌مون بدون سانسور و فیلترهای همیشگی خودش رو نشون می‌ده. این لیست می‌تونه ما رو وصل کنه به وفاداری‌ها و پیوندهای ناخودآگاهمون با پدر و مادرمون. از این مهم‌تر، می‌تونه نشون بده چطوری یکی از والدین‌مون یا هر دوشون رو پس زدیم، یا حتی همون رفتارهایی رو که تو اون‌ها بد می‌دونستیم، خودمون هم داریم انجام می‌دیم. این صفت‌ها دروغ نمی‌گن، چون از به تصویری درونی میان که از خیلی وقت پیش تو ذهنمون ساختیم، شاید واسه اینکه از آسیب دیدن جلوگیری کنیم

وقتی کوچیک بودیم، بدن‌مون مثل به ضبط صوت عمل می‌کرد که هر اطلاعاتی رو می‌گرفت و به صورت به حس ذخیره می‌کرد. این صفت‌ها ما رو برمی‌گردونن به اون حس‌ها و تصاویری که باهاشون بودن. این صفت‌ها مهمن، چون تصاویری قدیمی رو نشون می‌دن که نمی‌دارن رو به جلو حرکت کنیم

خیلی‌هامون تصاویری دردناک داریم، تصاویری از اینکه پدر و مادرمون به اندازه‌ی کافی بهمون ندادن، تصاویری از اینکه اون چیزی که لازم داشتیم رو نگرفتیم. این تصاویر درونی اگه کنترل نشن، می‌تونن مسیر زندگی‌مون رو تعیین کنن و به نقشه‌ی کلی برای ادامه‌ی زندگی‌مون بشن. این تصاویر ناقص هم هستن. به حقیقت اساسی توشون گم شده. چه اتفاقات تلخی پشت این تصاویر پنهان شدن که اونقدر قوی بودن که جریان عشق رو تو خانواده‌مون مختل کردن؟

حالا به کلماتی که نوشتی نگاه کن. هنوز از پدر و مادرت دلخوری؟ اتهامی بهشون داری؟ اگه اینطوره، شاید تا حالا تجربه کرده باشی که همون شکایت‌هایی که از پدر و مادرت داری، همون‌ها رو هم از همسرت یا به دوست صمیمی‌ت داری. اغلب، نارضایتی‌مون از پدر و مادرمون به همسرمون منتقل می‌شه یا تو دوستی‌های نزدیک‌مون خودشون نشون می‌ده. چیزهایی که با پدر و مادرمون حل نکردیم، خود به خود از بین نمی‌رن. بلکه به الگو می‌شن برای شکل دادن به رابطه‌های بعدی‌مون.

اگه رابطه‌ی سختی با پدر و مادرمون داشتیم، صفت‌های اصلی‌مون نشون می‌ده که چه دلخوری‌هایی هنوز تو دلمون نگه داشتیم. وقتی دلخوریم، آرامش درونی‌مون از بین می‌ره. اونایی که حس می‌کنن به اندازه‌ی کافی از پدر و مادرشون، مخصوصا مادرشون، نگرفتن، اغلب حس می‌کنن که از زندگی هم به اندازه‌ی کافی بهشون نمی‌رسه.

وقتی رابطه‌ی نزدیکی با پدر و مادرمون داشتیم، صفت‌های اصلی‌مون نشون می‌ده که چه گرما و مهربونی‌ای نسبت بهشون داریم. وقتی حس مثبتی نسبت به پدر و مادرمون داریم، معمولا حس مثبتی هم نسبت به زندگی داریم و باور داریم که چیزهای خوب همچنان سر راهمون قرار می‌گیرن.

بعضی وقتا چیزایی که از ته دلمون می‌گیم، نشون میده چه حس‌های درهمی داریم. معمولا آدم‌ها حس‌های مختلفی نسبت به پدر و مادرشون دارن، ولی به موضوع یا به نخ اصلی‌ی توی حرفاشون هست که نشون میده هنوز به چیزی حل نشده. و دقیقا ما دنبال همون می‌گردیم. برای بعضی از ما، کارایی که پدر مادرمون کردن هنوزم انگار به حمله شخصی یا به جور پس زدن

بین این دو تا خواهر چطوری مادرشون رو توصیف می‌کنن، با اینکه تجربه‌های بچگی متفاوتی داشتن:

"خواهر اول: "تنها، غمگین، کلافه، سخت گیر، عصبی؛ زود از کوره در میرفت

"خواهر دوم: "بی رحم، کینه‌ای و از نظر روحی آزاردهنده

خواهر اول فقط داره به واقعیتی رو می‌گه. ولی توصیف خواهر دوم نشون میده هنوز دردش خوب نشده و هنوز مادرش رو سرزنش می‌کنه و قضاوت می‌کنه. برای این خواهر، انگار کارای مادرش عمدا برای اذیت کردن اون بوده. حس می‌کنه فقط اون مورد هدف بوده، در صورتی که خواهر اول فقط داره واقعیت رو می‌گه. به مادر ممکنه عصبی باشه و زود از کوره در بره، ولی ما بازم می‌تونیم باهاش کنار بیایم. ولی خواهر دومی که فکر می‌کنه مادرش عمدا بی رحم بوده، معلومه که باهاش مشکلی داره.

فقط میشه تصور کرد این دو تا خواهر چه زندگی‌های متفاوتی داشتن. با اینکه به مادر داشتن، ولی هر کدوم به برداشت شخصی از مادرشون داشتن. خواهر دوم زندگیش رو پر از بی رحمی و آزار دیده. حس می‌کرده از نظر روحی خالی شده، کسی ارزش حمایت نمی‌کنه و بیشتر وقت‌ها تنها بوده.

بعضی وقتا می‌تونیم به پدر یا مادرمون رو دوست داشته باشیم و اون یکی رو نه. کیم، که پدرش رو بیشتر از مادرش دوست داشت، شکایت می‌کرد که مادرش "بچه ست، مثل به دختر کوچولو.

اصلاً نمیشد روش حساب کرد. " در عوض، وقتی از پدرش می‌گفت، چشماش برق می‌زد: "بابا فوق العاده بود. همه کارا رو با هم می‌کردیم. همیشه می‌تونستم برم پیشش تا آروم کنه و ازم مراقبت کنه. خیلی وقت پیش باید مامان رو ول می‌کرد. هیچ وقت اون عشقی که نیاز داشت رو ارزش نگرفت

زیر ظاهر نارضایتی کیم از مادرش، یه دریای عمیق از درد پنهان بود. به این حس خیانت رو هم اضافه کن که آرزو می‌کرد پدرش مادرش رو ول کنه. حس پوچی و جدایی کیم، تو حرفاش کاملاً مشخص بود

وقتی پدر مادرمون رو به جون هم میندازیم، در واقع داریم به ریشه خودمون ضربه می‌زنیم و ناخودآگاه یه شکاف درونی تو وجودمون ایجاد می‌کنیم. یادمون میره نصفمون از مادرمونه و نصف دیگه از پدرمون. کینه کیم فقط باعث شد از خودش بیشتر بدش بیاد و آشوب درونش بیشتر بشه. یه جورایی زندونی شده بود که تنها راه فرارش، خودآگاهی بود

خیلی از ماها گیر دادیم به یه چیزی که فکر می‌کنیم پدر مادرمون سرمون آوردن و زندگیمون رو خراب کرده. اجازه دادیم این خاطرات، چه درست چه غلط، چیزای خوبی که پدر مادرمون بهمون دادن رو تحت الشعاع قرار بده. پدر مادرا تو پروسه پدر مادر بودن، ناخواسته باعث ناراحتی بچه‌هاشون میشن. این یه چیز اجتناب‌ناپذیره. مشکل این نیست که پدر مادرمون باهامون چیکار کردن؛ مشکل اینه که هنوز داریم چجوری بهش چسبیدیم. معمولاً وقتی پدر مادرمون بهمون آسیب زدن، از قصد نبوده. همه‌مون حس می‌کنیم یه چیزایی رو از پدر مادرمون نگرفتیم. ولی اینکه با پدر مادرمون به صلح برسیم یعنی با چیزایی هم که بهمون دادن و هم با چیزایی که ندادن کنار اومدیم. وقتی داشته‌هامون رو اینجوری ببینیم، می‌تونیم از پدر مادرمون نیرو بگیریم، کسایی که حتی اگه همیشه نشون نمیدادن، فقط بهترین چیزا رو برامون می‌خواستن

ویژگی‌های اصلی یه جدایی زودهنگام از پیوند مادری

با این حال خیلی از ماها یه جدایی زودهنگام یا یه گسست در پیوند با مادرمون رو تجربه کردیم و داریم تقلا می‌کنیم که آرامش پیدا کنیم، اون حس ثبات زیر پامون رو حس کنیم. در زیر چند تا از ویژگی‌های اصلی آدم‌هایی که یه جدایی زودهنگام از مادرشون داشتن رو میاریم

"مامانم سرد و بی‌احساس بود. هیچوقت بغلم نکرد. اصلاً بهش اعتماد نداشتم"

"مامانم خیلی سرش شلوغ بود. هیچوقت برام وقت نداشت"

"من و مامانم خیلی با هم صمیمی هستیم. مثل خواهر کوچیکمه که ازش مراقبت می‌کنم"

"اصلاً نمی‌خوام برای مامانم سربار باشم"

مامانم خیلی باهام سرد بود، احساسی بهم نزدیک نمی‌شد و همش ایراد می‌گرفت *

همیشه منو پس می‌زد. انگار اصلاً براش مهم نبودم *

ما هیچ رابطه‌ای با هم نداریم، انگار غریبه‌ایم *

من به مادر بزرگم خیلی نزدیک‌تر بودم. اون بیشتر برام مادری کرد *

مامانم کلاً خودشيفته‌ست. همه چیز براش خودش، فقط خودش. هیچوقت بهم محبت نکرد *

خیلی حسا بگر و اهل بازی دادنه. پیشش احساس امنیت نداشتم *

ازش می‌ترسیدم. هیچوقت نمی‌دونستم قراره چی بشه *

باهاش صمیمی نیستم. اصلاً حس مادری نداره، مثل یه مادر واقعی نیست *

من هیچوقت بچه نخواستم. هیچوقت اون حس مادری رو توی خودم نداشتم *

میشه درد رو توی این حرفای اصلی فهمید، نه؟ توی فصل ۱۱، دقیقاً بررسی می‌کنیم که چطور
میشه از این حرفا که نشونه جداییه فهمید و چطور میشه رابطه‌مون رو با مامانمون دوباره
ساخت.

یه نکته مهم اینه که هر کسی که این جور جدایی رو توی بچگی تجربه کرده، لزوماً از مامانش
دلخور نیست. خیلی وقتا مادرا خیلی دوست داشتنی و قابل اعتمادن. بعضی وقتا هم بعد از این
جور جدایی‌ها، بچه ناخودآگاه جلوی دریافت محبت مادر رو می‌گیره و در عوض سعی می‌کنه از
مادرش مراقبت کنه، این جوری باهاش ارتباط برقرار کنه

بعضی وقتا هم این جدایی انقدر توی بچگی اتفاق افتاده که اصلاً چیزی ازش یادش نیست. اما
ممکنه خاطرات بدنیش از اون جدایی، وقتی توی رابطه‌ها با کسی صمیمی میشه یا ازش فاصله
می‌گیره، دوباره زنده بشه. ممکنه آدم بدون اینکه اصلاً بفهمه چرا، یهو با احساس ترس شدید،
گیجی، بی‌حسی، قطع ارتباط، شکست و نابودی مواجه بشه

بار احساسی توی توصیف کننده های اصلیت

اون بار احساسی که توی توصیف کننده های اصلیت هست، مثل یه فشارسنج می تونه نشون بده که هنوز چقدر دیگه باید التیام پیدا کنی. معمولاً هرچی بار منفی قوی تر باشه، مسیر التیام هم واضح تره. دنبال کلمه هایی می گردی که یه بار احساسی حسابی توشون باشه

حس کن بار احساسی این کلمه ها رو که یه مرد بیست و هفت ساله درباره ی بابای الکلیش می گه:

بابام یه الکیه. کلاً به درد نمی خوره. یه احمقه، یه بازنده ی به تمام معنا. هیچ وقت نه به فکر مامانم بود، نه به فکر ما بچه ها. با مامان بدرفتاری می کرد و دست بزن داشت. من اصلاً هیچ احترامی براش قائل نیستم

زیر کلمه هایی مثل "الکی" و "به درد نخور"، زیر "احمق" و "بازنده"، می تونی درد پسر رو حس کنی. عصبانیت و بی حسی پسر فقط لایه های رویی هستن. حس کردن عصبانیت و بی حسی خیلی راحت تر از غم و درده. ته دلش، پسر احتمالاً هر وقت باباشو در حال مشروب خوردن می بینه، داغون میشه

همچنین می تونی حس مامانش رو نسبت به باباش توی این کلمه ها حس کنی: "هیچ وقت نه به فکر مامانم بود، نه به فکر ما بچه ها." احتمالاً کلمه های "به درد نخور" و "هیچ وقت به فکر ما نبود" کلمه های خود مامانش بودن. اینکه مامانش با شوهرش سرد شده بود، تقریباً غیرممکن کرده بود که پسرش باهاش صمیمی باشه. پسر ظاهراً به مامانش وفاداره، ولی در واقعیت، اون سرنوشت باباش رو هم تجربه کرده. مثل باباش مشروب می خورده و سر دوست دخترش داد و بیداد می کرده تا اینکه دوست دخترش بیرونش کرده، درست مثل اینکه مامانش باباش رو بیرون کرده بود. اینجوری، پسر ناخواسته یه نخ نامرئی بافته بود که اون رو به باباش وصل می کرد. اون مطمئن شده بود که بیشتر از باباش تو زندگی به دست نیاره. تا وقتی که رابطه بینش درست نشه، اون درد و رنج باباش رو تکرار می کنه. وقتی که باباش دوباره تو زندگیش بود، اون آزادتر بود تا انتخاب های سالم تری بکنه

وقتی یه پدر یا مادر طرد میشه یا بهش بی احترامی میشه، یکی از بچه ها اغلب اون پدر یا مادر رو با تقلید از رفتارهای طرد شده، نمایندگی می کنه. اینجوری، بچه با رنج بردن به شکلی مشابه، خودش رو برابر با پدر یا مادر می کنه. انگار که بچه داره می گه: "منم اینو تجربه می کنم، تا مجبور نباشی تنهایی اینو تجربه کنی." بچه با این وفاداری، رنج رو به نسل بعدی منتقل می کنه. و اغلب همونجا تموم نمیشه

خیلی مهمه که با پدر و مادرمون آشتی کنیم. این کار نه تنها به ما آرامش درونی میده، بلکه باعث میشه هماهنگی به کل زندگی پخش بشه

نسل های بعدی. وقتی با پدر مادرمون مهربون تر میشیم و داستانی که مانع میشه رو دور میندازیم، احتمال اینکه این رنج بی معنی نسل به نسل تکرار بشه رو کم می کنیم. شاید اولش سخت (یا حتی غیرممکن) به نظر برسه، ولی من بارها و بارها دیدم که خوب کردن رابطه مون با پدر مادرمون چه فایده های غیرمنتظره ای داره، از جمله اینکه توی سلامتی، روابط و کارایی مون کلی تاثیر مثبت می داره

****تغییر دادن تصویرت از پدر مادرت****

1. اون ویژگی‌های اصلی که درباره‌شون نوشتی رو دوباره بخون. این دفعه با صدای بلند بخون.
2. با به گوش دیگه گوش کن. چیز جدیدی می‌شنوی؟
3. این کلمات پراحساس نشون میدن که هنوز حس‌های حل‌نشده‌ای نسبت به پدر مادرت داری؟
4. وقتی داری ویژگی‌ها رو می‌خونی، به بدنت توجه کن. بدنت سفت میشه یا آروم؟ نفست چطور؟ روونه یا بند اومده؟
5. دقت کن بین چیزی توی وجودت هست که بخواد تغییر کنه یا نه.

ویژگی‌های اصلی که نوشتی، به قدم ارزشمنده برای اینکه رابطه‌ت رو با پدر مادرت از نو بسازی. فرقی نمی‌کنه پدر مادرت زنده باشن یا فوت کرده باشن؛ وقتی این ویژگی‌ها رو رمزگشایی کنی، حس‌های منفی، طرز فکر و قضاوت‌هایی که نسبت بهشون داری بالاخره می‌تونن تغییر کنن. یادت باشه، هر چی حس‌های کلماتت قوی‌تر باشه، درد عمیق‌تره. معمولا به غم عمیقی زیر کلمات عصبانیت خوابیده. این غم تو رو نمی‌کشه. ولی عصبانیت ممکنه این کارو بکنه.

تصویری که از پدر مادرت داری، می‌تونه روی کیفیت زندگی‌ای که داری تاثیر بذاره. خبر خوب اینکه این تصویر درونی، وقتی آشکار بشه، می‌تونه تغییر کنه. تو نمی‌تونی پدر مادرت رو عوض کنی، ولی می‌تونی طرز فکری که نسبت بهشون داری رو عوض کنی.

فصل هشتم: جمله اصلی

همون غاری که از وارد شدن بهش میترسی، همونجاییه که دنبالش میگردی. جوزف کمپبل، تاملاتی در هنر زندگی --

اگه با ترس یا فوبیا، حمله‌های پانیک یا فکرای وسواسی دست و پنجه نرم میکنی، خوب میدونی اسیر بودن تو زندون زندگی درونی چه حسی داره. این سختی‌هایی که تو خودت تحمل میکنی - نگرانی دائمی، احساسات طاقت فرسا، حس‌های عصبی کننده تو بدنت - میتونه مثل یه حبس ابد باشه، بدون اینکه اصلا دادگاهی برگزار شده باشه یا جرمی ثابت شده باشه. ترس و اضطراب دنیاتو کوچیک میکنه و انرژی‌تو میگیره، روزتو محدود میکنه و آینده تو. زندگی کردن. اینجوری خیلی خسته کننده ست.

پیدا کردن راه فرار از این وضعیت خیلی آسونتر از چیزیه که فکر میکنی. فقط کافیه با به جور دیگه "حبس ابد" سر کنی - جمله‌ای که بدترین ترس‌هات برات ساخته. این جمله احتمالا از بچگی باهات بوده. چه بلند بگی چه تو دلت، این جمله ناامیدتو بیشتر میکنه. اما در عین حال، میتونه تو رو از در زندونت بیرون بیره به یه دنیای جدید پر از فهم و راه حل. به این جمله میگن جمله اصلی. اگه نقشه زبانی اصلی به ابزار برای پیدا کردن گنج دفن شده باشه، جمله اصلی، الماسی هست که وقتی به اونجا میرسی پیداش میکنی.

پیدا کردن جمله اصلیت

:قبل از اینکه بریم جلوتر، به این سوال جواب بده و جوابتو بنویس

بدترین ترست چیه؟ بدترین اتفاقی که ممکنه برات بیفته؟ احتمالا به ترس یا احساسیه که کل عمرت باهات بوده. شاید حتی حس کنی باهاتش به دنیا اومدی. دوباره سوال رو می پرسم، به جور دیگه: اگه زندگیت از هم بیاشه، اگه اوضاع خیلی خراب بشه، بدترین ترست چیه؟ بدترین اتفاقی که ممکنه برات بیفته چیه؟ جوابتو بنویس

تمرین نوشتاری شماره 6: پیدا کردن جمله اصلی

...بدترین ترس من، بدترین اتفاقی که ممکنه برام بیفته اینه که

.چیزی که الان نوشتی، جمله اصلیت. تا وقتی نوشتیش، ادامه نده

:شاید جمله اصلیت با کلمه "من" شروع بشه

"من همه چیزمو از دست میدم"

:شاید با کلمه "اونا" شروع بشه

"اونا منو نابود میکنن"

:شاید با کلمه "خانواده‌م" شروع بشه

"بچه هام/خانواده‌م/همسرم ترکم میکنن"

.یه جمله اصلی میتونه با کلی کلمه دیگه هم شروع بشه

حالا بریم عمیق تر و دوباره به همون سوال جواب بدیم. این دفعه دیگه ویرایش نکن. همینجوری بنویس تا هر جا که میتونی پیش بری. جواب این سوال یه جور کشف خود رو شروع میکنه که تو صفحه‌های بعدی عمیق‌تر میشه

تمرین نوشتاری شماره 7: بهتر کردن جمله اصلیت

...بدترین اتفاقی که ممکنه برام بیفته اینه که

"...من"

"...اونا"

"...من ممکنه"

"...بچه هام/خانواده‌م/همسرم ممکنه"

خب، حالا ببین چی نوشتی. اگه فکر می‌کنی ته خط رسیدی، یه سؤال دیگه از خودت بپرس: اگه اون اتفاق بیفته، بعدش چی؟
بدترین چیزش چی می‌تونه باشه؟

مثلاً اگه نوشتی "ممکنه بمیرم"، یکم بیشتر برو جلو
اگه اون اتفاق بیفته، بدترین چیزش چیه؟
"خانواده‌م دیگه منو ندارن"

یه مرحله دیگه برو پایین‌تر. بدترین قسمت این چیه؟
"منو فراموش می‌کنن"

حس می‌کنی جمله "منو فراموش می‌کنن" خیلی جون‌دارتر از دو تا جمله قبلیه؟

یه کم دیگه وقت بذار و سعی کن اون جمله اصلیت رو دقیق‌تر و عمیق‌تر کنی تا حسابی
احساسات رو به لرزه دربیاره

تمرین نوشتاری شماره ۸: عمیق‌تر کردن جمله اصلی

...بدترین ترسم اینه که

حالا دوباره یه نگاهی به کلماتی که نوشتی بنداز. جمله اصلیت احتمالاً سه، چهار، شاید پنج یا شش تا کلمه داره. همونطور که قبلاً گفتیم، معمولاً با "من" یا "اونا" شروع می‌شه، ولی ممکنه با کلمات دیگه هم شروع بشه. اغلب یه جمله‌ست که تو زمان حال یا آینده گفته می‌شه، انگار که داره همین الان اتفاق می‌افته یا داره اتفاق می‌افته. این کلمات تو وجودت زنده‌ان. وقتی با صدای بلند می‌گیشون، تو بدنت می‌پیچن. وقتی جمله اصلی درست باشه، مثل صدای زنگ خوردن یه کریستال می‌مونه، نه مثل صدای افتادن یه تیکه چوب. جمله‌های اصلی یه همچین صدایی دارن:

"من کاملاً تنهام"
"منو پس می‌زنن"
"منو ول می‌کنن"
"من ناامیدشون می‌کنم"
"همه چیزمو از دست می‌دم"
"از هم می‌پاشم"
"همه تقصیرها گردن منه"
"منو ترک می‌کنن"
"بهم خیانت می‌کنن"
"منو تحقیر می‌کنن"

"دیوونه میشم" *
"بچه‌مو اذیت می‌کنم" *
"خانوادمو از دست میدم" *
"کنترل‌مو از دست میدم" *

- "یه غلطی می‌کنم" *
- "یه نفرو زخمی می‌کنم" *
- "لیاقت زندگی ندارم" *
- "همه ازم متنفر میشن" *
- "خودمو می‌کشم" *
- "منو زندونی می‌کنن" *
- "منو میندازن یه جایی که دیگه در نیام" *
- "هیچ وقت تموم نمیشه" *

** (Core Sentence) بهبود دادن جمله اصلی **

یه مرحله دیگه هم هست. اگه یه جمله‌ای مثل "من خیلی تنهام" نوشتین، یه کم این ور اون ورش کنید تا مطمئن شید دقیقاً همون حس واقعی رو بیان می‌کنه

مثلاً، جمله شما "من خیلی تنهام" هست یا بیشتر شبیه "منو ول می‌کنن"؟ "منو ول می‌کنن" هست یا بیشتر شبیه "منو پس می‌زنن" یا "منو ترک می‌کنن"؟

همون طوری که دکتر چشم، چند بار چشمتون رو معاینه می‌کنه تا مطمئن شه نمره عینکتون درست باشه، شما هم باید مطمئن شید کلمات دقیقاً با احساسی که در درونتون هست، مطابقت داشته باشن. همین‌طور امتحانش کنید. جمله اصلی شما بیشتر شبیه "منو ترک می‌کنن" هست یا بیشتر شبیه "من ترک شده‌ام"؟ بدنتون بهتون میگه کدوم کلمات بهترن، از روی ارتعاشی که در وجودتون ایجاد میشه. کلمات جمله اصلی شما، یه واکنش فیزیکی ایجاد می‌کنن - اغلب یه حس اضطراب یا فروپاشی - وقتی که کلمات درست ادا بشن

** (Core Sentence) راه‌های دیگه برای پیدا کردن جمله اصلی **

اگه سعی کردین جمله اصلی‌تون رو بنویسین ولی چیزی به ذهنتون نیومد، پس به این سوال جواب بدین: بدترین اتفاقی که ممکنه برای یه نفر بیفته چیه؟

یه نفر دیگه. نه شما. شاید یه خبر از یه اتفاق وحشتناک که برای یه کسی که نمی‌شناختین افتاده، یا یادتون بیاد. یا شاید یه اتفاق بد برای کسی که می‌شناختین، افتاده. چی برای اون‌ها اتفاق افتاد؟ بنویسیدش. چیزی که یادتون میاد مهمه. ممکنه حتی یه چیزی درباره خودتون هم بگه

خیلی وقتا، مصیبت یه نفر دیگه یه جورایی ترسای ته دلمون رو نشون میده. از بین این همه صحنه‌های دردناکی که دور و برمون هست، اونایی بیشتر به دلمون میشینن که یه جورایی برامون آشنا باشن، یا دقیق‌تر بگم، یه ربطی به خوادمون داشته باشن. انگار یه در پشتی باز میشه به روان خوادگیمون. از بین این همه اتفاقای وحشتناکی که واسه مردم میفته، اون اتفاقی بیشتر از همه داغونمون میکنه که یه جورایی به یه اتفاق تلخ تو خوادمون ربط داشته باشه. یا حتی میتونه یه یادآوری باشه از یه زخم شخصی. وقتی مصیبت یکی دیگه به دلمون میشینه، معمولاً به چیزی تو اون مصیبت هست که یه جورایی به ما هم مربوط میشه

یه راه دیگه هم هست که بفهمی دقیقاً چته. به یه صحنه از یه کتاب، فیلم یا تئاتر فکر کن که خیلی روت تاثیر گذاشته. کدوم قسمت اون صحنه بیشتر روت اثر گذاشته؟ مثلاً، اگه یه داستان

درباره‌ی بچه‌هایی که تنها و بی‌مادرن خیلی به دلت نشست، کدوم قسمت اون داستان بیشتر از همه احساساتتو قلقلک میده؟ اینکه مادرشون ولشون کرده؟ یا اینکه بچه‌ها تنها موندن و کسی نیست ازشون مراقبت کنه؟

ممکنه به داستان خونادگی برای دو نفر به دل بشینه، اما یکی بیشتر از همه از فکر اینکه مادر بچه‌هاشو ول کرده ناراحت بشه، و اون یکی بیشتر از همه از تصویر بچه‌هایی که کسی رو ندارن ازشون مراقبت کنه، داغون بشه. اگه بریم تو خونواده اون اولی، همون که نمیتونه فکر اینکه به مادر بچه‌هاشو ول کنه رو تحمل کنه، ممکنه به عضوی از خونوادش رو پیدا کنیم، شاید مادرش یا مادربرگش، شاید حتی خود اون، که بچه‌هاشو ول کرده یا به بچه‌شو داده به یکی دیگه. به حس گناه ناگفته ممکنه تو خونواده اون اولی پیچه، در حالی که به غم عمیق از به بچه‌ای که طرد شده، ممکنه تو خونواده اون دومی جریان داشته باشه. صحنه‌های کتاب‌ها، فیلم‌ها و تئاترها که به بار احساسی دارن، میتونن مثل طوفان باشن که میوه‌های لطیف پنهون شده تو اعماق شجره خونادگیمون رو تگون میدن.

وقتی به خبر میشه داستان خونادگیمون

پم تا جایی که یادش میومد، همیشه میترسید غریبه‌ها بیان تو خونش و بهش آسیب بزنن. تا همین اواخر، این ترس مثل صدای به موتور دور، به گوشه ذهنش وول میخورد. تا اینکه به روز به خبر ...تو روزنامه خوند درباره‌ی به پسر جوون سومالیایی که توسط به

به سری پسریچه شر تو شهرشون بودن. ترسی که آرام آرام ته دلش بود، بهو بالا گرفت و به عالمه وحشت ریخت تو جونش. پم حس می‌کرد داره از هم می‌پاشه، به جوری بود انگار روحش از بدنش جدا شده

گفت: "اون فقط به بچه بود. بی‌گناه بود. فقط بدشانس بود که به جای بد، تو به موقع بد گیر". افتاد. اونا زندگیشو، آبروشو ازش گرفتن. کلی زجرش دادن

پم بی‌خبر بود که داره در مورد دایی مامانش، والتر هم حرف می‌زنه که وقتی یازده سالش بود مرده بود. پم این داستانو فقط به بار، وقتی خیلی کوچیک بود شنیده بود. تو خونواده خیلی کم در موردش حرف می‌زدن.

با اینکه هیچوقت ثابت نشد، ولی خونواده‌شون به به چیزی مشکوک بودن. والتر رو به سری بچه محل که دائم اذیتش می‌کردن، از خونه کشونده بودن بیرون و جنازه‌اش ته به معدن متروکه پیدا شد. یا افتاده بود یا هلس داده بودن و همونجا ولش کرده بودن تا بمیره. چند روز طول کشید تا جنازه‌اش رو پیدا کنن. حتماً پسرا ترسیده بودن و فرار کرده بودن. والتر "به جای بد، تو به موقع بد" گیر افتاده بود

****زبانی که از دل جنگ بیرون اومد****

وقتی به جنگی بوده و اعضای خونواده‌مون توش زجر کشیدن، مردن یا خشونت به خرج دادن، ممکنه به عالمه زخم روحی رو به ارث ببریم. بدون اینکه بفهمیم داریم تجربه‌های تلخ چند دهه پیش رو دوباره زندگی می‌کنیم، ممکنه ترس‌هایی (مثل ترس از دزدیده شدن، بیرون شدن از خونه، کشته شدن و...) بهمون برسه انگار که مال خودمون

پراک، به پسر بچه شیطان هشت ساله کامبوجی، هیچوقت پدربزرگشو ندید، چون خمرهای سرخ کشتنش. پدربزرگشو متهم کرده بودن که جاسوس سی‌آی‌اِی، واسه همین با داس، به وسیله شبیه قمه که تو کشاورزی استفاده میشه، زده بودن تو سرش. پراک هم مدام سرش آسیب می‌دید و پدر و مادرش، ریث و سیتا—که نسل اول نجات یافته‌های "مزارع مرگ" بودن—دنبال کمک برایش بودن. ریث و سیتا، مودب و آروم، انگار زیر یه بار سنگین کمر خم کرده بودن، باری که اونا رو به هم وصل می‌کرد. با یه انگلیسی دست و پا شکسته، توضیح دادن که وقتی نوجوون بودن، حدود ده سال بعد از تموم شدن قتل عام، کامبوج رو ترک کردن و رفتن لس‌آنجلس، جایی که ...پسرشون—تنها بچه‌شون—به دنیا اومد. حالا

هشت سالش بود، پراک ضربه‌های مغزی زیادی خورده بود. پدرش، ریث، می‌گفت پراک عمداً سرش رو می‌کوبیده به دیوار یا میله‌های فلزی. پراک هر روز هم با یه چوب لباسی "بازی" می‌کرد، می‌کوبوندش به زمین یا میبل و داد می‌زد: "بکش! بکش!" رفتارهای این پسر خیلی ترسناک، یادآور قتل پدربزرگ پدریش بود. انگار زبون اصلی پراک فقط توی کلمه‌های "بکش، بکش!" خلاصه نمی‌شد، بلکه به دو صورت ناراحت‌کننده هم خودش رو نشون می‌داد. با کوبیدن چوب لباسی، پراک به جورایی داشت ضربه‌هایی که قاتل زده بود رو بازسازی می‌کرد. و با آسیب زدن به سر خودش، انگار داشت آسیبی که به سر پدربزرگش رسیده بود رو دوباره تجربه می‌کرد.

تو خیلی از خانواده‌هایی که اتفاق‌های تلخ و دردناکی رو پشت سر گذاشتن، گذشته معمولاً دفن می‌شه. پدر و مادرها فکر می‌کنن بهتره بچه‌هاشون رو در معرض درد غیرضروری قرار ندن، برای همین لب‌هاشون رو محکم می‌بندن - انگار در ورودی به گذشته رو قفل می‌کنن. فکر می‌کنن هر چی بچه کمتر بدونه، بیشتر محافظت می‌شه، بیشتر تو حباب می‌مونه. پراک هیچی درباره کشتارگاه‌ها نمی‌دونست، هیچی درباره قتل نمی‌دونست و - از همه بدتر - هیچی درباره پدربزرگ پدریش نمی‌دونست. در واقع بهش گفته بودن شوهر دوم مادربزرگش پدربزرگ واقعیش بوده.

متأسفانه، سکوت کردن درباره گذشته تاثیر زیادی روی مصونیت نسل بعدی نداره. چیزی که از دید و ذهن پنهان می‌شه، به ندرت از بین می‌ره. برعکس، اغلب خودش رو تو رفتارها و نشانه‌های بچه‌هامون نشون می‌ده.

توضیح دادن این مفاهیم به ریث و سیتا کار آسونی نبود. انگار به پرده فرهنگی، به نقاب انکار، هر گونه بحث درباره نسل‌کشی رو ممنوع کرده بود. سیتا گفت: "ما فقط به جلو نگاه می‌کنیم - نه به گذشته." ریث گفت: "ما خوش‌شانسیم که زنده مونديم و تو آمریکا هستيم." تا اینکه من توضیح دادم چطور به نظر می‌رسه گذشته تو رنج پراک زنده شده، اون موقع بود که ریث و سیتا حاضر شدن قدم بعدی رو بردارن.

به ریث گفتم: "برو خونه و درباره پدرت به پراک بگو. بهش بگو چقدر دوستش داشتی و هنوز دلت براش تنگ می‌شه. به عکس از پدرت - پدربزرگ واقعیش - بالای تختش بذار و بهش بگو بابات ارزش محافظت می‌کنه و شب‌ها موقع خواب سرش رو برکت می‌ده. این تصویر رو بهش بده که با برکت بابات، دیگه لازم نیست سرش آسیب ببینه

آخرین قدم سخت‌ترین قسمت بود. به نظر من، پراک نه تنها با پدربزرگش همذات‌پنداری می‌کرد،

بلکه با قاتلی که اون ضربه مرگبار رو زده بود هم همذات‌پنداری می‌کرد. به سیتا و ریث توضیح دادم کسایی که به اعضای خانواده ما آسیب می‌زنن، به نوعی وارد سیستم خانواده ما می‌شن و ...ما می‌تونیم

وقتی از ذهنمون پاک میشن، باهاشون هم‌ذات‌پنداری می‌کنیم. توضیح دادم که چطور بچه‌های هم قربانی‌ها و هم کسایی که ظلم کردن، به یه شکل رنج می‌کشن و اینکه ما باید به همه طرف‌های ماجرا حس خوب داشته باشیم. یه قدم جلوتر، وقتی می‌تونیم هم برای کسایی که به خانواده‌مون آسیب زدن و هم برای کسایی که خانواده‌مون بهشون آسیب زده دعا کنیم، از بچه‌هامون و بچه‌های اونها حمایت کردیم. سیتا و ریث متوجه شدن. اونا که بودایی بودن، گفتن پراک رو به پاگودا (همون معبد کامبوجی) می‌برن و برای پدر ریث و هم کسی که اونو کشته، عود روشن می‌کنن تا نواده‌های هر دو خانواده آزاد بشن. سه هفته بعد از اینکه پراک به پاگودا رفت و عکس پدربزرگش شب‌ها ازش محافظت می‌کرد، پراک چوب لباسی رو داد به سیتا و گفت: "مامان، دیگه نمی‌خوام با این بازی کنم"

درد خانوادگی، سکوت خانوادگی

گرچن که قبلاً تو این کتاب باهاش آشنا شدی، احساسات مضطرب مادربزرگش رو با خودش حمل می‌کرد. مادربزرگش تنها بازمانده یه خانواده بود که تو آشویتس از بین رفتن. مادربزرگ گرچن که نمی‌تونست هدیه زنده موندن از هولوکاست رو کامل دریافت کنه، مثل یه روح تو زندگی راه می‌رفت. بچه‌ها و نوه‌هاش هم طوری دور و برش راه می‌رفتن که انگار دارن روی پوست تخم‌مرغ راه میرن تا بیشتر از این ناراحتش نکنن

حرف زدن درباره خانواده از دست رفته‌ش اصلاً ممکن نبود. چشم‌اش یه جوری می‌شد و رنگ از رُخش می‌پريد. بهتر بود خاطراتش دست نخورده بمونه. شاید مادربزرگ ناخودآگاه دلش می‌خواست مثل بقیه اعضای خانواده‌ش بمیره. دو نسل بعد، گرچن این احساسات رو به ارث می‌برد و تصویری از اینکه دلش می‌خواد مثل خانواده مادربزرگش سوزونده بشه رو با خودش حمل می‌کرد

"زبان اصلی گرچن: "می‌خوام خودمو نابود کنم. بدنم تو چند ثانیه می‌سوزه"

وقتی گرچن فهمید که با ترومای مادربزرگش گره خورده، بالاخره یه زمینه پیدا کرد تا احساساتی که با خودش حمل می‌کرد رو بفهمه. ازش خواستم چشم‌اشو ببند و تصور کنه که مادربزرگش و همه اعضای خانواده یهودی که هیچ‌وقت ندیده، دارن اونو تو بغلشون می‌گیرن. گرچن گفت که تو اون تصویر دلگرم‌کننده، یه حس آرامش رو تجربه کرده، حسی که به گفته خودش برایش ناآشنا ...بود. اون فهمید

اینکه می‌خواست خودشو آتیش بزنه، به خاطر اون فامیلایی بود که واقعا سوزونده بودن‌شون. همون لحظه، دیگه دلش نخواست خودکشی کنه؛ دیگه حس نمی‌کرد باید بمیره

گرتشن نه تنها خودشو جای مادربزرگش می‌ذاشت، شاید خودشو جای اون قاتلایی هم می‌ذاشت که خانواده مادربزرگشو کشتن. با خودکشی، گرتشن ناخودآگاه داشت خشونت اون قاتلا رو تکرار می‌کرد. این مدل همذات‌پنداری با کسایی که جنایت کردن، چیز عجیبی نیست و وقتی

رفتارهای خشونت آمیز تو نسل های بعدی به خانواده دیده میشه، باید بهش توجه کرد

زندان های ترس

استیو هر وقت به جای جدید می رفت، دچار حمله پانیک می شد. فرقی نمی کرد به ساختمان جدید باشه، به رستوران جدید رو امتحان کنه، یا بره به شهر جدید؛ استیو هر وقت تو به محیط ناآشنا قرار می گرفت، انگار از خود بی خود می شد. می گفت حس می کنه "داره از حال میره"، سرگیجه می گیره و "همه جا تاریک میشه"، و حس می کنه "آسمون داره روش خراب میشه". همراه با این حس ها، تپش قلب شدید و عرق کردن زیاد هم داشت که همیشه تجربه می کرد. هر چی فکر می کرد، چیزی تو بجگیش پیدا نمی کرد که بتونه همچین ترس های شدیدی رو به وجود آورده باشه. زنش و بچه هاش هم برای اینکه اون احساس امنیت کنه، همراه اون تو به محدوده آشنا زندانی شده بودن. نه تفریحی بود، نه رستوران جدیدی، و نه هیچ سورپرایزی

"زبون اصلی استیو: "من ناپدید میشم. محو میشم"

به نگاه به تاریخچه خانوادگی استیو، منبع ناامنی هاشو نشون داد. هفتاد و چهار نفر از اعضای خونوادش تو هولوکاست کشته شدن. اونا رو دقیقا از محیط آشنای خونه هاشون تو دهکده ای که کل زندگیشون رو توش گذرونده بودن، بردن به "یه جای جدید" - یه اردوگاه کار اجباری - جایی که به طور سیستماتیک به قتل رسیدن

وقتی استیو ارتباطی که با اعضای خونوادش داشت رو فهمید، تونست دلیل حمله های پانیکی که زندگیشو محدود کرده بودن رو پیدا کنه. بعد از یه جلسه، ترسش از بین رفت. استیو با یه تصویر ذهنی جدید از فامیل هاش که تو آرامش بودن و بهش اجازه می دادن آزاد باشه، درهای زندان سیم خاردار زندگی قبلیشو باز کرد و وارد یه زندگی جدید پر از گشت و گذار و ماجراجویی شد

لیندا هم مثل استیو، حمله های پانیک بهش دست می داد و نمی داشت حس امنیت داشته باشه. خودشو تو یه زندون از ترس ها حبس کرده بود. می گفت: «دنیا جای امنی نیست. باید خودتو قایم کنی. اگه آدمای خیلی چیزا رو درباره ت بفهمن، می تونن بهت آسیب بزنن.» از وقتی یادش می اومد، کابوس اینو می دید که غریبه ها دارن می دزدنش. یادش می اومد بجگی ها هیچ وقت دلش نمی خواست خونه دوستاش بخوابه. حتی تو چهل سالگی هم لیندا به ندرت جایی می رفت. لیندا هم مثل استیو، تو یه زندونی زندگی می کرد که درهاش با ترس هایی بسته شده بود که نمی تونست به هیچ اتفاقی تو بجگیش ربطشون بده

وقتی درباره تاریخچه خانوادگیش پرسیدم، داستانی رو به یاد آورد که تو بجگی از خواهر مادر بزرگش شنیده بود که تو هولوکاست کشته شده بود. لیندا با تحقیق درباره اون اتفاق، فهمید که عمه بزرگش تو خونه همسایه قایم شده بود تا اینکه یه نفر از بیرون خونه فهمید که اون یهودیه. بعد خواهر رو "غریبه ها" - سربازهای نازی - دزدیدن و تو یه گودال با گلوله کشتنش

زبون اصلی لیندا این بود: «دنیا جای امنی نیست. باید خودتو قایم کنی. آدمای می تونن بهت آسیب بزنن»

لیندا با مقایسه زبون اصلی خودش با فاجعه ای که برای عمه بزرگش اتفاق افتاده بود، حالا به زمینه ای برای احساسات اضطراب آمیزش پیدا کرده بود. تصور کرد که داره با عمه اش حرف

می‌زنه و عمه‌ش بهش پیشنهاد می‌ده ازش محافظت کنه و کمکش کنه حس امنیت داشته باشه. لیندا تو این تصویر جدید حس کرد که می‌تونه احساسات مضطرب رو پیش عمه‌ش، جایی که از اونجا اومده بودن، بذاره و بره

درسته که خیلی از ماها عضو خانواده‌ای نداریم که تو هولوکاست یا نسل‌کشی ارامنه، قتل‌گاه‌های کامبوج، قحطی اوکراین که استالین به راه انداخت، کشتارهای جمعی تو چین، رواندا، نیجریه، السالوادور، یوگسلاوی سابق (و خیلی جاهای دیگه) مرده باشن یا توش شرکت کرده باشن، اما باقی‌مونده‌های جنگ، خشونت، قتل، تجاوز، ظلم، تبعید، جابجایی اجباری و بقیه ضربه‌های روحی که اجدادمون تحمل کردن، می‌تونن تو خیلی از ترس‌ها و اضطراب‌هایی که فکر می‌کنیم از خودمون سرچشمه می‌گیرن، نفوذ کنن. جمله اصلی ما می‌تونه حلقه‌ای باشه که بهمون اجازه می‌ده گذشته رو از حال تشخیص بدیم

درآوردن ریشه جمله اصلی‌ت

یه جمله اصلی معمولاً حس و حال ترس رو زنده می‌کنه. فقط کافیه کلماتش رو به زبون بیاری، قشنگ می‌تونی یه واکنش فیزیکی قوی رو توی بدنت حس کنی. خیلی‌ها میگن وقتی جمله رو میگن، یه موجی از حس‌ها تو وجودشون بالا و پایین می‌شه. خب آخه این جمله اصلی از یه غم و اندوه حل نشده میاد. اگه مال خودمون نباشه، پس مال کیه؟

شاید ما داریم اون جمله اصلی رو می‌گیم و ترس‌هاش رو با خودمون حمل می‌کنیم، ولی این ترس اصلی ممکنه از یه اتفاق خیلی خیلی بد بیاد که خیلی قبل از به دنیا اومدن ما اتفاق افتاده. سوالی که ما می‌پرسیم اینه: این ترس اولی مال کیه؟

جمله اصلی‌ت رو با خودت تکرار کن. ارتعاشش رو توی خودت حس کن. به درون خودت گوش کن. یه لحظه تصور کن که این کلمات مال یه نفر دیگه است. شاید حتی بخوای جمله اصلی‌ت رو دوباره بنویسی تا کلماتش رو جلوی چشم‌ت ببینی. صدای یه نفر رو بشنو که یه ضربه روحی خیلی بزرگ خورده، یا یه غم و اندوه عمیق رو با خودش حمل کرده، یا حسابه‌ای عذاب وجدان داره، یا یه مرگ خشونت‌بار یا پر از حسرت داشته، یا یه زندگی پوچ و خالی یا یه ناامیدی یواشکی رو گذرونده. این جمله می‌تونه جمله مادرت باشه یا پدرت. می‌تونه مال مادربزرگت یا پدربزرگت باشه، یا حتی مال خواهر یا برادر بزرگترت یا یه عمه یا عمو. و حالا داره توی تو زندگی می‌کنه

جمله‌های اصلی مثل جمله‌های مسافرتی هستن، درست مثل بازاریاب‌های دوره‌گرد که در به در دنبال یه نفر می‌گردن که در رو براشون باز کنه. ولی درهایی که می‌زنن درهای روان آدم‌هایی هست که توی یه سیستم خانوادگی دارن زندگی می‌کنن. و دعوت‌نامه ورودشون بدون اجازه آگاهانه است

انگار ما یه جور وظیفه ناخودآگاه داریم که غم و اندوه‌های گذشته خانواده‌مون رو حل کنیم. توی یه تلاش ناخودآگاه برای خوب کردن درد خانواده، ممکنه غم و اندوه حل نشده مادربزرگت رو به خاطر مرگ مادرش یا شوهرش یا بچه‌ش با خودت شریک بشی. حس اون که "من همه چیزم رو از دست دادم" ممکنه توی تو به شکل یه ترس زنده بمونه که تو هم همه چیزت رو از دست میدی.

این جمله‌ها روی اینکه خودت رو چطوری می‌شناسی تاثیر می‌ذارن. روی انتخاب‌هایی که می‌کنی تاثیر می‌ذارن. روی اینکه ذهن و بدنت چطوری به دنیای اطرافت واکنش نشون میدن تاثیر می‌ذارن. تصور کن اثر یه جمله‌ای مثل "اون ترکم می‌کنه" که تو پس‌زمینه ذهنت داره پلی می‌شه، وقتی مرد رویاهات بهت پیشنهاد ازدواج میده. یا فکر کن یه جمله‌ای مثل "به بچه‌م آسیب می‌زنم" چه تاثیری روی وضعیت پیچیده بیولوژیکی و احساسی یه مادر جوونی که قراره بچه به دنیا بیاره می‌تونه بذاره.

دوباره به اون جمله اصلیت گوش کن. بلند بلند بگو بین مطمئنی حرفای خودت؟ کی تو خنودات ممکنه این حس رو داشته باشه؟

به پدر مادرت و پدربزرگ مادربزرگت فکر کن. آیا اونا یه اتفاق خیلی دردناک رو تجربه کردن که راجع بهش حرف نمیزدن؟ بچه نوزادی رو از دست دادن یا سقط جنین داشتن؟ عشق زندگیشون ترکشون کرده؟ یا وقتی بچه بودن پدر مادر یا خواهر برادرشون رو از دست دادن؟ حس میکردن که باعث آسیب به کسی شدن؟ خودشون رو بخاطر چیزی سرزنش میکردن؟

اگه چیزی یادت نیما، حتی میتونی یه نسل دیگه هم عقب تر بری، مثلاً به پدر بزرگ مادربزرگات یا عمو عمه هات فکر کنی.

زک مجبور شد دو نسل عقب تر بره تا به آرامش برسه. اون خیلی خوش شانس بود که زنده موند. بعد از چند بار خودکشی، بالاخره تصمیم گرفت در رو به گذشته خونوادش باز کنه.

جمله اصلی زک از همون موقع که یادشه باهاش بوده. از بچگی حس میکرد که باید بمیره. میگفت به دنیا اومده که بمیره.

"جمله اصلی زک این بود: "من باید بمیرم"

واسه همین وقتی زک به اندازه کافی بزرگ شد، ثبت نام کرد که تو جنگ عراق بجنگه و بمیره. هیچ چیز ساده تر از این نبود. به عنوان یه سرباز پیاده، تو خط مقدم جنگ تیر میخورد و میمرد و اینجوری هدف زندگیش رو عملی میکرد. خیلی سخت تمرین میکرد. میخواست یه قهرمان باشه. میخواست ریسک‌های بزرگ بکنه. میخواست با افتخار برای کشورش بمیره.

ولی نقشه زک درست پیش نرفت. یگان‌ش اعزام نشد. تو خود آمریکا موندن. زک باور نمیکرد. فوراً از پادگان فرار کرد و نقشه دومش رو برای مردن عملی کرد. با سرعت خیلی زیاد تو اتوبان رانندگی کرد، مطمئن بود که یه پلیس جلوشو میگیره. همه چیو با دقت برنامه ریزی کرده بود. میخواست از ماشین پره بیرون و اسلحه پلیس رو برداره. تو یه چشم به هم زدن همه چی تموم میشد. پلیس مجبور میشد بهش شلیک کنه و زک میتونست بمیره. طبق نقشه با سرعت تو اتوبان رانندگی کرد. دوباره سرنوشت دخالت کرد. هیچ اتفاقی نیفتاد. هیچ پلیسی نبود. نه تیراندازی، نه مردن.

زک که ناامید نشده بود، مستقیم رفت واشنگتن دی سی. مطمئن بود که نقشه سومش دیگه حتماً جواب میده. میخواست از حصار کاخ سفید پره بالا و با یه اسلحه اسباب بازی به سمت دفتر رئیس جمهور بدوه. حتماً مامورای سرویس مخفی بهش شلیک میکردن. ولی باز هم

سرنوشت برنامه دیگه ای براش داشت

زک. وقتی رسید به خیابون پنسیلوانیا، حصار اونقدر توسط مامورای امنیتی محافظت می‌شد که حتی نمی‌تونست چند قدمی‌ش بشه

زک یه نقشه خودکشی دیگه هم تو ذهنش داشت. ولی این یکی هیچ وقت عملی نشد. می‌خواست بره یه تجمع سیاسی که فرماندار داشت توش سخنرانی می‌کرد. زک یه اسلحه اسباب بازی رو درمی‌آورد و به سمت فرماندار نشونه می‌گرفت. مطمئناً مامورای امنیتی مجبور می‌شدن بهش شلیک کنن و بکشنش. بعد یه فکر جدی به سرش زد. تو اون شلوغی جمعیت، ممکنه فقط باهاش درگیر بشن و بندازنش زمین و بقیه عمرش رو تو زندون بگذرونه. از شدت استیصال، دنبال کمک گشت

تو مورد زک، می‌تونید یه نخ مشترک تو همه نقشه‌هاش برای مردن ببینید؟

هر کدوم از این تلاش‌های خودکشی، اگه موفق می‌شد، منجر به این می‌شد که یه نفر که داره از کشورش دفاع می‌کنه بهش شلیک کنه و بکشتش. با این حال زک، تو این بیست و چهار سالی که زندگی کرده بود، هیچ کاری نکرده بود که مستحق همچین مجازاتی باشه. به هیچ کس آسیبی نزده بود. هیچ حس گناه شخصی نداشت. خودش رو به خاطر رنج کشیدن کسی مقصر نمی‌دونست

پس زک باید به خاطر کی می‌مرد؟ اگه بخوایم دقیق‌تر بگیم، کی تو سیستم خانوادگی‌ش باید به خاطر کاری که کرده بود تیر می‌خورد؟

برای این، باید برمی‌گشتیم به تاریخچه خانوادگی زک. جمله اصلیش مسیر رو روشن کرد. با توجه به شکایت اصلی زک، سه تا سوال کلیدی احتمالی وجود داشت

سوالات کلیدی زک

- کی تو خانواده‌تون جرمی مرتکب شده و هیچ وقت مجازات نشده؟ *
- کی حس می‌کرد که باید به خاطر کاری که کرده تیر بخوره؟ *
- کی تو خانواده‌تون تیر خورد و خانواده نتونست براش عزاداری کنه؟ *

هر کدوم از دو تا سوال اول به هدف می‌خورد. تو مورد زک، سوال اول باعث شد یه خاطره از یه مکالمه‌ای که تو بچگی شنیده بود یادش بیاد. پدر بزرگ زک، پدر مادرش، یه مقام ارشد تو کابینه موسولینی بود که مسئول تصمیماتی بود که منجر به مرگ خیلی‌ها شد. وقتی جنگ تو ایتالیا داشت تموم می‌شد، تونست مدارک جعلی درست کنه، هویتش رو عوض کنه و فرار کنه به آمریکا. اونایی که تو کابینه‌اش مونده بودن رو جمع کردن و جوخه اعدام بهشون شلیک کرد و کشتشون. پدر بزرگ زک از سرنوشتش فرار کرده بود

فکر می‌کرد خیلی شانس آورده، ولی خبر نداشت که سرنوشتش به پسر ارشد خانواده، یعنی نوه‌ش، منتقل می‌شه

همون طور که توی فصل سوم خونديم، پرت هلینگر میگه هر کدوم از ما فقط و فقط مسئول سرنوشت خودمونه و خودمون باید تاوانش رو بدیم. اگه از سرنوشتمون فرار کنیم یا ردش کنیم، یکی دیگه از اعضای خانواده مون ممکنه بخواد تاوانش رو بده، اونم اغلب با جونش

زک داشت سعی می کرد تاوان جنایت های پدر بزرگش رو بده. یه ارثیه گرون قیمت بود و زک اصلاً خبر نداشت که داره قبولش می کنه. فکر می کرد این حس مرگ طلبی از خودشه. فکر می کرد یه جور نقص مادرزادی داره و کلاً اینجوریه. هیچ وقت فکرشم نمی کرد که تاریخچه خونوادهش این قدر روش اثر بذاره. اصلاً بهش ربط نداده بود

«زک با بهت گفت: «یعنی من نباید بمیرم؟ یعنی لازم نیست من جون بدم؟»

پدر بزرگ زک با فرار از جوخه اعدام، هیچ وقت تاوان مرگ هایی که باعث شده بود رو نداد. دو نسل بعد، زک می خواست با فدا کردن جونش، حساب کتاب رو صاف کنه. منصفانه نبود، ولی داشت اتفاق می افتاد. و زک تا پای مرگ هم رفت

ولی زک تونست حس نیاز به مرگ رو بذاره به حساب پدر بزرگش. همین که به جایی برای گذاشتنش پیدا کرد، برایش خیلی بزرگ بود. برای اولین بار، تونست حس هایی که مال خودش نیست رو از حس های خودش جدا کنه. چیزی که قبلاً درونی شده بود، حالا می تونست تو حاشیه بيمونه

وقتی حس های قدیمی برمی گشت، زک دیگه یه نقشه آگاهانه داشت. پدر بزرگش رو توی ذهنش می دید و با احترام سرش رو خم می کرد. می شنید که پدر بزرگش بهش میگه نیاز به مرگ مال اونه، و خودش باهانش کنار میاد، و زک فقط نفس بکشه و آروم باشه. زک تصور می کرد که پدر بزرگش تو اون دنیا داره از کسایی که بهشون آسیب زده، دلجویی می کنه. توی تصویر ذهنی زک، کل فضا یه حس آرامش و آشتی به خودش گرفت

احتمالاً شما هم مثل زک هیچ وقت فکر نکردید که مشکل الانتون ممکنه به یه اتفاق تلخ تو تاریخچه خونواده تون ربط داشته باشه. حالا با این جمله کلیدی، یه راه برای این کار دارید. جمله کلیدی تون رو یه بار دیگه بگید و از خودتون این دو تا سوال رو بپرسید: مطمئنید این ترس از خودتونه؟ کسی تو خونواده تون بوده که دلیلی برای داشتن همین حس داشته باشه؟

حتی اگه هیچ اطلاعاتی درباره گذشته خونواده تون ندارید، باز هم راه بهبودی مشخصه. شما سخت ترین قسمت کار رو انجام دادید

خب، تو عمیق ترین ترس خودتو شناسایی کردی. ممکنه هنوز حس های مربوط به اون ترس رو داشته باشی، ولی خودِ ترس احتمالاً از یه اتفاق وحشتناک میاد که قبل از تولد تو افتاده، یه اتفاقی که پشت رنج یکی از پدر یا مادرت قایم شده. حتی اگه ندونی اون اتفاق چیه، حس می کنی که یه چیزی اونجاست. حسش می کنی

****شناسایی اون عضوی از خانواده که پشتِ جمله اصلی ترسِ توئه****

اگه می دونی اون کسی که این ترسِ توی جمله اصلیت مالِ اون بوده کیه، الان اون آدم رو 1. تصور کن

2. آگه نمی‌دونی این ترس مال کیه، چشمهات رو ببند. یکی از اعضای فامیلتون رو تصور کن که احتمالاً احساسات مشابهی داشته. ممکنه عموت باشه، یا مادر بزرگت، یا حتی یه خواهر یا برادر ناتنی بزرگتر که هیچوقت ندیدیش. لازم نیست بدونی کیه. ممکنه حتی از اعضای خونی خانواده‌ات نباشه، ولی به یه نفر تو فامیل آسیب رسونده باشه یا یکی تو فامیل بهش آسیب رسونده باشه.
3. اون آدم یا آدمهایی که به اون اتفاق وحشتناکی که پشت جمله اصلی ترست هست مربوطن. رو تصور کن. حتی لازم نیست بدونی اون اتفاق چی بوده.
4. حالا سرت رو خم کن و از دهن باز، عمیق نفس بکش.
5. به اون آدم یا آدمها بگو که بهشون احترام میداری و به همه‌ی اتفاقهایی که براشون افتاده. احترام میداری. بهشون بگو فراموش نمیشن و با عشق به یادشون خواهید بود.
6. تصور کن که در آرامش هستن.
7. حس کن که دارن بهت برکت میدن که زندگی کاملی داشته باشی. حس کن آرزوهای خوبشون. داره روی بدنت اثر میذاره، وقتی که نفس میکشی. وقتی نفسیت رو بیرون میدی، حس کن احساسات تو جمله اصلی ترست داره از بدنت خارج میشه. حس کن اون ترس داره کم‌رنگ میشه، انگار داری صدای ترسو کم میکنی تا برسه به صفر.
8. این کار رو چند دقیقه انجام بده، تا بدنت آرام بشه.

****جمله اصلی ترس: راهی برای تغییر ترس****

از بین همه‌ی ابزارهای زبانی که تو این کتاب یاد میگیری، جمله‌ای که بدترین ترست رو توصیف میکنه، یعنی همون جمله اصلی، مستقیم‌ترین راه برای کشف یه آسیب روحی حل‌نشده تو خونواده. جمله اصلی ترس، نه تنها تو رو به منبع ترست هدایت میکنه، بلکه تو رو به احساسات یه آسیب روحی حل‌نشده تو خانواده وصل میکنه، احساساتی که ممکنه هنوز تو بدنت زنده باشن.

وقتی نشونه‌ها رو می‌بینی، ترست کم‌کم ممکنه از بین بره. اینا ده تا ویژگی کلیدی جمله اصلی‌ان:

جمله اصلی: ده تا ویژگی کلیدی

1. معمولاً به یه اتفاق تلخ تو تاریخچه‌ی خانوادگی یا بچگیت مربوطه.
2. اغلب با یه جمله "من" یا "اونا" شروع می‌شه.
3. خیلی کلمه‌ی کمی داره، ولی خیلی تاثیرگذاره.
4. زبون پُر از احساس بد بزرگترین ترس‌ها رو تو خودش داره.
5. وقتی گفته می‌شه، یه واکنش فیزیکی تو بدنت ایجاد می‌کنه.
6. می‌تونه زبون گمشده‌ی یه ضربه رو برگردونه و منشاءش رو تو تاریخچه‌ی خانوادگی پیدا کنه.
7. می‌تونه خاطرات ضربه‌ای که نتونستی باهاش کنار بیای رو دوباره زنده کنه.
8. می‌تونه یه دیدگاه بهت بده تا احساسات، حس‌ها و نشانه‌هایی که تجربه می‌کنی رو بفهمی.
9. علت رو هدف می‌گیره، نه نشانه‌ها رو.
10. وقتی گفته می‌شه، این قدرت رو داره که از گذشته آزادت کنه.

تو فصل بعد، یاد می‌گیری چطوری شجره‌نامه‌ت رو بکشی تا ضربه‌ی اصلی مربوط به جمله اصلی‌ت رو پیدا کنی. قبل از اینکه به اونجا برسیم، بیا یه بار دیگه نقشه‌ی زبون اصلی‌ت رو پهن

کنیم.

حالا همه‌ی زبان اصلی‌ای که نیاز داری رو جمع کردی تا به مرحله‌ی چهارم و آخر برسی—
چطوری ضربه‌ی اصلی تو خانواده‌ت رو کشف کنی

تمرین نوشتاری شماره ۹: ساختن نقشه‌ی زبان اصلی‌ت

شکایت اصلی‌ت رو بنویس. این یه مثال از شکایت اصلی مری‌ه که برادر بزرگترش مرده به 1.
دنیا اومد و هیچوقت اسمی نداشت و راجع بهش حرفی زده نشد

من تو جمع جا نمی‌شم. حس می‌کنم به جایی تعلق ندارم. حس می‌کنم نامرئی‌ام. هیچ‌کس منو"
نمی‌بینه. حس می‌کنم دارم زندگی رو تماشا می‌کنم، ولی توش نیستم

توصیف‌کننده‌های اصلی‌ت درباره‌ی مادرت و پدرت رو بنویس. اینا توصیف‌کننده‌های اصلی 2.
مری‌ن:

مامان مهربون، شکننده، دلسوز، افسرده، پریشون و بی‌حس بود. من اونو سر اینکه هوامو"
نداشت مقصر می‌دونم. حس می‌کردم باید ارزش مراقبت کنم

"بابا بامزه، تنها، دور، زیاد خونه نبود و سخت‌کوش بود. من اونو سر اینکه نبود مقصر می‌دونم"

جمله‌ی اصلی‌ت رو بنویس—بدترین ترست. این بدترین ترس مری‌ه 3.

"همیشه حس می‌کنم تنهام و کنار گذاشته شدم"

فصل ۹ ##

زخم اصلی

فجایع... زیر خاک نمیرن... تو حکایت‌های مردم پره از روح‌هایی که تا قصه‌شون تعریف نشده، تو
گور آروم نمی‌گیرن
«جودیت هرمان، «ضربه روحی و التیام—

خب، بیاین همه تیکه‌های نقشه‌ی زبانی اصلی مون رو بذاریم کنار هم. تا اینجا یاد گرفتیم چطور
جواهرات زبانی اصلی رو از شکایت اصلی مون بیرون بکشیم. یاد گرفتیم چطور توصیف‌کننده
های اصلی مون رو تحلیل کنیم، چطور صفت‌هایی که برای توصیف پدر مادرمون استفاده می
کنیم اغلب بیشتر از اونا، از خودمون می‌گن. فهمیدیم جمله‌ای که بزرگترین ترسمون رو بیان
می‌کنه، یعنی جمله اصلی مون، می‌تونه ما رو به یه ضربه روحی تو سیستم خانوادگیمون
برگردونه. آخرین چیزی که باید یاد بگیریم اینه که چطور پلی بسازیم تا به زخم اصلی مون
برسیم، همون ضربه روحی حل نشده تو بچگی یا تو تاریخچه خانوادگی

به ترتیب، این چهار تا ابزار نقشه‌ی زبانی اصلی اینان: شکایت اصلی، توصیف‌کننده‌های اصلی،
جمله اصلی و زخم اصلی. دو تا راه برای بیرون کشیدن زخم اصلی وجود داره. یکی از طریق
شجره‌نامه، یه نمودار از درخت خانواده. اون یکی هم از طریق یه سوال پل ساز

****سوال پل ساز****

همون طور که از زک تو فصل قبل یاد گرفتیم، یه راه برای رسیدن به اون ضربه روحی زیرپوستی اینه که یه سوال پل ساز پرسیم. یه سوال پل ساز می تونه اون عضو خانواده رو که ترسمون رو ازش به ارث بردیم، بکشه جلو

جمله اصلی. چون جمله اصلی ما می تونه ریشه در نسل های قبل داشته باشه، پیدا کردن صاحب حقش می تونه صلح و درک متقابل رو به ارمغان بیاره، نه فقط برای ما، بلکه برای بچه هامون هم

در مورد زک، سوال پلی "کی تو خونوادت جرمی مرتکب شده و هیچ وقت مجازات نشده؟" ما رو رسوند به پدربزرگش، که به عنوان یه مقام قدرتمند تو دولت موسولینی، به خیلی ها آسیب زده بود. همونطور که می تونید تصور کنید، مردم تو خانواده زک به ندرت، اگه اصلاً، در مورد کارهایی که پدربزرگش تو طول جنگ انجام داده بود صحبت می کردن

به زبون ساده، سوال پلی یه سوالیه که حال رو به گذشته وصل می کنه. کندوکاو احساسات بزرگترین ترستون می تونه شما رو برسونه به کسی تو خونوادتون که دلیلی داشته همون حسی رو داشته باشه که شما دارید

مثلاً، اگه بزرگترین ترستون اینه که ممکنه "به یه بچه آسیب بزنین"، اون ترس رو تبدیل به یه سوال کنید. به همه ترکیب های مرتبطی که می تونه یه ترس منتقل شده توسط یه نواده در خانواده رو بیان کنه فکر کنید

"ترس: "ممکنه به یه بچه آسیب بزنم"

سوالات پلی احتمالی

کی تو خونوادتون ممکنه خودش رو به خاطر آسیب زدن به یه بچه یا مراقبت نکردن از یه بچه سرزنش کرده باشه؟

کی ممکنه خودش رو مسئول مرگ یه بچه دونسته باشه؟

کی ممکنه به خاطر کارها یا تصمیماتی که به یه بچه آسیب زده احساس گناه کرده باشه؟
کدوم بچه تو خونوادتون آسیب دیده، مورد بی توجهی قرار گرفته، داده شده رفته یا بدرفتاری شده؟

احتمالاً یکی یا بیشتر از این سوالات شما رو به منبع ترستون می رسونه. با این حال، منبع ممکنه همیشه به راحتی در دسترس نباشه. خیلی از پدر مادرا و پدربزرگ مادربزرگا گذشته خانواده رو سفت و محکم پنهون می کنن، و در نتیجه، اطلاعات ارزشمند ممکنه برای همیشه از دست بره

وقتی آدمای خیلی عمیقاً رنج می کشن، اغلب سعی می کنن با دوری کردن از درد عاطفی خودشون، از اون فاصله بگیرن. به این ترتیب، فکر می کنن دارن از خودشون و بچه هاشون محافظت می کنن. نادیده گرفتن درد در واقع اونو عمیق تر می کنه. چیزی که از دید پنهون می

شه، اغلب شدت بیشتری پیدا می کنه.

سکوت کردن درباره دردی خانوادگی، معمولا راه حل خوبی برای خوب شدن نیست. این رنج و عذاب به جایی دوباره سر باز می کنه، بیشتر وقتا هم تو ترس ها و نشونه های به نسل دیگه خودش رو نشون می ده

حتی اگه نتونی بفهمی تو خانواده تون چی گذشته، باز می تونی نقشه زیون اصلی خودتو کامل کنی. جمله اصلیت سرنخایی رو بهت میده که به به ضربه روحی تو خانواده اشاره می کنه. سوال ارتباطی که می پرسی هم به سری نقطه ها رو به هم وصل می کنه، حتی اگه جزئیات دقیقش معلوم نباشه یا اصلا وجود نداشته باشه

داستان لیزا

لیزا می گفت به مادر خیلی مراقبه. می ترسید به اتفاق وحشتناک برای بچه هاش بیفته، برای همین به لحظه هم از جلو چشماشون دورشون نمی کرد. با اینکه هیچ اتفاق خاصی برای هیچ همیشه تو ذهنش بود. لیزا (My child will die) کدوم از سه تا بچه لیزا نیفتاده بود، به جمله اصلی از تاریخچه خانوادگی چیز زیادی نمی دونست، اما وقتی ترس جمله اصلیش رو دنبال کرد، این سوالی ارتباطی رو پرسید

کی تو خانواده بچه اش مرده؟
کی تو خانواده نتونسته از بچه ش محافظت کنه؟

تنها چیزی که لیزا می دونست این بود که پدربزرگ و مادربزرگش از منطقه کوهستانی کاریات اوکراین به آمریکا اومدن. از قحطی و گرسنگی فرار کرده بودن و هیچوقت از سختی هایی که کشیده بودن حرف نمی زدن. بچه ها هم می دونستن که نباید سوال کنن

مادر لیزا، بچه آخر بود و تنها کسی بود که تو آمریکا به دنیا اومده بود. با اینکه مادر لیزا از جزئیات مطمئن نبود، اما حدس می زد که بعضی از بچه ها تو راه جونشون رو از دست دادن. همین که این اطلاعات رو فهمید، لیزا فهمید که چرا اینقدر می ترسه. فهمید که جمله "بچه ام می میره" احتمالا مال پدربزرگ و مادربزرگش بوده. همین که این ارتباط رو برقرار کرد، ترسش خیلی کم شد. تونست کمتر نگران باشه و بیشتر از بچه هاش لذت ببره

وقتی سوالی ارتباطی رو می پرسی، ممکنه با به اتفاق دردناک تو خانواده ات روبرو بشی که ...هیچوقت به طور کامل حل نشده. ممکنه بفهمی

تصور کن روبروی اعضای خانواده ات وایسادی که خیلی سختی کشیدن

شاید تو داری اثرات اون سختی ها رو با خودت حمل می کنی

تمرین نوشتاری شماره ۱۰: پیدا کردن سوال های رابط از جمله اصلیت

جمله اصلی من

سوال‌های رابط من:

یه راه برای پیدا کردن زخم‌های روحی حل‌نشده تو خانواده‌ات، پیدا کردن سوال‌های رابط هست. کشیدن نمودار درختی خانواده و درست کردن یه ژنوگرام روی کاغذ هم یه راه دیگه است.

ژنوگرام

ژنوگرام یه جور نمایش تصویری دو بعدی از درخت خانوادگیه.

این مرحله که چجوری یکیش رو بکشی

سه چهار نسل قبل از خودت رو در نظر بگیر و یه نمودار بکش که پدر و مادر، پدربزرگ و ۱۰ مادربزرگ، جد و جداهات، خواهر برادرها، عموها و عمه‌ها توش باشن. لازم نیست بیشتر از جد و جداهات بری عقب‌تر. برای مردا مربع و برای زنا دایره بکش و درخت خانواده‌ات رو درست کن. (نمودار رو اینجا ببین.) می‌تونی از خط استفاده کنی تا شاخه‌های درخت خانواده رو نشون بدی و بگی کی تو کدوم نسله. بچه‌های پدر و مادرت، پدربزرگ و مادربزرگت و جد و جداهات رو لیست کن. لازم نیست بچه‌های عمه، عمو یا خواهر برادرها رو لیست کنی. هر جوری بکشی مشکلی نداره.

بعدش، کنار اسم هر کدوم از اعضای خانواده (که با مربع یا دایره نشونشون دادی)، اتفاقای بد ۲۰ و سرنوشت‌های سختی که اون آدم تجربه کرده رو بنویس. اگه پدر مادرت هنوز زنده‌اند، می‌تونی ارزشون بررسی چی می‌دونن. اگه جواب بعضی سوالا رو نتونستی پیدا کنی، مهم نیست

هر چی می‌دونی کافیه. اتفاقای تلخی که ممکنه تو خانواده افتاده باشه اینا هستن:

کی زود مُرد؟ کی رفت و دیگه برنگشت؟ کی ول شد یا از بقیه جدا افتاد یا از خانواده طرد شد؟ کی به فرزندتی قبول شد یا کی بچه‌شو داد به کسی که بزرگش کنه؟ کی سر زایمان مُرد؟ کی بچه‌ش مرده به دنیا اومد یا سقط کرد؟ کی خودکشی کرد؟ کی خلاف کرد؟ کی یه ضربه روحی بزرگ خورد؟ کی فراموش شد یا تو جنگ آسیب دید؟ کی تو هولوکاست یا یه نسل‌کشی دیگه مُرد یا شرکت داشت؟ کی به قتل رسید؟ کی کسی رو کشت؟ کی خودش رو مقصر مرگ یا بدبختی کسی می‌دونست؟

پرسیدن این سوالا مهمه. اگه یه نفر تو خانواده‌تون به کسی آسیب زده یا کسی رو کشته، اسم اون کسی که آسیب دیده یا کشته شده رو هم تو شجره‌نامه‌تون بنویسین. قربانیای کسایی که تو خانواده‌تون بودن باید تو شجره‌نامه باشن، چون الان اونا هم عضوی از سیستم خانوادگی شما هستن و ممکنه ناخودآگاه باهاشون همذات‌پنداری کنین. همین‌طور اسم هر کسی که به یه نفر از خانواده‌تون آسیب زده یا اون رو کشته رو هم بنویسین، چون ممکنه ناخودآگاه با اون آدم هم همذات‌پنداری کنین.

همین جوری ادامه بدین. کی از ضرر و زیان یکی دیگه سود برده؟ کی به ناحق متهم شده؟ کی زندانی یا بستری شده؟ کی معلولیت جسمی، روحی یا ذهنی داشته؟ کدوم پدر یا مادر بزرگ قبل از ازدواج رابطه مهمی داشته و چی شده؟ اسم پارتنرهای قبلی پدر و مادر و پدر بزرگ و

مادر بزرگتون رو بنویسین. هر کس دیگه‌ای که به ذهنتون می‌رسه و یه نفر دیگه خیلی اذیتش کرده یا اون خیلی یکی دیگه رو اذیت کرده رو بنویسین

بالای شجره‌نامه‌تون، جمله اصلی و کلیدی خودتون رو بنویسین. حالا به همه کسایی که تو سیستم خووادگی شما هستن نگاه کنین. کی ممکنه دلیلی داشته باشه که همون حسی رو داشته باشه که شما دارین؟ ممکنه مادرتون باشه یا پدرتون، مخصوصاً اگه یکیشون سرنوشت سختی داشته یا طرف مقابل بهش بی‌احترامی کرده باشه. ممکنه خواهر مادر بزرگتون باشه که بستری شده، یا برادر بزرگتر مادرتون که قبل از اینکه شما به دنیا بیاین سقط شده. اغلب اوقات، اون یه نفریه که زیاد در موردش تو خانواده صحبت نمیشه

یه نگاهی به این مثال بندازین. این شجره‌نامه داستان یه زنی به اسم الیه که از این می‌ترسیده... دیوونه بشه. تا اینکه

وقتی الی داشت شجره‌نامه خانوادگی مادریش رو درست می‌کرد، فکر می‌کرد خودش باعث این ترس شده

توی شجره‌نامه خیلی راحت میشه فهمید که حس دیوونه شدن از نسل الی شروع نشده. عمه جد بزرگ الی تو هجده سالگی بستری شده بود و تنها و فراموش شده مرده بود. هیچکس تو خانواده اسمشو نیاورد یا داستانشو نگفت. الی اصلاً نمی‌دونست مادر بزرگش خواهری هم داشته و اینو فقط با پرس و جوی زیاد فهمید

جالب اینجاست که عمه جد بزرگ الی تو هجده سالگی فرستاده شد تیمارستان دولتی، درست همون سنی که مادر جد بزرگش آتیش به پا کرد و بچه نوزادش مرد. حالا که سه نسل جلوی چشم الی بود، یه فهم جدید براش ممکن شد. عمه جد بزرگ الی داشت حس دیوونگی کی رو دوباره تجربه می‌کرد؟ و مهم‌تر از اون، الی با نشون دادن همین ترس، داشت چه داستانی رو دوباره زنده می‌کرد؟ حالا که شجره‌نامه رو پهن کرده بودن، گذشته مبهم خانواده الی داشت روشن میشد

ترس از دیوونه شدن برای الی وقتی شروع شد که هجده سالش شد و از دبیرستان فارغ التحصیل شد. همون ترسی که داشت انرژی‌شو می‌گرفت، حالا داشت اونو به سمت خودشناسی هدایت می‌کرد. هرچی بیشتر شجره‌نامه رو بررسی می‌کرد، بیشتر متوجه ارتباطات بینشون می‌شد.

الی یادش اومد مامانش بهش گفته بود که سال اول زندگی الی، افسردگی بعد از زایمان داشته. مامان الی تو اون حال بدش، یه جورایی درد و رنج مادر بزرگش رو هم به ارث برده بود. مامان الی اعتراف کرد که تا الی به دنیا اومد، وسواس گرفته بود که یه اتفاق وحشتناک قراره بیفته. مخصوصاً می‌ترسید یه کاری رو ناخواسته انجام بده و در نتیجه الی بمیره. حس ترس و وحشت غیرقابل تحملی تو دوران بارداری به سراغش میومد و بعد از به دنیا اومدن الی هم بدتر می‌شد. مامان الی هیچوقت نفهمید که این افسردگی ربطی به اتفاقاتی که تو خانواده‌شون افتاده داشته. چیزایی که تو خانواده به زبون نمیومد، ناخودآگاه از طریق ترس‌ها، احساسات و رفتارهای اعضای خانواده بروز پیدا می‌کرد

تمرین شماره ۱۱: ساختن شجره نامه

با استفاده از مربع برای آقایون و دایره برای خانوما، اعضای خانواده ت رو با مصیبت‌ها و بدبختی‌هایی که تجربه کردن، مشخص کن. یه برگه سفید کامل برای این کار استفاده کن. جمله اصلی (مرکزی) خودت رو بالای صفحه بنویس

حالا بشین و به شجره نامه ت نگاه کن. زیاد ریز نشو، بذار چشمات کلش رو به جا ببینه. انرژی هر دو طرف خانواده رو حس کن. سنگینی یا سبکی احساساتی که باهات به دنیا اومدی رو حس کن. خط پدری رو با خط مادری مقایسه کن. کدوم طرف سنگین تره؟ کدوم طرف حس طاقت فرساتری داره؟ به اتفاقات ناگوار نگاه کن. کی از همه بدتر بدبختی کشیده؟ کی سخت‌ترین زندگی رو داشته؟ بقیه اعضای خانواده چه حسی نسبت به این آدم داشتن؟ در مورد کی یا چی تو خانواده تون اصلا حرف زده نمیشد؟ اگه اطلاعات کامل نیست، نگران نباش. بذار فکر، احساسات و واکنش‌های بدنت راهنماییت کنن

حالا جمله اصلی خودت رو با صدای بلند بگو. کی تو خانواده همون حس رو داشته؟ کی با احساسات مشابه درگیر بوده؟ احتمالا جمله اصلی تو، خیلی قبل از اینکه تو به دنیا بیای وجود داشته

بیا کارول رو ببینیم که جمله اصلیش از مادر بزرگش بهش رسیده. کارول از یازده سالگی اضافه وزن داشت. تو بزرگسالی هم وزنش همیشه دور و بر ۱۳۰ کیلو بود. تو سی و هشت سالگی به سنگین‌ترین وزنش رسیده بود. کارول رابطه‌های خیلی کمی داشت و هیچ وقت ازدواج نکرده بود

کارول گفت حس می‌کنه وزنش داره "خفه‌ش می‌کنه و داره لهش می‌کنه" و انگار "بدنش بهش خیانت کرده". همون اول، می‌فهمیم زبون اصلیش داره داد می‌زنه که رمزگشایی بشه، انگار یه چیزی توی خونوادش دنبال اینه که حل بشه. با توجه به چیزایی که از زبون اصلی می‌دونیم، می‌تونیم سوالاتی ربط دهنده رو پپرسیم: کی توی خانواده حس می‌کرد بدنش بهش خیانت کرده؟ کی خفه شده بود؟ کی له شده بود؟

کارول ادامه داد و توضیح داد: "من خیلی زود بالغ شدم، خیلی زودتر از بقیه دخترا. یازده سالم بود که پرپود شدم و از همون موقع از بدنم متنفر شدم. حس می‌کردم بدنم با بالغ شدن زود "هنگام بهم خیانت کرده. همون موقع بود که شروع کردم به وزن اضافه کردن"

بازم اون حس جالب خیانت از طرف بدن. و حالا یه سرخ جدید: کارول حس می‌کرد وقتی بدنش تبدیل به بدن یه زن شد بهش خیانت شده، بدنی که حالا می‌تونست توی رحمش زندگی به وجود بیاره

با اضافه کردن این اطلاعات، سوالاتی ربط دهنده بیشتری به ذهنمون می‌رسه: کدوم زن توی خانواده کارول حس می‌کرد رحمش بهش خیانت کرده؟ چه اتفاق وحشتناکی ممکنه برای کارول بیفته اگه زن بشه یا حامله بشه؟

همه این سوالاتا اینجا درست رفتن سر اصل مطلب - فقط هنوز نمی‌دونیم

"یه چیز دیگه هم اضافه کنیم، بدترین ترس کارول: "من تنها می‌مونم و هیچ‌کس رو ندارم"

کارول با وزن صد و خورده‌ای کیلو و منزوی از بقیه، داشت با سرعت زیادی بدترین ترسش رو به واقعیت تبدیل می‌کرد

حالا بیاین همه این تیکه‌ها رو کنار هم بذاریم و نقشه زبون اصلی کارول رو بررسی کنیم. یادتون باشه، عذاب کارول از وقتی شروع شد که رحمش بارور شد. اینا کلماتی هستن که استفاده کرده، کلماتی که نقشه زبون اصلیش رو تشکیل میدن

****نقشه زبون اصلی کارول****

مشکل اصلی کارول:****** "حس می‌کنم این همه وزن داره خفم می‌کنه و له می‌کنه. حس ** *

می‌کنم بدنم بهم خیانت کرده

"جمله اصلی کارول:****** "من تنها می‌مونم و هیچ‌کس رو ندارم ** *

سوالاتی ربط دهنده کارول:****** این سوالات به کارول کمک کردن تا بین یه اتفاق تلخ توی ** *
خونوادش و حال الانش ارتباط برقرار کنه

اضافه وزن بیش از حد

تو خونواده کی از بدنش ضربه خورد؟

کی خفه شد؟

کی له شد؟

کدوم زن تو خونواده حس کرد رحمش بهش خیانت کرده؟

چه اتفاق وحشتناکی برای یه زنی که حامله شد افتاد؟

کی حس کرد تنها مونده و هیچ‌کسی رو نداره؟

ریشه مشکل کارول: خب، حالا بریم سراغ ریشه مشکل، اتفاق تلخ، اون تراژدی حل نشده توی خونواده کارول. مادر بزرگش سه تا بچه داشت: یه پسر، مادر کارول، و یه پسر دیگه. هر دو تا پسرها تو کانال زایمان مادر بزرگ خفه شدن، و در نتیجه کمبود شدید اکسیژن، هر دو تا از نظر ذهنی عقب مونده شدن. اونا تقریباً پنجاه سال تو زیرزمین خونه روستایی مادر بزرگ تو کنتاکی زندگی کردن. مادر بزرگ هم تا آخر عمرش دلشکسته و افسرده موند

با اینکه احتمالاً هیچ وقت بلند گفته نشد، جمله "بدنم بهم خیانت کرد" مشخصاً مال مادر بزرگ کارول بود. بدن مادر بزرگ بچه‌ها رو "خفه" کرده بود. اون "تنها" زندگی کرد، غرق تو درد و عذاب وجدان. اون دو تا پسر هم که "زیر فشار وزن له شده بودن"، تنها تو زیرزمین زندگی میکردن، از دنیای بیرون جدا شده بودن. مادر کارول هم تو بچگیش احساس تنهایی میکرد، میگفت مامانش "از نظر فیزیکی بود، ولی از نظر احساسی حضور نداشت". حرفای اصلی کارول و بدنش ناخودآگاه تمام ماجرا رو تعریف میکردن

یه بار دیگه مرور کنیم. وقتی کارول به سنی رسید که میتونست بچه دار بشه، شروع کرد به اضافه وزن و خودشو از بقیه دور کرد. این انزوا باعث میشد که هیچوقت حامله نشه و مثل مادر بزرگش عذاب نکشه. اون یه زندگی تنهایی رو میگذروند، تو دنیای خودش احساس تنهایی میکرد، همونطوری که مادر بزرگش تو بدبختیش، عموهاش تو زیرزمین و مادرش تو زندگیش که

پیر از غصه بود این حس رو داشتن

کارول از کلمات "خفه و له" برای توصیف حس سرکوب شدنش توسط وزنش استفاده میکرد. اما این کلمات تو بافت خونادگیشون یه معنی عمیق تر داشتن. اینا حرفای ناگفته یه اتفاق وحشتناک تو خونواده شون بودن. احتمالاً کلماتی بودن که هیچ کس جرأت نمی کرد جلو مادر بزرگ بگه. با این حال، این کلمات برای التیام پیدا کردن این خونواده از یه اتفاق وحشتناک و غم انگیز... خیلی مهم بودن. اگه مادر بزرگ

اگه اون [زن] می تونست با بزرگی فاجعه ای که براش اتفاق افتاده کنار بیاد، اگه می تونست بدون اینکه خودشو سرزنش کنه و حس کنه بدنش بهش خیانت کرده، برای از دست داده هاش سوگواری کنه، شاید این خانواده شانس اینو داشت که مسیر دیگه ای رو دنبال کنه. شاید کارول مجبور نبود رنج کل خانواده رو مثل یه بار سنگین رو دوش خودش بکشه

اتفاقات غم انگیز این طوری می تونن مقاومت یه خانواده رو درهم بشکنن و دیوارای حمایتیش رو فرو بریزن. می تونن جریان عشق بین پدر و مادر و بچه رو از بین ببرن و بچه ها رو تو دریای غم و غصه سرگردون کنن

کارول هم مثل خیلی از ماها، هیچ وقت نفهمید که داره رنج تاریخچه خانوادگیشو به دوش می کشه. فکر می کرد رنجش از یه جایی تو وجود خودش میاد. فکر می کرد یه مشکلی تو خودش هست. وقتی فهمید حس خیانت از طرف بدنش، مال مادر بزرگشه نه خودش، تازه تو مسیر آزادی قرار گرفت

به محض اینکه فهمید داره رنج مادر بزرگ، عموها و مادرشو جذب می کنه، کل بدنش شروع کرد به لرزیدن. یه بار احساسی داشت از روش برداشته می شد و بهش اجازه می داد جاهایی از وجودشو که مدت ها بسته بود، دوباره در اختیار بگیره. طول نکشید که کارول به یه آگاهی جسمانی از بدنش رسید که بهش کمک می کرد انتخاب های متفاوتی تو زندگیش داشته باشه

زبون اصلی کارول وسیله ای بود که شفای این خانواده رو به جریان انداخت. فرصتی بود برای خانواده که چیزایی که نتونسته بودن التیام بدن رو التیام بدن. یه جور دیگه هم میشه بهش نگاه کرد، رنج کارول فقط یه پیام آور بود که شفای یه فاجعه سخت رو تو خونوادش می آورد. انگار درد خانواده داشت فریاد می زد که التیام پیدا کنه و حل بشه و حرفا و بدن کارول نقشه راه رو نشون می داد

نقشه زبون اصلی شما هم مثل کارول می تونه شما رو تو یه سفر شفابخش راهنمایی کنه. وقتی ارتباط با تاریخچه خونادتون رو ببینید، تنها قدمی که باقی می مونه اینه که هرچی کشف کردید رو به خودتون برگردونید. چیزایی که تو تاریخچه خونادتون ناگفته مونده یا دیده نشده، احتمالاً تو سایه های خودآگاهی خودتون پنهان شده. وقتی این ارتباط رو برقرار کنید، چیزایی که قبلاً دیده نمیشد، می تونن فرصتی برای شفا بشن

بعضی وقتا تصاویر جدیدی که به وجود میان، نیاز دارن که بهشون توجه کنیم و ازشون مراقبت کنیم تا کاملاً تو وجودمون جا بگیرن. تو فصل بعدی، تمرین ها و روش هایی بهتون یاد داده میشه و جملاتی بهتون گفته میشه که این تصاویر رو قوی تر می کنن و شما رو به سمت یه حس کامل تر

بودن و آزادی بیشتر می‌برن.

فصل ۱۰

از فهمیدن تا یکی شدن

یه آدم، بخشی از یه کل... [با اینکه] خودش، فکراش و احساساتش رو یه چیز جدا از بقیه حس می‌کنه - یه جور توهم چشمی خودآگاهی. آلبرت اینشتین به رابرت اس. مارکوس، ۱۲ فوریه ۱۹۵۰ -

اون توهم چشمی که اینشتین میگه، اینه که فکر کنیم ما از آدمای دور و برمون و اونایی که قبل از ما بودن جدا هستیم. ولی، همونطور که بارها دیدیم، ما به آدمای تو تاریخچه خانوادگیمون وصل هستیم، کسانی که ضربه‌های روحی حل نشده‌شون، ارثیه ما شده. وقتی این ارتباط ناخودآگاه بمونه، می‌تونیم تو احساسات و حس‌هایی زندانی بشیم که مال گذشته‌ان. اما وقتی تاریخچه خانوادگیمون رو ببینیم، مسیرهایی که آزادمون می‌کنن، روشن می‌شن.

بعضی وقتا فقط اینکه تجربه‌مون رو به یه ضربه روحی حل نشده تو خانوادمون ربط بدیم، کافیه. همونطور که تو فصل قبل با کارول دیدیم، وقتی اون احساساتش رو به ضربه روحی تو خانوادش وصل کرد، بدنش شروع کرد به لرزیدن، انگار داشت چیزی که مال گذشته بود رو می‌تکوند. برای کارول، فقط همون آگاهی کافی بود تا یه واکنش حسی عمیق رو تو وجودش شروع کنه.

برای بعضی از ما، آگاهی از اتفاقی که تو خانوادمون افتاده، باید با یه تمرین یا تجربه همراه باشه که باعث رها شدن بشه یا حس بهتری به بدنمون بده.

نقشه خونه

تا اینجا کتاب، احتمالاً تیکه‌های اصلی نقشه زبانی خودتو جمع کردی. احتمالاً یه سری کلمه یا جمله پیدا کردی که فکر می‌کردی مال خودتن، ولی شاید در واقع مال بقیه بودن. احتمالاً یه سری ارتباط هم تو تاریخچه خانوادگیت پیدا کردی، یه سری اتفاقای تلخ یا وفاداری‌های ناگفته رو رو کردی که این زبون رو به وجود آوردن. حالا وقتشه همه این تیکه‌ها رو بذاری کنار هم و قدم بعدی رو برداری. این لیست چیزایی که بهش احتیاج داری:

- اصلی‌ترین گله‌ت: **زبونی که عمقی‌ترین نگرانی، تقلا یا گله‌تو توصیف می‌کنه ** *
- اصلی‌ترین توصیفات: **زبونی که پدر و مادرت رو توصیف می‌کنه ** *
- اصلی‌ترین جمله‌ت: **زبونی که بدترین ترست رو توصیف می‌کنه ** *
- اصلی‌ترین ترومات: **اتفاق یا اتفاقی تو خانواده‌ت که پشت این زبون اصلیت قايم شدن ** *

تمرین نوشتاری شماره 12: آشتی با تاریخچه خانوادگی

1. اون زبون اصلی رو بنویس که بیشترین بار احساسی رو داره، یا وقتی بلند بلند می‌گیش، بیشترین احساسات رو برات زنده می‌کنه.
2. اتفاق یا اتفاقای تلخی که به این زبون اصلی مربوطن رو هم بنویس.
3. یه لیست از همه آدمایی که زندگیشون تحت تاثیر این اتفاق بوده، تهیه کن. کی از همه بیشتر.

ضربه خورده؟ مادر؟ پدرت؟ پدربزرگ یا مادربزرگ؟ عمو یا عمه؟ خاله یا دایه؟ کی نادیده گرفته شده یا راجع بهش حرف زده نمیشه؟ خواهر یا برادری هست که داده شده یا زنده نمونده؟ پدربزرگ یا مادربزرگی خانواده رو ترک کرده یا تو جوونی مرده یا به جوری وحشتناک زجر کشیده؟ پدر یا مادری قبلاً نامزد کرده یا ازدواج کرده؟ آیا اون آدم تو خانواده به رسمیت شناخته میشه؟ کسی بیرون از خانواده هست که به خاطر آسیب زدن به یکی از اعضای خانواده قضاوت شده، طرد شده یا سرزنش شده؟

توضیح بده چه اتفاقی افتاده. وقتی داری اینا رو مینویسی چه تصاویری تو ذهنت میاد؟ 4. دقیقه وقت بذار و تصور کن اونا چی حس کردن یا از سر گذروندن. وقتی داری به این چیزا فکر می‌کنی، تو بدنت چه اتفاقی داره میفته؟

آیا حس می‌کنی به طور خاص به سمت کدوم یکی از اعضای خانواده کشیده میشی؟ حس 5. می‌کنی از نظر احساسی داری کشیده میشی؟ تو بدنت این حس میاد؟ کجای بدنت این حس رو...داری؟ جایه که برات

خب، با این چیزا آشنایی داری؟ تو هم تو همون قسمت بدن حساسیتی یا علائمی رو تجربه می‌کنی؟

دستتو بذار اونجا و بذار نفست اون قسمت رو پر کنه ۶.

اون عضو یا اعضای خانواده که تو این اتفاق نقش داشتن رو تصور کن. بهشون بگو: "شماها ۷. مهمین. یه کار درست و حسابی می‌کنم که یادتون رو زنده نگه دارم. از این فاجعه یه چیز خوب". در میارم. تا جایی که بتونم زندگی می‌کنم، چون می‌دونم شما هم همینو برام می‌خوان

یه زبون مخصوص خودت بساز که ارتباط خاصی که با این شخص یا اشخاص داری رو نشون بده ۸.

****جمله سازی برای التیام شخصی****

زنده شدن دوباره خاطرات ناخودآگاه می‌تونه تا نسل‌ها ادامه پیدا کنه. وقتی بفهمیم که یه سری افکار، احساسات، رفتارها یا علائمی رو داریم با خودمون حمل می‌کنیم که مال خودمون نیست، می‌تونیم این چرخه رو بشکنیم. اولش با یه کار آگاهانه شروع می‌کنیم که اتفاق تلخ و آدم‌های درگیر توش رو به رسمیت بشناسیم. معمولاً این کار با یه صحبت درونی شروع می‌شه، یا با یکی از اعضای خانواده - چه رو در رو چه تو تصوراتمون. کلمه‌های درست می‌تونن ما رو از بند وابستگی‌ها و وفاداری‌های ناخودآگاه خانوادگی آزاد کنن و به چرخه آسیب‌های روحی ارضی خاتمه بدن.

برای جسی، اون پسر جوونی که بی‌خوابی داشت و از نوزده سالگی شروع کرد به تکرار کردن مرگ عموش تو کولاک، این صحبت تو مطلب من اتفاق افتاد. از جسی خواستم عموش رو جلوی خودش تصور کنه و اگه دلش می‌خواد، تو ذهنش مستقیم باهاش حرف بزنه. به جسی کمک کردم کلمه‌ها رو پیدا کنه و پیشنهاد دادم به عموش بگه: "من هر شب از ترس می‌لرزم و از وقتی نوزده سالم شده، به سختی می‌تونم بخوابم." نفس‌های جسی عمیق‌تر شد. می‌تونستم یه خش‌خش تو بازدمش بشنوم. پلک‌هایش شروع کرد به لرزیدن و یه قطره اشک از گوشه چشمش چکید.

از حالا به بعد، عمو کالین، تو تو قلب من زندگی می کنی - نه تو بی خوابی هام." همین که "جسی کلمه ها رو زیر لب زمزمه کرد، اشک های بیشتری شروع به ریختن کردن. اون موقع گفتم: "صدای عموت رو بشنو که بهت می گه نفس بکش و ترست رو پس بده بهش. این بی خوابی مال تو نیست. هیچ وقت هم نبوده

فقط با همین صحبت با عموش - عمویی که حتی نمی دونست داره - جسی شروع کرد به آروم شدن. وقتی داشت نفس می کشید، فک و شونه هاش شل شدن. رنگ به صورتش برگشت. ...چشم هاش

انگار یه جرقه ای دوباره تو وجودش روشن شد. یه چیزی از ته دلش داشت رها می شد

حتی اگه جسی فقط داشت تو ذهنش با عموش حرف می زد، تحقیقات نشون می ده که مغزش دقیقاً همون نوروها و قسمت هایی رو فعال می کرد که انگار واقعاً داشت رو در رو با عموش این تجربه درمانی رو می گذروند. بعد از جلسه مون، جسی گفت که تونسته تمام شب رو بدون اینکه بیدار شه بخوابه

:چند نمونه از جملات درمانی

یه آقای که باهاش کار می کردم فهمید ناخودآگاه داشته تنهایی و انزوای پدربزرگ طرد شده اش رو تجربه می کرده. این جملات رو گفت: "منم مثل تو تنها و منزوی بودم. می بینم که این حس اصلاً مال من نیست. می دونم که تو همچین چیزی رو برای من نمی خوای. و می دونم که وقتی منو اینجوری می بینی عذاب می کشی. از این به بعد، من زندگیمو با ارتباط با آدم های اطرافم می گذرونم. اینجوری بهت احترام می دارم

یکی دیگه از مراجعینم فهمید که ناخودآگاه داشته شکست های عاطفی و نارضایتی های مادر و مادر بزرگش رو تجربه می کرده. این جملات رو گفت: "مامان، لطفاً منو ببخش که با شوهرم خوشبخت باشم، حتی اگه تو نتونستی با بابا خوشبخت باشی. به احترام تو و بابا، من از عشقم با ...شوهرم لذت می برم تا شما دوتا ببینید که همه چی برای من خوب پیش می ره

یه خانوم جوونی که یه بار باهاش کار می کردم اعتراف کرد که هر وقت یادش میاد، همیشه یه حالت مضطرب و منقبض داشته. این جملات رو به مادرش گفتم، مادری که موقع به دنیا آوردنش فوت کرده بود: "هر وقت احساس اضطراب می کنم، حس می کنم تو داری بهم لبخند می زنی، حمایت می کنی، و منو برای سلامتی دعا می کنی. هر وقت نفس کشیدن رو حس می کنم، حس می کنم تو اونجایی و می دونم که از خوشحالی من خوشحالی

:جملات درمانی اضافه

به جای اینکه اتفاقی که برای تو افتاد رو دوباره تجربه کنم، قول می دم زندگیمو تمام و کمال "زندگی کنم

"چیزی که سرت اومد، هدر نرفته" *
"از این اتفاقی که افتاد، یه نیروی بزرگ می سازم واسه خودم" *

"زندگیم رو جوری می سازم که لایق اونی که به من دادی باشم" *

"یه کار با ارزش می کنم و تقدیمش می کنم به تو" *

"هیچ وقت از یادم نمیری" *

"یه شمع برات روشن می کنم" *

"به بهترین نحو زندگی می کنم تا یاد تو زنده بمونه" *

"زندگیم رو پر از عشق می کنم" *

"یه چیز خوب از دل این فاجعه بیرون میارم" *

"حالا فهمیدم. فهمیدن به آدم کمک می کنه" *

از جمله‌های شفابخش تا تصویرهای شفابخش

چه بدونیم چه ندونیم، زندگی ما به شدت تحت تاثیر تصویرهای درونی، باورها، انتظارات، فرضیه‌ها و نظریه‌هایی که تو ذهنمون داریم. یه چیزایی مثل "زندگی هیچ وقت برام خوب پیش نمیره" یا "هر کاری کنم شکست می خورم" یا "سیستم ایمنی بدنم ضعیفه" می تونن یه جورایی یه نقشه راه بشن واسه اینکه زندگیمون چجوری پیش بره، اینکه چجوری تجربه‌های جدید رو بپذیریم و چجوری خوب بشیم رو محدود می کنن. فکرشو بکنین چه تاثیری می داره رو بدنتون اگه تو ذهنتون این باشه که "بچکیم سخت بود"، یا "مامانم خیلی بد بود"، یا "بابام از نظر احساسی اذیت می کرد". شاید خیلی از این چیزایی که فکر می کنین درست باشه، ولی شاید همه ماجرا نباشه. مگه همه روزای بچگیت سخت بود؟ بابات هیچ وقت مهربون نبود؟ مادرت هیچ وقت بهت اهمیت نداد؟ یادت میاد وقتی نوزاد بودی، بغلت می کردن، بهت غذا می دادن، شبها می داشتنت تو تخت؟ یادت باشه، همونطور که تو فصل ۵ یاد گرفتیم، خیلی از ما فقط خاطره‌هایی رو نگه می‌داریم که ازمون در برابر آسیب دیدن دوباره محافظت می کنن، خاطره‌هایی که از دفاع‌هامون حمایت می کنن، خاطره‌هایی که به قول زیست‌شناس‌ها بخشی از "تمایل ذاتی به منفی‌گرایی" ما هستن. ممکنه یه سری خاطره‌ها رو از دست داده باشی؟ مهم‌تر اینکه، از خودت پرسیدی: چرا مامانم اونقدر بد بود؟ چه اتفاق بدی پشت عصبانیت‌های بابام بود؟

وقتی داشتی جمله‌های شفابخش خودت رو می‌ساختی، شاید متوجه شده باشی یه جور حس جدید داره کم‌کم تو وجودت جون می‌گیره. شاید این حس به شکل یه تصویر یا یه احساس اومده باشه سراغت، شاید یه حس تعلق یا ارتباط. شاید حس کردی اعضای خانواده‌ت دارن هواتو دارن. شاید یه آرامش بیشتری رو حس کردی، انگار یه چیزی که حل نشده بود بالاخره داره تموم می‌شه.

همه این تجربه‌ها می‌تونن تاثیر خیلی زیادی روی بهبودی داشته باشن. در واقع، یه جور نقطه مرجع درونی از حس کامل بودن رو ایجاد می‌کنن، یه نقطه‌ای که هر وقت حس‌های قدیمی خواستن ثبات‌مون رو به هم بزنین، می‌تونیم بهش رجوع کنیم. این تجربه‌های جدید مثل خاطره‌های جدید با درک‌های جدید، تصاویر جدید، احساسات جدید و حس‌های جدید توی بدن عمل می‌کنن. می‌تونن مسیر زندگی‌مون رو عوض کنن، اونقدر قوی که تصویرهای قدیمی و محدودکننده‌ای که زندگی‌مون رو اداره می‌کردن رو تحت‌الشعاع قرار بدن.

این تجربه‌ها و تصویرهای جدید با آیین‌ها، تمرین‌ها و ممارست عمیق‌تر می‌شن. اینجا چند تا راه خلاقانه برای حمایت از روند بهبودی وقتی داره پیش می‌ره، هست.

مثال‌هایی از آیین‌ها، تمرین‌ها، ممارست‌ها و تصویرهای شفابخش

گذاشتن عکس روی میز: به مردی که فهمیده بود دانه حس گناه پدر بزرگش رو دوباره تجربه می‌کنه، به عکس از پدر بزرگش گذاشت روی میزش. نفسش رو داد بیرون و تجسم کرد که دانه حس گناه رو با پدر بزرگش رها می‌کنه. هر بار که این آیین رو تکرار می‌کرد، حس می‌کرد سبک‌تر و آزادتر شده.

روشن کردن شمع: به زنی که وقتی نوزاد بود پدرش فوت کرده بود و هیچ خاطره‌ای ازش نداشت، توی بیست و نه سالگی - همون سنی که پدرش فوت کرده بود - از شوهرش جدا شده بود و ناخودآگاه حس جدایی پدرش از خانواده رو تجربه می‌کرد. هر شب به مدت دو ماه به شمع روشن می‌کرد و تصور می‌کرد شعله شمع به راهی رو باز می‌کنه تا اون دو تا دوباره به هم برسین. با پدرش حرف می‌زد و حس می‌کرد که حضورش دانه بهش آرامش می‌ده. تا آخر این ...آیین، حس‌های جدایی‌ش کم شده بود و به حس جدید

به حس بزرگی اینکه به پدر مهربون ازش مراقبت کنه، تو وجودش ریشه دَوونده بود

نامه نوشتن: به مردی که یهویی نامزدشو تو دوران دانشجویی ول کرده بود، بعد از بیست سال هنوز تو روابطش مشکل داشت. فهمیده بود نامزدش به سال بعد از رفتنش فوت کرده. با اینکه می‌دونست نامزدش هیچوقت نامه‌شو نمی‌خونه، برایش نامه نوشت و از بی‌خیالی و بی‌توجهیش معذرت‌خواهی کرد. تو نامه‌ش نوشت: "خیلی متأسفم، می‌دونم چقدر دوستم داشتی و چقدر بهت ضربه زدم. حتماً خیلی برات سخت بوده. واقعاً متأسفم، می‌دونم هیچوقت نمی‌تونم این نامه رو به دستت برسونم، ولی امیدوارم حرفامو بشنوی." بعد از نوشتن این نامه، به حس آرامش و تمومی بهش دست داد که نمی‌تونست توضیحش بده

چسبوندن به عکس بالای تخت: به زنی که تمام عمرش مادرشو پس زده بود، فهمید که به جدایی زودهنگام تو دستگاه انکوباتور باعث شده همیشه حس کنه نمی‌تونه عشق مادرشو باور کنه و از پذیرفتنش دوری کنه. کم‌کم فهمید که پس زدن مادرش، به الگو شده برای پس زدن بقیه آدم‌ها تو زندگیش. به عکس از مادرشو بالای تختش چسبوند و ازش خواست هر شب موقع خواب بغلش کنه. کم‌کم دیوار دفاعیش شکست. وقتی تو تخت دراز می‌کشید، حس می‌کرد مادرش دانه نوازشش می‌کنه. عشق مادرشو مثل به جریان انرژی توصیف می‌کرد که بهش قدرت می‌داد. ظرف چند هفته، صبح‌ها که از خواب بیدار می‌شد، حس بهتری تو بدنش داشت. ظرف چند ماه، حس می‌کرد مادرش تو طول روز ازش حمایت می‌کنه و این حمایت رو به صورت فیزیکی حس می‌کرد. تا آخر سال، متوجه شد آدم‌های بیشتری دارن به شکل جدی‌تری وارد زندگیش می‌شن. (نکته: مادر این خانم هنوز زنده بود؛ با این حال، این روش، چه پدر و مادر زنده باشن چه فوت کرده باشن، تأثیر دانه.)

****ساختن به تصویر حمایت‌گر****

به پسر هفت ساله یهو دچار اضطراب شد، جوری که شروع کرد موهای جلوی سرش رو بکنه، به بیماری که بهش میگن "تری کوتیلومانیا". به نظر می‌ومد اضطرابش ریشه تو گذشته خانوادگیشون دانه. وقتی مادرش هفت سالش بوده، جلوی چشمش مادرش به خاطر آنوریسم مغزی یهو می‌میره. غمش اونقدر زیاد بوده که مادرش دیگه هیچ وقت درباره مادر بزرگش حرف نمی‌زنه. وقتی مادرش ماجرا رو برایش تعریف کرد، پسر فوراً آرام شد. مادرش ازش خواست تصور کنه

مادر بزرگ فوت شده‌ش مثل یه فرشته نگهبانه که از هردوشون محافظت میکنه. یه عکس از هاله بهش نشون داد و ازش خواست تصور کنه عشق مادر بزرگش مثل یه هاله‌اس که سرش رو نوازش میکنه. هر وقت دست به سرش میزد، حس آرامش بهش دست میداد. همون روز دیگه دست از کندن موهایش برداشت.

****ایجاد یه مرز****

یه خانوم دیگه با این حس بزرگ شده بود که مسئول خوشحالی و سلامتی مادر الکلیشه. این مدل مراقبت کردن، تا بزرگسالی هم ادامه پیدا کرد و باعث شد نتونه از بقیه مراقبت و حمایت دریافت کنه. براش سخت بود که تو رابطه باشه و همزمان هم احساس مسئولیت نسبت به احساسات بقیه نداشته باشه و هم از نیازهای اونها خفه نشه. یه تیکه نخ برداشت و روی زمین دور خودش یه دایره کشید، متوجه شد که همین که یه فضا برای خودش مشخص میکنه، راحت‌تر نفس میکشه. به مادرش گفت: "مامان، این فضای منه. تو اونجایی و من اینجا. وقتی کوچیک بودم، هر کاری میکردم تا تو خوشحال بشی، ولی برام خیلی زیاد بود. الان حس میکنم باید همه رو خوشحال کنم و این باعث میشه صمیمیت خفه‌کننده باشه. مامان، از این به بعد، احساسات تو اونجاست پیش خودت و احساسات من اینجاست پیش خودم. تو این مرز، به احساسات خودم احترام میذارم تا مجبور نباشم وقتی حس میکنم دارم با کسی ارتباط برقرار میکنم، خودمو گم کنم."

این کارا و رسم و رسوماتی که گفتم شاید در مقایسه با درد بزرگی که آدم سال‌ها با خودش کشیده، کوچیک به نظر برسه. اما علم میگه هرچی این تصاویر و تجربه‌های جدید رو بیشتر تکرار و مرور کنیم، بیشتر تو وجودمون جا میفته. علم میگه اینجور کارا میتونه با ساختن مسیرهای عصبی جدید، مغزمون رو تغییر بده. نه تنها این، وقتی یه تصویر شفا بخش رو تصور می‌کنیم، همون قسمت‌هایی از مغز رو فعال می‌کنیم (مخصوصاً تو ناحیه جلویی سمت چپ قشر پیشانی) که با حس خوب و احساسات مثبت در ارتباطه.

****جملات شفا بخش و بدن****

یه بخش مهم از درمان، اینه که بتونیم تجربه‌ی حس‌های جسمی‌مون رو وارد این فرایند کنیم. وقتی بتونیم فقط "با" احساساتی که تو بدنمون به وجود میاد "باشیم"، بدون اینکه ناخودآگاه واکنشی نشون بدیم، احتمال اینکه وقتی آشوب درونی شروع میشه، تعادل‌مون رو حفظ کنیم بیشتره. وقتی حاضرم برای فهمیدن خودمون، ناراحتی‌ها رو تحمل کنیم، معمولاً به چیزایی دستگیرمون میشه.

وقتی تمرکز میکنی رو درون، چی حس میکنی؟ چه حسایی رو به فکرای ترسناک یا احساسات ناخوشایندت ربط میدی؟ بیشتر کجا حسش میکنی؟ گلویت میگیره؟ نفست بند میاد؟ سینه‌ت سفت میشه؟ بی‌حس میشی؟ مرکز این حس کجای بدنتونه؟ تو قلبت؟ تو شکمت یا چاکرای خورشیدی؟ این که بتونی تو این قلمرو درونی سیر کنی، حتی وقتی احساسات خیلی قوی به نظر میان، خیلی مهمه.

اگه مطمئن نیستی بدنت چی حس میکنه، جمله اصلی خودت رو با صدای بلند بگو. همونطور که تو فصل 8 یاد گرفتی، با صدای بلند گفتن جمله اصلی میتونه حس‌های جسمی رو تحریک کنه. بگو و بدنت رو زیر نظر بگیر. لرزشی حس میکنی؟ یه حس افتادگی؟ بی‌حسی؟ هرچی حس

میکنی یا حس نمیکنی، اشکالی نداره. فقط دستت رو بذار جایی که تصور میکنی یا حس میکنی اون احساسات هستن. بعد، نفست رو به اون ناحیه ببر. طوری بازدم کن که کل اون ناحیه حس کنه حمایت میشه. شاید بخوای بازدمت رو به صورت یه پرتو نور تصور کنی که اون قسمت از "بدنت رو روشن میکنه. بعد، این کلمات رو به خودت بگو: "هواتو دارم"

فکر کن داری با یه بچه کوچولو حرف می‌زنی که حس می‌کنه کسی نمی‌بینتش و به حرفاش گوش نمی‌دن. احتمالاً یه بچه‌ای هم اون تو هست، یه بخشی از خودت که خیلی وقته نادیده گرفته شده. فرض کن این بچه کوچولو منتظره تو اونو ببینی و بشناسیش، و امروز همون روزه

جمله‌های شفا بخشی که می‌تونیم به خودمون بگیم

دستت رو بذار روی بدنت و عمیق نفس بکش، در حالی که این جمله‌ها رو توی دلت به خودت می‌گی

"هواتو دارم"

"من اینجا"

"بغلت می‌کنم"

"با تو نفس می‌کشم"

"آرومت می‌کنم"

"هر وقت ترسیدی یا حس کردی کم آوردی، تنها نمی‌دارم"

"پیشتم می‌مونم"

"اونقدر باهات نفس می‌کشم تا آرام شی"

وقتی دستمون رو روی بدنمون می‌ذاریم و حرفامون و نفسمون رو به درونمون هدایت می‌کنیم، از اون قسمت‌هایی از وجودمون که خیلی آسیب‌پذیرن حمایت می‌کنیم. اینطوری فرصت پیدا می‌کنیم اون چیزهایی که برامون غیرقابل تحملن رو آرام‌تر کنیم یا رهاشون کنیم. حس‌های ناراحتی که خیلی وقته باهامون می‌تونن جاشونو بدن به حس‌های بهتر و آرامش. وقتی این حس‌های جدید ریشه می‌دوونن، حس می‌کنیم بدنمون بیشتر ازمون حمایت می‌کنه

درمان رابطه‌مون با پدر و مادرمون

توی فصل ۵ یاد گرفتیم که چطور نیروی زندگی‌مون، همون جونی که از پدر و مادرمون بهمون می‌رسه، می‌تونه وقتی رابطه‌مون باهاشون خراب بشه، مسدود بشه. وقتی پدر یا مادرمون رو پس زدیم، قضاوت کردیم، سرزنش کردیم یا ازشون دور شدیم، این چیزا توی خودمون هم اثر می‌ذاره

شاید خودمون نفهمیم، ولی وقتی از پدر مادرمون دور میشیم، انگار یه تیکه از خودمونو پس می‌زنیم

وقتی ارتباطمونو با پدر مادرمون قطع می‌کنیم، اون اخلاقای بدی که توشون می‌دیدیم ممکنه ناخودآگاه تو خودمون هم بروز کنه. مثلاً اگه حس کردیم پدر مادرمون سرد، ایرادگیر یا پرخاشگر بودن، ممکنه خودمونم سرد، خودانتقادگر و حتی باطناً پرخاشگر بشیم؛ همون اخلاقی که

ازشون متنفر بودیم. در واقع، همون بلایی رو سر خودمون میاریم که فکر می کردیم اونا سرمون آوردن.

راه حلش اینه که یه جوری پدر مادرمونو تو دلمون جا بدیم و اون اخلاقی رو که ازشون (و از خودمون) بدمون میاد، بپذیریم و بهش آگاه باشیم. اینجوری می تونیم یه چیز سخت و طاقت فرسا رو تبدیل به یه نقطه قوت کنیم. با ارتباط برقرار کردن با اون قسمت های دردناک وجودمون - که اغلب از خانوادمون به ارث بردیم - فرصت داریم تغییرشون بدیم. مثلاً اون خصلت های ظالمانه می تونن منبع مهربونیمون بشن؛ قضاوت هامون می تونن پایه و اساس دلسوزیمون رو بسازن.

احساس آرامش با خودمون، اغلب با احساس آرامش با پدر مادرمون شروع میشه. حالا می تونی یه چیز خوب از چیزی که بهت دادن دریافت کنی؟ وقتی بهشون فکر می کنی می تونی تو بدنت احساس راحتی داشته باشی؟ اگه هنوز زنده هستن، می تونی موقعی که باهاشونی گارد نگیری و از خودت دفاع نکنی؟

حتی اگه فوت کردن، تو زندان، یا تو دریایی از درد غرق شدن هم میشه التیام پیدا کرد. یه خاطره، یه نیت خوب، یه تصویر لطیف، یه درک، یه نشونه از عشق که پدر مادرت بهت نشون دادن هست که بتونی راه بدی؟

اجازه بده یه تصویر گرم و صمیمی تو ذهنت شکل بگیره تا رابطه با پدر مادرت تو دنیای واقعی تغییر کنه. نمی تونی گذشته رو عوض کنی، ولی می تونی حال رو تغییر بدی، فقط نباید از پدر مادرت انتظار داشته باشی که عوض بشن یا جور دیگه ای باشن. این تویی که باید جور دیگه ای با این رابطه برخورد کنی. این وظیفه توه، نه پدر مادرت. سوال اینه: حاضری؟

راهب معروف بودایی، تیچ نات هان، میگه وقتی از پدر مادرت عصبانی هستی، "در واقع از خودت عصبانی هستی. فرض کن یه بوته ذرت از دونه ذرت عصبانی بشه." بهمون میگه: "اگه از پدر یا مادرمون عصبانی هستیم، باید نفس بکشیم و آشتی کنیم. این تنها راه خوشبختیه

آشتی کردن بیشتر یه حرکت درونیه. رابطمون با پدر مادرمون به کارهایی که اونا می کنن، به اینکه چطور آدمایی هستن، یا به عکس العمل هاشون بستگی نداره. به کاری که ما می کنیم بستگی داره. تغییر تو ما رخ میده

وقتی رندی فهمید باباش بهترین دوستش رو توی جنگ از دست داده، فهمید چرا باباش همیشه تو خودش رندی همیشه فکر میکرد باباش باهاش سر سنگینه. اما وقتی داستان رو فهمید، همه چی عوض شد. باباش، گلن، و بهترین دوست بچگیش، دان، وقتی یگان هاشون با هم یکی شدن تا با آلمانی ها تو بلژیک بجنگن، همدیگه رو اتفاقی دیدن. زیر آتیش سنگین، دان جون گلن رو نجات داد. ولی خودش یه گلوله خورد تو گردنش و تو بغل گلن مرد. گلن برگشت خونه، ازدواج کرد و بچه دار شد، ولی هیچوقت نتونست از داشته هاش لذت ببره، چون میدونست دان هیچوقت این چیزا رو نخواهد داشت

رندی از باباش معذرت خواست که قضاوتش کرده و ازش دوری میکرد. دیگه انتظار نداشت گلن جوری که اون دلش میخواست باهاش ارتباط برقرار کنه. عوضش، رندی میتونست همینجوری که هست دوستش داشته باشه

همونطور که تو فصل‌های قبل یاد گرفتیم، دونستن اینکه چه اتفاقی تو خونواده‌مون افتاده که باعث شده پدر مادرمون اینقدر آسیب ببینن، خیلی کمک میکنه. چی پشت اون دوری، انتقاد، یا پرخاشگری بوده؟ دونستن این اتفاقات میتونه در رو به روی درک درد اونا و همچنین درد خودمون باز کنه. وقتی اتفاقات تلخی که باعث درد پدر مادرمون شدن رو بدونیم، درک و همدلی ما میتونه کم کم جای زخم‌های قدیمی رو بگیره

گاهی وقتا فقط یه جمله مثل "مامان، بابا، ببخشید که ازتون دور بودم و خودم رو کشیدم کنار" میتونه یه چیزی رو تو وجودمون باز کنه که خودمون هم تعجب کنیم

لیست جمله‌های شفابخش زیر رو بخون. شاید یک یا دوتاشون جوری باهات حرف بزنن که شروع کنن به از بین بردن مانع بین تو و پدر مادرت. بذار کلمات بهت برسن. آیا جمله‌ای هست که دلت رو بلرزونه؟ شاید بتونی تصور کنی که یکی دوتا از این جمله‌ها رو به پدری یا مادری که پس زدی، بگی.

جمله‌های شفابخش وقتی پدر یا مادر رو پس زدیم

1. "خیلی متاسفم که اینقدر ازت دور بودم."
2. "هر وقت بهم نزدیک شدی، من پیست زدم."
3. "دلم برات تنگ شده، ولی گفتنش برام آسون نیست."
4. "بابا/مامان، تو واقعاً پدر/مادر خوبی هستی."
5. "خیلی چیزا ازت یاد گرفتم." (یه خاطره خوب رو به یاد بیار و تعریف کن.)
6. "ببخشید که اینقدر اذیتت کردم."
7. "خیلی قضاوتت کردم. همین باعث شد نتونم باهات صمیمی بشم."
8. "لطفاً یه فرصت دیگه بهم بده."
9. "خیلی دلم می‌خواد صمیمی‌تر باشیم."
10. "ببخشید که ازت فاصله گرفتم. قول میدم، تو این مدتی که با هم هستیم، دیگه اینطوری."
11. "نباشم و بهت نزدیک‌تر باشم"
12. "خیلی خوشم میاد که با هم صمیمی هستیم."
13. "قول میدم دیگه مجبور نکم عشقت رو بهم ثابت کنی."
14. "دیگه توقع ندارم عشقت یه شکل خاصی داشته باشه."
15. "عشقت رو همونطوری که بهم میدی قبول می‌کنم، نه اونجوری که من انتظار دارم."
16. "حتی وقتی تو حرفات حسش نمی‌کنم، بازم عشقت رو قبول می‌کنم."
17. "خیلی چیزا بهم دادی. ممنونم."
18. "مامان/بابا، امروز روز خیلی بدی داشتم، فقط دلم خواست بهتون زنگ بزنم."
19. "مامان/بابا، میشه یکم بیشتر پشت تلفن بمونیم؟ فقط شنیدن صداتون بهم آرامش میده."
20. "مامان/بابا، میشه فقط اینجا بشینم؟ همین که پشتونم حس خوبی دارم."

قبل از اینکه بخوای یه رابطه‌ی خیلی خراب با پدر مادرت رو درست کنی، شاید بهتر باشه اول چند جلسه بری پیش یه روان‌درمانگر که روی بدن تمرکز داره، یا مدیتیشن ذهن‌آگاهی رو تمرین کنی تا یاد بگیری چطوری با حس‌های بدنت ارتباط برقرار کنی. وقتی بتونی واکنش‌ها به استرس رو ببینی، می‌تونی خواست به خودت باشه و همون لحظه که نیاز داری، به خودت

برسی. خیلی مهمه که به حس درونی داشته باشی که هم راهنماییت کنه و هم ازت حمایت کنه. مثلاً، یاد گرفتن تکنیک‌های تنفسی خاص می‌تونه به حس فیزیکی از محدودیت‌های بدنت بهت بده، تا بتونی با به سرعتی پیش بری که برات مناسبه، و همینطور فاصله‌ای رو که حس می‌کنی مناسبه، حفظ کنی. به فاصله‌ی درست باعث میشه حس راحتی داشته باشی، و مجبور نشی از خودت دفاع کنی یا خودتو کوچیک کنی تا حس ارتباط داشته باشی. به مرز محکم اما انعطاف‌پذیر بهت این امکان رو میده که فضای کافی برای حس کردن احساسات داشته باشی، و در عین حال، از ارتباط ترمیمی که با پدر مادرت داری، لذت ببری. در نهایت، وقتی می‌تونی اونقدر عمیق نفس بکشی که بدونی توی بدنت چه احساسی داری، دیگه مجبور نیستی ترکش کنی.

جملات التیام‌بخش برای گفتن به پدر یا مادر فوت‌شده

حتی اگه رابطه‌مون با پدر مادرمون دور و بر اساس قطع رابطه باشه، رابطه‌ی درونی‌مون باهاشون به رشدش ادامه می‌ده. حتی وقتی پدر مادرمون فوت کردن، باز هم می‌تونیم باهاشون حرف بزیم. این چند تا جمله می‌تونه به ترمیم رابطه‌ای که شکسته یا هیچ‌وقت شکل نگرفته، کمک کنه:

1. "لطفاً وقتی خوابم، بغلم کن، وقتی که بدنم بازتره و راحت‌تر می‌شه بهم دسترسی پیدا کرد".
2. "لطفاً بهم یاد بده چطوری اعتماد کنم و اجازه بدم عشق وارد زندگیم بشه".
3. "لطفاً بهم یاد بده چطوری دریافت کنم".
4. "لطفاً کمکم کن توی بدنم حس آرامش بیشتری داشته باشم".

جملات التیام‌بخش برای گفتن به پدر یا مادر گمشده یا قهر کرده

وقتی پدر یا مادری زود از زندگیمون میره یا ما رو می‌ده به یکی دیگه که بزرگمون کنه، دردش خیلی سنگینه. در واقع، همون رفتن اولیه، به جور طرح ناخودآگاه برای طرد شدن‌ها و ترک شدن‌های بعدی توی زندگی‌مون می‌سازه. این چرخه‌ی درد باید تموم بشه. تا وقتی که با این حس زندگی کنیم که بهمون ظلم شده یا قربانی شدیم، احتمال اینکه این الگو رو ادامه بدیم خیلی زیاده. جملات زیر رو بخون و تصور کن داری به پدر یا مادر قهر کرده‌ت یا پدر مادری که هیچ‌وقت ندیدی میگی:

1. "اگه رفتن یا دادن من به یکی دیگه، کار رو برات راحت‌تر می‌کرد، درکت می‌کنم".
2. "دیگه سرزنشت نمی‌کنم، چون می‌دونم فقط خودمون دو تا رو اسیر نگه می‌داره".
3. "چیزی که لازم دارم رو از بقیه می‌گیرم و از اتفاقی که افتاده، به چیز خوب درمیارم".
4. "اتفاقی که بین ما افتاد، منبع قدرت من میشه".
5. "چون اون اتفاق افتاد، به جور نیروی خاص به دست آوردم که می‌تونم بهش تکیه کنم".
6. "ممنونم بابت هدیه‌ی زندگی. قول می‌دم هدرش ندم".

جملاتی برای التیام وقتی با یکی از والدین یکی شدیم

به سری‌هامون از مامان باباها فرار کردیم، ولی بعضی‌هامون جوری باهاشون یکی شدیم که هویتمون تار شده و فردیتمون از بین رفته. تو این جور رابطه‌ها، ممکنه فرصت‌های خودشناسی رو از دست داده باشیم یا یادمون رفته کی هستیم و چی حس می‌کنیم. اگه این حس رو داری،

جمله‌های زیر رو جوری بخون که انگار داری از زبون مامان یا بابات می‌شنوی. تصور کن دارن این حرفا رو بهت می‌زنن و تو هم با جون و دل گوش می‌دی. بین کدوم کلمه‌ها یا جمله‌ها بیشتر به دلت می‌شین

تصور کن مامان یا بابات دارن یکی از این جمله‌ها (یا بیشتر) رو بهت می‌گن

۱. "من تو رو واسه خودت دوست دارم. لازم نیست کاری کنی که من دوستت داشته باشم."
۲. "تو بچه‌ی منی، ولی جدا از منی. لازم نیست حس‌های من، حس‌های تو باشه."
۳. "خیلی بهت نزدیک بودم و می‌بینم چه بلایی سرت آوردم."
۴. "حتماً با این همه نیاز و احساس من، حسابی کلافه شدی."
۵. "نیازهای من باعث شد نتونی برای خودت فضا داشته باشی."
۶. "از این به بعد عقب می‌کشم تا عشقم خفه‌ت نکنه."
۷. "هر چقدر فضا بخوای بهت می‌دم."
۸. "خیلی بهت نزدیک بودم و نداشتم خودت رو بشناسی. حالا دیگه این‌ور وایمیستم و از دیدن" زندگی کردنت کیف می‌کنم
۹. "تو ازم مراقبت کردی و منم گذاشتم این کار رو بکنی، ولی دیگه کافیه."
۱۰. "این کار از توان هر بچه‌ای خارجه."
۱۱. "هر بچه‌ای که بخواد این وضعیت رو درست کنه، احساس سنگینی می‌کنه. این تقصیر تو" نیست
۱۲. "یه قدم برو عقب تا بتونی جریان زندگی خودت رو حس کنی. اون وقت من آروم می‌گیرم"

تا حالا نمی‌تونستم با درد خودم روبرو بشم. چیزی که مال من بود، پیش تو بوده. وقتشه" 13. "برگرده پیش خودم، جایی که بهش تعلق داره. اون موقع‌س که هردومون آزاد می‌شیم

تو خیلی بیشتر از حد از من داشتی و از پدر/مادرت به اندازه کافی نداشتی. خوشحال" 14. "می‌شم ببینم شما دو تا به هم نزدیک‌تر شدید. اون جاست که باید باشی

حالا پدر یا مادرت رو تصور کن که جلوی تو ایستاده و بین حسی درونت هست که بخوای جلو بری یا عقب؟ لازمه نزدیک‌تر بشی یا دورتر؟ حسی در بدنت داری که بهت بگه چه فاصله‌ای برات درسته؟ فاصله درست می‌تونه یه چیزی رو توی ما باز کنه، نرم کنه یا آروم کنه. وقتی این اتفاق می‌افته، فضای بیشتری برای حس کردن احساسات‌مون پیدا می‌کنیم. وقتی فاصله درستت رو پیدا کردی، یکی یا چند تا از این جمله‌ها رو بگو و به احساساتت موقع گفتن کلمات توجه کن

یکی یا چند تا از این جمله‌ها رو به پدر/مادر بگو

1. "مامان/بابا، من اینجا، تو اونجا"
۲. "احساسات تو اونجاست پیش خودت، احساسات منم اینجاست پیش خودم"
۳. "لطفاً همونجا بمون، ولی خیلی هم دور نشو"
۴. "وقتی فضای خودم رو دارم، راحت‌تر نفس می‌کشم"
۵. "وقتی سعی می‌کنم از احساسات تو مراقبت کنم، خودمو کوچیک می‌کنم"
۶. "فکر اینکه می‌تونستم تو رو خوشحال کنم خیلی زیاد بود"
7. "حالا می‌فهمم که کنار گذاشتن خودم فقط باعث شده هردومون دیده نشیم"

8. از این به بعد، من زندگی‌مو به طور کامل زندگی می‌کنم، در حالی که می‌دونم تو اون پشت،".
 "داری ازم حمایت می‌کنی
 9. "هر وقت حس کنم نفس توی بدنم جریان داره، می‌فهمم که تو از خوشحالی من خوشحالی".
 10. "ممنونم که منو می‌بینی و صدامو می‌شنوی".

اگه قدم‌های این فصل رو دنبال کرده باشی، شاید از الان به جور آرامش جدید رو توی خودت حس کنی. جملات درمانی‌ای که گفتی و تصاویر، آیین‌ها، تمرین‌ها و ورزش‌هایی که تجربه کردی، ممکنه به قوی‌تر کردن رابطه با یه عزیز کمک کرده باشه یا به کم کردن یه درگیری ناخودآگاه با ...یکی از اعضای خانواده. اگه این موارد رو دنبال کرده باشید

وقتی این مراحلو طی کردی و حس کردی یه چیزی کم داری، تو فصل بعدی یه تیکه دیگه از پازل رو پیدا می‌کنی. این فصل یه نگاهی میندازه به چند سال اول زندگی. اگه تو بچگی از مادرمون جدا شده باشیم، ممکنه یه جوری از زندگی جدا بمونیم که نذاره یه جورایی به یه نتیجه درست برسیم. تو فصل بعدی، اثرات این جدایی زود هنگام رو بررسی می‌کنیم و می‌بینیم که چطور می‌تونه روی روابط، موفقیت، سلامتی و کلاً زندگیمون اثر بذاره

فصل ۱۱ زبون اصلی جدایی

هیچ تاثیری به اندازه تاثیر مادر قوی نیست.
 سارا جوزفا هیل، مجله بانوان و نشریه ادبی، ۱۸۲۹—

همه زبون اصلی از نسل‌های قبل نیامد. یه جور خاصی از زبون اصلی هست که نشون دهنده تجربه خیلی سنگین بچه‌هاییه که از مادرشون جدا شدن. این نوع جدایی یکی از رایج‌ترین و در عین حال نادیده گرفته شده‌ترین ضربه‌های روحی تو زندگیه. وقتی یه جور اساسی ارتباطمون با مادرمون قطع می‌شه، حرفامون می‌تونه نشون دهنده یه دلتنگی شدید، اضطراب و کلافگی باشه که دیده نشده و خوب نشده

تو فصل‌های قبلی گفتیم که زندگی چطوری از پدر و مادرمون بهمون منتقل می‌شه، انگار یه نقشه کلی برای اینکه چطوری زندگی‌مون رو بفهمیم بهمون می‌دن. این نقشه از تو شکم مادر شروع می‌شه و حتی قبل از اینکه به دنیا بیایم شکل می‌گیره. تو این مدت، مادرمون همه دنیای ماست و وقتی به دنیا می‌ایم، لمسش، نگاهش و بوش ارتباط ما با خود زندگیه

وقتی خیلی کوچیکیم که خودمون از زندگی سر دربیاریم، مادرمون تجربه‌هامون رو جوری بهمون برمی‌گردونه که بتونیم هضمش کنیم. تو یه دنیای ایده‌آل، وقتی گریه می‌کنیم، صورتش نگران می‌شه. وقتی می‌خندیم، از خوشحالی برق می‌زنه و هر احساسی که داریم رو نشون می‌ده. وقتی مادرمون باهامون هماهنگه، از طریق نوازش‌هاش، گرمای پوستش، توجه همیشگی و حتی لبخند مهربونش، یه حس امنیت، ارزش و تعلق رو بهمون تزریق می‌کنه. اون ما رو پر از چیزای "خوب" خودش می‌کنه و در جواب، ما یه منبع "احساس خوب" تو خودمون درست می‌کنیم

تو سال‌های اول زندگی‌مون، باید به اندازه کافی چیزای "خوب" تو منبعمون جمع کنیم تا باور

کنیم که اون احساس خوب حتی وقتی مادرمون پیشمون نیست هم تو وجودمون می‌مونه

بعضی وقتا به کم گیج میشیم و راهمونو گم می‌کنیم. وقتی حسابی ذخیره داشته باشیم، می‌تونیم اعتماد کنیم که زندگی رو روال میفته، حتی اگه به سری اتفاقا بیفته و از مسیر اصلی پرت بشیم. ولی وقتی از مامانمون اون "چیزای خوب" کافی بهمون نرسه، کلا اعتماد کردن به زندگی سخت میشه.

خیلی وقتا، تصویری که از "مادر" و "زندگی" تو ذهنمون داریم، به هم مرتبطه. ماما باید ازمون مراقبت کنه و مطمئن شه که امنیت داریم. آرومون کنه و وقتی خیلی کوچیکیم و نمی‌تونیم از خودمون مراقبت کنیم، هر چی لازم داریم بهمون بدن. وقتی اینجوری ازمون مراقبت بشه، حس امنیت و اینکه زندگی هر چی لازم داریم بهمون میده، تو وجودمون شکل میگیره. وقتی بارها و بارها از مامانمون به اندازه کافی چیزای خوب دریافت کنیم، یاد می‌گیریم که خودمون می‌تونیم نیازای خودمونو برطرف کنیم. در واقع، حس می‌کنیم "به اندازه کافی خوب" هستیم که به خودمون "به اندازه کافی" برسیم. زندگی هم انگار باهامون همدسته و هر چی لازم داریم برامون میاره. وقتی رابطه‌مون با مامانمون خوب و روون باشه، معمولا سلامتی، پول، موفقیت و عشق هم به راحتی به سمتمون میان

ولی وقتی ارتباط اولیه با مامانمون قطع بشه، به ابر سیاه از ترس، کمبود و بی‌اعتمادی می‌تونه بشه حالت پیش فرضمون. چه این قطع رابطه دائمی باشه، مثل فرزندخوندگی، چه به قطع رابطه موقتی باشه که درست ترمیم نشده، این فاصله بین مادر و بچه می‌تونه بستر مناسبی برای خیلی از مشکلات زندگی بشه. وقتی این ارتباط همچنان قطع بمونه، انگار طناب نجاتمون از دست میدیم. انگار تیکه تیکه میشیم و به مامانمون نیاز داریم که دوباره بچسبوننمون به هم

وقتی این قطع رابطه فقط موقتی، خیلی مهمه که مامانمون موقع برگشتنمون از جدایی، با ثبات، حاضر و پذیرا باشه. تجربه از دست دادنش می‌تونه انقدر وحشتناک باشه که ممکنه از وصل شدن دوباره بهش بترسیم یا مقاومت کنیم. اگه نتونه این تردید مارو تحمل کنه، یا اگه کم حرفیمونو به عنوان پس زدن تلقی کنه، ممکنه با دفاع کردن یا فاصله گرفتن واکنش نشون بده و در نتیجه رابطه‌مون زخمی و شکسته بشه. ممکنه هیچ وقت نفهمه چرا ازمون فاصله داره و تو احساسات تردید به خود، ناامیدی و ناامنی در توانابیش برای مادری کردن غرق بشه، یا بدتر از اون، از دستمون عصبانی و خشمگین بشه. به شکافی که ترمیم نشه می‌تونه پایه و اساس روابط آیندمونو بلرزونه

به ویژگی مهم این تجربه‌های اولیه اینه که تو حافظه‌مون قابل بازیابی نیستن. تو دوران بارداری، نوزادی و کودکی اولیه، مغزمون هنوز اونقدر رشد نکرده که تجربه‌هامونو به شکل داستان دربارها تا بتونیم ارزشون خاطره بسازیم. بدون این خاطره‌ها، آرزوهای برآورده نشده‌مون می‌تونن ناخودآگاه به صورت میل، ولع و حسرت خودشونو نشون بدن

ما دنبال اینیم که با شغل بعدی، تعطیلات بعدی، به پیک دیگه شراب، و حتی پارتی بعدی خودمونو راضی کنیم. به همین شکل، ترس و نگرانی جدایی زود هنگام میتونه واقعیت رو برامون کج و کوله نشون بده و باعث بشه شرایط سخت و ناخوشایند، فاجعه‌بار و جون‌به‌لب‌کن به نظر بیان

عاشق شدن میتونه احساسات شدیدی رو آزاد کنه، چون طبیعتاً ما رو میبره به دوران بچگی و

تجربه‌مون با مادرمون. ما معمولاً احساسات مشابهی نسبت به پارترمون داریم که نسبت به مادرمون داشتیم. یه آدم خاص رو ملاقات میکنیم و به خودمون می‌گیم: "بالاخره یکی رو پیدا کردم که ازم مراقبت کنه، کسی که همه خواسته‌هامو بفهمه و هرچیزی که لازم دارم رو بهم بده." اما این احساسات فقط توهم یه بچه است که آرزو داره دوباره صمیمتی رو تجربه کنه که با مادرش حس کرده یا می‌خواسته حس کنه.

خیلی از ما ناآگاهانه انتظار داریم پارترمون نیازهایی رو برآورده کنه که مادرمون نتوانسته برآورده کنه. این انتظار نابجا، نسخه شکست و ناامیدیه. اگه پارترمون شروع کنه مثل یه والد رفتار کنه و سعی کنه نیازهای برآورده‌نشده ما رو برآورده کنه، عشق و عاشقی می‌پره. اگه پارترمون نیازهای برآورده‌نشده ما رو برآورده نکنه، ممکنه حس کنیم بهمون خیانت شده یا نادیده گرفته شدیم.

جدایی زودهنگام از مادرمون میتونه ثبات ما رو توی یه رابطه عاشقانه خراب کنه. ناخودآگاه ممکنه بترسیم که صمیمیتمون از بین بره یا ازمون گرفته بشه. در واکنش به این ترس، یا به پارترمون می‌چسبیم، همونطور که ممکنه به مادرمون چسبیده باشیم، یا پارترمون رو پس می‌زنیم، چون پیش‌بینی میکنیم که صمیمیت از دست میره. ما اغلب هر دوی این رفتارها رو توی یه رابطه نشون میدیم و پارترمون حس میکنه که توی یه ترن هوایی احساسی گیر افتاده که هیچوقت تموم نمیشه.

انواع جدایی

اگرچه اکثر قریب به اتفاق زن‌ها با بهترین نیت به مادری نگاه میکنن، اما شرایطی که خارج از کنترل مادر میتونه منجر به جدایی زودهنگام و اجتناب‌ناپذیر از فرزندش بشه. برخی از این جدایی‌ها ماهیت فیزیکی دارن. علاوه بر فرزندخواندگی، رویدادهایی که شامل یک دوره طولانی جدایی میشن، مانند عوارض زایمان، بستری شدن در بیمارستان و بیماری‌ها، کار یا سفرهای طولانی دور از خانه، همگی میتونن پیوند در حال رشد رو تهدید کنن.

قطع ارتباط عاطفی هم میتونه همین کارو بکنه. وقتی مادر حضور فیزیکی داره، ولی حواسش پرت و پراکنده‌ست، بچه حس امنیت نمیکنه. ما بچه‌ها همونقدر که به حضور فیزیکی مادرمون نیاز داریم، به حضور عاطفی و انرژی مثبتش هم نیاز داریم. وقتی یه اتفاق بد واسه مادرمون میفته - مثلاً سلامتی‌شو از دست میده، باردار میشه، بچه‌ش رو از دست میده، یکی از والدینش، پارترش یا خودش رو از دست میده - حواسش از ما پرت میشه. و ما هم به نوبه خودمون، فقدان اونو تجربه میکنیم.

قطع ارتباط بین مادر و بچه میتونه حتی توی رحم هم اتفاق بیفته. ترس زیاد، اضطراب، افسردگی، یه رابطه پر استرس با پارتر، مرگ یه عزیز، حس بد به بارداری، یا یه سقط قبلی، همه اینا میتونن ارتباط عمیق مادر با جنینش رو مختل کنن.

اگه خودمون هم تو بچگی کمبود محبت یا توجه مادر رو تجربه کردیم، یا دوران بارداری و زایمان سختی داشتیم، دنیا به آخر نرسیده، خوشبختانه، ترمیم این رابطه فقط مختص بچگی نیست. میشه تو هر مقطعی از زندگی این رابطه رو درست کرد. پیدا کردن زبان اصلی مشکل، اولین قدمه.

****زبان اصلی جدایی****

این جدایی‌های اولیه، مثل بقیه آسیب‌هایی که توی این کتاب بررسی کردیم، فضایی رو ایجاد میکنن که "زبان اصلی" رشد کنه. وقتی به دنبال نشونه‌های یه رابطه از هم گسیخته میگردیم، معمولا هم کلماتی رو میشنویم که نشون دهنده اشتیاق به ارتباطه، هم کلماتی که نشون دهنده خشم، قضاوت، انتقاد یا بدبینیه

****نمونه‌هایی از جملات کلیدی ناشی از جدایی زودهنگام****

"جا میمونم" *
"ولم میکنن" *
"پس زده میشم" *
"کاملاً تنها میشم" *
"هیچکی رو ندارم" *
"بیچاره میشم" *
"کنترل رو از دست میدم" *

"من مهم نیستم"
"منو نمیخوان"
"کافی نیستم"
"زیادی ام"
"ترکم میکنن"
"بهم آسیب میزنن"
"بهم خیانت میکنن"
"نابود میشم"
"از بین میرم"
"دیگه وجود نخواهم داشت"
"هیچ امیدی نیست"

یه همچین حرفایی ممکنه از نسلی قبل تو فامیل بهمون رسیده باشه، نه لزوماً به خاطر اینکه ارتباطم با مادرم قطع شده باشه. ممکنه با این حس به دنیا اومده باشیم و اصلاً ندونیم از کجا اومده

یه چیزی که تو جدا شدن‌های خیلی زود خیلی رایجه، اینه که مادرمونو پس میزنیم و فکر می‌کنیم تقصیر اونه که نتونسته نیازهای مارو برآورده کنه. البته همیشه اینطوری نیست. ممکنه خیلی هم مادرمونو دوست داشته باشیم، ولی چون اون ارتباط کامل شکل نگرفته، حس کنیم ضعیف و شکننده‌اس و ما باید ازش مراقبت کنیم. تو اون نیازمون که باهاش ارتباط داشته باشیم، ممکنه قضیه برعکس شه و ناخودآگاه سعی کنیم همون محبتی رو به مادرمون بدیم که خودمون خیلی احتیاج داریم

معمولاً کسانی که ارتباطشون با مادرشون قطع شده، یه شکایت‌ها و توصیف‌هایی از این دست دارن که تو فصل ۷ گفتیم. برای یادآوری

"مامانم سرد و بی تفاوت بود. اصلاً بغلم نمی‌کرد. اصلاً بهش اعتماد نداشتم"
"مامانم خیلی سریش شلوغ بود. هیچ وقت برای من وقت نداشت"
"من و مامانم خیلی با هم صمیمی هستیم. مثل یه خواهر کوچیکه که باید ارزش مراقبت کنم"
"اصلاً نمی‌خوام برای مامانم سرریار باشم"
"مامانم دور بود، از نظر احساسی در دسترس نبود و همش ایراد میگرفت"

"همیشه منو پس می زد. انگار اصلاً براش مهم نبودم"

"ما اصلاً با هم رابطه نداریم"

"من با مادر بزرگم خیلی صمیمی تر بودم. اون برام مادری کرد"

"مامانم کلاً خودشیفته‌ست. همه چیز براش خودش. هیچوقت بهم محبت نکرد"

"خیلی حساس‌گر و دستکاری کننده است. پیشش حس امنیت نداشتم"

"ارزش می ترسیدم. هیچوقت نمی دونستم دفعه بعد چه اتفاقی می افته"

"باهاش صمیمی نیستم. اصلاً حس مادرانه نداره، مثل یه مادر نیست"

"من هیچوقت بچه نخواستم. هیچوقت اون حس مادری رو درونم نداشتم"

تنهایی واندا

واندا شصت و دو سالش بود و افسرده بود. سه تا ازدواج شکست خورده، اعتیاد به الکل و کلی شب تنهایی رو پشت سر گذاشته بود و به ندرت تو زندگیش آرامش رو تجربه کرده بود. حرفایی که راجع به مامانش می زد، همه چیزو نشون می داد

"حرفای اصلی واندا درباره مامانش: "مامانم سرد، بی تفاوت و دور بود

. بیا یه نگاهی به اتفاقی بندازیم که باعث این نوع حرفا شد

. قبل از اینکه واندا به دنیا بیاد، مادرش، اولین، یه فاجعه وحشتناک رو تجربه کرد

وقتی داشت به دختر نوزادش شیر می داد، اولین ناگهان خوابش برد، غلت خورد و باعث شد بچه خفه بشه. وقتی بیدار شد، دید گیل، خواهر بزرگتر واندا که هیچوقت اونو نخواهد شناخت، تو بغلش مرده. تو غم و اندوه بی پایانش، اون و شوهرش با هم رابطه جنسی برقرار کردن و واندا رو باردار شدن. بارداری جدید جواب دعاشون بود. بهشون اجازه داد رو به جلو تمرکز کنن و گذشته رو فراموش کنن. اما گذشته ای مثل اون هیچوقت فراموش نمیشه. مرگ وحشتناک گیل و عذاب وجدان ناشی از اون، به تمام جنبه های مادری اولین نفوذ کرد. روی نحوه ارتباطش با بچه بعدی تاثیر گذاشت و باعث شد محبتش ناپایدار و دست نیافتنی باشه

واندا فکر می کرد که دوری مادرش به خاطر خودش بوده. هر دختر بچه ای تو شرایط اون

همچین حس پیدا می کرد. واندا یادش میاد وقتی بچه بود بغلش می کردن. می تونست حس...کنه

واندا حس کرد مادرش ارزش فاصله می گیره و برای همین از خودش محافظت می کرد. فکر می کرد حتما مادرش دوستش نداره، برای همین یه جورایی زره پوشیده بود جلوی خودش

شاید هم اولین حس می کرد مادر بدیه و لیاقت اینو نداره که یه بچه دیگه داشته باشه. شاید فکر می کرد بعد از اون اتفاقی که برای گیل افتاد، لیاقت اینو نداره که یه فرصت دوباره بهش داده بشه. شاید هم فکر می کرد واندا، بچه بعدی هم می میره و اون دیگه نمی تونه این درد رو تحمل کنه، برای همین ناخودآگاه ارزش فاصله گرفت. شاید واندا این فاصله رو حتی تو شکم مادرش هم حس می کرد. شاید اولین فکر می کرد اگه خیلی به واندا نزدیک بشه و بغلش کنه، ممکنه به اون هم آسیب برسونه

هر فکری و احساسی که اولین داشت، ضربه روحی مرگ گیل باعث شد اولین از واندا دور بشه

شصت سال طول کشید تا واندا بفهمه بی تفاوتی مادرش ربط داشته به مرگ گیل و یه چیز شخصی نبوده. اون تمام عمرش مادرشو سرزنش می کرد و ارزش متنفر بود چون به اندازه کافی بهش محبت نکرده بود. وقتی بالاخره عمق درد مادرش رو فهمید، واندا وسط جلسه مشاوره بلند شد و کیفشو برداشت. گفت: "باید برم خونه، وقت زیادی ندارم. مادرم هشتاد و پنج سالشه و باید بهش بگم که دوستش دارم"

****اضطراب جدایی های اولیه****

جنیفر دو سالش بود شبی که اون مردا اومدن دم در. شنید که مادرش یه دفعه نفسش بند اومد و بعد دید که مادرش افتاد رو زمین و شروع کرد به هق هق گریه کردن. مردا خبر دادن که پدرش. تو یه انفجار تو سکوی نفتی کشته شده. مادرش تو سن بیست و شش سالگی بیوه شده بود

اون شب، اولین شبی بود که مادر جنیفر اون رو با یه بوسه روی پیشونیش نمی خوابوند

بعد از اون شب، دیگه هیچ چیز مثل قبل نشد. جنیفر و برادر چهار ساله اش رو چند هفته ای بردن خونه خاله شون، چون مادرشون از شوک فلج شده بود. تو این مدت، مادرشون میومد به بچه ها سر می زد. جنیفر با عجله می رفت دم در که مادرشو ببینه، اما انگار یه غریبه جای مادرشو گرفته بود. زنی که خم می شد و بغلش می کرد یه صورت قرمز و ورم کرده داشت که جنیفر به سختی می شناختش. این موضوع می ترسوندش. وقتی بازوهای مادرش دور بدنش سفت می ...شد، جنیفر یخ می زد. می خواست

به مامانش می گفت چقدر ترسیده بود، ولی خب دو سالش که بود، داشت یاد می گرفت مامانش یه جور دیگه است. مامانش انگار خیلی ضعیف بود و چیزی برای دادن نداشت. سال ها طول کشید تا جنیفر این خاطره ها رو یادش بیاد

جنیفر بیست و شش سالش بود که اولین بار حمله پانیک رو تجربه کرد. بعد از یه ارائه خیلی خوب برای مدیرهای شرکت، داشت با مترو برمی گشت خونه. یه دفعه دیدش تار شد. انگار از

پشت آب داشت نگاه می کرد. گوش هاش کیپ شد و سرگیجه گرفت و ترسید. این حس ها برایش خیلی عجیب بودن، فکر کرد داره سخته می کنه. یه جوری خشکیش زد که انگار فلج شده بود و نمی تونست کمک بخواد

حمله بعدی درست قبل از ارائه هفته بعدش اومد سراغش. بعدی هم وقتی داشت خرید می کرد. آخر اون ماه، حمله های پانیک دیگه هر روز اتفاق می افتادن

اگه جنیفر می تونست حرف های اصلی ته دلش رو بشنوه، یه چیزایی مثل اینا می شنید: "از پسش بر نیام." "همه چیزمو از دست دادم." "خیلی تنهام." "شکست می خورم." "منو پس می زنن." "دیگه منو نمی خوان"

وقتی با این ترس ها روبرو شد، نصف راه رو رفته بود

جنیفر شروع کرد به یادآوری به زمانی توی زندگیش که همین حس درماندگی و فلج شدن رو داشت. با اینکه با مامانش خیلی صمیمی بود، جنیفر مامانش رو به آدم شکننده، تنها، نیازمند، مهربون و دوست داشتنی توصیف می کرد. همین که این کلمه ها رو می گفت، کم کم داشت می فهمید که وقتی بچه بود چقدر حس درماندگی می کرده، وقتی می خواسته غم بزرگ مامانش رو آروم کنه. این وظیفه غیرممکن، که یه دختر کوچولو بخواد مامانش رو دلداری بده، باعث می شد جنیفر حس کنه تنهاست، امنیت نداره و می ترسه که نتونه

اینکه حمله های پانیکش رو به بچگیش ربط داد، به جنیفر کمک کرد بفهمه منشاء اضطرابش کجاست. هر وقت حس پانیک بهش دست می داد، می تونست با یادآوری اینکه اینا فقط حس های یه دختر کوچولوی ترسیده است، آروم بشه. وقتی می تونست اون حس ها رو توی خودش تشخیص بده، می تونست جلوی بیشتر شدن اضطرابش رو بگیره. جنیفر یاد گرفت چطوری نفس هاش رو عمیق تر و طولانی تر کنه و تمرکز و توجهش رو روی حس های اضطراب توی سینش نگه داره. همچنین یاد گرفت اون حرف هایی رو بزنه که وقتی کوچولو بود بهش آرامش می دادن. نفس می کشید و به خودش می گفت: "من اینجا پیشت و ازت مراقبت می کنم. دیگه هیچ وقت لازم نیست این حس ها رو تنهایی تحمل کنی. می تونی بهم اعتماد کنی که ازت محافظت کنم." هر چی بیشتر تمرین می کرد، بیشتر به توانایی خودش برای مراقبت از خودش اعتماد می کرد

"وسواس موکنی - "از ریشه جدا شده

کلی شانزده سال موهای سر، ابروها و مژه هاشو می‌کند. مژه مصنوعی می‌داشت، ابروهاشو با مداد میکشید و موهاشو محکم پشت سرش جمع میکرد تا جاهای خالی موهاش معلوم نشه. موکنی (وسواس موکنی) برایش یه جور مراسم شبانه بود. هر شب حدود ساعت ۹، تنها تو اتاقش می نشست و یه عالمه اضطراب به جونش می افتاد. دستاش که "باید یه کاری میکردن"، آروم نمی گرفت تا اینکه یه عالمه مو می‌کند. میگفت: "انگار یه جور تخلیه است. آروم می‌کنه"

وقتی کلی سیزده سالش بود، صمیمی ترین دوستش، میشل، دیگه باهاش قهر کرد. کلی هیچوقت نفهمید چه کار کرده که میشل یهو ازش دور شد، اما حس از دست دادن خیلی برایش غیرقابل تحمل بود. خیلی زود بعد از اون شروع کرد به مو کردن. با خودش فکر میکرد: "حتما یه مشکلی دارم. لابد به اندازه کافی خوب نیستم که بخواد با من بمونه." این جمله ها، همونطور که

بعدا می فهمی، مثل تابلوی راهنما تو جاده های اصلی زبانی ذهنش ظاهر میشدن. این جمله ها، که درست زیر سطح هوشیاری زندگی میکردن و منتظر کشف شدن بودن، کلی رو به سمت یه اتفاق خیلی قدیمی تر و مهم تر هدایت میکردن - یه جدایی از مادرش

وقتی کلی یک سال و نیمش بود، یه عمل جراحی روده داشت و مجبور شد ده روز از مادرش جدا بشه. هر شب، وقتی ساعت ملاقات بیمارستان تموم میشد (حدود ساعت ۹ شب)، مادرش ترکش میکرد تا بره خونه و از خواهر نوزاد و برادر بزرگترش مراقبت کنه

فقط میشه تصور کرد وقتی مادر کلی تو اتاق بیمارستان تنهاش میذاشت، چه اضطرابی بهش دست میداد. این حس ها به طور ناخودآگاه تو وسواس موکنی کلی خودشونو نشون دادن. هر شب، حدود ساعت ۹، تو بدن کلی وول میخوردن تا اینکه یه راه جایگزین برای کنترلشون پیدا کرد - با کندن موهاش

بدترین ترسی که کلی داشت، همونطور که تو جمله اصلیش بیان شده، اون رو برگردوند به ریشه این ضربه روحی. "بدترین اتفاقی که ممکنه برام بیفته اینه که کاملاً تنها بمونم. منو ول میکنن. عقلمو از دست میدم"

"جمله اصلی کلی: "کاملاً تنها میمونم. منو ول میکنن. عقلمو از دست میدم"

وقتی کلی سیزده ساله بود، دوباره همون حس ها رو تجربه کرد. اون موقع ها، کلی و میشل از هم جدا نمی شدن. یهو میشل کلی رو ول کرد و با دختری باکلاس تر دوست شد. از اون به بعد، همه "دخترها ضد کلی شدن. کلی حس می کرد "جا مونده، طرد شده و نادیده گرفته شده

اگه این تجربه رو از یه زاویه دیگه نگاه کنیم، می شه گفت یه جور "فرصت از دست رفته" بود واسه اینکه کلی به سمت یه التیام بزرگ تر هدایت بشه - التیام اون ضربه روحی عمیق تر و مهم تری که وقتی مادرش تو بیمارستان ولش کرد، بهش وارد شد. ولی خب، وقتی ماها با مشکلاتمون روبرو می شیم، خیلی کم پیش میاد که از اون مشکلات به عنوان یه جور علامت راهنما استفاده کنیم. عوضش، فقط سعی می کنیم دردمون رو کم کنیم و به ندرت سراغ ریشه اش می ریم. وقتی به حکمت زیون درونی مون پی ببریم، نشانه های دردمون می تونن بزرگ ترین کمک مون باشن

معنی پنهان مو کندن کلی

زیون درونی کلی نشونش داد که چقدر از "تنها گذاشته شدن" می ترسید. در واقع، مو کندنش (یعنی نشون دادن زیون درونیش به صورت غیر کلامی) درست بعد از رفتن میشل شروع شد. مو کندن کلی باعث شد که اون ضربه روحی اصلیش رو کشف کنه، ولی در عین حال، یه جور نشونه هم هست واسه دو تا چیزی که باید با هم باشن، ولی از هم جدا شدن. کلی موهاشو از ریشه اش جدا می کرد. این تصویر، شبیه جدا کردن یه بچه از مادرشه که اونو تو بغلش گرفته

خیلی وقتا، رفتارهای عجیب و غریب، تقلیدی از چیزایی هستن که نمی شه آگاهانه دیدشون یا بررسیشون کرد. وقتی وایمیستیم و نشانه هامون رو بررسی می کنیم، یه حقیقت عمیق تر برامون آشکار می شه. نشانه ها معمولاً مثل علامت هایی هستن که ما رو به سمت چیزایی که باید التیام بدیم یا حل کنیم، هدایت می کنن. وقتی کلی مو کندنش رو اینجوری پذیرفت، به ریشه دردش

سفر کرد و خودش رو از یه عمر اضطراب آزاد کرد

راه حل کلی

کلی حس ناخوشایند "تنها گذاشته شدن" رو تو شکمش حس می‌کرد. دستاشو گذاشت روی اون قسمت مضطرب و گذاشت نفسش شکمش رو پر کنه. همونطور که بالا و پایین رفتن نفسش رو زیر دستاش حس می‌کرد، تصور کرد که داره اون قسمت نوزاد و ترسونده شده وجودشو که هنوز احساس ترس و تنهایی می‌کنه، بغل می‌کنه و تکیه می‌ده. وقتی این کار آرومش کرد، به خودش گفت:

من هیچوقت تنهات نمیذارم، وقتی حس میکنی تنهایی و میترسی، عوضش، دستمو میذارم اینجا و باهات نفس میکشم تا دوباره آروم بشی. "بعد از یه جلسه، کلی دیگه موهاشو نگذرد

جدایی: ریشه درگیری های درونی

بعضی وقتا، اون آزادی که دنبالشیم از دستمون در میره. نمیتونیم تو بدنمون راحت باشیم، واسه همین دنبال تسکین میگردیم، توی یه پیک دیگه مشروب، یه خرید دیگه، یه تکست یا زنگ دیگه، یه پارتنر جنسی دیگه. اما وقتی ریشه این حسرت به محبت مادر برگرده، به ندرت تسکینی پیدا میشه. برای اون دسته از ما که از نور عشق مادرمون جدا شدیم، دنیا میتونه یه جستجوی بی پایان برای پیدا کردن یه حس خوب باشه

میرنا دو سالش بود که مادرش با پدرش برای یه سفر کاری رفتن عربستان سعودی و میرنا رو سه هفته پیش یه پرستار بچه گذاشتن. هفته اول، میرنا به ژاکتی که مادرش شبهای سرد وقتی اونو تکیه میداد تنش میکرد، چسبید. با حس و بوی آشنایش آروم میشد و خودشو دورش جمع میکرد و میخواست. اما هفته دوم، میرنا وقتی پرستار بچه ژاکت رو بهش داد، قبول نکرد. عوضش روشو برگردوند و گریه کرد و انگشتشو مکید تا خوابش ببره

بعد از سه هفته، مادرش با ذوق از در اومد تو تا دخترشو بغل کنه. انتظار داشت میرنا مثل همیشه بدوئه تو بغلش. اما این دفعه فرق داشت. میرنا حتی سرشو از عروسکاش بلند نکرد. مادر میرنا که شوکه و گیج شده بود، ناخودآگاه حس کرد بدنش داره با حس طرد شدن جمع میشه. روزهای بعد، مادر میرنا این تجربه رو توجیه کرد و به خودش گفت که میرنا داره "یه بچه خیلی مستقل" میشه

مادر میرنا که از اهمیت ترمیم این پیوند ظریف خبر نداشت، آسیب پذیری دختر کوچولوش رو ندید و یکم ارزش فاصله گرفت. این فاصله بینشون ادامه پیدا کرد و حس تنهایی میرنا رو عمیق تر کرد. این فاصله به تجربه های بعدی میرنا هم سرایت کرد و توانایی حس امنیت و آرامش تو رابطه های آیندش رو لکه دار کرد. حس رها شدن و ناامیدی به زبون اصلی خودش رو نشون "میداد: "نکن

منو ول می‌کنن. "دیگه هیچ وقت برنمی‌گردن. "من کاملاً تنها می‌مونم. "هیچکی منو نمی‌خواد. "اصلاً نمی‌فهمن من کی‌ام. "منو نمی‌بینن و درکم نمی‌کنن

برای میرنا، عاشق شدن مثل قدم گذاشتن تو به میدون مین پر از اتفاقات غیرمنتظره بود. اونقدر از آسیب‌پذیری و نیاز به به آدام دیگه می‌ترسید که هربار به قدم به سمت علاقه‌ش برمی‌داشت، با به ترس عمیق‌تر روبرو می‌شد. نمی‌تونست این درگیری رو به دوران کودکی‌ش ربط بده، واسه همین از هر مردی که سعی می‌کرد دوستش داشته باشه، ایراد می‌گرفت. اغلب قبل از اینکه اونا ترکش کنن، خودش ولشون می‌کرد. میرنا تا سی سالگی، با حرفاش سه تا ازدواج احتمالی رو خراب کرده بود.

درگیری درونی میرنا تو شغلش هم تاثیر گذاشته بود. هربار به کار جدید قبول می‌کرد، پر از شک می‌شد و از به فاجعه حتمی می‌ترسید. حتماً به چیز وحشتناکی اتفاق می‌فته. ارزش خوششون نمیاد. به اندازه کافی خوب نیست. ارزش فاصله می‌گیرن. بهشون اعتماد نمی‌کنه. بهش خیانت می‌کنن. اینا همون حسای ناگفته‌ای بودن که میرنا با پارتنرش داشت - همون حسایی که هیچ وقت با مادرش حل نکرده بود.

چند نفرمون با درگیری‌هایی شبیه میرنا دست و پنجه نرم می‌کنیم و نتونستیم منبعش رو پیدا کنیم؟ اهمیت ارتباط اولیه ما با مادرمون رو همیشه دست کم گرفت. اون اولین رابطه ما تو این دنیاست. اون اولین عشقه. ارتباط ما با اون، یا نبودش، به طرح اساسی برای زندگی‌مون می‌سازه. فهمیدن اینکه وقتی بچه بودیم چه اتفاقی افتاده، می‌تونه یکی از رازهای پنهان اینو روشن کنه که چرا اینقدر تو روابطمون رنج می‌کشیم.

****اختلال در جریان زندگی****

اولین تصویری که از خودمون و اینکه زندگی چطور برامون پیش میره، تو شکم مادر شکل می‌گیره. تو دوران بارداری، احساسات مادر، دنیای ما رو پر می‌کنه و تاثیر می‌ذاره که آیا ذات اصلی‌مون آرومه یا مضطرب، پذیراست یا سرکش، مقاومه یا انعطاف‌ناپذیر.

توماس ورنی توضیح میده: "اینکه ذهن [بچه] تبدیل به به چیز اساساً سخت، زاویه‌دار و خطرناک بشه یا نرم، روان و باز، بستگی زیادی داره به اینکه افکار و احساسات [مادر] مثبت و تقویت‌کننده باشن یا منفی و با دودلی حک شده باشن."

این اصلاً به این معنی نیست که اگه بچه به وقتایی شک کنه یا مطمئن نباشه، آسیب می‌بینه. این حسا طبیعی و بی‌ضررن. چیزی که من دارم در موردش حرف می‌زنم به مدل رفتاری مشخص و مداومه.

وقتی تجربه‌های اولیه‌مون با مادرمون به خاطر به جدایی بزرگ خراب میشه، تیکه‌های درد و پوچی میتونه حالمون رو بد کنه و از جریان اصلی زندگی جدا بشیم. وقتی رابطه مادر و بچه (یا مراقب و بچه) قطع میشه، خالی می‌مونه، یا پر از بی‌تفاوتی میشه، به سری تصویرای منفی میتونه بچه رو تو به چرخه ناامیدی و خودکم‌بینی گیر بندازه. تو شرایط خیلی حاد، وقتی تصویرای منفی پشت سر هم و بدون وقفه میان، ناامیدی، خشم، بی‌حسی و بی‌توجهی به بقیه ممکنه به وجود بیاد.

این ویژگی‌ها معمولاً با رفتارای جامعه ستیز و روانی شناخته میشن. دکتر کن مگید و کارول مک کلوی توی کتابشون به اسم "بچه‌های پرخطر: بچه‌های بدون وجدان" می‌گن: "همه ما به مقداری خشم داریم، ولی خشم آدمای روانی از نیازهای برآورده نشده شون تو بچگی میاد." مگید و مک

کلوی در ادامه توضیح میدن که چطوری به بچه "درد غیرقابل فهمی" رو به خاطر رها شدن یا به جدایی زودهنگام تو رابطه‌ش تجربه میکنه

آدمای روانی و جامعه ستیز تو به سر به طیف بزرگ قرار دارن، جایی که قطع ارتباط های خیلی شدید دیده شده. این موارد خیلی حاد نشون میده که نقش مادر یا مراقب اولیه چقدر تو شکل دادن شفقت، همدلی و احترام به خود، بقیه و کل زندگی بچه مهمه

ولی بیشتر ماهایی که به قطعی تو رابطه‌مون با مادرمون داشتیم، به اندازه کافی از چیزایی که لازم داشتیم رو گرفتیم - حتی با وجود کمبودها. غیرواقعی اگه انتظار داشته باشیم به مادر همیشه و صددرصد حواسش به بچه‌ش باشه. قطع ارتباط ها قراره اتفاق بیفتن. وقتی این اتفاق میفته، روند درست کردنش میتونه به تجربه رشد مثبت باشه، و به مادر و بچه فرصت میده که یاد بگیرن چطوری لحظه های کوتاه ناراحتی رو کنترل کنن و دوباره برای وصل شدن به هم تلاش کنن.

مهم ترین چیز اینه که درستش کنن. درست کردن مداوم به رابطه، در واقع به حس اعتماد میسازه و به ایجاد به دل بستگی امن بین مادر و بچه کمک میکنه

حتی وقتی رابطه‌مون با مادرمون نسبتاً سالمه، باز هم ممکنه با حسایی درگیر باشیم که نمیفهمیمشون. ممکنه با ترس از ترک شدن، طرد شدن یا رها شدن، یا حسایی مثل دیده شدن، ...تحقیر شدن یا شرمندگی شدن دست و پنجه نرم کنیم. با این حال، وقتی این حسا دیده بشن

بین، انگار تو اون دوران بچگی که خیلی هم یادمون نیست، وقتی با مادرمون بودیم، می‌تونیم بفهمیم چه چیزهایی کم داشتیم. اینجوری بهتر می‌تونیم از خودمون مراقبت کنیم و اون چیزایی که برای خوب شدن لازم داریم رو به دست بیاریم

فصل دوازدهم زبون اصلی رابطه ها

فاصله ای که از درد، غصه و زخم های رسیدگی نشده ات میگیری، همون فاصله ایه که از پارتنرت میگیری

خیلی از ماها بزرگترین آرزومون اینه که عاشق باشیم و به رابطه ی خوب و خوش داشته باشیم. ولی خب، چون عشق معمولاً ناخودآگاه توی خانواده ها ابراز میشه، ممکنه طوری عشق بورزیم که غم و غصه همدیگه رو تقسیم کنیم یا الگوهای پدر و مادر و پدر بزرگ مادر بزرگمون رو تکرار کنیم.

توی این فصل، به نگاهی میندازیم به وفاداری های ناخودآگاه و دینامیک های پنهونی که نمیدارن رابطه های رضایت بخشی داشته باشیم. از خودمون به سوال میپرسیم: اصلاً آمادگی داشتن به پارتنر رو داریم؟

مهم نیست چقدر موفق باشیم، چقدر مهارت های ارتباطیمون عالی باشه، چند تا دوره ی زوج درمانی رفته باشیم یا چقدر الگوهای فرار از صمیمیت خودمون رو بشناسیم، تا وقتی که درگیر گذشته ی خانوادگیمون باشیم، ممکنه از کسی که از همه بیشتر دوستش داریم دور باشیم. ناخودآگاه الگوهای خانوادگی مثل نیازمندی، بی اعتمادی، عصبانیت، گوشه گیری، قهر کردن، رفتن یا ترک شدن رو تکرار می کنیم و پارتنرمون رو به خاطر ناراحتی خودمون سرزنش می کنیم، در حالی که ریشه ی اصلیش پشت سرمونه

خیلی از مشکلاتی که توی یه رابطه پیش میاد، از خود رابطه نشات نمی گیرن. بلکه از دینامیک هایی ریشه می گیرن که خیلی قبل تر از به دنیا اومدن ما توی خانواده هامون وجود داشتن

مثلا، اگه یه زن موقع زایمان بچه فوت کنه، ممکنه یه موج از پیامدهای ناگوار، نسلها رو توی ترس و ناراحتی ناگهانی غرق کنه. دخترا و نوه ها ممکنه از ازدواج بترسن، چون ازدواج ممکنه به بچه منجر بشه و بچه ممکنه به مرگ منجر بشه. ممکنه ظاهرا بگن که نمیخوان ازدواج کنن یا بچه دار بشن

خیلی ها غر می زنن که هیچ وقت آدم حسابی سر راهشون قرار نگرفته یا اینکه خیلی سرشون شلوغه که بخوان سر و سامون بگیرن. ولی ته دلشون یه چیز دیگه ست. حرفای اصلیشون که ریشه تو گذشته خانوادگیشون داره، ممکنه یه همچین چیزی باشه: "اگه ازدواج کنم، یه اتفاق وحشتناک میفته، ممکنه بمیرم. بچه هام بی مادر میشن. تنها میمون"

پسرا و نوه های همون خانواده هم ممکنه تحت تاثیر باشن. ممکنه از اینکه زن بگیرن بترسن، چون رابطه شون با یه زن ممکنه باعث مرگش بشه. حرفای اصلیشون ممکنه این باشه: "ممکنه به یکی آسیب بزنم و همش تقصیر من باشه. هیچ وقت خودمو نمی بخشم"

اینجور ترس ها یه گوشه از زندگیمون قایم شدن و ناخودآگاه خیلی از رفتارهایی که نشون میدیم و انتخاب هایی که می کنیم یا نمی کنیم رو هدایت می کنن

یه آقای بود به اسم ست که قبلا باهاش کار می کردم. خودش رو "آدم بله قربان گو" می دونست و از این می ترسید که یه کاری رو اشتباه انجام بده و نزدیک ترین آدماشو ناامید کنه. می ترسید اگه ازش ناراضی باشن، ولش کنن و برن. می ترسید تنها بمیره و از همه جدا بشه. با این ترس که پشت پرده داشت کار می کرد، خیلی وقتا قبول می کرد کارایی رو انجام بده که دلش نمی خواست و حرفایی رو می زد که همیشه منظورش نبود. خیلی وقتا وقتی می خواست بگه نه، می گفت آره، و بعدش که از دست کسایی که می خواست راضی نگهشون داره عصبانی می شد، وقتی می خواست بگه آره، می گفت نه. بیشتر وقتا یه زندگی غیرواقعی داشت و زنش رو مقصر بدبختی خودش می دونست. زنش رو ول کرد که از این الگو فرار کنه، ولی با پارتنر بعدی شم دوباره همون رو تکرار کرد. تا وقتی ست نفهمید که ترس هاش چجوری تو رابطه هاش خودشونو نشون میدن، نتونست با یه پارتنر به آرامش برسه

دن و نانسی

دن و نانسی، یه زوج موفق تو دهه پنجاه زندگیشون، انگار همه چی داشتن. دن، مدیر عامل یه موسسه مالی بزرگ بود و نانسی، یه مدیر بیمارستان. سه تا بچه تحصیل کرده و موفق داشتن که باعث افتخارشون بودن. حالا که لونه شون خالی شده بود، باید با این واقعیت روبرو می شدن که

...امیدشون به یه بازنشستگی خوشحال، کمرنگ شده. ازدواجشون

بدبخت شده بودن. نانسی گفت: "بیشتر از شش ساله با هم رابطه نداشتیم. عین دو تا غریبه زندگی می‌کنیم." دن سال‌ها بود دیگه نانسی رو نمی‌خواست، ولی نمی‌تونست دقیقاً بگه از کی اینطوری شده. دن می‌خواست با نانسی بمونه، ولی نانسی دیگه مطمئن نبود. هر دوتاشون همه جور مشاوره ازدواج، چه مذهبی چه غیر مذهبی رو امتحان کرده بودن و به جایی نرسیده بودن. بیا مشکلات رابطه‌ی دن و نانسی رو از دیدگاه رویکرد "زبان اصلی" بررسی کنیم

مسئله (شکایت اصلی)

به حرفای اصلی نانسی گوش کنین: "حس می‌کنم بهم علاقه‌ای نداره. بیشتر وقتا ازم دوره. اونقدر که باید بهم توجه نمی‌کنه و حس نمی‌کنم باهاش رابطه‌ای دارم. همیشه به نظر میاد". بچه‌ها براش مهم‌تر از من

حالا به حرفای اصلی دن گوش کنین: "اون همیشه از من ناراضیه. تقصیر همه چی رو میندازه". گردن من. بیشتر از چیزی که من می‌تونم بدم می‌خواد

اگه سرسری به حرفاشون نگاه کنی، انگار همون شکایت‌های معمولی رو دارن که تو زندگی‌های زناشویی می‌شنویم. ولی اگه دقیق‌تر بررسی کنی، حرفاشون مثل یه نقشه می‌مونه که یه مشکل حل نشده رو نشون میده. نقشه‌ی دن و نانسی مستقیم می‌رسید به چیزایی که تو خانواده‌شون حل نشده باقی مونده بود

برای پیدا کردن نقشه‌ی "زبان اصلی" یه مشکل تو رابطه، دوباره برمی‌گردیم سراغ چهار تا ابزار. و چهار تا سوال می‌پرسیم. بعدش خوب گوش می‌کنیم تا ببینیم چی معلوم میشه

سوال‌ها

شکایت اصلی: بزرگترین شکایتی که از پارتنرت داری چیه؟ این سوال نقطه شروع کاره. 1. اطلاعاتی که از این سوال به دست میاد معمولاً مربوط میشه به کارای ناتمام و مشکلاتی که با یکی از پدر مادرهامون داشتیم. بعد این مشکلات ناتمام رو سر پارتنرمون خالی می‌کنیم. چه مرد باشیم چه زن، یه قاعده‌ی کلی وجود داره: اون عشقی که فکر می‌کنیم از مادرمون نگرفتیم، یا رابطه‌مون باهاش هنوز حل نشده، زمینه‌ساز تجربه‌مون با پارتنرمون میشه. اگه مادرمون برامون دور و سرد بوده، یا عشقش رو پس زدیم، احتمالاً از عشق پارتنرمون هم دوری می‌کنیم

ویژگی‌های اصلی: **چه صفت‌ها و عبارت‌هایی برای توصیف مامان و بابات استفاده ** 2. می‌کنی؟ با این سوال، دنبال وفاداری‌های ناخودآگاه و راه‌هایی می‌گردیم که از والدینمون فاصله گرفتیم. با درست کردن لیستی از صفت‌ها و عبارت‌ها برای توصیف والدین، به عمق عمیق‌ترین احساساتمون دسترسی پیدا می‌کنیم. اونجا کینه‌های قدیمی و اتهاماتی رو پیدا می‌کنیم که خیلی از ما هنوز از والدینمون داریم. همون مخزن ناخودآگاه تجربه‌های کودکی‌مونه که وقتی آشفتگی درونی‌مون رو به شریک زندگی‌مون فرافکنی می‌کنیم، ازش استفاده می‌کنیم. خیلی از ما، ویژگی‌های اصلی‌مون از تصورات کودکی احساس گول خوردن یا راضی نشدن میاد. ممکنه حس کنیم والدینمون به اندازه‌ی کافی بهمون ندادن یا اونجوری که باید دوستمون

نداشتن. وقتی این تصورات رو با خودمون حمل می‌کنیم و والدینمون رو به خاطر نارضایتی که حس می‌کنیم سرزنش می‌کنیم، رابطه‌هامون به ندرت خوب پیش میره. شریک زندگی‌مون رو از دریچه‌ی به لنز قدیمی و تحریف‌شده می‌بینیم و از قبل انتظار داریم که اون هم عشقی که نیاز داریم رو ازمون دریغ کنه.

جمله‌ی اصلی: **بدترین ترست چیه؟ بدترین اتفاقی که ممکنه برات بیفته چیه؟ همونطور**. 3. که تو فصل ۸ یاد گرفتیم، جواب این سوال میشه جمله‌ی اصلی‌مون، ترس اصلی که از به آسیب روحی حل نشده تو کودکی‌مون یا تاریخچه‌ی خانوادگی‌مون نشأت می‌گیره. الان احتمالاً جمله‌ی اصلی خودت رو می‌دونی. چطور جمله‌ی اصلیت می‌تونه رابطه‌ات رو محدود کنه؟ چطور روی توانایی‌ات برای متعهد شدن به یه شریک زندگی تاثیر میذاره؟ وقتی با هم هستی، میتونی آسیب پذیر بمونی؟ یا از ترس آسیب دیدن، خودتو عقب می‌کشی؟

آسیب روحی اصلی: **چه اتفاقات غم‌انگیزی تو تاریخچه‌ی خانوادگی‌ت افتاده؟ این سوال، 4. همونطور که تو فصل‌های قبل دیدیم، دریچه‌ی دید سیستمی‌مون رو باز می‌کنه و بهمون اجازه میده الگوهای بین نسلی که روی روابطمون تاثیر میذارن رو شناسایی کنیم. اغلب مشکلاتی که یه زوج تجربه می‌کنن، ریشه‌شون تو تاریخچه‌ی خانوادگی‌شونه. رنج زناشویی و درگیری‌های رابطه‌ای اغلب تو یه ژنوگرام خانوادگی برای چندین نسل قابل ردیابیه.

ما تو هر سوال، حواسمون به کلمه‌های پُر آب و تاب و احساسی هست که استفاده میشن. معمولاً زخم‌های روحی خانوادگی خودشونو تو حرف زدنمون نشون میدن و یه سری کلمه‌ها و نشونه‌های مهم میدن که ریشه‌شونو پیدا کنیم.

خب، حالا که فهمیدیم چیکار داریم می‌کنیم، بذارین ببینیم دُن و تنسی چجوری حرف میزنن. هنوز چند دقیقه از جلسه نگذشته بود که یه عالمه اتهام به هم زدن. حالا وقتشه ببینیم پدر مادرشونو چجوری توصیف می‌کنن.

****صفت‌ها و عبارت‌ها (توصیف‌کننده‌های اصلی)****

تنسی بی‌خبر از همه‌جا، مادرشو تقریباً همونجوری توصیف کرد که دُن رو. گفت: "مامانم از نظر احساسی سرد بود. هیچ وقت حس نمی‌کردم بهش وصلم. هر وقت یه چیزی لازم داشتم نمی‌تونستم برم پیشش. هر وقت سعی می‌کردم، بلد نبود ازم مراقبت کنه." انگار تنسی هنوز با مادرش مشکل داشت و این مشکلا سر دُن خالی می‌شد.

البته فقط رابطه حل نشده تنسی با مادرش نبود که روی رابطش با دُن تاثیر می‌داشت. تو خانواده تنسی، همه‌زنا از شوهرشون ناراضی بودن. تنسی گفت: "مامانم همیشه از بابام ناراضی بود." این الگو تا نسل قبل هم ادامه داشت. مادر بزرگ تنسی، پدر بزرگشو "یه آدم الکلی بی‌خاصیت" خطاب می‌کرد.

فکرشو بکنین این حرف چقدر روی مامان تنسی تاثیر گذاشته. مامان تنسی که با مادر بزرگش هم عقیده بود، خیلی کم شانس داشت که با بابای تنسی خوشحال باشه. چطوری می‌تونست بیشتر از مادرش خوشحال باشه؟ حتی اگه از بابای تنسی راضی بود، چطوری می‌تونست این

خوشحالی رو با مادرش تقسیم کنه وقتی مادر بزرگش اینقدر از دست پدر بزرگ عذاب می کشید؟
به جاش، ناخودآگاه همین الگو رو ادامه داد و از بابای تنسی ایراد می گرفت

دن هم مادرشو خیلی افسرده و عصبی توصیف کرد. وقتی بچه بود، حس می کرد باید ازش مراقبت کنه. گفت: "خیلی ازم توقع داشت... زیادی ازم توقع داشت." دن به نگاه به دستاش انداخت که مرتب روی پاهاش گذاشته بود. "بابام همیشه سر کار بود. حس می کردم باید بهش توجه کنم، چون اون نمی تونست." دن تعریف کرد که مادرش هر از گاهی به خاطر افسردگی شدید بستری می شد. از تاریخچه خانوادگیشون معلوم بود چرا مادرش اینقدر مشکل داشت

مادر بزرگش وقتی مامانش فقط ده سالش بود، از سل مُرد. این اتفاق مامانش رو داغون کرد. به غم بزرگ دیگه هم وقتی برادر کوچکتر دن نوزاد بود فوت کرد، دوباره به سراغشون اومد. اون موقع مامان دن رو بستری کردن و به مدت شش هفته بهش شوک درمانی دادن. دن اون موقع ده سالش بود

اوضاع از این هم بدتر شد، چون دن با پدرش احساس نزدیکی نمی کرد. پدرش رو "ضعیف و بی خاصیت" توصیف می کرد. می گفت: "پدرم نمی تونست به مرد واقعی برای مادرم باشه." دن پدرش رو که به کارگر مهاجر اوکراینی بود، از نظر طبقه اجتماعی پایین تر از مادرش می دونست. می گفت: "اون هیچ وقت نمی تونست به پای مردهای فامیل مادرم برسه، اونا تحصیل کرده و کارمند بودن." این قضاوت های دن رابطه اش رو با پدرش خراب کرده بود

وقتی به مرد پدرش رو پس می زنه، ناخودآگاه خودش رو از منبع مردونگی دور می کنه. مردی که پدرش رو تحسین و احترام می ذاره، معمولاً با قدرت مردانه اش راحت تره و احتمال بیشتری داره که از ویژگی های پدرش تقلید کنه. توی به رابطه، این می تونه به راحتی در تعهد، مسئولیت پذیری و ثبات خودش رو نشون بده. همین موضوع برای زن ها هم صدق می کنه. زنی که مادرش رو دوست داشته باشه و بهش احترام بذاره، معمولاً با زنانگی خودش راحت تره و احتمال بیشتری داره که اون چیزهایی رو که از مادرش تحسین می کنه، توی رابطه اش نشون بده

دن به به دلیل دیگه هم از پدرش فاصله گرفته بود. اون نقش محرم اسرار مادرش رو به عهده گرفته بود و ناخودآگاه وارد قلمرویی شده بود که متعلق به پدرش بود. دن آگاهانه این وضعیت رو انتخاب نکرده بود، اما مثل خیلی از پسرای که نیاز مادرشون رو حس می کنن، دن فکر می کرد وظیفه اش مراقبت از مادره. حس می کرد وقتی به مادرش توجه می کنه، چقدر خوشحال می شه و در مقابل، وقتی پدرش نزدیکه چقدر گرفته می شه. دن با احساس اینکه مادرش اون رو ترجیح می ده، یاد گرفته بود که نسبت به پدرش احساس برتری کنه

دن حتی احساسات ناخوشایند مادرش نسبت به پدرش رو هم پذیرفته بود. دن با رد کردن پدرش، نه تنها ارتباطش رو با قدرت مردانه اش قطع کرده بود، بلکه ناخودآگاه زمینه رو برای تکرار به همچین دینامیکی تو ازدواجش با نانسی آماده کرده بود. دن هم مثل پدرش به شوهر "ضعیف و بی خاصیت" شده بود

نانسی هم به همین ترتیب نمی تونست از قدرت زنانه مادرش بهره ببره. نانسی به جایی تو بچگیش تصمیم گرفته بود که دیگه برای حمایت پیش مادرش نره. نانسی خونه بچگیش رو در حالی ترک کرد که احساس می کرد به اندازه کافی چیزی به دست نیآورده و مادرش رو مقصر می دونست که توجهی رو که می خواست بهش نداده. این تیر نارضایتی بعداً به سمت دن نشونه

گرفته می‌شد.

از نظر نانسی، اونم نمی‌تونست اونجوری که باید ارزش حمایت کنه

وقتی دن و نانسی داشتن بچه هاشونو بزرگ می‌کردن، خیلی راحت می‌شد توی نیازهای خانواده غرق شد. اما حالا که بچه‌ها رفتن، مشکلات اصلیشون حساسی معلوم شده. دن و نانسی به زور داشتن خودشونو نگه می‌داشتن

دن می‌گفت دیگه هیچ میلی به نانسی نداره، می‌گفت "کلا از سکس زده شدم." وقتی به رابطش با مادرش فکر کرد، سریع فهمید چرا. اینکه به بچه بخواد از مادرش مراقبت کنه و بهش آرامش بده، وظیفش نیست. از به پسر بچه خیلی چیز زیادی می‌خوان. اون هیچ وقت نمی‌تونست اونجوری که مادرش نیاز داشت بهش بده. نمی‌تونست دردشو کامل از بین بیره. در عوض، عشق مادرش خیلی زیاد و خفه کننده بود. نیازهاش اونو غرق می‌کرد

وقتی دن شکایت می‌کرد که نانسی ارزش خیلی توقع داره، منظورش نانسی نبود. ناخودآگاه داشت به نیازهای برآورده نشده مادرش اشاره می‌کرد. دن صمیمیت با نانسی رو با اون صمیمیت درهم تنیده ای که تو بچگی تجربه کرده بود، اشتباه گرفته بود. حتی خواسته‌ها و نیازهای عادی نانسی هم با مقاومت روبرو می‌شد. دن برای اینکه از اون احساس فشار و زیاده‌خواهی در امان بمونه، خودش از نانسی کنار می‌کشید و ناخودآگاه به درخواست هاش نه می‌گفت، حتی وقتی ته دلش می‌خواست بگه آره

مشکلات دن و نانسی خیلی هماهنگ با هم جور در می‌اومدن. انگار این دو نفر کنار هم قرار گرفته بودن تا از طریق ازدواجشون همدیگه رو درمان کنن. آدما اغلب ناخودآگاه همسری رو انتخاب می‌کنن که زخم هاشونو تحریک کنه. اینجوری فرصت پیدا می‌کنن که بخش‌های دردناک و واکنش نشون دهنده وجودشونو ببینن، قبول کنن و درمان کنن. مثل به آینه بی‌نقص، همسر انتخاب شده اون چیزی رو منعکس می‌کنه که تو عمق وجود طرف مقابل هنوز حل نشده و نیمه‌کاره مونده. کی بهتر از دن می‌تونست اون عشق از نظر عاطفی دور رو به نانسی بده تا بهش کمک کنه کار نیمه تمومش با مادرش رو تموم کنه؟ و کی بهتر از نانسی می‌تونست اون نیاز سیری‌ناپذیر رو به دن بده تا بهش کمک کنه زخم خودش با مادرش رو درمان کنه؟

بدترین ترس

دن بدترین ترس زندگیش رو از دست دادن نانسی توصیف کرد: "بدترین کابوسم اینه که کسی رو که بیشتر از همه دوست دارم از دست بدم. می‌ترسم نانسی بمیره یا ترکم کنه و من مجبور ...شم بدون اون زندگی کنم." یک نسل قبل تر

طنین این جمله کلیدی رو میشد وقتی مادر دن، مادر خودش رو تو ده سالگی از دست داد، خیلی دردناک حس کرد. مادر دن دوباره تجربه "از دست دادن کسی که از همه بیشتر دوستش داشت" رو وقتی بچه نوزادش فوت کرد، تکرار کرد. این فقدان‌ها تو بزرگ‌ترین ترس دن بازتاب پیدا می‌کرد. با اینکه دن این ترس رو با خودش حمل می‌کرد، در واقع این مادرش بود که مجبور بود بدون کسانی که از همه بیشتر دوستشون داشت زندگی کنه. دن خیلی زود فهمید که این جمله کلیدی از طرف مادرش اومده

این الگو تو نسل بعدی هم ادامه پیدا کرد. دن هم توده سالگی، همون سنی که مادرش مادر بزرگش رو از دست داد، مادرش رو - "کسی که از همه بیشتر دوستش داشت" - به مدت شش هفته از دست داد، وقتی که مادرش به خاطر چیزی که دکترا بهش میگفتن "اختلال عصبی" بستری شد. حتی قبل تر از اون هم یادش میومد که مادرش حواسش پرت میشد و تو افسردگی فرو میرفت. تو این مواقع، دن حس میکرد که رها شده و خیلی تنهاست

جمله کلیدی نانسی هم میشد به زمان های خیلی قبل تر نسبت داد. "من تو یه ازدواج وحشتناک گیر میفتم و احساس تنهایی میکنم." این جمله به وضوح متعلق به مادر بزرگش بود، کسی که با پدر بزرگ الکی نانسی ازدواج کرده بود، کسی که تقصیر همه چی رو تو خانواده مینداختن گردنش. اگه میتونستیم یه نسل عقب تر رو هم ببینیم، شاید میدیدیم که مادر بزرگ نانسی رابطه سختی با مادرش داشته، یا اینکه جد بزرگش الگوی مشابهی از احساس گیر افتادن تو یه ازدواج بد رو با شوهرش تجربه کرده. متأسفانه، همه اطلاعات مربوط به قبل از مادر بزرگ از بین رفته. تو هر نسل، احتمالاً یه دختر کوچولو رو میدیدیم که یا از مادرش جدا شده یا توسط والدینی بزرگ شده که از هم دیگه جدا بودن. نانسی با درک این موضوع، میتونست یا به تکرار این الگو با دن ادامه بده یا از فرصت استفاده کنه و اون رو التیام ببخشه. نانسی آماده التیام بود

تاریخچه خانوادگی (ترومای اصلی)

در سطح سیستمی، دن با سهیم شدن در احساسات بی قدرتی پدرش در ازدواج، تجربه پدرش رو تکرار کرد. نانسی هم با احساس "نارضایتی" از شوهرش، تجربه مادر و مادر بزرگش رو تکرار کرد. بیابن نگاهی به سیستم های خانوادگی شون بندازیم

تصویر بزرگتر

همونطور که ماجراهای خانوادگی "دن" و "نانسی" نشون میده، دعوای زن و شوهری خیلی وقتاً قبل از اینکه طرف مقابل اصلاً بیاد تو زندگی مون شروع شده

نانسی "تونست بفهمه که "دن" مقصر اینکه "به اندازه کافی بهش نمیرسه" نیست. این حس "خیلی وقت پیش، از مادرش اومده بود. "دن" هم به همین ترتیب فهمید که "نانسی" باعث نمیشه حس کنه یه زن "زیادی ازش توقع داره". این حس هم خیلی وقت پیش، از مادرش شروع شده بود.

نانسی "اینم فهمید که هر مردی با خانواده اش وصلت کنه، از طرف زنای خانواده حس قدردانی" بهش دست نمیده. در واقع "دن" داشت تاوان سه نسل نارضایتی زنای این خانواده از ازدواج رو پس می داد

وقتی فهمیدن که هر کدوم یه سری مشکلات حل نشده رو با خودشون آوردن تو رابطه، طلسم شکست و ابرای سرزنش شروع کردن به محو شدن. تهمت ها و انگ هایی که قبلاً به همدیگه ... می زدند

کم کم داشتن همدیگه رو توی یه چارچوب بزرگتر، یعنی تاریخچه خانوادگیشون، می فهمیدن. وقتی تصویر کلی واضح تر شد، این تصور غلط که تقصیر اون یکیه که ناراحتی، شروع کرد به محو شدن.

تقریباً بلافاصله، تونستن همدیگه رو جور دیگه‌ای ببینن. دَن و نانسی تونستن اون حس‌های عاشقانه‌ای که اول کار باهاش بهم رسیده بودن رو دوباره پیدا کنن. نه تنها شروع کردن به اینکه بیشتر با محبت و سخاوت با هم رفتار کنن، بلکه رابطه‌شون هم بهتر شد.

****بزرگتر کردن تصویر جدید****

دل‌سوزی نانسی نسبت به مادرش هم عمیق‌تر شد. نانسی می‌دونست که مادرش تو بچگی، نقش یه جور پرستار عاطفی رو برای مادر بزرگش که توی یه ازدواج بدبخت بود، بازی می‌کرده. مادر نانسی هم چون نمی‌تونست بیشتر از مادر بزرگش خوشبخت باشه، این چرخه ازدواج بدبخت رو دوباره تکرار کرد.

نانسی از بچگی یادش میاد که مادرش یه آدم دور و بی‌حوصله به نظر می‌رسید. اون موقع نانسی حس می‌کرد مادرش طردش می‌کنه. اما وقتی کل تاریخچه خانوادگیشون رو کنار هم گذاشت، تونست مادرش رو جور دیگه‌ای ببینه. فهمید که مادرش، حتی با وجود اون فاصله، باز هم هر چی داشته بهش داده. با فهمیدن این موضوع، نانسی آروم‌تر شد. تونست از اون تصویر قدیمی تو ذهنش که فکر می‌کرد از "مادری کردن" محروم شده، عبور کنه.

یه تصویر جدید جایگزینش شد که توش حس می‌کرد مادرش داره بهش آرامش می‌ده. این حس انگار از درون پرش می‌کرد. تو این تصویر جدید، مادرش فقط قصد دوست داشتن اونو داشت.

حتی با اینکه مادرش شانزده سال بود که مرده بود، نانسی تونست ازش یه جور حمایتی رو بخواد که وقتی زنده بود، هیچ وقت فکرشم نمی‌کرد بتونه ازش بخواد. برای اولین بار که یادش می‌ومد، تونست عشق مادرش رو حس کنه.

چشماشو بست و تصور کرد که مادرش از پشت بغلش کرده. "مامان، من همیشه تو رو مقصر می‌دونستم که به اندازه کافی بهم ندادی. و دَن رو هم به همین خاطر مقصر می‌دونستم - که به اندازه کافی بهم نمیده. حالا می‌فهمم که تو هر چی داشتی بهم دادی. برام کافی بود، مامان. واقعاً کافی بود."

نانسی داشت گریه می‌کرد. "مامان، لطفاً بهم برکت بده که با دَن خوشحال باشم. می‌خوام تو زندگیم احساس رضایت کنم، حتی اگه تو و مادر بزرگ نتونستید خوشحال باشید. از این به بعد، هر وقت احساس نارضایتی و تنهایی کردم، به تو فکر می‌کنم و حس می‌کنم تو پشتم ایستادی، ازم حمایت می‌کنی و بهترین‌ها رو برام می‌خوای."

خب، چند هفته‌ای می‌شد که نانسی یه عکس از مادرش گذاشته بود کنار تختش و تصور می‌کرد شبها که داره خوابش می‌بره مادرش بغلش کرده. فکر می‌کرد توی بغل مادرش داره آروم می‌گیره و همه‌ی اون عشقی که نیاز داشت رو دریافت می‌کنه. حالا نانسی می‌تونست اون چیزی رو که تو بچگی نمی‌تونست بگیره، بدست بیاره. حالا که غرق عشق مادرش شده بود، می‌تونست با یه دید جدید به دن نگاه کنه.

دن هم همینطور، یه مکالمه رو با مادر مرحومش تجسم می‌کرد: "مامان، وقتی کوچیک بودم، فکر می‌کردم باید ازت مراقبت کنم. از این بابت خیلی دلخور بودم. ناخودآگاه، می‌خواستم جای اینکه تو مادرت رو تو بچگی از دست دادی رو پر کنم. این از من خیلی انتظار زیادی بود. عجیبه که همیشه حس می‌کنم کافی نیستم. هیچ پسر کوچیکی نمی‌تونه جای یه همچین فقدانی رو پر کنه."

دن توی ذهنش حس می‌کرد که مادرش داره عقب می‌کشه تا بهش فضای بیشتری بده. دن یه نفس عمیق کشید، انگار ریه‌هاش دو برابر شده بودن. چون به این حجم از هوا توی بدنش عادت نداشت، اولش سرگیجه گرفت، بعدش انرژی گرفت. ادامه داد: "مامان، من اغلب حس می‌کنم نانسی ازم خیلی توقع داره. لطفا کمک کن نانسی رو همون جوری که هست ببینم، بدون اینکه بتروم محو بشم یا وقتی به من نیاز داره کافی نباشم."

دن برای اینکه به روند بهبودش ادامه بده، با پدرش که هنوز زنده بود تماس گرفت. بهش گفت که متأسفه که ازش دور بوده. پدرش رو برد نهار و بهش گفت که می‌خواد باهاش صمیمی باشه. موقع نهار، از پدرش تشکر کرد که پدر فوق‌العاده‌ای بوده. پدرش خیلی تحت تأثیر قرار گرفت. به دن گفت که خیلی وقته منتظر بوده این حرف‌ها رو بشنوه. دن می‌تونست عشقی که همیشه اونجا بوده رو حس کنه. حالا آماده بود که اون رو دریافت کنه.

نانسی یه حس قدرت جدیدی رو توی دن حس می‌کرد. یه جورایی به نظرش قد بلندتر اومده بود. عکس‌العملش ناخودآگاه بود. شروع کرد به احترام گذاشتن بهش.

از دن کمک خواست: "وقتی حس می‌کنی دارم سرزنشت می‌کنم یا دارم انتقاد می‌کنم یا ناراضی‌ام، لطفا بهم گوشزد کن. قول می‌دم سعی کنم خودم متوجه بشم. می‌خوام زن بهتری برات باشم." دن یه نفس عمیق دیگه کشید. این نفس کل بدنش رو پر کرد، به جاهایی که توی بچگی بسته بودن، رسید.

اون هم به نوبه خودش از نانسی خواست کمکش کنه که تو لحظه حال بمونه: "وقتی از لحاظ احساسی دورم، لطفا بهم گوشزد کن. قول می‌دم تو خودم بینم و ازت دور نشم." اون هم یه نفس مشابه کشید. دستش دست نانسی رو پیدا کرد، همون لحظه‌ای که دست نانسی داشت به سمتش می‌ومد.

ماجرای دن و نانسی نشون میده چطوری با پرسیدن سوالات دقیق و گوش دادن به حرفای اصلی، میتونیم به ریشه‌ی عمیق‌ترین اختلافاتمون تو رابطه برسیم. درست مثل دن و نانسی که زخمای همدیگه رو دیده و بزرگترش کردن، ما هم میتونیم تو شریک زندگیمون چیزایی که از گذشته خانوادگیمون با خودمون آوردیم و هنوز حل نشده رو ببینیم.

نقشه‌اش همینجاست، تو وجود خودمون. ممکنه راه هاش تاریک باشه، ولی معمولا میتونیم رو شریکمون حساب کنیم که برامون چراغ بگیره تا ببینیم

****یه کم دورتر از خود رابطه رو ببینیم****

وقتی حرفای اصلی که تو شکایت هامون از رابطه می‌زنیم رو بررسی میکنیم، معمولا یه داستان خانوادگی پیدا میکنیم که برامون آشناست. به جای اینکه شکایت هامون رو همینجوری که هست

قبول کنیم، باید از خودمون بپرسیم: "مامان بابا یا پدربزرگ مادربزرگ هم همچین تجربه ای داشتن؟" "همون حسی که به شریک زندگیم دارم رو نسبت به مامان بابام هم دارم؟"

****آیا رابطه من داره یه الگوی خانوادگی رو نشون میده؟****

اگه با شریکت مشکل داری، سریع فکر نکن که اون مقصره. به جاش، به حرفایی که تو شکایت هات میزنی گوش کن، بدون اینکه شریکت رو مقصر بدونی یا غرق احساسات بشی. از خودت بپرس:

- این حرفا برات آشنا نیست؟ *
- همین شکایت رو از مامان یا بابات هم داری؟ *
- مامان یا بابات هم همین شکایت رو از همدیگه داشتن؟ *
- پدربزرگ مادربزرگ هم یه همچین مشکلی داشتن؟ *
- یه شباهتی بین دو سه نسل هست؟ *
- این تجربه ای که با شریک زندگیم دارم، شبیه حسی نیست که وقتی بچه بودم نسبت به مامان بابام داشتم؟ *

****داستان تایلر****

تایلر، یه داروساز بیست و هشت ساله ی ورزشکار، خیلی زنش، جوسلین رو دوست داشت. سه سال بود ازدواج کرده بودن، اما از روز عروسیشون تا حالا فقط دو بار رابطه ی کامل داشتن. ...قبل از ازدواجشون، رابطه جنسی زیاد بود. اما از همون روزی که بله رو گفتن، تایلر حس کرد

دلشوره و ناآرام بود. مطمئن بود زنش با یه مرد دیگه میپره. میگفت: "تا شش ماه دیگه بهم خیانت میکنی." جاسلین هی بهش اطمینان میداد که وفاداره، ولی تایلر گوش نمیداد. این پافشاریش که زنش بهش نارو میزنه، داشت رابطه شون رو نابود میکرد. تو اولین جلسه ای که با "هم داشتیم، بهم گفت: "مطمئنم بهم خیانت میکنی و من داغون میشم"

تایلر از وقتی ازدواج کرده بود، با مشکل نعوظ دست و پنجه نرم میکرد. آزمایشای پزشکی نشون داده بود که سالمه و هیچ مشکل جسمی نداره. تایلر میدونست جوابش یه جایی دور از دسترسشه. فقط نمیدونست کجا دنبالش بگرده. ولی اون جمله کلیدیش مثل یه نقشه راه بود، بهش نشون میداد کجا باید بره.

"جمله کلیدی تایلر: "بهم خیانت میکنی و من داغون میشم"

تایلر خبر نداشت که نویسنده این جمله کلیدی خودش نیست. این ورد دردناک چهل سال پیش توی تاریخچه خانوادگیش پیچیده بود، هرچند تایلر از اون اتفاق خاص خبر نداشت

پدر تایلر کمتر از یه سال با زن اولش زندگی کرده بود که یه روز میرسه خونه و زنش رو با یه مرد دیگه میبینه. شوک خیلی بزرگی بهش وارد میشه. از شهر میره، کارش رو ول میکنه، دوستاش رو ترک میکنه و دیگه هیچ وقت درباره اون اتفاق حرف نمیزنه. تایلر اصلا از این ماجرا خبر نداشت. وقتی علائمش ظاهر شد فهمید، و با اصرار من از پدرش پرسید که قبل از ازدواج با مادر تایلر، رابطه دیگه ای هم داشته یا نه. تایلر تو جلسه بعدی گفت وقتی این سوال رو از پدرش

پرسید، پدرش به لحظه نفسش بند اومد و لباس رو محکم بهم فشار داد. به نظر میومد که داشت تمام تلاشش رو میکرد تا گذشته‌ش رو بیرون نریزه. ولی بالاخره درباره زن اولش به تایلر گفت.

برای تایلر روشن شد که با وجود گذشت زمان، فاصله و ازدواج مجدد، قلب شکسته پدرش هیچ وقت به طور کامل خوب نشده بود. چیزی که تو قلب پدرش حل نشده باقی مونده بود، حالا داشت روی ازدواج تایلر تاثیر میذاشت.

با اینکه پدرش هیچ وقت درباره دردی که کشیده بود حرف نزده بود، اون احساسات تو وجود تایلر زنده بودن. تایلر ناخواسته ترومای پدرش رو به ارث برده بود.

برای تایلر، نور فهم انگار از خواب عمیقی بیدارش کرد. حالا میفهمید چرا بدنش موقع رابطه جنسی با جاسلین یخ میکرد. بالاخره فهمید دلیل این اختلال بدنش چیه. ناتوانی جنسی بهش اجازه داده بود از عشقی که بهش نیاز داشت دوری کنه. شاید ظاهراً غیرمنطقی به نظر میرسید

ولی ته دلش، تایلر می‌فهمید که از این می‌ترسه که جوسلین بهش آسیب بزنه.

اینکه نمی‌تونست باهاش رابطه جنسی داشته باشه، ناخودآگاه داشت از خودش محافظت می‌کرد که اگه جوسلین بخواد بهش خیانت کنه، ضربه نخوره. تایلر نمی‌تونست تحمل کنه که برای جوسلین "به اندازه کافی خوب نباشه"، همون جوری که باباش برای زن اولش "به اندازه کافی خوب نبود". اختلال نعوظ باعث می‌شد خیالش راحت باشه که به وقت همون طرد شدن سراغش نیاد. فکر طرد شدن از طرف جوسلین، چیزی بود که تایلر حتی نمی‌خواست بهش فکر کنه. تو همین ناامنی، داشت کاری می‌کرد که خودش طرد بشه.

برای تایلر، همین که فهمید قضیه چیه کافی بود. دید که جوسلین واقعاً دوستش داره و تو این چالش‌های جنسی پا به پاش مونده. با اینکه حس‌های باباش بهش ارث رسیده بود، تایلر فهمید دیگه لازم نیست اون حس‌ها رو دوباره تجربه کنه. کابوس باباش لازم نیست برای اونم اتفاق بیفته.

عشق کور

شاعر قدیمی، ویرژیل، گفت: "عشق بر همه چیز پیروز می‌شه." اگه عشقمون به اندازه کافی زیاد باشه، رابطه‌مون، مهم نیست چقدر سخت، حتماً موفق می‌شه. حتی بیتلز هم بهمون می‌گن: "عشق همه‌چیزه که نیاز داری." ولی با این همه وفاداری‌های ناخودآگاهی که نامرئی زیر پوست زندگی‌هامون جریان داره، شاید بهتر باشه بگیم که عشق - عشق ناخودآگاهی که تو خانواده‌ها وجود داره - می‌تونه توانایی ما رو برای حفظ یه رابطه عاشقانه با شریکمون "نابود" کنه.

تا وقتی که تو تله الگوهای خانوادگی گیر افتادیم، احتمالاً رابطه‌هامون با مشکل روبرو می‌شن. اما وقتی یاد بگیریم چطور نخ‌های نامرئی تاریخچه خانوادگیمون رو باز کنیم، می‌تونیم تأثیرش رو روی خودمون کم کنیم. فهمیدن زبان اصلی خودمون این کارو ممکن می‌کنه. با آشکار کردن چیزی که نامرئی بوده، آزادتر می‌شیم که عشق بورزیم و عشق دریافت کنیم. شاعر، ریلکه، سختی حفظ یه رابطه رو خوب فهمیده بود. اون نوشت: "اینکه یه انسان، یه انسان دیگه رو دوست داشته باشه: شاید سخت‌ترین کار ما باشه، آخرین امتحان و اثبات، کاری که همه کارهای

"دیگه فقط مقدمه‌ای برای اون هستن

اینا ۲۱ تا مشکل توی خانواده‌ها که صمیمیت رو بین زن و شوهر از بین می‌برن. حتی ممکنه بعضی‌هاشون اصلاً نذارن طرف وارد رابطه بشه

:تا مشکلی که نامرئین ولی می‌تونن رابطه‌ها رو خراب کنن ۲۱

رابطه‌ها با مادرت خوب نبوده. هر چی با مادرت حل نشده باقی مونده، احتمالاً با پارتنرت ۱. تکرار می‌شه

یکی از پدر مادرت رو رد می‌کنی، قضاوت می‌کنی یا تقصیر رو میندازی گردنش. احساسات، ۲. اخلاق‌ها و رفتارهایی که تو پدر مادرت رد می‌کنی، احتمالاً ناخودآگاه تو خودت زنده می‌مونن. ممکنه ایرادهایی که از اون پدر یا مادرت می‌گرفتی رو به پارتنرت نسبت بدی. ممکنه هم پارتنرت رو جذب کنی که ویژگی‌هایی شبیه به همون پدر مادر رد شده داشته باشه. وقتی یکی از پدر مادرت رو رد می‌کنی، ممکنه این کار رو با کلنجار رفتن تو رابطه‌ها جبران کنی. ممکنه پارتنرها رو ول کنی یا خودت ول بشی. ممکنه رابطه‌ها پوچ به نظر برسن یا کلاً ترجیح بدی تنها بمونی. ظاهراً رابطه‌ی صمیمی با هم‌جنس خودت (پدر برای پسر، مادر برای دختر) باعث می‌شه بتونی راحت‌تر به پارتنرت متعهد بمونی

احساسات با احساسات یکی از پدر مادرت قاطی شده. اگه یکی از پدر مادرها حس بدی به ۳. اون یکی داشته باشه، ممکنه تو هم همین حس رو نسبت به پارتنرت پیدا کنی. نارضایتی از به پارتنر ممکنه نسل به نسل منتقل بشه

رابطه‌ها با مادرت تو بچگی به مشکلی داشته. اگه اینجوری باشه، احتمالاً وقتی سعی می‌کنی ۴. با پارتنرت صمیمی بشی، به جورایی مضطرب می‌شی. معمولاً هر چی رابطه عمیق‌تر می‌شه، این اضطراب بیشتر می‌شه. چون نمی‌دونی این اضطراب از کجا میاد، ممکنه شروع کنی به ایراد گرفتن از پارتنرت یا به دعوایی راه بندازی که از صمیمیت دور بشی. ممکنه حس کنی خیلی نیازمندی، آویزون، حسود یا ناامنی. یا برعکس، خیلی مستقل به نظر بیای و تو رابطه‌ها خیلی چیزی نخوای. شاید هم کلاً از رابطه فرار کنی

:خب، بذار ببینیم چی می‌شه

تو حواست به احساسات پدر مادرت بوده. معمولاً باید پدر مادرا ببخشن و بچه‌ها بگیرن. ولی ۵. خیلی از بچه‌هایی که پدر مادر ناراحت، افسرده، مضطرب یا ناامنی دارن، بیشتر باید به اونا دلداری بدن تا اینکه خودشون چیزی بگیرن. تو اینجور شرایط، دیگه بچه نمی‌تونه به نیازهای خودش برسه و اون حس و حال درونی خودش رو حس کنه، چون همیشه عادت کرده به جای اینکه از بقیه مراقبت ببینه، ازشون مراقبت کنه. بعداً تو زندگی، ممکنه این بچه زیادی به طرف مقابلش محبت کنه و این به رابطه‌ش آسیب بزنه. یا برعکس، ممکنه از نیازهای طرف مقابلش خسته و کلافه بشه و با گذشت زمان ازش دلخور بشه یا حس کنه که دیگه نمی‌تونه احساسی باهاش ارتباط برقرار کنه

پدر مادرت با هم خوشحال نبودن. اگه پدر مادرت با هم مشکل داشتن یا نتونستن با هم خوب ۶.

باشن، ممکنه تو هم به خودت اجازه ندی بیشتر از اونا خوشحال باشی. یه جور وفاداری ناخودآگاه به پدر مادرت ممکنه مانع بشه از اینکه بیشتر از اونا خوشحال باشی، حتی اگه بدونی که اونا واقعاً خوشبختی تو رو می خوان. تو خانواده ای که شادی و خوشحالی محدوده، بچه ها وقتی خوشحالن ممکنه حس گناه یا ناراحتی داشته باشن

7. پدر مادرت با هم نموندن. اگه پدر مادرت با هم نموندن، ممکنه تو هم ناخودآگاه رابطه تو تموم کنی. این اتفاق ممکنه وقتی بیفته که به همون سنی برسی که اونا جدا شدن، یا همون مدتی که اونا با هم بودن تو هم تو رابطه ت باشی، یا بچت به همون سنی برسه که تو وقتی پدر مادرت جدا شدن داشتی. یا اینکه تو رابطه بمونی، ولی از لحاظ احساسی از طرف مقابلت جدا باشی.

8. پدر یا پدربزرگت یه شریک عاطفی قبلی رو قال گذاشته. اگه پدر یا پدربزرگت یه زن یا شریک عاطفی قبلی رو که فکر می کرده قراره باهاش ازدواج کنه ول کرده، تو، به عنوان دختر یا نوه، ممکنه بخوای این کارو جبران کنی و مثل اون زن تنها بمونی. ممکنه حس کنی "به اندازه کافی خوب نیستی"، مثل اون زنی که برای پدر یا پدربزرگت به اندازه کافی خوب نبوده

9. عشق بزرگ مادرت، دلشو شکوند. تو هم به عنوان بچه ش، ممکنه ناخودآگاه باهاش تو این دلشکستگی همراه شی. ممکنه عشق اولتو از دست بدی، یا حسرت عشق ناکام مادرتو به دوش بکشی، یا حس کنی یه چیزی کم داری و به اندازه کافی خوب نیستی (همون جوری که مادرت حس می کرد). ممکنه حس کنی هیچ وقت با اون کسی که می خوای نیستی. تو هم به عنوان پسر، ممکنه با تمام قوا سعی کنی جای عشق اول مادرتو پر کنی و مثل یه پارتنر واسش بشی

10. عشق بزرگ پدرت، دلشو شکوند. تو هم به عنوان بچه ش، ممکنه ناخودآگاه باهاش تو این دلشکستگی همراه شی. ممکنه عشق اولتو از دست بدی، یا حسرت عشق ناکام پدرتو به دوش بکشی، یا حس کنی یه چیزی کم داری و به اندازه کافی خوب نیستی (همون جوری که پدرت حس می کرد). ممکنه حس کنی هیچ وقت با اون کسی که می خوای نیستی. تو هم به عنوان دختر، ممکنه با تمام قوا سعی کنی جای عشق اول پدرتو پر کنی و مثل یه پارتنر واسش بشی

11. پدر یا مادر بزرگت تنها موند. اگه یکی از پدر یا مادر بزرگات بعد از اینکه ترک شد یا همسرش فوت کرد، تنها موند، ممکنه تو هم تنها بمونی. اگه تو یه رابطه هستی، ممکنه دعوا و فاصله ایجاد کنی تا تو هم حس تنهایی داشته باشی. تو یه وفاداری خاموش، ناخودآگاه یه راهی پیدا می کنی که تو این تنهایی شریک بشی

12. پدر یا مادر بزرگت تو ازدواج زجر کشید. مثلاً اگه مادر بزرگت تو یه ازدواج بی عشق گیر افتاده بود، یا پدر بزرگت فوت کرد، دائم الخمر بود، قمار می کرد یا رفت و مادر بزرگت رو تنها گذاشت تا بچه ها رو بزرگ کنه، تو هم به عنوان نوه دختری، ممکنه ناخودآگاه این تجربه ها رو با ازدواج ربط بدی. ممکنه یا تجربه ی اونو تکرار کنی یا از ترس اینکه همون اتفاق برای تو هم بیفته، از تعهد دادن به یه پارتنر خودداری کنی

13. پدر یا مادرت توسط اون یکی والدین تحقیر یا بی احترامی شد. تو هم به عنوان بچه، ممکنه تجربه ی اون والد رو با بی احترامی دیدن از طرف پارتنرت بازسازی کنی

- بابات تو جوونی مرده. اگه یکی از پدر و مادرت تو بچگی فوت کرده باشه، ممکنه وقتی به 14. همون سنی برسی که اون فوت کرده، یا وقتی همون مدت زمانی رو با پارتنرت بگذرونی، یا وقتی بچت به همون سنی برسه که تو وقتی بابات مرده بودی داشتی، از نظر فیزیکی یا احساسی از پارتنرت فاصله بگیری.
- یکی از پدر و مادرت با اون یکی بدرفتاری می‌کرده. اگه بابات با مادرت بد رفتار می‌کرده، تو 15. به عنوان پسر، ممکنه با پارتنرت بدرفتاری کنی که بابات تنها آدم بد نباشه. به عنوان دختر، ممکنه پارتنرتی داشته باشی که باهات بدرفتاری کنه یا باهات احساس دوری کنی. ممکنه برات سخت باشه که از مادرت خوشحال‌تر باشی.
- به یه پارتنر قبلی آسیب زدی. اگه به یه پارتنر قبلی خیلی آسیب زدی، ممکنه ناخودآگاه سعی 16. کنی این آسیب رو جبران کنی و رابطه‌ی جدیدت رو خراب کنی. پارتنر جدیدت هم که ناخودآگاه می‌دونه ممکنه باهات همینجوری رفتار بشه، ممکنه یه کم ازت فاصله بگیره.
- خیلی پارتنر داشتی. اگه خیلی پارتنر داشتی، ممکنه توانایی‌ت برای ایجاد پیوند عاطفی تو یه 17. رابطه رو از دست داده باشی. جدا شدن آسون‌تر میشه. رابطه‌ها ممکنه عمق خودشون رو از دست بدن.
- سقط جنین کردی یا بچه‌تو دادی به فرزندتی. به خاطر عذاب وجدان، پشیمونی یا حسرت، 18. ممکنه به خودت اجازه ندی تو یه رابطه خیلی خوشحال باشی.
- تو محرم راز مادرت بودی. تو بچگی سعی می‌کردی نیازهای برآورده نشده‌ی مادرت رو 19. برآورده کنی و اون چیزهایی رو که حس می‌کرد از بابات نمی‌گیره، بهش بدی. بعداً ممکنه تو تعهد دادن به یه زن مشکل داشته باشی. ممکنه از نظر احساسی یا فیزیکی خودت رو ببندی، چون می‌ترسی پارتنرت مثل مادرت ازت خیلی چیزها بخواد یا بهت نیاز داشته باشه. پسری که ...محرم راز مادرش بوده، معمولاً خیلی سریع با دیگران رابطه برقرار می‌کنه.
- یه پسر ممکنه به دخترا دید بدی پیدا کنه. حتی ممکنه یه هوس‌باز بشه و دل خیلی‌ها رو 22. بشکونه و بره. راه حلش اینه که رابطه‌ش با پدرش صمیمی‌تر بشه.
- تو دختر مورد علاقه پدرت بودی. دختری که به پدرش نزدیک‌تر از مادرش، معمولاً از 23. پارتنرایی که انتخاب می‌کنه راضی نیست. مشکل اصلی پارتنرش نیست، بلکه فاصله‌ایه که با مادرش حس می‌کنه. رابطه یه زن با مادرش نشون می‌ده که رابطه‌ش با پارتنرش چقدر می‌تونه خوب باشه.
- یه نفر تو خانواده ازدواج نکرده. ممکنه تو خودتو جای یکی از پدر، مادر، پدربزرگ، مادربزرگ، 24. خاله، دایی، عمو یا عمه، یا خواهر و برادر بزرگترت که ازدواج نکرده، بذاری. شاید به این آدم نگاه خوبی نداشتن، مسخرش می‌کردن یا فکر می‌کردن از بقیه اعضای خانواده کم‌تره. تو هم ناخودآگاه ممکنه باهات هم‌ذات‌پنداری کنی و ازدواج نکنی.

فصل ۱۳ زبون اصلی موفقیت

یه آشوبی باید تو وجودت باشه تا بتونی یه ستاره رقصان به دنیا بیاری
فریدریش نیچه، چنین گفت زرتشت—

خیلی از کتابای خودیاری بهمون قول موفقیت مالی و رضایت میدن، فقط کافیه طبق برنامه نویسندہ پیش بریم. راهکارهایی مثل عادت‌های خوب ساختن، شبکه‌ی اجتماعی‌مونو گسترش دادن، موفقیت آینده رو تجسم کردن و هی تکرار کردن جملات مثبت مالی، به عنوان راه‌های پولدار شدن تبلیغ میشن. ولی تکلیف ماهایی که هر کاری می‌کنیم و هر برنامه‌ای رو امتحان می‌کنیم، انگار هیچ وقت به هدفمون نمی‌رسیم چیه؟

وقتی تلاشمون برای موفقیت انگار همش به بن‌بست و مانع می‌خوره، بررسی تاریخچه‌ی خانوادگی‌مون می‌تونه یه راه مهم باشه که باید دنبالش کنیم. اتفاقات تلخ و حل نشده تو خانواده‌مون می‌تونه جلوی جریان موفقیت به سمت ما رو بگیره و اینکه چقدر می‌تونیم اونو قبول کنیم. چیزهایی مثل اینکه ناخودآگاه با یه نفر تو خانواده که شکست خورده یا سرش کلاه رفته یا خودش سر کسی کلاه گذاشته، یکی بدونیم، یا یه ارثی که لایقش نبودیم بهمون برسه، یا تجربه‌ی یه جدایی زود هنگام از مادر، همه‌ش می‌تونه روی این که چقدر احساس امنیت و زنده بودن از لحاظ مالی داریم تاثیر بذاره. آخر این فصل یه سری سوال هست که بهت کمک می‌کنه بفهمی یه زخم عمیق تو تاریخچه‌ی خانوادگی هست که جلوی راهت رو گرفته یا نه. همینطور یاد می‌گیری چطور زبون اصلی ترس‌هاتو از شکست و موفقیت بیرون بکشی و چطور دوباره خودتو تو مسیر درست بندازی.

اول بیاید ببینیم بقیه چطوری از رویکرد زبون اصلی استفاده کردن تا خودشون رو آزاد کنن و موفق‌تر بشن.

جبران اشتباهات گذشته‌ی خانوادگی

بن یه هفته دیگه در دفتر وکالتشو می‌یست. هرچی تلاش کرده بود اوضاع مالیشو روبه‌راه کنه نشده بود، دیگه داشت کلاً بیخیال می‌شد. بهم گفت: "انگار هر کاری می‌کنم نمی‌تونم از این وضعیت جون کندن و بخور نمیر جلوتر برم. به زور کفاف می‌ده

"حرف دل بن: "فقط دارم جون می‌کنم. به زور کفاف می‌ده

بن یه الگویی رو تعریف کرد که کل عمرش باهاش دست و پنجه نرم کرده بود. همیشه کلی کار و بار جور می‌کنه، چند تا مشتری درست و حسابی هم پیدا می‌کنه، ولی یهو همه‌چی خراب می‌شه. "انگار نمی‌تونم هیچ پولی رو نگه دارم. به زور دارم زنده می‌مونم." وقتی به حرف دل بن خوب گوش بدی، شاید بتونی ناله‌ی یه نفر دیگه رو بشنوی، یه آدم فقیر، یه کسی که "به زور زنده می‌مونده"، یه کسی که "به زور کفافشو داشته". البته سوال اینجاست: اون کیه؟

تو خونواده‌ی بن، رد این حرف دل مستقیم می‌رسید به ریشه‌ی مشکل. بن یاد دوران بچگی‌ش و سفره‌اش به فلوریدا افتاد. پدر بزرگش از دهه‌ی ۳۰ تا اوایل دهه‌ی ۷۰ یه مزرعه‌ی مرکبات بزرگ و پرسود تو فلوریدا داشت. خونواده‌شون ثروتشونو از عرق جبین کارگرای مهاجری به دست

آورده بودن که خیلی کم بهشون حقوق می‌دادن. اونا با یه دستمزد بخور نمیر و کلی بدهی، تو فقر و فلاکت زندگی می‌کردن. در حالی که خانواده‌ی پدریزرگ بن تو رفاه و آسایش تو یه عمارت مجلل زندگی می‌کردن، کارگرا تو اتاق‌های درب و داغون، شونه به شونه هم زندگی می‌کردن. بن یادش میاد وقتی بچه بود با بچه‌هاشون بازی می‌کرد. یادش میاد که حس گناه می‌کرد که اون بیشتر داره و اونا کمتر

سال‌ها بعد، پدر بن ملک پدریزرگ رو به ارث برد، ولی آخرش به خاطر یه سری سرمایه‌گذاری‌های بد و معامله‌های غلط، همه‌چیو از دست داد. در نهایت، بن هیچی به ارث نبرد. بدبازی‌ها همچنان سراغ بن می‌اومدن، طوری که از وقتی وکالتو شروع کرده بود، از پرداخت قبض‌ها و قسطای بانکش عقب افتاده بود

تا وقتی که بن رابطه‌ی بین وضعیت الانشو با گذشته‌ی خانوادگیش فهمید، همه‌چی معنی پیدا نکرد. فهمید که چطور خانواده‌ش تو رفاه زندگی می‌کردن، در حالی که کارگرای مهاجر به زور زنده می‌موندن. محرومیت اونا مستقیم به نفع خانواده‌ی بن بود

بن ناخودآگاه با کارگرا هم حس شده بود و داشت بدبختیشونو دوباره بازی می‌کرد. انگار که بن با فقیر زندگی کردن، می‌تونست یه جورایی بدهی پدریزرگشو صاف کنه، بدهی‌ای که حتی مال اونم نبود

وقتش بود یه تغییری ایجاد کنه. بن توی جلسه‌مون چشماشو بست و بچه‌هایی که قبلاً باهاشون بازی می‌کرد و خانواده‌هاشون رو تصور کرد که جلوی روش وایستادن. توی ذهنش، همه‌شون افسرده و فقیر به نظر می‌رسیدن. پدریزرگش رو تجسم کرد که وقتی بن دوازده سالش بود فوت کرده بود، با اونا ایستاده و به خاطر اینکه حقشون رو بهشون نداده، معذرت می‌خواد. بن تصور کرد که به پدریزرگش می‌گه که دیگه نمی‌تونه با دست و پا زدن تو کار وکالت، تاوان رفتار ناعادلانه با کارگرا رو بده، و مسئولیت رنج کارگرا رو می‌ذاره به عهده خودش. اون تجسم کرد که پدریزرگش مسئولیت رو قبول می‌کنه و جبران می‌کنه. تصور کرد که پدریزرگش می‌گه: "این به تو ربطی نداره، بن. این بدهی منه که باید پرداخت بشه، نه تو." بن تصویر بچه‌هایی که باهاشون بازی می‌کرد رو دید که بهش لیخن می‌زنن. حس کرد که هیچ کینه‌ای ازش ندارن

بن بعداً سعی کرد با یکی از خانواده‌های مهاجر تماس بگیره، ولی هیچ ردی ازشون پیدا نکرد. به جاش، به یه خیریه که به نیازهای درمانی خانواده‌های مهاجر رسیدگی می‌کرد، یه کمک مالی کرد، به عنوان یه نشونه حسن نیت از طرف خانواده‌ش به اونا. بن درهای دفتر وکالتش رو باز نگه داشت. پرونده یه کارگری رو که یه شرکت بزرگ باهاش بدرفتاری کرده بود، رایگان قبول کرد. ظرف چند هفته، چند تا حساب جدید و پردرآمد به سمتش اومد. ظرف شش ماه، کارش حسابی رونق گرفت

وقتی برای پیدا کردن ریشه یه مشکل مالی، به گذشته خانوادگی نگاه می‌کنیم، باید از خودمون پرسیم: آیا ناخودآگاه داریم سعی می‌کنیم کارای کسی که قبل از ما بوده رو جبران کنیم؟ خیلی از ما ناخواسته رنج و بدبختی‌های گذشته رو تکرار می‌کنیم. به نظر می‌رسید بن داشت همین کار رو می‌کرد، لورتا هم همینطور

لورتا بیشتر از هر چیزی دلش می‌خواست کسب و کار خودشو داشته باشه. به قول خودش، سی سال "زحمت و جون کندنش" جیب صاحبای شرکت‌هایی که توشون کار می‌کرد رو پر کرده بود. ولی هر وقت فرصتی پیش می‌ومد که کسب و کار خودشو راه بندازه یا یکی از ایده‌های تجاری خودشو توسعه بده، جا می‌زد. می‌گفت: "یه چیزی نمی‌ذاره پیش برم. انگار یه چیزی زیرپوستی

هست که منو از برداشتن قدم بعدی باز می‌داره. انگار لیاقت ندارم چیزی که به دست میارم رو داشته باشم.
"جمله کلیدی لورتا: "لیاقت ندارم چیزی که به دست میارم رو داشته باشم
اگه بذاریم جمله کلیدی لورتا ما رو به گذشته ببره، سه تا سوال به ذهنمون می‌رسه که می‌تونن
:راهگشا باشن

کی "حقش نبود اون اتفاق براش بیفته"؟
کی "عقب نگه داشته شد"؟
کی نتونست "پیشرفت کنه"؟

بازم جواب خیلی دور نبود. مادر بزرگ لورتا توی وصیت‌نامه‌ش، مزرعه‌ی پر سود خانوادگی رو برای پدر لورتا گذاشته بود و هیچی برای چهار تا خواهر برادر دیگه پدرش نذاشته بود. پدرش حسابی پیشرفت کرد، ولی خواهر برادرش بدبخت شدن. بعد از اون همه‌شون رابطه‌شون با هم خیلی سرد شد.

پدر لورتا یه جورایی یه مزیت نا عادلانه نسبت به خواهر برادرش به دست آورده بود. لورتا، که تنها بچه پدر و مادرش بود، وقتی بزرگ شد از نظر مالی به مشکل خورد، درست مثل همون عمه‌ها و عموهاش، و انگار شانس توی اون خانواده چرخید و از "مزیت" تبدیل شد به "بدبختی". انگار می‌خواست پولی که پدرش ناحق از مادر بزرگش به ارث برده بود رو یه جوری بالانس کنه، لورتا ناخودآگاه خودشو از موفقیت عقب می‌انداخت. وقتی فهمید که ناخواسته داره یه اشتباه رو با یه اشتباه دیگه جبران می‌کنه، نتونست ریسک‌هایی رو که برای کارآفرین شدن لازم بودن رو قبول کنه.

برای لورتا، اون چیزی که ته دلش بود، اون رو برگردوند به مزرعه خانوادگی، به همون سود نا عادلانه‌ای که توی تاریخ خانوادگی‌شون وجود داشت. برای بن هم مسیر مشابهی بود. اما هر کسی که بخواد پیشرفت کنه، نمی‌تونه یه اتفاق خانوادگی رو با این وضوح پیدا کنه. برای جان-پاول، اون اتفاقی که مانعش شده بود، خیلی واضح نبود.

جدا از مادر، قطع ارتباط با بقیه

جان-پاول هم می‌خواست توی کارش پیشرفت کنه، هر چند کارایی که می‌کرد (که الان می‌بینیم) نشون می‌داد خلاف این رو می‌خواد. اما با دنبال کردن اون چیزی که ته دلش بود، یه مسیری رو پیدا کرد که پر از سرنخ و فهم بود.

بیشتر از بیست سال بود که جان-پاول توی یه شغل مزخرف مونده بود و می‌دید که چطور بقیه که از اون کمتر بلد بودن، ازش جلو می‌زنن و به جاهای بالاتر می‌رسن. ساکت بود و ترجیح می‌داد توی گوشه کنار حرف‌های بقیه و تعاملات اجتماعی قایم بشه. یه جوری زندگی می‌کرد که انگار کسی نمی‌دیدش و سعی می‌کرد جوری باشه که مدیرهای بالا سرش متوجهش نشن. چون هیچ وقت برای کارهای خاص انتخاب نمی‌شد، هیچ وقت هم نگران شکست خوردن نبود. فکر...اینکه

اینکه بخوای به نقش رهبری رو قبول کنی، به نقشی که با استرس زیر نظر بودن و قضاوت شدن همراه، خیلی طاقت فرسا بود. خیلی خطرناک بود.

"گفت: "ممکنه رد بشم، یا به حرکت اشتباه بزنم و همه چیزمو از دست بدم

"حرف دل جان پال: "ممکنه رد بشم. ممکنه به حرکت اشتباه بزنم و همه چیزمو از دست بدم

تو مورد جان پال، لازم نبود برگردیم به نسل‌های قبل. کافی بود به اتفاق تو بچگیش رو بررسی کنیم: به شکاف تو رابطه‌ش با مادرش. خیلی از ماها به همین قطعی رو تو رابطه‌مون با مادرمون تجربه کردیم و مثل جان پال، هیچ وقت متوجه نمی‌شیم که چطوری این قضیه رومون تو بزرگسالی تاثیر می‌ذاره. جان پال از همون بچگی دیگه به عشق و حمایت مادرش اعتماد نکرد. در نتیجه، بیشتر زندگیش رو با احتیاط با بقیه ارتباط برقرار کرد. بدون اینکه حمایت مادرش رو پشت سرش حس کنه، هر وقت می‌خواست قدمی به سمت چیزایی که خیلی دوست داشت برداره، احساس ناامنی و تردید می‌کرد. از این می‌ترسید که "اگه به حرف یا کار اشتباهی بکنم، منو رد می‌کنن یا می‌فرستن میرم

جان پال نمی‌دونست چطور ترس از طرد شدن رو به جدایی از مادرش ربط بده. وقتی سه سالش بود، فرستادنش پیش مادر بزرگش برای تابستون، چون پدر و مادرش رفته بودن مسافرت. مادر بزرگ و پدر بزرگ جان پال تو به مزرعه زندگی می‌کردن و با اینکه از نظر جسمی هر چی لازم داشت رو براش فراهم می‌کردن، بیشتر اوقات اونو تو به پارک بازی بیرون می‌داشتن تا بزرگتر به کاراشون برسن. وسطای تابستون، پدر بزرگ مریض شد و این باعث شد توجه و انرژی مادر بزرگ بیشتر تقسیم بشه. با این همه گرفتاری، جان پال خیلی زود فهمید که اگه ساکت باشه و مزاحم نشه، می‌تونه از ناراحتی مادر بزرگ جلوگیری کنه

وقتی پدر و مادرش برگشتن، جان پال نمی‌تونست بهشون بگه که چقدر این تجربه براش ترسناک بوده. دلش می‌خواست بدوه سمتشون، ولی به چیزی جلوش رو می‌گرفت. پدر و مادرش فقط دیدن که دیگه دوست نداره بغلش کنن یا نوازشش کنن و نتیجه گرفتن که تو نبود اونا مستقل‌تر شده. ولی تو دلش به حس متناقض داشت اتفاق می‌افتاد. استقلالش فقط به پوششش بود برای اینکه دیگه اعتماد نداره مادرش حواسش بهش باشه. جان پال نمی‌دونست که برای اینکه از هر ناراحتی دیگه ای جلوگیری کنه، انرژی خودشو خاموش کرده. نور خودشو کم کرده بود

چیزی که پشت نقاب استقلال جان پال پنهون شده بود، فقط به رابطه بین نزدیک شدن و آسیب دیدن بود. این اثر به جورایی شد نقشه راه برای خیلی از سال‌های بزرگسالی‌اش. از ترس طرد شدن و از دست دادن، دست به هر کاری می‌زد تا از همون ارتباط‌هایی که ته دلش می‌خواست فرار کنه. برای جان پال ریسک کردن اصلاً گزینه نبود. به ریسک اشتباه می‌تونست دوباره باعث "بشه" همه چیزش رو از دست بده

وقتی رابطه‌ی اولیه‌مون با مادرمون قطع می‌شه، به ابر از ترس و بی‌اعتمادی می‌تونه تجربه‌های زندگی‌مون رو پر کنه

به مراجع دیگه، به اسم الیزابت، زیر همین ابری زندگی می‌کرد. اون هم مثل جان پال از مادرش جدا شده بود. وقتی هفت ماهه بود، دو هفته تو بیمارستان دور از مراقبت‌های مادرش گذروند. به هفته بستری شدن تو بیمارستان تو سه سالگی و به بار دیگه تو هفت سالگی هم به

دنبالش اومد و این جدایی تکرار شد.

الیزابت کار فعلی‌اش رو به عنوان به متخصص ورود داده تو به اداره با سی تا کارمند دیگه، "به جهنم واقعی" توصیف می‌کرد. ممکن بود به روز کامل رو بدون اینکه به کلمه با کسی حرف بزنه بگذرونه. فاصله‌اش با همکاراش اونقدر زیاد شده بود که کلاً از حرف زدن دست کشیده بود و فقط به جواب‌های "بله" و "نه" به سوال‌هایی که ازش می‌پرسیدن اکتفا می‌کرد. بهم گفت: "اگه" به حرف اشتباه بزنم، طردم می‌کنن، واسه همین خودمو عقب می‌کشم

از فکرای وسواسی و ترس‌هایی می‌گفت که شب‌ها تو ذهنش تکرار می‌شد. "بعد از به مکالمه، دوباره و دوباره تو ذهنم مرور می‌کنم. 'به حرف اشتباه زدم؟ کسی رو ناراحت کردم؟ باید به جور دیگه می‌گفتم؟' یا پشت سر هم به دوستم پیام می‌دم: 'چرا جواب نمی‌دی؟ از دستم عصبانی شدی؟'" دیدن همکاراش که با هم حرف می‌زدن ترس‌هاشو بیشتر می‌کرد. نگران بود که دارن پشت سرش حرف می‌زنن

در نهایت، نگران بود که بود و نبودش فرقی نداره و طرد یا اخراج می‌شه، یا اینکه نادیده گرفته می‌شه یا از گروه کنار گذاشته می‌شه. هر کدوم از اینا باعث می‌شد حس تنهایی و درماندگی‌ای رو تجربه کنه که تو بیمارستان وقتی به دختر کوچولو بود حس می‌کرد. الیزابت هم مثل جان پاول این آگاهی رو نداشت که این حس‌ها رو به جدایی زودهنگام از مادرش تو دوران بستری شدن تو بیمارستان ربط بده

"زبون اصلی الیزابت: "طردم می‌کنن. جام می‌ذارن. قاطی‌شون نمی‌شم. تنها می‌مونم

الیزابت هم مثل جان پاول، ترس از ترک شدن و رها شدن رو با خودش حمل می‌کرد. به همین ترتیب، راه‌حلش هم تو این بود که ارتباط بین رویکرد محتاطانه‌اش به زندگی و جدایی زودهنگامش از منبع حیاتش، یعنی مادرش رو پیدا کنه

با فهمیدن همین به نکته، می‌تونست شروع کنه به تغییر دادن تصوراتی که تو بچگی از خودش داشت و ناخودآگاه زندگیش رو محدود کرده بود

جان پل و الیزابت جفتشون شروع کردن به ترمیم تصویری که تو ذهنشون از مادرشون داشتن؛ اینکه فکر می‌کردن مادرشون حامی و مهربون نبوده. با فهمیدن این ارتباط بین زندگی محدودشون و تصورات محدود کننده‌ای که داشتن، هردوشون بیشتر مشتاق شدن تا نکات مثبت و زندگی بخش مادرشون رو ببینن. برای جان پل، این با یادآوری ذوق کردن مادرش وقتی برایش نقاشی میکشید شروع شد. برای الیزابت، با فهمیدن اینکه مادرش بهش پشت نکرده بود این اتفاق افتاد. در واقع خود الیزابت بود که تو روزهایی که تو بیمارستان بستری بود، از مادرش فاصله گرفته بود. الیزابت حالا می‌فهمید که چطور تلاش‌های بی‌شمار مادرش برای دوست داشتنش رو نادیده گرفته. مادرش، ثابت قدم و حامی، بیشتر از چیزی که فکر می‌کرد بهش داده بود

وقتی الیزابت فهمید جدایی چه تاثیری گذاشته، احساس امیدواری کرد. برای اولین بار، راهی رو دید که بالاخره به به جایی میرسه. حرفای ته دلش فقط بازتاب حرفای به بچه کوچیک بود که تنها مونده و حس می‌کرد مادرش ولش کرده. برای اولین بار، به کورسوی امیدی ته اون تونل دید. با دنبال کردن این حرفای ته دلش، داشت به اون طرف تونل میرسید

****تأثیرات خانوادگی که میتونه روی موفقیت تاثیر بذاره****

نه تنها مشکلات مالی ما میتونه بخاطر قطع ارتباط با مادرمون (مثل الیزابت و جان پل) یا معاملات تجاری ناعادلانه و ارث های ناحق (مثل بن و لورتا) باشه، بلکه به عالمه مسائل دیگه هم هست که میتونه روی رابطمون با موفقیت تاثیر بذاره. تو صفحه های بعد، چند تا از این تاثیرات خانوادگی که میتونن محدودمون کنن رو بررسی میکنیم. هر کدوم از اینا مثل یه نیروی خاموش عمل میکنن که میتونه روی نسل های متوالی تاثیر بذاره. هر کدوم از این مسائل میتونه جلوی پیشرفتی که داریم سعی میکنیم بکنیم رو بگیره

****طرد کردن والدین میتونه مانع موفقیتمون بشه****

مهم نیست چه داستانی درباره پدر و مادرمون تعریف میکنیم، اینکه چقدر خوب یا بد بودن، اینکه چقدر از کارایی که کردن یا نکردن ناراحتیم، وقتی طردشون میکنیم، میتونیم فرصت هامون رو محدود کنیم.

رابطه مون با پدر مادرمون، به جورایی استعاره ای از زندگی

اونایی که حس می کنن خیلی چیزا از پدر مادرشون گرفتن، معمولا حس می کنن که از زندگی هم خیلی چیزا بهشون می رسه. اما اگه حس کنیم که از پدر مادرمون کم گرفتیم، ممکنه این حس رو داشته باشیم که کلا از زندگی کم نصیب می بریم. انگار پدر مادرمون سرمون رو کلاه گذاشتن و ما هم فکر می کنیم زندگی داره سرمون رو کلاه میذاره

وقتی مادرمون رو پس می زنیم، ناخودآگاه خودمون رو از آسایش زندگی دور می کنیم. امنیت، آرامش، نوازش، مراقبت - همه چیزهایی که به مادری ربط دارن - انگار تو زندگیمون گم می شن. مهم نیست چقدر داشته باشیم، همیشه حس می کنیم کافی نیست

اثرات پس زدن پدر هم می تونه به همون اندازه محدودکننده باشه. مثلاً به مردی که پدرش رو قبول نداره، ممکنه تو جمع مردا معذب و خجالتی باشه. حتی ممکنه مردد باشه و نخواه مسئولیت های پدر بودن رو قبول کنه - حالا چه پدرش نون آور خونه بوده باشه چه به آدم неудачно.

حساب کتاب تسویه نشده با هر کدوم از پدر مادرا می تونه هم زندگی کاری مون رو تحت الشعاع قرار بده هم زندگی اجتماعی مون رو. با تکرار ناخودآگاه الگوهای خانوادگی حل نشده، به جای ارتباطات واقعی، بیشتر احتمال داره دعوا و درگیری درست کنیم. با فرافکنی های قدیمی روی رئیس یا همکارمون، پیشرفت کردن برامون سخت میشه

ممکنه تجربه زندگی پدر یا مادر طرد شده مون رو تکرار کنیم

وقتی یکی از والدین رو پس می زنیم، به جور تقارن عجیب و غریب بینمون ایجاد می شه؛ ممکنه ناخواسته جای اون ها قرار بگیریم. چیزهایی که تو پدر مادرمون غیرقابل قبول یا تحمل ناپذیر می دونستیم، ممکنه تو زندگی خودمون دوباره ظاهر بشن. انگار به ارث ناخواسته بهمون رسیده

فکر می‌کنیم برعکس این قضیه درسته: هر چی بیشتر از پدر مادرمون فاصله بگیریم، احتمال اینکه شبیه اونا زندگی کنیم و چالش‌هاشون رو تکرار کنیم کمتره. اما ظاهراً قضیه برعکسه. وقتی ازشون فاصله می‌گیریم، بیشتر شبیه اونا می‌شیم و اغلب زندگی‌هایی شبیه زندگی اونا رو تجربه می‌کنیم.

بودنش پس بزنی، ممکنه دقیقاً مثل неудачный مثلاً اگه پدرمون رو به خاطر الکلی بودنش یا عمل کنیم. با دنبال کردن ناخودآگاه رد پای اون، به پیوند неудачный اون الکلی بشیم یا مخفی باهاش برقرار می‌کنیم و تو اون چیزهایی که تو اون منفی تلقی می‌شن، باهاش شریک می‌شیم.

****رابطه پنهانی کوین با پدرش****

کوین سی و شش سالش بود و به این افتخار می‌کرد که تو یه شرکت اینترنتی خیلی خفن، یه پست مدیریتی بالا داره. اما نگران بود که مشکل الکلیش زندگیشو نابود کنه. میگفت: "میتروم قاطی کنم، گند بزنم و هرچی که ساختمو از دست بدم"

"زبون دل کوین: **"قاطی می‌کنم، گند می‌زنم و هرچی که ساختمو از دست می‌دم**"

تو خونوادشون، دقیقاً همین بلا سر پدر کوین اومده بود. پدرش که یه وکیل موفق تو بوستون بود، الکلی شد، کارشو از دست داد و بعدشم سلامتی‌ش رو. آخرش خونوادشون خنثی‌شونو از دست دادن. وقتی کوین ده سالش بود، مادرش اونو از پدرش دور کرد. کوین همیشه از زبون مادرش میشنید: "پدرت به درد نمی‌خوره. زندگیمونو نابود کرد." بعد از اون کوین دیگه پدرشو خیلی کم میدید. پدرش زود از نارسایی کبد مرد. کوین اون موقع بیست و پنج سالش بود. از همون موقع بود که خودش شروع کرد به مشروب خوردن جدی

کوین یادش اومد یه اتفاقی رو که وقتی باباش دوازده سالش بود افتاد. اون و داداش نه ساله‌ش داشتن از یه انبار متروکه بالا می‌رفتن که داداش کوچیکه‌ش از سقف افتاد و مرد. همه بابای کوین رو مقصر میدونستن. حالا کوین فهمیده بود که باباش، با احساس مسئولیت در قبال مرگ برادرش، شاید نتونسته زندگی کاملی داشته باشه وقتی برادرش نتونسته زندگی کاملی داشته باشه.

یهو تو جلسه درمان یه چیزی فهمید. کوین فهمید که خودتخریبی‌ش هم یه جورایی شبیه همونه. فهمید که اگه زود بمیره، فقط باعث بدتر شدن اوضاع تو خونوادش میشه. کوین با درک باری که پدرش به دوش می‌کشید، یه عشق عمیق بهش حس کرد. این حس، دلش رو پر از دلسوزی کرد. حالا از اینکه خیلی وقت پیش اونو پس زده بود، خیلی ناراحت بود

کوین فقط با فهمیدن این ارتباط، تونست تغییرات اساسی تو زندگیش ایجاد کنه. دیگه مشروب نخورد و برای اولین بار حس کرد که یه جورایی پدرش پشتش وایساده و داره ازش حمایت می‌کنه. حالا از زندگی که پیش رو داشت، خیلی هیجان زده بود

****یه وفاداری ناخودآگاه به شکست****

لازم نیست که حتماً پدر مادرمونو پس بزنی تا بدبیاری‌هاشونو تکرار کنیم. بعضی وقتا یه رابطه

ناخودآگاه بین ما هست که باعث میشه تو به تجربه مشابه گیر بیفتیم. با وجود تمام تلاشمون برای موفق شدن، ممکنه ببینیم که نمی‌تونیم بیشتر از پدر مادرمون تو زندگیمون به جایی برسیم.

اگه مثلاً بابامون تو کار و کاسبی شکست بخوره و نتونه از نظر مالی خانواده رو تامین کنه، ممکنه ناخودآگاه ما هم عین اون شکست بخوریم. انگار به جور وفاداری پنهانی داریم، ممکنه موفقیت خودمونو خراب کنیم تا مطمئن شیم از اون جلو نمی‌زنیم.

به مراجعه کننده دیگه داشتم به اسم بارت که ضعیف‌ترین عضو تیم فروش بود. فقط در حدی پول درمیآورد که بتونه به جوری زندگی رو بگذرونه. وقتی ازش در مورد پدرش پرسیدم، گفت باباش فقط تا کلاس هشتم درس خونده و زندگی خیلی ساده‌ای داشته. ازش پرسیدم اگه خیلی پولدار بشه چی میشه؟ بارت گفت می‌ترسه "سادگی زندگی" رو از دست بده، همون فضیلتی که باباش خیلی بهش اهمیت می‌داد. می‌گفت: "پولدار شدن ارزش زندگیمو کم می‌کنه و زندگیمو پیچیده می‌کنه. چیزای اصلی و مهم از بین میرن."

"حرف اصلی بارت این بود: "پولدار شدن ارزش زندگیمو کم می‌کنه"

به نظر می‌رسید بارت داره از ارزش‌های باباش تقلید می‌کنه. وقتی فهمید که به جور وفاداری ناخودآگاه داره که نباید از باباش موفق‌تر بشه، شروع کرد به بررسی دوباره هدف‌های مالیش. کم‌کم فهمید که محدود کردن موفقیتش دقیقاً برعکس چیزیه که باباش واقعاً براش می‌خواد. بارت دست به کار شد و ظرف هشت ماه فروشش دو برابر شد.

ما ممکنه ناخودآگاه به بقیه اعضای خانواده، نه فقط پدر و مادر، وصل باشیم و ناخواسته به یه عمه، عمو، پدربزرگ، مادربزرگ یا هر فامیل دیگه‌ای مربوط بشیم.

این دقیقاً اتفاقی بود که برای پاول افتاد. بعد از اینکه بارها و بارها از ترفیع گرفتن جا موند، اومد پیش من. هرچند هیچوقت مستقیماً بهش نگفته بودن، ولی ظاهر ژولیده‌اش و اینکه لباساش کهنه و کثیف بودن، ممکنه یکی از دلایلش بوده باشه. اون قیافه به آدم رهبر رو نداشت.

پاول یادش می‌آورد که چقدر تو بچگی از پدربزرگش، یه آدم بازنده تو شهر، خجالت می‌کشید. اون و دوستاش پدربزرگشو مسخره می‌کردن، کسی که همیشه می‌شد پیداش کرد که داره تو سطل آشغال دنبال غذا می‌گرده یا بعد از ظهرها تو سینمای شهر خوابیده. حالا پاول تو بزرگسالی داشت جنبه‌هایی از زندگی پدربزرگشو تکرار می‌کرد، لباساشو عین اون می‌پوشید و ترس‌های اونو دوباره تجربه می‌کرد.

"حرف اصلی پاول این بود: "من به اندازه کافی خوب نیستم. اونا منو نمی‌خوان"

ما به نگاهی به تاریخچه خانواده انداختیم. پدربزرگ پاول تو سن چهار سالگی فرستاده شده بود تیم خونه، چون پدر و مادرش ورشکست شده بودن و نمی‌تونستن ازش مراقبت کنن. حالا پاول... فهمیده بود که این

پدربزرگش، حس اینکه کسی نخوادش و به اندازه کافی خوب نباشه، مالِ اون بود. پاول فقط داشت همون حس‌ها رو ادامه می‌داد. وقتی پاول فهمید ناخودآگاه به پدربزرگش وصله، تونست

خودشو آزاد کنه. حالا دیگه می‌تونست به جای اینکه قیافه‌ش مثل پدر بزرگش باشه، با دلسوزی باهاش ارتباط برقرار کنه. پاول وقتی فهمید قضیه از چه قراره، سریع شروع کرد به اینکه به ظاهرش بیشتر برسه و انتخاب‌های بهتری بکنه.

**** میراث کارهای ناتمام ****

خیلی وقتا وقتی به عزیز توی خانواده زود می‌میره و به نظر میاد که زندگی‌شو کامل نکرده، به نفر دیگه تو خانواده، به جوری ناخودآگاه، به کار مهم رو نیمه‌کاره ول می‌کنه. ممکنه این آدم از انجام به کار اساسی تو زندگی دست بکشه، مثلاً درسشو تموم نکنه یا معامله‌ای رو که باعث موفقیتش می‌شه، به سرانجام نرسونه. حتی ممکنه تنبلی و امروز و فردا کردن هم از همین ارتباط با مرگ زود هنگام به عضو خانواده نشأت بگیره.

ریچارد دنبال این بود که بفهمه چرا به سری الگوها رو تو زندگیش تکرار می‌کنه. به مهندس هوانوردی نابغه بود و تو پیشرفت‌های مهم این صنعت نقش داشت، ولی هیچوقت جلو نیومد که اسمش سر زبون‌ها بیفته. حتی به نفر دیگه، به اختراعی که مالِ اون بود رو به اسم خودش ثبت کرد. با اینکه احساس می‌کرد سرش کلاه رفته، فقط خودشو مقصر می‌دونست. می‌گفت: "من ریسک نمی‌کنم که باعث موفقیتم بشه. هیچوقت به خاطر دستاوردهام دیده نمی‌شم."

"زبون دلِ ریچارد: **" هیچوقت دیده نمی‌شم **"

به اتفاق مشابه توی خانواده ریچارد افتاده بود. برادر بزرگترش مرده به دنیا اومده بود. هیچکس تو خانواده هیچوقت در مورد برادرش یا مرگش حرف نزده بود. ریچارد هم به خاطر وفاداری به برادرش که دیده نشده بود، زندگی رو بدون اینکه دیده بشه، گذروند. وقتی ریچارد این موضوع رو فهمید، برای ثبت اختراع جدیدش که اسمشو گذاشته بود "آخرین شانس" اقدام کرد. به قدم بزرگ به سمت زندگی برداشت و زندگی هم به قدم بزرگ به سمتش برداشت. ریچارد تونست حق اختراع رو بگیره و اختراعش به به بخش جدایی‌ناپذیر از صنعت هوانوردی تبدیل شد.

همونطور که ممکنه به خاطر به عضو خانواده که زود فوت کرده، دیده نشیم یا به چشم نیایم، ممکنه به خاطر وفاداری به به عضو خانواده که مشکل ذهنی، جسمی یا روحی داره، به جور محدودیت رو تو زندگی مون تجربه کنیم. ممکنه به خاطر وفاداری به خواهر و برادر، خاله، عمو، ... پدر، مادر یا پدر بزرگ و مادر بزرگی که فکر می‌کنیم زندگی‌شون محدود شده

به جورایی، ما ناخودآگاه زندگیمونو محدود می‌کنیم و جلوی پیشرفت خودمونو می‌گیریم

**** فقر گذشته می‌تونه خوشبختی الانو کم‌رنگ کنه ****

بعضی وقتا ما به جور حس وفاداری ناخودآگاه به اجدادمون داریم که تو فقر زندگی کردن و به سختی می‌تونستن خرج خودشون و بچه‌هاشونو دربارن. شاید جنگ، قحطی، یا ظلم و ستم مجبورشون کرده وطن و دار و ندارشونو ول کنن تا به زندگی جدیدو تو به جای دیگه از دنیا شروع کنن. اگه اجدادمون سختی‌های زیادی کشیده باشن، ما می‌تونیم ناخودآگاه به درد و رنج اونا ادامه بدیم و تلاشمون برای به زندگی پر از نعمت بی‌نتیجه بمونه. داشتن بیشتر از اون چیزی که اونا داشتن، می‌تونه خیلی سخت باشه

اغلب اوقات، به مراسم ساده که توش از اعضای خنوادمون که سختی کشیدن و از کشور یا فرهنگي که پشت سر گذاشتن قدرداني مي‌کنيم، به جورايي ريشه‌دارمون مي‌کنه، جوري که مي‌تونيم از زندگي "تازه"اي که از تلاش اونا به دست آورديم استفاده کنيم. فقط با پذيرفتن اينکه چي از "قديم" تو وجودمون زنده‌ست، چي از کشور يا فرهنگمونو با خودمون آورديم، به جور اجازه دروني بهمون مي‌ده که به زندگي جديدو شروع کنيم.

علاوه بر اين، وقتي از کشور جديد که بهمون پناه داده و فرصت‌هاي جديدي براي موفقيت بهمون داده ممنون باشيم، باز هم بيشتريش بهمون مي‌شيم. و حتي فراتر از اون، وقتي به راهي پيدا مي‌کنيم که به چيزي پس بديم - ماليات بديم، به قانون احترام بذاريم، کاراي خيره انجام بديم - به جوري به کشور خدمت کنيم که مزايائي که خنوادمون به دست آورده رو جبران کنه، انگار راحت‌تر مي‌تونيم از مزايائي که خونه جديد برامون فراهم کرده بهره‌مند بشيم.

****احساس گناه شخصي مي‌تونه جلوي موفقيتو بگيره****

بعضي وقتا ما شخصا از مردم سوء استفاده کرديم يا به جوري بهشون آسيب زديم که باعث رنج و عذاب زيادي شده. شايد به پول بادآورده‌اي از طريق دستکاري يا نيرنگ به دست آورديم، مثلاً با ازدواج براي پول يا اختلاس از شرکتي که توش کار مي‌کنيم. وقتي به همچين اتفاقي مي‌افته، اغلب نمي‌تونيم اين سود مالي رو نگه داريم. مهم نيست که احساس گناه مي‌کنيم يا نه، يا اينکه عواقب کارمون رو در نظر مي‌گيريم يا نه، ما و/يا بچه‌هامون مي‌تونيم به زندگي بخور و نميري داشته باشيم تا آسيبي که زديم رو جبران کنيم.

خب، خلاصه بخوايم بگيم، تهش اين ميشه که عواقب کارمون، اثر زخم‌هاي روحي رواني حل نشده‌ي خانوادگي، رابطه‌مون با پدر مادرمون، و درگيري‌هامون با بقيه اعضای خنواده که به جورايي آسيب ديدن، همشون ميتونن سنگ جلوي پاي موفقيتمون باشن. وقتي بفهميم اين ريشه تو گذشته دارن و اون چيزايي که الان تعادل زندگي‌مونو بهم زدن رو به جوري درستشون کنيم، به قدم خيلي مهم برداشتيم. وقتي همه و همه چي رو با احترام در نظر بگيريم، ميشه اون مشکلات تموم نشده‌ي گذشته رو همونجا تو گذشته چال کرد و با خيال راحت‌تر و پول بيشتري به سمت جلو حرکت کرد.

****بيست تا سوال موفقيت****

اين پايين بيست تا سوال هست که بايد بهشون فکر کنی تا بيني تاريخچه‌ي خنوادگيت چجوري: ميتونه روی موفقيتت تاثير بذاره

1. رابطه‌ت با مادرت چالش برانگيز بود؟ (به نگاه دوباره به اون ويژگي‌هاي اصليت تو فصل 7.1 بنما).
2. رابطه‌ت با پدرت چالش برانگيز بود؟ (به نگاه دوباره به اون ويژگي‌هاي اصليت تو فصل 7.2 بنما).
3. پدر مادرت تو کاري که واسه زندگي مي‌کردن موفق بودن؟
4. شده پدر مادرت نتونن خرج خنواده رو بدن؟
5. پدر مادرت وقتي بچه بودي از هم جدا شدن؟
6. ديدگاه مادرت نسبت به پدرت چي بود؟
7. ديدگاه پدرت نسبت به مادرت چي بود؟

- وقتی کوچک بودی، به جورایی از مادرت دور شدی، حالا چه از نظر فیزیکی چه از نظر روحی؟
- شده مادرت، پدرت، یا یکی از پدربزرگ مادربزرگات جوون بمیرن؟ 9.
- تو، پدر مادرت، یا پدربزرگ مادربزرگت خواهر برادری داشتید که جوون مرده باشه؟ 10.
- شده تا حالا تو یا خانوادت از بدبختی یکی دیگه پولدار بشید؟ 11.
- کسی بوده ارثش رو بالا بکشن؟ 12.
- کسی بوده مال حروم بهش برسه؟ 13.
- کسی تو خانوادت ورشکست شده، مال و اموال خانواده رو به باد داده، یا باعث بی‌پولی 14. خانواده شده؟
- کسی بیرون از خانواده باعث بی‌پولی و بدبختی خانوادتون شده؟ 15.
- کسی بوده به خاطر اینکه آدم موفق نبوده، بازنده بوده، قمارباز بوده و از این جور چیزا 16. طردش کنن؟
- تو فامیلتون آدم فقیر فقیر هم داشتید؟ 17.
- تو یا پدر مادرت مهاجرت کردید؟ 18.
- کسی از خانوادت مجبور شده فرار کنه یا از وطنش بیرونش کردن؟ 19.
- تو یا کسی دیگه از خانوادت به کسی آسیب زده، سر کسی کلاه گذاشته، یا از کسی سوء 20. استفاده کرده؟

فصل ۱۴

زبون اصلی وجودت، مرهم درده

به نگاه عمیق به کف دستت بنداز
پدر و مادرت و کل نسل های اجدادت رو می بینی. همشون توی این لحظه زنده ان
توی وجود تو حاضرین. تو ادامه وجود تک تک اونایی
تیج نهات هان، یک عمر آرامش —

تو این کتاب، به مدل جدید گوش دادن رو معرفی کردم که به نوری می ندازه به راهروهای تاریک و قدیمی گذشته. با فهمیدن اینکه چجوری نقشه زبون اصلی خودمونو رمزگشایی کنیم، می تونیم تشخیص بدیم چی مال خودمونه و چی از به اتفاق تلخ تو تاریخچه خانوادگیمون ریشه گرفته.
وقتی ریشه اش معلوم شه، الگوهای قدیمی رو میشه رها کرد تا راه های جدید و امکانات جدید زندگی باز شن

امیدوارم الان حس سبکی بیشتری داشته باشی یا وقتی میری سراغ ترس هایی که قبلا نوشتی، حس راحتی بیشتری داشته باشی. شاید به حس تعلق خاطر بیشتر یا به حس همدلی با اون اعضای خانواده که تو این مسیر باهاشون روبرو شدی، داری تجربه می کنی. شاید الان به جور دیگه کنارت ایستادن - به جور حمایتی که حس می کنی به نیروی بزرگتر از خودت داره نگهت می داره. شاید بتونی حس کنی که دارن بهت آرامش و دلگرمی می دن و ازت حمایت می کنن

به لحظه صبر کن و این حمایت رو حس کن. نفس هات رو بفرست به جاهایی از بدنت که این حس رو داری. این حس های جدید الان تو وجودت هستن و برای شکوفا شدن به مراقبت و توجه تو نیاز دارن. با هر نفس آگاهانه، حس های آرامش و خوب بودن می تونن به همه طرف پخش

شن و جزئی از وجودت بشن. هر بار که نفس می کشی، بذار حس های خوب تو بدنت گسترش پیدا کن. هر بار که بازدم می کنی، بذار هر چی ته مونده ترس هست، با بازدمت از بین بره

:خب، بریم سراغ ادامه تغییر

حالا که جمله اصلی و ریشه اش رو خوب فهمیدی، میتونی کم کم خودت رو از اون تار عنکبوت ترس موروثی جدا کنی. اون چیزی که به زمانی مثل یه ورد ناخودآگاه تو رو تو رنج نگه میداشت، الان میتونه به ابزار باشه که آزادت کنه. اگه حس کردی دوباره اون حس های قدیمی برگشتن، کافیه این کارها رو بکنی

جمله اصلیت رو با صدای بلند بگو یا تو دلت تکرارش کن. وقتی داری میگیش، بذار اون حس های قدیمی ترس بیان بالا، فقط برای یه لحظه، تا با اون حس ها آشنا بشی. این حس ها میتونن یه نشونه باشن که کلید جمله اصلیت ناخودآگاه روشن شده. همین که متوجه ش شدی، قدرت اینو داری که طلسمش رو بشکنی. سه تا کار ساده داره

1. اون فکرا، تصویرا و حس های آشنای توی خودت رو تشخیص میدی.
2. قبول میکنی که اون ترس قدیمی دوباره فعال شده.
3. یه کاری میکنی که خودت رو از اون حس های پیچ در پیچ رها کنی.

میتونی به خودت بگی: "اینا حس های من نیستن. من فقط اینا رو از خانوادم به ارث بردم." بعضی وقتا، فقط فهمیدن این موضوع کافیه

میتونی اون اتفاق بدی که به زمانی تو رو اسیر کرده بود یا اون عضوی از خانوادت که باهاش همزادپنداری میکردی رو تصور کنی. وقتی این کارو میکنی، به خودت یادآوری کن که این حس ها دیگه تموم شدن و اون اعضای خانواده الان دارن ازت حمایت و بهت آرامش میدن. هر بار که این مراحل رو تکرار میکنی، راه بهبودی رو قوی تر میکنی

همچنین میتونی دستت رو بذاری روی اون قسمتی از بدنت که اون حس های قدیمی رو حس میکنی و عمیق نفس بکشی، و بذاری بازدمت تو بدنت طولانی بشه. وقتی تمرکزت و نفست رو به سمت بدنت میبری و حس هایی که اونجا هستن رو حس میکنی، بدون اینکه اجازه بدی اون حس ها تو رو تحریک کنن، میتونی تجربه درونی خودت رو تغییر بدی

میتونی دوباره بری سراغ تمرین ها و آیین هایی که تو فصل ۱۰ بود و یه سری از اون جمله های شفابخشی که بهت کمک کرده بود رو تکرار کنی. برگرد به اون تجربه هایی که تو کتاب برات قوی بودن، و به خودت یادآوری کن که هر بار این کارو میکنی، داری مسیرهای عصبی جدیدی تو مغزت میسازی

وقتی ذهنت درگیره و تجربه های جدید داری، دوباره برو سراغ اون کارای روتین و جمله هایی که برای حل مشکلاتت می ساختی. این کار به التیام درونت کمک می کنه و باعث میشه فکرای نو، حسای جدید و تصویرایی که تو ذهنت داری، موندگار بشن و تو بالا و پایینای زندگی، تعادلت رو حفظ کنی

****رسیدن به ته خط زبون اصلی ترس‌ها****

اگه قدم به قدم با چیزایی که تو این کتاب گفتم پیش رفتی، احتمالا الان داری اون طرف بدترین ترست وایسادی. حسش مثل اینه که بالای یه قله وایسادی و داری به یه دره نگاه می‌کنی. از دور، انگار داری همه جا رو با یه لنز واید می‌بینی. ته اون دره، ترسای قدیمی، حسای آشفته، شکست‌ها و بدبیاریای خونواده‌تون قایم شدن. ولی از این دیدگاه جدید، میشه همه تیکه پاره‌های تاریخچه خونواده رو دید و پذیرفت

با کنار هم گذاشتن اطلاعات مهم درباره خونواده‌تون، احتمالا یه چیزای مهمی رو فهمیدین. الان بیشتر از قبل خودتون و اون حسای عجیبی که همیشه باهاشون زندگی کردین رو درک می‌کنین. احتمالا این حسا از خودتون شروع نشدن. شاید فهمیدین که دیگه بدترین ترستون اونقدرام ترسناک نیست، چون با دنبال کردن حرفاش، به یه جای جدید رسیدین. الان می‌دونین که اون زبون رمزی ترس، اصلا ربطی به ترس نداشته. راز بزرگ‌تر اینه که یه عشق خیلی بزرگ داشته اون وسط منتظر بوده که پیداش کنین. یه عشقی که از طرف کسایی که قبل از شما بودن بهتون رسیده، یه عشقی که اصرار داره شما زندگی‌تون رو کامل زندگی کنین و دیگه ترس‌ها و بدبیاریای گذشته رو تکرار نکنین. یه عشق خیلی عمیق. یه عشق ساکنه، یه عشق بی‌زمانیه که شما رو به همه چی و همه کس وصل می‌کنه. یه داروی خیلی قویه

یه عالمه آدم با معرفت وقت و استعدادشون رو بی‌دریغ گذاشتن تا این کتاب بشه. خیلی خاکی شدم و واقعا از این همه لطف و سخاوتشون ممنونم

دکتر شانون زاپچوک کلی وقت گذاشت و پیش‌نویس‌های اولیه این کتاب رو با من بالا و پایین کرد. از ایده‌پردازی گرفته تا کلمه چیدن، کمک کرد تا شالوده این کتاب شکل بگیره. تخصص و نظرات کلیدی‌ش یه بعد خیلی عمیقی به این صفحات داد

نویسنده و ویراستار نابغه، باربارا گراهام، چراغ راهم بود و هر وقت مسیر بسته به نظر می‌رسید، راه رو برام باز می‌کرد. حکمت بی‌نهایتش به هزار شکل توی این کتاب جریان داره

کاری دانلوپ تو هر جنبه‌ای از این پروژه نقش اساسی داشت، از سرپا نگه داشتن موسسه گرفته تا دادن پیشنهادهای مفید و حمایت عاطفی. از ذهن خلاق، دوستی Family Constellation بی‌دریغ و تشویق‌هاش تو هر قدم ممنونم

یه دنیا ممنون کارول دسانی، ویراستارم تو وایکینگ، که دید و روشن‌بینی‌ش این کتاب رو فراتر از تصورم بهتر کرد، و همچنین از کریستوفر راسل و کل تیم وایکینگ برای حمایت بی‌نظیرشون

یه تشکر خیلی ویژه هم از مدیر برنامه‌هام، بانی سولاو، برای حکمت و راهنمایی‌های بی‌نقصش

خیلی از دوستا و همکارای دیگه هم کمک‌های خیلی بزرگی به این پروژه کردن. یه عالمه ممنون روث و درواو، برای کمک‌های خیلی ارزشمندش تو تحقیقات علمی؛ دارین الر، برای نظرات دقیق و تخصصش تو زمینه پروپوزال کتاب؛ نورا آیزاکس، برای تیزهوشی‌ش تو ویراستاری؛ هیو دلهانتی، برای راهنمایی‌های سخاوتمندانه‌ش تو طول مسیر؛ کوری دیکن، برای کمکش تو زمینه ...عصب‌شناسی؛ استفانی مارون، برای کمکش به ساختن اولی

اول از همه، از ایگال هارملین-موریا ممنونم که وقتی دیگه داشتم کور میشدم، کمکم کرد درست ببینم.

یه عالمه ممنون دکتر بروس هافمن، پزشک فوق‌العاده که دیدگاه‌های خوبی داشت و همیشه پشتم بود، و دکتر ادل تاورز که مثل لیزر می‌تونست چیزای مهم رو ببینه. از همون اول، تشویقم کردن که این مطالب رو به بقیه هم نشون بدم. همینطور می‌خوام از دکتر ریلین فیلیپس، متخصص نوزادان، تشکر کنم که تو یه بخش خیلی مهم از این کتاب خیلی لطف کرد و کمک کرد، و از دکتر کلب فینچ هم ممنونم بابت تخصصش تو زمینه جنین‌شناسی.

یه دنیا ممنون از وارینی ییم، لو آن کاليجوری، دکتر تاد وولین، لیندا آپسلی، دکتر جس شاتکین و سوزی تاکر. جدا از اینکه پیشنهادهای خیلی خوبی دادن، همیشه منبع دلگرمی و حمایت بودن.

خیلی زیاد ممنونم از همه معلم‌هام، مخصوصاً دکتر راجر وولگر خدا بیامرز، که اونم عاشق زبون بود. راجر کمکم کرد زبون ضروری ناخودآگاه رو بفهمم. کارهاش خیلی روی من تاثیر گذاشته. همینطور می‌خوام از جرو کبال خدا بیامرز هم یادی کنم که کمکم کرد تو شرایط سخت، حواسم به الان باشه.

فراتر از هر چی که اینجا میشه نوشت، از برت هلینگر خیلی ممنونم که معلم بود و تو کارم حمایت کرد. چیزی که اون بهم داده، اندازه نداره.

آخر از همه، مدیون همه اون آدم‌های شجاعی هستم که داستان‌هاشون رو با من در میون گذاشتن. ته دلم می‌خوام که تو این صفحات بهشون احترام گذاشته باشم.

****واژه‌نامه****

****سوال ربط‌دهنده****

یه جور سواله که می‌تونه یه مشکل همیشگی، یه موضوع گیر داده شده یا یه ترس رو ربط بده. به یه ضربه روحی اساسی یا به یکی از اعضای خانواده که مشکل مشابهی داشته.

****شکایت اصلی****

مهم‌ترین مشکلمون، چه تو خودمون نگهش داریم چه بندازیمش بیرون، که معمولاً از تیکه‌های تجربه آسیب‌زا میاد و تو زبون اصلی مون نشون داده می‌شه.

****ویژگی‌های اصلی****

صفت‌ها و عبارت‌های کوتاهی که حس‌های ناخودآگاهمون رو نسبت به پدر مادرمون نشون می‌ده.

****زبون اصلی****

کلمه‌ها و جمله‌های خاص ترس‌های عمیقمون که سرخ‌هایی بهمون می‌ده برای پیدا کردن منبع یه ضربه روحی حل‌نشده. زبون اصلی می‌تونه تو حس‌های بدنی، رفتارها، احساسات، تکانه‌ها و نشانه‌های یه مریضی یا یه شرایط دیگه هم خودش رو نشون بده.

****جمله اصلی****

یه جمله کوتاه که زبون پر از احساس ترس‌های عمیقمون رو بیان می‌کنه. ته مونده یه ضربه

روحي حل نشده از بچگی مون يا تاريخچه خونوادگيمون رو با خودش داره

****ضربه روحي اصلي****

ضربه روحي حل نشده تو بچگی يا تاريخچه خونوادگيمون که می تونه ناخودآگاه رو رفتارها، انتخابها، سلامتی و حالمون اثر بذاره

****خانواده نگار (ژنئوگرام)****

یه جور نمودار دو بعديه که شجره نامه یه خونواده رو نشون می ده

****جمله التیام بخش****

یه جمله آشتی کننده يا حل و فصل کننده که تصویرها و حس های جدیدی از خوب بودن رو به وجود میاره

ضمیمه الف: یه سری سوال راجع به تاريخچه خونوادگی

کیا زود مُردن؟
کی از خونواده رفت؟
کی طرد شد، تنها موند يا از خونواده کنار گذاشته شد؟
کی به فرزندى قبول شد يا بچه شو داد به کسی که بزرگش کنه؟
کی سر زایمان مُرد؟
کی بچه مرده به دنیا آورد، سقط جنین کرد يا بچه انداخت؟
کی خودکشی کرد؟
کی خلاف کرد يا به اتفاق وحشتناک براش افتاد؟
کی تو جنگ آسیب دید؟
کی تو نسل کشی يا هولوکاست مُرد يا دست داشت؟
کی به قتل رسید؟
کی کسی رو کشت يا خودش رو مقصر مرگ يا بدبختی کسی میدونست؟
کی از بدبختی یکی دیگه سود بُرد؟
کی الکی متهم شد؟ کی زندانی شد يا بستری روانی شد؟
کی مشکل جسمی، روحي يا روانی داشت؟
کدوم پدر يا مادر بزرگ قبل از ازدواج رابطه جدی داشته و چی شد؟
کی از دست یکی دیگه خیلی ضربه خورد؟

ضمیمه ب: یه سری سوال درباره تجربه های تلخ اوایل زندگی

وقتی مامانت باردار بود اتفاق بدی افتاد؟ خیلی مضطرب، افسرده يا تحت فشار بود؟

پدر و مادرت تو دوران بارداری با هم مشکل داشتن؟

زایمان سختی داشتی؟ زود به دنیا اومدی؟

مامانت بعد از زایمان افسردگی گرفت؟

بعد از به دنیا اومدن خیلی زود از مادرت جدا شدی؟

به فرزندت قبول شدی؟

تو سه سال اول زندگیت به اتفاق تلخ یا جدایی از مادرت رو تجربه کردی؟

شده تا حالا تو یا مادرت بستری بشین و مجبور شین از هم دور بمونین (مثلا تو دستگاه گذاشته باشینت، یا لوزه‌ها تو عمل کرده باشن یا به کار پزشکی دیگه، یا مامانت مجبور شده باشه جراحی کنه یا به مشکلی تو بارداریش پیش اومده باشه و...)؟

مامانت تو سه سال اول زندگیت به اتفاق تلخ رو پشت سر گذاشت یا حال روحیش خیلی بد بود؟

مامانت قبل از به دنیا اومدن بچه یا حاملگیش رو از دست داد؟

توجه مامانت به خاطر به اتفاق تلخ برای یکی از خواهر برادران پرت شد (مثلا سقط جنین تو ماه های آخر، مرده به دنیا اومدن بچه، فوت کردن، به مشکل اورژانسی پزشکی و...)؟