



| | |
|-----|---|
| ۱۱ | مقدمه: مادر گمشده |
| ۲۳ | بخش اول: زخم‌ها |
| ۲۵ | فصل یک: مادر به دختر: تحریف‌ها، عدم تأیید . . . |
| ۴۹ | فصل دو: مادران به‌عنوان الگو |
| ۷۵ | فصل سه: جای خالی مراقبت مادرانه: دختر بی‌پناه |
| ۱۰۱ | فصل چهار: آسیب عشق تملکی |
| ۱۲۹ | بخش دوم: حقایق جدید |
| ۱۳۱ | فصل پنج: بازخوانی سرزمین اوز |
| ۱۵۳ | بخش سوم: شفا دهنده‌ها |
| ۱۵۵ | فصل شش: رابطه‌های اصلاحی |

| | |
|-----|--|
| ۱۸۳ | فصل هفت: مادر طبیعت، مادری شفا دهنده |
| ۲۰۷ | فصل هشت: دگرگونی‌های خلاقانه: قلم و قلمو |
| ۲۳۳ | بخش چهارم: آشتی |
| ۲۳۵ | فصل نه: کفش‌های نقره‌ای |
| ۲۶۳ | مراجع |



■ مادر گمشده

باید خیلی جوان باشم، مادرم دارد آواز می‌خواند، تمام مدت با دقت به او خیره می‌شوم، چهره صورتی رنگش در نور پنجره می‌درخشد. موج‌های ریزریز موهای تیره‌اش در نور می‌درخشند. همه چیز می‌درخشد. من از شور این مکاشفه که او، مادر من، در تمام دنیا زیباترین است به وجد آمده‌ام.

ادل وایزمن، پیرزن مهمانی

زمانی که پسر و دخترم کوچک و مشتاق شنیدن قصه‌های پیش از خواب بودند از من می‌خواستند تا قصه مادر گمشده را برای‌شان تعریف کنم. در داستان، روزی یک دختر کوچولوی روستایی به همراه مادرش به فروشگاه نزدیک روستای‌شان می‌رود و درحالی‌که میان آن همه لباس‌های رنگارنگ و شلوغی و شتاب و هیاهو گیج شده، از مادرش جدا می‌شود و با اینکه

همه جا را می‌گردد نمی‌تواند مادرش را بیابد. در حالی که توی دلش می‌گوید مگر بدتر از این هم می‌شود که کسی مادرش را گم کند در میدان روستا سرگردان می‌شود و زیر سایه درخت بلوطی شروع به گریستن می‌کند. خوشبختانه سرباز دلسوزی به‌طرف دخترک هراسان می‌آید و او را آرام می‌کند و به او قول می‌دهد تا کمکش کند. وقتی سرباز از دختر کوچولو می‌خواهد تا مادرش را برای او توصیف کند صورت غمگین دختر با لبخندی می‌شکند و می‌گوید مادر من قطعاً زیباترین و مهربان‌ترین زن دنیاست. تو اصلاً هیچ مشکلی برای تشخیص او نخواهی داشت. با این راهنمایی، سرباز به سمت فروشگاه شلوغ می‌رود تا شروع به جست‌وجو کند. طولی نمی‌کشد که او بانویی را با زیبایی منحصر به‌فرد و رفتاری دلنشین می‌بیند. سرباز چون مطمئن است که مادر دختر کوچولو را پیدا کرده با وجود اعتراض زن اصرار می‌کند تا همراهش به جایی که دختر کوچولو منتظر است برود. اما وقتی کودک او را می‌بیند دوباره بغضش می‌ترکد، زیرا زن غریبه مادرش نیست. سرباز مهربان با وجود درماندگی، سعی می‌کند کودک ناامید را تسلی دهد و از بانوی زیبا هم به‌خاطر اینکه او را مجبور به آمدن کرده، عذرخواهی می‌کند. در همین موقع ناگهان زنی ساده و معمولی، طلبکارانه به‌سوی آن سه نفر می‌آید. او در حالی که مرتباً با انگشتش به دختر اشاره می‌کند به‌شدت او را برای اینکه گم شده و برای دیگران دردسر درست کرده است سرزنش می‌کند. دختر که از دعوای مادرش شرمنده شده به مادرش التماس می‌کند تا او را ببخشد سپس بازوانش را به دور زن عصبانی حلقه می‌کند و فریاد می‌زند: «وای مامان چقدر خوشحالم که دوباره پیش تو هستم.»

همانند دختر کوچولوی داستان، ما نیز وقتی خیلی کوچک هستیم مادرمان را از پشت عینک خوشبینی می‌نگریم. مهم نبود که در واقعیت مادرمان چقدر نقص و کاستی داشت چون در نظر ما او مهربان‌ترین و زیباترین زن روی زمین بود. چون ما بی‌پناه و کوچک بودیم و سلامت ما به مراقبت و عشق او وابسته بود نیاز داشتیم که خوب بودن او را باور داشته باشیم. بنابراین به او ذاتی زیبا، تواضع، خرد و برخورداری از عشقی پایدار نسبت به خود می‌بخشیم. در نتیجه وقتی او رفتاری نامهربانانه یا غیرهمدلانه یا ناعادلانه داشت ما او را مقصر نمی‌دانستیم و به دلیل احتیاج شدیدمان به او و با این باور که از او ناقص‌تر و پرعیب‌تر هستیم خود را سزاوار نامهربانی از طرف او می‌دیدیم و برای اینکه مطمئن باشیم که ما در دستان او امنیت داریم از او با ساختن تصویری کامل، حتی به قیمت کدر و لکه‌دار کردن تصویر خود حمایت می‌کردیم.

یکی از آگاهی‌های خشن و دردناک بزرگسالی ادراک این موضوع است که مادر ما همیشه هم با ما خوب نبوده است. برای اغلب ما این به معنی پذیرش محدودیت‌ها و کاستی‌های بشری مادرمان است. همان‌طور که قهرمان زن جوان و دلپذیر فیلم روزهای بهشت به ما خاطرنشان می‌کند: «هیچ‌کس کامل نیست». حتی یک مادر خوب هم نمی‌تواند همیشه حاضر یا همیشه هماهنگ با نیازهای کودکش باشد. حتی یک مادر با بهترین نیت‌ها نیز اشتباه خواهد کرد. درحقیقت، کاستی‌ها و محدودیت‌های بشری مادران‌مان، باعث رشد و پیشرفت ما شده است. اگر آنها بدون خطا رفتار می‌کردند مانع رشد ما می‌شدند. محرومیت از عشق کامل مادر، ما را وادار کرده تا انعطاف‌پذیر

شویم، از پس همه چیز برآییم، و بیاموزیم چگونه از موانع عبور کنیم و خود را با زندگی در این جهان ناکامل تطبیق دهیم. اما این آگاهی برای برخی افراد، بی‌رحم‌تر و به معنی کنار آمدن با این حقیقت است که کسی که ما زندگی‌مان را به او سپرده‌ایم، در موارد مهم و حیاتی در مورد ما قصور کرده و ما را درمانده، خشمگین، آسیب‌دیده و مجروح رها کرده است. روبه‌رو شدن با کمبودهای مادران‌مان و آسیبی که آنها به ما وارد کردند رنج عظیمی به همراه می‌آورد. ما دیگر به اینکه دوران کودکی‌مان شاد و امن بود بی‌اعتقاد می‌شویم و ممکن است حس یک یتیم را که در دنیایی سرد رها شده پیدا کنیم. همان‌طور که یکی از مراجعان من که یک دانشجو است و می‌گوید: «اما اگر مادر خودم، مرا دوست نداشته، پس چه کسی در این دنیا می‌تواند من را دوست بدارد؟ کسی به من اهمیت خواهد داد؟ چه بر سر من خواهد آمد؟»

احساس اینکه مادرمان در کودکی به ما خیانت کرده است شاید ما را بسیار خشمگین کند. خشمی که لوییز برنیکو، نویسنده، بعد از پی بردن به ضعف شدید مادرش، آن را «خام، یاغی و با قدرتی فلج‌کننده» می‌نامد یا شاید هم خشمی خاموش و خورنده که جان‌مان را به لب‌مان می‌رساند.^۱ در طول یک جلسه درمانی خانمی که در اواخر دهه سوم زندگی‌اش است می‌گوید: «حالا متوجه شده‌ام که در کودکی، مادرم در مورد آزارها و بداخلاقی‌های ناپدری‌ام نسبت به من آگاه بود و هیچ حمایتی در مقابل او از من نمی‌کرد. روزبه‌روز بیشتر از در کنار او بودن عذاب می‌کشم حتی دیگر نمی‌توانم گوشی تلفن را بردارم و به او سلام کنم، خشمی در حال انفجار در درونم دارم.»

1. Louise Bernikow, *Among Women* (New York: Harper & Row, 1981), p. 47.

آگاهی به اینکه ما از هدیه محبت مادری محروم بوده‌ایم ممکن است سبب خجالت ما شود. برای مثال دختر بیست ساله ترسویی که مادرش وقتی او دو ساله بود خودکشی کرده است، به من می‌گفت که ناگهان به خودش آمده و دیده که با حسرت به زنان جوان و بی‌خیال و خندانی

یک هدف بزرگ دیگر را در مسیر نوشتن کتاب تعریف کنم: کمک به دختران بزرگسال تا اینکه مضرات دوران کودکی را به چیزی جدید و خوب و امیدبخش تبدیل کنند. همانند بسیاری از مراجعین که توانسته‌اند بدبختی‌های‌شان را به برکت تغییر دهند.

خیره شده است که مشتری فروشگاه لباسی بودند که او در آنجا کار می‌کرد. او مطمئن بود که از آنها متنفر است چون برخلاف او، آنها مورد عشق و محبت قرار گرفته بودند. او تصور می‌کرد که آن غریبه‌ها حس می‌کنند که او بی‌مادر است و به همین دلیل «ناقص» است. «گاهی تصور می‌کنم وقتی مردم به من نگاه می‌کنند جز پوسته یک شخص چیز دیگری نمی‌بینند، ساختمانی که با اصابت بمب ویران شده و اغلب از خودم می‌پرسم مگر چه ایرادی داشتم که مادرم مرا ترک کرد.»

معمولاً آگاهی از اینکه مادران‌مان به اندازه کافی از ما مراقبت نکردند سبب افسردگی می‌شود. با از دست دادن امیدمان به داشتن مادری دانا و فداکار و با محبتی بی‌قیدوشرط، احساس زلزل، ناامنی و کمبود می‌کنیم. من صحبت‌های غمگین و دردناک کارلا شخصیت کتاب تیلی السن را بر بستر مرگ مادری که برای او دور و غیرقابل دسترس بود به یاد می‌آورم:

•• ما یکدیگر را در ابتدا کجا گم کردیم مادر؟ مادر آوازه‌خوان؟ نزاع‌ها، طعنه‌ها و خشونت بین‌مان، سکوت و از هم دور شدن تمام شد.

من تو را نمی‌شناسم مادر. مادر من هرگز تو را نشناختم.^۱
 با اینکه کنار آمدن با این حقیقت که مادر ما در موارد مهم قصور کرده و دوران کودکی ما شاد نبوده است، احساسات تاریک و تلخی - مثل عصبانیت، خشم، شرم و ترک شدن و فقدان - را برمی‌انگیزد، اما مواجهه با گذشته‌مان در نهایت به بهبودی ما کمک می‌کند و در بهترین شرایط ما را ترغیب می‌کند تا انسان‌هایی مهربان‌تر و دلسوزتر شویم. دلیواچ، آدن شاعر، با زبان مهربان یک عاشق، به درد درونی‌اش اشاره می‌کند و جراحتش را به منزله هدیه‌ای می‌بیند و از آن به‌خاطر بینشی که به او می‌بخشد قدردانی می‌کند: «شناختن تو، سبب شد که بفهمم.»^۲ مطمئناً کندن لایه‌های بافت‌هایی که بر روی جراحی کثیف شکل گرفته است دردی جانکاه ایجاد می‌کند اما تا زمانی که زخم عفونی اصلی در معرض نور قرار نگیرد به درستی مداوا نمی‌شود.

یکی از اهداف مهم من در نوشتن این کتاب، کمک به دختران بزرگسال است تا زخم‌های مادرانه شفانیافته‌شان را عریان و آنها را در نور درخشان آگاهی آشکار کنند. از فصل یک تا چهار ما به کمبودهای مادران‌مان در دوران کودکی و به‌ویژه نقصان در همدلی، پرستاری و مراقبت و حمایت و جدایی (رضایت به دوری) می‌پردازیم و شیوه‌هایی را که این اشتباهات هنوز بر روی ما به‌عنوان دختران بالغ تأثیر می‌گذارند، مورد توجه قرار خواهیم داد. ما همچنین رابطه بین ناتوانی مادر در

1. Tillie Olsen, "Tell Me a Riddle," *Tell Me a Riddle* (New York: Dell, 1960), p. 107.

2. W. H. Auden, quoted by Emanuel H. Hammer in "Artistic Creativity: Giftedness or Sickness," *The Arts in Psychotherapy*, vol. 2 (1975), p. 175.

شناخت زندگی‌اش - یعنی تبدیل شدن به انسانی کامل در حد خودش - و هراس‌های ما به‌عنوان دختران بزرگسال در طرح مطالبات‌مان از زندگی را بررسی می‌کنیم.^۱

زمانی که ایده نوشتن این کتاب به ذهنم رسید، آن را با گروهی از همکاران که آنها را به‌طور ماهیانه برای بحث و همفکری ملاقات می‌کردم مطرح کردم، همه مشتاقانه تأیید کردند اما یکی از همکارانم من را با نقد تندوتیزی شگفت‌زده کرد.

«واقعاً چرا می‌خواهی راجع به کوتاهی‌های مادر در مورد دخترش بنویسی؟ مادرها به اندازه کافی قربانی نبوده‌اند؟ واقعاً فکر می‌کنی فایده‌ای هم برای یک زن دارد که بداند در کودکی، رشد و پیشرفتش به‌خاطر بی‌توجهی مادر ناآگاهش آسیب دیده است؟ به من بگو زمانش نرسیده که دختران به‌جای اینکه بر بدی‌ها تمرکز کنند، نیکی‌های میان خویش و مادران‌شان را تقدیر کنند؟»

«بله ولی...» مردد بودم، در مقابل حمله‌های همکارم آمادگی نداشتم.

او ادامه داد: «من حس بدی دارم، اویی، با این پرده‌برداری از جنایاتی که در پرورشگاه رخ داده، تو شانس مادر و دخترها را، برای برقراری یک رابطه خوب تضعیف خواهی کرد. تو جعبه پاندورا را خواهی گشود.»^۲

بعد از جلسه نتوانستم حرف‌های سنگین همکارم را از سرم بیرون کنم. آیا این کتاب همان‌طور که او هشدار داد

۱. اینکه من تصمیم گرفتم تا راجع به مشکلات میان مادر و دختر بنویسم بر این دلالت ندارد که رابطه میان پدر و دختر مهم نیست. خوب یا بد، پدرها عمیقاً بر روی دختران‌شان تأثیر می‌گذارند. به‌علاوه نقش پدر در خانواده چه تقویت‌کننده باشد و چه دخالتی نکند و یا، چه حمایت‌گر باشد چه تضعیف‌کننده بر روی روش‌های مادری کردن همسرش برای خانواده تأثیر می‌گذارد. من بر روی رابطه مادر و دختری تمرکز کرده‌ام نه به دلیل اینکه بقیه روابط خانواده را نادیده گرفته‌ام بلکه برای اینکه این رابطه به خودی خود موضوع بزرگ و پیچیده‌ای است. موضوعی که من به مدت ده سال از زندگی‌ام به‌عنوان استاد دانشگاه و روان‌شناس بر روی آن مطالعه کرده‌ام.

۲. این اصطلاح در رابطه با مواردی استفاده می‌شود که فلاکتی بی‌علاج به بار بیاید. - م.

می‌تواند مخرب باشد؟ من باید روی این پروژه خط بکشم؟ چند روز بعد، بدون اینکه دقیقاً بدانم چرا، تصمیم گرفتم راجع به منشأ جعبه پاندورا تحقیق کنم و فهمیدم که در یک تفسیر، جعبه پاندورا، تمام بدبختی‌های بشری را داخل خود داشت، و وقتی درب آن توسط خدای یونانی «اپیمتئوس»^۱ گشوده شد، همه بدبختی‌ها از آن بیرون ریختند و فقط امید در آن باقی ماند. اما در نسخه دیگری آمده است که جعبه - یا به صورت دقیق‌تر کوزه عسل یا نماد رحم مادر - مثل یک «کورنوکوپیا»^۲ همه موهبت خدایان را دربر داشته است. اختلاف در توصیف ماجرای جعبه پاندورا مرا متوجه این موضوع کرد که تفاوت بین بدبختی‌ها و موهبت‌های بشر مطلق نیست و بد و خوب به طریقی با هم در ارتباط‌اند و درواقع هر یک از آنها می‌تواند به دیگری تبدیل شود.

همان‌طور که همکارم به درستی اشاره کرد درگیر شدن در بازی زشت مزمت مادر به تنهایی می‌تواند مخرب باشد همانند خدای نادان اپیمتئوس، من باید خیلی بی‌فکر باشم که اجازه دهم، بدبختی‌های بین مادر و دختر به سادگی بیرون بریزند. گرچه قویاً باور دارم که آشکار شدن دردها و خشم‌ها و ناامیدی‌ها و محرومیت‌ها بین مادر و دختر در قدم اول در مسیر شفا ضروری است اما با همکارم نیز موافق هستم که کافی نیست. چالش همکارم به من کمک کرد تا یک هدف بزرگ دیگر را در مسیر نوشتن کتاب تعریف کنم: کمک به دختران بزرگسال تا اینکه مضرات دوران کودکی را به چیزی جدید و خوب و امیدبخش تبدیل کنند. همانند بسیاری از مراجعین که توانسته‌اند بدبختی‌های‌شان را به برکت تغییر دهند.

۱. Epimetheus (خدای یونانی و همسر پاندورا)

۲. Cornucopia) ظرف میوه به شکل شاخ که به آن شاخ نعمت نیز می‌گویند، از جمله نمادهای فرهنگی و اجتماعی است. در غرب مظهر فراوانی و برکت به‌شمار می‌رود. - م.

بنابراین فصل شش تا هشت این کتاب بر روش‌هایی تمرکز می‌کند که به واسطه آنها ما دختران بزرگسال زخم‌خورده می‌توانیم دردهای مان را تسکین بدهیم و در نهایت بر آنها فائق آییم و آنچه منفی و مخرب بوده را بگیریم و به چیزی حیاتی و مثبت تبدیل کنیم. در این فصل‌ها ما با جاده‌های بسیاری به مقصد سلامتی آشنا می‌شویم و به انواع مختلف ترمیم روابط انسانی در دو شکل درونی و بیرونی می‌پردازیم و چگونگی جبران فقدان عشق مادری را مورد مطالعه قرار می‌دهیم. ما همچنین به منشأ درمان‌های غیربشری مثل تمرین برای انزوا و ارتباط با طبیعت، و شرکت در فعالیت‌های خلاقانه نظری خواهیم افکند. در فصل نه، برای تکمیل روند شفا نزد مادران مان باز خواهیم گشت و با پذیرش آنچه که بین ما و آنها به اشتباه پیش رفته آماده خواهیم شد تا نیکی‌ها را تصدیق کنیم و در مساعدترین شرایط بتوانیم بر روی دره‌هایی که ما را از مادران مان جدا کرده است پل بزنیم.

هنگام نوشتن این کتاب مطالب را از منابع غنی و گوناگون کتاب‌های روان‌شناسی استخراج کردم - به‌ویژه آثار هانس کوهات و آلیس میلر. و چون اهل سرک کشیدن هستم به تمرکز بر روی مطالب متفکران شناخته شده رشته خود اکتفا نکردم. این رمان‌نویسان و شاعران بودند که مرا اغوا کرده‌اند و نوشته‌های ویرجینیا وولف، کولت، تونی موريسن، ویویان گورنیک، تیلی السن، می سارتون، و موريس داک، درست به اندازه روان‌شناسان در مورد روابط مادر و دختر به من آگاهی بخشیده‌اند. اسطوره‌های باستانی و قصه‌های پریان و داستان‌های بومی نیز مرا از کتاب‌های علمی بیرون کشیدند، به این دلیل

که همیشه به‌نظر می‌رسد در داستان‌های کودکان می‌توان بصیرت و بینش شگفت‌انگیز روابط و رفتارهای انسان را کشف کرد. در واقع فصل پنجم، تفسیری از داستان جادوگر شهر اوز است و دوروتی گیل دختر کوچکی از کانزاس، شخصیت اصلی در طول فصل‌های آخر است.

همچنین در طبقه‌بندی پیچیدگی‌های روابط مادر و دختر به تجربه‌های شخصی خویش به‌عنوان دختر و نوه روی آوردم. چون نوشتن این کتاب برایم سفری شفاف‌بخش است، خواستم تا دردها و محرومیت‌هایم را به اشتراک بگذارم با امید به اینکه خوانندگان با آن همذات‌پنداری کنند و حتی از مبارزات من سود ببرند.

همانند کتاب اولم، *مادران و دختران: عشق و رهایی* - داستان‌های شخصی مراجعینم قلب و روح واقعی این کتاب هستند.^۱ زنان بسیاری که از محرومیت مادرانه رنج کشیده‌اند داستان‌شان را با من در میان گذاشته‌اند، گوش کردن به آنها سبب شده تا به ارزشمندی سرشت بشر پی ببرم.

با نهایت تأسف زنانی را شناختم که به‌خاطر تجربه‌های‌شان زمین خوردند و فاقد انرژی و امید کافی بودند تا امور را به نفع خود تغییر دهند. یکی از مراجعینم را مثال می‌زنم که زنی باهوش و بی‌قرار بود که توسط مادر بدگمان اسکیزوفرنی‌اش از طفولیت مورد ضرب و شتم قرار می‌گرفت. به‌نظر می‌رسید که او با ایجاد ارتباط با مردهایی که دست‌بزن دارند و اشتباهاتش در محیط کار، مرتباً برای خودش بحران درست می‌کند. من این مراجع را فقط سه جلسه ملاقات کردم و او به درمانش به دلیل ارتباط دوباره با پسر فحاشی که یک ماه پیش از او جدا

۱. به منظور حفاظت از حقوق مراجعینم جزئیات داستان‌های آنها را تغییر داده‌ام و در چند مورد تاریخچه دو یا چند مراجعه‌کننده را ترکیب کرده‌ام.

شده بود خاتمه داد. همراه دستمزد من یک متن کوتاه وجود داشت که نوشته بود این خیلی کم و خیلی دیر است اما به هر حال ممنون. اینکه او به درمان ادامه نداد من را ناامید کرد اما متعجب نه، زیرا روح او بسیار خسته و درمانده بود. آنچه که مرا بارها و بارها شگفت زده و هیجان زده می کند مراجعان دیگر هستند که با وجود سرگذشت های شخصی تلخ، هر طور که شده به پیروزی رسیده اند. گذشت زمان و این زنان به من خاطرنشان می کنند که با شجاعت و پشتکار و خلاقیت، می توانیم زخم های مان را درمان کنیم. مثل دختر کوچک روستایی که وقتی مادرش را گم کرده بود مستأصل شده بود، ما در کودکی کاملاً به عشق و مراقبت خالصانه مادرمان وابسته ایم اما به عنوان دختران بزرگسال ما منابع بیشتری داریم. ما می توانیم آنچه که آنها توانایی فراهم کردنش را نداشته اند در جاهای دیگر بیابیم و از آن خود کنیم.



بخش اول

زخم‌ها

در کودکی، رؤیایی داشتم که مرتب تکرار می‌شد و بسیار نیرومند و تقریباً توهمی بود. من تصور می‌کردم که کسی گریه می‌کند، و این گریه چنان تلخ، و آن قدر خردکننده بود که هر بار از تختم بیرون می‌پریدم تا او را بیابم و تسلايش دهم، تا همین اواخر در زندگی‌ام اصلاً نمی‌دانستم که آن گریه بخشی از من بود.

کتی کارلسان / جست‌وجوی دختر التیام‌نیافته برای یافتن مادرش



◀ فصل یک ▶

[مادر به دختر / تحریف‌ها، عدم تأیید، بی‌توجهی]

من برای شدن به یک تو نیاز دارم، وقتی دارم به من تبدیل می‌شوم، می‌گویم تو.

مارتین بوبر / من و تو

سال‌ها پیش، در شروع روان‌درمانی‌ام، خواب وحشتناکی دیدم. من در ایستگاه قطار بودم با بلیطی در دست به مقصد خانه مادرم. اما تعداد زیادی صندوق و چمدان و جعبه همراه داشتم که باعث می‌شد به‌سختی بتوانم به سمت سکوی قطار حرکت کنم. دیوانه‌وار بار سنگینم را می‌کشیدم و هل می‌دادم که ناگهان با نهایت شرمندگی درز ساک‌ها باز شد و لباس‌های پاره‌پاره و کثیف بچگی‌ام بیرون ریخت. با صورتی که از خجالت سرخ شده بود، زیرچشمی نگاه کردم که مطمئن شوم کسی این صحنه را ندیده باشد، بعد سعی کردم که لباس‌های

پخش و پلا را توی چمدان‌ها بچپانم، اما با وجود تلاش زیاد، نتوانستم در چمدان‌ها را ببندم.

با راهنمایی‌های درمان‌گرم توانستم رؤیایم را تفسیر کنم. رؤیایم می‌گفت قبل از اینکه بتوانم «وارد مسیر شوم» و به‌طور معناداری نزد مادرم بازگردم، نیاز داشتم تا با نگاه به محتویات چمدان‌هایی که سال‌ها آنها را بسته نگه داشته بودم با گذشته مشترک‌مان مواجه شوم. در ابتدا در برابر هدایت درمان‌گرم مقاومت می‌کردم و «مرور» دوباره تمام مسائل دوران کودکی به‌نظرم غیرضروری می‌نمود اما او مصر بود. بنابراین با گرفتن دست او، عازم سفری طولانی و دشوار اما در نهایت شفاف‌بخش شدم. درست همان‌طور که من برای گرفتن راهنمایی و تسلی به یک درمان‌گر روی آوردم، زنان نیز برای کمک نزد من می‌آیند. آنها نیز بیشتر به مشکلات روزشان در روابط با همسران‌شان یا مشکلات کاری یا احساس بی‌کفایتی، تنهایی، تهی بودن یا اضطراب می‌پردازند تا درمان مشکلات اولیه با مادران‌شان. آنچه که مکرراً اتفاق می‌افتد این است که، صرف‌نظر از مشکلات مطرح شده، بعد از گذشت چند جلسه، توجه آنها به سمت مادر معطوف می‌گردد و همان‌طور که دارند در مورد

**در ضیافت ستایش شدن،
کودک باید بهترین صندلی را
داشته باشد، تنها صندلی را!!**

دوران کودکی ناشاد خود صحبت می‌کنند شروع می‌کنند به ربط دادن رنج امروزشان به تأثیرات اولیه مادرشان. چه ما از این حقیقت خوش‌مان بیاید و چه نه، روشی که مادران‌مان یعنی کسانی که در تمام موارد مراقبان اولیه ما بودند به ما پاسخ دادند، هنوز روی ما تأثیر می‌گذارد. ما در هر سنی که

باشیم شانزده و یا شصت ساله می‌خواهیم باور کنیم مادران مان خردمندانه و سخاوتمندانه و به دور از خودخواهی به ما عشق می‌ورزیدند. در روند روان‌درمانی من اغلب شاهد عصبانیت و یأس مراجعینی هستم که درمی‌یابند عشق مادران‌شان ناقص بوده است. به هر حال مطمئن هستم که درک آنچه که بین ما و ایشان به اشتباه رخ داده یک بخش ضروری از شفاست.

یکی از مهم‌ترین مشکلات مربوط به مراقبت‌های اولیه مادرانه، قصور مادر در رزونانس^۱ و هماهنگ بودن با هر آنچه کودکش احساس می‌کند است. یک مادر باید بتواند خوشحالی، ترس، سردرگمی، ناامیدی و در کل، همه طیف‌های احساسات بشری را بشناسد تا بتواند کودکش را با همدلی و محبتی سخاوتمندانه درک کند و به او پاسخ دهد. هر کودکی نیاز دارد که انعکاس عواطف خود را ببیند یعنی نیاز دارد که تجربه‌های درونی‌اش تأیید شوند، همان‌طور که هانس کوهات می‌گوید انعکاس یعنی «مشاهده شدن همراه با لذت و تأیید اساسی توسط والدین خوشحال»^۲. برای مثال وقتی کودکی چهار دست‌وپا، از دامن مادرش به سمت دیگر اتاق حرکت می‌کند به عقب نگاه می‌کند تا مطمئن شود که مادرش هنوز آنجاست. او می‌خواهد مطمئن شود که مادر نیز در تعلیق و ترس و هیجان ماجراجویی او شریک می‌شود. انرژی و شور در صدای مادر (وای نگاه کن نی‌نی داره حرکت می‌کنه، نگاه کن چه اسباب‌بازی‌های خوشگلی پیدا کرده) و برق چشمان او و حرکات بدنش، تجربه

۱. طنین یا پژواک، منظور دقت در درک احساسی که کودک به مادر منتقل می‌کند.

۲. آنتونی استور در کتابش به نام *انزوا* عقیده هانس کوهات را با جزئیات بیشتری شرح می‌دهد: «آینه تمیزی که برق انداخته شده، تصویر بهتری از آنچه شخص در واقعیت هست را بازتاب می‌دهد، بنابراین به او ثبات و احساس هویت می‌بخشد. یک آینه ترک‌خورده کثیف لک‌دار، تصویری ناکامل و مبهم را بازتاب می‌دهد و سبب می‌شود کودک تصویری مخدوش و نادرست از خودش ببیند. از این‌رو پدر و مادری که از نظر روانی سالم هستند به روشی که والدین ناسالم نمی‌توانند، کودک را می‌شناسند و آینه می‌کنند.»

کودک را تأیید می‌کنند و به او اجازه می‌دهند تا احساس واقعی بودن کند. به‌طور مشابه وقتی که کودک گریانی که چانه‌اش به لبه میز برخورد کرده و کبود شده، بوسه مهربان مادر را احساس می‌کند و حرف‌های دلسوزانه او را می‌شنود - «آخی آخی می‌دونم خیلی درد داره» - می‌فهمد که درد و اشک‌هایش اعتبار دارند.

نیاز به انعکاس دقیق و محبت‌آمیز در سال‌های اولیه شکل‌گیری ما بسیار ضروری است. وقتی خیلی کوچک هستیم به تمام توجه و ستایش مطلق مادرمان نیاز داریم. همان‌طور که نانسی فرایدی، نویسنده، می‌گوید: «در ضیافت ستایش شدن، کودک باید بهترین صندلی را داشته باشد، تنها صندلی را!!» اگر نیازهای کودکانه ما درک شود، با تمام وجود باور می‌کنیم که ذاتاً خوب هستیم و با بیشتر شدن سن مان می‌توانیم از نیازهای غیرواقعی مان از مادر و اینکه باید در مرکز توجه او و مهم‌ترین فرد روی زمین باشیم دست بکشیم.

وقتی زنی برای والد بودن کافی نیست، کودکش را آن‌طور که هست تجلیل نمی‌کند و بازتاب نمی‌دهد. در عوض او مرتباً احساسات کودکش را نادیده می‌گیرد و آنها را بد تفسیر می‌کند. در متن زیر از کتاب روان‌شناس دنیل ان. استرن به نام *دنیای میان‌فردی نوزاد* که در ادامه می‌بینیم، مادری با همدلی بسیار ضعیف، که شبیه به یک آینه کج و معوج خانه وحشت است، ممکن است خودادراکی نوزادش را تغییر شکل و یا پیچ‌وتاب دهد.

•• مادر مولی خیلی کنترل‌گر بود. او باید همه برنامه‌ها را طراحی می‌کرد، آغاز و هدایت می‌کرد و خاتمه می‌داد. او تعیین

می‌کرد که مولی با کدام اسباب‌بازی و چگونه بازی کند. («اون رو به طرف بالا و پایین تکون بده، رو زمین غلطش نده») و چه موقع مولی از بازی با آن خسته شود و بعد چه کار کند. مادر همه کنش و واکنش‌ها را در حدی کنترل می‌کرد که گاهی اوقات به سختی می‌شد افزایش یا عدم‌افزایش تدریجی میل و هیجان طبیعی خود مولی را ردیابی کرد... مولی تطابق پیدا کرد و سازگار شد و به جای اجتناب و مخالفت با این دخالت‌ها، رفته‌رفته بیشتر تسلیم شد. او به یکی از آن افرادی که فقط به صورت مبهمی به فضا خیره می‌شوند تبدیل شد... این تضعیف عواطف از سوی مادر ادامه پیدا کرد... و هنوز بعد از سه سال مشهود است...^۱ شاید بتوان گفت که عدم‌توانایی مادر در ملحق شدن به فرزند و درک تجربه منحصر به فرد او و تجلیل از آن، سبب از دست رفتن بخشی از احساسات مولی شده است. به نظر می‌رسد که مولی به چیزی تبدیل شده که روان‌شناس کودک، دونالد دبلیو. وینیکات، آن را «خود دروغین»^۲ نامیده است. خودی که آرزوهای دیگران را به قیمت از دست دادن سرزندگی خود برآورده می‌کند. در مطبم به زن جوانی که نسخه بزرگسال مولی است مشاوره می‌دهم. او می‌گوید که نسبت به تجربه‌های خودش نامطمئن است.

●● وقتی به تئاتر یا سینما می‌روم، نمی‌دانم احساسم چیست. به جای افکار خودم صدای مادرم را در سرم می‌شنوم که به من می‌گوید بازی‌ها می‌توانست بهتر باشد، داستان می‌توانست قوی‌تر باشد. من آن چیزی را فکر می‌کنم که مادرم ممکن است فکر کند و آن را مال خودم می‌کنم. او در نتیجه قصور مداوم مادر در انعکاس و بازتاباندن، تجربه

1. Daniel N. Stern, *The Interpersonal World of the Infant* (New York: Basic Books, 1985), p. 196.

2. the false self