

«چرا نمی‌گذارند مستقل شوم؟»

در اینجا می‌خواهیم به والدین سلطه‌جو بپردازیم که به‌نوعی دیگر عرصه را بر فرزندان خود تنگ می‌کنند و به آنها آسیب می‌زنند. والدین سلطه‌جو از کودکی تا دوران بزرگسالی فرزندان‌شان هنوز هم در هر زمینه‌ای می‌خواهند تصمیمات و انتخاب‌های آنها را کنترل کنند. این تصمیمات می‌تواند تصمیمات مهمی نظیر انتخاب رشته تحصیلی، شغل، محل سکونت، سفر و انتخاب همسر را در بر گیرد.

در اینجا اجازه بدهید به گفتگویی تخیلی بین فردی بزرگسال و والدین سلطه‌جویش توجه کنیم. با اینکه در واقعیت کمتر چنین گفتگویی صورت می‌گیرد، اگر رخ بدهد می‌تواند بدین‌گونه باشد:

فرزند: چرا با من این‌طوری رفتار می‌کنی؟ چرا من هر کاری می‌کنم به نظرت غلط می‌آید؟ چرا با من مثل بچه‌ها رفتار می‌کنی؟ برای پدرم چه فرقی می‌کند که من حتماً دکتر شوم؟ به شما چه ربطی دارد که من با چه کسی ازدواج می‌کنم؟ کی می‌خواهید اجازه بدهید من برای خودم زندگی کنم؟ چرا هر تصمیمی که برای زندگی‌ام می‌گیرم خیال می‌کنید خواستم با شما مقابله کنم؟

مادر سلطه‌جو: تو نمی‌توانی درک کنی که من چه رنجی می‌کشم وقتی از من فاصله می‌گیری. من نیاز دارم که تو به من نیاز داشته باشی. این باعث می‌شود که همیشه بخواهی کنار من بمانی. من می‌ترسم تو را از دست بدهم. تو همه زندگی من هستی. می‌ترسم مبادا در تصمیمات زندگی‌ات اشتباه کنی. اگر آسیبی به تو برسد قلب من هزار پاره می‌شود. من تو را طوری بزرگ کردم که تصور کنی بدون مشورت با من نمی‌توانی تصمیم بگیری. من ترجیح می‌دهم بمیرم ولی تو در تصمیمات اشتباه نکنی. من نگران تصمیمات غلط تو هستم. می‌خواهم تو همیشه به من وابسته باشی. در این صورت از من دور نخواهی شد.

ادعای مرسوم والدین سلطه‌جو: «من هرچه می‌گویم به صلاح خودت است.»

کنترل و هدایت اگر در شرایطی لازم و ضروری باشد به خودی خود بد نیست. مادری که فرزند دو ساله خود را کنترل می‌کند که وارد خیابان نشود، به کودکش لطف می‌کند و ما این مادر را محتاط می‌نامیم، نه سلطه‌جو. رفتار او در جهت تأمین سلامت کودک است که مبتنی بر اصول واقعی است. این امر زمانی کنترل

نامیده می‌شود که ده سال بعد هم زمانی که فرزند قوه تشخیص و توان عبور از خیابان را دارد، هنوز مادرش بخواهد دستش را بگیرد و او را از خیابان رد کند.

این قبیل بچه‌ها که از ابتدا به انجام وظایف و مسئولیت‌های مناسب سن و موقعیتشان تشویق نشده‌اند، اشتباه را تجربه نکرده‌اند و از خطر کردن می‌ترسند، اغلب بعدها به بزرگسالانی بی‌کفایت و با اعتمادبه‌نفس پایین تبدیل می‌شوند که از شکست می‌ترسند. آنها معمولاً به پختگی لازم نمی‌رسند و در نوجوانی احساس می‌کنند که بدون وجود والدینشان کاری از دستشان بر نمی‌آید و این نهایت خواسته پدر و مادرشان است که فرزندشان به آنها وابسته باشد، بنابراین از این شرایط برای کنترل، تاخت‌وتاز و گاه به بازی گرفتن آنها استفاده می‌کنند.

والدینی که می‌ترسند کم‌کم در زندگی فرزندشان نقشی نداشته باشند و دیگر به آنها نیاز نباشد، برای ایجاد حس ناتوانی در فرزندشان تلاش می‌کنند. این دسته از والدین به شدت می‌ترسند که فرزندانشان بزرگ شوند و خانه را ترک کنند. مشکل در اینجاست که بسیاری از والدین سلطه‌جو اگر حس کنند که فرزندانشان دیگر به آنها نیاز ندارند، احساس پوچی و طرد شدن می‌کنند.

آنها برای اینکه هیچ‌گاه کنترل فرزندانشان را از دست ندهند، بر دخالت‌هایشان نقاب نگرانی می‌زنند. یعنی اظهار می‌دارند که قصد کنترل ندارند و تنها نگران فرزندانشان هستند. عباراتی نظیر «من این کار را فقط برای خاطر خودت می‌کنم» یا «فقط چون دوستت دارم این کار را می‌کنم» در اصل همه یک مفهوم را می‌رساند و آن این است که: «من سعی می‌کنم تو را کنترل کنم چون می‌ترسم تو را از دست بدهم و احساس ضعف و پوچی کنم. به همین دلیل سعی کرده‌ام تو را جوری بار بیاورم که وابسته و ترسو باشی و همیشه احساس کنی به من نیاز داری.»

والدینی با روش کنترل مستقیم

بدترین نوع والدین سلطه‌جو آنهایی هستند که خیلی مستقیم و بی‌تعارف فرزندشان را کنترل می‌کنند و این عبارات را از این دسته زیاد می‌شنویم: «یا این کاری را که گفتم می‌کنی یا دیگر با تو حرف نمی‌زنم.»، «دیگر به تو پول نمی‌دهم»، «دیگر عضو این خانواده نخواهی بود»، «اگر این کار را نکنی من سکت می‌کنم و مقصرش تو خواهی بود» یا «تو را از ارث محروم می‌کنم.» یعنی این دسته از والدین به خود زحمت توجیه دخالت‌هایشان را هم نمی‌دهند.

کنترل مستقیم روشی مداخله‌جویانه است و اغلب باعث به‌وجود آمدن حس تحقیر در فرزند می‌شود، چراکه می‌پندارد همیشه باید مطیع و فرمان‌بردار والدینش باشد و گرنه به‌نوعی تهدید خواهد شد. درخواست آنان از فرزندشان بیشتر حکم اخطار و اتمام حجت را دارد تا پیشنهاد یا تقاضا و فرزند متوجه می‌شود که خواسته و عقیده او هیچ جایگاه و ارزشی ندارد و بدین ترتیب توازن بسیار نابرابر قدرت در این رابطه به‌وضوح قابل رؤیت است.

مایکل سی و شش ساله که مردی جذاب و خوش‌سیما و مسئول بخشی از یک شرکت تبلیغاتی بود، نمونه بارزی از این دسته از فرزندان است. دلیل مراجعه او این بود که بعد از شش سال ازدواج عاشقانه با همسرش، زندگی مشترکشان در حال از هم پاشیدن بود چون همسر و والدینش به‌شدت با هم درگیری و اختلاف داشتند.

او می‌گفت: «مشکل ما از زمانی شروع شد که من از پدر و مادرم جدا شدم و برای زندگی با همسرم به کالیفرنیا آمدم. در ابتدا مادرم تصور می‌کرد که این جدایی موقت است اما زمانی که به او گفتم به کالیفرنیا آمده‌ام تا اینجا ساکن شوم و با دختر مورد علاقه‌ام ازدواج کنم، او دست به کار شد و شروع کرد به اشکال مختلف فشار آوردن به من که برگردم.»

از او خواستم درباره آن فشارها بیشتر توضیح بدهد.

گفت: «بدترین قسمت قضیه یک سال بعد از ازدواجمان بود که من و همسرم قصد داشتیم برای سالگرد ازدواج والدینم به بوستون برویم و متأسفانه همسرم دچار آنفولانزای شدیدی شد. حالش خیلی بد بود و من نمی‌خواستم او را تنها بگذارم. بنابراین به مادرم تلفن زدم تا به او بگویم سفرمان لغو شده. اولش های‌های گریه کرد و بعد از آن گفت که اگر برای این مهمانی نروم، او خواهد مرد. پس ناچار شدم به تنهایی به آن سفر بروم. صبح روز مهمانی به خانه والدینم رسیدم اما آنها با دیدن من به اصرار و التماس افتادند که آن هفته را آنجا در کنارشان بمانم، اما من فردای مهمانی دوباره به کالیفرنیا برگشتم. یک روز بعد پدرم به من تلفن زد و گفت: "تو می‌خواهی مادرت را بکشی؟ او تمام شب را بیدار بود و تا صبح گریه کرد. من می‌ترسم مادرت سگته کند."»

از او پرسیدم آیا هیچ‌گاه به رفتارهای والدینش اعتراض کرده است؟

گفت: «ای کاش این کار را کرده بودم. هر بار که پدر و مادرم همسرم را می‌رنجانند، از او می‌خواستم سکوت کند، احساسشان را درک کند و موقعیت مرا بفهمد. خدایا، عجب آدم نادانی بودم! چقدر اشتباه کردم!

پدر و مادرم همسر را زیر بمباران کج خلقی و بد رفتاری هایشان گرفته بودند و من هم ظاهراً با سکوت با آنها همراهی می کردم.»

جرم مایکل تنها این بود که تصمیم گرفته بود از پدر و مادرش جدا و مستقل شود. در مقابل، آنها دچار احساس وحشت شده بودند و برای بازگرداندن او از تدابیری استفاده می کردند که این گونه والدین در آن استاد هستند، عکس العمل هایی مانند محروم کردن مایکل از عشق و توجه شان و تماشای استیصال او.

مانند بسیاری از والدین سلطه جو، والدین مایکل هم بسیار خودمحور بودند. آنها به جای اینکه از تصمیم مایکل برای مستقل شدن استقبال کنند و آن را نشانه توانایی خود در تربیت صحیح پسرشان بدانند، برعکس آن را نشانه ای از ضعف خود در تربیت مایکل می دانستند. علائق مایکل برایشان کاملاً بی اهمیت بود. از نظر آنها مایکل برای به دست آوردن شغل بهتر به کالیفرنیا نرفته بود، بلکه تنها به این دلیل رفته بود که آنها را تنبیه کند. به نظر والدین مایکل، پسرشان به دلیل عشق ازدواج نکرده بود، بلکه فقط به قصد لجبازی با آنها ازدواج کرده بود، همسر مایکل واقعا آنفولانزا نگرفته بود، بلکه به این بیماری تظاهر می کرد تا مایکل را از آنها دور نگه دارد و افکاری نظیر این.

والدین مایکل او را در منگنه گذاشته بودند تا بین آنها و همسرش یکی را انتخاب کند. در ابتدا که مایکل به من مراجعه کرد، تصور می کرد مشکلش ازدواجش است که به خطر افتاده، اما خیلی طول نکشید تا دریابد که در اصل مشکلات او در ازدواجش بهایی است که برای مستقل شدن به والدینش می پردازد.

برای والدین سلطه جو، ازدواج فرزند تهدیدی جدی به حساب می آید. آنها همسر فرزندشان را به چشم رقیبی نگاه می کنند که آمده است تا جای آنها را بگیرد و نهایتاً این برداشتهای غلط به نبردی بین والدین و همسر فرزندشان منجر می شود.

برخی از والدین با همسر فرزندشان با متلک و نادیده گرفتن و تمسخر و پیش بینی اینکه این ازدواج شکست خواهد خورد، روبه رو می شوند.

«چرا من خودم را به والدینم فروختم؟»

تقریباً در همه جوامع، پول زبان قدرت است و در دست والدین سلطه جو هم پول می تواند ابزاری برای کنترل فرزندان باشد. بسیاری از والدین سمی از پولشان برای وابسته نگه داشتن فرزندان به خودشان استفاده می کنند.

زمانی که تانیا به دفتر من مراجعه کرد، نگرانی‌های زیادی داشت. در چهل و یک سالگی مشکل اضافه وزن داشت، از کارش ناراضی بود دو ازدواج ناموفق را پشت سر گذاشته بود و همچنین دارای دو فرزند بود. او هم می‌خواست وزنش را کم کند و هم شغلش را عوض کند و هم به زندگی‌اش جهت دهد. از طرفی معتقد بود اگر مرد مناسب زندگی‌اش را بیابد، همه مشکلاتش حل می‌شود. به مرور در طی جلساتمان متوجه شدم که او خیال می‌کند همیشه باید مردی در زندگی‌اش باشد تا از او مراقبت کند ولی حالا هیچ‌کس را ندارد.

وقتی از او پرسیدم چنین باوری را از کجا آورده است، جواب داد: «مسلماً دلیلش شوهرم نیست. او آدم قوی و محکمی نبود و در اصل من از او مراقبت می‌کردم. با همسر اولم درست بعد از کالج آشنا شدم. با پدر و مادرش زندگی می‌کرد و با اینکه بیست و هفت سالش بود هنوز نمی‌دانست می‌خواهد برای آینده‌اش چه کار کند، اما خیلی خوش‌قیافه و عاشق‌پیشه بود و من خیلی دوستش داشتم. پدرم اصلاً با این ازدواج موافق نبود اما به‌نظرم ته دلش خوشحال بود می‌خواهم با کسی ازدواج کنم که هنوز بیکار و بلا تکلیف بود. بالاخره پدرم با ازدواجمان موافقت کرد و به ما گفت که یک مدت از لحاظ مالی ما را تأمین می‌کند تا همسرم شغل مناسبی برای خودش دست و پا کند و اگر شغلی پیدا نکرد، خودش در محیط کارش او را استخدام می‌کند.

پیشنهاد پدرم خیلی عالی بود و ما پذیرفتیم و ازدواج کردیم. پدرم با این کارش به نظر همه اطرافیان، پدری نمونه آمد ولی در اصل می‌خواست به زندگی ما تسلط داشته باشد. او از نظر مالی ما را خیلی حمایت می‌کرد ولی در عوض به ما می‌گفت که چطور زندگی کنیم، چه تصمیم‌هایی بگیریم، کجا برویم و کجا نرویم. حتی اسم بچه‌هایمان را هم پدرم انتخاب کرد. در آن ایام من خانه‌نشین شده بودم و دو فرزندم را بزرگ می‌کردم ولی متأسفانه واقعیت این بود که من هنوز به پول پدرم متکی بودم.»

از تانیا پرسیدم آیا ارتباطی بین حمایت پدرش و اینکه خیال می‌کند باید مردی در زندگی‌اش باشد تا از او مراقبت کند، می‌بیند؟

جواب داد: «بدون شک پدرم قوی‌ترین مرد زندگی من بوده، به‌خصوص وقتی من بچه بودم او واقعا مهربان و دوست‌داشتنی بود اما هرچه بزرگ‌تر و مستقل‌تر می‌شدم و می‌خواستم خودم در مورد کارهایم نظر بدهم و تصمیم‌گیری کنم، او بیشتر واکنش نشان می‌داد و می‌خواست کنترل کند. اگر با کارها یا تصمیماتش مخالفت می‌کردم، سرم داد می‌کشید و با من عصبانی و خشن برخورد می‌کرد یا با اسم‌های بدی صدایم می‌کرد. وقتی وارد دبیرستان شدم، شروع کرد با پولش من را بازی دادن. بعضی وقت‌ها خیلی دست و دلباز بود و گاهی برای خریدن وسایل مدرسه می‌بایست التماس می‌کردم تا به من پول بدهد. رفتارهایش هیچ معلوم نبود. خیلی سعی می‌کردم دلیل رفتارهای متغیرش را بفهمم ولی هیچ‌وقت سر در نیاوردم.»

ارتباط تانیا با پدرش مانند مسابقه اتومبیل‌رانی بود. هر قدر هم تانیا با سرعت می‌راند، باز پدرش برنده بود. پدرش از پول هم برای تشویق استفاده می‌کرد و هم برای تنبیه، در حالی که هیچ منطقی هم در علت رفتارهایش وجود نداشت. تانیا از رفتارهای پدرش گیج و حیران بود و این وضع تا دوران بزرگسالی او ادامه داشت.

تانیا می‌گفت: «همسرم را تشویق کردم با پدرم کار کند. بعد از آن دیگر کنترل ما کاملاً در دست پدرم قرار گرفت و آن قدر در این کار زیاده‌روی کرد که همسرم کلافه شد و کار کردن با پدرم را رها کرد. از نظر پدرم همسر من آدم بی‌خاصیتی بود. به خصوص بعد از اینکه از کار کردن با پدرم دست کشید و کار دیگری پیدا کرد، از نظر پدرم از قبل هم به درد نخورتر بود. رابطه‌شان که خراب شد، پدرم شروع کرد به تهدید من که دیگر از نظر مالی حمایت نخواهد کرد، اما در کمال ناباوری در مهمانی کریسمس، به من یک ماشین نو و زیبا هدیه داد و در حالی که جلوی مهمانان کلید آن را به دست من می‌داد از من پرسید آیا دلم نمی‌خواست شوهرم مثل پدرم ثروتمند بود؟»

پدر تانیا به شیوه‌ای ظالمانه از پولش برای بازی دادن و کنترل او استفاده می‌کرد و با این کار سعی داشت خود را آدمی قوی‌تر و سخاوتمندتر از دامادش نشان بدهد و بعد از اینکه ازدواج تانیا به ورطه طلاق کشیده شد، پدرش همچنان با پولش اختیار او را در دست داشت.

«اصلاً بلدی کاری را درست انجام بدهی؟»

دسته‌ای از والدین سمی هستند که همواره سعی می‌کنند فرزندشان را درمانده و بی‌کفایت نشان دهند، حتی اگر در واقعیت چنین چیزی صحت نداشته باشد.

مارتین مردی چهل و سه ساله، لاغر و کم‌مو، که مدیرعامل شرکتی کوچک بود می‌گفت: «من خیلی می‌ترسم. نمی‌فهمم چه‌ام شده. اخیراً خیلی عصبانی‌ام. دلم می‌خواهد به همه چیز مشت بکوبم. دیگر کم‌کم از کنترلم خارج می‌شود. من همیشه آدمی آرام بودم ولی اخیراً مدام سر همسر و فرزندانم داد می‌زنم. سه هفته پیش که دوباره عصبانی شده بودم چنان با مشت به دیوار کوبیدم که دیوار گود شد. همین‌طوری پیش برود می‌ترسم به کسی آسیب بزنم.»

از او پرسیدم زمانی که به دیوار مشت کوبید دلش می‌خواست چه کسی مخاطب مشت او باشد؟

خنده تلخی کرد و گفت: «جوابش برایم سخت نیست. پدرم. مهم نیست که من چقدر سخت تلاش می‌کنم. او همیشه کاری می‌کند که خیال کنم هر کاری را غلط انجام می‌دهم. باورتان می‌شود؟ دائم من را جلوی کارمندانم کوچک می‌کند.»

و برای توضیح بیشتر ادامه داد: «هجده سال پیش، پدرم من را در تجارت خودش شریک کرد و البته دو سال بعد هم خودش را بازنشسته کرد. یعنی الآن شانزده سال است که من این شرکت را می‌گردانم اما هر هفته سروکله پدرم برای سرکشی پیدا می‌شود و به اتاق من می‌آید و شروع می‌کند به بررسی حساب کتاب‌ها و بعد از آن هم ایراد می‌گیرد و ملامت می‌کند. وقتی می‌آید شرکت، مقابل چشم کارمندان دنبال من راه می‌افتد و دائم سرم داد می‌کشد که همه چیز دارد به فنا می‌رود و من توان گرداندن این کار را ندارم. من در سه سال گذشته درآمد شرکت را سه برابر کرده‌ام اما هنوز پدرم از ایراد گرفتن دست برنمی‌دارد.»

با اینکه مارتین به پدرش نشان می‌داد که درآمد شرکت سه برابر شده است، پدرش کاملاً به این پیشرفت‌ها بی‌توجه بود. به مارتین گفتم که به نظر می‌رسد موفقیت‌های او و افزایش درآمد شرکت برای پدرش به منزله تهدیدی است که توانایی‌های خودش را در اداره شرکت زیر سؤال می‌برد. ظاهراً تنها افتخار پدر مارتین تأسیس این شرکت و مدیریت موفقش در اداره آن بود و حالا با عیب‌جویی و ایراد گرفتن می‌خواست مدیریت مارتین را زیر سؤال ببرد تا همچنان خود را قدرتمند ببیند.

از مارتین پرسیدم زمانی که این اتفاقات می‌افتد، به جز خشم چه نوع احساس دیگری سراغ او می‌آید؟

گفت: «راستش از گفتنش خجالت می‌کشم، اما هر وقت پدرم وارد دفترم می‌شود بی‌اختیار احساس می‌کنم بچه‌ای دو ساله هستم. حتی نمی‌توانم جواب سؤالاتش را بدهم. به تته‌پته می‌افتم. بعد پشت سر هم عذرخواهی می‌کنم. خیلی ازش می‌ترسم. به نظرم آدم خیلی قدرتمندی می‌آید. با اینکه ما هم‌قد و هم‌وزنیم، احساس می‌کنم نصف او هستم. همیشه با نگاه سرد و لحن عیب‌جویانه‌اش طوری به من نگاه می‌کند که من خودم را فراموش می‌کنم.»

پدر مارتین سعی می‌کرد از طریق شرکتش احساس بی‌کفایتی را به مارتین القا کند و این کار باعث می‌شد احساس بهتری در مورد خودش داشته باشد. او به خوبی می‌دانست برای تضعیف مارتین کدام دکمه‌ها را فشار دهد.

مدتی طولانی از جلسات درمانمان گذشت تا بالاخره مارتین از فکر تغییر دادن پدرش بیرون آمد و پذیرفت که رفتارهای او قابل تغییر نیست بلکه خودش باید دکمه‌های مناسبی را بیابد تا تنها از طریق آن بتواند تا حدودی رفتارهای پدرش را کنترل کند.

بازی دادن، نوع دیگری از کنترل

روش رفتاری دیگری که والدین برای کنترل فرزندانشان به کار می‌برند، روشی غیرمستقیم است که با بازی کردن با احساس فرزندانشان صورت می‌گیرد و مانند سایر روش‌ها کاملاً به اعتماد به نفس بچه آسیب می‌زند. این نوع برخورد که اتفاقاً در زندگی روزمره نیز به آن برمی‌خوریم، روشی است که در آن فرد مستقیماً درخواستی نمی‌کند اما شما آن کار را انجام می‌دهید. به شکل ساده روزمره، مثلاً ما از همسرمان نمی‌خواهیم برای ما آب بیاورد اما به او می‌گوییم اگر به آشپزخانه رفت، لطفاً برایمان آب بیاورد. به مهمانانمان در آخر شب نمی‌گوییم منزل ما را ترک کنند بلکه شروع می‌کنیم به خمیازه کشیدن. این شکل از تقاضا به هیچ‌وجه بد و مغرضانه به نظر نمی‌رسد اما زمانی که در قالب دستور، حکم صادر کردن و کنترل کردن باشد، از شکل عادی خود خارج می‌شود. والدین با ترفند بازی دادن معمولاً کنترل فرزندانشان را به صورتی تغییر شکل یافته در دست می‌گیرند. در این حالت فرزندانش ناخودآگاه خواسته‌ها و تصمیمات والدینشان را اجرا می‌کنند ولی نمی‌توانند دریابند که چطور همواره بالاخره همه چیز به برآورده شدن خواسته والدین می‌انجامد.

والدینی که می‌خواهند به زور به فرزندانشان کمک کنند

به‌طور کلی یکی از رایج‌ترین شکل‌های بازی دادن افراد، اصرار به کمک کردن است. این دسته افراد موقعیت‌هایی را فراهم می‌کنند که در آن شما احساس کنید به آنها نیاز دارید، پس کنار شما می‌مانند و در قالب کمک به شما می‌چسبند. این افراد می‌توانند دوست، همسایه، همکار یا والدینتان باشند.

جینی دختری سی و دو ساله، موفق، اجتماعی و تنیس‌بازی حرفه‌ای است. زمانی که به من مراجعه کرد علی‌رغم موفقیت‌هایش و داشتن شغلی خوب، دائماً در حال دست‌وپنجه نرم کردن با افسردگی دوره‌ای بود و نمی‌دانست چگونه به خودش کمک کند.

بلافاصله از ابتدا شروع کرد به تشریح رابطه خود و مادرش و گفت: «من برای اینکه به موقعیتی که امروز در آن هستم برسیم، خیلی سخت تلاش کردم. اما مادرم خیال می‌کند که من هنوز نمی‌توانم حتی بند کفشم را ببندم. به همین دلیل می‌خواهد دائم از کارهای من اطلاع داشته باشد و به من بگوید چه کار کنم و چگونه کاری را انجام بدهم. من عاشقش هستم ولی او فرصت نفس کشیدن به من نمی‌دهد و هرچه به او اختیارات بیشتری دادم، او حلقه کنترلش را تنگ‌تر و تنگ‌تر کرد. بعضی روزها که از سر کار برمی‌گردم، می‌بینم با کلیدی که دارد به آپارتمان من آمده و تمام وسایل منزل را جابه‌جا کرده و وسایل داخل کتوهای را تغییر

داده. او به خانه من می‌آید و خانه را نظافت می‌کند و بعد مدتی طولانی سر من غر می‌زند که خسته شده. به من می‌گوید اگر او نباشد زندگی‌ام بسیار کثیف و نامنظم خواهد شد در حالی که به هیچ‌وجه این‌طور نیست. او حتی می‌خواهد به زور غذا در دهان من بگذارد. گویی دوست دارد که به من تلقین کند که هنوز کودکی بیش نیستم.»

از جینی پرسیدم آیا هرگز از مادرش تقاضا کرده است که قدری به او فضای بیشتری بدهد؟

جواب داد: «من تمام مدت همین را از او می‌خواهم اما بلافاصله شروع می‌کند به گریه و زاری و می‌گوید چه اشکالی دارد که مادری به دخترش کمک کند. ماه گذشته برای انجام مسابقاتی به سانفرانسیسکو دعوت شده بودم. مادرم از چند روز قبلش زمزمه را شروع کرد که راه خیلی دور است و خسته می‌شوم و نمی‌توانم تنهایی رانندگی کنم و از من خواست که او را هم با خودم ببرم. وقتی به او گفتم نیازی به کمک ندارم، شروع کرد به اوقات تلخی و اشک ریختن که می‌خواهم دست‌به‌سرش کنم و او را با خودم نبرم. در حالی که این سفر به من فرصتی می‌داد تا چند روز از او دور باشم، برای اینکه به ناراحتی‌اش خاتمه بدهم او را با خودم بردم. چه کار می‌توانستم بکنم؟ مادرم است و دوستش دارم ولی به‌نظرم تلقیناتش دارد بر من اثر می‌کند. کم‌کم دارم باور می‌کنم که خودم عرضه هیچ کاری را ندارم. ترس برم داشته و دارم اعتمادبه‌نفسم را از دست می‌دهم. این وضع مرا افسرده کرده.»

در جلساتمان او را متوجه کردم هربار که با مادرش بر سر انجام کاری مخالفت می‌کند، مادرش احساسات او را به بازی می‌گیرد و با گریه و زاری به او احساس گناه می‌دهد و این احساس باعث می‌شود که او نهایتاً همان کاری را بکند که مادرش می‌خواهد.

علت افسردگی بسیاری از افراد ریشه در خشم دارد. در اینجا به‌دلیل اینکه جینی نمی‌خواست مادرش را ناراحت کند و از سویی از او خشمگین بود، این احساسات به شکل افسردگی در او بروز کرده بود.

جینی می‌گفت که با بروز این افسردگی اشتهايش را از دست داده و خوابش نیز کمتر شده و این خود بهانه بیشتری به دست مادرش داده است تا هر روز که او از سر کار برمی‌گردد، مادرش را در خانه‌اش منتظر ببیند و سرزنش‌های او را بشنود که «ببین چه بلایی سر خودت آورده‌ای. من باید بیشتر به تو برسم. زیر چشم‌هایت گود شده.» و بعد سعی کند به اصرار غذا در دهان او بگذارد.

به جینی پیشنهاد کردم که از مادرش بخواهد به‌جای انجام همه این کارها، مستقیماً بگوید که از او چه می‌خواهد و چه انتظاری دارد تا شاید بتوانند به صراحت با یکدیگر حرف بزنند و مسائل را بین خود حل‌وفصل کنند.

او در جواب گفت: «کاش مادرم مثلاً به من بگوید که دلش برایم تنگ می‌شود و می‌خواهد زیاد من را ببیند یا اینکه تنهاست. من می‌توانم برنامه‌هایی با او بگذارم که به هر دوی ما خوش بگذرد و یکدیگر را ببینیم، یا می‌توانم کمکش کنم دوستان بیشتری پیدا کند و با آنها به رستوران یا سفر برود.»

گاهی والدین متوجه نیستند که با تحت فشار گذاشتن فرزندانشان برای رسیدن به خواسته‌هایشان، آنها را دچار احساس گناه و سردرگمی می‌کنند. در این مواقع فرزندان ترجیح می‌دهند تسلیم شوند تا احساس گناه کمتری کنند، ولو اینکه در درازمدت دچار عوارض دیگری شوند.

اعیاد و مراسم

یکی از مراجعانم به نام جاناتان، بیست و هفت سال دارد و در یک سوپرمارکت فروشنده بود. او که بین چهار خواهر و برادر کوچک‌ترین بود، برایم از اتفاقی گفت که در کریسمس گذشته در خانواده‌شان افتاده بود.

«سال گذشته از طریق یک مسابقه رادیویی دو تا بلیت هواپیما برای سفر به اسپن به علاوه هتل مجانی در ایام کریسمس برنده شدم. این سفر و اسکی در برف‌های اسپن همیشه آرزوی من بود ولی از آنجاکه از لحاظ مالی سفری گران بود، هیچ‌وقت برایم میسر نشده بود. من خیلی بابت این سفر هیجان داشتم و تصمیم گرفتم به همراه نامزدم به این سفر بروم. ما هر دو خیلی کار می‌کردیم و این سفر همان چیزی بود که احتیاج داشتیم. اما زمانی که برنامه سفرم را به مادرم گفتم، مانند این بود که خبر مرگ کسی را به او داده باشم. چشم‌هایم پر از اشک شد و لب‌هایم به لرزش افتاد، گویی همان لحظه می‌خواست بزند زیر گریه و بعد از چند لحظه گفت: «برو، عزیزم. امیدوارم به شما خوش بگذرد. فقط ممکن است که بدون تو ما هم دیگر از خیر مهمانی شام کریسمس بگذریم چون بدون تو کریسمسی نخواهیم داشت.»

از او پرسیدم که بالاخره به سفر اسپن رفت یا نه.

گفت: «بله، رفتم ولی ای کاش نرفته بودم. آن بدترین سفر زندگی‌ام بود. آن قدر روحیه‌ام خراب بود که دائم در هتل با نامزدم دعوا می‌کردم. نصف وقت من در این سفر پای تلفن و صحبت با مادر و خواهر و برادرانم گذشت. تمام مدت داشتم ازشان عذرخواهی می‌کردم که با نبودنم کریسمسشان را خراب کرده بودم.»

شاید اگر جاناتان به این سفر نرفته بود ایام بهتری داشت. والدینی نظیر والدین جاناتان استاد بازی دادن فرزندانشان هستند. آنها با ایجاد احساس گناه در فرزندشان و اشک و آه و خود را به افسردگی زدن، او را وادار می‌کنند که به خواسته آنان عمل کند.

جانانان می گفت: «خانواده من همگی برای شام کریسمس در منزل مادرم بودند اما خواهر و برادرانم بارها به من تلفن زدند که بگویند مادرمان چقدر از نبودن من دلشکسته است طوری که بوقلمون کریسمس را قدری سوزانده. خواهرم با عصبانیت به من زنگ زد و گفت مادرمان هیچ گاه نشده غذایی را بسوزاند و این تقصیر من است که با خودخواهی خودم دل او را شکسته‌ام. آن شب خواهرم سه بار دیگر به من زنگ زد تا بگوید من رسم چندساله خانواده را شکسته‌ام. بعد برادرم تلفن زد که مادرمان تنها ما بچه‌ها را دارد و من چقدر نمک‌نشناس هستم که او را در ایام کریسمس رها کرده‌ام و رفته‌ام. دوباره خواهرم زنگ زد و گفت که مادرمان خیلی آن شب افسرده است و مگر او چند سال دیگر در کنار ما خواهد بود. انگار که من مادرم را در بستر مرگ رها کرده و رفته بودم. مادر من هنوز جوان است. در اواسط پنجاه سالگی و بسیار قبراق و سرحال است و صحبت از مرگ او بسیار بیجا بود. البته من می‌دانستم که اینها همه حرف‌های مادرمان است که از دهان خواهر و برادرانم به من زده می‌شود ولی مادرم چنان درسی به من داد که خیال نمی‌کنم دیگر هیچ وقت کریسمس را غیبت کنم. مادرم خوب درسش را بلد است.»

مادر جانانان به جای اینکه گفته‌هایش را مستقیماً به او بگوید، با بازی دادن فرزندان دیگرش آنها را وامی داشت که به جانانان تلفن کنند و چنین حرف‌هایی بزنند تا دیگر هوس سرپیچی از خواسته مادرش به سرش نزنند.

روش مادر جانانان روشی بسیار مودبانه است که بسیاری از مادران سلطه‌جو و هنرپیشه، به خوبی آن را بلدند. آنها خود را غمگین، گریان و دلشکسته نشان می‌دهند و این خود کافی است که احساس گناه و مسئولیت را در هر فرزندی شعله‌ور کند. مادر جانانان به جای محکوم کردن پسرش، نقش مادری فداکار و مظلوم را بازی می‌کرد.

برای جانانان توضیح دادم که اگر در آن کریسمس به خواهر و برادرانش در کنار یکدیگر خوش نگذشته، این انتخاب خودشان بوده است. آنها حق نداشتند کریسمس و سفر برادرشان را نیز خراب کنند.

احساس گناه جانانان از باور اشتباه او نشأت می‌گرفت، چراکه به این نتیجه رسیده بود که سفرش اشتباه بوده است، در صورتی که رفتار خانواده‌اش با او خودخواهانه بود. بعد از جلسات متوالی درمان، او دیگر از آن حالت منفعل خویش درآمده است و در برابر تقاضاهای غیرمنطقی مادرش به گونه‌ای متفاوت عمل می‌کند. او متوجه شد با پیروی از این روش خانوادگی، بدون شک بعد از ازدواج هم دچار مشکلات زیادی خواهد شد.

مقایسه خواهران و برادران

بعضی از والدین سمی همواره یکی از فرزندان را هدف قرار می‌دهند و او را با خواهر یا برادرش مقایسه می‌کنند. در اصل هدف آنان این است که بچه احساس کند به اندازه کافی یا به اندازه مثلا خواهرش برای جلب محبت والد یا والدینش تلاش نمی‌کند. این انگیزه در کودک باعث می‌شود که هر کاری از دستش برمی‌آید انجام بدهد تا والدش او را هم به اندازه خواهرش دوست داشته باشد. غالباً دیده شده والد نادان این رفتار را زمانی با فرزندش می‌کند که او را قدری مستقل و با اعتمادبه‌نفس ببیند و این چیزی نیست که باعث خوشحالی والدی سمی بشود که خواهان فرزندى وابسته است. این والدین غافل از این هستند که این روش رفتاری غلط، اغلب مانع به‌وجود آمدن عشق و علاقه عمیق و واقعی بین خواهران و برادران می‌شود و تازه حس حسادت و رقابت را هم در آنان دامن می‌زند. از آسیب‌های دیگر ناشی از این رفتار، تضعیف اعتمادبه‌نفس کودک است. البته گاهی قصد والدین از این مقایسه صرفاً تشویق کودک ضعیف‌ترشان به تلاش بیشتر است اما این رفتار نه‌تنها کوچک‌ترین تأثیر کارآمدی در تشویق کودک ندارد، بلکه همان آسیب‌های ذکر شده را در کودک موجب می‌شود.

زمانی که والدین با ترفندهای مختلف قصد کنترل فرزندان خود را داشته باشند، فرزندان معمولاً به دو شکل مختلف واکنش نشان می‌دهند:

۱- عنان اختیار خود را به دست والدین می‌سپارند و تسلیم می‌شوند.

۲- زیر بار نمی‌روند و به عناد و لجبازی دست می‌زنند یا کاملاً عصیان می‌کنند.

تام مردی پنجاه و پنج ساله با ظاهری آراسته، بسیار خوش‌لباس و صاحب یک شرکت بزرگ نرم‌افزار کامپیوتر است.

او می‌گفت: «برای من متأسف نباشید. من همه‌چیز در زندگی‌ام دارم. خانه‌ای زیبا، کلکسیون اتومبیل و درآمدی سرشار. در ظاهر همه‌چیز فوق‌العاده است اما بسیاری از مواقع به‌شدت احساس تنهایی می‌کنم و این احساس خیلی مرا آزار می‌دهد. من دارایی‌های زیادی دارم اما کسی در زندگی‌ام نیست که آنها را با او سهیم شوم. بعضی اوقات از اینکه عشقی در زندگی‌ام وجود ندارد وحشت می‌کنم. می‌ترسم که آخر هم در تنهایی از دنیا بروم.»

از او پرسیدم خودش در مورد علت تنهایی‌اش چه نظری دارد.

گفت: «هر وقت زنی در زندگی من پیدا شده و حتی گاهی به مرحله ازدواج رسیده، من دچار اضطراب شدیدی شده‌ام و به بهانه‌هایی از زیرش شانه خالی کرده‌ام. نمی‌دانم چرا ولی این اتفاق بارها افتاده. مادرم خیلی دلش می‌خواهد من ازدواج کنم. در اصل این بزرگ‌ترین آرزوی اوست. سال‌هاست سعی می‌کند این شرایط مهیا شود ولی هنوز اتفاق نیفتاده.»

از تام پرسیدم نسبت به فشارهای مادرش در مورد ازدواج او چه حسی دارد.

گفت: «ذهن مادرم بیش از حد درگیر ازدواج من است. او الآن هشتاد و یک ساله است. البته خیلی قبارق و سر حال است و دوستان و معاشران زیادی برای خودش دارد اما به نظرم تمام روز درگیر مسائل کار و زندگی و روابط شخصی من است. من مادرم را خیلی دوست دارم اما به دلیل طرز فکرش هیچ وقت نمی‌خواهم دوروبرش باشم. انگار که تنها نگرانی زندگی او خوشحالی یا ناراحتی من است. همیشه از طریق ابراز نگرانی می‌خواهد من را رام خودش کند و همیشه سعی کرده من را زیر سایه خودش نگه دارد، گویی در نظر او من هیچ وقت بزرگ نشده‌ام. تنها دلم مشغولی او این است که به من بگوید چگونه زندگی کنم. یعنی اگر اجازه بدهم حتی می‌خواهد به جای من نفس بکشد.»

عبارت آخر تام بهترین توصیف او از این امتزاج بود. مادرش با استادی تمام، طوری در او تنیده بود که گاهی معلوم نبود کدام یک چه کسی است. تام فتیله زندگی مادرش بود.

در اصل مجرد ماندن تام تا آن سن، نتیجه ارتباط تنگاتنگ بین او و مادرش بود. مادری که فرزندش را از کودکی تا جایی تحت کنترل نگه داشته بود که او را ناخواسته به لجبازی بر علیه خود واداشته بود. او می‌بایستی خودش را از این رابطه درهم‌تنیده رها می‌کرد. هر چند سال‌های زیادی از عمرش به تنهایی و بدون همسر و فرزند گذشته بود، تا بیش از این دیر نشده بود می‌بایست خود را از این خفقان می‌رهاند. برایش توضیح دادم که دلیل ازدواج نکردن او در اصل لجبازی با مادرش است. خشم زیادی که از مادرش در درون او انباشته شده بود، تغییر شکل یافته و به صورت انفعالی در قالب گریز از ازدواج برای آزار مادرش بروز کرده بود. به او گفتم در طی همه این سال‌ها متوجه نبوده که با لجبازی با مادرش در اصل به خودش آسیب زده است. نتیجه این عناد تنها ماندن او در پنجاه و پنج سالگی و احساس تنهایی و افسردگی بود.

به این نکته ظریف توجه کنید که فرار تام از ازدواج در اصل، طغیان پنهانش علیه مادرش بود. ازدواجی که آرزوی مادرش بود و تام به دلیل خشم درونی‌اش نمی‌خواست او را خوشحال کند، تا جایی که در این بین خواسته قلبی خودش را زیر پا گذاشته بود. تام آنقدر غرق انتقام و مقاومت در برابر خواسته مادرش بود که فراموش کرده بود در حال صدمه زدن به خود است. او با این کار تصور می‌کرد که برخلاف کنترل مادر عمل

می کند ولی متوجه نبود که خودش بیشتر قربانی این طغیان است. من این ساز و کار را عصیان معکوس می نامم.

کنترل از درون قبر

یکبار در یکی از جلسات گروه درمانی، یکی از افراد شرکت کننده گفت: «پدر و مادر من هر دو فوت کرده اند و دیگر هیچ کنترلی روی من ندارند.»

یکی دیگر از افراد شرکت کننده در جوابش گفت: «درست است که آنها مرده اند، اما همیشه در فکر تو زنده اند.»

و این واقعیتی محض است که بند ناف روانی والدین سمی نه تنها از آن سوی اقیانوس ها، بلکه از درون قبر هم فرزندان شان را کنترل می کند.

من تاکنون صدها مراجعه داشته ام که حتی پس از مرگ والدین شان به طور ناخودآگاه به باورها و دستوره های آنها همچنان وفادار مانده بودند.

آقای اسمیت شصت ساله و تاجری موفق با هوش و ذکاوتی فوق العاده بود. مردی خوش فکر و صاحب اندیشه که از سرمایه و دمودستگاهی خوب برخوردار بود. اولین بار که او را دیدم، با وجود ثروت انبوهش در آپارتمانی یک اتاق خوابه زندگی می کرد و خودرویی بسیار قدیمی را می راند و واقعا یک سنت را هم حساب می کرد.

روزی را که آقای اسمیت به دیدنم آمد، به خاطر دارم. وقتی از او پرسیدم حال و روزگارش چگونه است، خنده ای بلند سر داد و گفت امروز نزدیک بود به دلیل دیر رسیدن به یک جلسه تجاری، معامله ای هجده میلیونی را از دست بدهد. وقتی دلیل تأخیرش به آن جلسه را پرسیدم، متوجه شدم که او به مدت بیست دقیقه دنبال محلی مجانی برای پارک خودرواش می گشته تا ناچار نباشد از پارکینگ پولی ساختمان استفاده کند. تصور کنید! او هجده میلیون دلار را به خطر انداخته بود تا فقط چند دلار کمتر خرج کند.

همان طور که در جلساتمان پیش می رفتیم و به دنبال یافتن ریشه های وسواس گونه مقاومت او در برابر پول خرج کردن بودیم، به این نتیجه رسیدیم که صدای پدر آقای اسمیت حتی دوازده سال بعد از مرگ، در سر او طنین انداز است.

آقای اسمیت برایم گفت: «پدر و مادر من مهاجران فقیری بودند. من کلا در فلاکت بزرگ شدم. والدینم به من آموختند که همیشه بترسم. به خصوص پدرم همیشه به من می گفت که دنیای بیرون، دنیایی بی رحم

است و دائم به من تأکید می‌کرد که اگر مراقب نباشم در آن بیرون دیگران مرا زنده‌زنده خواهند خورد. به این ترتیب چنان تصویری از دنیای بیرون در ذهن من شکل گرفت که باور کردم تنها چیزی که در دنیا باید مراقبش باشم **خطر** است. این صحبت‌های پدرم حتی بعد از اینکه ازدواج کردم و آدم موفق و ثروتمندی شدم، همچنان در من تأثیر داشت. او همیشه بابت خرج کردن هر پولی مرا سرزنش می‌کرد و گاهی به من می‌گفت: ای نادان! باز ولخرجی کردی؟ تو باید پول‌هایت را برای روز مبادا پس‌انداز کنی. روزهای سخت خواهد آمد و تو به پول احتیاج خواهی داشت.»

به نظر می‌آمد که زندگی برای پدر آقای اسمیت محلی برای لذت بردن نیست، بلکه برای سختی کشیدن است. پدر او وحشت از فقر و نداری خودش را بر زندگی پسرش منعکس کرده بود. در نتیجه بعدها که آقای اسمیت به ثروت و مکنت رسیده بود، هر زمان می‌خواست از ثمره زحماتش لذت ببرد، صدای پدرش در گوشش زنگ می‌زد که او را بابت ولخرجی سرزنش می‌کرد.

پیش‌بینی‌های پدر او درباره اتفاق‌های مصیبت‌باری که ممکن است در آینده بیفتد، مانند نواری کهنه در پخش صوت پی‌درپی در ذهنش دور می‌زد و تکرار می‌شد، گویی پول فقط وسیله‌ای برای محافظت از خود در برابر بی‌پولی و اتفاقات آینده است.

در ادامه جلسات معلوم شد که دلیل طلاق همسر آقای اسمیت این بود که از حساب‌پس‌دادن به او برای هر خرج کوچکی که می‌کرد، خسته شده بود.

او در توجیه طلاق همسرش گفت: «من اصلاً از همسر شانس ندارم. همسر مرا متهم به خساست می‌کرد. چه مسخره! او هر دفعه یک کیف گران‌قیمت می‌خرید و من بیچاره مجبور بودم نگران ورشکستگی و گرفتاری‌های ناشی از ولخرجی‌های او باشم.»

در صحبت بیشتر با آقای اسمیت معلوم شد که موضوع پول تنها مورد اختلاف بین او و همسرش نبوده است. مشکل دیگر آقای اسمیت این بود که در بیان احساساتش ضعیف و ناکارآمد بود، به‌ویژه در بیان احساسات عاطفی و محبت‌آمیز، تا جایی که دیگر همسرش نسبت به او سرد و سرخورده شده بود. این خصلت از دوران قبل از ازدواجش در او وجود داشت.

او می‌گفت: «هر بار که من با خانمی آشنا می‌شدم و او را بیرون می‌بردم، تعلیمات پدرم در گوشم صدا می‌کرد که می‌گفت زن‌ها عاشق گول زدن مردها هستند و اگر غافل شوم، همه آنچه دارم جمع می‌کنند و با خودشان می‌برند. او این سخنان را از نوجوانی همواره در گوش من تکرار کرده بود. به‌نظرم به‌همین دلیل بود که من همیشه به‌طرف زنان بی‌دست‌وپا جذب می‌شدم. خیال می‌کردم آنها آن‌قدر زرنگ نیستند که

بتوانند سر مرا کلاه بگذارند و اموالم را ببرند. در ابتدا همیشه به آنها قول می‌دادم که از هر نظر آنها را تأمین می‌کنم یا دستشان را در شغلی بند خواهم کرد اما هیچ‌وقت این کار را نمی‌کردم. به نظرم سعی می‌کردم قبل از اینکه به من کلک بزنند، به آنها کلک بزنم. همیشه از خودم می‌پرسیدم آیا واقعا زنی وجود دارد که بتوانم به او اعتماد کنم؟»

در این جلسات من مردی را در مقابلم داشتم که بسیار باهوش و موفق بود اما با این حال اجازه می‌داد که نیرویی قدرتمند از درون قبر کنترلش کند. او حتی می‌دانست که اینها همه نتیجه تلقینات و اقدام پدرش به شستشوی مغزی او است اما باز ناخودآگاه زندانی آموزش‌های او بود.

آقای اسمیت در دوران درمانی که با من داشت، به شدت تلاش کرد محتویات پوسیده ذهن خود را حلایی کند و به دور بریزد و نگرشی تازه نسبت به مسئله پول، فقر و زنان را جایگزین آنها کند. سرانجام بر اثر آن تحولات فکری و تغییر نگاهش به مسائلی مانند مادیات، عشق، زنان و ازدواج، اقدام به خرید آپارتمانی لوکس و زیبا برای خود کرد که هنوز هم از خریدن آن احساس گناه می‌کند اما به او یاد داده‌ام که چگونه به این احساس گناه بی‌اعتنا باشد و آن را نادیده بگیرد.

احتمالا پژواک صدای پدرش که دائم صحبت‌هایش را تکرار می‌کند، همواره در سرش ماندگار خواهد بود اما او دیگر می‌داند که چگونه این صدا را در خود کم‌اثر کند. هرچند هنوز هم نسبت به زنها بی‌اعتماد است، دیگر به خوبی می‌داند که این بی‌اعتمادی نتیجه تعلیمات پدرش است. او با جدیت تمام در مورد این اعتماد کار می‌کند و الان در حال برقراری ارتباط و گفتگو با خانمی است که توجهش را جلب کرده است. در یکی از جلسات اخیری که با هم داشتیم با چشمانی اشک‌آلود به من گفت که هیچ‌چیز نمی‌تواند از ترس‌ها و ضعف‌های ناشی از شستشوی مغزی پدرش دفاع کند و اکنون که چشمانش را به روی واقعیات موجود گشوده، پیروزی واقعی را در خود احساس می‌کند.

هویتی مستقل

والدینی که از اعتماد به نفسی سالم برخوردارند و احساسی خوب نسبت به خودشان دارند، تمایلی به کنترل فرزندانشان در بزرگسالی ندارند اما این تمایل در والدین سمی بسیار قوی است و این نیاز عمدتا به این دلیل است که آنها خود در کودکی طرد شده یا توجه کافی دریافت نکرده‌اند و به‌طور کلی از زندگی‌شان راضی نیستند و اکنون وابستگی فرزندشان به آنها، حس مهم بودن آنان را ارضا می‌کند. پس هرچه فرزندشان بزرگ‌تر می‌شود، آنها سعی می‌کنند با ترفندهای مختلف، این طناب ارتباط و کنترل را همچنان متصل نگه

دارند. به همین جهت فرزندان والدین سلطه‌جو تصویری مغشوش از هویت خود دارند. آنها به زحمت می‌توانند خود را از والدینشان جدا ببینند، گویی نمی‌توانند بین نیازهای خودشان و نیازهای والدینشان تفاوت قائل شوند و در این زمینه احساس ناتوانی می‌کنند.

تصور می‌کنم تا اینجا قدری معلوم شده باشد که والدین سمی چه آسیب‌هایی به سلامت فرزندان خود می‌زنند.

برگرفته از کتاب والدین سمی

نویسنده: سوزان فوروارد

ترجمه: مینا فتحی (عرفانیان)