

فصل نوزدهم

الگوهای به ارث برده شده

همانطور که من و ریچارد بعضی از رفتارهای خانوادگی او را مروری کردیم، مشکلات مختلفی که با مادرش داشت را بررسی کردیم. به او پیشنهاد دادم که ممکن است بررسی رفتارهای مادرش احتمالاً برای او فوایدی نیز داشته باشد، الگوهای «رفتار اشتباهش»، همانگونه که او خودش هم رفتار کرده بود. او تصدیق کرد که مادرش هیچ‌گاه متوجه رفتار اشتباه و بد رفتاریهایش نبوده، و همیشه فکر می‌کرده که رفتارهایش راهی برای محافظت از او بوده، همانطور که خود او رفتار کرده بود.

من گفتم: "بد رفتاری"، "رفتاری است که از هر نسل به نسل بعدش منتقل می‌شود. روبرو شدن و پردازش الگوهای بد رفتاری، برای متوقف کردن آن از انتقال به فرزندانمان بهترین روش است. این کار شامل نسلها و نسلها می‌شود. آنچه که به آن رسیدگی نمی‌کنید منتقل می‌شود، آنچه که می‌خواهید با آن روبرو شوید، تفکیک و درمان کنید. آن برای مدتی بیشتر، دیگر رفتارهای خانوادگی را تحت تأثیر قرار نداده و آلوده نمی‌کند. پس این الگوی بیمار در خود شما نیز متوقف می‌شود!"

"این به آن معنی است که دختر من مسائل مشابهی نظیر آن چه که من داشتم خواهد داشت؟ تو منظورت این است که اگر من درمان پیدا کنم لازم نیست او به این مسائل رسیدگی کند؟"

"زمانی که او بزرگتر می‌شود بسیار محتمل است که به موضوعات مشابه مانند خودت عکس العمل نشان دهد. من حاضرم با تو شرط ببندم که تو ناخواسته او را به همان روشی تربیت کرده‌ای که مادرت تو را تربیت کرده است. من به او اطمینان خاطر دادم همانگونه که مسائل تو و مادرت از بین می‌رود و درمان می‌شود، نه تنها روابط تو با مادرت بهبود پیدا می‌کند، ارتباط تو با دخترت هم تغییر پیدا خواهد کرد."

"گاهی اوقات دخترم مثل طاعون از من دوری می‌کند، و من همیشه تعجب می‌کنم که چرا. فکر کنم حالا فهمیدم. جزء عادت او شده که به من بگوید او را بد تربیت کرده‌ام. اما من هرگز توجه نکرده‌ام. من اینطوری به این موضوع نگاه نکرده بودم. حدس می‌زنم مادرم هم توجه نکرده بود. بیا به این موضوع فکر کنیم، مادرم همیشه به من کم محلی می‌کرد همانگونه که من به دخترم کم محلی می‌کنم. حالا که فهمیدم می‌توانم کارهای متفاوتی انجام دهم و رابطه دوست‌داشتنی‌تری با او برقرار کنم، احساس آرامش بیشتری می‌کنم. تو می‌دانی، احساس واقعاً خوبی دارم. فکر می‌کنم آن حس قدرتمند بودن که قبلاً از آن حرف زدی را دارم احساس می‌کنم. برای اولین بار در یک مدت طولانی احساس می‌کنم می‌توانم کار مفیدی برای زندگیم انجام دهم."

"ریچارد، وقتی در مورد مادرت صحبت کردیم ذهنم موضوعی را به خاطر آورد. آیا می خواهی نگاهی به آنها بیندازیم؟"

او با تردید گفت: "حالا چه خبر شده، امروز فکر کردم احساس کاملاً خوبی دارم. اگر کسی به من می گفت می توانم از مسائل سرپوش برداشته، با آنها روبرو شده و به آنها رسیدگی کنم و از طرف دیگر هم لبخند روی صورتم نقش بسته باشد آن هم با چنین قدرت قضاوتی که داشته ام به آنها می گفتم که دیوانه هستند." من جواب دادم، "به خاطر می آوری کلید درمان در این پروسه، عشق ورزیدن است. روبرو شدن با این موضوعات موضوع دیگری است که منجر به خشم و عصبانیت می شود."

او پرسید، "آیا افراد در کارگاههای فشرده تراز خود از این رفتارها بروز می دهند؟" من جواب دادم: "این همان موضوع مورد توجه است. در کارگاه های آموزشی فشرده، ما برای فراهم کردن بهترین ابزار و امکان فهم این مسائل کار می کنیم. بقیه آن یک پروسه است، وقتی که تعدادی از افراد به منظور درمان یافتن دور هم جمع می شوند درست مثل دیدن رخ دادن معجزه است." من آرام با خنده گفتم: "می دانم تو عمداً مرا درگیر این صحبتها نکرده ای که از جواب سوالات من طفره بروی. آیا می خواهی نگاهی به این موضوع کنیم."

ترس را می شد در صورتش به خوبی دید، او گفت، "می خواهم." پرسیدم، "آیا تا به حال با خودت فکر کرده ای که زندگی با تو مثل قدم زدن در یک زمین مین گذاری شده است؟"

او برآشفته پاسخ داد: "نه، البته که نه."

"ریچارد، آیا احساس نمی کنی که حالت تدافعی به خود گرفته ای؟"

"شاید یه خرده، تو چنین احساسی نداری؟"

"شاید. من می خواهم برایت روشن کنم که هدف آشکار کردن مشکلات، نگاه عمیق به مشکلات است، صاحب آنها باش و آنهايي را که به نفع تو نیست رها کن. من طرف تو هستم و می خواهم از تو در این پروسه حمایت کنم. آیا قبلاً تا به حال کسی به تو گفته بود که زندگی با تو مثل قدم زدن در یک میدان مین است؟" ریچارد پذیرفت که چنین حرفی به او زده اند، حتی بیشتر از یک بار، که زندگی با او درست مثل قدم گذاشتن روی پوسته تخم مرغ است. او دوباره تأیید کرد که هرگز قبلاً این گونه فکر نکرده بود.

"به ندرت ما آن طوری به خودمان نگاه می کنیم که دیگران ما را می بینند و بیشتر مردم هرگز به آنچه که دیگران واقعا در مورد آنها می گویند گوش نمی دهند. با صرف زمان مناسب و گوش کردن به دیگران ما این شانس را پیدا می کنیم که به موضوعاتی که دلیل ناخودآگاه رفتار ماست نگاه متفاوتی داشته، متوجه

پاسخهایی که به دیگران می‌دهیم باشیم."

اندیشه کلیدی: ارتباطات و کلماتان آئینه ذهن شما هستند.

من از او خواستم که به جستجوی الگوهای رفتار ناخودآگاه خود بپردازد. مکالمه ابتداییمان را به او یاد آوری کردم. مکالمه اشتباه و سوء تفاهم شده درباره قبول مسئولیت.

"به خاطر بی‌اوری، ریچارد، ما هر دو حقیقت مشابهی را تجربه کردیم، ما هر دو کلمات مشابهی را شنیدیم، اما گوش دادنت، به تو از اشتباه و سرزنش گفت در حالیکه به من از «قبول مسئولیت»، آن نگرانی که ظاهر شد و اینکه چقدر تو خشمگینانه رفتار کردی و چه رفتار پرخاشگرانه‌ای از خود نشان دادی را به خاطر می‌آوری؟"

او گفت: "در حقیقت آن لحظه تقریباً احساسی را که داشتم اصلاً از خودم بروز ندادم!"

"وقتی نگرانی بارز می‌شود، ما آن را شانسی برای آموختن بخشش می‌نامیم. شانسی برای آموختن رها کردن سرزنش دیگران برای آنچه که در ما آشکار کرده‌اند."

"بیشتر مردم تمایل دارند تفسیر ذهنی خود از وقایع دنیا را به عنوان آنچه که واقعاً اتفاق افتاده است ببینند. ما دوست داریم فکر کنیم که حقیقت همیشه با ماست. مثل موجهای کوچک که تصویر روی آب دریاچه را از بین می‌برد و آنها را تابداری می‌کند، همیشه وقتی ما احساس شکست می‌کنیم، تحریف‌کننده‌ها، خروجی ذهنی را تحریف می‌کنند. حقیقت در یک ذهن منحرف شده نمی‌تواند منعکس شود."

"اگر من به عمق مطلب پی برده باشم منظورت این است که در هر لحظه ما واقعیات خودمان را تجربه می‌کنیم. درست است؟ تو می‌گویی واقعیات ما از اطلاعات درونمان ساخته شده است. آیا دلیل آن اتفاقات بیرونی نیست؟ آیا آنچه که به ما آموخته‌اند این است که فکر کنیم اتفاقات واقعی در دنیا واقعاً در ذهن ما می‌گذرد و آنچه که در اندیشه و فکر ما می‌گذرد بوسیله نگرانیها و رنجهایی که در وجودمان نگه داشته‌ایم تحریف می‌شود؟" ریچارد به من نگاهی کرد و در انتظار تأیید حرفهایش توسط من بود.

"دنیا مرتباً واقعیاتی را آشکار می‌کند که ما خود به آنها اصرار داریم و به آنها چسبده‌ایم، پس خودمان متعجب می‌شویم. «چرا ... دوباره دارد این اتفاق برای من می‌افتد». حالا به خاطر بی‌اوری که چگونه با فراقنی، به دلیل واقعیات درونی خودمان دیگران را سرزنش می‌کنیم. وقتی دیگران را مقصر می‌دانیم تمایل داریم فکر کنیم اتفاقی در دنیای بیرون دلیل تجربه‌مان بوده است، اینطور نیست!"

"فراقنی باعث آرامش نمی‌شود زیرا زمانی که شما وانمود می‌کنید مشکل، بیرون از شماست، درد را درون خودتان باقی می‌گذارید و دیگر قادر به حل آن نخواهید بود. دلیل این که فرار از واقعیت کمک نمی‌کند که شما به آن خاتمه دهید این است که تو آنها را با خودت حمل می‌کنی.

آیا تا به حال نقل مکان به کیفیت ارتباطات شما کمک کرده است؟"

"نه، من فکر نمی‌کنم اجتناب از حل مشکل، راه حل آن باشد."

ما در این مورد که عصبانیت هیچ فایده‌ای ندارد و هرگز توجیه نمی‌شود صحبت کردیم. همچنین در این مورد که حفظ عصبانیت و خشم در بدن منجر به همراه داشتن همیشگی استرس و اضطراب می‌شود، با مو شکافی صحبت کردیم و اینکه درد تنش‌های این اضطراب‌ها همیشه سر جای خود باقی است. و این احتمال را مورد بررسی قرار دادیم که این الگوها چگونه بصورت وراثتی بصورت امراض منتقل می‌شوند.

ریچارد پرسید: "مایکل، ممکن است الگوهای خانوادگی بیماری‌ها تغییر کنند؟"

"قطعاً. تجربه من این بوده که همیشه حضور آگاهانه، فعال و در لحظه عشق زمانی که مشکلات حل نشده خود را نشان می‌دهند می‌تواند الگوهای انرژی بدنم را تغییر دهند."

ریچارد به خوبی داشت به مطالب پی می‌برد و مشتاقانه در انتظار مراحل بعدی بود. هر کسی که این کار را انجام داده است می‌داند که اتفاق بعد از حس قدرتمند بودن، درمان تمام مشکلات و بحرانها است. نکته‌ای که در این پروسه باید به آن توجه داشته باشیم این است که بسیاری از مردم توانایی خود برای درمان واقعی تمام دردهای خود را زیر سوال می‌برند. برای بعضی‌ها، این پروسه بسیار سخت و پیچیده به نظر می‌رسد؛ برای بعضی دیگر بسیار آسان، و برای بعضی‌ها هم درد بسیار عمیق به نظر می‌رسد. همانطور که احساسات گذشته ناامیدی‌اش برای درمان شدن ظاهر می‌شدند، او درمانده به نظر می‌رسید.

"این يك احساس بیچارگی کامل است! اگر تمام دردهای قدیمی وجود مرا فرا گیرد، چگونه می‌توانم به رها شدن از آن امید داشته باشم؟ چرا وقتی ما کودک هستیم به ما نمی‌آموزند که چگونه باید واقعیات خودمان را بوجود بیاوریم؟ چگونه باید از این مطلب در ارتباطاتم اطلاع می‌داشتم؟ چگونه من تا کنون...؟"

"ریچارد، آرام بگیر، به خاطر بیاور، این احساسات می‌گذرند! ظاهر شدن ناامیدی شانس‌های برای بررسی و حل واقعیات درون ذهنت است. حداقل این مطالب را الان یاد گرفتی! بیشتر مردم در حالی زندگی خود را سپری می‌کنند که هیچ آگاهی از این ابزار ندارند."

اندیشه کلیدی:

نگرانی شانس‌های برای آموختن بخشش و رها کردن سرزنش دیگران است.

"در جواب سوال تو که چرا وقتی بچه هستیم این تعلیمات را نمی‌آموزیم بنجامین فرانکلین در جایی کاملاً به این نکته اشاره کرده و گفته: «شما با اندکی توجه متوجه می‌شوید حقیقت همیشه ارزشمند است، حتی قبل از اینکه همه آن را بفهمند و تأیید کنند».

"ریچارد، من خبرهای خوش و بدی برای تو دارم. دلیل نگرانی تو سطح جدید قدرتمندیت است. علائم درد شانسهایی برای آگاهی از الگوهایی هستند که هیچ فایده ای ندارند."

"مایکل، قدرتمند شدن من آیا نباید باعث شود که من احساس بهتری داشته باشم؟"

"قطعاً، اما اول موانع قدرتمندی در زندگی تو باید خود را نشان داده و درمان شوند. هر چیزی بر خلاف قدرتمندی تو باید بخشیده شود. این تنها زمانی امکان دارد که قدرت و سرزندگی بیشتر از زمان حالت طبیعت شود."