

بردباری و روابط ستمی

یکی دیگر از اعضاء به این نتیجه رسید که دیگر نمی‌تواند سوءاستفاده را تحمل کند و احساس کرد که دیگر می‌تواند از شرایط مخرب خانواده‌اش دوری کند.

پاک زیستن، فصل ۵، "خانواده"

آماده شدن برای جبران خسارت‌های معنادار شامل انجام کارهای سنگینی در قدم‌های یک تا هشت است. این قدم‌ها چشم انداز جدیدی از جایگاه‌مان در این جهان، درک بهتری از خودمان و رابطه‌ای آگاهانه با نیروی برتر به ما می‌دهند. ما در طی این مسیر شهادت و احترام به نفس به دست می‌آوریم که ابزاری حیاتی جهت جبران خسارت خواهند بود. رهنمودهای یک راهنما و تجارب اعضاء دیگر نحوه برخورد ما را شکل می‌دهند. به واسطه کمک آنها ما تصمیم می‌گیریم جبران خسارت‌های مستقیم ما در هر موقعیتی چگونه باشد و چگونه می‌توانیم از آسیب زدن به آنها، دیگران - و خودمان - جلوگیری کنیم. همین شبکه دوستان و حامی‌ها به ما یادآوری می‌کنند که نام خود را نیز در فهرست قرار دهیم.

مسائل خانوادگی و کوله باری که یک عمر حمل کرده‌ایم می‌توانند باعث بغرنج شدن جبران خسارت‌های ما شوند. گروه پشتیبانی ما به ما یادآوری می‌کنند که قبول مسئولیت خود به معنای بردباری در رابطه با بدرفتاری دیگران نیست. در بعضی موارد ما می‌توانیم توسط تعیین حد و مرز از خودمان در برابر آسیب حفاظت کنیم. حد و مرزهای سالم باعث ایجاد روابط سالم یا حداقل سالم‌تر می‌شوند. در روابط دیگر، ستمی بودن رابطه می‌تواند غیر قابل تحمل باشد و فرآیند جبران خسارت اغلب نیاز به حفظ فاصله بیشتر را آشکار می‌کند. ما می‌توانیم کسانی که نیازهای ما را در نظر نمی‌گیرند را نادیده بگیریم و خود را به خاطر چیزی که هیچ وقت خوب نبوده ببخشیم. به عنوان بخشی از جبران خسارت از خود، برخی از ما نحوه استفاده از وقت و انرژی خود را مجدداً ارزیابی می‌کنیم.

کار بر روی فهرست جبران خسارت، شفافیت و وضوح را به ارمغان می‌آورد. حمایت از خودمان به واسطه ایجاد محدودیت در رابطه با چیزهایی که تحمل می‌کنیم یا نمی‌کنیم، اغلب بخشی از جبران خسارت از خودمان است. ما مسئولیت، باورها، احساسات و اعمال خود را تقبل می‌کنیم. هر رابطه‌ای را نمی‌توان و نباید از نو ساخت، اما رابطه با خود مسلماً ارزش سعی کردن را دارد.

من می‌توانم خود را به خاطر بردباری در رابطه با بدرفتاری در گذشته ببخشم
و با تجدید نظر در رویکردم به یکی از چالش برانگیزترین روابطم از خود
جبران خسارت کنم. چه حد و مرزهایی نیاز است تا برای خود تعیین یا آن را
تقویت کنم؟