

سندروم آهن ربای انسانی

حرا عاشق کسانی می‌سویم که آزارمان می‌دهند؟

راس رورسریگ

ترجمه رهرا ناچتری



حیرت

فهرست

۷	پیش‌گفتار
۱۳	مقدمه
۲۳	فصل ۱. احتساب‌ناپذیری آینده ما
۲۷	فصل ۲. هم‌واسته‌ها، سلطه‌جویان و «رقص» آن‌ها
۳۵	فصل ۳. محرک‌های رابطه سلطه‌جو و هم‌واسته
۵۵	فصل ۴. «روح عجیب و غریب ولی طبیعی»
۶۱	فصل ۵. معرفی نظریهٔ رجحیره خویش
۸۹	فصل ۶. احتلالات سلطه‌جویی عاطفی — تعریف احتلال
۹۵	فصل ۷. سدروم آهن‌رنای انسانی
۱۰۳	فصل ۸. ریشه‌های هم‌واستگی
۱۲۵	فصل ۹. ریشه‌های احتلالات سلطه‌جویی عاطفی
۱۳۷	فصل ۱۰. هم‌واستگی
۱۵۹	فصل ۱۱. احتلال شخصیت خودشیفته
۱۷۹	فصل ۱۲. احتلال شخصیت مرری
۱۸۹	فصل ۱۳. احتلال شخصیت صدا اجتماعی
۱۹۹	فصل ۱۴. چرا دستمان به هم‌واسته‌ها می‌رسد، ولی نه سلطه‌جویان عاطفی نه؟

۲۱۱	فصل ۱۵ «قانون طلایی» مشاعل یاری دهنده
۲۱۷	نتیجه‌گیری هرگر برای تبدیل شدن به کسی که می‌توانستید باشید دیر نیست
۲۲۱	پی‌نوشت سلطه‌جویان عاطفی و من — تکمیل مفاهیم
۲۳۷	درباره نویسنده
۲۳۹	کتابنامه

فصل ۱

اجتناب باپذیری آینده ما

ما نمی‌توانیم مطابق میلمان از یک سری واقعیت‌های بی‌چون‌وچرای زندگی اجتناب کنیم، باید مالیات پرداخت کنیم، سمان مدام بیشتر می‌شود، احتمالاً چند کیلوگرم چاق‌تر می‌شویم و همیشه با کودکی‌مان در ارتباط خواهیم بود. ریگموند فروید راست می‌گفت، ما حقیقتاً مخلوق گذشته‌مان هستیم، چراکه بیشتر از سال‌های شکل‌گیری‌مان (پنج شش سال اول زندگی) تاثیر گرفته‌ایم تا اتفاقات و شرایط احیر با اینکه ژن‌ها نقش مهمی در تعیین خویش‌مان در بزرگسالی دارند، نحوه پرورشمان در کودکی کاملاً به سلامت روانی‌مان در بزرگسالی مرتبط است چه کودکی بی‌بطیرمان را در آغوش بکشیم چه سعی کنیم آن را خاموش، فراموش یا حتی انکار کنیم، به هیچ‌وجه نمی‌توانیم مکرر تاثیر آن بر زندگی‌مان شویم.

چشم‌انداز تحریری ما در کودکی مستقیماً بر روابط آتی‌مان در بزرگسالی تاثیر می‌گذارد. به خصوص، نحوه پرورشمان در سال‌های شکل‌گیری، به‌طور مستقیم با کیفیت روابط بزرگسالی‌مان در ارتباط است. اگر خوش‌شانس بوده باشید، احتمالاً کودکی‌تان بدون روان‌رحم، بدرفتاری، محرومیت یا بی‌توجهی بوده است. اگر یکی از این افراد خوش‌شانس بوده باشید، والدینی داشته‌اید که با اینکه اشتباهاتی مرتکب شده‌اند، هم‌زمان بی‌قید و شرط دوست‌داشتنی و به‌شما اهمیت داده‌اند. با وجود کاستی‌هایتان، فقط کافی بوده‌اید خودتان نباشید، آن وقت می‌توانستید به والدیتان ثابت کنید که همهٔ کودکان بی‌عیب و نقص هستند.

و هدیة مقدس رندگی والدین سالم شما، که البته بی‌عیب و نقص بوده‌اند، ذاتاً مشتاق بوده‌اند شما را از لحاظ شخصیتی و عاطفی رشد دهند؛ نه از روی احسار، بلکه به دلیل اینکه معتقد بوده‌اند لیاقتش را دارید! تنها لارمه‌ در یافت عشق و مراقبت از سوی والدیتان این بوده که خود واقعی‌تان باشید — فقط خودتان باشید در نتیجه، شما بحشی از الگوی چندسلی کودکان دارای سلامت عاطفی شده و در بررگسالی نه یک اسان نالغ متعادل و سلامت از نظر عاطفی تبدیل می‌شوید اگر تصمیم نگیرید بچه‌دار شوید، نا پرورش فرردی که سلامت عاطفی دارد «کارما»ی پرورش مشت را تداوم می‌بخشید

فررد والدینی که سلامت روانی ندارند بیر بحشی از یک الگوی چندسلی مشابه است؛ البته الگویی که تا اند ناکارآمد است اگر یکی از والدین شما سلطه‌حو بوده باشد، نا انتظاراتی قدم به این دنیا گذاشته‌اید که اگر برآورده می‌شدید، والد خودشیمته‌تان به شما عشق و حمایت می‌داد اگر می‌توانستید فانتری والدیتان را برآورده کنید و همان کسی باشید که آن‌ها می‌خواهد، نه احتمال زیاد عشق مشروط و توجه مشروط آن‌ها را دریافت می‌کردید نا برآورده کردن فانتری فرردپروری والدیتان، دستاورد مفتحرا نه آن‌ها می‌شدید — یعنی نوعی پیروزی در نتیجه توانایی‌تان برای برآورده کردن خواسته‌های خودشیمته‌وار والدیتان، در بررگسالی ویژگی‌های هم‌وانستگی پیدا می‌کند یا فردی هم‌وانسته می‌شوید در بررگسالی نه طور عریری حدب معشوقی می‌شوید که نا خودآگاه شما را یاد والد خودشیمته‌تان می‌اندازد — یعنی یک سلطه‌حو

اما اگر نتوانستید «فررد افتحارآور» والدیتان باشید، احساس شرم، حشم و نامی را در آن‌ها برمی‌انگیرید و آنان بیر این احساسات را نه شما فوافکی می‌کند شما نه عوان کودکی که نمی‌تواند کاری کند تا والد خودشیمته‌اش حس حوبی درباره خودش داشته باشد، نه احتمال زیاد در معرض محرومیت، بی‌توجهی و/یا ندرفتاری قرار می‌گیرید هرگر نمی‌توانید در آرامش از شگفتی‌های دوران کودکی لذت برید کودکی توام نا تهایی، محرومیت و/یا ندرفتاری، موحب صعب سلامت روانی در آینده و در نتیجه یکی از احتلال‌های سلطه‌حوبی در شما خواهد بود در بررگسالی، درست مثل والدین خودتان، خودبه‌خود و نه طور عریری حدب شرکای عاطفی ای می‌شوید که خودشیمتگی‌تان را می‌پذیرد یا تحمل می‌کند