

التیام زخم‌های خانواده آسیب‌زا

دکتر شری کمبل

با پیشگفتاری از

دکتر وندی بهاری

ترجمه:

آرمان خزائی

مهنوش مخبر

فائزه حاتمیان

-
- سرشناسنامه: کمبل، شری
Campbell, Sherrie
- عنوان و نام پدیدآور: التیام زخم‌های خانواده آسیب‌زا/ شری کمبل؛ با پیشگفتاری از وندی. تی بهاری؛ ترجمه آرمان خزائی، مهنوش مخبر، فائزه حاتمیان؛ ویراستار اعظم سلیمی.
- مشخصات نشر: تهران: انتشارات اسبار، ۱۴۰۳.
- مشخصات ظاهری: ۲۷۳ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
- شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۳۹-۴۱-۵
- وضعیت فهرست: نویسی: فیبا
- یادداشت: عنوان اصلی: Adult survivors of toxic family members: tools to maintain boundaries, deal with criticism, and heal from shame after ties have been cut, 2022.
- موضوع: اختلاف بین اشخاص Interpersonal conflict
خانواده‌ها -- جنبه‌های روانشناسی Families -- Psychological aspects
سوء استفاده روانی Psychological abuse
سلطه جویی Manipulative behavior
بزرگسالان آزار دیده در کودکی Adult child abuse victims
- شناسه افزوده: بهاری، وندی تی.، مقدمه نویسنده: Behary, Wendy T.
- شناسه افزوده: خزائی، آرمان، ۱۳۷۵-، مترجم
- شناسه افزوده: مخبر، مهنوش، ۱۳۵۶-، مترجم
- شناسه افزوده: حاتمیان، فائزه، ۱۳۷۸-، مترجم
- شناسه افزوده: سلیمی، اعظم، ویراستار
- رده بندی کنگره: ۳ الف / BF۶۳۷
- رده بندی دیویی: ۳۰۶/۸۵
- شماره کتابشناسی ملی: ۹۶۶۶۰۵۸
-



نشر اسبار

التیام زخم‌های خانواده آسیب‌زا

ناشر: اسبار

تیراژ: ۴۸۰ نسخه

چاپ اول: تابستان ۱۴۰۳

ناظر چاپ: کریم افروزمش

صفحه آرا و طراح جلد: محمد رحیم نواز

چاپ و صحافی: پردیس دانش

فروشگاه و دفتر مرکزی: خیابان سه‌روردی شمالی، خیابان شهید قندی، کوچه دوم، پلاک ۹

تلفن: ۸۸۵۱۲۶۸۸ - ۸۶۰۴۵۶۲۵

فروش اینترنتی: dr.hamidpour.asbar.pub

معرفی کتاب

"شری کمبل" برای هرکسی که ارتباط خود را با اعضای سمّی خانواده قطع کرده است، کتابی خواندنی نوشته است. کتاب او عناصر بسیار مهمی که به شدت برای غلبه بر شرم دوران کودکی لازم است را گرد هم آورده و خوانندگان را برای عبور از هر مرحله در مسیر بهبود هیجانی خود راهنمایی می‌کند و همزمان به آنها کمک می‌کند تا مرزهای خودتوانمندساز را ایجاد کنند. شری در هر فصل از کتاب بینش عمیقی در مورد پرتکرارترین چالش‌هایی که شما و سایر افراد در مروده با خانواده سمّی با آن دست و پنجه نرم می‌کنید، ارائه می‌دهد.

کیم سعید

نویسنده کتاب "چگونه مانند یک رئیس هیچ تماسی نداشته باشیم!"

"شری کمبل تعدادی کتاب خواندنی در مورد نحوه برخورد با اعضای سمّی خانواده و دوست داشتن خود بعد از تبعات این اتفاق نوشته است. آخرین کتاب او، کتاب ارزشمند دیگری است که برای هر کسی که در جستجوی حمایت برای غلبه بر اعضای سمّی خانواده است، مناسب خواهد بود. کتاب او برای متخصصان سلامت روان الزامی است، زیرا این بخش از ضربه روانی اغلب بدون آگاهی کافی و به صورت اشتباه درک می‌شود. این کتاب را مطالعه کنید و در رسانه‌های اجتماعی با کمبل برای کسب دانشی که به شما در پیشرفت خودتان یاری می‌رساند، در ارتباط باشید!"

دن پیرس

بنیانگذار موسسه تناسب ذهنی و از دست اندرکاران موسسه پیشرفت جهانی

"تا قبل از مطالعه این کتاب هیچ کتاب خودیاری برای من این امکان را فراهم نکرده بود تا رابطه با خانواده سمی خودم را قطع کنم یا پیامدهای بعد از این اتفاق را بهبود بخشم و با آن مواجه شوم. من دستورالعمل‌های شری کمبل را مرحله به مرحله پیگیری کردم. راهکار او در عرض چند هفته از درد روانی یک عمرم کاست. این کتاب برای کسانی که با این ضربه روانی سروکار دارند و همچنین برای متخصصانی که در محل کارشان با این موضوع مواجه می‌شوند، کمک‌کننده است. این کتاب من را نزد پدرم که از او جدا شده بودم بازگرداند تا پیش از مرگش او را ببخشم و متوجه حقیقت تکان‌دهنده‌ای شوم که هرگز نمی‌دانستم. من صرفاً می‌توانم آنچه را که روی داده به عنوان یک رویداد خارق‌العاده توصیف کنم. من از لحاظ هیجانی کودکی آسیب دیده و به دنبال بهبود عزت نفس خود بودم. اکنون و بعد از مطالعه این کتاب، من بزرگسالی کاملاً آسیب دیده اما با مرزهای امن در رابطه، از لحاظ هیجانی بالغ‌تر و آگاه به این که فردی کافی هستم، می‌باشم."

تام دوتا، برنده جایزه کانادایی بهترین مدیرعامل^۱

نویسنده پرفروش بین‌المللی، سخنران برنامه تد ایکس^۲ و تهیه‌کننده فیلم و رادیو

سخنان شری کمبل در این کتاب با شفقت و همدلی، حساری امن برای خواننده ایجاد می‌کند و بهبودی اصیل از روابط سمی را با رهنمودهایی روشن فراهم می‌کند. کمبل تصاویری از تجربیات آسیب‌پذیری خود، به عنوان زنی که قاطعانه از محیطی سمی خارج شده را کنار هم قرار داده و به صورت آشکار این تجربیات را با ما در این کتاب به اشتراک گذاشته است. او خوانندگان را در حین ارائه قطعات گمشده این پازل راهنمایی می‌کند. او ثابت می‌کند که می‌توان از بند خانواده‌ای سمی رهایی یافت و یک زندگی رضایت‌بخش با محوریت صلح و آرامش داشت. من این کتاب را به کسانی که خواهان آزادی واقعی در آینده زندگی خود هستند، توصیه می‌کنم."

جولی درست لوکان

مربی زندگی (کوچ) دارای پروانه تخصصی

و مشاور برنامه‌ریزی آینده در موسسه مربی‌گری زندگی کرون و کامپاس

1. CEO

2. TEDx

"شری کمبل" در این کتاب دیدگاهی منحصر به فرد و بسیار واقعی در رابطه با جدایی از اعضای سَمی خانواده ارائه می‌دهد. او ماهیت سوءاستفاده خانواده سَمی و تاثیرات آن بر ایجاد احساس شرم و سردرگمی را روشن می‌کند. همچنین مراحل عملی برای بهبود زندگی به خوانندگان ارائه می‌دهد و در نتیجه سوءاستفاده دیگران متوقف می‌شود. کمبل نه تنها یک متخصص بلکه خود نیز درگیر ارتباط با خانواده سَمی بوده است و این موضوع باعث می‌شود او با کسانی که این نوع درد را تجربه می‌کنند، ارتباط برقرار کند. کمبل معتقد است که خوانندگانی که با این نوع ضربه روانی مقابله می‌کنند اغلب به چیزی بیشتر از یک متخصص و به فردی نیاز دارند که خود چنین تجربه‌ای داشته است تا به صورت واقعی پیچیدگی‌های فاصله گرفتن از سوءاستفاده‌های خانواده سَمی را درک کنند. در این کتاب، به شما اجازه کامل داده شده تا آنچه را که هرگز اجازه نداشته‌اید احساس کنید یا درباره آن صحبت کنید، تجربه کنید.

جک کنفیلد، نویسنده همکار مجموعه کتاب‌های "سوپ جوجه برای روح و کتاب اصول موفقیت: چگونه از جایی که هستید به جایی که می‌خواهید برسید."

"چند سال پیش قبل از مصاحبه با شری کمبل بدون قصد و غرض از او پرسیدم: حتماً این انتخاب جدایی از خانواده برای تان بسیار سخت بود؟ و شری به سرعت و بدون معطلی پاسخ داد: این یک انتخاب نبود، این اجباری برای زنده ماندن بود. در آن لحظه متوجه نکته مهمی شدم. کمبل با استفاده از تخصص و دانش شخصی خود کسانی که آسیب از سوی خانواده سَمی را تجربه می‌کنند، راهنمایی می‌کند و راهی عملی برای بهبودی، ادامه دادن و در نهایت پیشرفت به آنها ارائه می‌کند. من به عنوان کسی که این تجربه را از سر گذرانده‌ام باید اعلام کنم که کمبل صدایی عالی برای کمک به افرادی است که از این آسیب و شرم غیرقابل تصور خانوادگی رنج می‌برند و به آنها اجازه می‌دهد تا در زندگی‌شان مرزهای نجات‌دهنده‌ای برای رهایی خود تعیین کنند. من مشتاقانه منتظر معرفی جدیدترین کتاب کمبل، چگونه خودتان را در ارتباط با اعضای سَمی خانواده حفظ کنید، هستم."

رابی لودویگ

دکتری روانشناسی، شخصیت تلویزیونی، روان‌درمانگر و نویسنده

"گاهی بهترین کار این است که با افراد سمّی مرزبندی مستحکم و پایداری ایجاد کنید، حتی اگر آنها اعضای خانواده‌تان باشند. شِری کمبل در این کتاب از شفقت، تخصص و رویکرد عملی خود بهره می‌برد تا زندگی شما را برای همیشه تغییر دهد. این کتاب شامل انبوهی از اطلاعات در مورد اعضای سمّی خانواده است و دانش بسیار مفیدی در مورد چگونگی آمادگی ذهنی و هیجانی برای قطع ارتباط با اعضای خانواده، اندوه از دست دادن این روابط و حفظ مرزهای سالم در اختیار تمام کسانی که این کتاب را مطالعه می‌کنند، قرار می‌دهد. همگی می‌توانیم از کمبل یاد بگیریم که این یک سوءبرداشت است که بهبودی زخم‌ها از درک شدن توسط دیگران حاصل می‌شود، بلکه این بهبودی ناشی از شجاعت تنها ایستادن در برابر تمام مشکلات است."

جولی هفتر

نویسنده کتاب "تغذیه بدن و روان شما"

فهرست

پیشگفتار	۱۱
مقدمه: شما این اجازه را دارید	۱۵

بخش اول: کنارآمدن با تصمیم‌های خود

فصل اول: قطع رابطه را به معنای محافظت از خود بدانید	۲۵
فصل دوم: چرا همچنان آزرده خاطر هستید	۳۵
فصل سوم: نگاه مثبتی به مرزبندی‌ها داشته باشید	۴۷
فصل چهارم: نیاز اساسی به اندوهگین شدن	۶۱
فصل پنجم: بی‌اعتباری اجتماعی ناشی از پیوندهای شکسته شده خانوادگی	۷۳

بخش دوم: حالا دیگر امکان بهبودی شخصی وجود دارد

فصل ششم: آسیب‌های اصلی ناشی از خودتردیدی و بی‌ارزشی	۹۳
فصل هفتم: چگونگی پیدایش شرم سمی	۱۱۱
فصل هشتم: پشت سر گذاشتن شرم سمی	۱۲۷
فصل نهم: تنهایی عاطفی و احساس جدایی	۱۵۷
فصل دهم: بیرون آمدن از احساس شکست خوردگی	۱۷۱
فصل یازدهم: گام برداشتن به سوی همدلی و خوددوستی	۱۸۵
فصل دوازدهم: مسیر راهیابی به عمیق‌ترین و ماندگارترین ارتباط	۱۹۹

بخش سوم: راه‌های عملی کنترل پیامدها

فصل سیزدهم: اعضای خانواده همچنان می‌توانند کینه‌جو باشند	۲۱۱
فصل چهاردهم: مدیریت سوءاستفاده‌های ثانویه: هدایا و کارت‌های تبریک، سوءاستفاده مالی، بیماری و مرگ در خانواده	۲۱۵

فصل پانزدهم: عمل ناشایست بهره‌برداری از افراد، تعطیلات، رسانه‌های اجتماعی و

۲۳۳	 رویدادهای بزرگ
۲۴۳	 فصل شانزدهم: حفظ روابط ارزشمند با اعضای غیررسمی خانواده
۲۵۵	 نتیجه‌گیری: رهایی حاصل از خوداتکایی
۲۶۹	 پی‌نوشت‌ها
۲۷۱	 معرفی نویسنده

پیشگفتار

همان‌طور که می‌دانید، برخی از چالش‌برانگیزترین مسائل موجود در کار روان‌درمانی، به تجربه‌های دردناک افرادی مربوط می‌شود که با پیامد رفتارهای سمّی همسر، والدین یا سایر اعضای آسیب‌زای خانواده خود در کشاکش هستند. این رنج عاطفی می‌تواند شدید و موجب بدتنظیمی باشد و به صورت ناامیدی، افسردگی، نگرانی مداوم یا اضطراب تجربه شود. گاهی اوقات ممکن است در چارچوب سیستم بقا متوجه شوید که در حال روی آوردن به الگوهای ناسازگاری^۱ از قبیل خودناباوری و ازخودگذشتگی هستید، به این معنا که از نیازهای تان چشم‌پوشی می‌کنید، شادی و لذت را در خودتان خفه می‌کنید، کنترل چیزی را از دست می‌دهید که می‌توانست به معنای میل نیرومند به دفاع و حمایت از خودتان باشد، اعتماد به نفس تان را تضعیف می‌کنید و اصیل‌ترین دیدگاه خود را را زیر سؤال می‌برید.

بدیهی است در جایگاه یک متخصص در زمینه خودشیفتگی، با آن دسته از همسران و اعضای خانواده مواجه می‌شوم که با خیانت، سوءاستفاده، بی‌توجهی، سرسپردگی، سم‌پاشی و بازی‌های روانی با هدف تغییر باورهای فردی، نادیده‌انگاری، کنترل، اهانت و تحقیر سروکار دارند. زندگی در خانواده‌های آسیب‌زا و در جایی که برخی افراد مرتباً از خط‌قورمزها عبور می‌کنند، زمینه را برای سیستم بقای انسان فراهم می‌کند تا واکنش‌های مقابله‌ای را فعال کند، یعنی واکنش‌هایی مانند وفاداری به دیگران و سرسپردگی در برابر مسئولیت‌ها و انتظارات غیرواقع‌بینانه به هر قیمتی، خشم شدید و بازدارنده شدید هیجانی. این الگوهای غیرانطباقی از همان دوران اولیه رشد کودک شکل می‌گیرند، یعنی در زمانی که نیازهای عاطفی کودک به درستی برآورده نمی‌شوند و تجربه‌های زیان‌آور هم

1. maladaptive patterns

چارچوب خودانگاره او را (در کنار ساختار زیستی و سرشت او) می‌سازند. در هر حال الگوهای مذکور، به واکنش‌های خودکار و همیشگی به تهدیدات آشنا و خانوادگی تبدیل می‌شوند.

بنابراین بسیار خرسند هستم که همکارم دکتر شری کمبل، این کتاب خارق‌العاده را به نگارش درآورده است. آراء و نظرات او در کتاب چگونه خود را در ارتباط با اعضای سمی خانواده حفظ کنید^۱، واضح و شفاف است، از شیوایی بسیار زیبایی بهره‌مند بوده، مفهوم استعاری متفکرانه‌ای دارند و از حکمت تجربه‌های زیسته شخصی و حرفه‌ای او سرچشمه گرفته‌اند. شری به ما فرصتی می‌دهد تا نگاه اجمالی خام و خوشایندی به چالش‌های زندگی شخصی‌ش داشته باشیم، چالش‌هایی سرشار از تقلایهای اندوه‌بار و قدرتی استوار. او درعین حال راهبردهای جسورانه و مهمی را با ما به اشتراک می‌گذارد، راهبردهایی برای دستیابی به سازگاری سالم، بازتنظیمی پیام‌های سوگیرانه القاء شده و نیز الگوهای فکری دارای بار هیجانی که از تجربه سناریوهای ویرانگر زندگی سرچشمه می‌گیرند. شری همچنین به ما یادآوری می‌کند که هیچ خانواده‌ای بی‌عیب و نقص نیست و اینکه مسائل دردناک خانوادگی، سال‌ها پس از وقوع آن تعاملات در زندگی واقعی همچنان با ما باقی می‌مانند. او به ما نشان می‌دهد که اگرچه اختلاف و کشمکش بخشی از تعاملات انسانی به شمار می‌آیند، اما باید میان کشمکش‌های قابل مذاکره و روابط سمی مهارنشدنی، تمایز سنجیده‌ای قائل شویم و این مرزبندی برای تندرستی و سلامت عاطفی ما الزامی است.

کتاب حاضر در تعیین این محدودیت‌ها به ما کمک می‌کند: یعنی در بازاندیشی و بازنگری در تعداد دفعات و فواصل زمانی برقراری ارتباط با اعضای سمی خانواده. شری با تاباندن نوری درخشان بر روی مشکلاتی که ارتباط بسیار مستقیمی با این موضوع دارند و نیز بر روی رازهای دردناکی که افراد بسیار زیادی از آنها رنج می‌برند و آنها را در مسیر زندگی‌شان تحمل می‌کنند، از شما دعوت می‌کند تا دریچه‌ای به روی دنیایی باز کنید که در آن می‌توانید اندوه‌تان را بپذیرید و با دقت موشکافی کنید. این دنیا جایی است که

در آن مجبور نیستید قلب‌تان را مرتباً از جعبهٔ اشیای گمشده بیرون بکشید، در این دنیا می‌توانید قلمی در دست بگیرید و نویسندهٔ زندگی خودتان باشید.

شری چندین سال از عمرش را در جایگاه کارشناس، مشاور و روان‌درمانگر به انجام کارهای بالینی و نگارش چند کتاب دیگر اختصاص داده است و اکنون در کتاب "التیام زخم‌های خانوادهٔ آسیب‌زا"، رهنمودهای بی‌نظیری ارائه می‌کند که نه تنها با تجربه‌های زیسته و رایج همخوانی دارند، بلکه راهبردهای شفابخش کارآمدی را برای آسیب‌های عاطفی دیرپا و بسیار عمیق فراهم می‌آورد، آسیب‌هایی که صدایشان همچنان در میان دیوارهای حافظهٔ هیجانی‌تان منعکس می‌شود. این راهبردها همچنین می‌توانند الگوهای ویرانگر زندگی را به الگوهایی سالم و پایدار تبدیل کنند.

در اینجا کتاب دکتر کمبل را با اطمینان و به‌عنوان گنجینه‌ای گران‌بها به آن دسته از افرادی توصیه می‌کنم که با چالش‌های جاری پیوندهای سمّی با خانواده یا با چالش‌های پیامد قطع رابطه با خانوادهٔ سمّی سروکار دارند. کتاب بزرگسالان آسیب‌دیده از خانواده‌های آسیب‌زا، مسیر را برای دستیابی به رهایی هیجانی، بیداری مجدد و شارژ احساس توانمندی و تنفس دوباره روشن می‌کند.

وندی بهاری

نویسندهٔ کتاب بین‌المللی و پرفروش «خلع سلاح افراد خودشیفته»^۱

مقدمه

شما این اجازه را دارید

تصمیم به گسستن پیوندهایی که با اعضای خانواده دارید، تعهدی جسمی، ذهنی و روانی است و تعیین مرزهای حاکی از عدم برقراری ارتباط یا چیزی شبیه به قطع رابطه، نیازمند داشتن ایمانی محکم به این موضوع است که در نتیجه این جدایی، زندگی بهتری خواهید داشت. قطع رابطه به معنای ممنوع کردن هرگونه تماس مستقیم یا غیرمستقیم (اعم از فیزیکی، کلامی یا هر نوع نامه نگاری) با فرد یا گروهی دیگر است. این تصمیم گیری باید بر مبنای چنین باوری باشد که ادامه زندگی بدون خانواده به این معنا است که نه تنها حالتان خوب خواهد شد، بلکه از خوب هم بهتر خواهد بود. البته تعریف شما از حال خوب می تواند متفاوت از آن چیزی باشد که آرزویش را داشته اید یا در ابتدا تصورش را می کردید، اما به شما اطمینان می دهم که احساس شادی و خوشبختی در چنین شرایطی کاملاً امکان پذیر خواهد بود.

مرزهای قطع رابطه که این کتاب به شما کمک خواهد کرد تا آنها را تعیین و حفظ کنید، نوعی ایمنی هیجانی و روانی فراهم می کند که در سراسر زندگی تان به آن نیاز داشته اید. این مرزها همچنین رهایی از فشارهای خانواده را برای تان به ارمغان می آورند و این رهایی همان چیزی است که سال ها به دنبالش بوده اید. این مرزها به اندازه ای محکم و نیرومند هستند که سپر محافظی در برابر افراد آسیب زا ایجاد می کنند و شما با داشتن چنین مرزبندی هایی می توانید آزادانه زندگی کنید؛ بدون آزارها، موشکافی ها، ماجرهای و بازی های فریبکارانه بی

که در سیستم خانواده سَمّی‌تان همیشگی بود.

البته بر اساس تجربه‌هایم، قطع رابطه با اعضای خانواده دو جنبه هیجانی متضاد دارد: از یک طرف کاملاً رهایی‌بخش است و می‌توانیم احساس غرور کنیم که سرانجام از حق خود دفاع کرده‌ایم و دیگران هم ما را دقیقاً برای آنچه هستیم دوست دارند، از طرفی دیگر احساس نهفته و مسلمی از خودناباوری و شرمساری سَمّی را در ادامه راهمان تجربه می‌کنیم، یعنی با خودمان فکر می‌کنیم که شاید در حال ارتکاب خطای بسیار بزرگی هستیم. اما چرا؟ چون خانواده‌ما هستند. آیا کسی وجود دارد که به داشتن یک خانواده‌دوست داشتنی بی‌نیاز باشد یا آن را نخواهد؟ خیر.

متأسفانه نظامی که در آن اعضای خانواده از نظر روانی آسیب‌زایی می‌کنند، به جز راه‌حل‌های خودش هیچ راه‌حل دیگری را نمی‌پذیرد و در واقع در خانواده‌های آسیب‌زا، تنها یک راه‌حل وجود دارد. نظام خانواده‌های آسیب‌زا از تغییر، ایده‌های متفاوت یا انعطاف‌پذیری فکری و فردی استقبال نمی‌کنند. تحمل و مدارای ما در برابر راه‌حل آنها، به تسلیم شدن در برابر آسیب‌زایی‌های‌شان تبدیل خواهد شد و این تسلیم شدن با رشد سالم فردیت، آزادی، عشق و خوشبختی، کاملاً در تضاد است و این در حالی است که ما این حق را داریم که به دنبال چنین رشدی باشیم و سزاوار یافتن آن هستیم.

فعالیت‌های خانواده‌های آسیب‌زا، عمدتاً مبتنی بر رویکرد تفکر گروهی است که در آن تمامی افکار و تصمیم‌هایی که در چارچوب نظام خانواده گرفته می‌شوند، خلایق، استقلال یا مسئولیت‌پذیری فردی هر یک از اعضای خانواده را کاملاً سرکوب می‌کند. در هر حال دلیل موفقیت نظام خانواده سَمّی این است که از نظر تعداد افراد، جایگاه محکمی دارد. به عبارتی، دلیل نیرومند بودن چنین نظامی این است که از لشکرکشی در قالب ایجاد وحشت و تهدید استفاده می‌کند و شما نیز کودک بی‌گناهی هستید. بنابراین از همان نخستین روزهای کودکی با این نوع از وحشت و تهدید بزرگ می‌شوید.

به عنوان پزشک، پژوهشگر، محصل و درمانگر، نمی‌توانم شاهد وفادار ماندن به نظامی باشم که فردیت یا مسئولیت‌پذیری فردی را سرکوب می‌کند و افراد را از مسیر شناخت

واقعی، خلاقیت و پذیرش خویشتن واقعی بازمی‌دارد. شاید بتوان گفت که خودارزشمندی^۱، به مفهومی دست نیافتنی تبدیل شده است که تشنه تجربه و کشف آن هستید و ظاهراً حالا دیگر نمی‌توانید به آن دست پیدا کنید، زیرا خانواده شما هیچ گزینه‌ای برای اینکه بتوانید به صورت طبیعی از قلاب‌های آن جدا و رها شوید، در اختیاران نمی‌گذارد. اما برای اینکه بتوانید خودارزشمندی را برای خودتان تعریف کنید، این جدایی و رهایی باید اتفاق بیفتد.

در تجربه‌ای که در زمینه یافتن راهی برای بیرون آمدن از یک خانواده آسیب‌زا و التیام بخشیدن به زندگیم داشته‌ام، به این نتیجه رسیدم که اکثر اطلاعات آگاهی‌دهنده موجود، گزینه قطع رابطه را برجسته یا پیشنهاد نمی‌کنند. اکثر این اطلاعات، تعریف سستی بودن و انواع مختلف افراد سستی، انواع تأثیرگذاری‌های اعضای سستی خانواده و تأثیرگذاری‌های نظام سستی بر عملکرد افراد در این جهان را به من آموزش دادند و اگرچه مطالبی را خواندم و مطالعه کردم که ارزش افزوده فراوانی برای رشد من به همراه آورده‌اند، اما مقدار کمی از یافته‌هایم اجازه مراقبت تمام‌وکمال از خودم را به من داده‌اند. علاوه بر این هیچ‌یک از آنها پاسخی برای پرسش‌هایم (همان پرسش‌هایی که در خلوت و در مسیر رها شدن از آسیب‌هایم از خودم سؤال می‌کردم)، نداشته‌اند و در واقع پژوهش‌ها به ما یاد می‌دهند که ارتباط داشتن با خانواده، هر چند اندک، بخش جدایی‌ناپذیری از راه‌حل موجود برای دردهای مان است.

در هر حال این را می‌دانستم که تحمل سوءاستفاده و آزار در هر سطحی به این معنا خواهد بود که همچنان آزار خواهم دید. اگرچه برخی از افراد می‌توانند ارتباط با خانواده آسیب‌زای‌شان را حفظ کنند، اما بسیاری از ما این را می‌دانیم که حفظ این رابطه دقیقاً همان چیزی است که فرصت رشد و تبدیل شدن به فردی سالم را از ما خواهد گرفت. چنین رابطه‌ای می‌تواند به معنای ادامه زندگی در قالب نسخه‌ای متفاوت از خود واقعی‌مان باشد، یعنی فردی که خاموش، سرشار از ترس، آزرده و قربانی است. آیا

1 self-worth

داشتن چنین وضعیتی می‌تواند برای کسی خوب باشد؟ سال‌های زیادی را این‌گونه زندگی کرده‌ام و پژوهش‌های موجود هم اصلاً نمی‌توانستند به من کمک کنند تا التیام پیدا کنم و بر این مشکل غلبه کنم. شاید شما نیز وضعیتی شبیه به وضعیت گذشته من را تجربه کرده باشید، یعنی با خودتان فکر می‌کردید که برای تبدیل شدن به یک «انسان خوب»، باید روابطی با خانواده سَمی خود داشته باشید. اما این نسخه انسان خوب شما، کاملاً غیراصیل و زیان‌آور بوده است؛ آن هم نه برای خانواده، بلکه برای خودتان. تبدیل شدن به یک «انسان خوب»، به معنای نزدیکی بسیار زیاد به خانواده و ادامه آزاردیدن است.

قطع رابطه و گسستن پیوندها می‌تواند فرایندی طولانی مدت باشد، زیرا ما هیچ تصویری در مورد اینکه در آینده چه اتفاقی برای خودمان یا زندگی‌مان رخ خواهد داد، نداریم. فکرکردن به آن زندگی ناشناخته و زندگی‌کردن در تنهایی، تصویر تاریک و هولناکی در اختیارمان می‌گذارد و من نیز برای اینکه بتوانم به اندازه کافی شجاع باشم و خودم را با موفقیت التیام دهم، باید احساس می‌کردم که شخص دیگری وجود دارد که دردها، کشمکش‌های درونی و ترس‌هایم را به معنای واقعی کلمه درک می‌کند. به عبارتی دیگر، نیاز و تمایل داشتم که بدانم سایر افراد مثل من در فرایند قطع رابطه با خانواده، چه احساسی داشته‌اند و هنگام گرفتن چنین تصمیم‌هایی با چه چالش‌ها یا کشمکش‌هایی مواجه شده‌اند. به همین دلیل بود که تصمیم گرفتم تا داستانم را در این کتاب بگنجانم، داستانی که همزمان رهایی‌بخش و هولناک بوده است.

در مسیر التیام یافتن پس از قطع رابطه با خانواده، خودم را انسانی پیش‌گام و تنها می‌دانستم و ناگزیر بودم که این مسیر را کورکورانه زندگی و سپری کنم؛ البته حالا دیگر این مسیر را می‌شناسم و بنابراین اطلاعات خاص و ارزشمندی را می‌توانم به تمامی افراد ارائه کنم، افرادی که مانند من فقدان این اطلاعات را در پژوهش‌ها تجربه کرده‌اند.

بدون شک ما نمی‌توانیم همزمان با تحمل آزارها، التیام پیدا کنیم و به همین دلیل است که من و بسیاری از افراد، گزینه قطع رابطه را انتخاب می‌کنیم. این همان موضوعی است که در سال ۲۰۱۹ در کتاب "اما این خانواده شما است: قطع رابطه با اعضای سَمی

خانواده و عشق ورزیدن به خود در دوران نقاهت^۱، به آن پرداخته‌ام. اشاره من به دوران نقاهت پس از قطع رابطه به این دلیل است که افراد با شنیدن واژه‌های «قطع رابطه» و «عدم برقراری تماس»، به صورت خودکار گمان می‌کنند کسانی که قطع رابطه می‌کنند، انسان‌هایی خشمگین، تلخ، نابالغ، کینه‌توز، لوس، حسود و بزرگسالانی هستند که بزرگ نشده‌اند و رفتاری ظالمانه و غیرمنطقی با اعضای خانواده خود دارند. اما چنین چیزی اصلاً حقیقت ندارد و قطع رابطه نیز هیچ ارتباطی با کینه‌توزی، تنفر، لجبازی، نداشتن گذشت و بخشش، لوس بودن یا انتقام‌جویی ندارد و در واقع قطع رابطه صرفاً به معنای مراقبت از خود است.

هدف من از پرداختن به چنین موضوعی، متلاشی کردن خانواده‌ها نیست و من نمی‌توانم در خانواده‌ای شکاف ایجاد کنم که خودش سمی و درهم‌شکسته است. هدف من، شفاف ساختن این موضوع مهم و ارائه گزینه‌هایی سالم و عملی برای مراقبت از خود است. علاوه بر این، از دیدگاه من، قطع رابطه عمده‌تاً با گردهم آوردن نسل‌های بعدی خانواده‌ها سروکار دارد و چنین چیزی زمانی محقق می‌شود که من و شما، تصمیم بگیریم تا آزارهای خانواده را متوقف کنیم.

قطع رابطه با اعضای سمی خانواده، امید و شفافیت را برای زندگی به ارمغان می‌آورد و من در این کتاب قصد دارم که فرصت‌ها و چالش‌ها را شرح دهم. بی‌اعتمادی به خود، عادتی است که از همان دوران کودکی در درون‌مان برنامه‌ریزی می‌شود و این بی‌اعتمادی، برداشتن گام‌های ضروری در مسیر محافظت از خود را برای ما به عنوان افراد آسیب‌دیده، بسیار چالش‌برانگیز کرده است. بی‌اعتمادی به خود را می‌توان به یک خون‌ریزی تدریجی تشبیه کرد، زیرا افراد مرتباً فکر می‌کنند که آیا تصمیم درستی گرفته‌اند یا خیر، یا اینکه احساس می‌کنند در معرض نقد و قضاوت ناعادلانه جامعه‌ای قرار گرفته‌اند که نمی‌تواند نیاز افراد به قطع رابطه با خانواده را درک کند. از آنجا که به‌گونه‌ای بزرگ شده‌اید که نگران باشید و احساس ناامنی کنید، مسلماً دچار شک و تردید خواهید شد که آیا نسبت

1. But It's Your Family: Cutting Ties with Toxic Family Members and Loving Yourself in the Aftermath.

به مرزبندی‌های خود کاملاً حساس هستید یا کاملاً بی‌توجه. من هم این را می‌دانم که برای داشتن یک زندگی کامل و لذت‌بخش و مبتنی بر عشق، حتماً باید خودناباوری و تردیدها را درمان کنید. به هر حال در دوران نقاهت فرصتی پیدا می‌کنید تا تمامی این سردرگمی‌ها، احساس‌گناه، اضطراب، احساس تنهایی و غم و اندوه را درک کنید. تمامی راه‌حل‌ها و مهارت‌هایی که در این کتاب آورده شده‌اند، مرزبندی‌های جدید و روش‌های تازه‌ای برای اندیشیدن در اختیاران می‌گذارند و شما می‌توانید آنها را برای خودتان تعیین و اتخاذ کنید.

بزرگترین موهبتی که با قطع رابطه با اعضای سمی خانواده به خودتان ارزانی می‌کنید، بهره‌مندشدن از زمان و فضایی برای التیام دادن به زخم‌های جدی و شروع بهبودی واقعی و عمیق است. نیازهای اساسی ما از بدو تولد پدیدار می‌شوند و از همان زمان نیز باید برآورده شوند. نیازهای اساسی دوران کودکی همان نیاز به وجود افرادی است که برای کودکان خود وقت بگذارند و عشق و توجه کافی نشان دهند و البته این نیازها تنها به این موارد محدود نمی‌شوند. علاوه بر این نیز کودکان باید احساس کنند که شنیده می‌شوند، مورد تأیید قرار می‌گیرند و درک می‌شوند. اگر این نیازها برآورده نشوند، دیگر هیچ راهی برای بازگشت به دوران کودکی و استفاده از هرگونه رابطه عاشقانه بیرونی برای التیام دادن یا برآورده کردن نیازهای اساسی وجود نخواهد داشت. پژوهش‌ها به صورت ساده لوحانه‌ای نشان می‌دهند که ما سایر روابط را در خارج از خانواده جستجو می‌کنیم تا به نیازهای اساسی خود از قبیل عشق، پذیرش و حمایت عاطفی پاسخ دهیم. به عقیده من اگرچه سایر روابط عاشقانه نیز، برای سعادت کلی ما بنیادین، ضروری و مهم هستند، اما شایسته نیست که برای جبران کوتاهی خانواده در برآورده کردن نیازهایمان چنین فشاری را بر دیگران وارد کنیم و البته پاسخ دادن به چنین خواسته‌ای غیرممکن است. به عبارتی باور به وجود کسی که بتواند به نیازهای اساسی ما پاسخ دهد، یعنی نیازهایی که برآورده کردن آنها تنها توسط همان خانواده‌ای ممکن است که در آن متولد شده‌ایم، نامعقول و نیز از نظر هیجانی دردناک است. پیام تأسف بار چنین نکته‌ای این است که سایر افراد می‌توانند شفاف‌بخش زخم‌های مان باشند و نیازهای اساسی ما را برآورده کنند و این در حالی است که در نهایت

باید یاد بگیریم که خودمان زخم‌هایمان را التیام دهیم و نیازهای مان را برآورده کنیم. التیام یافتن به بررسی دقیق رویدادها و شرایط زندگی مان در گذشته بستگی دارد و اینکه رویدادها و شرایط مذکور، چگونه ما را به این نقطه رسانده‌اند. در این میان، مهم‌ترین کاری که در جایگاه یک انسان باید انجام دهید این است که زندگی‌تان را اصلاح و بازیابی کنید. تنها هدف یا اصلی‌ترین هدف من نیز این است که به شما کمک کنم تا پذیرای سائقه شفابخش خودتان باشید و آن را حفظ کنید. در ادامه کتاب حاضر، موانع غیرمنتظره موجود در مسیر دوران نقاهت را به شما نشان خواهم داد، همان موانعی که من و سایر افراد با آنها مواجه شده‌ایم. سپس نقشه راه را در اختیارتان خواهم گذاشت، نقشه‌ای برای متعهد ماندن به مراقبت از خود، آن هم بدون اینکه به پشت سرتان نگاه کنید. خانواده ویرانگرتان نقشی در فرایند بهبود یافتن شما نخواهند داشت و بهترین نوع بهبودی نیز همان نوعی است که توسط خودتان به دست می‌آید. من هم به شما اجازه می‌دهم که کارهای زیر را انجام دهید:

- شما اجازه دارید که به روابط خود با اعضای ستمی خانواده پایان دهید.
- شما اجازه دارید تمامی افرادی که بطور مداوم به سعادت و سلامتی شما لطمه وارد می‌کنند را کنار بگذارید.
- شما اجازه دارید که خشمگین شوید و خشمگین باشید، از خودتان و از نیازهای‌تان مراقبت کنید و پیشنهاد بخشش و گذشت را به راحتی نپذیرید.
- شما اجازه دارید که به روش انتخابی خودتان از زندگی‌تان مراقبت کنید و مجبور نیستید تصمیم‌هایی را که برای مراقبت از خودتان گرفته‌اید، برای دیگران توضیح دهید.

برای به یاد آوردن این نکات در مواقع لزوم، این ابزار رایگان آنلاین را از تارنمای زیر دانلود کنید، آنها را چاپ کنید و به هر جا که می‌خواهید، ارسال کنید: