



تغییر

ترجمه شده توسط کمیته نشریات شورای منطقه CoDA ایران

اخیراً تغییر مهمی را تجربه کرده‌ام. قبل از این تغییر، هر انتقاد کوچکی از طرف شوهر خودشیفته یا فرزندان بزرگم برایم بسیار دردناک بود و شدیداً مرا به قعر ناامیدی می‌کشاند، زیرا فکر می‌کردم من به عشق و تایید آن‌ها نیاز دارم. رفتار آن‌ها بود که هویت مرا تعریف می‌کرد.

بعد از این تغییر (به واسطه مشاوره و CoDA) مثل این است که انتقادهای فروکش کرده و آن درد را احساس نمی‌کنم. اکنون به دلیل رفتارهای تهاجمی نابالغانه احساس رنجش و تنفر دارم. الان بیشتر قادرم عقاید مرا بیان کنم، موضع خود را حفظ کنم، خود را درگیر نکنم و از همه مهم‌تر اینکه به خاطر نظر مخالفشان آزرده نمی‌شوم و احساس طرد شدن نمی‌کنم. اکنون می‌توانم بگویم "من فکر می‌کنم باید بپذیریم که موافق نیستیم".

در ابتدا زمانی که شروع به استفاده و رشد در رفتارهای غیرهم‌وابسته‌گونه و بالغانه نمودم احساس گناه می‌کردم. "چه معنایی داشت؟ پررویی بود؟ غیر فروتنانه بود؟" سپس خداوند به من نشان داد مانند این است که من دارم سعی می‌کنم دوچرخه‌سواری بیاموزم درحالی‌که او آنجاست و مرا تشویق می‌کند. در رفتارهایم زیاده‌روی می‌کردم، ابتدا بیش از حد هم‌وابسته‌گونه، سپس بسیار واکنشی و استبدادی در ابراز عقاید و تعیین حدودم. خداوند به من یادآوری کرد که من نمی‌دانم "نرمال" چیست و چگونه است. من قبلاً این را هرگز تجربه نکرده بودم و برایم ناشناخته بود. درست مثل بچه‌ای که تعادل "نرمال" در اولین دوچرخه‌سواری را نمی‌شناسد، باید این را از طریق آزمون و خطا یاد بگیرم.

خدای من خشمگین، ناامید و عصبانی نمی‌شود وقتی که من زود متوجه مسائل نمی‌شوم. من یک لبخند رضایت در چهره‌اش می‌بینم و یک لحن آرام امیدوارکننده در صدایش می‌شنوم. او به من می‌گوید: "داری کار تو خوب انجام میدی! دوباره سعی کن، تو موفق می‌شوی! زمان می‌برد ناامید نشو، اجازه بده کمکت کنم تا به تعادل برسی، من خیلی خوشحالم که تو تمایل به یادگیری داری و تلاش خودت را می‌کنی!" بنابراین خیلی خوشحال می‌شوم که دارم تلاش می‌کنم که این مهارت‌های جدید را یاد بگیرم. من می‌توانم به عقب برگردم و لبخند رضایت را در چهره خدایم ببینم و حرف‌هایم را بشنوم که مرا تشویق می‌کند و ترس‌هایم را می‌زداید. او باور دارد که به زودی روزی می‌رسد که من موفق می‌شوم و همیشه آموخته‌هایم در کنارم است و هیچ‌کس نمی‌تواند آن‌ها را از من بگیرد. از CoDA به خاطر قرار دادن این اصول در جلوی راهم سپاسگزارم، CoDA همیشه به من یادآور می‌شود که هم‌وابستگی چیست و رفتارهای سالم کدام‌اند و همیشه مرا آگاه می‌کند که "نه، آن راه نه..... این راه."

I recently experienced a major shift. Before this shift, any little “attack” from my narcissistic husband or my adult children would be soooo painful it would send me spiraling down into hopeless despair because I thought I needed their love and approval. Their responses to me “defined” me as a person.

Since this shift (through counseling and CoDA), it is like the attacks bounce off and I don’t feel the pain. Now I feel irritated and disgusted by the immaturity of the attacks. I am much more able to speak up, stand my ground, walk away, and most importantly, not be hurt by it or feel rejected when their opinion differs. Now I’m able to say, “I guess we’ll have to agree to disagree.”

When I started using and growing into these non-codependent, more mature responses, initially I felt guilty. “Was that mean? Rude? Unsubmissive?” Then God showed me it’s like I’m trying to learn to ride a bike with my God there cheering me on. First I fall one way (too codependent), then I wobble and fall the other way (too reactionary in my newfound speaking up and boundary setting). He reminded me that I don’t know what “normal” looks or feels like. I have not experienced it ever before and it was not modeled for me, just like a child doesn’t know what “normal” balance feels like the first time they get on the bike. They have to learn it by trial and error.

My God isn’t angry, he isn’t frustrated or irritated because I can’t just “get it” right off the bat. I see an excited smile on His face and a gentle encouraging tone in His voice. He says to me, “You’re doing great! Try again. You’ll get it! It takes time, don’t be discouraged. Let me help you get your balance. I’m just so happy you’re willing to learn and keep trying!” And so, I can give myself grace while I “keep trying” to learn these new skills. I can look back and see the smile of approval on my God’s face and hear His words encouraging me and taking away my fear. He is confident that one day soon, I’ll “get it” and then I’ll always “have it” and nobody will be able to take it away. I’m thankful for CoDA for keeping these principles before my eyes, always reminding me what codependency looks like, and what healthy responses look like, and for always informing me, “No, not that way... this way.”

Tina – 2/23/19

آدرس سایت خدمات جهانی: coda.org

آدرس سایت ایران: coda-ir.org

خط خدماتی آدرس جلسات ایران: ۰۹۳۹۳۸۹۱۰۶۴

کانال تلگرام: @AddressCoDAir

خط خدماتی کمیته نشریات: ۰۹۹۱۴۲۸۸۰۳۰