



رهایی از چنگ والدینی که به بلوغ هیجانی نرسیده‌اند

ابزارهای عملی برای اینکه با دیگران مرز بگذارید
و خودمختاری هیجانی‌تان را بازیابید

فهرست مطالب

تقدیر و تشکر.....	۱۳
مقدمه مترجم.....	۱۵
مقدمه نویسنده.....	۱۷
بخش ۱: در مواجهه با عدم بلوغ هیجانی با چه چیز روبرو بوده‌اید.....	۲۵
فصل ۱: والدین نابالغ هیجانی.....	۲۷
فصل ۲: درک والدین نابالغ هیجانی.....	۴۷
فصل ۳: اشتیاق به رابطه با والدین نابالغ هیجانی.....	۷۲
فصل ۴: چگونه در برابر تسخیرهای هیجانی مقاومت کنیم؟.....	۹۵
فصل ۵: مهارت مدیریت تعاملات و فرار از اجبارها.....	۱۱۵
فصل ۶: والدین نابالغ هیجانی با دنیای درونی شما خصومت دارند.....	۱۳۷
بخش ۲: خودمختاری هیجانی.....	۱۵۷
فصل ۷: پرورش رابطه با خودتان.....	۱۵۹
فصل ۸: هنر شفاف‌سازی ذهنی.....	۱۷۹
فصل ۹: به‌روزرسانی خود پنداره‌تان.....	۲۰۰
فصل ۱۰: اکنون می‌توانید رابطه‌ای را که همیشه می‌خواستید، داشته باشید.....	۲۲۲
سخن آخر: منشور حقوق فرزندان بزرگ‌سال والدین نابالغ هیجانی.....	۲۴۶
منابع.....	۲۵۱
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۲۵۳
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....	۲۵۵

بخش ۱

در مواجهه با عدم بلوغ هیجانی

با چه چیز روبرو بوده‌اید

در قسمت اول این کتاب، یاد می‌گیرید که سروکار داشتن با والدین نابالغ هیجانی چه جور تجربه‌ای است، آن‌ها چگونه شده‌اند، ویژگی‌های شخصیتی آن‌ها چیست، و چرا داشتن یک رابطه نزدیک و رضایت‌بخش با آن‌ها سخت است. شما ابزارها و فنون تعاملی‌ای خواهید یافت تا علی‌رغم تحریفات هیجانی و تلاش آن‌ها برای سلطه‌جویی، از مرزهای سالم خود محافظت کنید. خواهید فهمید که چرا در کنار آن‌ها وفاداری به خود بسیار مهم است و چگونه در برابر خواسته‌های فوری و اجبار هیجانی آن‌ها مقاومت کنید.

فصل ۱

والدین نابالغ هیجانی

سروکار داشتن با آنها چگونه است
و چطور این گونه شده‌اند؟

والدینی که از نظر هیجانی نابالغ‌اند، ناامیدکننده هستند و روحیه‌تان را تضعیف می‌کنند. دوست داشتن پدر و مادری که از نظر هیجانی بسته‌اند و انتظار صداقت و رفتار به خصوصی دارند، اما درعین حال تلاش می‌کنند تا شما را کنترل کنند یا کنارتان بگذارند، سخت است.

رابطه با والدین نابالغ هیجانی، با تأمین نشدن نیازهای هیجانی شما مشخص می‌شود. آنها علاقه کمی به تجربه کردن صمیمیت هیجانی دارند، در این صمیمیت، دو نفر تمایل دارند یکدیگر را در سطح عمیقی بشناسند و درک کنند. این اشتراک دوطرفه عمیق‌ترین احساسات، پیوند عمیق و رضایت‌بخشی را بین دو طرف ایجاد می‌کند که آنها را برای یکدیگر ارزشمند می‌سازد، اما این کاری نیست که والدین نابالغ هیجانی با انجام آن احساس راحتی کنند.

گاهی اوقات یک تمایل زودگذر برای برقراری ارتباط واقعی در آنها می‌بینید، و این باعث می‌شود که به سمت آنها بروید. متأسفانه، هر چه شما بیشتر به سمت آنها می‌روید، آنها بیشتر به عقب می‌روند و در برقراری صمیمیت واقعی محتاط هستند. مثل این است که در زمان رقصیدن با کسی آن فرد هم‌زمان با تلاش شما برای نزدیک شدن، از شما دور شود. خواسته‌های آنها برای جلب توجه، همراه با احتیاط در برقراری صمیمیت، رابطه‌ای پیش‌کشنده - پس‌زننده ایجاد می‌کند که باعث می‌شود در رابطه

احساس نارضایتی و تنهایی هیجانی داشته باشید. شما به والدین خود اهمیت می‌دهید، اما نمی‌توانید آن‌قدر به آن‌ها نزدیک شوید که یک رابطه واقعی داشته باشید.

هرچقدر هم که آن‌ها را درک کنید، تجربیات شما و نیز تنهایی هیجانی‌تان، کاملاً قابل درک است. با درک چرخه عدم بلوغ هیجانی می‌توانید با والدین نابالغ هیجانی خود، یا هر فرد نابالغ هیجانی برخورد کنید و با روش‌هایی آشنا شوید که شما را از فشارهای هیجانی آن‌ها خلاص کرده و رابطه‌ای اصیل‌تر و واقعی‌تر را بر اساس آگاهی از اینکه چه چیز را می‌توان از آن‌ها انتظار داشت و چه چیز را نمی‌توان، شکل دهید.

در این فصل پی خواهیم برد که سروکار داشتن با چنین والدینی که از نظر هیجانی سرد هستند، چگونه است. شما درباره سیستم ارتباطی نابالغ هیجانی که به‌عنوان جایگزینی برای عشق استفاده می‌کنند، یاد خواهید گرفت و خواهید دید که چگونه والدین نابالغ هیجانی به چیزی که هستند، تبدیل شده‌اند.

خوب است که به‌عنوان بخشی از فرآیند اکتشافی‌تان، یک دفتر یادداشت روزانه برای چیزی که در طی مسیر می‌آموزید تهیه کنید. در طول این کتاب، تمریناتی را می‌یابید که به شما کمک می‌کنند آنچه را که می‌خوانید پردازش کنید. همان‌طور که کشفیات جدید خود را ثبت می‌کنید، امیدوارم درون یک دفتر جدید که مخصوص این موضوع باشد، به خودتان حمایت هیجانی حیاتی و اعتبار بدهید؛ دو چیزی که والدین نابالغ هیجانی در مورد آن‌ها کم‌کاری می‌کنند.

فرآیند نوشتن به شما کمک خواهد کرد تا سرانجام کلماتی را برای تجربیاتی که پیش‌از این گریزان و تعریف‌نشده بودند، به کار ببرید. به حتم احساسات، خاطرات و بینش‌هایی را که هنگام خواندن به ذهنتان خطور می‌کنند، یادداشت کنید. این موارد ورودی می‌توانند درباره والدین یا هر فرد نابالغ هیجانی که می‌شناسید، باشند. هنگامی که تجربه‌ها و برداشت‌های خود را ثبت می‌کنید، بعد از هر ورودی چندخطی را برای بینش‌های بعدی خالی بگذارید. بعدتر که برگردید و ببینید از کجا شروع کرده‌اید، این یافته‌ها برایتان بسیار ارزشمند خواهند بود. با این دیدگاه، ببینیم که چگونه به سراغ خواندن این کتاب آمده‌اید.

تمرین: چرا این کتاب را برای مطالعه انتخاب کردید؟

لحظه‌ای فکر کنید که چه چیزی شما را به این کتاب جذب کرده است. در دفتر خود، یا فعلاً روی چند برگه، بنویسید با دیدن عنوان این کتاب، چه چیزی وسوسه‌تان کرد. امیدوار بودید چه چیزهایی را بفهمید و در مورد چه کسی؟ این شخص چه احساسی در شما ایجاد کرده است؟ آرزو می‌کنید رابطه شما با این شخص چه فرقی داشته باشد؟ اگر این فرد دیگر زنده نیست، آرزو می‌کردید رابطه شما با این فرد چه تفاوتی داشت؟

حال بیایید بررسی کنیم رابطه داشتن با یک والد نابالغ هیجانی و یا سایر افراد نابالغ هیجانی، چگونه است و چه احساسی در شما ایجاد می‌کند. این موضوع می‌تواند مسائلی قدیمی را برانگیزد، بنابراین، همانند هر فرآیند دیگری در زمینه خودشناسی، مطمئن شوید که در صورت نیاز به کمک و پشتیبانی بیشتر، به یک روان‌درمانگر دسترسی دارید.

سروکار داشتن با آن‌ها چگونه است؟

والدین و سایر افراد نابالغ هیجانی، شیوه ارتباط بین فردی قابل تشخیصی دارند. ده تجربه‌ای که در ادامه می‌آید، بیان می‌کند که در رابطه با آن‌ها چه چیزی منتظر شماست.

۱. در حضور آن‌ها، از نظر هیجانی احساس تنهایی می‌کنید

بزرگ شدن با والدین نابالغ هیجانی، باعث رشد احساس تنهایی می‌شود. اگرچه ممکن است والدین شما حضور فیزیکی داشته باشند، اما احساس می‌کنید که از نظر هیجانی به حال خود رها شده‌اید. اگرچه ممکن است یک اتصال خانوادگی با والدین نابالغ هیجانی خود احساس کنید، اما این با رابطه هیجانی والد-فرزندی امن تفاوت زیادی دارد.

والدین نابالغ هیجانی دوست دارند به فرزندانشان بگویند که باید چه کار کنند، اما با پرورش هیجانی آن‌ها راحت نیستند. والدین نابالغ هیجانی ممکن است هنگام بیماری به خوبی از شما مراقبت کنند، اما نمی‌دانند با احساسات آسیب‌دیده یا قلب شکسته چه کنند. در نتیجه، ممکن است هنگام تلاش برای تسکین کودک پریشان خود، مصنوعی و ناشی به نظر برسند.

۲. احساس می‌کنید تعاملات، یک‌طرفه و سرخورده کننده‌اند

خودخواهی^۱ و همدلی محدود والدین نابالغ هیجانی باعث می‌شود تعاملات با آن‌ها یک‌طرفه احساس شود. گویی آن‌ها اسیر درگیری با خودشان هستند. وقتی شما می‌خواهید چیزی را که برایتان مهم است به اشتراک بگذارید، به احتمال زیاد آن‌ها بیش از شما صحبت خواهند کرد، موضوع را تغییر می‌دهند، شروع به صحبت درباره خودشان می‌کنند یا از آنچه می‌گویید رد می‌شوند. فرزندان والدین نابالغ هیجانی اغلب چیزهای بیشتری در مورد مسائل والدین خود می‌دانند، تا والدین در مورد مسائل آن‌ها. اگرچه والدین نابالغ هیجانی در هنگام ناراحتی‌شان به توجه شما نیاز دارند، اما وقتی شما ناراحت هستید به ندرت به شما گوش می‌دهند یا همدلی می‌کنند. به جای اینکه با شما بنشینند و اجازه دهند همه چیز را بیرون بریزید، اغلب راه‌حل‌های سطحی پیشنهاد می‌دهند، به شما می‌گویند نگران نباشید یا حتی از ناراحتی شما عصبانی می‌شوند. به نظر می‌رسد قلب آن‌ها بسته است، انگار جایی برای دلسوزی و راحتی در آن وجود ندارد که بتوانید به آن پناه ببرید.

۳. احساس اجبار و گیرافتادگی می‌کنید

والدین نابالغ هیجانی اصرار دارند که آن‌ها را در اولویت قرار دهید و اجازه دهید آن‌ها نمایش را اجرا کنند. برای این منظور، آن‌ها شما را با شرم، گناه یا ترس مجبور می‌کنند آنچه را که می‌خواهند، انجام دهید. اگر اطاعت نکنید، ممکن است شما را سرزنش کنند و خشمگین شوند.

بسیاری از مردم از کلمه‌ی دست‌کاری^۱ برای این نوع اجبارهای هیجانی استفاده می‌کنند، اما من فکر می‌کنم که این کلمه گمراه‌کننده است. این رفتارها بیشتر شبیه غرایز ما برای بقا هستند. آن‌ها هرچه لازم باشد انجام می‌دهند تا در لحظه، احساس کنترل و محافظت بیشتری داشته باشند، غافل از اینکه چه هزینه‌ای برای شما به همراه دارد. همچنین ممکن است در سبک ارتباطی سطحی آن‌ها احساس گیرافتادگی کنید. چراکه والدین نابالغ هیجانی به صورت سطحی و خودمحور ارتباط برقرار می‌کنند، و صحبت با آن‌ها اغلب کسل‌کننده است. آن‌ها به مباحثی که با آن احساس امنیت می‌کنند چسبیده‌اند، که به سرعت راکد و تکراری می‌شوند.

۴. آن‌ها در جایگاه اول قرار می‌گیرند، و شما در جایگاه دوم

والدین نابالغ هیجانی بسیار معطوف به خود هستند، به این معنی که همیشه همه‌چیز، مرتبط با آن‌هاست. آن‌ها از شما انتظار دارند که در زمینه نیازهایشان همیشه مقام دوم را بپذیرید. تا جایی به علایق شخصی خود بها می‌دهند، که شما احساس می‌کنید مال شما بی‌ارزش هستند. آن‌ها به دنبال یک رابطه برابر نیستند. از شما می‌خواهند تبعیت کورکورانه از نیازهایشان در رتبه نخست قرار گیرد.

نبود والدینی که بخواهند نیازهای هیجانی شما را در اولویت قرار دهند، می‌تواند در شما احساس ناامنی ایجاد کند. نداشتن والدی که به شما فکر کند یا پشت شما باشد، می‌تواند شما را در برابر فشارهای عصبی، اضطراب و افسردگی آسیب‌پذیر کند. این‌ها واکنش‌هایی معقول در دوران کودکی است، که در آن شما نمی‌توانستید به والدی اعتماد کنید که به نیازهای شما توجه کند یا از شما در برابر چیزهایی که در مانده‌تان می‌کرده، محافظت کند.

۵. آن‌ها از نظر هیجانی نسبت به شما صمیمی یا آسیب‌پذیر نخواهند بود

اگرچه آن‌ها از نظر هیجانی بسیار واکنشی هستند، ولی در واقع از احساسات عمیق‌تر

1. manipulation
2. Self-referential

خود اجتناب می‌کنند (مک کالو و همکاران، ۲۰۰۳). از اینکه هیجانناشان فاش شود می‌ترسند و اغلب پشت یک پوسته دفاعی پنهان می‌شوند. آن‌ها حتی از محبت به فرزندان خود اجتناب می‌کنند، زیرا این امر ممکن است آن‌ها را بیش از حد آسیب‌پذیر کند. همچنین، نگران‌اند که ابراز عشق ممکن است قدرت آن‌ها را به‌عنوان والد تضعیف کند، زیرا قدرت تمام چیزی است که فکر می‌کنند دارند.

با وجود اینکه والدین نابالغ هیجانی احساس آسیب‌پذیری خود را پنهان می‌کنند، هنگام دعوا با همسرشان، شکایت از مشکلاتشان، خستگی در کردن، یا عصبانی شدن از بچه‌هایشان، حجم زیادی از هیجاننا شدید را نشان می‌دهند. وقتی ناراحت هستند، به نظر نمی‌رسد از آنچه احساس می‌کنند می‌ترسند. با این حال، این تخلیه کردن‌های یک‌طرفه احساسات، فقط آزادسازی فشارهای هیجانی است. این روند، تمایل به برقراری ارتباط هیجانی واقعی نیست.

به همین دلیل، تسکین دادن آن‌ها کار سختی است. آن‌ها می‌خواهند شما بفهمید که چقدر ناراحت هستند، اما در برابر صمیمیت واقعی مقاومت می‌کنند. اگر سعی کنید احساس خوبی به آن‌ها بدهید، ممکن است جاخالی دهند و شما را از خود دور کنند. این ظرفیت پذیرش^۱ ضعیف (مک کالو، ۱۹۹۷) در آن‌ها مانع ایجاد راحتی و ارتباطی می‌شود که شما در تلاش برای برقراری آن هستید.

۶. آن‌ها از طریق سرایت هیجانی مکالمه برقرار می‌کنند

افراد نابالغ هیجانی به‌جای صحبت در مورد احساساتشان، خود را به شکل غیرکلامی و از طریق سرایت هیجانی^۲ ابراز می‌نمایند (هاتفیلد، راپسون و لی، ۲۰۰۹)، از مرزهایشان عبور می‌کنند و شما را نیز مانند خودشان ناراحت می‌کنند. در نظریه سیستم‌های خانواده، این فقدان مرزهای سالم را تلفیق هیجانی^۳ می‌نامند (بوون، ۱۹۸۵) درحالی‌که در خانواده‌درمانی ساختاری آن را درهم‌آمیختگی^۴ می‌گویند (مینوچین، ۱۹۷۴). این

1. Receptive capacity
 2. Emotional contagion
 3. Emotional fusion
 4. Enmeshment

فرآیندی است که طی آن اعضای خانواده نابالغ هیجانی درگیر احساسات و مسائل روان‌شناختی یکدیگر می‌شوند.

مانند بچه‌های کوچک، والدین نابالغ هیجانی می‌خواهند شما آنچه را که احساس می‌کنند به صورت شهودی و بدون اینکه چیزی بگویند، درک کنید. وقتی نیازهای آن‌ها را حدس نمی‌زنید، دلخور و عصبانی می‌شوند و انتظار دارند که بدانید چه می‌خواهند. اگر اعتراض کنید که به شما نگفته‌اند چه می‌خواهند، واکنش آن‌ها این است: اگر به‌واقع مرا دوست داشتی، می‌دانستی». انتظار دارند که شما مدام با آن‌ها هماهنگ باشید. یک نوزاد یا بچه کوچک این حق را دارد که از پدر و مادرش انتظار چنین توجهی داشته باشد، اما درست نیست که یک والد از فرزندش چنین توقعی داشته باشد.

۷. آن‌ها به مرزها یا به فردیت شما احترام نمی‌گذارند

والدین نابالغ هیجانی به‌واقع حدود مرزها را درک نمی‌کنند. آن‌ها فکر می‌کنند مرز گذاری یعنی طرد کردن، به این معنی که شما به اندازه کافی به آن‌ها اهمیت نمی‌دهید تا آزادانه به زندگی شما دسترسی داشته باشند. به همین دلیل است که اگر از آن‌ها بخواهید به حریم خصوصی شما احترام بگذارند، به شکل ناباورانه‌ای آزرده‌خاطر یا دفاعی رفتار می‌کنند. آن‌ها فقط هنگامی احساس دوست داشته شدن می‌کنند که اجازه دهید هر زمان که خواستند به سراغتان بیایند. والدین نابالغ هیجانی به دنبال نقش‌های غالب و ممتاز هستند که در آن‌ها لازم نیست به مرزهای دیگران احترام بگذارند.

همچنین والدین نابالغ هیجانی به فردیت شما احترام نمی‌گذارند، زیرا نیازی به آن نمی‌بینند. خانواده و نقش‌ها برای آن‌ها مقدس‌اند و نمی‌فهمند که چرا باید یک فضا یا هویت فردی مجزا بخواهید. نمی‌فهمند که چرا نمی‌توانید مثل آن‌ها باشید، مثل آن‌ها فکر کنید و اعتقادات و ارزش‌های مشابهی داشته باشید. شما فرزند آن‌ها هستید و بنابراین، به آن‌ها تعلق دارید. حتی وقتی بزرگ‌شده‌اید، انتظار دارند که کودک سازگار آن‌ها بمانید، یا اگر بر زندگی خود اصرار دارید، حداقل همیشه از توصیه‌های آن‌ها پیروی کنید.

۸. شما کار هیجانی رابطه را انجام می‌دهید

کار هیجانی^۱ (فردا، ۲۰۰۸) تلاشی است که برای سازگاری هیجانی با نیازهای دیگران انجام می‌دهید. کار هیجانی می‌تواند آسان باشد مانند مؤدب یا خوشایند بودن، یا عمیق و پیچیده باشد همانند تلاشی سخت برای گفتن حرف درست به نوجوان پریشان خود. کار هیجانی ترکیبی از همدلی، درایت، آگاهی از انگیزه‌ها و پیش‌بینی چگونگی واکنش کسی به اقدامات شماست.

وقتی اوضاع در یک رابطه بد پیش می‌رود، نیاز به کار هیجانی به سرعت بالا می‌رود. عذرخواهی کردن، آشتی‌جویی و جبران کردن از جمله کارهای هیجانی قدرتمندی هستند که روابط طولانی‌مدت سالم را حفظ می‌کنند؛ اما از آنجاکه والدین نابالغ هیجانی علاقه‌ای به ترمیم روابط ندارند، ممکن است تلاش برای پیوند مجدد بر دوش شما بیفتد.

والدین نابالغ هیجانی به جای جبران یا عذرخواهی اغلب با سرزنش، متهم کردن دیگران و نادیده گرفتن مسئولیت رفتار خود اوضاع را بدتر می‌کنند. در شرایطی که جلو رفتن و عذرخواهی ساده‌ترین راه است، والدین نابالغ هیجانی همچنان با یک‌دندگی معتقدند کاری که شما انجام دادید، یا نتوانستید انجام دهید، باعث رفتار آسیب‌رسان آن‌ها شده است. اگر شما بهتر می‌دانستید و آنچه را که آن‌ها می‌خواستند انجام می‌دادید، این مشکل هرگز پیش نمی‌آمد.

۹. شما خودمختاری هیجانی و آزادی ذهنی خود را از دست می‌دهید

از آنجاکه والدین نابالغ هیجانی شما را امتدادی از خود می‌دانند، دنیای درونی افکار و احساسات شما را نادیده می‌گیرند. در عوض، مدعی هستند که فقط آن‌ها حق دارند درباره احساسات شما قضاوت کنند که معقول است یا نابجا. آن‌ها به خودمختاری هیجانی^۲، آزادی و حق شما در داشتن احساسات خودتان احترام نمی‌گذارند. چون افکار شما باید منعکس‌کننده افکار آن‌ها باشد، اگر اندیشه‌هایی داشته باشید

1. Emotional work

2. Emotional autonomy

که اذیتشان کند، با جا خوردن و عدم تأیید واکنش نشان می دهند. شما آزاد نیستید که چیزهای خاصی را حتی در خلوت ذهن خود نیز در نظر بگیرید. («حتی فکر آن را هم نکن!») افکار و احساسات شما به راحتی توسط میزان راحتی آن‌ها، به عنوان خوب یا بد فیلتر می شوند.

۱.۰ آن‌ها می‌توانند از بین برنده لذت و حتی سادیستیک (آزاردهنده) باشند

والدین نابالغ هیجانی می‌توانند هم برای فرزندان خود و هم افراد دیگر قاتل لذت باشند. آن‌ها به ندرت با احساسات دیگران به وجد می‌آیند، بنابراین از خوشحالی دیگران لذت نمی‌برند. به جای لذت بردن از موفقیت‌های فرزندان، به گونه‌ای واکنش نشان می‌دهند که درخشش افتخار کودک را از بین می‌برند. آن‌ها همچنین به خاموش کردن رؤیاهای فرزندان خود با یادآور شدن واقعیت‌های افسرده کننده زندگی بزرگسالی، مشهور هستند.

برای مثال، مارتین، به عنوان یک نوجوان، با افتخار به پدرش گفت که در اولین اجرای موسیقی خود پنجاه دلار درآمد داشته است. واکنش فوری پدرش این بود که هیچ‌کس نمی‌تواند خانواده‌ای را با این دستمزد تأمین کند. پدرش این نقطه هیجانی را با عدم همدلی به طور کامل از دست داد.

سادیسم فراتر از کُشتن شادی است و فرد سادیستیک از ایجاد درد، تحقیر یا محدودیت اجباری به یک موجود زنده به واقع لذت می‌برد. همچنین سادیسم روشی برای کسب نقش قدرتمندترین و مهم‌ترین فرد در رابطه است. والدین سادیستیک نابالغ از آزار فرزند خود، چه به شکل فیزیکی و چه روانی، لذت می‌برند. بدرفتاری جسمی به طور واضح یک عمل سادیسمی است، اما سادیسم پنهان اغلب به شکل «طعنه زدن» و «مسخره کردن» بروز می‌یابد.

به عنوان مثال، هنگامی که امیلی نامزد خود را به خانواده‌اش معرفی کرد، پدر بدرفتار او «شوخی» کرد که اگر بیش از حد حرف بزند، مرد جوان باید او را بیرون بیندازد. مادر و خواهرانش به دنبال «طعنه زدن» به امیلی، به هم نگاهی کردند و به خجالت مشقت‌بار امیلی، خندیدند.

والدین سادیستیکی زمانی را که فرزندشان احساس ناتوانی می‌کند، دوست دارند. آن‌ها به‌طور مخفیانه از ایجاد احساس ناامیدی در فرزندانشان از طریق مجازات شدید بدنی، امتناع از تعامل با آن‌ها برای مدت طولانی، تحمیل محدودیت‌های عمیق طولانی‌مدت و یا ایجاد احساس گیرافتادگی در آن‌ها لذت می‌برند. برای مثال، وقتی بروس پسر کوچکی بود، پدرش او را محکم مابین پاهایش نگه می‌داشت و مانع از پایین آمدن یا در رفتن او می‌شد. اگر بروس شروع به پیچ‌وتاب خوردن یا گریه می‌کرد، پدرش او را به اتاق خود می‌فرستاد و با کمر بند کتک می‌زد. بعد پدرش عذرخواهی می‌کرد اما توضیح می‌داد که بروس با خیلی «بد» بودنش او را به این سمت سوق می‌دهد.

در بخش بعد، خواهیم دید که چگونه والدین نابالغ هیجانی بر عواطف و احساس خود-ارزشمندی دیگران تأثیر می‌گذارند. سبک رابطه‌ای آن‌ها تأثیر ناخودآگاه فوری بر احساسات و عزت نفس شما دارد. اینکه چگونه به شما واکنش نشان بدهند، بسته به اینکه آیا آن‌ها می‌خواهند شما را کنترل کنند یا در کنار خود داشته باشند، می‌تواند سبب شود احساس بد یا خوبی در مورد خودتان پیدا کنید.

سیستم رابطه نابالغ هیجانی (EIRS)^۱

افراد نابالغ هیجانی خودشان عزت نفس و ثبات هیجانی‌شان را تنظیم نمی‌کنند. آن‌ها به دیگران احتیاج دارند تا متعادل بمانند. برای رسیدن به این منظور، جوری عمل می‌کنند که افراد دیگر نسبت به خوشحال نگه‌داشتن آن‌ها احساس مسئولیت کنند. آن‌ها این کار را از طریق نشانه‌های پیچیده و بسیار ظریفی که تأثیر خاصی بر احساسات دیگران می‌گذارند، انجام می‌دهند. من این روش را سیستم رابطه نابالغ هیجانی (EIRS) می‌نامم.

سیستم رابطه نابالغ هیجانی باعث می‌شود بیشتر به حالت هیجانی والد نابالغ توجه کنید تا خودتان. تحت تأثیر این سیستم ارتباطی، شما به‌جای گوش دادن به آنچه

1. The Emotionally Immature Relationship System

غرایزتان به شما می‌گویند، با نیازهای هیجانی والدین نابالغان سازگار می‌شوید. آرام کردن والد نابالغ هیجانی به هر قیمتی ضروری به نظر می‌رسد. می‌بینید که نیازها و احساسات آن‌ها را بالاتر از سلامتی هیجانی خود قرار داده‌اید. این نگرانی ناسالم بیش‌ازحد برای حفظ آرامش آن‌ها، شما را بر آن‌ها و واکنش‌هایشان متمرکز می‌کند تا جایی که نسبت به وضعیت خلق و خوی شان وسواس پیدا می‌کنید. هنگامی که این اتفاق می‌افتد، شما را تسخیر هیجانی^۱ کرده‌اند. تسخیر هیجانی زمانی است که حالت هیجانی آن‌ها مرکز توجه شما شده باشد.

در مراحل اولیه زندگی انسان، EIRS طبیعی است. EIRS یک نظام هیجانی لازم بین نوزادان و مراقبان آن‌هاست. نوزادان برای بقا و رشد، نیاز به بزرگ‌سالانی مهربان دارند تا با نیازهای آن‌ها هماهنگ شده و هنگام ناراحتی آن‌ها را آرام کنند. گریه‌های کودک، والدین عادی را تا جایی ناراحت و مضطرب می‌کند که برای آرام کردن کودک خود دست به هر کاری می‌زنند. با وجود چنین والدین حساسی، پریشانی کودک فوری به پریشانی والدین تبدیل می‌شود و آن‌ها به همان اندازه راحتی فیزیکی کودک، نگران حالت هیجانی او نیز خواهند بود (آیزورد، بل، استرایتون، ۱۹۷۴؛ شور، ۲۰۱۲). این کمک هیجانی حیاتی، در دوران نوزادی و نوپایی بسیار مهم است.

در کودکان طبیعی با بالغ شدن، نیاز به اشتغال مداوم و تسکین‌دهنده کاهش می‌یابد؛ اما در والدین نابالغ، خودتنظیمی هیجانی با افزایش سن به خوبی تکامل نمی‌یابد. آن‌ها که قادر به تعدیل هیجانان و ناامیدی خود نیستند، هنوز هم انتظار دارند دیگران با دانستن اینکه دلشان می‌خواهد چطور با آن‌ها رفتار شود، بلافاصله حال آن‌ها را بهتر کنند. اگر در اولویت قرار نگیرند، تهدید می‌کنند که از هم می‌پاشند؛ مانند بچه‌های کوچک برای پایدار ماندن به توجه، موافقت و بازخورد مثبت زیادی نیاز دارند. هرچند که برخلاف کودکان با دریافت توجه هم رشد نمی‌کنند. مهم نیست که چقدر نوازش شوند، زخم‌ها و محرومیت‌های هیجانی اولیه آن‌ها باعث بروز دفاع‌های روان‌شناختی می‌شود که آن‌ها را در همان الگوهای دفاعی قدیمی گیر می‌اندازد.

EIRS آن‌ها چگونه بر شما تأثیر می‌گذارد؟

به احتمال زیاد ابتدا که درگیر سیستم رابطه‌ای نابالغ هیجانی کسی می‌شوید، متوجه نخواهید شد. سرایت هیجانی (هتفیلد، راپسون و لی، ۲۰۰۹) در این سیستم بین فردی آن قدر فوری و تحمیلی است که قبل از اینکه بفهمید، در آن گیر می‌افتید. به همین دلیل درک واضح فشار رابطه با آن‌ها برای محافظت از مرزهایتان، خودمختاری هیجانی و احساس خود-ارزشمندی‌تان بسیار مهم است. شما باید هوشیار و آماده باشید تا شما را تسخیر نکنند.

شما خودتان را برای احساسات آن‌ها مسئول می‌دانید

سیستم رابطه‌ای نابالغ هیجانی را نوعی طلسم تصور کنید که بر شما می‌گذارند تا متقاعدتان کنند که خوشحال کردن آن‌ها بر عهده شماست. به همین ترتیب شما مسئول عصبانیت و بدخلقی آن‌ها هستید، همان‌طور که باید از ابتدا از ناراحتی آن‌ها جلوگیری می‌کردید.

وقتی افراد و والدین نابالغ هیجانی ناراحت می‌شوند، پریشانی‌شان به ذهن شما راه می‌یابد و در مرکز آن قرار می‌گیرد. شما به صورت وسواس گونه نگرانید که همه چیز در رابطه با آن‌ها درست پیش برود و نمی‌توانید آنچه را که گفته‌اند یا انجام داده‌اند را از ذهن خود خارج کنید. حتی وقتی مشغول انجام کارهای دیگری هستید، یا شب که تلاش می‌کنید بخوابید، ناراحتی آن‌ها در اطرافتان شناور است و افکار مداومی مانند، «چه اشتباهی کردم؟ چه کار می‌توانم بکنم تا بهتر شود؟ یا آیا من به اندازه کافی برای کمک به آن‌ها تلاش کرده‌ام؟» ایجاد می‌کند.

وقتی که ناراحتی آن‌ها در شما نفوذ کرد، احساس می‌کنید این شما هستید که باید همه چیز را درست کنید. EIRS شان، شما را درون تجربه آن‌ها کشانده تا جایی که درد آن‌ها درد شماست. شما بینش خود را نسبت به احساسات و نیازهای خودتان از دست می‌دهید. به محض اینکه EIRS آن‌ها شما را از نظر هیجانی تسخیر کرد، مشکل او مانند مشکل خود شما احساس می‌شود، حتی اگر شما این موضوع را با منطقتان بفهمید.