



عقدہ سیندرلا: ترس پنهانی زنان از استقلال و خودکفایی

نویسنده: کولت داو لینگ

مترجم: سلامت رنجبر

ویراستار: ماندانا حمیدپور

ناشر: انتشارات روشنگران و مطالعات زنان

نوبت چاپ: دوم – ۱۳۹۳

تیراژ: ۱۵۰۰ نسخه

تعداد صفحات: ۳۰۳ صفحه

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

فهرست :

- آرزوی نجات داده شدن
- زنان به مبارزه جویی تن نمی دهند
- واکنش زنانه
- درماندگی
- از خود گذشتگی مطلق
- ترس زنان
- به سوی آزادی

نویسنده کتاب «عقده ی سیندرلا» بر این باور است که به رغم دستاوردهای بی شماری که زنان طی قرن اخیر به ویژه دهه ی گذشته به دست آورده اند به دلیل اشاعه ی آثاری چون سیندرلا و نظایر آن بسیاری از دختران جوان گرفتار «عقده ی سیندرلا» هستند و از وابستگی شدید و عدم اعتماد به نفس، ضعف برنامه ریزی اقتصادی، عدم تمایل به مشارکت فعال سیاسی و اجتماعی، ابتلا به افسردگی و تمایل به اندوه زدگی، رنج می برند.

عقده ی سیندرلا یک سندروم و عارضه ای روانی - رفتاری است که کنایه ای منفی گرا به ساختار داستان فراگیر سیندرلا می باشد...

اصطلاح «عقده سیندرلا» اولین بار در کتابی به همین نام به کار رفته است. در این کتاب، ترس زنان از استقلال بررسی شده است. براساس نظریه داولینگ، عقده سیندرلا ناشی از آرزوی ناخودآگاه فرد است برای این که تحت حمایت قرار گیرد. او این نام را از شخصیت زن داستان «سیندرلا» گرفته است. سیندرلا، قهرمان داستان، منتظر شاهزاده ای سوار بر اسب سفید است که می آید و او را از سرنوشتی وحشتناک نجات می دهد. رمان ها و فیلم های عاشقانه فراوانی وجود دارند که در آن ها زنانی زیبا و نجیب، که شخصیت قوی و مستقلی ندارند و در مشکلات غوطه ورنند، درانتظارند تا به کمک یک نیروی بیرونی، که معمولاً یک مرد همه فن حریف است، نجات پیدا کنند. بسیاری از زنان با این فانتزی بزرگ می شوند. ریشه این باور را می توان در هزاران سال مردسالاری و نیز سال های نخستین زندگی زنان جستوجو کرد. روش های آموزشی و تربیتی موجب استقلال و خودکفایی مردان می شود، اما زنان را، به شکلی نادرست، افرادی متکی و وابسته بار می آورد. ممکن است زنان بتوانند برای مدتی مستقل عمل کنند، کار خوبی داشته باشند و پول خوبی نیز به دست آورند، اما در درون خود اغلب با ترس از استقلال و خودکفایی روبه رو هستند و ذهن آن ها همچنان متوجه تحقق داستانی است که در کودکی شنیده اند: روزی کسی برای حمایت از تو و تشکیل یک زندگی مطمئن خواهد آمد.

خانم الکساندرا سیموندز، یک روانپزشک امریکایی که مطالعاتی در باره وابستگی زنان داشته است، می گوید این مسئله بسیاری از مراجعان زن او را تحت تأثیر قرار داده است، به طوری که حتی بسیاری از زنان به ظاهر موفق نیز مایل اند به فرد دیگری وابسته باشند. آن ها، به نحوی کاملاً غیرارادی، انرژی اصلی خود را برای دریافت محبت و کسب حمایت، صرف می کنند. نتیجه بررسی ها نیز نشان می دهد که بهره هوشی در مردان رابطه نسبتاً نزدیکی با پیشرفت و

موفقیت آنان دارد، درحالی‌که وجود چنین رابطه‌ای در میان زنان کمتر مشاهده شده است. این تمایز تکان‌دهنده نخستین بار در مطالعات دانشگاه استنفورد روی کودکان تیزهوش نشان داده شد. در این تحقیق بیش از ۶۰۰ کودک با بهره هوشی بالای ۱۳۵ شناسایی و پیشرفت آن‌ها تا بزرگسالی دنبال شد. نتایج نشان داد که دوسوم زنان گروه فوق، با بهره هوشی ۱۷۰ یا بیشتر، به‌عنوان خانه‌دار یا کارمند دون‌پایه در اداره مشغول به‌کار بودند. خانم دکتر سیموندز در توجیه این مسئله می‌گوید که زنان با استعداد در این تحقیق عمدتاً از حرکت به سمت جلو و به‌سوی خودکفایی واقعی بیزار بودند. آن‌ها غالباً ترجیح می‌دادند به‌عنوان پشتیبان و حامی بااستعداد، اما ناشناخته مردان قدرتمند ایفای نقش کنند و از پذیرش مسئولیت شراکت خود امتناع می‌کردند. برخی از آن‌ها آشکاراً اظهار می‌کردند که دوست دارند مورد حمایت قرار گیرند و هیچ تمایلی به تغییر این وضعیت نداشتند. برخی دیگر ظاهراً خواهان پیشرفت و ترقی بودند، اما وقتی با تغییر واقعی و انتخاب مواجه می‌شدند، به‌هراس می‌افتادند و بهانه می‌آوردند. چرا چنین می‌شود؟ چه چیز این زنان را عقب‌نگاه داشته است؟ دکتر سیموندز پاسخ این سؤال را در ترس زنان می‌داند. زنان نمی‌خواهند نگرانی و تشویش ذاتی فرایند رشد را تجربه کنند. به‌نظر می‌رسد ریشه‌های این ترس را باید در شیوه‌های پرورشی و تربیتی آن‌ها جست‌وجو کرد.

تربیت متفاوت و حمایت بیش‌ازحد

دخترها یک گام جلوتر از پسرها بازی زندگی را شروع می‌کنند. دختربچه‌ها از نظر لفظی، ادراکی، و شناختی متبحرتر از پسربچه‌ها هستند. هنگام تولد از نظر رشدی، چهار الی شش هفته جلوترند و تا زمانی‌که به کلاس اول می‌روند، این برتری را نشان می‌دهند. به‌نظر می‌رسد به‌رغم بلوغ رشدی، دختران آسیب‌پذیرتر پنداشته می‌شوند. نتایج یک بررسی در ۱۹۷۶ نشان داد والدین وقتی مفهوم و معنای گریه بچه‌ها را تفسیر می‌کنند، بین پسرها و دخترها تمایز قائل می‌شوند. بدین‌ترتیب که گریه کودک را اگر دختر باشد، ناشی از ترس و اگر پسر باشد، ناشی از عصبانیت می‌دانند. تمایز دیگر در این است که مادر چون دختر را حساس می‌داند، تماس بدنی بیشتری با وی برقرار می‌کند، اما درمورد کودک پسر، حتی اگر حساس‌تر و زودرنج‌تر به‌نظر برسد، این تماس کمتر است. به‌عبارت‌دیگر، کودک دختر یاد می‌گیرد اگر برای چیزی گریه کند، به‌سرعت کمک از راه می‌رسد.

الینور مکوبی، روان‌شناس متخصص درزمینه روان‌شناسی اختلالات جنسی، می‌گوید: کلید حل موضوع در این است که چقدر دختران را به داشتن ابتکار عمل، پذیرش مسئولیت، و حل مشکلات، بدون اتکا به دیگران، تشویق می‌کنیم؟ او معتقد است استقلال دختربچه‌ها قبل از رسیدن به سن شش‌سالگی، نابود می‌شود؛ زیرا آن‌ها را کمتر به داشتن هویتی مستقل تشویق می‌کنند. دختربچه‌ها کمتر به‌طور مستقل درصدد کشف محیط اطراف خود برمی‌آیند و مهارت‌های انطباق با محیط را در خود پرورش می‌دهند.

کارشناسان بر این باورند که دختران به این علت از ایجاد تغییرات اساسی درزمینه رشد احساسی و عاطفی خود ناتوان می‌شوند که سایرین راه را برای آن‌ها هموار می‌کنند. این درحالی است که بخش اعظم آنچه درمورد دختربچه‌ها خوب تلقی می‌شود، برای پسربچه‌ها نامطلوب و غیرپسندیده پنداشته می‌شود. کم‌رویی، ترس، احتیاط بیش‌ازاندازه، ساکت و خوش‌رفتار بودن، و اتکا به

دیگران در دختران خصوصیات طبیعی تصور می‌شوند، درحالی‌که پسرها به شدت از این ویژگی‌ها برحذر داشته می‌شوند. پسرها به تدریج به سمت رفتاری مستقل سوق داده می‌شوند و برای آن پاداش نیز دریافت می‌کنند. در نتیجه یک پسر بچه تمایل پیدا می‌کند که در هنگام استرس و فشار، رفتارهایی خشونت‌آمیز مانند کتک زدن و دعوا از خود بروز دهد و به اصطلاح مرد باشد. به نظر می‌رسد این فشار در نهایت سودمند است. تجربه رو به رو شدن پسرها با محدودیت‌ها و مخالفت بزرگسالان، به آن‌ها کمک می‌کند تا در مسیر درست قدم بگذارند و ایده‌های خود را پیدا و آن‌گونه که می‌خواهند زندگی کنند. این فرایند تغییر به سوی استقلال در پسرها، از دوسالگی آغاز می‌شود. در طول سه سال آتی، به تدریج نیاز به موافقت بیرونی را در خود از بین می‌برند و به گسترش احساس قدرتمندی در خود می‌پردازند. اما وضعیت دخترها کاملاً متفاوت است؛ زیرا رفتار آن‌ها از آغاز برای بزرگسالان خوشایند است. آن‌ها معمولاً با هم دعوا نمی‌کنند و نیازی نیست که برای رشد به مبارزه بپردازند. آن‌ها از نظر لفظی و ادراکی متبحرند، و به راحتی نیازهای بزرگسالان را حدس می‌زنند. بزرگسالان نیز به سهم خود رفتارهای سازگارانه دختران، کنش‌پذیری و انفعال واتکا را در آن‌ها تقویت می‌کنند. در حول و حوش این «هسته اتکا و وابستگی» ویژگی‌های شخصیتی زیردر زنان رشد می‌یابد. ویژگی‌هایی که در ارتباط با یکدیگرند و همدیگر را تقویت می‌کنند:

یک زن برای اینکه دوست‌داشتنی باشد باید غالباً انگیزه‌های خصمانه یا بی‌میلی‌های خود را سرکوب کند. او حتی نظرات درست خود را نیز اغلب زیر پا می‌گذارد؛ چرا که ممکن است با خصومت اشتباه شود. زنان برای بیان صریح و مستقیم حرف دل خود، به خصوص وقتی در رد عقاید دیگران باشد، راحت نیستند. بنابراین، در بیشتر موارد مانع از بروز ابتکار عمل خود می‌شوند و آرزوهای خویش را نادیده می‌گیرند.

بیشتر زنان حتی برای احراز هویت خود نیز دیگران متکی هستند. آن‌ها خود را در چشمان دیگری می‌بینند. زیبایی و دوست‌داشتنی بودنشان منوط به اعلام فردی دیگر است، به طوری‌که اگر اتفاقی برای همراهشان بیفتد یا او را ترک کند یا نظرش تغییر کند، دیگر نمی‌توانند ارزش‌های خود را ببینند و در شدیدترین حالت احساس می‌کنند دیگر وجود ندارند.

زنان مدام در ترس و اضطراب به سر می‌برند. ترس از اینکه در آنچه انجام می‌دهند، ذی صلاح و خوب نباشند. و در درون خود نیز در باره توانایی‌ها و ارزش‌های خود همواره احساس ترس و عدم اطمینان دارند. شاید تلخ‌ترین نوع ترس را در زنانی ببینیم که همه پله‌های نردبان حرفه‌ای را پیموده و مشکلات را حل کرده‌اند، اما در آخرین پله‌ها دچار ترس و شک شده و دیگر نتوانسته‌اند بالاتر بروند.

دختران طوری بارمی‌آیند که وابستگی خود را طبیعی بدانند. آن‌ها می‌خواهند متکی به قدرت بیشتر مردان باشند. مردان ایده آل در ذهن آنان افرادی هستند قدرتمند و بااراده، و قادر به حمایت از آن‌ها و درحالی ازدواج می‌کنند که کاملاً مطمئن‌اند این انتظارات و آرزوها برآورده خواهد شد. اما زنان بعد از ازدواج درمی‌یابند که شوهرانشان آن مردان فوق‌العاده‌ای که تصور کرده بودند،

نیستند و ازدواج برایشان امنیت واقعی به همراه نمی‌آورد و در این حالت خشمگین و ناامید می‌شوند.

جامعه‌شناسان دریافته‌اند که زنان در مقایسه با مردان، در تلاش برای حفظ ازدواج خود، سازگاری شخصی بیشتری انجام می‌دهند. بیشتر مردان وقتی ازدواج می‌کنند، قصد تغییر روال عادی زندگی خود را ندارند. آن‌ها اساساً چنین حساب می‌کنند که همان کارهای سابق را انجام خواهند داد و به همان چیزهای سابق فکر خواهند کرد. درحالی‌که زنان به این طریق به مسائل نمی‌نگرند. آن‌ها می‌خواهند رابطه‌ای صمیمانه با همسرانشان داشته باشند. آن‌ها انتظار دارند هر نوع فاصله‌ای را که میان «من و او» وجود دارد، کم و محو کنند و زمانی‌که چنین نمی‌شود و طرف مقابلشان با آن‌ها یکی نمی‌شود، خود را محو می‌کنند تا خواسته ذهنی‌شان محقق شود. جسی برنارد، جامعه‌شناس دانشگاه پنسیلوانیا، می‌گوید: زنانی که قبل از ازدواج کاملاً می‌توانستند از خود مراقبت کنند، بعد از پانزده الی بیست سال زندگی مشترک درمانده می‌شوند.

زنانی که در میان ارزش‌های نو و کهنه زندگی می‌کنند، از چند طرف تحت فشار قرار می‌گیرند. زنان معمولاً بین آنچه باید باشند و آنچه هستند به بندبازی می‌پردازند. آن‌ها نه از نظر عاطفی و احساسی با این ارزش‌ها کنار آمده‌اند و نه راهی برای انسجام و یکی کردن آن‌ها پیدا کرده‌اند. به نوشته آن فلمینگ تیلور تمام درها باز است، اما مسئله این است که از کدام در وارد شویم. اگر مادر هستیم، آیا می‌توانیم کار هم بکنیم؟ اگر کار بکنیم، می‌توانیم محبت داشته باشیم؟ آیا رقابت خواهیم کرد یا نه؟ آیا می‌توانیم در خانه بمانیم و احساس نکنیم مقصر، بی‌مصرف و صدمه‌دیده هستیم؟ زنان باید در تلاش برای فرونشاندن یا انکار طرفین این تضاد، انرژی زیادی صرف کنند. کشش باقی ماندن و سکون در یک نقطه از یک سو و کشش قدرتمند برتری یافتن و رشد و پیشرفت از سوی دیگر، موجب نشت انرژی در آن‌ها می‌شود. آن‌ها دائماً خسته و ناراضی‌اند. فقدان انرژی نشانه تضاد درونی است. برای زنی که مدام در تضاد و جدال است و در تردید و دودلی به سر می‌برد، حتی انجام دادن ساده‌ترین کارها هم مستلزم تلاش بسیار است.

تلاش برای تغییر

زنانی که می‌خواهند احساس بهتری درباره خود پیدا کنند، باید ابتدا دریابند که در درونشان چه می‌گذرد و اولین چیزی که باید بشناسند، میزان ترسی است که بر زندگی آن‌ها حاکم است. وقتی زنان ببینند که چگونه در ضعف و آسیب‌پذیری خود سهیم‌اند و چگونه وابستگی درونی خویش را تقویت می‌کنند، زمان آن فرا می‌رسد که به تغییر بیندیشند و مسئولیت مشکلات خود را به‌عهده بگیرند و مرکز جاذبه را از دیگری به خود تغییر دهند. در اینجا است که اتفاق قابل توجهی روی می‌دهد؛ یعنی انرژی‌ای که صرف تضاد درونی می‌شد، در اختیار آنان قرار می‌گیرد و می‌توانند آن را در تلاش‌های مثبت‌تری به‌کار برند و به تدریج از ترس و اضطراب خود بکاهند. و همان‌طور که هورنای می‌گوید: «هرچه بیشتر بر تضادهای خود غلبه می‌کنیم و به دنبال راه‌حل‌های خودمان می‌رویم، آزادی و قدرت درونی بیشتری کسب خواهیم کرد.» هدف نهایی این روند خودانگیزی عاطفی است؛ یعنی شادی و شغف درونی‌ای که خود را در هر کاری که انجام می‌دهند و در هر رویارویی اجتماعی یا ارتباط عاطفی نشان می‌دهد. این احساس از این اطمینان و باور سرچشمه می‌گیرد که «من اولین قدرت در زندگی‌ام

هستم. « این آگاهی به همان چیزی منجر می‌شود که کارن هورنای آن را یکدلی و صمیمت می‌نامد که عبارت است از: توانایی تظاهر نکردن و از نظر عاطفی بی‌ریا و صمیمی بودن و قرار دادن همه وجود در کارها، باورها، احساسات، و اعتقادات فردی خویش.

این تجربه در یک «لحظه» اتفاق می‌افتد. لحظه‌ای روان‌شناختی که ممکن است هفته‌ها یا حتی ماه‌ها طول بکشد، اما غالباً به‌عنوان لحظه‌ای خاص تجربه می‌شود که در آن شخصیتی که غرق در تضاد است، گره‌ها را باز می‌کند و خود را از دامی که او را بی‌حرکت نگه داشته بود، رها می‌کند. زنانی که آزاد می‌شوند، ناگهان در خود توان و نیروی مداخله کردن را می‌یابند. در اینجا، زن به تجربه تازه سرزندگی، شادی، و احساس زنده بودن دست می‌یابد. و زندگی او از نظر کیفی کاملاً متفاوت با قبل است: تجربه‌ای غنی‌تر و غیرقابل پیش‌بینی‌تر.

زنی که از درون آزاد شده است، دارای تحرک و پویایی عاطفی است و می‌تواند به طرف چیزهایی برود که او را راضی می‌کنند و از آنچه نمی‌خواهد، دوری کند. همچنین او آزاد است تا اهداف خود را تعیین کند و بدون ترس از شکست، برای رسیدن به آن‌ها گام بردارد. او می‌آموزد که آزادی و استقلال را نمی‌توان از دیگران - جامعه یا مردان - به‌زور گرفت، بلکه باید آن را با رنج و زحمت و از درون توسعه داد و برای نیل به این هدف او باید از بسیاری از عادت‌ها و وابستگی‌های خود دست بردارد. و در نهایت او آزاد است که دیگران را دوست داشته باشد؛ چرا که او خود را دوست دارد. او دیگر زنی آزاد و رها از تنش و اضطراب است.