

خلاصه کتاب

# محکم در آغوشم بگیر

نویسنده: دکتر سو جانسن

تهیه شده توسط تیم آموزشی رایینز



در واقع به گزارش دوستان و اقوام شان، به نظر می رسيد بازماندگانی که به اطرافیان خود تکیه کرده بودند، بعد از حادثه بهتر خود را وفق داده اند.

اگر ما نمی توانیم به خوبی با دیگران ارتباط داشته باشیم، تلاش هامان برای کنار آمدن با تروما کمتر ثمربخش خواهد بود و ثروت اصلی ما - روابط عاطفی مان - شروع به تنزل می کند. از طرف دیگر روبه رو شدن با هیولا در کنار عزیزان مان، بهترین فرصت درک کردن قدرت و تاب آوری مان را فراهم می کند. و ایستادن کنار یکدیگر، پیوند ما را با شریک زندگی مان محکم تر خواهد کرد.

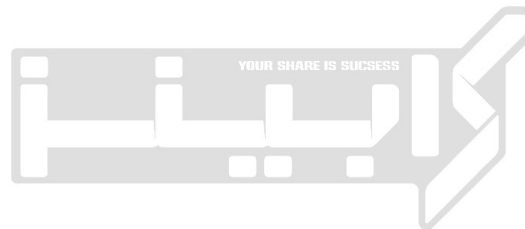


### پژواک های تروما

گاهی احساسات مان و علامت هایی که می فرستیم، اشتباه گرفته می شوند، چون پژواک های تروما خیلی بلندند. این صداها می توانند شریک زندگی مان را وحشت زده و سردرگم کنند. برگشتن به صحنه های گذشته، حساسیت شدید، واکنش پذیری بیش از حد، زودرنجی و عصبانیت، ناامیدی و گوشه گیری شدید نشانه های تروما هستند. افرادی که در معرض پژواک های تروما قرار دارند، معمولاً از بازگو کردن اتفاقی که افتاده خودداری می کنند. آنها احساس می کنند که باید خودشان تنهایی با آن مقابله کنند یا این که شریک زندگی شان آن را درک نخواهد کرد. شریک آن ها هم این علائم را به خود نسبت می دهد و غمگین می شود و حالت تدافعی می گیرد.

## منزوی ماندن

تنها ماندن بعد از تروما و سرکوب کردن تمام احساسات در تلاش برای کنترل آشفتگی های احساسی برای بازماندگان و روابط آنها فاجعه بار است. این مسئله شریک بازمانده را در گرداب وحشت و ناامنی می اندازد و پیوند زوجین را سست می کند. همچنین بین بازمانده و تمامی احساسات مثبت شفابخش، مثل لذت نزدیک بودن به یک عزیز، دیوار می کشد. سرکوب کردن احساسات دشوار است، و بازماندگان معمولاً به مواد مخدر یا الکل متوسل می شوند تا به کمک آن از آشفتگی رهایی یابند، که این کار بیشتر از هر چیزی فرصت هر گونه



ارتباط عاطفی را از بین می برد.

## بزرگترین مانع

ترس مزمن و عصبانیت، آثار مشکل ساز همه تروماها هستند. اما به عقیده من، بزرگترین مانع در روابط، احساس شرمندگی ای است که بازماندگان را پریشان کرده. بعد از تروما، احساس ترس، گناه، یا بد بودن می کنیم. ما به خاطر اتفاقات بدی که برای مان رخ داده احساس مسئولیت می کنیم و خود را لایق توجه و مراقبت نمی دانیم. چطور می توانیم چیزی را بخواهیم که فکر می کنیم لیاقت آن را نداریم؟

ما می خواهیم شریک زندگی مان یک تکیه گاه امن و همین طور شاهد واقعی رنج مان باشد تا به ما اطمینان دهد مقصر اتفاقی که افتاده، نیستیم... این که به خاطر درمانده و آشفته بودن ضعیف نیستیم. یک رابطه عاطفی امن در مواجهه با هیولا مانند سپر محافظ محافظ عمل می کند و به ما کمک می کند بعد از رفتن هیولا درمان شویم.

از دل رنج می توان قدرت و احساسات عمیق بیرون کشید؛ به شرط این که بلد باشیم از قدرت عشق استفاده کنیم. نویسنده و عارف مسیحی فرانسوی، پیر تیلار دو شاردن، نوشته است: «یک روز، بعد از چیره شدن بر بادهای موج ها، جزرومد و جاذبه، از قدرت عشق استفاده می کنیم و برای دومین بار درتاریخ، انسان آتش را کشف می کند.» این آتش همانی نیست که می سوزاند و می ترساند، بلکه آتشی ست که نور و گرما می بخشد. این عشق است که نه تنها روابط ما بلکه دنیای ما را تغییر می دهد.

### ارتباط نهایی عشق به عنوان آخرین مرز

یاد گرفتن این که چطور رابطه عاشقانه را پرورش دهیم، کاری ضروری ست. رابطه عاشقانه، صمیمیتی قابل اعتماد به وجود می آورد که به ما اجازه می دهد با زندگی کنار بیاییم و خوب زندگی کنیم، و این چیزی ست که به زندگی ما معنا می بخشد. وقتی در بستر مرگ هستیم این کیفیت ارتباط با عزیزانمان است که بیشتر از همه برای مان اهمیت دارد. به طور غریزی می دانیم کسانی که اهمیت

دل بستن را درک می کنند زندگی بهتری دارند. با این حال جامعه ما را به رقابت تشویق می کند تا ارتباط برقرار کردن حتی بعد از میلیون ها سال تکامل یافتن، ما به گونه ای برنامه ریزی شده ایم که به طرز بی رحمانه ای دنبال تعلق داشتن و ارتباط صمیمانه هستیم. ما همچنان اصرار داریم بگوییم افراد سالم کسانی هستند که به دیگران نیازی ندارند. این موضوع به خصوص زمانی خطرناک تر می شود که دغدغه انجام کارهای بیشتر در زمان کمتر و پُرکردن زندگی از مال و اموال بیشتر، باعث از بین رفتن حس همبستگی در ما شود.

ما فرهنگ تک زیستی را رواج می دهیم که با اصل بیولوژیکی مان مغایرت دارد. همان طور که توماس لوئیس و همکارانش در کتابشان به اسم "فرضیه عمومی عشق" می گویند، می دانیم که «اگر به نوزاد انسان خوراک و پوشاک بدهیم اما ارتباط احساسی را از او دریغ کنیم، نوزاد خواهد مُرد.» اما به ما یاد داده اند که بزرگترها موجوداتی متفاوت اند. ما چطور به این جا رسیده ایم؟