

داستان آندریا/نوشتن درباره احساساتم

Photo: sellphoto1/depositphotos.com

ترجمه‌ای از خانه امن

اولین قرارهای عاشقانه با دوست پسرم وقتی شروع شد که ۹۱ ساله بودم. او پسری جذاب و دوست داشتنی، شوخ‌طبع و اهل هیجان به نظر می‌رسید و من در نگاه اول عاشق او شدم.

در ماه‌های اول دوستی همه‌چیز ایده‌آل بود. اما جنگ و دعوا میان ما خیلی زود آغاز شدند. این بگومگوها ابتدا بر سر موضوعات بی‌ارزشی مثل اینکه چرا من برای تماس‌های تلفنی‌اش در گوشی‌ام آهنگ خاصی در نظر نگرفته‌ام شکل گرفتند.

اما پس از مدتی مسائل تنش‌آفرین گسترش پیدا کردند و به رفتار من رسیدند. ناگهان خودم را در این وضعیت دیدم که گویا هرکاری که انجام می‌دهم اشتباه است. تا به خودم آمدم دیدم در طول روز چندین بار در حال عذرخواهی بخاطر رفتارهایی هستم که او را ناراحت می‌کنند. دایره این رفتارها آنقدر وسیع بود که تقریباً همه چیز را در بر می‌گرفت.

هر چیزی که می‌گفتم و هرکاری که می‌کردم می‌توانست باعث ناراحتی‌اش شود؛ احساس می‌کردم موقعیت آنقدر شکننده است که گویی روی پوسته تخم مرغ راه می‌روم.

پس از مدتی فهمیدم او با دوست دختر سابق‌اش سکس داشته است؛ آتش جنگ‌های ما بیش‌از پیش شعله‌ور شد. با اینکه من دوستم را مقصر می‌دانستم اما همچنان این رابطه را ادامه دادم تا اینکه بالاخره با هم به یک خانه نقل مکان کردیم.

اما در زمانی که به نظر می‌رسید همه چیز روبه راه است او ناگهان مرا ترک کرد و من تنها و بی‌یاور شدم.

چگونه کنار آمدم؟

در دوران ارتباط، تنها راهی که برایم باقی مانده بود تا با مشکلات کنار بیایم نوشتن یادداشت‌های شخصی بود، من آنها را دور از دسترس دوست پسرم نگه می‌داشتم. من خیلی ناخواسته از همه دوستانم دور شده بودم و هیچ حمایت‌گری خارج از رابطه نداشتم. من نمی‌توانستم با او درباره افسردگی و اضطرابی که داشتم حرف بزنم چون همین موضوع می‌توانست او را «ناراحت» کند و به یک موضوع تازه برای جنگ و جدال تبدیل شود. بنابراین نوشتن درباره احساساتم کمک بزرگی بود.

چگونه وضعیت تغییر کرد؟

وضعیت من زمانی تغییر کرد که او مرا بخاطر یک زن دیگر ترک کرد. ابتدا این برایم مانند یک ویرانی بود اما وقتی به پشت سرم نگاه کردم و چشمانم بر روی تمام آزارها و خشونت‌هایی که از سر گذراندم باز شد، خوشحال شدم که او ترک‌ام کرده است. من فقط برای زن بعدی‌ای که با او قرار گذاشت متأسف شدم.

چه چیزی به من کمک کرد؟

پس از جدایی من کسی را نداشتم و فقط باید به خودم تکیه می‌کردم. باید به خودم یادآوری می‌کردم که زنی مستقلم و زندگی‌ام بدون او بهتر می‌شود.

بعد از آن، من دوباره با دوستان و اعضای خانواده‌ام که در دوران رابطه از آنها دور شده بودم، ارتباط برقرار کردم. آنها کمک کردند تا بفهمم چقدر این تجربه مرا قوی‌تر کرده و از من آدمی هدفمند ساخته است.

توصیه من به دیگران

یاد بگیرید که چگونه از خودتان محافظت کنید. اجازه ندهید شریک عاطفی‌تان شما را تحت کنترل خود قرار بدهد. علائم و نشانه‌های آزار را جدی بگیرید و سرسری از آن نگذرید و رفتارهای اشتباه او را لاپوشانی نکنید. اینکه او به شما آسیب جسمی نمی‌زند به معنای آن نیست که صدمه ندیده‌اید.

اگر احساس می‌کنید در رابطه عاطفی خود خوشحال نیستید و طرف مقابل آنگونه که شایسته شماست رفتار نمی‌کند به دنبال کمک باشید و هر کاری بکنید تا از این شرایط خارج شوید. یادتان باشد شما لایق رفتار حمایت‌گرایانه و عاشقانه هستید.

[منبع](#)