

چاپ ششم

سوزان

و آسیب‌های وارد
به دختران

راهنمای کاربردی برای کمک به دخترانی
که در دامان ملذذی خودشیفته، منقلب،
افسرده، سلطه‌جو، کمال‌طلب، متوقع یا...
پرورش یافته‌اند.

سوزان فوروارد

مینا فتحی



ketabtala

مادران سمی و آسیب‌های وارد به دختران

راهنمای کاربردی برای کمک به دخترانی که در دامان
مادری خودشیفته، منفعل، افسرده، سلطه‌جو، کمال‌طلب،
متوقع یا... پرورش یافته‌اند.

دکتر سوزان فرووارد

مینا فتحی



انتشارات لیوسا

Forward, Susan

مادران مسمی و آسیب‌های وارد شده دختران... /
سوزان فوروارده سوزان
۳۳۶ مس

سرشناسنامه
عنوان و نام پدیدآور

مشخصات ظاهری
عنوان اصلی

موضوع

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

Mothers who can't love

مادران و دختران، عشق مادرانه

HQ ۷۵۵/۸۵

۱۵۵/۶۲۶۳

۵۸۲.۸۲۰۷



انتشارات لیوسا

■ نوبت چاپ: ششم ۱۴۰۰

■ تیراژ: ۷۰۰ نسخه

■ چاپ: منصوری

■ صحافی: منصوری

■ قیمت: ۷۱۰۰۰ تومان

■ نام کتاب: مادران مسمی و آسیب‌های...

■ نویسنده: سوزان فوروارده

■ مترجم: مینا فتحی

■ ویراستار: حمیده رحیمی

■ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۰-۱۸۲-۲



۶۶۴۶۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۳۵



۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲



www.nashreliusa.com



instagram.com/dorsaliusa

۶۶۴۶۶۵۷۷



www.dorsabook.ir



liusa@nashreliusa.com



telegram.me/dorsaliusa



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سبیده)، کوچه اسکور،
پلاک ۱۲، طبقه همکف. (کدپستی: ۱۴۱۷۸-۱۴۸۷۳)

فهرست

۵	مقدمه
۲۰	مقدمه‌ی مترجم
۲۳	بخش اول
۲۴.....	تابوی منع زیر سؤال بردن عشق مادرانه.....
۴۱.....	مادران به شدت خود شیفته.....
۷۴.....	مادران گنه و به شدت وابسته.....
۹۶.....	مادران سلطه‌جو.....
۱۱۹.....	مادرانی که خود به مادر نیاز دارند.....
۱۴۲.....	مادری که نادیده می‌گیرد، لو می‌دهد،.....
۱۷۶	بخش دوم
۱۸۲.....	رویارویی با واقعیت.....
۲۰۴.....	اذعان به احساسات دردناک.....
۲۲۴.....	توانگری به حکمت خشم و اندوه شما.....
۲۴۸.....	رفتارت را عوض کن تا زندگی‌ات عوض شود.....
۲۶۳.....	تعیین حد و مرز.....
۲۸۱.....	تصمیم بگیرید که اکنون خواهان چه نوع.....
۳۰۴.....	دشوارترین تصمیم.....
۳۱۶.....	سالخورده، بیمار یا تنها:.....
۳۲۷.....	آخرین بخش این سناریو:.....

مقدمه

در سفری کاری به ویسکانسین، تمام روز را در اتاقم در هتل چپیده بودم و به کارهایم رسیدگی می‌کردم، تا اینکه تصمیم گرفتم برای استنشاق هوای تازه اتاقم را ترک کنم. در آن روز از فصل زمستان هوا آفتابی بود. پس برای قدم زدن وارد خیابان شدم و سمتی از خیابان منتهی به هتل را انتخاب کردم که بیشترین آفتاب در آن قسمت می‌تابید. اما می‌دانید چه شد؟ وقتی در آن سمت خیابان مشغول پیاده‌روی شدم، علی‌رغم تابش خورشید و درخشندگی اش، مطلقاً هیچ گرمایی احساس نمی‌کردم و به‌ناگهان این امر موجی از غم و اندوه بر دلم نشانند، چرا که مرا به یاد مادرم انداخت.

هذیر، زن ریزنقش سی و چهارساله‌ای که عرضه‌کننده‌ی محصولات دارویی شرکتی بزرگ بود، در حال تعریف این خاطره در مطب من چشمانش پر از اشک شد. او باردار و در انتظار نخستین فرزندش بود ولی از اینکه مانند مادر خودش سرد و بی‌عاطفه برای فرزندش باشد، دچار بیم و ناامیدی بود.

او می‌گفت: «می‌دانید، من هرگز در فکر مادر شدن نبودم. حتی باید بگویم خیلی شانس آوردم که بعد از چندین رابطه‌ی بد و نامناسب، جیم وارد زندگی‌ام شد و باور کردم که کسی می‌تواند از صمیم قلب دوستم داشته باشد. خیلی وقت بود که هر دوی ما دلمان بچه می‌خواست اما من همیشه از این می‌ترسیدم که شاید مشکلی در مادر شدن داشته باشم. گویی به محض باردار شدنم تمام آن احساسات

سر د مادرم در من بروز کرده است و حتی تصور اینکه مادری نظیر مادر خودم باشم، برایم شیر قابل تحمل است.»

و من این داستان تأسفبار را بارها و بارها از زبان زنانی شنیده‌ام که به ذنبیل زخم‌های روحی ناشی از تعارض و کشمکش با مادری بی‌مهر و نامهربان یا نادان، رنجی عمیق را تحمل کرده‌اند.

من به عنوان روان‌درمانگری که بیش از سی و پنج سال است در حوزه‌های متفاوت روان‌درمانی کار می‌کند و دارای تجربیاتی انبوه است، با تعداد بی‌شماری از زنانی کار کرده‌ام که مشکلاتی نظیر هیدر داشته‌اند. زنانی که دانسته یا ندانسته در دایره‌ی بسته و تکراری عواطفی درهم‌ریخته با زنی که آنان را به این دنیا آورده است، یعنی مادرشان، به دور خود می‌چرخند و پیوسته در تلاش برای گریز از رنج این حلقه هستند. آنها به همراه خود مشکلات عاطفی، عدم اعتماد به نفس، نگرانی‌های ناشی از ناتوانی در داشتن استقلال عاطفی یا محبوب واقع شدن و وابستگی‌های عاطفی بیجا به افراد مختلف را به جلسه‌ی درمان می‌آورند. البته برخی از آنها قادر به دیدن ارتباط بین تعارضات و مشکلات موجود در زندگی‌شان و نوع رابطه‌شان با مادرشان هستند.

برخی از آنها در جلسات درمان ابراز می‌دارند که کم مانده از دست مادرشان دیوانه شوند. اما با وجود این، نمی‌دانند که این دلیل اصلی آمدنشان به جلسه‌ی درمان نیست. این افراد اغلب در دریایی از پیام‌های مختلف و متضادی شناورند که سعی دارد به آنها بفهماند مشکلات امروزشان ناشی از نوع روابطشان در گذشته با مادرشان است. اما آنها ناباورانه تلاش می‌کنند که این پیام‌ها را نادیده بگیرند و پشت گوش بیندازند.

در جلسه ای که با هیدر داشتم، لازم بود بیشتر درباره‌ی ترس و نگرانی‌اش در مورد مادر شدن بدانم. بنابراین از او خواستم بیشتر درباره‌ی سردی مادرش بگویند، رفتاری که می‌ترسید. بعدها در قبال فرزند خودش از او سرزنش کرد. از سر تردید شروع کرد به حرف زدن.

«رفتارهای مادرم به گونه‌ای بود که گویی دارای دو شخصیت متفاوت است. از یک سو برایم جشن تولد می‌گرفت، در جلسات مدرسه شرکت می‌کرد و حتی با دوستانم هم خوش برخورد و مهربان بود، اما وجه دیگر شخصیتش در خانه با من این‌گونه نبود...»

پرسیدم: «آن وجه دیگر چگونه بود؟»

گفت: «به شکلی افراطی از من ایراد می‌گرفت و بیشتر مواقع سعی می‌کرد من را نادیده بگیرد، انگار آن قدر ارزش نداشتم که وقتش را برایم تلف کند. مطمئن نیستم اما گمان می‌کنم خوش رفتاری‌هایش با دوستان یا معلمانم نمایشی بیش نبود. در واقع او مادری نبود که به من احساس حامی داشتن و اعتماد به نفس بدهد. هیچ احساس دل‌بستگی یا محبتی از طرف او نسبت به خودم حس نمی‌کردم و در کنارش که بودم، تصور می‌کردم هیچ اهمیتی برایش ندارم. من در نظر مادرم فقط موجودی بودم که گاهی مجبور بود فکری برایش کند یا تصمیمی بگیرد. در وهله‌ی اول او همیشه مشغول کارها و اولویت‌های خودش بود. پدر و مادرم از هم جدا شده بودند و خوب، شاید هم نباید مادری دست تنها را بابت این رفتارها سرزنش کرد.»

نظیر بسیاری دیگر از زنان، هیدر به راحتی درباره‌ی اینکه مادرش در گذشته با او چگونه رفتار کرده بود، صحبت می‌کرد. اما بیشتر این زنان در حین گفت‌وگو می‌کوشند تا آسیب‌هایی را که در رابطه‌ی مادر-دختری‌شان خورده‌اند، کوچک و بی‌اهمیت جلوه دهند و در اصل دلشان می‌خواهد مادرشان را چیزی به غیر از آنچه بوده ببینند، یعنی «مادری با محبت و حامی».

ملاک‌های یک مادر خوب چیست؟

«مادر خوب» زنی نیست که از او انتظار برود صددرصد کامل و بی‌نقص باشد یا خود را قربانی فرزندان‌ش کند. البته که «مادر خوب» نیز ممکن است بار مشکلات روحی - عاطفی خودش را بردوش بکشد، نیازهای خاص خودش را دارد، چه بسا شغلی داشته باشد که حاضر نباشد آن را از دست بدهد، یا شاید اوقاتی پیش بیاید که نتواند بلافاصله در دسترس فرزندش باشد. مادر خوب هم ممکن است گاهی از کوره در برود و حرف‌هایی به فرزندش بزند یا کارهایی انجام دهد که بعداً متأسف و پشیمان شود. اما اگر مجموع رفتارها و ویژگی‌هایی که در اغلب موارد از او به‌عنوان مادر سر می‌زند در فرزندش باعث ایجاد حس ارزشمند بودن، اعتماد به نفس، حمایت و محبوب واقع شدن شود، پس به این معناست که این مادر در واقع وظیفه‌اش را به‌خوبی انجام می‌دهد. حال چه مادری فوق‌العاده باشد و چه مادری معمولی. به‌رحال چنین مادری به طریقی ملموس و کافی زمینه‌ی احساس عشق واقعی و محبوب بودن را در فرزندش به‌وجود می‌آورد و تأمین می‌کند.

اما این از آن نوع مادری‌کردن‌ها نیست که هدر و بسیاری از زنان و دختران تجربه کرده‌اند. برای این قبیل دختران، عشق و توجه قطره قطره و غیر سخاوتمندانه خرج شده است. در پشت درهای بسته‌ی رابطه‌ی دونفره‌ی مادر - دختری، عشق و توجه به شکلی که در بیرون دیده می‌شود واقعاً وجود ندارد. بسیاری از این‌گونه مادران احساسات فرزندانشان را جریحه‌دار می‌کنند، با دختر خود رقابت می‌کنند، با رفتارها و برخوردهای سرد خود آنها را نادیده می‌گیرند، موفقیت‌های آنها را به خودشان نسبت می‌دهند و آن را صرفاً نتیجه‌ی زحمات خودشان می‌دانند، در حمایت و پشتیبانی از آنها کوتاهی

می‌کنند یا حتی آنها را جسماً و روحاً آزار می‌دهند و تنبیه می‌کنند. گاه سؤال مطرح این است که آیا این‌گونه مادران به راستی فرزندان خود را دوست دارند؟

در تعریف دوست داشتن باید بگوییم که «دوست داشتن عبارت است از احساس و رفتاری متداوم و پیوسته نسبت به فردی دیگر»، درحالی‌که دخترانی مانند هیلر همواره در گرسنگی دائم و محرومیت برای داشتن چنین عشق و توجه بی‌قید و شرطی از جانب مادرشان بوده‌اند.

آسیب سنگین ناشی از عدم وجود مادری پر مهر

تأثیرات ناشی از پرورش یافتن در دامان چنین مادرانی واقعی و پُر از آثار جراحی‌های سنگین روحی است. در حالت طبیعی، بروز مظاهر زنانگی در دختران بسیار به نوع رابطه‌ی آنها با مادرشان در طی دوران رشد و بلوغ بستگی دارد. اما زمانی که اختلالی در روند این فرآیند طبیعی وجود داشته باشد - نظیر داشتن مادری افسرده، منفعل، پرخاشگر، غافل و سر به هوا، یا سرد و غیر صمیمی - مانند این است که این دختران را به حال خود رها کنی تا به تنهایی به حسنی خوب درباره‌ی خودشان و جایگاهشان در دنیا دست یابند. با وجود همه‌ی این آسیب‌ها، این دختران حتی در چنین شرایطی هم به ندرت می‌خواهند باور کنند یا بپذیرند که مادری نامهربان و بی‌محبت داشته‌اند که عشق خود را از آنها دریغ کرده است، چه برسد به اینکه به او به چشم مادری بد بنگرند، حتی اگر بدترین آزارهای ممکن را از مادرشان دیده باشند - برای بچه‌ها بسیار سخت است که مادرشان را بد بینگارند و چه بسا که چنین پذیرشی در آنها تولید احساس بی‌کسی و اضطراب شدید کند؛ به همین دلیل اغلب سعی در تحریف این تصویر دارند.

از زمان کودکی در ذهن بیشتر این دختران این تصور به وجود می‌آید که اگر مشکلی در رابطه‌ی میان او و مادرش وجود دارد، ایراد از اوست، نه از مادرش و بعد البته که این باور به هیچ وجه به صلاح رشد روانی سالم فرزندان نیست زیرا موجب پیدایش احساس خودمبذاری، بی‌ارزشی و عدم اعتماد به نفس در او می‌شود. او برای اینکه رفتارهای آسیب‌زننده‌ی مادرش را نزد خود توجیه کند، دلیل آن رفتارها را به خودش نسبت می‌دهد و فرض می‌کند که شاید او فرزند با آدم بدی است و در ناخودآگاهی به سرزنش و تحقیر خود می‌پردازد، که این امر به مرور زمان در او به عادت و احساس بی‌کفایتی منجر می‌شود، حتی اگر کودکی توانمند و موفق باشد و سایرین او را دوست داشته باشند. و این باور به بی‌لیاقتی در طول سال‌های بعد تا بزرگسالی هم او را رها نمی‌کند.

دختر بچه‌ای که توسط مادری نامهربان یا ناآگاه دائماً مورد انتقاد و سرزنش قرار بگیرد، نادیده انگاشته شود، مورد آزار یا تنبیه بدنی قرار بگیرد یا سرکوب شود، خود را فردی لایق، دوست داشتنی، زیبا و توانا نمی‌داند و در بزرگسالی هرگز فردی خوشحال یا موفق نخواهد بود. چنین کودکانی بر این باورند که اگر فردی لایق احترام و محبت بودند، مادرشان با رفتار و گفتارش این احترام و محبت را به آنها نشان می‌داد.

اگر شما نیز مانند مادر زنی هستید که در بچگی عشقی را که تشنه‌اش بوده‌اید از مادرتان دریافت نمی‌کردید به احتمال زیاد اکنون روی‌هایتان را با شکافی عمیق در عزت نفس و اعتماد به نفس‌تان می‌گذرانید و احساس خلاء و اندوه می‌کنید، و هیچ‌گاه در وجود خویش احساس آرامش و طیب خاطر نمی‌کنید و احتمالاً تردید دارید که توانایی عاشق شدن و عشق ورزیدن داشته باشید، و به سختی

می‌توانید تمام وکمال به زندگی واقعی خود قدم بگذارید مگر اینکه زخم‌های ناشی از رفتارهای آسیب‌رسان مادری نامهربان و بی‌توجه را در خود التیام دهید و درمان کنید.

دلیل نوشتن این کتاب

جلسه‌ی آن روزم با هدر موجب شعله‌ور شدن حسی دردناک در وجودم شد که در منزل نیز همچنان همراهم بود و مدتی طولانی بعد از آن جلسه هم ذهنم را درگیر کرده بود. اوزنی باهوش، جذاب و کامل به نظر می‌آمد، اما در کمال ناباوری توانایی‌های ارزشمندش را درک نمی‌کرد و این از نگاهش پیدا بود. او در توانمندی‌اش در دوست داشتن و محبوب واقع شدن تردید داشت و من متوجه شدم که علی‌رغم تمام شواهد موجود دال بر کفایت و شایستگی او، خودش تصور می‌کرد فردی است ناتوان و نالایق و حتی در سی و چهارسالگی گویی هنوز منتظر مادری بود تا بیاید و دوست داشتنی بودن او را تأیید کند و به او اعتماد به نفس بدهد تا او بتواند به عنوان زن، همسر و همین‌طور مادر، به خودش ایمان بیاورد. و البته انتظار چنین حرکتی از جانب چنین مادرانی غالباً عبث و بیهوده است.

در صورت فقدان ارتباط سالم و عهد و پیمان مادر و فرزند، زن امروز که زمانی دخترکی در دستان مادری بی‌محبت بوده، برای باقی عمرش در وادی سردرگمی و حرمان سرگردان و کلافه خواهد بود. تخصص من همواره انداختن نوری بر تأثیر رفتارهای غلط در دیگران بوده است. گاه همسران یا والدین و فرزندان، از منظر بیرونی زوجی شاد و خوشبخت یا والد و فرزند پر مهر و کامل به نظر می‌رسند درحالی‌که در واقعیت بدین‌گونه نیست.

بعد از نگارش کتاب «والدین سمی»، تصورم بر این بود تمام آنچه

Mothers who can't love

Susan Forward

دخترها معمولاً از مادرشان شکایت نمی‌کنند تا مبادا از جانب دیگران مورد قضاوت، شمالت یا نصیحت قرار گیرند و به قدرشناسی متهم شوند. اما برخلاف بنابر رایج، بهشت زیر پای همه‌ی مادران نیست. صرفاً فرزندان آوری هیچ زنی را یک شبه به مادری دانا و شایسته تبدیل نمی‌کند. مطب روان‌درمسانگران معلوم از مراجعی است که به شدت از جانب مادر خود آسیب روحی یا جسمی دیده‌اند.

سوزان فوروارد در این کتاب با ذکر مثال‌هایی واقعی به تحلیل و شناخت مادرانی می‌پردازد که به شیوه‌های مختلف به فرزندشان آسیب می‌رسانند و راجل‌هایی کاربردی و عملی را که در مطب به بیماران ارائه می‌دهد، با خوانندگانش در میان می‌گذارد.

