

شفای کودک درون رنجیده شما

# شفای کودک درون رنجیده شما

کتاب کار رفتار درمانی شناختی (CBT) برای غلبه بر تروما گذشته، مواجهه با  
رهاشدگی و بدست آوردن ثبات عاطفی

تألیف:

ماریا کلارک

مترجمان:

ژینو شریفی

فاطمه شجاعی



روان آگاه

## محتوا

مقدمه.....	۷
فصل ۱: ملاقات با کودک درون خود.....	۱۳
فصل ۲: ارتباط با کودک درون خود.....	۳۱
فصل ۳: رنج کودک درون شما.....	۴۱
فصل ۴: قدرت شفابخش پذیرش.....	۶۱
فصل ۵: بازنگری گذشته.....	۷۵
فصل ۶: بازوالدی کودک درون.....	۸۹
فصل ۷: ایجاد هوش هیجانی.....	۱۰۱
فصل ۸: یادگیری از گذشته.....	۱۱۱
فصل ۹: خود مراقبتی کودک درون.....	۱۲۳
سخن آخر.....	۱۳۱
منابع.....	۱۳۳



## مقدمه

بسیاری از شفای دنیای ما با شفا دادن کودک درون شروع می‌شود که به ندرت، و شاید هرگز، بیرون بیاید و بازی کند. -وینس گومون

کسانی هستند که از دوران کودکی خود فقط با خاطرات و تجربیات مثبت بیرون آمده‌اند، اما همه نمی‌توانند چنین ثروتی را داشته باشند. وقتی به دوران کودکی خود نگاه می‌کنید، ممکن است خاطراتی داشته باشید که پوشیده از درد، عصبانیت، ترس، اضطراب یا احساس عدم رضایت است. اغلب اوقات، به جای مقابله با آسیبی که آنها ایجاد کرده‌اند، راحت تر است که این خاطرات را به پس ذهن خود منتقل کنید.

با سرکوب کردن این احساسات و عدم پذیرش آسیبی که آنها به وضعیت عاطفی یا روانی شما وارد کرده‌اند، توانایی خود را برای رشد به عنوان یک بزرگسال سالم کاهش می‌دهید. این احساساتی که از دوران کودکی در درون خود داشته‌اید، می‌توانند به سطح برسند، روابط شما را پریشان کنند و بر سلامت روحی و جسمی شما تأثیر بگذارند.

زمانی که شخصی دوران کودکی آسیب‌زا را سپری کرده و در بر دارنده کودک درونی زخمی است، اغلب رفتارهای عجیب و غریب از خود نشان می‌دهد یا گوشه گیر می‌شود، اما دلیل آن را نمی‌داند. شناسایی نشانه‌هایی که نشان می‌دهد کودک درونی زخمی دارید، آغاز سفر شما به سوی شفا است.

هیچ پدر و مادری انتظار ندارد فرزندش دچار تروما شود، اما حقیقت این است که بیش از دو سوم کودکان حداقل یک رویداد آسیب‌زا را تا سن ۱۶ سالگی گزارش کرده‌اند و از هر هفت کودک یک، تنها کودک در سال ۲۰۱۹ دچار نوعی آسیب دوران کودکی شده است. با توجه به سوء مصرف مواد و اداره خدمات بهداشت روانی

(SAMHSA, 2022). این تعداد ممکن است به طور قابل توجهی بیشتر باشد زیرا بسیاری از بزرگسالان تجربیات گذشته خود را به عنوان چیزی که کودک درونشان را رنجیده کرده است، تصدیق نمی‌کنند.

هر کودکی باید احساس محافظت، امنیت و دوست داشتن داشته باشد، اما همه کودکان این امنیت را ندارند. بسیاری از والدین با عزمی راسخ از فرزندان خود در برابر خطرات جسمانی این دنیا محافظت می‌کنند و همه وسایل ضروری برای زندگی را فراهم می‌کنند. با این حال، فراهم کردن فضایی برای کودک به معنای حمایت از او در سطح عاطفی و روانی نیز هست.

هنگامی که کودکان احساس امنیت نمی‌کنند، خطری قریب الوقوع را احساس می‌کنند که در طول زندگی آنها ادامه می‌یابد و خلایی بلا تکلیف در روان آنها ایجاد می‌کند. به عنوان یک بزرگسال، اغلب این یک درد سرکوب شده است که عمیقاً بر نحوه دید ما از خود تأثیر می‌گذارد و روابط ما با دیگران را مخدوش می‌کند.

پنهان شدن در سایه درد باعث پژمرده شدن آن نمی‌شود، اما در کودکی، این اغلب تنها ابزاری است که به ما آموزش داده شده است. همانطور که در درد پنهان می‌شویم، به سمت جلو حرکت می‌کنیم که انگار داستان زندگی دیگران را زندگی می‌کنیم، ما آن درد را پشت سر نمی‌گذاریم، بلکه آن را مانند توشه سنگینی که هست با خود به بزرگسالی می‌آوریم.

شاید فکر نکنید که این حق را دارید که به عقب برگردید و روش‌های گذشته خود و بزرگسالانی که سنگینی بسیاری بر دوش شما گذاشتند را زیر سؤال ببرید، اما اگر به همسایه نوجوان خود، خواهرزاده یا برادرزاده خود، یا شاید فرزندان که راحت روی پاهای شما خوابیده است، نگاه کنید، انتظار دارید که آنها این حق را داشته باشند. وقتی در آن سن بودید، هیچ چیز متفاوت نبود جز اینکه حمایت لازم را نداشتید.

همه ما یک کودک درون را با خود حمل می‌کنیم که هرگز از بین نمی‌رود. کارل یونگ می‌گوید: "در هر بزرگسال، کودکی در کمین است، کودکی ابدی، چیزی که همیشه در حال تبدیل شدن است، هرگز کامل نمی‌شود و نیاز به مراقبت، توجه و آموزش بی‌وقفه دارد. این بخشی از شخصیت است که می‌خواهد رشد کند و کامل شود

" (LibQuotes, n.d.) کودک درون شما ممکن است نمایانگر خود کوچکتر شما یا علاقه-مند به مبارزات و پیروزی‌هایی باشد که در طول زندگی شما از نوجوانی تا بزرگسالی بر آنها غلبه کرده‌اید.

برای بسیاری از افراد کودک درون، بخشی شاد و بازیگوش از خود است که هر از گاهی- یا همیشه، آن را با علاقه به یاد می‌آورند، اگر آنقدر خوش شانس باشد که آنقدر بی خیال باشد. اما برای بسیاری از ما، کودک درونمان به تنهایی بازی می‌کند، و یادآوری خاطرات کودکی، فقط ما را به یاد دلشکستگی و آسیب‌هایی می‌اندازد که برای مقابله با آنها مجهز نبودیم و هنوز هم نیستیم.

اگر در دوران جوانی ضربه روحی، غفلت یا درد عاطفی را تجربه کرده‌اید که برای شما پیچیده‌تر از آن بود که با آنها کنار بیایید، کودک درونتان به احتمال زیاد آسیب‌پذیر است و در گوشه‌ای خمیده منتظر کسی است که او را به سمت نور هدایت کند. با اینکه در کودکی شما را ویران کرده و هنوز هم دارد این کار را می‌کند، ممکن است احساس کنید که ظاهر بیرونی خشن تنها چیزی است که شما و کودک درونتان را از درد بیشتر محافظت می‌کند.

هرچند ممکن است، فکر کنیم که دوری کردن از همه به محافظت از ما کمک می‌کند. در واقع، این فقط به انزوای بیشتر و فقدان شفقت و عشقی که تمنا می‌کنیم منجر می‌شود. شفای خود از آسیب‌های دوران کودکی زمان می‌برد، اما می‌توان آن را انجام داد. شما فقط باید شروع کنید. شفا دادن کودک درون به او این امکان را می‌دهد که بداند شما می‌توانید اکنون مسئولیت را بر عهده بگیرید و به محافظت از او کمک کنید.

به عنوان استاد روانشناسی، مفهوم کودک درون را در کتاب‌های درسی مطالعه کرده‌ام و کتابی در مورد رفتار درمانی دیالکتیکی نوشته‌ام. علاوه بر تحصیلاتم، برای ارتباط با این موضوع، به تجربه شخصی خود از دوران سخت کودکی نیز پرداختم.

من در خانواده‌ای که مرزبندی نداشت و توسط والدین سخت‌گیری بزرگ شدم که مرا مسئول تربیت خواهر و برادرم کردند. من نتوانستم کودکی را تجربه کنم. در عوض، باید حواسم به دیگران می‌بود و اجازه نداشتیم احساس غم و اندوه یا نارضایتی را نسبت

به نقشی که والدینم تصمیم گرفتند به من بدهند، احساس کنم. پس از سال‌ها مبارزه با سلامت روانی، باید تصدیق کنم که با احساس سرکوب و ناراحتی بزرگ شده‌ام. همه کسانی که یک کودک درون رنجیده دارند، دوران کودکی خود را آشکارا آسیب‌زا نمی‌دانند، و بسیاری خود را خوش‌شانس می‌دانند که والدینی فوق‌العاده دارند و برگرفته از یک پیشینه قوی است. برای اکثر مردم آسان است که تجربیات دوران کودکی را به کسانی که اکنون تبدیل شده‌اند نسبت دهند، اما قادر به شناسایی رویدادهای قابل توجهی که می‌تواند منجر به رویدادهای منفی در روابط فعلی شود، نیستند. برای شناسایی چیزهایی که ممکن است در دوران کودکی مان از دست داده باشیم، توجه یا دلسوزی، باید از روایت خوب و بد منحرف شویم و در مورد آنچه که شرایط گذشته ما ممکن است به چیزی که احساس می‌کنیم از دست داده است بپردازیم. شما حتی ممکن است متوجه نشوید که یک کودک درونی رنجیده دارید تا زمانی که به یک موقعیت نسبتاً بی‌خطر واکنش فاجعه بار نشان دهید. ناتوانی در پاسخگویی مناسب به موقعیت بزرگسالان، ممکن است نشانه شما برای نگاهی عمیق‌تر به گذشته باشد.

قبل از شروع یک سفر شفابخش، باید کودک درون خود را تصدیق کنید و با کاوش در رابطه خود، او را بشناسید. تشخیص دوران کودکی خود به عنوان یک دوران آسیب‌زا آسان نیست، اما تنها راه برای شروع درمان، بررسی گذشته است. اغلب، تصدیق یک کودک درون رنجیده دشوار است، اما همچنین می‌تواند غافلگیرکننده باشد که برای شروع بفهمید یک کودک درون دارید.

ممکن است تعجب کنید

اگر کودکی فوق‌العاده آسیب‌زا نداشته‌ام، چرا برای من مهم است که روی کودک درون رنجیده‌ام کار کنم؟

کار روی کودک درون شما به این معنی نیست که از خانواده خود متنفر باشید یا آنها را سرزنش کنید، بلکه برای شناسایی نیازهای دوران کودکی‌تان است که برآورده نشده‌اند یا دردی که به شما تحمیل شده و هنوز التیام نیافته است. کار کودک درون در مورد یافتن مکان‌هایی در زندگی‌تان است که نیاز به حضور بیشتر دارند و سپس اجازه



دادن به خود برای پاسخ دادن. هیچ چیزی در کار کودک درون وجود ندارد که از شما بخواهد از دوران کودکی خود و از خانواده یا دیگران فاصله بگیرید یا آنها را سرزنش کنید.

کار کودک درون این است که به افراد قدرت می‌دهد تا به عنوان والدین خود عمل کنند. این به شما این امکان را می‌دهد که آنچه را که برای حرکت رو به جلو نیاز دارید به خود بدهید تا اطمینان حاصل کنید که غفلت یا درد گذشته برطرف می‌شود.

- اهمیت تشخیص اینکه آیا دوران کودکی آسیب‌زا داشته‌اید چیست؟ ممکن است جنبه‌های خاصی از زندگی شما وجود داشته باشد که هرگز آنطور که باید به هم مرتبط نبوده باشند، وقتی همه چیز هماهنگ است اما یک مشکل حل نشده باقی می‌ماند یا علیرغم اینکه واقعاً باور دارید که همه چیز را دارید نمی‌توانید شادی را پیدا کنید. هنگامی که مسائل حل نشده‌ای در زندگی شما وجود دارد که با نیت یا تلاش‌های شما مطابقت ندارد، باید تعیین کنید که آیا این از آسیب‌های دوران کودکی است یا خیر. این مسائل می‌تواند شامل

- مشکل در برقراری ارتباط با دیگران
- داشتن شرایط سخت در حفظ روابط اجتماعی و صمیمی
- درک نکردن اینکه چرا کلمات یا اعمال شما باعث دلخوری یا آزار دیگران می‌شود
- احساس غربت، حتی در خانواده خود
- دیده شدن توسط دیگران به شیوه‌ای بسیار متفاوت از تصویری که شما از خود دارید

- واقعاً چگونه می‌دانید که باید روی کودک درونی خود کار کنید؟ اگر در حال خواندن این کتاب هستید، اتفاقی برای شما افتاده است که غیرقابل جبران است یا کسی را می‌شناسید که این اتفاق برای او افتاده است. شما از حوادثی که در دوران کودکی رخ داده اند آسیب دیده‌اید و به موقعیت‌های بزرگسالانه به شیوه‌ای کودکانه واکنش نشان می‌دهید. یک کودک درون رنجیده برای هرکسی متفاوت ظاهر

می‌شود، اما برای شما ممکن است به شکل زیر باشد:

- شما ناخودآگاه روابط را خراب می‌کنید.
- تمایل به جذب روابط سمی دارید.
- از همه انتظار بدترین‌ها را دارید.
- برای «نه» گفتن به مردم مشکل دارید.
- در هیچ سناریویی نمی‌توانید کاری را درست انجام دهید.

اگر هر کدام از اینها شبیه شما می‌باشد، یک کودک درون رنجیده وجود دارد که نیاز به توجه دارد. التیام بخشیدن به کودک درون شما می‌تواند از هم اکنون که شما آماده هستید آغاز شود تا آنها را بپذیرید و شفا را شروع کنید.

## فصل ۱

### ملاقات با کودک درون خود

چنانچه هنوز آن را تصدیق نکرده باشید یا همیشه او را حمایت کرده باشید، یک کودک درون دارید که در طول زندگی شما سایه انداخته یا دوشادوش شما راه می‌رود.

کودک درون شما در تمام طول زندگی بخشی از وجود شماست. او شخصیت شما را توسعه می‌دهد و نحوه رفتار و واکنش شما را با دیگران هدایت می‌کنند. این بخشی از شماست که از تمام احساسات، خاطرات، خواسته‌ها، حالات و نگرش‌هایی که نسبت به خودتان دارید آگاه است. همچنین این بخشی از کسی است که شما در بزرگسالی بر اساس نحوه رفتار با شما و اعتماد به نفس و مزایایی که در دوران رشد به شما داده شده است، تبدیل می‌شوید.

کودک درون شما کسی است که آهنگ یک موسیقی را به یاد می‌آورد اما شاید کلمات را به یاد نیاورد و با احساس گرما بر شما چیره می‌شود. شاید رایحه‌ای در احساسات شما نفوذ کند و به شما این امکان را بدهد که خود جوان‌ترتان را که در یک غروب سرد پاییزی در آغوش پدرتان هستید را تجسم کنید، یا یک عصر گرم تابستانی را با پژواک خنده به یاد آورید. اما همه خاطرات کودک درون مورد استقبال قرار نمی‌گیرند.

برخی از مردم یک کودک درون دارند که از دست کسانی رنج می‌برد که باید از آنها محافظت می‌کردند، زمانی که باید او را ستایش می‌کردند از آنها غفلت می‌کردند، یا کسانی که کلماتی را به زبان آوردند که ذهن در حال رشد آنها قادر به درک آن نبود اما درست همان درد را احساس کرد.

در دوران کودکی، افراد کسی که می‌خواهند باشند را پرورش می‌دهند، برای خوب یا بد بودن، و نحوه رفتار با دیگران و واکنش به موقعیت‌های مختلف را دنبال می‌کنند. به هر دلیلی، ممکن است کودک درون خود را نپذیرفته باشید؛ بنابراین، ممکن است همچنان ناهنجاری‌های گذشته و کشمکش‌ها و ناامنی‌های ناشی از آن را به همراه داشته باشید. اگر استخوان تان بشکند، آن را رها نمی‌کنید. شما به بیمارستان می‌روید و آن را درمان می‌کنید. همین کار را باید با تکه‌هایی از خود جوان‌تر انجام دهید که هرگز بهبود نیافته‌اند، اما برای عملکرد سالم نیاز به توجه مناسب دارند.

برخی ممکن است نخواهند کودک درون خود را تصدیق کنند و معتقدند که این یک ایدئولوژی احمقانه است، اما این کاملاً نادرست است. برخی از افراد ممکن است برای کشف کودک درون خود آماده باشند، اما همه معتقد نیستند که باید به آن توجه ویژه‌ای داشته باشند. این توجه می‌تواند به خاطر دوران کودکی سالم از نظر عاطفی یا کنار گذاشتن کودک درون برای مدت طولانی باشد که احساس عادی بودن می‌کند. زمانی را به فکر کردن در مورد اینکه آیا نیاز دارید با اجازه دادن به خودتان توجهی را که همیشه سزاوار آن بودید از طریق بازدید مجدد فضای آسیب‌پذیری که در کودکی در آن بودید، به خود بدهید یا نه، اختصاص دهید.

### نشانه‌هایی که نشان می‌دهد شما کودک درون رنجیده دارید

اگر همیشه احساس سرگردانی کرده‌اید اما مطمئن نیستید که دلیل آن چیست، ممکن است زخم‌های التیام نیافته و مسائل عمیقی وجود داشته باشد که از آن‌ها آگاه نیستید. برای تعیین وضعیت روانی کودک درونتان، سوالات زیر را از خود بپرسید:

- آیا در کودکی احساس امنیت می‌کردید؟
  - آیا به شما آزادی ابراز وجود داده شد؟
  - آیا احساس می‌کردید جایی در خانواده خود دارید؟
  - آیا نسبت به افراد یا مواردی از دوران کودکی خود احساس کینه دارید؟
  - امروز با کودک درونتان چگونه رفتار می‌کنید؟
- تصدیق و شفا بخشی از وجود شما که از دوران کودکی شکسته یا گم شده است،