



تقصیر تو نبود

رهایی از شرم ناشی از
سوءاستفاده در دوران کودکی
با استفاده از نیروی شفقت به خود

فهرست مطالب

۹ قدردانی
۱۱ سخن مترجمان
۱۳ دیباچه
۲۳	بخش اول از تباط شرم و شفقت.....
۲۴ فصل ۱ چگونه و چرا سوءاستفادهٔ کودکی به شرم منجر می‌شود؟
۳۸ فصل ۲ چرا شرم تا این حد فلج‌کننده است
۵۳ فصل ۳ شفقت چگونه شرم ناشی از سوءاستفاده در دوران کودکی را التیام می‌بخشد؟
۶۵	بخش دوم برنامهٔ مداوای مشفقانه.....
۶۶ فصل ۴ موانع شفقت به خود
۸۶ فصل ۵ دریافت شفقت از دیگران
۹۹ فصل ۶ رنج خود را احساس کنید
۱۱۷	بخش سوم تمرین پنج جنبهٔ شفقت به خود.....
۱۱۹ فصل ۷ خودفهمی
۱۴۰ فصل ۸ خودبخودگی
۱۶۱ فصل ۹ خودپذیری
۱۷۹ فصل ۱۰ خودمهربانی
۱۹۶ فصل ۱۱ خودترغیبی
۲۱۳ نتیجه‌گیری
۲۱۵ سخن پایانی
۲۱۷ دربارهٔ نویسنده
۲۱۸ منابع
۲۲۱ واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۲۲۳ واژه‌نامه فارسی به انگلیسی

دیباچه

حتی نمی‌توانم تصور کنم زندگی نوع بشر چگونه می‌تواند باشد.

زندگی شخصی من که سرشار از شرم بوده است.

—اسامو دیزی

اگر در کودکی قربانی سوءاستفاده یا بی‌توجهی بوده‌اید، شرم را می‌شناسید. به احتمال زیاد سراسر عمرتان از آن رنج برده‌اید. شاید به این دلیل احساس شرم کنید که خود را بابت سوءاستفاده («اگر مراقب رفتارم بودم پدرم کتکم نمی‌زد») یا احساس حقارت ناشی از آن («احساس می‌کنم آدم بی‌عرضه‌ای هستم چون از خودم دفاع نمی‌کردم») مورد سرزنش قرار می‌دهید. اگرچه کسانی که مورد سوءاستفاده جنسی قرار گرفته‌اند بیشتر احساس شرم می‌کنند، آنها که تجربه سوءاستفاده جسمی، کلامی یا هیجانی را دارند نیز خود را سرزنش می‌کنند. در زمینه سوءاستفاده جنسی در کودکی، فارغ از تعداد دفعاتی که این جمله را شنیده باشید که «تقصیر تو نبود»، احتمال اینکه خود را سرزنش کنید—بابت تسلیم کردن خود، بابت مطرح نکردن موضوع با دیگران و فراهم کردن امکان تداوم سوءاستفاده، «تحریک» فرد آزارگر با رفتار یا لباس‌تان یا به این دلیل که جسم شما کمی لذت احساس کرده است—بسیار بالا است.

در زمینه سوءاستفاده جسمی، کلامی یا هیجانی ممکن است خود را سرزنش کنید که چرا «حرف والدین یا سایر مراقبان را گوش نداده‌اید» تا به حدی عصبانی شوند که شما را کتک یا سرتان داد بزنند. کودکان تمایل دارند بابت بی‌توجهی یا سوءاستفاده خود را سرزنش کنند، در واقع به خودشان می‌گویند: «چون من بد بودم مادرم این‌طور باهام برخورد کرد» یا «چون دوست‌داشتنی نیستم به من بی‌توجهی می‌کنند». در بزرگسالی نیز ممکن است سوءاستفاده را به همین شکل توجیه کرده و فکر کنید خودتان باعث سردی رفتار دیگران شده‌اید. برعکس ممکن است وقتی اتفاق خوبی برای‌تان می‌افتد احساس راحتی نکنید چون حس می‌کنید شایسته این رفتار نیستید.

همچنین ممکن است به خاطر افشای سوءاستفاده به شدت احساس شرم کنید. اگر در مورد سوءاستفاده با کسی صحبت کرده باشید، شاید خود را بابت پیامدهای این دادخواهی—طلاق والدین، زندانی شدن فرد متجاوز یا کشاندن خانواده به دادگاه—سرزنش کنید.

نوعی از شرم نیز وجود دارد که ناشی از رفتار پس از سوءاستفاده است. قربانیان سوءاستفاده در

دوران کودکی ممکن است پس از سوءاستفاده بابت کارهایی که در بچگی مرتکب شده‌اند، خود را سرزنش کنند. برای مثال شاید قادر به ابراز خشم‌شان نسبت به فرد سوءاستفاده‌گر نبوده‌اند، ممکن است آسیب یا خشم‌شان را بر سر فردی کوچک‌تر یا ضعیف‌تر از خود مانند خواهر یا برادران کوچک‌تر خالی کرده باشند. ممکن است در مدرسه دست به قلدری زده، نسبت به مراجع قدرت پرخاشگری کرده یا به دزدی، مصرف مواد یا رفتارهای ضداجتماعی روی آورده باشند. در مواردی که سوءاستفاده جنسی اتفاق افتاده، ممکن است قربانیان چرخه سوءاستفاده را با آشنا کردن کودکان کوچک‌تر با رابطه جنسی ادامه داده باشند.

همچنین ممکن است احساس شرم شما به دلیل کارهایی مانند سوءمصرف الکل یا دارو، انجام رفتارهای جنسی بی‌قیدوبند یا شکستن قانون باشد که در بزرگسالی انجام داده‌اید تا به خودتان یا دیگران آسیب بزنید، ممکن است بزرگسالانی که در کودکی مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اند، از کسانی که سعی دارند رفتار خوبی با آنها داشته باشند فاصله بگیرند، به سوءاستفاده فیزیکی یا هیجانی از همسرشان روی آورند یا الگویی از قربانی سوءاستفاده شدن را ادامه دهند و یا کودکان خود را وادارند تا شاهد سوءاستفاده باشند یا حتی بدتر از آن مورد سوءاستفاده قرار بگیرند. قربانیان ممکن است چرخه سوءاستفاده را با سوءاستفاده هیجانی، جسمی یا جنسی از فرزندان خود ادامه دهند یا حتی به این دلیل که قادر به مراقبت از آنها نیستند، رهای‌شان کنند.

کتاب *تقصیر تو نبود* این شیوه‌های بروز شرم را مورد بررسی قرار می‌دهد تا بتوانید خود و رفتارتان را بهتر درک کنید. این درک کمک می‌کند خود را ببخشید و در نهایت از شرمی که شما را زمین‌گیر کرده، راحت شوید. واقعیت این است که شرم یکی از بدترین پیامدهای سوءاستفاده یا بی‌توجهی در بسیاری از قربانیان است. آنها تا زمانی که نتوانند از این شرم طاق‌فرسا بهبود پیدا کنند، احتمال صدمه دیدن از مشکلات زندگی در آینده نیز ادامه پیدا خواهد کرد.

شرم چگونه قربانیان سوءاستفاده را تحت تأثیر قرار می‌دهد

اگر در کودکی مورد سوءاستفاده یا بی‌توجهی قرار گرفته باشید، شرم بر تمام جنبه‌های زندگی‌تان سایه می‌افکند: از اعتمادبه‌نفس، عزت‌نفس یا تصویر بدنی گرفته تا توانایی برقراری ارتباط با دیگران، پیشبرد روابط صمیمی، والد خوب شدن، عملکرد شغلی، توانایی یادگیری مطالب جدید یا مراقبت از خودتان. شرم به مشکلات شخصی بی‌شماری منجر می‌شود از جمله:

- خودانتقادی و خودسرزنی
- بی‌توجهی به خود
- رفتارهای خودتخریبی (مانند سوءاستفاده از جسم‌تان از طریق غذا خوردن خیلی زیاد یا خیلی

کم، مصرف دارو، الکل یا سیگار، خودنقص‌رسانی یا مستعد حادثه شدن)

- رفتارهای خودناتوان‌ساز (مانند در افتادن با عزیزان یا خرابکاری شغلی)
- کمال‌گرایی (ترس از اشتباه کردن)
- باور به اینکه شایسته‌ اتفاقات خوب نیستید
- باور به اینکه اگر دیگران چهره واقعی شما را بشناسند، دوست‌تان ندارند یا حال‌شان از شما به می‌خورد
- به دنبال تأیید دیگران بودن
- تمایل به انتقاد از دیگران (تلاش برای شرم‌نده کردن دیگران)
- خشم شدید (نزاع فیزیکی یا خشم زیاد هنگام رانندگی)
- اقدام کردن علیه اجتماع (شکستن قوانین و مقررات)
- تکرار چرخه سوءاستفاده از طریق قربانی کردن دیگران یا رفتارهای توهین‌آمیز

سوءاستفاده در دوران کودکی زندگی قربانیان را تغییر می‌دهد، آنها نه تنها دچار تروما می‌شوند بلکه احساس می‌کنند نجابت و پاکی خود را از دست داده‌اند و بار سنگین شرم را به دوش می‌کشند. کودکانی که مورد سوءاستفاده جسمی، جنسی و هیجانی قرار می‌گیرند، ممکن است به‌حدی توسط شرم طاق‌فرسا در هم بشکنند که تمام هویت‌شان با این شرم تعریف شود و شرم مانع از شکوفایی استعدادهایشان شود. این تجربه باعث می‌شود فرد در سنی که در آن قربانی شده، تثبیت شود و در طول زندگی بارها و بارها سوءاستفاده در ذهنش تکرار شود.

شرم هسته مرکزی تمام سوءاستفاده‌ها است و رفتار قربانی و سوءاستفاده‌گر را شکل می‌دهد. شرم به شیوه‌های مختلف چرخه سوءاستفاده را هدایت می‌کند:

- شرم مانع از این می‌شود که قربانیان خود را شایسته عشق، مهربانی و احترام بدانند، یکی از نتایج چنین تفکری ماندن در روابط آزارنده است.
- شرم باعث می‌شود قربانی خود را سزاوار بی‌احترامی و تحقیر بداند.
- شرم باعث می‌شود که فرد همسر و فرزندانش را حقیر و دون‌پایه بداند.
- کسانی که از دیگران سوءاستفاده می‌کنند، اغلب سعی دارند از شر شرم خود خلاص شوند.
- ممکن است شرم باعث انفجار هیجانی شود و آن‌چنان خشم را در وجود فرد شعله‌ور کند که

به سوءاستفاده از دیگران روی آورد.

شرم ناشی از سوءاستفاده در دوران کودکی ممکن است به یک یا چند شکل از شیوه‌های زیر خود را نشان دهد:

- باعث می‌شود قربانی از طریق خودگویی انتقادی، سوءمصرف دارو و مواد، رژیم‌های غذایی مخرب و سایر شیوه‌های خودجرحی، خودش به سوءاستفاده ادامه دهد. دوسوم از افرادی که برای ترک اعتیاد مورد مداوا قرار می‌گیرند، گزارش می‌دهند که در کودکی مورد سوءاستفاده یا بی‌توجهی قرار گرفته‌اند (سوان، ۱۹۹۸).
- باعث می‌شود قربانی رفتارهای قربانی‌گونه‌ای در خود پرورش دهد یعنی از دیگران انتظار رفتارهای غیرقابل پذیرش و سوءاستفاده‌گرانه داشته باشد و آن را بپذیرد. نود درصد زنانی که در پناهگاه‌های زنان آسیب‌دیده زندگی می‌کنند، گزارش می‌دهند که در کودکی مورد سوءاستفاده یا بی‌توجهی قرار گرفته‌اند (سازمان خدمات بهداشتی و انسانی آمریکا، ۲۰۱۳).
- باعث می‌شود قربانی، سوءاستفاده‌گر شود. حدود سی درصد از کودکانی که مورد سوءاستفاده یا بی‌توجهی قرار گرفته‌اند، در آینده از کودکان خود سوءاستفاده می‌کنند (سازمان خدمات بهداشتی و انسانی آمریکا، ۲۰۱۳).

شاید مواجهه با مشکلاتی که شرم در زندگی‌تان ایجاد می‌کند، رعب‌آور باشد. شاید زیر بار مشکلات بهبودی از شرم ناشی از سوءاستفاده در کودکی زانو بزنید. خبر خوب این است که شما تنها نیستید؛ هزاران هزار قربانی وجود دارند که با چنین مشکلاتی دست‌وپنجه نرم می‌کنند. خبر بهتر اینکه راهی برای شفای شرم‌تان وجود دارد. تقصیر تو نبود شما را گام‌به‌گام در یک سفر هدایت خواهد کرد تا شرم‌تان را شفا دهید و دنیا را با نگاه جدیدی ببینید، نگاهی که با این ادراک‌ها کدر نشده باشد که تو «کم»، ناکافی، آسیب‌دیده، بی‌ارزش یا دوست‌نداشتنی هستی.

نیروی شفابخش شفقت و شفقت به خود

چند سال پیش متوجه موانع روبه‌رشدی در کارم شدم. من در قالب روان‌درمانگر به‌طور تخصصی به مدت ۳۵ سال با قربانیان سوءاستفاده در کودکی کار کرده بودم و هنوز سعی داشتم به مراجعانم کمک کنم که شرم طاقت‌فرسای ناشی از رنج را از زندگی‌شان حذف کنند. من تنها نبودم: روان‌درمانگران و کلای بسیاری در کار با بزرگسالان قربانی سوءاستفاده در کودکی، به این درک رسیده بودند که شرم یکی از سرسخت‌ترین تأثیرات سوءاستفاده است و مراجعان ما در بهبود آن، لحظات دشواری را پشت سر می‌گذارند. من نیز به‌شخصه شرم طولانی‌مدت را تجربه کرده‌ام: پس از سال‌ها کار درمانی هنوز هم با شرم خود درگیرم که ناشی از سوءاستفاده‌های کودکی است.

در حالی که بدترین پیامدهای تروما را مورد بررسی قرار می‌دادم؛ مصمم بودم راهی برای بهبود قربانیان از شرم سوءاستفاده پیدا کنم. پس از حدود پنج سال مطالعه و پژوهش به این نتیجه رسیدم که شفقت درمان شرم است. برای نجات بیمار لازم است زهر شرم مانند سم، با استفاده از پادزهر خنثی شود. شفقت تنها پادزهری است که می‌تواند انزوا، خواری و ناتوانی ناشی از شرم را خنثی کند. می‌دانستم تسکین حاصل از شفقت چقدر در کمک به مراجعان مؤثر است. با کار آلیس میلر آشنا بودم که معتقد بود آنچه قربانیان سوءاستفادهٔ کودکی بیش از هر چیز دیگری نیاز دارند، موضوعی است که او «گواه مشفقانه» نامیده بود، اینکه تجربهٔ آنها تصدیق شود و در جریان رنجی که می‌کشند، مورد حمایت قرار گیرند (میلر، ۱۹۸۴). من به‌شخصه تجربه کردم که گواهی مشفقانه‌ام به شفای مراجعان منجر می‌شد و داشتن درمانگری مشفق، خودم را چقدر دگرگون می‌کرد.

در سال‌های اخیر پژوهشگرهای زیادی روی موضوع شفقت کار کرده‌اند. نتایج این پژوهش‌ها آشکار ساخت که مؤلفه‌های مهربانی، حمایت، تشویق و شفقت نسبت به دیگران روی تقویت مغز، بدن و حس کلی به‌زیستی ما تأثیر بسیاری دارد. عشق و مهربانی به‌ویژه در ابتدای زندگی حتی روی نحوهٔ عملکرد برخی از زن‌ها تأثیر می‌گذارند (گیلبرت، ۲۰۰۹؛ کازولینا، ۲۰۰۷).

در جریان تداوم پژوهشم در حالی که نیروی شفاف‌بخش شفقت را بیشتر درک می‌کردم، متوجه شدم که اهمیت شفقت به خود را در درمان مراجعان، به‌ویژه آنهایی که در کودکی قربانی سوءاستفاده بوده‌اند، آن‌طور که باید درک نکرده‌ام، شفقت به خود یعنی تقویت شفقت نسبت به خود هنگامی که احساس عدم شایستگی، شکست یا رنج می‌کنیم. در سال ۲۰۰۳ کریستین نف برای نخستین بار دو مقاله در زمینهٔ ماهیت و نحوهٔ سنجش شفقت به خود منتشر کرد (نف، ۲۰۰۳، الف؛ نف، ۲۰۰۳، ب). موضوع شفقت به خود پیش‌ازاین در پژوهش‌ها هرگز به‌صورت رسمی مورد مطالعه قرار نگرفته بود. پس از آن حدود دویست مقاله و پایان‌نامه با موضوع شفقت به خود انجام شد.

یکی از یافته‌هایی که تمام این پژوهش‌ها به آن اشاره کرده‌اند، این است که هرچه سطح شفقت به خود بالاتر باشد میزان آسیب روانی کمتر است (برنارد و کری، ۲۰۱۱). به‌تازگی تحلیل آماری بیست پژوهش نشان داده‌اند که شفقت به خود در کاهش استرس، افسردگی و اضطراب اثر دارد (مک‌بت و گاملی، ۲۰۱۲).

همچنین مشخص شده که شفقت به خود با بهبود واکنش‌های افراد به اتفاقات منفی—به‌طور خاص تروما—تاب‌آوری آنها را افزایش می‌دهد. گیلبرت و پراکتر (۲۰۰۶) می‌گویند که شفقت به خود، تاب‌آوری هیجانی را افزایش می‌دهد زیرا سیستم تهدید را غیرفعال می‌کند. یافته‌ها نشان می‌دهند قربانی‌هایی که سطح شفقت به خود بالاتری دارند، بیشتر می‌توانند با وقایع ناراحت‌کننده کنار بیایند (وتس و همکاران، ۲۰۱۱).

شواهد نشان می‌دهند که شفقت به خود به بهبود اختلال استرس پس از سانحه کمک می‌کند. در

پژوهشی دانشجویانی مورد مطالعه قرار گرفتند که در پی رویدادی آسیب‌زا مانند تصادف یا بیماری کشنده به اختلال استرس پس از سانحه مبتلا شده بودند، نتایج پژوهش نشان داد گروهی که نسبت به خود مشفق‌تر از گروه دیگر بودند، علائم اختلال را با شدت کمتری بروز می‌دادند. به‌ویژه احتمال بروز نشانه‌های اجتناب هیجانی در آنها کمتر بود و با افکار، احساسات و حس‌های بدنی تروما راحت‌تر کنار می‌آمدند (تامسون و والتز، ۲۰۰۸).

در نهایت شفقت به خود عاملی اساسی در کمک به افراد آسیب‌دیده در کودکی و نیز کلید گم‌شده در تسکین شرم بود. پژوهش‌ها آموخته‌هایم در کار با قربانیان سوءاستفاده در کودکی را تأیید می‌کنند؛ افراد آسیب‌دیده به شدت احساس شرم و گناه دارند (جانسون و سگستن). شرم اصلی‌ترین مؤلفهٔ دخیل در گروهی از مشکلات سلامت روان و نیز برانگیزانندهٔ پرخاشگری شناخته شده است (گیلبرت، ۱۹۹۷؛ گیلبرت، ۲۰۰۳؛ گیلیگان، ۲۰۰۳؛ تنجی و دیرینگ، ۲۰۰۲). یافته‌ها همچنین نشان می‌دهند با افزایش شفقت به خود، اضطراب، شرم و احساس گناه کاهش و تمایل به ابراز اندوه، خشم و نزدیکی به دیگران افزایش پیدا می‌کند (گرم و نف، ۲۰۱۳).

حتی متخصص بالینی‌ای را دیدم که از شفقت به خود برای درمان شرم شدید و خودقضاوتی استفاده می‌کرد: پل گیلبرت نویسندهٔ کتاب *ذهن مشفق*. مطالعه‌ای که در زمینهٔ اثربخشی آموزش ذهن مشفق-درمانی گروهی که به‌طور خاص در زمینهٔ شرم، احساس گناه و خودسرزنی کار می‌کند-پل گیلبرت صورت گرفته است، نشان می‌دهد این آموزش به کاهش افسردگی، خودتخریبی و احساسات حقارت و شرم منجر می‌شود (گیلبرت و پراکتر، ۲۰۰۶).

به‌علاوه پژوهش‌ها نشان می‌دهند شفقت به خود می‌تواند پادزهری برای خودانتقادی باشد که از خصایص اصلی افرادی است که شرم شدید را تجربه می‌کنند (گیلبرت و مایلز، ۲۰۰۰). شفقت به خود محرک نیرومندی است که به آزادسازی اوکسی‌توسین منجر می‌شود؛ هورمونی که احساس اطمینان، آرامش، امنیت، سخاوت و در ارتباط بودن را افزایش می‌دهد. تأثیر خودانتقادی بر بدن برعکس است. آمیگدال که قدیمی‌ترین بخش مغز است، به‌منظور تشخیص سریع تهدیدهای محیطی طراحی شده است. این طراحی پاسخ جنگ یا گریز را برمی‌انگیزد-آمیگدال نشانه‌هایی می‌فرستد که فشار خون، آدرنالین و کورتیزول را افزایش می‌دهد و توانایی و انرژی مورد نیاز برای مواجهه با تهدید یا اجتناب از آن را در اختیار ما می‌گذارد. اگرچه این سیستم به‌واسطهٔ تکامل و برای مقابله با حملات فیزیکی طراحی شده است، به‌سرعت از طریق حملات هیجانی خودمان یا دیگران فعال می‌شود. با گذشت زمان و افزایش سطح کورتیزول، انتقال‌دهنده‌های عصبی‌ای آزاد می‌شوند که توانایی تجربهٔ لذت را کاهش داده و افسردگی را در ما ایجاد می‌کنند (گیلبرت، ۲۰۰۵).

شواهد عصب‌شناسی همچنین نشان می‌دهند که عملکرد خودمهربانی (یکی از مؤلفه‌های اصلی شفقت به خود) و خودانتقادی، بستگی به کارکرد مغز دارد. به‌تازگی پژوهشی، بازخوردهای افراد به شکست را با استفاده از تکنولوژی fMRI (تصویربرداری تشدید مغناطیسی عملکردی) مورد بررسی

قرار داده است. موقعیت‌های فرضی زیر در حالی به شرکت‌کننده‌ها ارائه شد که مورد اسکن مغزی قرار می‌گرفتند (آنها سه ایمیل پیاپی دریافت کردند مبنی بر اینکه در مصاحبه شغلی رد شده‌اند). سپس از آنها خواسته شد این موقعیت را یک بار با خودمهربانی و یک بار با خودانتقادی تصور کنند. خودانتقادی با فعالیت کورتکس جلویی و برآمدگی قدامی در قسمت پشت مغز همراه بود؛ بخش‌هایی از مغز که مسئول حل مسئله و پردازش خطا هستند. ابراز مهربانی و قوت قلب نسبت به خود با فعال شدن لوب گیجگاهی چپ و اینسولا همراه بود-بخشی از مغز که با هیجان‌ات مثبت و شفقت سر و کار دارد (لانگ و همکاران، ۲۰۱۰). همان‌طور که کریستین نف (۲۰۱۱) می‌گوید: «خودمهربانی این امکان را به ما می‌دهد تا به‌جای اینکه خودمان را مشکلی ببینیم که باید حل شود، انسان‌های ارزشمندی بدانیم که سزاوار مراقبت هستیم.»

موضوعی که به تازگی در این حیطه، نظر من را به خود جلب کرد پژوهشی در زمینه ارتباط عصبی-زیستی شفقت و شرم بود-که نشان داد بین احساس دوست‌داشتنی نبودن و تأثیر شرم روی سیستم عصبی ما همبستگی عصبی-زیستی وجود دارد. به‌علاوه و مهم‌تر از همه اینکه با توجه به ظرفیت مغز ما در برقراری روابط عصبی و سیناپسی جدید، می‌توانیم خاطرات قدیمی مربوط به شرم را با تجارب جدید خودمهدلی و شفقت به خود به‌صورت فعالانه ترمیم کنیم.

در پرتو پژوهش تصمیم گرفتم علاوه بر پیشنهاد به مراجعان برای کاربرد شفقت نسبت به رنج‌شان، به آنها بیاموزم شفقت به خود را همیشه در زندگی به کار گیرند تا شرم آنها بهبود یابد. شفقت به خود به‌مثابه ابزاری شفابخش، مفهوم جدیدی است. درمانگران سال‌ها به مراجعان آموزش می‌دادند که «کودک درون خود» را تقویت کنند و این راهبرد درمانی در موارد بسیاری اثربخش واقع می‌شد اما آموزش شفقت به خود چیزی فراتر از این حرف‌ها است و به قربانیان کمک می‌کند با رنج کودکی خود ارتباط عمیق‌تری برقرار کنند. آنها به خاطرات سوءاستفاده می‌پیوندند اما این بار با فاصله-نه اینکه دوباره به تجربه سوءاستفاده پردازند، بلکه در قالب شهادی مشفق آن خاطرات را به یاد می‌آورند و بدون اینکه دوباره تبدیل به آن کودک شوند، نسبت به کودکی خود، شفقت می‌ورزند. به این ترتیب با یادآوری خاطرات احتمال تجربه مجدد تروما کاهش می‌یابد و این امکان را به فرد می‌دهد که خودش محافظ و مراقب عاشقی باشد که در کودکی به آن نیاز داشت. این مراقب به او کمک می‌کند خودش را شفا دهد و یاد بگیرد که اکنون با خود مهرورزانه‌تر و عاشقانه‌تر رفتار کند.

برنامه مداوای مشفقانه

ترکیب آموخته‌هایم از شفقت و شفقت به خود و نیز بینشی که از سال‌ها کار روی قربانیان سوءاستفاده فرا گرفتم، به برنامه‌ای برای کمک به آنها منجر شد تا از شرم فلج‌کننده خلاصی یابند. برنامه مداوای

مشفقانه من، پژوهش علمی پیشگامانه در زمینه شفقت، شفقت به خود، شرم و عدالت احیاکننده را با مثال‌هایی از زندگی واقعی افراد ترکیب می‌کند (با تغییر اسامی جهت حفظ رازداری). فرایندها و تمرین‌های شخصی‌سازی شده با توجه به تفاوت‌های فردی به قربانیان سوءاستفاده کمک می‌کند، شرمی را که سد راه‌شان شده و آنها را در گذشته نگه داشته، کاهش داده یا از بین ببرند.

با آموختن تمرین شفقت به خود، شرمی را که حاصل باورهای تان است، کنار می‌گذارید برای مثال باور به اینکه شما بی‌ارزش، ناقص، بد یا دوست‌نداشتنی هستید. واکنش قربانیان سوءاستفاده در برابر این باورهای غلط اما بسیار نیرومند به دو صورت است؛ یا تلاش برای نادیده گرفتن آنها و یا از آن‌سوی بام افتادن و بالا کشیدن خود، تسلط پیدا کردن بر امور یا کمال‌گرایی. این راهبردها انرژی بسیاری می‌گیرند و اثربخش نیستند. در حالی که راه غلبه بر شرم، نزدیک شدن به آن، شناخت، تصدیق و درک آن است.

به جای انکار شرم و احساساتی که پدید می‌آورد، آن را از پستو خارج کرده و در معرض دید قرار دهید. به جای شرمندگی از احساس شرم، روی پذیرش آن کار کنید. به جای اینکه پیوسته به دنبال تأیید و پذیرش دیگران باشید، یاد بگیرید که برای خود ارزش قائل شوید. برنامه‌مداوای مشفقانه من، براساس تمرین شفقت به خود، کمک‌تان می‌کند که به این امور دست یابید.

قصه من: سوءاستفاده، غفلت و شرم؛ نابودگران شادکامی

اگرچه برنامه‌مداوای مشفقانه‌ام را برای درمان مراجعان مبتلا به شرم فلج‌کننده طراحی کردم، علاقه‌ام به موضوع شرم و شفای آن، من را به کشمکش شخصی‌ام با شرم کشاند. رهایی خودم از شرمی که در نتیجه بی‌توجهی و سوءاستفاده هیجانی، جنسی و جسمی در کودکی تجربه کرده بودم، دشوارترین تلاش زندگی‌ام بود. فردی که در کودکی بدم و کسی که در بزرگسالی به آن تبدیل شدم، در سایه شرم تعریف می‌شد. شرم بر احساسی که نسبت به خودم داشتم، مراقبت از خودم، تصویر بدنی و جنسی‌ای که از خود داشتم و تعاملم با دوستان یا همسر و حتی انتخاب‌های شغلی‌ام تأثیر گذاشته بود.

احساس می‌کنم چون هر سه نوع عمده سوءاستفاده و نیز بی‌توجهی را تجربه کرده‌ام، آن دسته از خوانندگان کتاب که قربانی سوءاستفاده بوده‌اند، من را درک خواهند کرد. هرچند بدون شک قصه‌های ما با هم فرق دارند، به شما اطمینان می‌دهم شباهت‌های بسیاری در آنها وجود دارد. کسانی که سوءاستفاده و بی‌توجهی را در کودکی تجربه کرده‌اند، قوم منحصر به فردی هستند و ما می‌توانیم از یکدیگر حمایت بسیاری کسب کنیم. امیدوارم این کتاب بتواند راه ارتباطی من و شما باشد و بینشی را که حاصل شفای خودم از سوءاستفاده کودکی و تجربه کار با مراجعانم است، به شما نیز عرضه کند. تجارب شخصی‌ام از شرم و مسیری را که به‌سوی شفا طی کردم نیز در طول کتاب با شما در میان خواهیم گذاشت.

به یاد ندارم در طول زندگی‌ام زمانی بوده باشد که در آن احساس شرم نکرده باشم، اما شواهدی دارم که نشان می‌دهد چنین زمانی در زندگی‌ام بوده است. عکسی از حدود شش ماهگی‌ام دارم که در آن لبخند می‌زنم و برقی از شادی در چشمانم وجود دارد. چیزی که به نظر می‌رسد فقط خوشحالی خالی نیست، صورتم برق می‌زند و پر از شوق هستم.

عکس دیگری از چهار سالگی‌ام دارم. اخم کرده‌ام و به نظر عصبانی می‌رسم. جای برق شادی چشمانم را نگاهی تهی و تاریک گرفته است. این طرز نگاه کردن من را به یاد نگاه مجرمان می‌اندازد؛ پر از نفرت و کینه‌جویی.

در طول آن سه سال و نیم چه اتفاقی برایم افتاده است؟ چه چیزی برق شادی چشم‌ها و لبخند رضایتم را گرفته و به جای آن تفر، تاریکی و تهی بودن نشانده است؟ پاسخ اینجا است: شرم. شرم احساس بی‌گناهی، لذت و غنای زندگی‌ام را گرفته است. شرم باعث شده دیواری حفاظتی و دفاعی دور خودم بکشم.

فردی که در برابر او از خودم دفاع می‌کردم، مادرم بود؛ زن سرشار از شرمی که نمی‌توانست شرم خود را حل کند و به من که کودکی ناخواسته و یادآور همیشگی شرم او بودم، انتقالش می‌داد.

علاوه بر بی‌توجهی و سوءاستفاده جسمی و هیجانی‌ای که مادرم به من تحمیل می‌کرد، در سن نه سالگی مورد تجاوز جنسی قرار گرفتم و در دوازده سالگی ربوده شدم. زمانی که مورد تجاوز جنسی قرار گرفتم، احساس می‌کردم مشکل از من است. فکر می‌کردم باری سنگین و ناامیدی بزرگی برای مادرم هستم. در زمان تجاوز جنسی، این احساس که به اندازه کافی خوب نیستم، به احساس خودبیزاری منتهی شد.

تجاوز جنسی باعث شد که احساس کنم همیشه انگشت‌نما هستم، فکر می‌کردم دیگران متوجه می‌شوند قرار است در آینده چه انسان شرور، کثیف و غیر قابل قبولی شوم. به‌حدی احساس نقص و بی‌ارزشی می‌کردم که اگر کسی نسبت به من مهربان بود، تعجب می‌کردم. چون خود را سزاوار محبت نمی‌دیدم و تمام روابط را یا خراب می‌کردم یا فکر می‌کردم در پس آن انگیزه جنسی قرار دارد.

مانند بسیاری از قربانیان سوءاستفاده در کودکی، این تجارب احساس عمیق و چندلایه‌ای از شرم در من ایجاد کردند و این احساس شرم، شخصیتم را شکل داد. شرم تمام جنبه‌های زندگی‌ام را تحت‌الشعاع قرار داد. به دلیل شرم طاقت‌فرسا تقریباً تمام طول زندگی با وزنم مشکل داشتم و نزدیک بود به دام الکلی و مشکلات ناشی از آن، مانند به خطر انداختن زندگی خودم و دیگران بیفتیم. شرم فلج‌کننده من را به بی‌بندوبار جنسی‌ای تبدیل کرد که خود را در موقعیت‌های خطرناکی قرار می‌داد و روابط جنسی محافظت نشده برقرار می‌کرد و در نهایت به دلیل شرم فلج‌کننده، چرخه سوءاستفاده را تکرار می‌کردم و به‌طور مکرر یا قربانی بودم یا سوءاستفاده‌گر.

متوجه شدم راه شفای خودم و مراجعانم، اقرار من به شرم است. شرم در زندگی‌ام طاقت‌فرساتر و

سخت‌تر می‌شد و تلاش‌م برای رها شدن از آن، مکان‌هایی شگفت‌انگیز و افرادی افسانه‌ای را سر راهم قرار می‌داد. شرم راهنمای من شد تا درمانگر و نویسنده شوم. باعث شد با دو تن از درمانگران بی‌نظیر شفقت و نیز تمرین‌های عدالت‌ترمیمی، گروه‌های ضد خشونت و مکاتب بودیسم و ذهن‌آگاهی آشنا شوم و در مسیر شفقت قرار گرفتم و با تکنیک‌های آلیس میلر، مهاتما گاندی، مارتین لوتر کینگ، نلسون ماندلا و دالایی لاما آشنا شدم.

شرم من را از بی‌گناهی، پذیرا بودن و لذت‌گرایی شش ماهگی به خشم، دفاعی بودن و فقدان لذت چهار سالگی رساند و نیازم به شفای از شرم، باعث شد دوباره به آن حالت لذت و خونسردی بازگردم. فردی که اکنون هستم، کسی است که برای تبدیل شدن به آن متولد شده‌ام؛ فردی پذیرا، بامحبت، لذت‌گرا و سرشار از عشق و مهربانی. همه ما متولد شده‌ایم که چنین فردی باشیم.

من در تمام طول زندگی‌ام شرم فلج‌کننده را تجربه کرده‌ام. نمی‌گویم اکنون تمام شرمم از بین رفته اما به لطف شفقت و شفقت به خود، بخش بزرگی از آن را از بین برده‌ام. افسوس که برای رسیدن به این دستاورد، عمرم را دادم، اما قرار نیست این تجربه برای شما هم تکرار شود. من به‌سختی و بسیار تلاش کردم تا درمانی برای شرم قربانیان سوءاستفادهٔ کودکی پیدا کنم و خشنودم از اینکه بگویم به این هدف رسیدم. آن را به‌مثابهٔ بزرگ‌ترین موهبتی که می‌توانم در اختیار شما بگذارم، در این کتاب عرضه می‌کنم. بخش نخست این کتاب به‌طور مفصل ارتباط بین سوءاستفادهٔ کودکی و شرم را کاوش می‌کند و به‌ویژه الگوهای افکار، احساسات و رفتارهای دردناک و مخربی که قربانیان سوءاستفاده به دلیل شرم، خود را در آن گرفتار می‌بینند، مورد بررسی قرار می‌دهد. همچنین شفقت به خود به‌صورت تئوری و عملی معرفی خواهد شد. بخش دوم به بررسی موانعی می‌پردازد که قربانیان در زمینهٔ مبحث شفقت به خود و تمرین آن، تجربه می‌کنند. این بخش شامل گام‌هایی برای کسب آمادگی در تمرین شفقت به خود است. بخش سوم به برنامهٔ مداوای مشفقانه می‌پردازد و گام‌به‌گام شما را هدایت می‌کند تا به تمام این جنبه‌ها دسترسی پیدا کنید.

برنامهٔ مداوای مشفقانه شامل پنج مؤلفه است: (۱) خودفهمی (۲) خودبخودگی (۳) خودپذیری (۴) خودمهربانی (۵) خودترغیبی. این مؤلفه‌ها در فصل‌های هفت تا یازده ارائه شده‌اند. انجام کامل این برنامه ممکن است هفته‌ها یا ماه‌ها وقت شما را بگیرد، زیرا قبل از رفتن به فصل بعد باید مراحل هر فصل را تمرین کنید. به‌شدت توصیه می‌کنم این تمرین‌ها را انجام دهید زیرا کمک می‌کنند تا سرحد ممکن از این مؤلفه‌ها بهره‌مند شوید. خوانندگان کتاب‌های قبلی‌ام اشاره می‌کنند انجام تمرین‌ها بیشتر از خواندن کتاب وقت برده است. برخی افراد ابتدا کتاب را کامل مطالعه می‌کنند و سپس تمرین‌ها را انجام می‌دهند اما کسانی که هم‌زمان با خواندن هر فصل تمرین‌ها را انجام می‌دهند، آنها را مؤثرتر می‌دانند. چون ممکن است شرم به رفتار خودتخریبی مانند خودکشی، بی‌احتیاطی و خودتحقیری منجر شود، هنگام خواندن کتاب، با مشاهدهٔ هر کدام از این نشانه‌ها، باید از متخصص کمک بگیرید.

بخش اول
ارتباط شرم و شفقت

فصل ۱

چگونه و چرا سوءاستفادهٔ کودکی به شرم منجر می‌شود؟

شرم دروغی است که به شما دربارهٔ خودتان گفته‌اند.

—منسوب به آنیس ین

اگر در کودکی تجربهٔ سوءاستفاده را از سر گذرانده باشید، به احتمال زیاد هنوز هم از تأثیرات منفی آن در امان نیستید. از جملهٔ این تأثیرات می‌توان به موارد زیر اشاره کرد؛ کمال‌گرایی، خودانتقادی، بی‌توجهی به خود، خودتخریبی (خودجرحی و اقدام به خودکشی)، اعتیاد (به الکل، دارو، خرید، قمار، دزدی، رابطهٔ جنسی و کار)، اختلالات خوردن و گرایش به تخریب شغل یا روابط خود یا میل به اینکه خود سوءاستفاده‌گر شوید یا در سوءاستفادهٔ فرد دیگری شریک باشید. همچنین احتمال دارد برای حل مشکلات در پی دریافت کمک باشید، مانند پیوستن به برنامهٔ دوازده قدمی ترک اعتیاد، گروه‌های حمایتی یا مشاورهٔ فردی و شاید کمک‌هایی هم دریافت کنید اما فارغ از میزان کمکی که دریافت می‌کنید، سوءاستفادهٔ کودکی پیامدی دارد که شما قادر به حل آن نیستید. یکی از بزرگ‌ترین موانعی که قربانیان سوءاستفاده در بزرگسالی تجربه می‌کنند، شرم فلج‌کننده است.

من به مدت سی و پنج سال در زمینهٔ تخصصی مشاوره به بزرگسالانی که در کودکی قربانی سوءاستفاده بوده‌اند، کار کرده‌ام. در این مدت دریافتم چیزی که بیشتر از همه مراجعانم را می‌آزارد، شرم فلج‌کننده است: شرمی کشنده که بر تمام جنبه‌های زندگی افراد—درک از خود، روابط با دیگران، توانایی برقراری ارتباط صمیمانه با همسر، ریسک کردن، موفقیت شغلی و به‌طور کلی سلامت جسمی و هیجانی—تأثیر منفی می‌گذارد. هرچند همهٔ افراد گاهی شرم را تجربه می‌کنند و در زمینهٔ شرم مشکلاتی دارند، بزرگسالانی که در کودکی قربانی سوءاستفاده بوده‌اند، اکثر اوقات از شرم رنج می‌برند و در مقایسه با دیگران، مشکلات بیشتری در این زمینه تجربه می‌کنند.

دلایل این است که شرم، واکنش طبیعی به سوءاستفاده است. ماهیت شرم ایجاد حس حقارت و صفات غیرانسانی است؛ احساس مورد تهاجم قرار گرفتن و آلوده شدن، احساس بی‌آبرویی و

بی‌پناهی‌ای که انسان دیگری آن را برایت رقم زده است. این احساسات در کودکی که مورد سوءاستفادهٔ جنسی قرار گرفته، به عمیق‌ترین حالت ممکن اتفاق می‌افتد اما در سایر شکل‌های سوءاستفاده هم وجود دارد. برای مثال سوءاستفادهٔ جسمی علاوه بر اینکه به بدن فرد حمله می‌کند، تمامیت او را نیز زیر سؤال می‌برد. هیچ‌کس حق ندارد به بدن فرد دیگری حمله کند، این کار تجاوز به حریم شخصی به حساب می‌آید. سوءاستفادهٔ هیجانی تحت عنوان «قاتل روح» شناخته می‌شود (هیری‌گوین، ۲۰۰۰). انتقاد مداوم، اسامی توهین‌آمیز، تحقیر، انتظارات غیرمنطقی و سایر شیوه‌های سوءاستفادهٔ هیجانی ممکن است به اندازهٔ حملات جسمی و جنسی به فرد آسیب زده و شرم را به او القا کنند. برخی کارشناسان از جمله خود من معتقدند تأثیرات منفی سوءاستفادهٔ هیجانی ممکن است نسبت به سایر سوءاستفاده‌ها مدت طولانی‌تری باقی مانده و پیامدهای سنگین‌تری داشته باشد. بی‌توجهی نیز ممکن است به شرم کودک منجر شده و این فکر را به او القا کند که «اگر مادر خودم اون قدری دوستم نداشته باشه که بخواد از من مراقبت کنه، پس بدون تردید آدم بی‌ارزشی هستم». مورد بی‌توجهی واقع شدن یا رها شدن کودک توسط والدین، چه تأثیرات دیگری بر او خواهد گذاشت؟

احساس شرم قربانیان سوءاستفاده در کودکی همچنین به این دلیل است که ما انسان‌ها تمایل داریم بر زندگی خود کنترل داشته باشیم. وقتی این خواستهٔ ما با هر نوع قربانی شدنی به چالش کشیده می‌شود احساس حقارت می‌کنیم. ما معتقدیم که باید می‌توانستیم از خودمان دفاع کنیم و چون قادر به این کار نبوده‌ایم، احساس ضعف و درماندگی می‌کنیم. این ضعف به احساس حقارت و شرم منجر می‌شود.

کودک به‌ویژه وقتی احساس شرم می‌کند که فرد سوءاستفاده‌گر یکی از والدین باشد و به جسم و نیز کل وجودش حمله کند. سوءاستفادهٔ جسمی این پیام را به کودک می‌دهد که او بد است و بنابراین «دوست داشتنی» نیست. کودکان بیشتر از هر چیزی خواستار دوست داشته شدن و پذیرفته شدن از جانب والدین هستند. چون عشق والدینی تا این حد اهمیت دارد، کودکان برای تمام رفتارهای والدین حتی سوءاستفاده، توجهی پیدا می‌کنند. اکثر اوقات کودک به این دلیل که «باعث» سوءاستفادهٔ والدین شده، با این فکر که «اگر باب میلش رفتار می‌کردم تا این حد عصبی نمی‌شد» یا «می‌دونم پدرم از من ناامید شده، تعجبی نداره که تمام مدت در حال گیر دادن به منه» خودش را سرزنش می‌کند.

شرم: مخرب‌ترین هیجان انسان

اگر از گروهی از افراد بپرسید مخرب‌ترین هیجان از نظر آنها چیست، اغلب خشم یا ترس را انتخاب می‌کنند اما مخرب‌ترین هیجان در واقع شرم است. شرم منشأ قضاوت، خشونت و روابط مخرب و پایهٔ بسیاری از اعتیادها است. آسیبی که شرم به تصویر فرد از خود می‌زند، قوی‌تر از هر هیجان دیگری

است؛ طوری که باعث می‌شود فرد احساس کند عمیقاً حقیر، معیوب، بی‌ارزش و دوست نداشتنی است و ممکن است با بالا رفتن سطح شرم به‌حدی از خود بیزار شود که به خودتخریبی یا حتی خودکشی روی آورد.

شرم فریبنده‌تر و تأثیرگذارتر از سایر هیجان‌هاست و شاید شناسایی آن دشوارتر باشد. ممکن است بر جسم و ذهن شما سایه افکند. وقتی احساس شرم می‌کنید مثل بادکنکی هستید که کسی با سوزن سوراخ‌تان کرده و تمام بادتان را خالی کرده است. احساس می‌کنید دارید خالی می‌شوید، از وجودتان کاسته می‌شود، ضعیف و نقش بر زمین می‌شوید.

برخی شرم را از نظر فیزیکی مانند احساس سوختن می‌دانند، برخی نیز آن را مسبب سرخ شدن صورت یا کرخت شدن می‌بینند؛ هیچ احساسی نداشتن. برخی نیز آن را به شکل دلشوره یا ضربان قلب بالا تجربه می‌کنند. برخی نیز احساس می‌کنند که نمی‌توانند فکر کنند یا حرف بزنند و به‌شدت تمایل دارند از محیط دور شوند.

شرم حس عمیق بی‌پناهی و بی‌ارزشی درونی است. وقتی احساس شرم می‌کنیم، میل به پنهان‌کاری داریم. این میل در جسم‌مان نمایان می‌شود: سرمان را پایین می‌اندازیم، شانه‌هایمان را خم می‌کنیم و طوری بدن خود را به داخل تاب می‌دهیم که گویی قصد ناپدید شدن داریم. این ظواهر فیزیکی با چنین افکاری همراه هستند؛ «من شکست خورده‌ام» یا «من خیلی احمقم». افرادی که شرم عمیق‌تری را تجربه می‌کنند، عمیق‌تر و بانفوذتر باور دارند که ناقص یا غیر قابل قبول هستند. آنها احساس می‌کنند بی‌ارزش، دوست‌نداشتنی و بد هستند.

شرم همچنین ممکن است احساس منزوی بودن را در ما برانگیزد و از جامعه دورمان کند. در بسیاری از فرهنگ‌ها، جریمه افراد برای شکستن قوانین گروه، طرد شدن از اجتماع بوده است. احساس شرم مانند احساس طرد شدن است، گویی ارزش این را نداریم که در کنار دیگران باشیم.

شرم همچنین باعث می‌شود احساس کنیم از خود واقعی‌مان جدا شده‌ایم. احتمال دارد ماسک‌هایی را که به‌دقت طراحی کرده‌ایم، به‌مثابه ابزاری خودمحافظتی، به‌چهره بزینیم؛ لبخند بزینیم، در پی کسب تأیید دیگران باشیم و سعی کنیم با اعتمادبه‌نفس جلوه کنیم تا خود واقعی‌مان را بپوشانیم و خود را بهتر از کسی که هستیم، به دیگران بشناسانیم. همان‌طور که گرشن کافمن در کتاب کلاسیکش با عنوان «شرم: نیروی مراقبت (۱۹۹۲)»، به‌صراحت بیان می‌کند، شرم «بر اثر هتک حرمت، شکست، عصیان، حقارت و بیگانگی» ایجاد می‌شود (صفحه ۱۹).

تفاوت شرم و احساس گناه

حتی بین درمانگران در مورد تفاوت دقیق شرم و احساس گناه (یا اینکه اصلاً تفاوتی وجود دارد یا

نه)، توافق اندکی وجود دارد. لازم نیست وقت‌مان را صرف این جدال کنیم، برای رسیدن به هدف‌مان، سودمندترین دیدگاه را مورد بررسی قرار می‌دهیم.

ممکن است شرم و احساس گناه از این جهت که هردو باعث می‌شوند احساس بدی در مورد خودمان داشته باشیم، شبیه یکدیگر باشند اما در احساس گناه، فرد به این دلیل که ارزش درونی یا دستورالعمل رفتاری مهمی را پایمال کرده، احساس ناامیدی می‌کند. شرم نیز می‌تواند باعث ناامیدی شود اما در اینجا هیچ ارزشی مورد حمله قرار نگرفته است. همان‌طور که گرشا کافمن (۱۹۹۲) شرح می‌دهد: «معنی این دو واژه به‌اندازه‌ی معنی احساس بی‌انصافی و غیراخلاقی بودن، متفاوت است.» (صفحه ۱۲۵).

برخی تفاوت احساس شرم و گناه را این‌گونه بیان می‌کنند: وقتی احساس گناه می‌کنیم، نسبت به کاری که انجام داده‌ایم یا در انجام آن کوتاهی کرده‌ایم، احساس بدی داریم. وقتی احساس شرم می‌کنیم نسبت به خودمان، احساس بدی داریم. به عبارت دیگر: افراد گناهکار از تنبیه و افراد شرم‌منده از طرد شدن می‌ترسند. در احساس گناه باید یاد بگیریم که اشکالی ندارد اشتباه کنیم. در احساس شرم باید یاد بگیریم که اشکالی ندارد خودمان باشیم.

تفاوت دیگر احساس شرم و احساس گناه، این است که در شرم نقطه‌ضعف فرد توسط دیگران به او القا می‌شود در حالی که احساس گناه مسئله‌ای شخصی است و از حس برآورده نشدن استانداردهای شخصی نشأت می‌گیرد. ما از اینکه دیگران متوجه شوند در برهه‌ای از زمان ضعیف بوده‌ایم، احساس شرم کرده و حس می‌کنیم افشا شده‌ایم و در معرض دید همه قرار گرفته‌ایم. اگر حس کنیم علت بروز مشکلات خودمان بوده‌ایم، احساس ضعف و افشا شدن در برابر دیگران از بین می‌رود. این موضوع نشان می‌دهد چرا قربانیان سوءاستفاده، اغلب خود را بابت آن سرزنش می‌کنند. برای آنها احساس گناه یا مقصر دانستن خود ساده‌تر است یا درد کمتری دارد تا اینکه به دلیل درماندگی، در برابر دیگران احساس شرم کنند.

تفاوت دیگر بین شرم و احساس گناه این است که وقتی احساس گناه می‌کنیم، حس بدی نداریم؛ به‌ویژه پنداشت دیگران درباره‌ی ما اغلب مثبت به نظر می‌رسد. اگر در مورد کاری که انجام داده‌اید، احساس گناه کنید، احتمال اینکه توسط دیگران بخشیده شوید، بیشتر است. اما سطح تابوی شرم بالاتر است، آن‌قدر بالاتر که حتی در مورد احساس شرم‌مان هم شرم‌منده شویم. بخشی از این موضوع به این دلیل است که بین احساس شرم و احساس حقارت همبستگی وجود دارد. ما باور داریم که باید احساس شرم‌مان را پنهان کنیم، به‌ویژه در فرهنگی که موفقیت و کامیابی ارزش بسیاری دارد.

«قربانی» یا «نجات‌یافته»؟

علاوه بر موضوع شرم و گناه، جدال دیگری را نیز باید مورد بررسی قرار دهیم: در توصیف فرد بزرگسالی که در کودکی مورد سوءاستفاده قرار گرفته، از کدام واژه استفاده کنیم؛ «قربانی» یا «نجات‌یافته»؟ همان‌طور که ممکن است متوجه شده باشید من از واژه *قربانی* یا *قربانی* پیشین استفاده می‌کنم و در ادامه کتاب نیز همین کار را خواهم کرد (در انتهای کتاب از واژه *نجات‌یافته* استفاده می‌کنم). استفاده از واژه *نجات‌یافته* زمانی بهتر از *قربانی* است که فرد مورد سوءاستفاده قرار گرفته و از این تجربه نجات پیدا کرده است، زیرا واژه *قربانی* فردی را به ذهن می‌آورد که ضعیف و آسیب‌دیده است. من هم موافقم که واژه *نجات‌یافته* نشان‌دهنده نیروی بسیاری است؛ اما طی سال‌ها بسیاری از مراجعان به من گفته‌اند که دوست ندارند *نجات‌یافته* خوانده شوند، به‌ویژه وقتی به‌تازگی *قربانی* شده‌اند یا وقتی که تازه درمان سوءاستفاده را شروع کرده‌اند.

آنها به من گفتند که دوست دارند خودشان تصمیم بگیرند با چه اسمی خطاب شوند و اینکه واژه *نجات‌یافته* تا زمانی که به میزان قابل توجهی بهبود پیدا نکرده‌اند، مناسب آنها نیست. *قربانی* سوءاستفاده همچنین ممکن است به این دلیل از خطاب شدن به اسم *نجات‌یافته* ناراحت شود که احساس کند با این کار *قربانی* شدنش مورد چشم‌پوشی قرار گرفته یا باعث شود مردم بیشتر احساس آسودگی کنند، در حالی که واژه *قربانی* دیگران را ناچار می‌کند این واقعیت را تصدیق کنند که او واقعاً *قربانی* شده است.

این بازخورد را باارزش می‌دانم؛ با توجه به آن در توصیف بزرگسالانی که در کودکی *قربانی* سوءاستفاده شده‌اند و کسانی که هنوز هم در حال بهبودی از سوءاستفاده هستند، بیشتر از واژه *قربانی* یا *قربانی* پیشین استفاده می‌کنم. معنی‌اش این نیست که نمی‌خواهم توانمندی را احساس کنید، زیرا واژه *نجات‌یافته* توانمندی را القاء می‌کند. همچنین نمی‌خواهم باعث شوم که وحشت سوءاستفاده را زنده نگاه دارید. نمی‌خواهم اهمیت سوءاستفاده را با اجتناب از واژه *قربانی* تقلیل دهم. شما در قالب کسی که در کودکی مورد سوءاستفاده قرار گرفته است، در واقع *قربانی* بوده‌اید و این واژه برای این موقعیت تناسب دارد. شما قادر نبودید از خودتان دفاع کنید یا شرایطتان را تغییر دهید. اکنون نیز در قالب بزرگسال هنوز هم احتمال *قربانی* بودن شما بسیار بالا است زیرا شرم طاق‌فرسایی را تجربه می‌کنید که ناشی از تجربه سوءاستفاده است.

امیدوارم استفاده من از واژه *قربانی* باعث رنجش شما نشود. اگر شما خودتان را *نجات‌یافته* تلقی می‌کنید پس خواهش می‌کنم هر کجا که من از واژه *قربانی* استفاده کرده‌ام، شما در ذهن‌تان آن را با *نجات‌یافته* جایگزین کنید. من به انتخاب شما احترام می‌گذارم. اما اگر واکنش شدیدی نسبت به واژه *قربانی* دارید، تقاضا می‌کنم از خودتان بپرسید چرا چنین واکنشی نشان می‌دهید؟ ممکن است هنوز با

این واقعیت کلنجار بروید که آیا واقعاً قربانی بوده‌اید؟ اگر چنین است آیا به این دلیل نیست که هنوز در درون‌تان خود را بابت این اتفاق سرزنش می‌کنید یا هنوز از فردی که مغلوب‌تان کرده و احساس قربانی شدن به شما داده، متنفر هستید؟ در نظر گرفتن این احتمالات کمک می‌کند درد، ترس و خشمی را که در آن لحظه تجربه کرده‌اید و ممکن است در شفای شرم‌تان تأثیر داشته باشد، احساس کنید.

در این کتاب مراجعانی را ملاقات می‌کنید که طی سال‌ها با آنها کار کرده‌ام (اسامی و جزئیات قابل شناسایی را تغییر داده‌ام تا اطلاعات آنها محرمانه باقی بماند). این مطالعه‌های موردی اثربخشی اصول و تمرین‌های کتاب روی چنین مراجعانی را نشان می‌دهند تا از شرم فلج‌کننده نجات پیدا کنند. قصهٔ نخست متعلق به یک خانواده است.

قصهٔ امیلی: شرم فلج‌کنندهٔ ناشی از سوءاستفادهٔ جسمی و هیجانی

امیلی برای بهبود عزت نفسش نزد من آمد، او گفت: «من احساس خوبی نسبت به خودم ندارم و به همین خاطر به دیگران اجازه می‌دم با من بدرفتاری کنند؛ شوهر، همکاران و دوستانم. به نظر می‌رسد که نمی‌تونم از خودم دفاع کنم، حتی به بچه‌هامم اجازه می‌دم رفتار بدی با من داشته باشن. می‌دونم که این شیوهٔ برخورد نه به نفع منه نه بچه‌هام. باعث می‌شه به قدری بداخلاق بشن که هیچ‌کس توان تحمل اونها رو نداشته باشه.»

وقتی از امیلی پرسیدم چرا احساس خوبی نسبت به خودش ندارد، گفت واقعاً نمی‌داند چرا: «فقط می‌دونم که خودم رو خیلی دوست ندارم. ظاهرهم رو دوست ندارم. همیشه با وزنم مشکل دارم. خیلی شبیه مادرم شدم و این رو دوست ندارم.»

بسیاری از افراد مانند امیلی به این دلیل به مشاوره می‌آیند که احساس می‌کنند عزت نفس پایینی دارند و معتقدند به همین دلیل خودانتقادی می‌کنند و برای‌شان دشوار است در برابر دیگران بایستند؛ حتی آنهایی که زیاده‌خواه یا سوءاستفاده‌گر هستند. شکی نیست که امیلی عزت نفس پایینی دارد اما این دلیل مشکلات کنونی و پیشین او نیست. ریشهٔ احساسات منفی او دربارهٔ خودش و ناتوانی‌اش در دفاع از خود، شرم فلج‌کننده است.

تمرکز بر افزایش عزت نفس، مانع از رسیدن به ریشهٔ مشکل می‌شود، به‌ویژه وقتی فرد در گذشته آسیب‌هایی را تجربه کرده باشد. مادر امیلی به شدت انتقادگر و پرتوقع بوده و انتظاراتی غیرمنطقی از او داشته است، او اصرار داشته امیلی در مدرسه عالی باشد سپس به خانه بیاید و هیچ خطایی مرتکب نشود. اگر از کارش ناراضی بوده است، اغلب او را مجبور کرده آن را دوباره انجام دهد. او همیشه از ظاهر امیلی انتقاد می‌کرد، سرش داد می‌زد که راست بایستد و بابت پرخوری به او اخم می‌کرد: «اگه

دست از پرخوری برنداری، شکل خوک می‌شی.»

پس از شنیدن سرگذشت امیلی تعجب نمی‌کردم که احساس بدی در مورد خودش داشته باشد، تن‌انگاره‌اش ضعیف شده و به دیگران از جمله فرزندانش اجازه دهد با او بدرفتاری کنند. رفتار مادر امیلی باعث شرم بسیاری در او شده بود.

جالب بود که امیلی رفتار مادرش را سوءاستفاده نمی‌دانست. در واقع مادرش را توجیه می‌کرد که دلیل سخت‌گیری بیش‌ازحدش این بود که در فقر بزرگ شده بود؛ او از امیلی خواسته بود نمرات خوبی کسب کند تا بتواند شغل خوبی داشته باشد، از او می‌خواست هر روز عملکرد بهتری داشته باشد چون توقع داشت آدم بااخلاقی باشد.

پس از چند جلسه امیلی گفت زمانی که سعی کرده در برابر مادرش بایستد، او خشونت فیزیکی داشته است: «حدوداً دوازده ساله بوم و حدس می‌زنم تحت تأثیر بچه‌هایی که تو مدرسه جرأت‌مند بودن، فکر کردم منم می‌تونم امتحان کنم. وقتی مادرم گفت باید ظروف نقره رو برای چندمین بار برق بندازم چون نمی‌توست تصویر خودش رو توشون ببینه، سرپیچی کردم و بهش گفتم، مامان من نهایت تلاشم رو کردم. میشه این بار از خیرش بگذری؟ من تکالیف زیادی دارم که باید انجام بدم.»

امیلی به‌وضوح به یاد می‌آورد که پس از آن چه اتفاقی افتاد: «چهره مادرم از شدت خشم قرمز شد. از روی صندلی‌اش بلند شد، به سمتم اومد و بهم سیلی زد، اون قدر محکم که زمین خوردم. بعد در حالی که حیرت‌زده روی زمین افتاده بوم، با چنان شدتی به شکمم لگد زد که نزدیک بود بالا بیارم. اون گفت چطور جرأت می‌کنی مقابل من بایستی، داد زد فاحشه کوچیک قدرشناس! یادت می‌دم چطور دهنتم رو کنترل کنی.»

«بعد بازوم رو گرفت، من رو سمت در کشید و از خونه بیرونم کرد و گفت: امشب رو حیاط پشتی می‌خوابی تا یادت بیاد برای اینکه سقفی روی سرت داشته باشی، چقدر سختی کشیدم. اون از اعماق وجودش داد می‌زد و من تمام شب، بیرون از خونه روی یه نیمکت خوابیدم. اوج سرمای زمستان بود و داشتم یخ می‌زدم.»

امیلی این قصه را برای شکایت از مادرش به من نگفت. هنوز نتوانسته بود بین این قضیه و ناتوانی‌اش در دفاع از خود ارتباطی بیابد. در عوض می‌گفت دختر کله‌شقی بوده است. او بابت رفتار سوءاستفاده‌گرانه مادر و شرمش، خود را سرزنش می‌کرد.

اگر شما نیز مانند اکثر قربانیان سوءاستفاده در کودکی باشید، شرم فلج‌کننده به زندگی شما نیز سرایت کرده اما ممکن است مانند امیلی متوجه آن نشده باشید. پر کردن پرسشنامه زیر کمک می‌کند که بفهمید آیا شما نیز به شرم فلج‌کننده مبتلا هستید؟

پرسشنامه: آیا شما نیز به دلیل سوءاستفادهٔ کودکی به شرم فلج‌کننده مبتلا شده‌اید؟

۱. خود را بابت سوءاستفاده‌ای که در کودکی تجربه کرده‌اید، سرزنش می‌کنید؟
۲. معتقدید اگر والدین (یا سایر بزرگسالان یا فرزندان بزرگ‌تر) را مجبور نمی‌کردید، از شما سوءاستفاده نمی‌کردند؟
۳. معتقدید در کودکی کله‌شقی، سرسخت و خودخواه بوده‌اید و سزاوار سوءاستفاده‌ای که از شما کرده‌اند؟
۴. معتقدید خودتان باعث شده‌اید دوست داشتن شما برای والدین یا دیگران سخت باشد؟
۵. معتقدید والدین یا خانواده را ناامید کرده‌اید؟
۶. احساس می‌کنید ذات شما دوست‌داشتنی نیست؟
۷. منتقد درونی‌ای دارید که در کارهای اخیرتان به دنبال ایراد می‌گردد؟
۸. کمال‌گرا هستید؟
۹. معتقدید شایستهٔ خوشحالی، دوست داشته شدن یا موفقیت نیستید؟
۱۰. به‌سختی توانسته‌اید باور کنید که دیگران شما را دوست دارند؟
۱۱. کسانی را که نسبت به شما رفتار خوبی دارند از خود می‌رانید؟
۱۲. می‌ترسید اگر مردم خود واقعی‌تان را بشناسند، ممکن است شما را نپذیرند یا دوست‌تان نداشته باشند؟ حس می‌کنید حيله‌گر هستید؟
۱۳. معتقدید تمام کسانی که رفتارتان را می‌پسندند یا دوست‌تان دارند، یک جای کارشان می‌لنگد؟
۱۴. حس می‌کنید شکست‌خورده هستید؟
۱۵. از خودتان متنفرید؟
۱۶. فکر می‌کنید ظاهر و باطن‌تان زشت است؟
۱۷. از بدن‌تان متنفرید؟
۱۸. معتقدید تنها راه برای اینکه دیگران دوست‌تان بدارند این است که هر کاری که می‌خواهند، انجام دهید؟
۱۹. به دنبال تأیید دیگران هستید؟

۲۰. وقتی با دیگران صحبت می‌کنید، بخش‌هایی از خود را پنهان می‌کنید و همیشه مراقبید که آنها را نیازارید یا به احساسات‌شان صدمه نزنید؟
۲۱. احساس می‌کنید تنها چیزی که برای ارائه به دیگران دارید، جنسیت شما است؟
۲۲. به الکل، دارو، رابطه جنسی، پورنوگرافی، خرید، قمار یا دزدی یا انواع دیگر اعتیاد، معتاد هستید؟
۲۳. پذیرش اینکه حرف اشتباهی زده‌اید یا کار اشتباهی مرتکب شده‌اید، غیر ممکن است؟
۲۴. در مورد نحوه رفتار تان با دیگران احساس بدی دارید؟
۲۵. از کارهایی که قادر به انجامش هستید، می‌ترسید؟
۲۶. از تمایل تان به سوءاستفاده از دیگران؛ کلامی، هیجانی، جسمی یا جنسی، می‌ترسید؟
۲۷. تاکنون رابطه یا رابطه‌هایی داشته‌اید که در آن از شما سوءاستفاده - کلامی، هیجانی، جسمی یا جنسی شده باشد؟
۲۸. در گذشته یا اکنون احساس کرده‌اید که سزاوار سوءاستفاده هستید؟
۲۹. اگر در رابطه‌تان مشکلی پیش بیاید همیشه خود را مورد سرزنش قرار می‌دهید؟
۳۰. احساس می‌کنید همیشه شکست می‌خورید و تلاش شما ارزشی ندارد؟
۳۱. به شادی‌ها، روابط یا موفقیت‌های تان گند می‌زنید؟
۳۲. دست به خودتخریبی می‌زنید (اقدامات خودجرحی مانند رانندگی بی احتیاط، اقدام به خودکشی و غیره)؟
۳۳. نسبت به دیگران احساس حقارت یا خودکم‌بینی دارید؟
۳۴. در مورد دستاوردها یا تاریخچه زندگی تان به دیگران دروغ می‌گویید که در چشم آنها فرد بهتری به نظر برسید؟
۳۵. از بدن، سلامتی یا نیازهای هیجانی تان غافل می‌شوید (درست غذا نمی‌خورید، به اندازه کافی نمی‌خوابید، به سلامت پزشکی و دندان‌پزشکی تان اهمیت نمی‌دهید)؟
- امتیازبندی رسمی‌ای برای این پرسشنامه وجود ندارد اما اگر جواب تان به اکثر سؤال‌ها مثبت بود، مطمئن باشید که به شرم فلج‌کننده مبتلا هستید. حتی اگر به تعداد کمی از سؤال‌ها پاسخ مثبت دادید، باز هم گواه بر این است که مشکل شرم دارید.

چرا التیام شرم تا این حد دشوار است؟

کسانی که با قربانیان سوءاستفادهٔ کودکی کار می‌کنند، می‌دانند برای بهبود آنها باید شرم‌شان را بشناسند و کاهش دهند؛ اما حرف زدن راجع به این موضوع ساده‌تر از عمل به آن است. ممکن است فرد از نظر منطقی درک کند که خودش باعث سوءاستفاده نشده اما باز هم خود را سرزنش می‌کند. برای مثال می‌توانیم بارها به قربانیانی که در کودکی مورد سوءاستفادهٔ جنسی قرار گرفته‌اند، بگوییم که نباید خود را سرزنش کنند و آنها هنوز معتقد باشند که خودشان به نوعی در سوءاستفاده دخیل بوده‌اند. برای بسیاری از قربانیان، سرزنش خود ساده‌تر است تا پذیرش این واقعیت که والدین، پدربزرگ و مادربزرگ، خواهر و برادر، عمو و دایی یا عمه و خاله‌ای که دوستش دارند، توانسته‌اند از آنها سوءاستفاده کنند. برخی از قربانیان متقاعد شده‌اند که چون لمس کردن و دریافت توجه، احساس خوبی در آنها ایجاد کرده یا چون همچنان به خانهٔ فرد سوءاستفاده‌گر در رفت‌وآمد بوده‌اند، سوءاستفاده را دوست داشته‌اند و نه تنها قربانی نیستند که خودشان با سوءاستفاده‌گر هم‌دست بوده‌اند. قربانیان سوءاستفادهٔ جسمی اغلب احساس می‌کنند والدین یا سایر مراجع قدرت را ناامید کرده‌اند و بنابراین سزاوار سرزنش یا حتی کتک خوردن بوده‌اند. بسیاری از مراجعانم که به شدت مورد سوءاستفادهٔ جسمی قرار گرفته‌اند، وقتی اتفاقی را که برای‌شان افتاده «سوءاستفاده» می‌نامم، با من مخالفت می‌کنند. چه چیزهایی از آنها می‌شنوم از «نمی‌دونید چه بچهٔ شیطونی بودم. مادرم فقط با کتک زدن با طناب از عهده‌ام بر می‌اومد» گرفته تا «هر کتکی که خوردم حقم بود. تمام تلاش پدرم این بود که ازم یه مرد بسازه.»

قربانیان انواع سوءاستفاده دو نوع شرم را تجربه می‌کنند؛ یکی ناشی از باور به اینکه سوءاستفاده نتیجهٔ اشتباه خودشان بوده و نوع دیگر شرم ناشی از خودِ بلایی که به سرشان آمده است. این نوع از شرم با احساس ضعف و حقارت همراه است و همچنین احساس طرد و رهاشدگی از طرف بزرگسالی که دوستش دارند و توقع دارند توسط او دوست داشته شوند. مواجه شدن با این واقعیت—اینکه آنها ضعیف و درمانده بوده‌اند یا فردی که دوستش دارند، آنها را رها کرده—به‌حدی دردناک و بهت‌آور است که بسیاری از آن سر باز می‌زنند.

والدین اغلب معتقدند که برای تربیت کودکان‌شان، باید در آنها احساس شرم ایجاد کنند، بنابراین از شرم و احساس حقارت برای تأدیب استفاده می‌کنند. آنها احساس می‌کنند مانند گاوچرانی که بر اسبش می‌تازد، باید روان فرزندشان را تخریب کنند. اما نتیجه این است که کودک در جریان رشد به دلیل رفتار ظالمانهٔ والد، از او—یا هردوی والدین—متنفر شده یا می‌ترسد. شرمی که کودک به دلیل سوءاستفاده تجربه می‌کند، باری بر دوشش و بخشی از شخصیتش خواهد شد. کودکی که از والدش متنفر باشد، فردی سختگیر خواهد شد که نمی‌تواند عشق بورزد. آن‌قدر وجودش را شرم فراگرفته که