یک داستان شخصی

ترجمه‌شده توسط کمیته نشریات شورای منطقه CoDA ایران

این هم از داستان من:

در اکتبر سال ۲۰۰۹ (پس از چند بار بستری شدن در بیمارستان) مشخص شد که من به افسردگی و اضطراب شدید مبتلا هستم و در بخش مراقبت‌های ویژه بیماران سرپایی پذیرش شدم. بر روی مسائل مربوط به افسردگی‌ام کار می‌کردم و بارها به من می‌گفتند که هم‌وابسته هستم. به من پیشنهاد دادند که هم به درمانم ادامه دهم و هم در جلسات CoDA شرکت کنم. به خودم دل‌وجرئت دادم و یک جلسه پیدا کردم و رفتم.

هفته سوم اکتبر بود، مسیر را گم کردم (جهت‌یابی‌ام تعریفی نداشت). در حالی که گریه می‌کردم و ناراحت بودم جلسه را پیدا کردم، بااینکه دیر رسیدم آن‌ها اجازه دادند وارد شوم. نشستم و به صحبت‌ها گوش کردم. اینقدر مضطرب بودم که نمی‌توانستم زیاد گوش کنم، اما اعضای گروه استقبال گرمی از من کردند و چندتا بروشور و اطلاعاتی بهم دادند. در گلنویو به دومین جلسه‌ام رفتم (روستایی در ایلینوی). خیلی عصبی بودم؛ دوباره با مهربانی، درک و همدردیِ اعضا روبرو شدم. با گوش کردن به مشارکت‌ها متوجه شدم آن‌ها به زبانی که من می‌فهمیدم صحبت می‌کنند. احساس تعلق می‌کردم و دیدم که دیگر تنها نیستم.

۶ ساله بودم، پدری الکلی و مادری روانی داشتم. پدربزرگ و مادربزرگم نیز الکلی بودند و ازنظر روانی ثبات نداشتند. در خانواده‌ام آموخته بودم که اسرارم را بازگو نکنم؛ اما این موضوع بسیار مخرب بود. اگر از خواهر و برادرم مراقبت می‌کردم، کارهای خانه را به خوبی انجام می‌دادم و بچه خوبی بودم مورد تحسین قرار می‌گرفتم. من غرق در این اعمال بودم و احساس می‌کردم که هیچی نیستم؛ کودکیِ طاقت‌فرسایی بود. مادرم بارها و بارها مرا ترک کرد و من مشکل رهاشدگی هم دارم، تمام این‌ها مستقیماً مرا به سمت هم‌وابستگی هدایت کرد.

میل شدید من برای دوست داشته شدن قوی‌تر از آن بود که بتوانم با آن مقابله کنم و شب‌ها به حال خودم گریه می‌کردم تا خوابم ببرد. در ۱۳ سالگی برای اولین بار اقدام به خودکشی کردم و طی سالیان گذشته بارها این کار را تکرار کردم. پنج فرزند داشتم و شغل‌های متعددی را امتحان کرده بودم. برآشفته و ناراحت بودم. در امور جنسی بی‌قیدوبند بودم. مردانی که با آن‌ها ارتباط داشتم الکلی بودند و یا ازنظر عاطفی حضور نداشتند. روا می‌دانستم که مورد سواستفاده فیزیکی قرار بگیرم. من مدتِ زیادی در این روابط می‌ماندم. زندگی‌ام کاملاً غیرقابل‌اداره بود.

دو سال اول حضورم را صرف گوش دادن و یافتن منابع و دلایل هم‌وابستگی خود کردم. در کارگاه‌ها، نشست‌ها و کنفرانس‌ها شرکت کردم. قدم‌ها را به همراه اعضای دیگر کار کردم. برای مشارکت با گروهی از اعضا بیرون می‌رفتیم و هر هفته در دو جلسه شرکت می‌کردم. فهمیده بودم که در گذشته همیشه نقش قربانی را بازی می‌کردم، اما ازاینکه کنترل‌گر نیز هستم، آگاهی نداشتم. در یک کنفرانس داستان زندگی‌ام را بیان کردم و بعدازآن، افراد زیادی بخاطر مشارکتم تشکر کردند. آن‌ها مرا شجاع خطاب می‌کردند. من دلهره داشتم و اصلاً احساس شجاعت نمی‌کردم، اما طی این سال‌ها بسیاری از افرادی که با من برخورد داشتند، می‌گفتند که مشارکت و داستان من چقدر به آن‌ها کمک کرده است.

من چگونگی و چراییِ هم‌وابستگی‌ام را فهمیده‌ام و ادامه‌دار بودنش را حس می‌کنم، حتی بعد از ۱۰ سال حضور در برنامه. می‌دانم که از این برنامه هرگز فارغ‌التحصیل نخواهم شد؛ اما تغییر کرده‌ام، خیلی تغییر کرده‌ام. به لطف CoDA تقریباً همانی هستم که می‌خواهم باشم.

باربارا. م ۲۰۱۹/۰۸/۰۱

Here is my story:

In October of 2009—after several hospitalizations—I was diagnosed with Severe Depression and Anxiety and admitted into the Intensive Outpatient Program at the hospital. I began working on my issues of depression and was told repeatedly that I was codependent. It was suggested that I attend CoDA meetings as well as therapy. I screwed up the courage, found a meeting and went.
It was the third week of October. I got lost (I am also directionally challenged). I was tearful and upset when I knocked on the door of the meeting. Even though I was late they allowed me to enter. I sat and listened. I was too anxious to hear much, but the group was warm and welcoming and I was given pamphlets and information. I went to my second meeting in Glenview. I was very nervous; again I was treated with warmth, understanding and compassion. As I listened, I realized they were speaking a language I understood. I felt as if I belonged and was no longer alone.

I am the oldest of 6, had an alcoholic father and a mentally ill mother, and my grandparents were also alcoholic and mentally unstable. Secrets were common in my family. The secrets were destructive. I was praised for caring for my brothers and sisters, doing chores and being good. I was raged at and made to feel that I was nothing. It was a rough childhood. I was abandoned by my mother repeatedly and also have abandonment issues, which worked right into me being codependent.

My desire to be loved was stronger than I could deal with and I spent many nights crying myself to sleep. My first suicide attempt was when I was 13. Throughout the years I have tried many times. I had five children and held many jobs. I raged, I was unhappy. I was promiscuous. I stayed in relationships too long. The men in my life were emotionally not present and/or alcoholics. I allowed myself to be battered. My life was totally unmanageable.

I spent my first two years listening and finding the sources of my codependency. I attended workshops, retreats and conferences. I worked the steps with another member. I went out with groups for fellowship and attended two meetings a week. I knew I was very much the victim type but hadn't yet realized I was also controlling. I told my story at a conference and afterward people kept coming up and thanking me for sharing. They called me brave. I was shaking inside, I sure didn't feel brave, and yet so many people over the years have come up to me and told me my story and shares have helped them.

I have realized the how and why of my codependency and I have felt the continuing pull of it, even now after almost 10 years in the program. I know I will not ever graduate from this program, but I am changing, and have changed so very much. I am almost the person I want to be, thanks to CoDA!

Barbara M. - 8/1/19

آدرس سایت خدمات جهانی: www.coda.org

آدرس سایت ایران: www.coda-ir.org

خط خدماتی آدرس جلسات ایران: ۰۹۳۹۳۸۹۱۰۶۴

خط هماهنگی و ارسال نشریات: ۰۹۹۰۹۶۰۰۳۹۴

خط خدماتی کمیته نشریات: ۰۹۹۱۴۲۸۸۰۳۰

کانال تلگرام: @CoDAir