

ترجمان روان‌شناسی

مادری که کم داشتم

➤ راهنمایی برای خودسازی و یافتن عشق گم شده
جاسمین لی کوری
ترجمه فهیمه سادات کمالی



معرفی نویسنده

جاسمین لی کوری روان‌درمانگر و نویسندهٔ چند کتاب دربارهٔ خوددرمانگری است. تخصص او در زمینهٔ کمک به بزرگسالانی است که در کودکی نادیده گرفته شده یا مورد آزار قرار گرفته‌اند. او در دانشکده‌ها و مدارس حرفه‌ای تدریس می‌کند و در فعالیت‌های خصوصی و آژانس‌های خدمات انسانی نیز فعالیت دارد. کوری مقالات متعددی در حوزهٔ روان‌درمانی نوشته است. از جمله کتاب‌های او التیام آسیب روانی و مادری که کم داشتم است.

برای کودکانی که، حتی با وجود مادر،

بی مادر بودند

و با وجود تمام کاستی ها

دوام آوردند.

کجا بودی مامان؟

اول بار که قدم های نوپایم را تلوتلو خوران می آزمودم

سرخوش مثل جوجه ای که تازه دانسته راز پرواز را

صورتم از لبخندی نورنگ می گرفت

پشت سرم تو را جستیم

نیافتمت

کجا بودی؟

اول روز که سوار اتوبوس شلوغ و چرک مدرسه شدم

و به بیگانگی قدم می گذاشتم

به شلوغی بچه ها و نگاه خیره بزرگ ها

و جهانی که برایم غریبه بود

نجستمت آخر

کجا بودی؟

تاروی که مضحکه بچه ها شدم

با چشم تر برگشتم و هنوز تلخی کلمات از زنگ نیفتاده بود

به دنبال آغوش آرامت گشتم

و باز تنهاترین شنونده سکوت تو شدم

تویی که جز در عکس های خاک گرفته نبودی

حتی در خاطرات من

خاطره خالی ام از گرمای دست، از آغوش

جای خالی ات در کنارم، در تمام قاب عکس ها

دست خالی ام

و شامه خالی ترم

خالی از تو

تنها تصویر تو
رنگ چشمان پُردردت بود
در حافظه من
دردی در کنار هزار پنهان شده دیگر
پنهان، در زیر نقاب دست نیافتنی ات

چشمانت به من بود ولی نمی یافتمش
گرمایت از قلبم دور بود
کجا گُمت کردم؟
کجا جا گذاشتی ام؟
کجا بودی مامان؟
رفتنت برای من بود؟

-ج.ک

فهرست | <

- ۱۷ تقدیر و تشکر
۱۹ پیشگفتار
۲۵ [بخش اول] چه چیزی از مادر می‌خواهیم؟
۲۷ [۱] مادرانگی
۲۷ مادران، درختان زندگی
۲۹ مامان چیزی است که از آن ساخته شده‌ایم
۳۰ چه کسی می‌تواند مادری کند؟
۳۱ مادر به قدر کافی خوب
۳۳ پیام‌های مادر خوب
۳۹ کمبود مادری داشتن چه معنایی دارد؟
۴۱ [۲] چهره‌های فراوان مادر خوب
۴۲ مادر به منزله منبع
۴۴ مادر به منزله محل دل‌بستگی
۴۵ مادر به منزله اولین پاس‌خگو
۴۷ مادر به منزله تنظیم‌گر
۵۰ مادر به منزله پرورش‌دهنده
۵۱ مادر به منزله آینه
۵۳ مادر به منزله تشویق‌گر
۵۵ مادر به منزله مربی
۵۸ مادر به منزله محافظ
۶۰ مادر به منزله ستون خانه
۶۳ [۳] دل‌بستگی: اولین شالوده‌ما

- ۶۴ ما چطور دلبسته می شویم و دلبستگی ایمن چیست؟
- ۶۵ چرا دلبستگی این قدر مهم است؟
- ۶۷ چطور می توانید بفهمید که آیا به مادرتان دلبستگی ایمن داشته اید یا نه؟
- ۶۸ اگر دلبستگی ایمن نداشته اید چه؟ این موقعیت چه شکلی است؟
- ۷۴ ضربه های روانی مربوط به دلبستگی چه چیزهایی هستند؟
- ۷۵ شاید دلبستگی ایمنی با مادرتان نداشته اید، ولی آیا منصفانه است که او را مسئول بدانید؟
- ۷۶ اگر در گذشته تنها تا اندازه ای دلبستگی ایمن داشته اید، آیا هنوز هم می توانید چنین دلبستگی ای را در خودتان پرورش دهید؟ این کار چه کمکی به شما می کند؟
- ۷۷ شناخت شخصیت هایی که به آن ها دلبسته می شویم
- ۷۸ سبک دلبستگی شما چیست؟
- ۸۰ آیا ممکن است بیشتر از یک سبک داشته باشید؟
- ۸۱ آیا رابطه با مادرتان واقعاً بر روابط بعدی شما اثرگذار است؟
- ۸۲ تغییر الگوهای دلبستگی چقدر سخت است؟
- ۸۳ [۴] سایر اجزای سازنده
- ۸۳ احساس امنیت و ایمنی
- ۸۵ خانه شاد
- ۸۶ وقتی که اشتباهی صورت می گیرد، می توان آن را درست کرد!
- ۸۷ حس تعلق خاطر
- ۸۷ خویش شدن در حال جوانه زدن
- ۸۸ جایی برای رشد کردن
- ۹۰ حمایت از بچگی کردن
- ۹۱ لمس شدن
- ۹۳ عشق وسیله ارتباطی است، پیغام است
- ۹۵ [بخش دوم] وقتی در مادرانگی خطا روی می دهد
- ۹۷ [۵] مامان کجا بودی؟
- ۹۷ خلایقی که بنا بود مادر در آن باشد
- ۱۰۰ نیاز به حضور فیزیکی مادر
- ۱۰۱ زمانی که مادر از نظر عاطفی غایب باشد چه اتفاقی می افتد؟
- ۱۰۴ چرا مادر تا این اندازه از نظر عاطفی غایب بود؟
- ۱۰۵ کودک غیبت مادر را چطور تعبیر می کند؟
- ۱۰۶ وقتی که فقط مادر در کنارمان است
- ۱۰۷ چرا بعضی از کودکان بیشتر رنج می کشند

- ۱۰۹ بن بست دوسویه
- ۱۱۱ [۶] زندگی کردن با مادری که از نظر عاطفی غایب است
- ۱۱۱ آن زن نقابدار چه کسی بود؟
- ۱۱۳ یادگیری اندک از مادر
- ۱۱۴ کمبود آموزش
- ۱۱۵ ارتباط گم شده
- ۱۱۷ مادر مکانیکی
- ۱۱۹ آیا کسی می بیند؟ آیا کسی اهمیت می دهد؟
- ۱۲۰ سردرگمی
- ۱۲۱ درماندگی
- ۱۲۳ احساس بی مادری در کودک
- ۱۲۵ نبود لنگر ثبات
- ۱۲۵ نبود مادر، نبود خویشتن
- ۱۲۷ [۷] بی اعتنایی و آزار عاطفی کودکان
- ۱۲۷ بی اعتنایی عاطفی چیست؟
- ۱۲۹ آزار عاطفی چه فرقی می کند؟ آیا ممکن است هر دو وجود داشته باشند؟
- ۱۳۰ چنین مادرانی چقدر بد هستند؟
- ۱۳۲ اثرات بی اعتنایی عاطفی دوران کودکی
- ۱۳۸ تأثیرات دیگر آزار عاطفی
- ۱۴۹ [۸] مادر چه مشکلی دارد؟
- ۱۴۹ بهتر از این بلد نیست مادری کند
- ۱۵۰ از نظر عاطفی سرد و خاموش است
- ۱۵۱ او هیچ وقت بزرگ نشده است
- ۱۵۳ چرا مادر نمی تواند چیزی ببخشد؟
- ۱۵۴ آیا او بیماری ذهنی دارد؟
- ۱۵۸ مراقب خشم مادر باشید!
- ۱۵۹ مادر بدذات
- ۱۶۰ مادرانی که «دیوانه» هستند
- ۱۶۱ چهره متغیر مادر
- ۱۶۲ مادرانی که ارتباطاتشان کور شده است
- ۱۶۳ چیزی که مادر اجازه دیدن آن را به خودش نمی دهد
- ۱۶۵ [بخش سوم] زخم های مادری را التیام بخشیم

۱۶۷	[۹] فرایند التیام یابی
۱۶۷	سرپوش گذاشتن
۱۶۸	کشف کردن زخم ها
۱۷۰	بازشناسی «نقص ها» به منزله کمبودها
۱۷۰	دست و پنجه نرم کردن با احساسات
۱۷۳	یادداشت نویسی
۱۷۵	قدرت التیام بخش خشم
۱۷۹	اندوه گین شدن
۱۸۱	رها کردن گذشته
۱۸۳	[۱۰] ارتباط برقرار کردن با انرژی مادر خوب
۱۸۳	آغوش باز برای مادر خوب
۱۸۴	صورت های نوعی
۱۸۵	کارکردن روی انگاره ها و نمادها
۱۸۶	کمک گرفتن از مادر قدسی
۱۸۷	برگرفتن «خوبی های» مادر خوب
۱۸۸	شانس دوباره یافتن مادر خوب
۱۹۰	تأمین نیاز به مادرانگی توسط همسر
۱۹۲	تکرار کردن گذشته
۱۹۴	قدرت التیام بخشی دلبستگی های ایمن عاشقانه
۱۹۶	مادر خوب همراه
۱۹۹	[۱۱] کارکردن روی کودک درون
۲۰۰	مقدمه ای درباره کارکردن روی کودک درون
۲۰۲	کودک در جایگاه مادر خویش
۲۰۳	«کار روی اجزای روانی»
۲۰۵	داستان ماریا: از کودکی سنگی تا کودکی شیرین
۲۰۷	موهبت ها و بارها
۲۰۸	وقتی که کار روی کودک درون پیچیده می شود
۲۱۱	مشکل کنونی به خاطر مشکل سابق است
۲۱۲	دل کردن از مادر
۲۱۶	بهترین مادر خودتان شوید
۲۲۰	ایجاد مکانی امن برای کودک درون
۲۲۱	زمان با هم بودن

- ۲۲۲ کارکردن با پیام‌های مادر خوب
- ۲۲۴ التیام دادن کودکی که دوست داشته نشده
- ۲۲۵ تغییر دادن ذهن‌تان
- ۲۲۷ [۱۲] روان‌درمانی: مسائل مادران و نیازهای مادرانگی
- ۲۲۹ همانندی‌ها با مادر خوب
- ۲۳۱ ملاحظات بخصوص در درمان دل‌بستگی محور
- ۲۳۳ لمس کردن در درمان
- ۲۳۵ دوباره مادری کردن
- ۲۳۸ از انزوا تا دل‌بستگی ایمن
- ۲۴۰ از سرخوردگی تا رضایتمندی
- ۲۴۱ درمان‌گر به منزله «مادر آموزگار»
- ۲۴۱ توصیه به درمان‌گران
- ۲۴۵ [۱۳] سایر گام‌های التیام بخش و راهبردهای عملی
- ۲۴۶ شناسایی «خا‌های» خاص
- ۲۴۷ اتخاذ رویکرد پیشگیرانه
- ۲۴۹ خا‌پشتیبانی
- ۲۵۱ حالا پشتیبانی بگیرید
- ۲۵۳ حس اعتماد به خود
- ۲۵۵ یافتن قدرت‌تان
- ۲۵۶ محافظت کردن از چیزهای ارزشمند
- ۲۵۸ چهره نشان دادن و دیده شدن
- ۲۵۸ جایگاه داشتن در شبکه
- ۲۶۱ هدایت کردن دنیای عواطف
- ۲۶۳ سبک عاطفی و الگوهای مراقبت
- ۲۶۳ در آغوش کشیدن نیازها
- ۲۶۵ پرورش ظرفیت برای صمیمیت
- ۲۶۶ خوب لمس شدن
- ۲۶۷ خارج شدن از آگاهی از محرومیت
- ۲۶۸ جذب کردن خوبی‌ها
- ۲۷۱ تمرین خوب مراقبت کردن از خود
- ۲۷۴ روش‌های معمول نیروبخش
- ۲۷۵ [۱۴] تغییر دادن داستان

- ۲۷۶ داستان مادر تان
- ۲۸۰ داستان شما
- ۲۸۰ رقص شما و مادر تان
- ۲۸۱ ارزیابی آنچه ممکن است
- ۲۸۳ حفظ رابطه با دوری و دوستی
- ۲۸۳ تقویت مرز بندی ها
- ۲۸۵ صحبت کردن از حقیقت تان
- ۲۸۶ ترک کردن مادر
- ۲۸۸ احساس جدایی درونی
- ۲۸۹ به سوی رابطه ای التیام یافته تر
- ۲۹۱ آیا باید ببخشم؟
- ۲۹۴ اگر من والدین خوبی نداشته ام، آیا خودم می توانم والد خوبی باشم؟
- ۲۹۵ حفظ کردن فرایند التیام یابی / حفظ کردن خود تان
- ۲۹۶ آیا هیچ وقت التیام یافتن تمام می شود؟
- ۲۹۹ ضمیمه: سه مادر، سه پیام
- ۳۰۵ پی نوشت ها
- ۳۱۳ منابع
- ۳۱۹ واژه نامه
- ۳۲۵ نمایه

تقدیر و تشکر

کتاب مانند کودک است، همان طور که کودک نیاز به یک خانه خوب دارد کتاب نیز خانه خوب می خواهد؛ از صمیم قلبم از متیو لور و نشر اکسپریمنت سپاسگزارم که چنین خانه صمیمانه و مراقبت کارشناسانه ای را فراهم آوردند. سال ۲۰۱۶، وقتی که برای ویرایش مبسوط کتاب دعوتم کردند بسیار مشعوف شدم. از هشت سال پیش که ویرایش اول کتاب بیرون آمد چیزها آموختم و حالا فرصت پیش آمده را غنیمت می شمارم تا خوانندگان ویرایش دوم را در آموخته های خودم سهیم کنم. سپاس از بتیا ژرنبلوم که از اول تا آخر کتاب کمک کرد تا ویرایش جدید به سرانجام برسد؛ سپاس از آنا بن که کمک کرد تا کتاب به زبان های مختلف ترجمه شود و نسخه صوتی آن به دست افراد بیشتری برسد.

در تمام این سال ها، افتخار این را داشتم که افراد زیادی من را در جریان زندگی خصوصی خود بگذارند و از شادی ها و یأس های دوران خردسالی شان برایم بگویند. تشکر از شما مددجویان، دانش آموزان و دوستانی که ماجراهای خود را با من در میان گذاشتید و تشکر از آن عزیزی که بدون هیچ منتی وقت گذاشتند و در مصاحبه ها شرکت کردند. باشد که بسیاری از رنج های شما در این راه و درس هایی که به سختی آموختید کمک کند تا زندگی دیگری که در این مسیر هستند غنی تر شود.

در خلال این سال‌ها، از ویرایش اول کتاب تاکنون، چیزهای زیادی از مددجویانم آموختم و می‌خواهم از همه آن‌ها و کسانی که با من همکاری کردند نهایت سپاسگزاری را داشته باشم. از شما ممنونم! شما آموزگار و الهام‌بخش من هستید.

باز هم بر خود لازم می‌دانم تا از کسانی که کمک کردند تا ویرایش اول منتشر شود تشکر ویژه داشته باشم: از سارالین سویت، ویلو آرلثنا و بتسی کابریک برای بصیرت‌ها و بازخوردهای گران‌قدری که در اختیارم گذاشتند، از راجی رامن برای پیشنهادهای ویراستاری‌اش، و از امبر والوتون برای اشتیاقی که نشان داد و کمک کرد تا گروه پشتیبانی آنلاین راه‌اندازی شود (در حال حاضر غیرفعال است).

در آخر می‌خواهم نهایت تشکر و قدردانی را از کنستانتس هکر، که سال‌ها درمان‌گرم بوده است، داشته باشم که تجربه مادر خوب را به من ارزانی داشت و دست کودک شیرین درونم را گرفت تا بروز یابد و شکوفا شود. او کسی بود که مرا صبورانه و باتوانمندی در مسیر التیام راهنمایی کرد.

پیشگفتار

در زندگی ما، تجربیات معدودی وجود دارند که به اندازه احساساتی که در قبال مادرمان داریم عمیق باشند، احساساتی که بر شانه‌هایمان سنگینی می‌کنند. ریشه‌های بعضی از این احساسات در زوایای تاریک تجربیات پیشاگفتاری مان گم شده‌اند. شاخ و برگ‌های این تجربه‌ها هر کدام به سویی رفته‌اند؛ برخی یادآور لحظات آفتابی و درخشان هستند و برخی شاخه‌های دیگر که شکسته شده‌اند ما را گرفتار لبه‌های تیز و زبرشان می‌کنند. مادر موضوع ساده‌ای نیست. احساسات مادر مورد مادر، در سطح فرهنگی یا روان‌شناختی، اغلب غیرمنسجم و گره‌خورده است. مامان و پای سیب نمادهایی اثرگذار در فرهنگ ما^۱ هستند که در روان جمعی و ملی ما محترم شمرده می‌شوند، ولی همان‌طور که می‌بینیم در سیاست‌های ملی مان به معانی نهفته در پس‌آن‌هایی اعتنایی می‌شود، مثل مسئله سیاست‌های مربوط به مستمری خانواده‌های فقیر (در آمریکا) در مقایسه با سایر کشورهای توسعه‌یافته. اگر واقعاً موضوع مادرانگی برای ما جدی بود، کمک‌های مالی و خانه‌محور و نیز آموزش بیشتری را برای مادران فراهم می‌کردیم. ولی در شرایط فعلی، درحالی‌که به مادران جایگاه رفیعی داده‌ایم، پشتیبانی لازم را از آن‌ها به عمل نمی‌آوریم.

۱. مراد مؤلف در اینجا فرهنگ آمریکایی است [مترجم].

ما بزرگ سالان از این مسئله آگاهیم. تعداد کمی از ما از این احساس می‌گیریم که باید به مادر احترام گذاشت؛ اندک‌اند کسانی که اذعان نمی‌کنند قدر مادران را ندانسته‌ایم و فداکاری‌هایشان را نادیده گرفته‌ایم. در عین حال، بسیاری دیگر نیز به خاطر چیزهایی که در گذشته از مادرانمان گرفته‌ایم، به صورت پنهان (یا کم‌وبیش عیان)، راضی نیستیم و -چه تقصیر مادر باشد، چه نباشد- عصبانی هستیم از اینکه در گذشته آن‌ها موفق نشده‌اند جنبه‌های مهمی از نیازهای ما را تأمین کنند و حالا ما داریم هزینه آن کمبودها را می‌پردازیم.

این‌ها مسائل حساسی هستند، هم برای مادران و هم برای ما. برخی افراد چون نیاز دارند مادران را از نقد مبرا بدانند، به افرادی که از مادر خود ناراضی هستند انتقاد می‌کنند. ما را به خاطر سرزنش مادر نکوهش می‌کنند، طوری که انگار ما مسئولیت رنج‌هایمان را به شکلی غیرمنصفانه گردن مادر می‌اندازیم. من انکار نمی‌کنم که شاید عده‌ای از سرزنشگری استفاده می‌کنند تا حواسشان را پرت کنند، چون نمی‌توانند مسئولیت سنگین التیام‌یافتن را بپذیرند، ولی چیزی که در جایگاه درمانگر اغلب شاهدش هستم این است که افراد، موقعی که از محافظت از مادرشان دست می‌کشند، دچار احساس گناه شدیدی می‌شوند و در مقابل آن مقاومت می‌کنند. انگار حتی در خلوت ذهنمان نیز از نقد کردن مادر می‌ترسیم. ما از تصویری درونی‌مان از مادر محافظت می‌کنیم؛ با انکار هر چیز که شاید ناراحت‌کننده باشد، از رابطه شکننده‌مان با مادر محافظت می‌کنیم؛ از خودمان در برابر ناامیدی، خشم و دردی که از ناخودآگاهمان دور نگه داشته‌ایم محافظت می‌کنیم. همان‌طور که در فصل‌های آتی توضیح خواهیم داد، عده‌ای از افراد جرئت ندارند که حقیقت دردناک کاستی‌های مادر را برملا کنند، زیرا برای مواجهه با معنای این کاستی آمادگی ندارند.

هر رابطه‌ای که به پیچیدگی رابطه مادر و فرزند باشد درگیرنده عشق و نفرت است. بیشتر بچه‌های کوچک، در صورتی که خواسته‌ها و نیازهایشان برآورده نشود، لحظاتی از مادرشان احساس نفرت می‌کنند، با اینکه به خاطر پیوند شکننده‌شان با او جرئت ندارند چنین احساسی را ابراز کنند. و تقریباً تمام کودکان نسبت به مادرشان احساس عشق می‌کنند، حتی اگر این عشق مدفون شده یا مقابله‌ی دیواری کشیده شده باشد. رابرت کارن به بیانی شیوادر پژوهش‌هایش در باب دلبستگی چنین توضیح می‌دهد:

تقریباً تمام کودکان، حتی کودکان آزار دیده، عاشق والدینشان هستند. چنین چیزی در طبیعت کودک قرار گرفته است. شاید آن‌ها صدمه دیده‌اند، ناامید شده‌اند و گرفتار این حالت‌های ویرانگر باشند که [امبادا] امکان رسیدن به عشقی را که در حسرتش هستند از بین ببرند، ولی دلبستگی یعنی عاشق بودن، حتی دلبستگی توأم با اضطراب. شاید هر سال دستیابی به این عشق دشوارتر شود؛ شاید هر سال کودک آرزویش را برای برقراری ارتباطی محکم بیشتر پس بزند، حتی شاید [کودک] به والدینش ناسزا بگوید و هرگونه عشق نسبت به آن‌ها را انکار کند. ولی این عشق سرچایش است، مشتاق ابراز شدن واقعی و بازگردانده شدن، مثل خورشیدی سوزان که پنهان شده و هنوز طلوع نکرده.^۱

کلمات کارن بخشی از پیچیدگی این رابطه را نشان می‌دهد. از طلبِ عشق مادر گریزی نیست.

به علاوه، مادرانگی برای کسانی که مادر هستند موضوع حساسی است. در ابتدای کار روی این کتاب، نوشته‌هایم را با زنانی که مادر بودند در میان گذاشتم، ولی متوجه شدم کمی احساس گناه و حالت تدافعی در آن‌ها وجود دارد. انگار می‌خواستند بگویند «این همه قدرت برای من قائل نشو. عوامل اثرگذار دیگری هم در زندگی کودک وجود دارند. اینکه بچه‌ها چه از آب درمی‌آیند همه تقصیر من نیست». کاملاً درست است. ما با تفاوت‌های فردی حیرت‌انگیزی به دنیا می‌آییم. و در کنار آن عوامل دیگری هم بر کودکی فرد اثر می‌گذارند، مثل ترتیب تولد کودک، پیوند او با پدر و کفایتش در جایگاه والد، تأثیرات محیطی و ژنتیکی بر فیزیولوژی اولیه کودک، سازوکارهای خانوادگی و رویدادهای مهم در خانواده همچون بیماری جدی، و نگرانی‌هایی که در سطح وسیع‌تر فرهنگی وجود دارند.

علی‌رغم وجود چنین عواملی، تأثیر مادر بی‌بدیل است. مادری دلسوز، توانا و مراقب می‌تواند سایر نواقص را جبران کند و فقدان چنین مادری احتمالاً خود بزرگ‌ترین نقص محسوب می‌شود، زیرا وقتی مادر کارش که عظیم‌تر از زندگی و لازمه آن است را انجام ندهد، کودکان دچار کاستی‌های چشمگیری در شالوده‌هایشان می‌شوند.

من با تمرکز بر مادر نمی‌خواهم گناه و مسئولیت را بر سر او تلنبار کنم، بلکه توجهم به این دلیل است که نشان دهم کیفیت مادرانگی که ما دریافت می‌کنیم، با تمام قدرت، رشد ما را شکل می‌دهد. امیدوارم شناخت این تأثیرات موجب شود درک بهتری از خودمان