



غیر قابل توضیح

من قبلاً فکرمی کردم که زندگی یک سری وقایع تصادفی است که هیچ قاعده و دلیلی ندارد. وقتی بزرگتر شدم هیچ چیز با عقل من جور در نمی آمد، سوالات زیادی داشتم اما پاسخ های محدودی می گرفتم. همه چیز برای من وارونه بود، سفید را سیاه می دیدم، مستقیم را مورب، افقی را عمودی؛ اما فقط در بعضی از روزها و آن هم به ماه بستگی داشت که چگونه در هر روز از لحاظ فیزیکی، شیمیایی بر روی قربانیانش تأثیر می گذاشت! فکرمی کردم این بدشansı فقط برای من اتفاق افتاده است و مهم نبوده که چقدر سعی می کردم از آن جلوگیری کنم. مسائل (بسیاری از سواستفاده ها و ناکارآمدی ها) مدام رخ می دادند و من هیچ وقت به این فکر نکردم که چطور یا چرا. تصور می کردم سهم من از زندگی همین است.

هفتگی داستان

حس می‌کردم که شادی و روابط عاشقانه فقط یک رویاست، رویایی که مختص افراد منتخب بود و مسلماً من یکی از آنها نبودم. من هفت کوتوله را ملاقات کرده بودم اما هرگز شاهزاده‌ام را پیدا نکردم^۲. فکر می‌کردم وقتی مادرم نمی‌تواند مرا دوست بدارد و درک کند، پس چطور کس دیگری می‌تواند این کار را انجام دهد؟ خودم چطور می‌توانم؟

همیشه به زوج‌هایی که دست در دست هم قدم می‌زنند نگاه می‌کردم. من خودم را خارج از گود می‌دیدم و فکر نمی‌کردم که تابه‌حال بخشی از چیزی بوده باشم! درنهایت خودم را متقاعد کردم که با کم‌تر از این‌ها کنار بیام. چیزی که من به دنبالش بودم وجود نداشت، یا شاید برای من وجود نداشت. پس من خودم را با هر کسی که می‌توانستم پیدا کنم یا هر کسی که منو پیدا می‌کرد وفق می‌دادم. بله، هر دو ما زندگی نابسامانی داشتیم اما عشق برای ما کافی بود تا یکدیگر را کامل کنیم و آن خلأ درون قلب‌مان را پر کنیم.

بالاخره به نقطه‌ای رسیدم که باید کنترل می‌کردم. بعد از دو ازدواج ناموفق^۳ پر از سواستفاده جسمی و ذهنی لازم بود که شریک زندگی‌ام را کنترل کنم؛ بنابراین من یک دختر آزاد و پابرنه در کوه‌های کالیفرنیا شدم و تصمیم گرفتم مردها را تربیت کنم.

من باید این کار را می‌کردم تا آنجا تنها نباشم. من جوان‌ترها را انتخاب می‌کردم و راه می‌افتادم تا آنها را درست کنم. فکر می‌کردم اگر از تمام نیازها و خواسته‌های‌شان حمایت کنم، آنها مرا دوست خواهند داشت و به خاطر من تغییر خواهند کرد؛ اما آنها تغییر نکردند و از اینکه آنها مرا به همان اندازه که من دوستشان داشتم، دوستم نداشتند قلبم شکست..

^۲ اشاره به داستان سفیدرفی و هفت کوتوله

به نظر من هم‌وابستگی بیماری افراط و تفریط است. همه چیز یا تماماً سیاه است یا تماماً سفید، هیچ حد وسطی وجود ندارد. این نوع تفکر خودتخریب‌گرایانه است و سبب آسیب به خود و دیگران می‌شود. من از برنامه CoDA آموخته‌ام که روابط باید بر اساس احترام متقابل، درک، آسیب‌پذیری، صداقت، عشق و اعتماد باشد؛ بدون این‌ها من محکوم به ماندن و پوسیدن در زندان خودساخته‌ام هستم. از CoDA بسیار سپاسگزارم که به من کمک می‌کند تا نقاط کور و پوسیده‌ام را ببینم و ابزار لازم برای رفع آن‌ها را در اختیارم قرار می‌دهد.

پی‌نوشت: قورباغه را بوسیدم^۳. بالاخره من داستان پری و شاهزاده را به دست آوردم، اما جنگل را پشت سر گذاشتیم و برگشتیم، نه تاج‌گذاری در کار بود و نه کفش بلورینی^۴؛ هرچند که آرزو می‌کنم ای کاش برای سالگرد 25 سالگی عروسی‌مان کفش بلورین می‌داشتیم.

برای خواندن داستانم از شما متشکرم.

در آرامش، عشق و درک باشید

Pamela W. - 2020/20/2

^۳ اشاره به داستان پرنسس و قورباغه

^۴ اشاره به داستان سیندرلا

THE ENIGMA

I used to think that life was a random series of events with no rhyme or reason. Nothing made sense to me when I was growing up and there were many questions, but answers were few. White was black, straight was crooked, horizontal was vertical, but only on some days and that would be dependent on the moon and how it's affecting the physical chemistry of its victims on any particular day.

I thought that bad luck just happened to me no matter how much I tried to prevent it. Things—many abusive and dysfunctional things—continuously just kept happening and I never gave much thought to how or why. I just figured that it was the hand I'd been dealt since birth. I felt that happiness and loving relationships were just a fantasy, an illusion reserved for only the chosen few and I clearly wasn't one of them. I had already dated the seven dwarves but never found my prince. I thought that if my own mother couldn't bring herself to love and see me, then how could anyone else for that matter? How could I?

Always on the outside looking in as couples would walk by hand in hand. I was on the sidelines not sure if I would ever be a part of something, or anything! I finally convinced myself to settle for less. What I wanted didn't exist, or maybe it just didn't exist for me. So I would settle for whoever I could find, or whoever found me. Yes, we were both broken but if we had love then that would be enough for us to fix each other and fill that hollowness inside our hearts.

I got to a point where I finally needed to be in control. I needed to control my partners after two failed, physically and mentally abusive marriages. So I became a free-spirited, barefoot California mountain girl and I set out to teach the guys a lesson.

I needed to do this so I wouldn't be alone out there. I picked younger guys and set out to fix them. I thought if I supported all their needs and demands then they would love me and change for me. But of course, they did not change and I was hurt that they didn't love me as much as I loved them. In my opinion, co-dependency can be a disease of extremes. Everything can be either all black or all white thinking. There are no gray areas in between. This type of thinking is self-sabotaging and damaging to myself and others. I am learning from my CoDA program that relationships should be based on mutual respect, understanding, vulnerability, honesty, love, and trust.

Without some or all of these, I am doomed to remain stagnant and rot in a prison of my own making. I am so very grateful to CoDA for helping me to see my stagnant, rotting spots, and for providing the necessary tools that are required to cut them out.

P.S. I kissed the frog. I finally got the fairy tale and the prince but we've been through the briars and back. There were no tiaras and no glass slippers. Although I wish we did have glass slippers to toast from, for our approaching 25th anniversary!

Thank you for reading my story

In Peace, Love & Understanding, Pamela W. - 2/20/2020



Email: journals@codas-ir.org



لطفاً داستان های خود را برای گاهنامه CODA ارسال نمایید: ۰۹۰۲۶۶۰۱۳۳۳

آدرس سایت ایران: codas-ir.org

کانال تلگرام: @Addresscodas.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