



بخشش خود

بخشش خودم برایم کار بسیار سختی است اما به خودم اجازه می‌دهم که روزانه شادی و سعادت را دنبال کنم. محیط و شرایط خانوادگی من به طور خلاصه به معضلات الکل مربوط بود. نه تا بچه بودیم با پدری الکلی و یک مادر به شدت کنترل گر و مذهبی. هرج و مرج روزانه و ترس از توییح شدن و یا تنبیه شدن توسط کمربند، برنامه روزانه ام بود. در سن نه سالگی من مدام مراسم تدفینم را در خواب می دیدم، مطمئن نبودم که از نظر فیزیکی زنده بمانم، و آیا کسی می‌فهمید که من از دست رفته‌ام. به سرعت به سمت زندگی بزرگسالی پیش می‌روم: هر روز میدان جنگ چیزهای مختلفی بود که من برای کسب لذت در آن مسیر حرکت می‌کردم. اضطراب و وسواس برای من تعیین می‌کردند که چه چیزی را می‌توانستم در یک ملاقات، در بیرون رفتن یا با حضور در اجتماع تحمل کنم.



و هیچ کس نمی دانست، برای من رنج در کنار تظاهر به هیجان قرار داشت، با این حال می توانستم یک دوره زمانی را در نظر بگیرم تا بتوانم به محل امن و سلامت خودم برگردم. در آدمم کم می شد و این مرا فقیرتر می کرد و هنوز هیچ کس این را نمی دانست.

تا این اواخر، من مثل یک آدم متعصب دعا می کردم تا شاید بتوانم هر روز دوام بیاورم و من این گونه با خدا معامله می کردم تا از این طریق به من کمک کند.

تا این که من یک پادکست درباره coda پیدا کردم. خودم را در مطالبی که گفته می شد می دیدم، و برای هر کدام گریه می کردم؛ آن دختر کوچک گم شده توسط آدم هایی که به آن ها اعتماد داشت و قرار بود ازش محافظت کنند مورد آزار و اذیت قرار گرفته بود. آدم هایی که همیشه به او آسیب می زدند- این منم، و می خواهم به او کمک کنم تا التیام یابد. بدون نیروی برترم من به طور قطع مرده بودم. "امروز" همه آن چیزی است که من دارم و به خودم عشق می ورزم و دلداری می دهم و هر روز این کار را تکرار می کنم.

Forgiving myself is very heavy lifting, and letting myself find happiness an endless daily pursuit

My family life growing up was, in short, traumatizing. There were nine kids, an alcoholic father and uber-controlling, bible-thumping mother. Chaos reigned daily and fear of being beaten or chastised weaved through the fibers of my daily existence. At nine years old, I dreamt about my funeral continually, not knowing if I would physically survive, and if anyone would ever know I was missing.

Fast forward to my adult life: each day is a battlefield of sorts that I navigate to find joy in. Anxiety and self-control dictate my plans as to what I can tolerate when it comes to meetings, going out, and public appearances. And no one knows. The suffering is packed right beside the pretend excitement, all while I mentally target a time frame until I can get back to my safe haven and recuperate. My income is dictated by interaction, which depletes me, and still no one knows. Until recently, I just prayed like a zealot to endure each day, making bargains with God to help me through.

Then, I found a podcast for survivors, or CoDA. I'm seeing myself in these conversations, and crying my way through each one. That little lost girl, who was hurt and abused by people entrusted to protect her, people who hurt her repeatedly—that's me, and I am going to help her heal. Without my higher power, I'd be dead, for sure. Today is all I have, and I'm going to love myself and heal, and repeat daily.

Lauren - April 16, 2020



لطفا داستان های خود را برای گاهنامه CODA ارسال نمایید:



۰۹۰۲۶۶۰۱۳۳۳



Email: journals@coda-ir.org

آدرس سایت ایران : coda-ir.org

کانال تلگرام : [@ Addresscoda.ir](https://t.me/addresscoda.ir)

خط خدماتی آدرس جلسات ایران : ۰۹۳۹۳۸۹۱۰۶۴

شماره هماهنگی سفارش و ارسال نشریات : ۰۹۹۰۹۶۰۰۳۹۴

خط خدماتی کمیته نشریات : ۰۹۹۱۴۲۸۸۰۳۰

ترجمه شده توسط کمیته نشریات شورای منطقه CoDA ایران