

والدین سمتی

بر میراث دردناک والدینتان چیره شده
و زندگی خود را نجات دهید

■ نویسنده:

سونان فوروارد
(با همکاری کریگ باک)

■ مترجم:

پروین طلی

■ ویراستار:

شیدا بیگدلی مقدم



سرشناسه : فوروارده، سوزان. Forward, Susan.

عنوان و نام پدیدآور : والدین سمی: بر میراث دردناک والدینان چیره شده و زندگی خود را نجات دهید/ نویسنده سوزان فوروارده با همکاری کریگ باک؛ مترجم پروین طلی؛ ویراستار شیدا بیگدلی مقدم.

مشخصات نشر : تهران: آریان، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری : ۳۹۶ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۷۹-۳۷-۳

وضعیت فهرست نویسی : فیا.

یادداشت : عنوان اصلی: Toxic parents: overcoming their hurtful legacy and reclaiming your life, c1989.

عنوان دیگر : تربیت مسموم.

موضوع : خانواده‌های ناسامان -- ایالات متحده

Dysfunctional families -- United States : موضوع

والدین بدرفتار -- ایالات متحده

Abusive parents -- United States : موضوع

وابستگی متقابل -- ایالات متحده

Codependency -- United States : موضوع

موضوع : بک، کریگ. Buck, Craig

شناسه آریان : طلی، پروین ۱۳۵۴ -- مترجم.

شناسه آریان : طلی، پروین ۱۳۶۲ -- ویراستار.

رده بندی دی‌سی : HV ۶۹۹/۴۱۹۷

رده بندی دی‌سی : ۶۲۰ ۶۲۰۹۷

شماره کتابشناسی ملی : ۵۲۰ ۴۱۲



نام کتاب	والدین سمی
نویسنده	سوزان فوروارده (با همکاری کریگ باک)
مترجم	پروین طلی
ویراستار	شیدا بیگدلی مقدم
ناظر چاپ	علی غلامی
توییت چاپ	اول، ۱۳۹۸
شمارگان	۱۰۰۰ نسخه
قیمت	۴۸۰۰۰ تومان
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۸۷۹-۳۷-۳

تهران: خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، کوچه فاتحی داریان، پلاک ۶، طبقه اول

تلفن: ۶۶۴۰۰۳۳۵ - ۶۶۹۷۱۳۴۴

پست الکترونیک: info@arayanbook.com سایت: www.arayanbook.com

« حق چاپ و نشر مجدد این اثر (یا بخشی از آن) برای انتشارات آریان محفوظ است. »

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۱	مقدمه.....
۱۴	چرا به عقب برگردیم؟.....
۱۶	پدر یا مادر سمی کیست؟.....
۱۷	والدین سمی با شما چه می کنند؟.....
۱۸	نبض روان شناسی خود را در دست بگیرید.....
۲۱	خودتان را از شر میراث والدین سمی نجات دهید.....
۲۲	آیا من نباید مسؤول حال و روز فعلی ام باشم؟.....
۲۳	این کتاب چه کاری می تواند برای شما انجام دهد؟.....
۲۵	بخش اول: والدین سمی.....
۲۷	یک، والدین خداگونه.....
۳۰	بهای آرام کردن خدایان.....
۳۱	آنها هیچ وقت نمی گذارند فراموش کنم که چه طور باعث بی آبرویی شان شدم.....
۳۵	قدرت انکار.....

- ۳۷.....امید بیهوده.
- ۳۸.....«آنها فقط سعی می کردند کمک کنند».
- ۳۹.....«او دست به این کار زد فقط چون».
- ۴۱.....عصبانیت به جای خودش.....
- ۴۲.....پشت سر مرده حرف نزن!
- ۴۳.....تو همیشه کوچولوی شکست خورده خودم می مانی!
- ۴۴.....آنها را از جایگاه خدایی پایین بکشیم.....
- ۴۷.....دو. «صرفاً چون تو منظوری نداشتی، به این معنا نیست که من اذیت نشده‌ام».....
- ۴۸.....چه طور یار من کی می آید که در این جهان باشیم.....
- ۵۱.....راه زنان کودکی.....
- ۵۲.....چه وقت متوقف می شود!
- ۵۴.....«اگر من به نیاز آنها توجه نکنم کسی توجه می کند؟».....
- ۶۰.....کودک نامرئی.....
- ۶۱.....والدین غایب.....
- ۶۳.....«این دفعه فرق دارد».....
- ۶۵.....آن چه انجام نداده اند، آسیب زاست.....
- ۶۷.....سه. «چرا نمی گذارند به میل خودم زندگی کنم؟».....
- ۶۸.....«این طوری برای خودت خوب است».....
- ۶۹.....کنترل مستقیم.....
- ۷۲.....«چرا خودم را در اختیار والدینم قرار می دهم؟».....
- ۷۵.....«نمی توانی هیچ کاری را درست انجام بدهی؟».....
- ۷۸.....ظلم سوء استفاده گرها.....

- شورش با دلیل ۸۴
- کنترل از داخل قبر ۸۶
- «احساس می‌کنم نمی‌توانم نفس بکشم» ۹۰
- هویت جداگانه‌ای وجود ندارد ۹۳
- چهار. «کسی در این خانه الکی نیست!» ۹۵
- د. اسور، اتاق نشیمن ۹۶
- دور کوچکی که آن‌جا نبود ۹۹
- اسموره رست، گذشته ۱۰۳
- سیستم رفتاری ۱۰۷
- نمی‌توانید به کسی اطمینان دهید ۱۰۸
- هیچ پایان افسانه‌ای حرسی وجود ندارد ۱۲۰
- پنج. همه زخم‌ها داخل بدن هستند ۱۲۳
- نیروی کلمات بی‌رحمانه ۱۲۴
- والدین رقابت طلب ۱۳۱
- داغ توهین ۱۳۳
- والدین کمال‌گرا ۱۳۸
- بی‌رحمانه‌ترین واژه‌ها: «ای کاش هرگز به دنیا نیامده بودی!» ۱۴۳
- وقتی «تو هستی» می‌شود «من هستم!» ۱۴۵
- شش. گاهی، زخم‌ها بیرونی هستند ۱۴۷
- جنایت تماماً آمریکایی ۱۴۸
- راه فراری وجود ندارد! ۱۵۱
- شکنجه‌گر منفعل ۱۵۷

- آموزش نفرت از خود: «همه‌ش تقصیر خودته!» ۱۶۱
- خشونت و عشق: یک ترکیب گیج‌کننده ۱۶۳
- رازدار خانواده ۱۶۴
- زنده نگه‌داشتن افسانه ۱۶۶
- در یک چهارراه احساسی ۱۶۷
- هفت. خیانت محض ۱۷۱
- زنا با محارم چیست؟ ۱۷۲
- اصلاً چه طعم بفاق می‌افتد؟ ۱۷۸
- چرا بچه‌ها حرف نمی‌زنند ۱۸۰
- حسادت احمقانه: «تو من تعلق داری!» ۱۸۶
- سالم‌ترین عضو خانواده ۲۰۲
- هشت. چرا والدین این‌طور رفتار می‌کنند ۲۰۵
- قوانین گفته و ناگفته ۲۱۰
- اطاعت در هر شرایطی ۲۱۲
- نمی‌دانم تو کجا تمام می‌شوی و من کجا آغاز می‌شوم ۲۱۵
- قانون توازن خانواده ۲۱۸
- بخش دوم: زندگی‌تان را پس بگیرید ۲۲۵
- استفاده از نیمه دوم این کتاب ۲۲۷
- نه. مجبور نیستید ببخشید ۲۲۹
- تله بخشش ۲۳۱
- ده. «من یک آدم بالغم! پس چرا احساس یک آدم بالغ را ندارم؟» ۲۳۵
- شما چه باوری دارید؟ ۲۳۶

- ۲۴۰ باورهای غلط، احساسات دردناک
- ۲۴۶ دارید چه کار می‌کنید؟
- ۲۴۸ واکنش به فهرست
- ۲۵۱ یازده. آغاز استقلال فردی
- ۲۵۲ گاهی خودخواهی خوب است
- ۲۶۲ بی‌والدینتان امتحان کنید
- ۲۶۵ دوازده. چه کسی واقعاً مسؤول است؟
- ۲۶۵ با سرعت خود حرکت کنید
- ۲۶۶ این وظیفه شماست
- ۲۷۶ ترس از عصبانیت
- ۲۸۵ پذیرش مسؤولیت شخصی
- ۲۸۷ سیزده. مواجهه: جاده‌ای به سوی استقلال
- ۲۹۳ چه‌طور با والدینم مواجه شوم؟
- ۳۰۰ آمادگی برای شب افتتاحیه
- ۳۰۷ یک مواجهه ساکت
- ۳۱۰ یک مواجهه جنجال‌برانگیز
- ۳۱۲ باید پس از مواجهه چه انتظاری داشت
- ۳۲۳ تصمیم بگیرید که حالا چه نوع رابطه‌ای می‌توانید با آن‌ها داشته باشید
- ۳۲۷ مواجهه با والدین بیمار یا پیر
- ۳۳۱ مواجهه با والدین مرده
- ۳۳۳ چیزی به اسم مواجهه بد وجود ندارد

- ۳۳۵ چهارده. درمان زخم ناشی از زنا با محارم
- ۳۳۶ چرا به معالجه نیاز دارم؟
- ۳۴۲ تکنیک‌های درمانی
- ۳۴۳ نامه‌ها
- ۳۵۳ قدرت بازی درمانی
- ۳۵۶ تمهید برای درمان کودک درون
- ۳۵۹ مواجهه با والدینتان
- ۳۷۰ فارغ التحصیل
- ۳۷۵ پانزده. شکست خوردن
- ۳۸۹ سخن آخر: از مبارزه دست بردارید
- ۳۹۱ رهاشدن و ادامه دادن
- ۳۹۳ بازتعریف عشق
- ۳۹۴ به خودتان اعتماد کنید



درست است، پدرم کتد؛ می‌گوید؛ ولی می‌خواست خوب تربیت بشوم. نمی‌فهمم این چه ربطی دارد به این که زندگی زنشویی‌ام دارد از هم می‌پاشد.

- گوردن

گوردن^۱، ۳۸ ساله، یک جراح ارتوپد موفق، در شرایطی که به من مراجعه کرد که همسرش پس از شش سال زندگی مشترک، ترکش کرده بود. گوردن خیلی دلش می‌خواست او را برگرداند؛ ولی همسرش گفته بود: «تر به خاطر بداخلاقی‌های غیرارادی‌اش به مشاور مراجعه نکند، به برگشتن حتی فکر هم نمی‌کند. او از عصبانیت‌های ناگهانی گوردن می‌ترسید و از نق‌زدن‌های مداومش به تنگ آمده بود. گوردن می‌دانست اخلاقش تند و بهانه‌گیرانه است. با وجود این، وقتی همسرش او را ترک کرد، شوکه شد.

از گوردُن خواستم دربارهٔ خودش با من حرف بزند و ضمن صحبت، با چند سؤال راهنمایی‌اش کردم. وقتی دربارهٔ والدینش پرسیدم، لبخند زد و تصویر تحسین برانگیزی ارائه داد؛ به‌خصوص از پدرش که یک متخصص معروف قلب در نواحی شمالی آمریکا است:

اگر زحمتهای پدرم نبود، من الآن پزشک نبودم. او بهترین است. بیمارانش هم او را قدیس می‌دانند.

از گوردُن پرسیدم در حال حاضر رابطه‌اش با پدرش چه‌طور است؟ با دستپاچی پاسخ داد: گفت:

عالی بود. تا به سه ماه پیش گفتم می‌خواهم وارد طب کل‌نگر^۱ بشوم. انگار می‌خواهم دست به کشتار جمعی بزنم. حالا هر دفعه با هم صحبت می‌کنیم، دانه‌ها را راه می‌اندازد که مرا دانشگاه پزشکی نفرستاده که دکانویس بشوم. واقعاً همه‌چیز خراب شد. پدرم دلخور شد و گفت باید فراموش کنم که اسلاً عضوی از خانواده‌ام هستم. واقعاً دردآور است! نمی‌دانم. باید ورود به تخصص طب کل‌نگر، فکر خوبی نباشد.

وقتی گوردُن از پدرش حرف می‌زد، که بدیهی است از پدر که دلش می‌خواست من باور کنم بی‌نظیر نبوده، متوجه شدم دست‌هایش را با اضطراب در هم فرو می‌برد و بیرون می‌آورد. وقتی متوجه این حالتش شد، خودش را جمع‌وجور کرد و نوک انگشتانش را طوری روی هم گذاشت که معمولاً پروفیسورها پشت میزشان می‌گذارند. این ژستی بود که احتمالاً از پدرش یاد گرفته بود. از گوردُن پرسیدم آیا پدرش همیشه همین‌طور مستبد بوده؟

نه، واقعاً نه، منظورم این است که خیلی دادویداد می‌کرد و هر از گاهی مثل هر بچه دیگری کتک می‌خوردم؛ ولی من اسمش را مستبد نمی‌گذارم.

کلمه کتک را طور خاصی ادا می‌کرد. یک تغییر احساسی در لحن صدایش بود که به‌جهم را برانگیخت. درباره آن پرسیدم. معلوم شد پدرش دو یا سه بار در هفته با کمر بند او را کتک می‌زدند؛ هر چیزی ممکن بود باعث شود گوردن کتک بخورد. یک کلمه گستاخانه، کارنامه‌ای با نمرات پایین‌تر از حد انتظار، یا یک تکلیف عادی فراموش‌شده، همه «جنایتی» متقابلانه محسوب می‌شد. در ضمن، پدرش فقط یک جا از بدن او را نمی‌زد، بلکه معلوم شد گوردن از ناحیه کمر، پاها، بازوها، دست‌ها و مانتحت کتک می‌خورده است. از گوردن پرسیدم تنبیهات پدرش چه قدر شدید بوده است؟

گوردن: خونریزی نداشتم. منظمه به این است که زود حالم خوب

می‌شد. فقط می‌خواست درست تربیت بشوم.

سوزان: ولی تو از او می‌ترسیدی، مگر نه؟

گوردن: تا سر حد مرگ می‌ترسیدم؛ ولی مگر منم والدین نباید

این‌طور رفتار کنند؟

سوزان: یعنی دلت می‌خواهد بچه‌هایت هم همین حس را به تو

داشته باشند؟

گوردن از زل‌زدن به چشم‌های من طفره رفت. این حرف بیش‌ازحد معذبش کرد. صندلی‌ام را جلوتر کشیدم و با نرمی ادامه دادم:

همسر شما متخصص کودکان است. اگر در مطبش بچه‌ای را با

علائمی مشابه کتک‌هایی که شما از پدرتان می‌خوردید ببیند، آیا

طبق قانون نباید به مقامات گزارش کند؟

لازم نبود گورڈن جوابی بدهد. چشمانش، پر از اشک شد و زیر لب گفت:
دل پیچۀ وحشتناکی دارم.

گورڈن دست از مقاومت برداشت. اگرچه دچار درد عاطفی وحشتناکی شده بود، برای اولین بار به منبع اصلی و پنهان بداخلاقی اش پی برد. او از کودکی، آتش نشانی از خشم در برابر پدرش بود و هر وقت فشار آن خیلی زیاد می شد، روی هر کسی که در دسترس بود، و بیشتر همسرش، تخلیه اش می کرد. اما من ؟ انستم باید چه کار کنیم. ما باید پسرک کتک خورده درون او را بررسی و درمان بگردیم.

آن شب وقتی به خانه رسیدم، متوجه شدم هنوز دارم به گورڈن فکر می کنم. مدام چشم هام را با سطران می آوردم که وقتی فهمید با او بدرفتاری شده است، پر از اشک شد به هزاران زن ، مرد بالغی فکر کردم که زندگی روزمره شان تحت تأثیر الگوهای بوده که والدین مخرب به وجود آورده بودند. فهمیدم باید میلیون ها فرد دیگر هم باشند که اصلاً نمی دانند چرا زندگی شان خوب پیش نمی رود و می توان به آن ها کمک کرد. در همین هنگام بود که تصمیم گرفتم این کتاب را بنویسم.

چرا به عقب برگردیم؟

قصۀ گورڈن، نادر و عجیب نیست. در طول این هجده سال درمگیری هم در مطبم و هم در بیمارستان ها، با هزاران بیمار برخورد کرده ام که از حس خود بی ارزشی عذاب می کشیدند، چون یکی از والدین مرتب آن ها را کتک یا سرکوفت می زده یا در مورد این که احمق، زشت، یا ناخواسته اند، با آن ها «شوخی» می کرده، احساس عذاب وجدان می داده، از آن ها سوءاستفاده

جنسی می‌کرده و بیش از توانشان به آن‌ها مسؤولیت می‌داده یا از آن‌ها بیش‌ازحد حمایت می‌کرده است. مثل گوردُن، تنها تعداد کمی از این افراد بین والدین و مشکلاتشان رابطه‌ای می‌دیدند. این یک نقطه کور عاطفی مشترک است. برای مردم سخت است که بفهمند ارتباط آن‌ها با والدینشان تأثیر چشم‌گیری بر زندگی‌شان دارد.

شرایط‌های درمانی که روی تجزیه و تحلیل تجربه‌های ابتدایی تأکید داشت حالا از تأکید بر «آن زمان» به «این‌جا و الآن» تغییر کرده است. امروزه، روی بررسی تغییر رفتار، ارتباطات و عملکرد فعلی فرد تأکید می‌شود. من مطمئنم این تغییر، نتیجه مخالفت بیماران با درمان‌های سنتی است که به‌رغم صرف زمان و هزینه‌های بالا، اغلب نتایج چندانی هم ندارد.

من اعتقاد زیادی به درمان توان‌مندی دارم که بر تغییر الگوهای رفتاری مخرب متمرکز است؛ ولی بر اساس تجربه‌ای که داشتم می‌دانم که درمان نشانه‌های بیماری کافی نیست و باید به منابع ان‌سان‌ها نیز پرداخت. زمانی درمان مؤثر واقع می‌شود که در یک مسیر دوگانه پیش برود؛ هم در تغییر رفتارهای خودمخرب فعلی و هم در انفصال از آسیب‌های روانی گذشته.

گوردُن باید تکنیک‌هایی را برای مهار خشمش یاد می‌گرفت؛ ولی برای ایجاد تغییری دائمی به‌منظور این‌که بتواند زیر فشارهای دیرپا دوام بیاورد، باید به عقب بر می‌گشت و دردهای کودکی‌اش را درمان می‌کرد.

والدین در درون ما بذره‌های احساسی و ذهنی می‌کارند؛ بذرسازی که با بزرگ‌شدن ما آن‌ها نیز رشد می‌کند. در برخی خانواده‌ها، این‌ها بذره‌های عشق، احترام، و استقلال‌اند؛ ولی در بسیاری افراد دیگر بذره‌های ترس، ادای دین و گناه هستند.

اگر شما به دسته دوم تعلق دارید، این کتاب متعلق به شماست. هم‌چنان

که بزرگ می‌شوید، این دانه‌ها به علف‌های هرز تبدیل می‌شوند و طوری به زندگی شما حمله می‌کنند که هرگز خوابش را هم نمی‌دیدید؛ علف‌های هرزی که اینک در زندگی‌تان ریشه دوانده و ممکن است به روابط، شغل یا خانواده شما آسیب بزند و بی‌شک اعتماد به نفس و عزت نفس شما را نیز تخریف کند.

من می‌خواهم کمکتان کنم تا آن علف‌های هرز را پیدا و ریشه‌کن کنید.

پدر یا مادر سمی کیست؟

همه والدین در مواقع زمانی ناکارا هستند. من دربارهٔ بچه‌های خودم مرتکب اشتباهات ریشه‌کنی شدم که باعث ناراحتی زیادی برای آن‌ها (و خودم) شده است. هیچ پدر یا مادری نمی‌تواند همیشه از نظر عاطفی فرزندان را تأمین کند. بسیار طبیعتی است که والدین هر از گاهی با بچه‌های خود دعوا کنند. همه والدین گاهی بیش از حد کودکان خود را کنترل می‌کنند و آن‌ها را گاهی، گرچه به ندرت، تنبیه می‌زنند. آیا این اشتباهات، از آن‌ها پدر یا مادرهای سنگدل یا بی‌تفاوتی می‌سازد؟

البته که نه. والدین هم انسان هستند و مشکلات شخصی زیادی دارند. بیشتر کودکان هم می‌توانند با این عصبانیت‌های گاه به گاه کنار بیایند؛ البته تا جایی که در ازای آن عشق و تفاهم کافی دریافت کنند.

با وجود این، والدین زیادی هم هستند که الگوهای منفی رفتاری‌شان به زندگی یک کودک آسیب می‌زند.

وقتی به دنبال واژه‌ای بودم که نقطه اشتراک والدین مخرب را توصیف کند، کلمه‌ای که مدام در ذهنم می‌چرخید سمی بود. آسیب عاطفی این والدین، همزمان با رشد کودک، مثل یک سم شیمیایی پخش شده و مدام دردناک‌تر

می‌شود. برای توصیف والدینی که آسیب، سوءاستفاده و حس بی‌ارزشی مداوم را به کودکانشان تزریق می‌کنند و در بیشتر موارد، حتی پس از بزرگ شدن این بچه‌ها به رفتارهای ویرانگرشان ادامه می‌دهند، چه کلمه‌ای بهتر از سمی است؟

سوءاستفاده جنسی یا جسمی می‌تواند آن قدر آسیب‌رسان باشد که حتی اگر یک توافق بیفتد، باعث خسارت عاطفی عظیمی می‌شود. متأسفانه، پدر یا مادر بودن، یعنی یکی از حیاتی‌ترین مهارت‌های ما، هنوز نوعی تلاش تربیتی است و والدین ما، آن را از کسانی یاد گرفته‌اند که شاید خوب از پس آن بر نیامده‌اند؛ یعنی والدین خودشان. بسیاری از شیوه‌های تربیتی که از نسلی به نسل دیگری منتقل شده است، صرفاً روش‌های غلطی هستند که عاقلانه فرض می‌شوند (درست مثل آن ضرب‌المثل که می‌گوید: «کسی که بچه خود را نزند، روزی سیاه‌اش می‌زند»).

والدین سمی با شما چه می‌کنند؟

فرزندان بالغ والدین سمی که در کودکی کتک خورده‌اند، خیلی زیاد تنها مانده‌اند، مورد سوءاستفاده جنسی قرار گرفته‌اند یا با آزارهای مثل احمق‌ها رفتار شده و بیش‌ازحد حمایت شده‌اند، تقریباً همگی به نوعی عجیبی از علایمی مشابه رنج می‌برند: عزت‌نفس آسیب‌دیده‌ای که به رفتارهای خودمخرب منجر می‌شود و تقریباً همه این والدین احساس بی‌ارزشی، دوست‌داشتنی نبودن و بی‌کفایتی می‌کنند.

این احساسات تا حد زیادی در این واقعیت ریشه دارد که فرزندان والدین سمی مدام خودشان را، آگاهانه یا ناآگاهانه، به سبب سوءاستفاده والدین سرزنش می‌کنند. برای یک کودک بی‌دفاع وابسته آسان‌تر است که به خاطر

کار بدش احساس گناه بکند و سزاوار خشم پدر بشود تا این که این واقعیت ترسناک را بپذیرد که نمی تواند به پدر خود، یعنی حامی اش، اعتماد کند. وقتی این بچه ها بزرگ می شوند، هم چنان این بار گناه و بی کفایتی را با خود به دوش می کشند و برای آن ها بیش از حد سخت می شود که تصویر مثبتی از خود بهرورانند. نتیجه، نبود اعتماد به نفس و خودارزشمندی است که برای خود می تواند هر جنبه از زندگی این افراد را تحت تأثیر قرار دهد.

نبض روان شناسی خود را در دست بگیرید

تشخیص سمی بودن والدین شما، آسان نیست. بسیاری از مردم روابط پردردسری با والدین خود دارند؛ اما این به تنهایی ثابت نمی کند که والدینشان به لحاظ عاطفی، 'فراپی' مخرب اند. بسیاری از مردم درگیر این قضیه می شوند که آیا به راستی، مورد بد رفتاری قرار گرفته اند یا این که «بیش از حد حساس» هستند.

از این رو، پرسش نامه زیر را تهیه کرده و با کمکتان کند قدم های اولیه را برای رهایی از این مخصصه بردارید. بعضی از این پرسش ها شاید باعث ناراحتی یا اضطراب شما بشود. اشکالی ندارد. هدیه گرفتن این حقیقت به خودمان، که والدینمان چه قدر ممکن است به ما آسیب رسانده باشند، سخت است. شاید دردناک باشد؛ ولی این یک واکنش عاطفی کاملاً طبیعی است. در این پرسش نامه، هر دو والدین مورد خطاب قرار گرفته اند؛ هر چند ممکن است منظور شما یکی از آن ها باشد.

۱. رابطه شما با والدینتان در کودکی:

۱. آیا والدینتان به شما می گفتند که بد یا بی ارزش هستید؟ آیا شما را با

لقاب و اسامی توهین‌آمیز صدا می‌زدند؟ آیا مدام از شما ایراد می‌گرفتند؟

۲. آیا والدینتان از تنبیه بدنی برای تربیت شما استفاده می‌کردند؟ آیا با کمر بند، برس یا اشیای دیگر کتکتان می‌زدند؟

۳. آیا والدین شما الکل یا مواد مخدر مصرف می‌کردند؟ آیا شما، از این بابت، احساس سردگمی، ناراحتی، ترس، آسیب یا خجالت می‌کردید؟

۴. آیا والدینتان به شدت افسرده بودند و به سبب مشکلات عاطفی یا بیماری‌های فیزیکی یا روانی، حضور پررنگی در زندگی‌تان نداشتند؟

۵. آیا مجبور بودید به دلیل مشکلات والدینتان از آن‌ها مواظبت کنید؟

۶. آیا والدینتان کارهایی که شما می‌کردند که باید آن‌ها را مخفی نگه می‌داشتید؟ آیا شما را تاراج‌نسی می‌دادند؟

۷. آیا بیشتر اوقات از والدین خود می‌ترسیدید؟

۸. آیا می‌ترسیدید خشم‌تان را نسبت به آن‌ها ابراز کنید؟

۲. زندگی بزرگسالی شما:

۱. آیا متوجه شده‌اید که وارد روابط مخرب یا توهین‌آمیز می‌شوید؟

۲. آیا فکر می‌کنید اگر بیش از حد به کسی نزدیک شدید به شما صدمه می‌زند یا رهایتان می‌کند؟

۳. آیا انتظار بدترین‌ها را از مردم یا به‌طور کلی از زندگی دارید؟

۴. آیا برای شما سخت است بفهمید چه کسی هستید، چه احساسی دارید و چه می‌خواهید؟

۵. آیا می‌ترسید اگر مردم خود واقعی شما را بشناسند، دیگر دوست‌تان نداشته باشند؟

۶. آیا وقتی موفق عمل می کنید، مضطرب می شوید و می ترسید کسی فکر کند آدم حقه بازی هستید؟

۷. آیا بدون هیچ دلیل مشخصی، ناراحت یا عصبانی می شوید؟

۸. آیا کمال گرا هستید؟

۹. آیا برایتان سخت است که آرامش داشته باشید یا خوش بگذرانید؟

۱۰. آیا متوجه شده اید به رغم نیت های خوبی که دارید، «درست شبیه والدینتان رفتار می کنید»؟

۳. رابطه شما با والدینتان در بزرگسالی:

۱. آیا والدینتان سعی می کنند که انگار هنوز کودک هستید؟

۲. آیا بسیاری از تصمیم های مهم زندگی تان را بر این اساس می گیرید که مورد تأیید والدینتان باشد؟

۳. آیا اگر قرار می شود زمانی را در کنار والدینتان بگذرانید، دچار واکنش های فیزیکی یا عاطفی شدیدی می شوید؟

۴. آیا می ترسید با والدینتان مخالفت کنید؟

۵. آیا والدینتان با حس گناه یا تهدید از شما بهره برداری می کنند؟

۶. آیا با پول از شما بهره برداری می کنند؟

۷. آیا در مورد احساسات والدینتان احساس مسؤولیت می کنید؟ مثلاً اگر خوشحال نباشند، فکر می کنید تقصیر شماست؟ آیا فکر می کنید وظیفه شماست که حال آنها را بهتر کنید؟

۸. آیا فکر می کنید هر کاری انجام می دهید، برای والدینتان هیچ وقت کافی نیست؟

۹. آیا فکر می‌کنید یک روز بالاخره رفتار والدینتان تغییر می‌کند و آن‌ها بهتر می‌شوند؟

اگر حتی به یک‌سوم از این پرسش‌ها پاسخ مثبت داده باشید، مطالب بسیاری در این کتاب هست که می‌تواند کمکتان کند. اگرچه بعضی از فصل‌ها ممکن است با شرایط شما مرتبط نباشد، مهم است به‌خاطر بسیاری که همه والدین سعی می‌کنند رفتار خود را از نوع بدرفتاری‌شان، زخم‌های مشابهی به‌جا می‌گذارند. برای مثال، ممکن است والدین شما الکلی نبوده باشند؛ ولی آشفتگی، بی‌ثباتی و هتک کردن که مشخصه خانه‌ای با والدین الکلی است، درباره شما هم صدق می‌کند. اصول و تکنیک‌های درمان برای همه کودکان بزرگسال نیز شبیه به هم است. در نتیجه، تأکید می‌کنم هیچ‌کدام از فصل‌های این کتاب را از دست ندهید.

خودتان را از شر میراث والدین سمی نجات دهید

اگر شما فرزند بالغ والدین سمی هستید، کارهای زیادی هست که می‌توانید انجام بدهید تا خودتان را از شر احساس گناه و بی‌اعتنایی به خود نجات دهید. من درباره استراتژی‌های مختلف این کتاب بحث می‌کنم و از شما می‌خواهم امیدوارانه پیش بروید؛ نه با این توهم که والدینتان می‌توانند به‌صورتی سحرآمیز تغییر کنند، بلکه با این امید واقع‌بینانه که شما می‌توانید به‌لحاظ روان‌شناختی از تأثیر مخرب و قدرتمند والدینتان رها شوید. فقط لازم است شهامت پیدا کنید. این باور در درون شماست.

صرف نظر از این که آیا در حال حاضر با والدین خود مشکل داشته یا یک رابطه مؤدبانه اما سطحی دارید و این که سال‌هاست آن‌ها را ندیده‌اید یا یکی

یا هر دويشان فوت کرده‌اند، من با استفاده از چند راهکار که کمک می‌کند متوجه نفوذ آن‌ها بشوید و با آن‌ها برخورد کنید، راهنمایی‌تان می‌کنم.

شاید عجیب به نظر برسد؛ ولی خیلی از مردم پس از مرگ والدینشان هم‌چنان تحت کنترل آن‌ها هستند. آن‌ها ارواحی هستند که از لحاظ روانی، مرده، به فرزندان‌شان سر می‌زنند و تقاضاها و انتظارات‌شان می‌تواند تا مدت‌ها پس از مرگشان هم‌چنان تأثیرگذار باقی بماند.

دیگر وقت آن رسیده است که خود را از زیر نفوذ والدینتان برهانید. شاید حتی با آن‌ها شای به شاخ هم شده باشید. یکی از بیماران من خوش‌باورانه می‌گفت: «والدین روی زندگی من کنترلی ندارند. من از آن‌ها بیزارم و آن‌ها هم از این موضوع خبر دارند.» ولی بعد متوجه شد که والدینش با دامن‌زدن به آتش عصبانیتش هم‌چنان روی او سلطه دارند و همه توانمندی‌های زندگی او، در آتش این خشم می‌سوزد. شاخ به شاخ شدن گام مهمی در دفع ارواح گذشته و شیاطین فعلی است؛ ولی این اقدام، هرگز نباید در گرماگرم عصبانیت انجام شود.

آیا من نباید مسؤول حال و روز فعلی‌ام باشم؟

تا این‌جا شاید این فکر به ذهنتان رسیده باشد که «آهای! بعد از همه صبر کن. تقریباً همه کتاب‌ها و کارشناس‌ها می‌گویند من نباید کاری دیگری را برای مشکلاتم سرزنش کنم!»

مزخرف است! والدین شما مسؤول کارهایی هستند که با شما کرده‌اند. البته که شما مسؤول زندگی بزرگسالی خود هستید؛ ولی آن زندگی تا حد زیادی بر پایه تجربیاتی شکل گرفته است که شما هیچ کنترلی روی آن‌ها نداشته‌اید. واقعیت این است که:

شما مسؤول اتفاقاتی نیستید که در جایگاه یک کودک بی دفاع
برایتان افتاده است!

شما الآن وظیفه دارید که قدم‌های مثبتی برای بهبود آن‌ها بردارید!

این کتاب چه کاری می‌تواند برای شما انجام دهد؟

ما داریم سفر مهمی را با هم شروع می‌کنیم. این یک سفر اکتشافی برای رسیدن به حقیقت است. در پایان راه متوجه خواهید شد که مهار زندگی‌تان، خیلی بیستر از گذشته در دست خودتان است. من نمی‌خواهم تضمین‌های واهی بدهم که مثلاً در یک شبه و به‌روشی جادویی از بین می‌روند؛ اما اگر شهامت و قدرت داشته باشید و توصیه‌های این کتاب را انجام بدهید، می‌توانید قدرت و اراده‌ای را که در یک فرد بالغ انتظار می‌رود، از والدین خود پس بگیرید.

شما باید بهای عاطفی این کار را بپردازید. وقتی از موضع دفاعی خود بیرون می‌آید، متوجه حس خشم، نگرانی، دل‌خوری، سردرگمی و به‌ویژه غم و اندوه بسیاری می‌شوید. فروریختن تصویری که یک پدر از والدین خود داشتید، می‌تواند در شما احساس کمبود شدید به‌وجود آورد. اما پس از آن به نوعی احساس رهاشدگی نیز دست می‌یابید که البته، به‌خاطر این شمند است. به همین خاطر، از شما می‌خواهم مطالب این کتاب را با سرعت خودتان پیش ببرید. اگر هم خواندن برخی نکات باعث ناراحتی‌تان می‌شود، برای پذیرش آن به خود زمان بیشتری بدهید. آن‌چه در این جا اهمیت دارد بهبودی شماست؛ نه سرعت خواندن مطالب.

برای تشریح مفاهیم این کتاب، از تجربیات کاری خودم بسیار بهره برده‌ام. بعضی‌ها را مستقیماً از روی نوار کاست برگردانده‌ام و بعضی‌ها را هم بر

اساس یادداشت‌هایم ثبت کرده‌ام. تمام گفته‌های این کتاب بر اساس پرونده‌های پزشکی بیماران خودم است. جلسات درمانی ضبط‌نشده را نیز از حافظه‌ام بازسازی و تمام تلاشم را کرده‌ام تا به همان شکل بازآفرینی‌شان کنم. فقط اسامی به دلایل حقوقی عوض شده و در هیچ‌کدام از این موارد، «بالغه» نشده است.

این موارد ممکن است عجیب به نظر برسد؛ ولی در واقع معمولی است. البته در میان پرونده‌هایم به دنبال نمونه‌های بحث‌برانگیز و اغراق‌آمیز نرفته‌ام، بلکه موادی را انتخاب کردم که داستان‌هایی را که هر روز می‌شنویم، برایمان ملموس می‌سازد. مسایلی که در این کتاب مطرح می‌کنم، موارد انحرافی جامعه‌انسانی نیست، بلکه بخشی از آن است.

این کتاب به دو بخش تقسیم می‌شود. در بخش اول، بررسی می‌کنیم که چه‌طور والدین سمی به شیوه‌های مختلف عمل می‌کنند و نحوه‌های احتمالی آسیب‌رسانی والدین را بررسی می‌کنیم. این آگاهی، شما را برای بخش بعدی آماده می‌کند که در آن تکنیک‌های رفتارپرستانه‌ای که شما می‌آموزد تا توازن قدرت را در رابطه خود با آن‌ها حفظ کنید.

تضعیف نیروی منفی والدینتان یک فرایند تدریجی است. ولی در نهایت قدرت درونی شما را آزاد می‌کند؛ یعنی همان خودی که در تمام این سال‌ها پنهان بوده و همان شخص منحصر به فرد و دوست‌داشتنی که زنده بوده باشید. ما دست به دست هم آن شخص را آزاد می‌کنیم تا در نهایت، مهار زندگی‌تان در دست خودتان قرار بگیرد.