

شکستن چرخه سوءاستفاده و بدرفتاری
چگونه برای خَلق آینده‌ای عاری از سوءاستفاده،
از گذشته‌تان عبور کنید

فهرست مطالب

پیشگفتار ترجمهٔ ایرانی کتاب	۷
FOREWORD—IRANIAN TRANSLATION OF BREAKING THE CYCLE	۱۱
قدردانی	۱۵
سخن مترجم	۱۷
مقدمه	۱۹
بخش اول درک میراث به‌جامانده از سوءاستفاده	۲۹
فصل ۱ میراث شما چه خواهد بود؟	۳۰
فصل ۲ ارزیابی عوامل خطر مربوط به شما	۴۹
فصل ۳ چرا با دیگران (و خودمان) آن‌طور رفتار می‌کنیم که با ما رفتار شده است	۷۴
بخش دوم روبه‌رو شدن با حقیقت و روبه‌رو شدن با احساسات خودتان	۹۵
فصل ۴ دست کشیدن از انکار	۹۶
فصل ۵ یاد بگیرید که احساسات خود را شناسایی و مدیریت کنید	۱۱۷
فصل ۶ نحوهٔ شناسایی و مدیریت شرم را بیاموزیم	۱۳۶
فصل ۷ مدیریت خشم	۱۸۱
فصل ۸ مقابله با ترس	۲۱۶
بخش سوم راهبردهای جلوگیری از سوءاستفاده	۲۳۹
فصل ۹ چگونه از همسر آزاری جلوگیری کنیم؟	۲۴۰
فصل ۱۰ چگونه از کودک آزاری جلوگیری کنیم؟	۲۷۲
فصل ۱۱ آیا تا به حال سوءاستفاده‌گر بوده‌اید؟	۳۰۰
فصل ۱۲ آیا مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اید یا الگوی قربانی در شما شکل گرفته است؟	۳۱۴
بخش چهارم راهکارهای بلندمدت برای شکستن چرخهٔ سوءاستفاده	۳۲۷
فصل ۱۳ جدایی هیجانی از والدین	۳۲۸
فصل ۱۴ مواجهه‌شدن با حقیقت میراث خانوادگی‌تان	۳۴۴
فصل ۱۵ در هم شکستن نظام خانوادگی ناکارآمد	۳۵۱
فصل ۱۶ به روند درمان و بهبود ادامه دهید	۳۶۷
ختم کلام	۳۷۳
منابع	۳۷۴
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	۳۸۲
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی	۳۸۷

این کتاب را به تمامی عزیزانی تقدیم می‌کنم که پیوسته می‌کوشند تا چرخه معیوب سوءاستفاده را اصلاح کنند؛ به پاس اراده و شجاعتی که به کار بسته‌اید، زرف‌ترین احترام و ستایش من نثار وجود پرمه‌رتان.

بورلی انگل

پیش‌گفتار ترجمهٔ ایرانی کتاب

افتخار من است که اجازه دهم کتاب شکستن چرخهٔ سوءاستفاده ترجمه و در اختیار مردم ایران قرار گیرد. همان طور که در حین خواندن این کتاب خواهید آموخت، شما در مقام یک فرد این قدرت را دارید که چرخهٔ سوءاستفاده را در خانواده خود بشکنید. در دنیایی که آزادی‌های فردی از ما گرفته می‌شود، این قدرت می‌تواند یکی از مهم‌ترین آزادی‌هایی باشد که هنوز می‌توانید داشته باشید.

زنان منحصراً در خطر از دست دادن قدرت در کنترل زندگی خود هستند. اما مهم نیست در حال زندگی در چه کشوری هستید، چقدر تحت کنترل هستید و چه مقدار از حقوق تان از شما گرفته شده است، شما همچنان این قدرت را دارید که بر آیندهٔ خانواده‌تان تأثیر بگذارید. چه مادر باشید و چه پدر، توانایی شکل دادن به زندگی فرزندان تان را دارا هستید. مهم‌تر از همه، تا آنجا که به شکستن این چرخه مربوط می‌شود، شما این قدرت را دارید که برای همیشه نحوهٔ رفتار و درک فرزندان تان از خود و همچنین از سایر افراد را تغییر دهید.

شما بدون شک می‌خواهید به بسیاری از سنت‌های فرهنگی که شما و خانواده‌تان را تعریف می‌کند احترام بگذارید و آنها را حفظ کنید. اما اصرار بر اطاعت کورکورانه، سخت‌گیری و تنبیه بدنی نباید در اقدامات ناشی از سنت‌های فرهنگی‌ای که شما به نسل بعد از خود منتقل می‌کنید وجود داشته باشد؛ این موارد نباید در اقدامات ناشی از هیچ سنت فرهنگی‌ای در هیچ کشوری وجود داشته باشد. شما می‌دانید که این آداب و رسوم با خود شما چه کرده‌اند و چه درد و رنجی به خاطر آنها متحمل شده‌اید. این سنت‌ها ممکن است در گذشته ضروری بوده باشند، اما امروزه این طور نیست. تحقیقات نشان داده است که کودکان با تشویق، توجه و شفقت رشد می‌کنند. به همین دلیل، تشویق کودک باید جای قوانین سخت‌گیرانه و تنبیه را بگیرد. گوش دادن به یک

کودک باید جای اصرار کردن به کودک جهت ساکت ماندن و مطیع بودن را بگیرد. و شفقت و همدلی با کودک یعنی قرار دادن خود به جای کودک و تصور اینکه کودک چه احساسی دارد و باید جای اتهامات، ترور شخصیت و تنبیه شدید را بگیرد.

شما می‌دانید که چگونه احساسات شما نادیده گرفته می‌شود، مورد تمسخر قرار می‌گیرند یا سرخورده می‌شود. شما می‌دانید چه حسی دارد که هرگز در مورد شیوه‌ای که می‌خواهید زندگی خود را اداره کنید، حق نظر دادن نداشته باشید. شما می‌دانید تحت کنترل بودن چه حسی دارد. آن چه را که از شما انتظار می‌رفته را از فرزندان خود نخواهید. فرزندان را طوری تربیت کنید که به احساسات خودشان احترام بگذارند، اگر شدیداً با چیزی که در خانواده اتفاق می‌افتد مخالف هستند، جرأت کنند و نظرشان را بگویند، و بدون ترس از انتقام و تلافی، از آن چه می‌خواهند و نیاز دارند دفاع کنند.

مطمئناً می‌خواهید فرزندان تان به شما احترام بگذارند و به خواسته شما عمل کنند. اما به جای رهبری کردن با مشت آهنین، سعی کنید سخاوتمندانه رهبری کنید؛ با دستی سخاوتمند که با عشق، شفقت و درک به آنها سلام می‌کند.

قوانین منصفانه بگذارید. آنها را برای فرزندان معنا کنید. توضیح دهید که چرا این قوانین مهم هستند. مهم‌تر از همه، ریاکار نباشید، خودتان هم از آن قوانین پیروی کنید.

لازم نیست کودک را کتک بزنید تا به او درسی بدهید. کتک زدن کودک چیزی به او نمی‌آموزد جز اینکه او را عصبانی و سرکش کند یا قدرتش را از بین ببرد و احساس درماندگی کند. با آنها بنشینید و توضیح دهید که چرا کاری که انجام داده اشتباه بوده است. به فرزندان بیاموزید که با دیگران همدلی کند. به او بیاموزید که به خاطر رنج دیگران نسبت به آنها شفقت داشته باشد. اگر این کارها را انجام دهید، فرزندان قوی، اخلاق‌مدار و امن تربیت خواهید کرد، نه کودکانی سرکش، عصبانی و ناامن.

در نهایت، نظرات جنسی نامناسب، لمس کردن یا تجاوز جنسی هرگز نباید بخشی از نظام خانواده باشد. اگر هر یک از این توهین‌ها را تجربه کردید، می‌دانید که چه قدر می‌توانند برای حس خود واقعی‌تان، عزت نفس‌تان، غرورتان و تمایلات جنسی‌تان

مضر باشند. این خطر وجود دارد که آن سوءاستفاده را به فرزندان خود یا فرزندان دیگران منتقل کنید یا شرایط را طوری تنظیم کنید که در زندگی بزرگسالی خود دوباره قربانی سوءاستفاده شوید. برای مقابله با هر یک از این احتمالات، در صورت امکان از یک درمانگر حرفه‌ای کمک بگیرید. اگر نمی‌توانید این کار را انجام دهید، یک گروه حمایتی پیدا کنید یا یک کتاب خودیاری در مورد چگونگی شفا پیدا کردن از سوء استفاده جنسی دوران کودکی بخوانید.

شما به عنوان مادر یا پدر این قدرت را دارید که چرخه این نوع سوءاستفاده را نیز بشکنید. چشم‌ها و گوش‌های خود را همراه با فرزندان خود باز نگه دارید. ساده‌لوح نباشید و مثل کبک سرتان را زیر برف نکنید. با وجود اینکه مواجه شدن با حقیقتِ نرخ بالای سوءاستفاده جنسی از کودکان در هر کشوری، حتی در خانواده‌ها، در واقع، به ویژه در خانواده‌ها، دردناک است. اما این حقیقتی است که باید با آن روبه‌رو شد.

درست مانند ضرب و شتم جسمی، برخی از والدین هنوز معتقدند که حق دارند با فرزندان خود هر کاری انجام دهند و حتی آنها را مورد آزار جنسی قرار دهند. اما این درست نیست. بدن فرزند شما به شما یا همسران تعلق ندارد. متعلق به فرزند شما است. به آنها بیاموزید که حق دارند به هر لمس ناخواسته‌ای نه بگویند. به آنها بیاموزید که پیش شما یا معلم یا دکتر بیایند و سوءاستفاده جنسی را گزارش کنند. اگر فرزندان نزد شما آمد و به شما گفت که کسی از او سوءاستفاده جنسی کرده است (حتی فردی از اعضای خانواده تان) حرفش را باور کنید! آنها هیچ دلیلی برای دروغ گفتن در این مورد ندارند و فاش کردن این موضوع برای دیگران به‌خاطر میزان شرمندگی‌ای که سوءاستفاده جنسی در فرد ایجاد می‌کند بسیار دشوار است.

به پسران خود بیاموزید که به زنان از جمله خواهران‌شان احترام بگذارند. اگر شنیدید که پسران در مورد بدن دخترتان اظهارات تحقیرآمیزی می‌کند، به او بگویید که این کار مناسب نیست. اگر دیدید که پسران بدن دخترتان را به روشی نامناسب لمس می‌کند، به او بگویید دست از این کار بکشد.

دخترانتان را طوری تربیت کنید که به خود و بدن‌شان احترام بگذارند. به آنها یاد دهید که به هر کسی که سعی می‌کند آنها را به روشی نامناسب لمس کند نه بگویند. به آنها بیاموزید که فرقی نمی‌کند چه کسی دارد حریم خصوصی آنها را نقض می‌کند،

آنها حق دارند از خودشان دفاع کنند.

شما می‌توانید والدین و سنت‌های خانوادگی خود را دوست داشته باشید و به آنها احترام بگذارید و در عین حال با روش‌های فرزندپروری آنها مخالف باشید. شما می‌توانید درک کنید که آنها فقط داشتند آن چه را که به آنها روا شده بود را منتقل می‌کردند و آنها بهتر از آن را بلد نبودند. حال شما می‌توانید هنگامی که در برابر عقاید شما و شیوه تربیت فرزندان تان مقاومت کرده یا از عقایدتان انتقاد می‌کنند، با آنها همدلی کنید. اما اگر دوست دارید تأثیر مثبتی که می‌خواهید را روی زندگی فرزندان تان داشته باشید، باید بر عقاید و شیوه تربیتی تان پافشاری کنید.

امیدوارم همان طور که در تلاش خود برای ایجاد تغییر در زندگی خود و فرزندان تان به پیش می‌روید، من را نیز در کنار خود احساس کنید و همین طور که سعی می‌کنید نمونه مثبتی از این جریان در ایران باشید، حرف‌هایم را در دل نگه دارید.

بورلی انگل

FOREWORD—IRANIAN TRANSLATION OF BREAKING THE CYCLE

By Beverly Engel

It is my honor to give my permission to have *Breaking the Cycle* translated and made available to the people of Iran. As you will learn while reading this book, you as an individual have the power to break the cycle of abuse in your family. In a world where individual freedoms are being ripped from our hands, this power may be one of the most important freedoms you can still have.

Women are particularly at risk of losing the power to control their own lives. But no matter what country you are living in, how much you are being controlled, and how many rights have been taken from you, you still have the power to affect your family's future. Whether you are a mother or a father you have the ability to shape your children's lives. Most important, as far as breaking the cycle is concerned—you have the power to forever change the way your children treat and perceive themselves, as well as other people.

You no doubt want to respect and preserve many of the cultural traditions that define you and your family. But insisting on blind obedience, rigidity, and corporal punishment should not be practices in the cultural traditions that you pass on; they should not be practices in any cultural tradition in any country. You know what these customs have done to you personally—the pain and anguish you have endured because of them. These traditions may have been necessary in the past, but not so today. Research has shown that children thrive on encouragement, attention and compassion. For this reason, encouraging a child needs to take the place of strict rules and punishment. Listening to a child needs to take the place of insisting a child remain silent and obedient. And compassion and empathy for the child—putting yourself in the child's place and imagining how the child feels—needs to take the place of accusations, character assassination and severe punishment.

You know how it is to have your feelings ignored, made fun of, or

discouraged. You know how it feels to never have a say in the way you want to run your life. You know how it feels to be controlled. Don't put onto your children what was expected of you. Raise your children to honor their feelings, to speak up if they strongly disagree with something that is happening in the family, and to advocate for what they want and need without fear of reprisal.

You certainly want your children to respect you and do as you ask—but instead of leading with an iron fist, try leading with an open hand—a hand that greets them with love, compassion and understanding.

Make your rules fair—have them make sense to your children. Explain why these rules are important. Most of all, don't be a hypocrite—follow the rules yourself.

You don't have to beat a child in order to teach them a lesson. Beating a child doesn't teach them anything except to be angry and rebellious or to sap them of their strength and leave them feeling helpless. Sit down with them and explain why what they did was wrong. Teach your child to have empathy for others. Teach them to have compassion for the suffering of others. If you do these things you will raise strong, ethical, secure children—not rebellious, angry and insecure ones.

Lastly, inappropriate sexual comments, touching or sexual assault should never be part of a family system. If you experienced any of these affronts you know how damaging they can be—to your sense of self, your self-esteem, your sense of pride, and your sexuality. And there is a risk that you could either pass on the abuse to your own or other people's children or that you will set it up to be re-victimized in your adult life. To counter either of these possibilities, seek help from a professional therapist if you can. If you can't do this, find a support group or read a self-help book on how to recover from child sexual abuse.

As a parent you have the power to break the cycle of this kind of abuse as well. Keep your eyes and ears open with your children. Don't be naïve and don't bury your head in the sand. Even though it is painful to face the truth about the high rates of child sexual abuse in every country, even in families—in fact, especially in families—it is a truth that must be faced.

Just like physical beatings—some parents still believe they have a right to do anything to their children—even sexually molest them. But this is not true. Your child's body doesn't belong to you or your spouse. It belongs to your

child. Teach them they have a right to say No! to any unwanted touch. Teach them to come forward—to you or to a teacher or a doctor—and report sexual abuse. And if your child comes to you and tells you someone sexually abused them—even someone in your own family—believe them! They have no reason to lie about this and it is extremely difficult to divulge this to anyone because of the amount of shame that sexual abuse causes.

Teach your sons to have respect for females, including their sisters. If you hear your son making disparaging comments about your daughter's body—let him know this is not appropriate. If you see your son touch your daughter's body in an inappropriate way—tell him to stop.

Raise your daughters to respect themselves and their bodies. Teach them how to say No! to anyone who tries to touch them in an inappropriate way. Teach them that they have a right to stand up for themselves no matter who it is that is infringing on their privacy.

You can love and respect your parents and your family traditions and at the same time disagree with their methods of childrearing. You are capable of understanding that they were just passing on what was done to them and that they didn't know any better. And you are now capable of having compassion for them when they resist or criticize your beliefs and the way you want to raise your children. But you must persist if you wish to have the positive impact on your children's lives that you wish to have.

I hope you can feel me with you as you move forward in your endeavor to make a difference in your life and the lives of your children. Hold my words in your heart as you endeavor to be a positive example of Iranian power.

قدردانی

مایلم تا باری دیگر از گروه پشتیبانی بی نظیرم: تام میلر، ویراستارم در نشر (John Wiley & Sons) و کارگزاران گران‌قدرم استدمان میز و ماری تاهان تشکر کنم. تام، از تو برای تمامی راهنمایی‌های فنی، حمایت مداوم، باور راستینت به من و صبر بی‌بدیلی که در اصلاح جملات طولانی من به کاربستی، سپاسگزارم. استد و ماری، صرف‌نظر از این واقعیت که شما به‌یقین بهترین مدیران اجرایی هستید که هرکسی می‌تواند رؤیای آن را در سر پیرواند، شما انسان‌های بی‌نظیری هستید. قدردان تمامی تلاش‌های پیگیرانه و رفتار وقار آمیز، پرمهر و سخاوتمندانه شما هستم. همچنین می‌خواهم به‌ویژه از تو، ماری، برای تمام کوشش‌های فراوانی که در راه حق نشر خارجی این اثر به خرج دادی و نیز پیشنهادهای شگفت‌انگیزی که برای عناوین فصل‌ها و عنوان اصلی این کتاب ارائه کردی، تشکر کنم.

مایلم تا از همه مراجعانی که در سالیان متمادی با ایشان همکاری داشته‌ام؛ افرادی که شجاعانه برای بهبودی آسیب‌هایشان تلاش کرده و این چرخه معیوب را اصلاح کرده‌اند، سپاسگزار می‌کنم. من از هر آنچه با من در میان نهاده‌اید، درس‌های فراوانی آموخته‌ام. اگرچه نمونه‌های موردی در کتاب، بر اساس ترکیبی از داستان‌های مراجعان ارائه شده‌اند (به‌منظور حفظ اسرار و هویت ایشان)، داستان‌های شما شاکله اصلی و اساس این کتاب را فراهم ساخته است. قدردان تمامی داستان‌ها، بصیرت‌ها و بینشی که از خودتان با من به اشتراک گذاشته‌اید، هستم و فراتر از هر چیزی برای شجاعت و اراده‌ای که در راه بهبود و متوقف ساختن میراث سوءاستفاده خویش به کار گرفتید سپاسگزارم.

چیزی که در این کتاب به رشته تحریر درآمده، حاصل سال‌ها تجربه کار با مراجعانی است که یا مورد سوءاستفاده قرار گرفته و یا خود ایشان به سوءاستفاده از دیگران پرداخته‌اند؛ تجارب شخصی خودم در درمان نیز در شکل‌گیری این اثر نقش

داشته‌اند. من همچنین از تحقیقات صورت پذیرفته توسط متخصصان دیگر، برای تکمیل دانش و تجربه‌ام در این حوزه بهره فراوان برده‌ام و بر آنم تا از تمامی این محققان به‌واسطه توجه و اهتمامی که به موضوع درمان سوءاستفاده و ضربه روانی داشته‌اند تشکر کنم: جودیت هرمان، مؤلف کتاب «ضربه روانی و درمان: پیامدهای خشونت؛ از سوءاستفاده در خانه تا ترور سیاسی» و لنور تر، مؤلف کتاب «ترسی و رای گریه: چگونه ضربه روانی بر کودکان و در نهایت بر ما تأثیر می‌گذارد».

در پایان نیز می‌خواهم از همه نویسندگان و مؤلفان پیش رو که بر دانش من درباره موضوع شرم افزوده‌اند قدردانی کنم: گرشن کافمن، مؤلف کتاب: «شرم: قدرت توجه»، هربرت ای توماس، مؤلف: «شرم، پاسخی برای طرد» و لوویس بی اسمدس، مؤلف: «شرم و بخشش».

بورلی انگل

سخن مترجم

دیرزمانی است که درد و رنج مراجعان در اتاق کارم از تجربه مداوم آنها از ورود به روابط عاشقانه‌ای که به سرعت رنگ و بوی خشونت و استثمار به خود می‌گیرد، انگیزه‌ای برای ورود به تحقیق و جستجوی مفهومی شد که من آن را در آثار بورلی انگل درک کردم. زن ۵۷ ساله‌ای که ۳۵ سال زندگی مشترکش را همچون زندانی از بگوومگو، اهانت، ترس و خشم توصیف می‌کند یا دختر ۲۲ ساله‌ای که با تجربه حمله کلامی، منع دیدار دوستان، کنترل پول و تهدید و ارباب توسط شریک عاطفی‌اش به اتاق کارم آمده و یا مرد ۳۴ ساله‌ای که از ممنوعیت دیدار با خانواده‌اش، فحاشی و دریده شدن پیراهن توسط همسرش می‌گوید؛ همه و همه بدون عدم توقف چرخه سوءاستفاده و با احتمال جابه‌جا شدن در دو سوی طیف روابط آسیب‌زا گاهی مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اند یا گاهی دیگری را مورد سوءاستفاده قرار داده‌اند و باین حال در سال‌های طولانی زندگی عاطفی اغلب منکر تجربه آسیب‌زا بودن روابط می‌شوند یا آن را کم‌رنگ‌تر نشان می‌دهند و یا آن را «مشاجرات ساده» یا بگوومگو می‌نامند، درحالی‌که یکی از آن دو یا هر دوی آنها به لحاظ روانی، به شدت آسیب می‌بینند. حتی آنهایی که باخبرند از اینکه مورد سوءاستفاده قرار دارند، سعی می‌کنند خودشان را سرزنش کنند یا آنکه رفتار شریک زندگی خود را توجیه می‌کنند. آنها چندان مطلع نیستند که با اجازه دادن به شریک زندگی خود برای ادامه دادن به رفتار ویرانگرانه‌اش، در تخریب روابطشان مشارکت می‌کنند و اما عده دیگر، پیوسته در پی درک و بهبود و تحول روابط صمیمانه خویش‌اند. برای انجام این مهم دست به جست‌وجوهای بسیاری می‌زنند، با دوستانی که بیرون از دایره رابطه‌شان هستند، با اعضای خانواده حرف می‌زنند، کتاب می‌خرند و به اتاق‌های مشاوره می‌روند، اما به نظر می‌رسد علی‌رغم این تلاش‌ها، موفقیتی نصیبشان نمی‌شود.

به نظر می‌رسد ارتقاء آگاهی با آموزش و ارائه اطلاعات از سال‌های اولیه نوجوانی

و جوانی می‌تواند منجر به انتخاب شریک زندگی‌ای شود که با شما به احترام رفتار کند، از سوءاستفاده هیجانی و جسمی در روابطتان جلوگیری کند و همچنین از تبدیل شدن شما به والدی سوءاستفاده‌گر جلوگیری کند. کتاب حاضر با توضیح متغیری مؤثر در چرخه سوءاستفاده به نام **شرم** کمکتان خواهد کرد که از تبدیل شدن به فردی سوءاستفاده‌گر یا فردی که مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرد اجتناب کنید.

کتاب حاضر را با این امید ترجمه کرده‌ایم که بتوانید با استفاده از مطالب آن به واکاوی دردها و رنج‌هایتان بپردازید و مسیر روشنی در التیام تجارب تلختان بیابید.

دکتر زینت السادات میرپور

زمستان ۱۴۰۰

مقدمه

تصمیم می‌گیرید کاری انجام دهید، یک حرکت کوچک [انجام می‌دهید] و ناگهان انگار به جزر و مد گرفتار شده‌اید، نیرویی شما را به حرکت درمی‌آورد و امکان بازگشت وجود ندارد. یک جورهایی، با اینکه فکر می‌کردید همه چیزهایی که ممکن است اتفاق بیفتند را پیش‌بینی کرده‌اید، اما نمی‌دانستید که جریان ممکن است این‌طور پیش برود.

آماندا کراس

کتاب‌های زیادی درباره سوءاستفاده^۱ نوشته‌ام، اما هیچ‌کدامشان مهم‌تر از این کتاب نبوده‌اند. اگر به این موضوع فکر کنید می‌بینید که شکستن چرخه سوءاستفاده و غفلت^۲ یکی از مهم‌ترین تلاش‌هایی است که هر یک از ما می‌توانیم در طول زندگی مان به آن دست بزنیم. این مسئله به خصوص برای کسانی که در کودکی از لحاظ هیجانی، جسمی یا جنسی مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اند یا برای آنهایی که در بزرگسالی مورد سوءاستفاده هیجانی یا جسمی واقع شده‌اند مصداق دارد. برای یک فرد، شریک زندگی او یا فرزندانش هیچ ارمانی بزرگ‌تر از این وجود ندارد که او بتواند جریان دست‌به‌دست شدن تجربه سوءاستفاده یا غفلتی را که از سر گذرانده است متوقف کند.

میراث بازمانده از سوءاستفاده و غفلت

کودکی که از مهر و محبت، عشق و حمایت محروم باشد، با آسیب‌های شدید هیجانی و حتی جسمی بزرگ می‌شود. کودکی که به صورت کلامی یا جسمی مورد سوءاستفاده قرار گرفته باشد، به صورت فردی خشمگین و اغلب خشن بزرگ می‌شود و از عزت نفس پایین و فلج‌کننده‌ای رنج می‌برد و کودکانی که از نظر جنسی مورد

1 abuse
2 Neglect

سوءاستفاده قرار گرفته‌اند از ضربه روانی شدیدی رنج می‌برد که در باقی عمرشان دست از سرشان بر نخواهد داشت.

سوءاستفاده و غفلت هرگز در خلأ اتفاق نمی‌افتند. وقتی کودک از لحاظ هیجانی، جسمی یا جنسی مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرد، این اتفاق نه تنها به کودک لطمه می‌زند بلکه به نوادگان او نیز آسیب می‌زند. این موضوع به سایر اعضای خانواده کودک، به‌خصوص به خواهران و برادرانش نیز لطمه وارد می‌کند. همین مطلب درباره سوءاستفاده با همسر نیز مصداق دارد. وقتی مردی زنش را کتک می‌زند به فرزندانش و همین‌طور به فرزندان فرزندانش نیز آسیب می‌زند. درباره سوءاستفاده هیجانی فرد با همسرش در مقابل فرزندان نیز این مطلب صدق می‌کند.

خشونت خانگی^۱ و سوءاستفاده هیجانی در روابط بزرگسالان به بسیاری از روابط و زندگی‌ها، بیشتر از آنچه بتوان تصور کرد، آسیب می‌زند. خشونت خانگی به حدی سرسام‌آوری یک فاجعه ملی است؛ به‌نظر می‌رسد حدود شش میلیون زن هر ساله در خانه‌هایشان مورد ضرب و جرح قرار می‌گیرند که تنها چهار میلیون از این آسیب‌ها به‌طور رسمی و عمومی گزارش شده است.

اگر به‌درستی می‌خواهیم صلح بیشتری در دنیایمان جاری کنیم، باید از پایان دادن به خشونت هیجانی و جسمی‌ای که در خانه‌هایمان اتفاق می‌افتد شروع کنیم. وقتی سوءاستفاده در کودکی و خشونت و سوءاستفاده در بزرگسالی را به یکدیگر مرتبط کنیم، دیگر فقط باید این آگاهی را گسترش دهیم تا بتوانیم خشونتی را که در اجتماع ما اتفاق می‌افتد بفهمیم. احتمال بسیار بیشتری وجود دارد که کودکانی که مورد سوءاستفاده یا بی‌توجهی قرار گرفته‌اند یا در مدرسه قلدری کنند یا قربانی قلدری دیگران باشند. دریافته‌اند که بسیاری از دانش‌آموزانی که در مدرسه از آنها اسلحه پیداشده، مورد قلدری بی‌رحمانه همکلاسی‌هایشان قرار داشته‌اند و می‌دانیم که اکثر کسانی که به خاطر جرائم خشونت‌آمیز در زندان هستند، در کودکی چه از لحاظ هیجانی، جسمی یا جنسی مورد سوءاستفاده قرار داشتند. کسانی که مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرند، فرهنگ خشونت را تداوم می‌بخشند که این روی همه ما تأثیر می‌گذارد؛ بنابراین کاری که ما در شکستن چرخه سوءاستفاده در خانواده‌های خودمان انجام

می‌دهیم، پیامدهای بسیار بزرگ‌تری برای کل جامعه خواهد داشت.

کار زیادی انجام نشده است

با اینکه افراد زیادی متوجه چرخه‌ای بودن مسئله غفلت و سوءاستفاده شده‌اند، کار زیادی برای شکستن این چرخه انجام نشده است. دوره‌ها یا برنامه‌های درمانی‌ای که به افراد کمک کند قبل از شروع یک زندگی جدید با همسرشان باقی‌مانده آثار دوران کودکی‌شان را پاک کنند، برای همه افراد دارای پیشینه سوءاستفاده یا غفلت ارائه نمی‌شود. درعین حال چنین برنامه‌هایی برای والدین دارای چنین مشکلات بالقوه‌ای نیز وجود ندارد. بیشتر برنامه‌های درمانی فقط به کسانی ارائه می‌شوند که بدرفتاری با همسر یا فرزندانشان را شروع کرده‌اند. این کتاب به همسران و والدین کمک خواهد کرد که از همان ابتدا از تبدیل شدن به فردی بدرفتار و سوءاستفاده‌گر اجتناب کنند و همین‌طور به آنهایی که تازه بدرفتاری را شروع کرده‌اند کمک می‌کند.

پیشگیری از سوءاستفاده باید از مقطع راهنمایی آموزش داده‌شده و در مقطع دبیرستان، یعنی در دوره‌ای که می‌توان به نوجوان آموخت که چگونه شریک زندگی‌ای بیابند که با آنها با احترام رفتار کند، نیز ادامه یابد؛ در این مقاطع باید به دانش‌آموزان آموخت چگونه از سوءاستفاده هیجانی و جسمی در روابطشان جلوگیری کنند و چطور از تبدیل شدن به والدین بدرفتار جلوگیری کنند.

کسانی که چرخه غفلت و سوءاستفاده را تداوم می‌بخشند، به این دلیل این‌طور رفتار می‌کنند که کنترل از دستشان خارج شده و احساس می‌کنند که چاره دیگری ندارند. این کتاب راهکارهایی را ارائه می‌دهد تا به شما کمک کند کنترل روی هیجانانتان را دوباره به دست آورید؛ این اثر افزون بر این، راه‌ها و چاره‌هایی را برای جایگزین کردن در ازای شیوه قدیمی واکنش‌تان نسبت به استرس، خشم، ترس و شرم عرضه می‌کند.

شرم عاملی بسیار مهم در ادامه یافتن چرخه سوءاستفاده است. این عامل نه تنها یکی از هیجان‌هایی است که موجب ادامه یافتن این چرخه می‌شود بلکه اغلب مانع کمک گرفتن افراد می‌شود. در این کتاب درباره شرم و نحوه غلبه بر پیامدهای زیان‌بخش آن زیاد صحبت می‌کنم. وقت آن رسیده که از ملامت کردن و بی‌آبرو کردن

کسانی که همان بلایی را بر سر دیگران می‌آورند که بر سرخودشان آمده است دست برداریم. هیولا ساختن از کسانی که از طریق سوءاستفاده از فرزندان یا همسرانشان، چرخه خشونت را تداوم می‌بخشند هیچ فایده‌ای ندارد. این واکنش منفی فقط باعث می‌شود آنها سخت‌تر شوند و تمایل کمتری به کمک گرفتن داشته باشند.

این کتاب کمکی را در اختیار مردم قرار می‌دهند که به آن نیاز دارند اما معمولاً از اقرار نیاز به این کمک در مواجهه با دیگران می‌هراسند. چنان بدنامی‌ای^۱ با سوءاستفاده جسمی همراه است که کسانی که همسران یا فرزندانشان را خردوخیمیر می‌کنند طبق معمول از جستجوی کمک به شدت خجالت می‌کشند. بدنامی‌ای که با سوءاستفاده جنسی از کودک همراه است حتی بسیار عمیق‌تر است که مانع می‌شود کسانی که این میل را دارند یا کسانی که به‌راستی دست به این کار زده‌اند سراغ کمکی که به شدت نیازمند آنند بروند. قوانین جدیدی که از متخصصان می‌خواهد هرگونه مورد مشکوک یا اطلاعاتی دربارهٔ کودک‌آزاری^۲ را گزارش کنند (گرچه گامی مهم در حمایت از کودکان است) نیز بسیاری از این افراد را از کمک گرفتن منصرف می‌کند. این کتاب به شما این فرصت را می‌دهد که در خلوت‌خانه خودتان و با سرعت مخصوص به خودتان، یک برنامهٔ کامل درمانی را دریافت کنید که طراحی شده تا به شما کمک کند از حد خود تجاوز نکنید یا مانع ادامه دادن به این کار شود.

میراثی دیگر: قربانی بودن

این کتاب علاوه بر اینکه مانع می‌شود شما به یک فرد بدرفتار و آزارگر تبدیل شوید یا به رفتار سوءاستفاده‌گرانهٔ خود ادامه دهید، کمکتان می‌کند تا بتوانید در زندگی‌تان در مقام یک بزرگسال از اینکه همواره قربانی باشید اجتناب کنید. برنامه‌های بسیار کمی برای کسانی عرضه شده است که الگوی دائم قربانی بودن در آنها شکل گرفته. کسانی که در مقام بزرگسال گرایش به تبدیل شدن به قربانی سوءاستفادهٔ هیجانی، جسمی یا جنسی دارند، طبق معمول متوجه نمی‌شوند که الگویی در آنها شکل گرفته است تا زمانی که آن‌ها کاملاً در آنها ریشه دوانده باشد. حتی با اینکه ممکن است آنها

1 stigma
2 child abuse

سوءاستفاده را از سوی شریک زندگی، دوستان یا همکاران تجربه کرده باشند، اغلب ارتباط بین آنچه دارد برایشان اتفاق می‌افتد و پیشینه قلبی خودشان را در تجربه سوءاستفاده تشخیص نمی‌دهند. این کتاب به شمایی که در مقام یک بزرگسال پیشینه مورد آزار یا غفلت قرار گرفتن دارید کمک خواهد کرد که درک کنید اگر فوراً دست‌به‌کار نشوید در معرض این خطر بسیار شدید قرار می‌گیرید که دوباره قربانی باشید یا اینکه ذهنیت قربانی بودن را به فرزندانانتان انتقال دهید. این کتاب این مطلب را توضیح می‌دهد که چرا این الگوها شکل گرفته‌اند و هم راهکارهای کوتاه‌مدت و هم راهکارهای بلند مدتی را که به شما توانایی شکستن این چرخه می‌دهند عرضه می‌کند.

چه کسانی می‌توانند از این کتاب بهره ببرند

تقریباً همه کسانی که در کودکی مورد سوءاستفاده، آزار یا غفلت قرار گرفته‌اند این نگرانی را دارند که مبدا این میراث درد^۱ را به آنها که دوستشان دارند از جمله فرزندانشان منتقل کنند. اگر شما هم چنین نگرانی‌ای دارید، این کتاب فایده‌های زیادی برایتان خواهد داشت. این کتاب به‌خصوص برای کسانی مفید است که:

- همین حالا هم علائمی را از رفتار سوءاستفاده‌گرانه یا بی‌توجهی در خودشان می‌بینند. این کتاب راهکارهایی را ارائه می‌دهد که کمکتان می‌کند تا این رفتار ناشایست را قبل از اینکه تبدیل به عادتتان شود و قبل از اینکه آسیب جدی به افرادی بزنید که دوستشان دارید یا با آنها در رابطه عاطفی هستید حذف کنید.
- همین حالا هم الگوی قربانی بودن را در زندگی بزرگسالی‌شان دارند (به‌عنوان مثال پیوسته درگیر رابطه با فردی هستند که در دسترس نبوده، طرد کننده است یا سوءاستفاده‌گر است). این کتاب نصیحت‌ها و راهکارهایی ارائه می‌دهد که به شما کمک خواهد کرد تشخیص دهید که راهی برای رهایی از این چرخه به‌ظاهر بی‌پایان قربانی بودن وجود دارد.
- از ترس اینکه مبدا به این چرخه سوءاستفاده و غفلت ادامه دهند، می‌ترسند ازدواج کنند یا بچه‌دار شوند.

- قربانی سوءاستفاده جنسی در کودکی هستند و می‌ترسند که مبادا فرزندان خودشان را مورد سوءاستفاده جنسی قرار دهند. این کتاب به این موضوع حساس می‌پردازد که اگر خودتان از لحاظ جنسی مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اید، چگونه از سوءاستفاده جنسی فرزندان خود یا فرزندان دیگران جلوگیری کنید.

وقت عمل فرارسیده و زمانش همین حالا است

مدتی طولانی است که می‌خواستم این کتاب را بنویسم، اما هیچ وقت حس نکردم که زمانش رسیده باشد. حالا، بیشتر از هر وقت دیگر در این بیست و پنج سال گذشته، به نظر می‌رسد که مردم آمریکا برای درک این موضوع که خودشان مسئول به ارث گذاشتن این میراث سوءاستفاده هستند گشوده‌ترند و کارهایی هست که می‌توانند برای تغییر این الگوی منفی انجام دهند. این وظیفه همه است که اطمینان حاصل کنند که ما به ارث گذاشتن غفلت و سوءاستفاده‌ای را که خودمان تجربه کرده‌ایم ادامه نمی‌دهیم.

بیست سال پیش، وقتی کودک‌آزاری برای اولین بار به‌طور گسترده افشاء شد، مردم بسیار تحت تأثیر این اطلاعات قرار گرفتند. میزگرد پشت میزگرد و مقاله پشت مقاله از خشونت‌هایی می‌گفتند که در فرهنگ ما به سر زنان و کودکان می‌آید. ما با داستان‌هایی از خشونت خانگی، سوءاستفاده جسمی با کودک، سوءاستفاده جنسی از کودک و غفلت شدید کودک بمباران شدیم. چند سال بعد، دیگر نتوانستیم این شرایط را تحمل کنیم. هیچ راه‌حل واقعی‌ای ارائه نشد و ما احساس خامی و ناتوانی می‌کردیم. فقط سکوت کردیم. به خاطر پرونده‌های قضایی مثل آن پرونده برادران منندز، از «بهانه‌های سوءاستفاده» خسته شدیم و وقتی کسی درباره دوران کودکی‌اش که مورد سوءاستفاده قرار گرفته بود صحبت می‌کرد، با بدبینی به او نگاه می‌کردیم و طرز فکر «با آن کنار بیا» را اتخاذ کردیم.

حالا که سال‌ها است از اینکه مردم نمی‌خواستند درباره هرگونه کودک‌آزاری حرف بزنند می‌گذرد، به نظر می‌رسد توجه دوباره‌ای به این موضوع به وجود آمده است. به درستی روشن شده است که آدم‌ها نمی‌توانند به راحتی با کودک‌آزاری کنار بیایند. آنها همچنان رنج می‌کشند و حتی مهم‌تر از اینکه آن سوءاستفاده را به دیگران منتقل

می‌کنند؛ اما این بار ما دیگر فقط دربارهٔ این موضوع حرف نمی‌زنیم، بلکه می‌خواهیم دربارهٔ راه‌حل آن صحبت کنیم.

من که هستم؟

خیلی از شما از روی کتاب‌های قبلی‌ام دربارهٔ موضوع سوءاستفاده من را می‌شناسید، اما شاید بعضی از شما دربارهٔ گذشته‌ام چیزی ندانید. از آنجایی که برای نجات‌یافتگان، اعتماد مسئلهٔ بسیار مهمی است، مقداری وقت می‌گذارم تا کمی از خودم برایتان بگویم. سه عامل وجود دارند که من را به‌صورت خاصی واجد شرایط نوشتن این کتاب می‌کنند:

۱. نزدیک به سی سال با مراجعانی کار کرده‌ام که از نظر هیجانی، جسمی یا جنسی در کودکی یا در بزرگسالی مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اند و یکی از متخصصان پیشتاز در این حوزه هستم.

۲. به‌واسطهٔ سال‌ها مطالعه، آموزش و تجربهٔ کار کردن با مراجعان، برنامهٔ خاصی را گردآوری کرده‌ام که ثابت‌شده در شکستن چرخهٔ سوءاستفاده و غفلت مؤثر است.

۳. از نظر هیجانی، جسمی و جنسی در کودکی مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌ام و مدت زیادی از عمرم را با موضوع تکرار چرخهٔ سوءاستفاده دست‌وپنجه نرم کرده‌ام؛ بنابراین، نه‌تنها می‌توانم اطلاعات مهمی را ارائه دهم بلکه می‌توانم شرایط افراد دیگر را خوب درک کنم و با آنها همدل شوم.

این کتاب شما را به آن نوع اطلاعات مجهز می‌کند که بتوانید برای انجام اقدامات مثبت و قدرتمند جهت جلوگیری از کودک‌آزاری، خشونت خانگی و سوءاستفادهٔ هیجانی از آن اطلاعات استفاده کنید و همین‌طور به شما یاد می‌دهد که چگونه با استفاده از این اطلاعات، آسیبی را که همین حالا هم به روابط مهم شما وارد شده جبران کنید. تمرکز این کتاب هم روی راهکارهای کوتاه‌مدت و هم بهبود شرایط درازمدت است. راهکارهای کوتاه‌مدت راه‌هایی را برای دور زدن رفتارهای سوءاستفاده‌گرانه یا مشابه رفتارهای قربانی ارائه می‌دهد. در بهبود درازمدت تمرکز

اصلی روی کمک به شما جهت بهبود یافتن از آسیبی است که به خاطر قرار گرفتن در معرض سوءاستفاده یا غفلت متحمل شده‌اید. قربانیان سوءاستفاده و غفلت تا زمانی که بهبود خودشان را تجربه نکنند، همچنان تمایل دارند به رفتارهای قدیمی ادامه دهند و از نقایص موجود در شخصیتشان که باعث تکرار چرخه سوءاستفاده است رنج ببرند. در سراسر کتاب سؤالات چالش‌برانگیزی را مطرح می‌کنم تا جلوی انکار و بی‌خیالی بایستم. همین‌طور از هر یک از شما می‌خواهم تجربه‌های شخصی دوران کودکی‌تان را دوباره مرور کنید؛ چون این تجربه‌ها رفتار ما و باورهای ما در ارتباط با سوءاستفاده را شکل می‌دهند. برای مثال، بسیاری از مردم از نظر جنسی مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اند بدون اینکه حتی این موضوع را تشخیص دهند و امروز بدون اینکه بدانند از تأثیرات منفی آن در رنج‌اند. بعضی از آنها در واقع دارند میراث بازمانده از سوءاستفاده را بدون اینکه بدانند به ارث می‌گذارند. من با تهیه پرسشنامه، تمرین و تکالیف نوشتاری هر یک از خوانندگان را ترغیب می‌کنم که با برخی حقایق مهم دوران کودکی، سازکار انکارشان و روش‌های تربیت فرزندشان مواجه شوند.

میراث امید

تجربه‌های دوران کودکی ما به‌طور مستقیم، آگاهانه یا ناآگاهانه روی روابط خصوصی با شریک زندگی، سبک‌های تربیت فرزند و در نتیجه روی ارزش خود^۱ و شخصیت فرزندانمان و شیوه برخورد با آدم‌های محل کارمان تأثیر می‌گذارند. گرچه کسانی که مورد سوءاستفاده یا غفلت قرار گرفته‌اند گرایش به این دارند که در زندگی‌شان به‌عنوان بزرگسال یا سوءاستفاده‌گر شوند یا به نقش قربانی ادامه دهند، اما این به آن معنی نیست که هیچ امیدی برای تغییر وجود نداشته باشد.

کسانی که نجات یافته از سوءاستفاده هستند به‌جای اینکه میراثشان به‌جای گذاشتن رفتارهای سوءاستفاده‌گرانه یا قربانی مانند باشد، می‌توانند در کل، میراث امید را به فرزندان و خانواده‌هایشان عرضه کنند. این کتاب راهکارهای ویژه‌ای ارائه می‌دهد که می‌توانید بلافاصله از آنها استفاده کنید، راهکارهایی که نتایج فوری محسوسی فراهم می‌کنند.

1 self-worth

بخش اول

درک میراث به‌جامانده از
سوءاستفاده

فصل ۱

میراث شما چه خواهد بود؟

نیکول مدت‌ها بود که بچه می‌خواست و حالا دخترش سامانتا را که تازه به دنیا آمده بود در آغوش داشت. او به چهره دخترش نگاه و کلی به خودش افتخار کرد. وقتی شروع به پرستاری از بچه‌اش کرد توقع داشت که احساس عشق در وجودش غلیان کند؛ اما در عوض، تمام احساسی که داشت بی‌صبری بود. نیکول با خودش فکر می‌کرد چرا سینه‌ام را نمی‌گیرد؟ من کل روز را که وقت ندارم. او سینه‌اش را به دهان سامانتا گذاشت اما نوزاد قبولش نمی‌کرد. «این بچه چش شده؟ چرا مرا پس می‌زند؟» متأسفانه، این تازه شروع مشکلات نیکول و سامانتا بود، مشکلاتی که منعکس‌کننده مشکلات نیکول با مادرش در جریان بزرگ شدنش بودند.

پگی باورش نمی‌شد. بازهم او مردی را انتخاب کرده بود که از قضا از لحاظ هیجانی از او سوءاستفاده می‌کرد. «نمی‌دانم چرا دائم این اتفاق برام می‌افته؛ آنها اول‌ها خیلی خوب و مهربان به نظر میان اما بعد متوجه میشم هیولا هستند. احساس می‌کنم یک‌جور «آهنربای آدم‌های سوءاستفاده‌گر» یا هم‌چنین چیزی هستم».

جنیس باورش نمی‌شد که دارد این حرف‌ها را می‌زند. «ای هرزه خودخواه. تو فکر می‌کنی کل دنیا حول تو می‌چرخد، مگر نه؟» با اینکه جنیس با خودش قسم‌خورده بود که هرگز چنین کاری نکند، اما به‌درستی همان کلماتی را به دخترش گفت که مادرش اغلب در جریان بزرگ شدنش به او می‌گفت.

ماریان سعی می‌کرد سریال تلویزیونی مورد علاقه‌اش را تماشا کند اما پسر دوساله‌اش یکسره با تمام وجودش جیغ می‌کشید. ماریان به پسرش هشدار داده بود که ساکت

باشد اما پسر هرگز گوش نمی‌داد. حالا دیگر صبرش لبریز شده بود. بلند شد، پسرش را از زمین بلند کرد و محکم تکانش داد و سرش داد زد که «چه مرگت است؟ چرا به حرفم گوش نمی‌دهی؟» وقتی بالاخره دست از تکان دادن پسرش کشید، وحشت همه وجودش را گرفت چون پسرش بی‌هوش شده بود.

رابرت نمی‌توانست خودش را کنترل کند. زنش چطور جرئت می‌کند با او این‌طور صحبت کند! او زنش را کوبید به دیوار و شروع به کتک زدنش کرد. بعد بدن کمابیش بی‌جان زنش را توی خانه روی زمین کشید و روی تختخواب رهاش کرد. برگشت به آشپزخانه، یک نوشیدنی دیگر برای خودش ریخت و نشست. همچنان در درون از خشم می‌لرزید. با خودش گفت «حالا دیگر یاد می‌گیرد که به من جواب ندهد؛ اما چند دقیقه بعد صدایی دیگر در درونش به آرامی گفت «تو بهتر از پدرت نیستی، به‌درستی یک هیولا هستی عین او».

جک اولین بار که جاذبه جنسی نسبت به دخترش احساس کرد وحشت کرد. از خودش پرسید «من دیگر چه جور کثافتی هستم؟» بعد متوجه شد که بدون هیچ دلیلی از دست دخترش عصبانی می‌شود و هر وقت که دخترش می‌خواهد روی پای او بنشیند، جک او را کنار می‌زند. او از نحوه لباس پوشیدن دخترش ایراد می‌گرفت و به او تهمت هرزه بودن می‌زد. گرچه او در سطح نیمه هشیارش جلوی آن خاطره مورد تعرض قرار گرفتن در کودکی را گرفته بود، اما به‌شدت می‌ترسید که مبدا کاری را که با او کرده‌اند خودش نسبت به دخترش انجام دهد.

کارن به‌سختی می‌توانست نفس بکشد. صدایی در ذهنش می‌گفت «این درست نیست، این درست نیست». مددکار اجتماعی داشت به او می‌گفت که دخترش هدر ناپدری‌اش را متهم کرده که از لحاظ جنسی به او تعرض کرده است. او دید که دارد به مددکار اجتماعی می‌گوید «این غیرممکنه. او پدر خیلی خوبی برای هدر بود. هدر دروغ می‌گوید. همیشه دروغ می‌گوید. شما هرگز نباید حرف‌هایش را باور کنید. او فقط سعی می‌کند جلب توجه کند؛ اما کارن ته دلش حقیقت را می‌دانست و آن وحشتی را که حتماً دخترش داشت از سر می‌گذراند می‌شناخت. او این احساس را می‌شناخت