

بدن هرگز دروغ نمی گوید

اثرات پایدار تربیت خشن



آلیس میلر
ترجمه امید سهرابی نیک



آلیس میلر، روانشناسی که شهرت جهانی دارد، با تحلیل تجارب بیمارانش و سرگذشت شخصیت‌های سرشناسی مثل ویرجینیا وولف و فرانتس کافکا و مارسل پروست، نشان می‌دهد چطور تحقیر و سرخوردگی و خشم فروخورده در دوران کودکی، خود را در بزرگسالی بروز می‌دهد؛ با بیماری‌هایی مانند سرطان، سگته و دیگر ناخوشی‌ها. کتاب دلهره‌های کودکی، اثر پر فروش آلیس میلر درباره آسیب‌های روانی دوران کودکی، برای این نویسنده شهرتی جهانی به‌ارمغان آورد و او را به یکی از پیشروان عرصه روانشناسی کودک بدل کرد.

بدن هرگز دروغ نمی‌گوید

آلیس میلر / ترجمه امید سهرابی نیک

بدن هرگز دروغ نمی‌گوید

قیمت: ۳۲۰.۰۰۰ ریال



۹۹۳۳۶ (۱)-C۱۴/۲

۶۶۴۰۰۷۰۶

کتابخانه روانشناسی

بدن هرگز دروغ نمی‌گوید

ترجمه امید سهرابی نیک

The Body Never Lies

از

The Lingering Effects of Hurtful Parenting

Alice Miller

W. W. Norton & Company, London, 2005

فرهنگ‌نشرنو تهران، خیابان میرعماد، خیابان سیزدهم، شماره سیزده
تلفن ۸۸۷۴۰۹۹۱

نوبت چاپ دوم، ۱۳۹۸ (اول، ۱۳۹۸)

شمارگان ۱۱۰۰

صفحه‌آرا مرتضی فکوری

طراح جلد حکمت مرادی

چاپ و صحافی سپیدار

ناظر چاپ بهمن سراج

همه حقوق محفوظ است.

فهرست کتابخانه ملی

سرشناسه

میلر، آلیس، ۱۹۲۳ - م.

عنوان و نام پدیدآور

بدن هرگز دروغ نمی‌گوید: اثرات پایدار تربیت خشن/آلیس میلر؛

ترجمه امید سهرابی‌نیک.

مشخصات نشر

تهران: فرهنگ نشر نو، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری

۳۳۰ ص.

شابک

۹۷۸-۶۰۰-۴۹۰-۰۸۱-۲

وضعیت فهرست‌نویسی

فیبیا

موضوع

کودک‌آزاری -- جنبه‌های روانشناسی؛ خشونت در خانواده؛

کودکان -- انضباط؛ رفتار والدین؛ بزرگسالان آزاردیده در

کودکی -- بهداشت روانی؛ کودکان آزاردیده

شناسه افزوده

سهرابی‌نیک، امید، ۱۳۶۱ - ، مترجم

رده‌بندی کنگره

۱۳۹۷ م ۹/۵ RC۵۶۹

رده‌بندی دیویی

۶۱۶/۸۵۸۲۳۳۹

شماره کتاب‌شناسی ملی

۵۴۳۴۱۲۵

مرکز پخش آسیم

تلفن و دورنگار ۸۸۷۴۰۹۹۲-۵

www.nashrenow.com فروشگاه اینترنتی

قیمت ۳۳,۰۰۰ تومان

تقدیم به

ماه و روشنایی اش

مترجم

درباره نویسنده

آلیس میلر، روانکاو و نویسنده سوئیسی متولد لهستان، کتاب‌های فراوانی درباره علل و نتایج کودک‌آزاری و خشونت علیه کودکان نوشته است. او با نظریه‌های سنتی روان‌کاوی مخالف است و اعتقاد دارد تنبیه بدنی و دیگر روش‌های تحقیرآمیز تربیت کودک، آسیب جدی به مغز کودک وارد می‌کند. او چند اثر هم درباره خشونت‌ها و دوران کودکی دیکتاتورهای بی‌رحم نوشته است: از جمله دلهره‌های کودکی: جست‌وجوی خود واقعی، به صلاح خودت: خشونت پنهان در تربیت کودک و ریشه‌های خشونت، نباید آگاه شوی: خیانت جامعه به کودک. میلر در عین حال انجمن‌های اینترنتی راه‌اندازی کرده است که قربانیان کودک‌آزاری می‌توانند تجارب خود را به زبان‌های مختلف در آنجا به اشتراک بگذارند (www.topica.com/lists/ourchildhood.int) و وب‌سایتی جامع دارد که جزئیات کارهای او در آنجا آمده است: (www.alice-miller.com).

احساسات وسیله خودنمایی نیست، بلکه ابزار
پیچیده‌ای است در مبارزه برای زنده ماندن.
آنتونیو ر. داماسیو^۱

۱. Antonio R. Damasio: متخصص
علوم اعصاب و رئیس موسسه مغز و
خلاقیت در دانشگاه کالیفرنیا جنوبی.

فهرست

۱۳	پیشگفتار
۱۹	مقدمه: اخلاق و بدن
بخش نخست: گفتن و پنهان کردن	
	۱ هراس از پدر و مادر و تأثیرات مصیبت بار آن
۴۳	داستایفسکی، چخوف، کافکا، نیچه
	۲ مبارزه برای رهایی در داستان‌ها و فریادهای ناشنیده بدن
۴۸	فریدریش فون شیلر
	۳ خیانت حافظه
۵۴	ویرجینیا وولف
	۴ نفرت از خود و عشق ارضانشده
۶۰	آرتور رمبو
	۵ کودک زندانی و ضرورت انکار درد
۶۵	یوکیو میشیما
	۶ عشق خفه‌کننده مادر
۶۹	مارسل پروست

استاد ماهر در تفکیک احساسات ♡

۷۸	جیمز جوئیس
۸۰	پی نوشت بر بخش اول

بخش دوم: اخلاق سنتی در درمان و دانش بدن

۸۵	مقدمه بخش دوم
۹۴	۸ آشنایی کودکان با خشونت
۱۰۳	۹ چرخ و فلک احساسات
۱۲۱	۱۰ بدن، نگهبان واقعیت
۱۲۷	۱۱ می توانم بگویم؟
۱۳۴	۱۲ واقعیت را احساس نکن، آن را بکش
۱۳۸	۱۳ مواد مخدر و فریفتن بدن
۱۴۷	۱۴ حق آگاهی
۱۶۵	۱۵ فریب عشق را می کشد

بخش سوم: بی اشتهایی: میل برای ارتباط اصیل

۱۷۳	مقدمه بخش سوم
۱۸۰	۱۶ خاطرات ساختگی آنیتا فینک
۲۰۵	پی نوشت
۲۱۰	سخن پایانی
۲۲۵	یادداشت ها
۲۲۹	کتاب نامه

پیشگفتار

موضوع اصلی همه کتاب‌های من، بررسی اثراتی است که در نتیجه انکار رنج‌های دوران کودکی در ما باقی می‌ماند. هرکدام از این کتاب‌ها به جنبه خاصی از این تأثیرات می‌پردازد و آن را روشن‌تر می‌کند. برای مثال در کتاب به صلاح خودت^۱ و نباید آگاه شوی^۲، من بر دلایل و پیامدهای چنین انکاری تمرکز کرده‌ام. در کتاب‌های بعدی، تأثیرات این انکار را بر زندگی بزرگسالان و جامعه بررسی کرده‌ام. (در کلید دست نخورده^۳ به هنر و فلسفه و در برچیدن دیوار سکوت^۴ به سیاست و روانپزشکی نگاهی ویژه داشته‌ام). از آنجا که نمی‌توان هرکدام از این موضوعات را کاملاً جداگانه تحلیل کرد، همواره مقداری همپوشانی و یادآوری در کتاب‌هایم وجود دارد. اما خوانندگان دقیق، بی‌درنگ درک خواهند کرد که هر یک از موضوعات تکراری، با توجه به محتوا و نوع نگاه هر کتاب، به صورت متفاوتی بیان شده است.

اما چیزی که صرف نظر از محتوا، در تمام کتاب‌هایم ثابت است، روش من در به کارگیری برخی از مفاهیم است؛ برای نمونه، از کلمه «ناخودآگاه»^۵

1. *For Your Own Good*

2. *Thou Shalt Not Be Aware*

3. *The Untouched Key*

4. *Breaking Down The Wall of Silence*

5. *unconscious*

تنها برای اشاره به ادراکات (خاطرات و احساسات و نیازهای) پاره پاره، سرکوب و انکارشده، استفاده کرده‌ام. برای من، ناخودآگاه فرد، چیزی نیست جز زندگی نامه او؛ یعنی داستان زندگی او، که اگرچه تماماً در بدنش ذخیره شده، بسیار پراکنده است. از همین رو، من هرگز از کلمه «واقعیت» در معنای فراطبیعی آن، استفاده نکرده‌ام. منظور من از «واقعیت»^۱ همواره ماهیتی شخصی است که مربوط به زندگی واقعی افراد می‌شود. به همین علت، اغلب از واقعیت «این شخص» یا واقعیت «آن شخص» یاد می‌کنم، یعنی داستان واقعی فرد که از طریق هیجانانش ابراز می‌شود. در اصطلاحات من، هیجان^۲ یعنی پاسخ فیزیکی کم و بیش ناخودآگاه، اما در عین حال بسیار حیاتی و مهم، به اتفاقات درونی و بیرونی - مانند ترس از رعد و برق و عصبانیت از گول خوردن و شادمانی پس از دریافت هدیه‌ای دوست داشتنی. در مقابل، «احساس»^۳ یعنی دریافت خودآگاه یک هیجان. بنابراین کوری هیجانی^۴ (چشم بستن بر هیجان‌ات) معمولاً تفنی (خود-) ویرانگر است که خودمان مجبوریم هزینه آن را بپردازیم.

دغدغه اصلی من در کتاب حاضر، بررسی تأثیراتی است که انکار هیجان‌ات قوی و واقعی روی بدن ما می‌گذارد. چنین انکاری، بیش‌تر به نام اصول اخلاقی و دینی بر ما تحمیل می‌شود. طبق دانش و تجربه شخصی من از روان‌درمانی، و نیز روایت‌هایی که از افراد زیادی شنیده‌ام، افرادی که در کودکی آزار دیده‌اند تنها زمانی می‌توانند فرمان چهارم از ده فرمان^۵ را انجام دهند که از احساسات واقعی خود فاصله بگیرند و آنها را به شدت سرکوب کنند. این افراد نمی‌توانند پدر و مادر خود را دوست داشته باشند و به آنها

1. truth
3. feeling

2. emotion
4. emotional blindness

۵. ده فرمان (Ten Commandments)؛ فهرستی از دستورهای مذهبی است که از جانب خدا، بر موسی در کوه سینا وحی شد. فرمان چهارم می‌گوید: «پدر و مادرت را احترام بگذار.» در بیش‌تر مذاهب پروتستان و یهودی این فرمان پنجم است.

احترام بگذارند، زیرا هنوز ناخودآگاه از آنها می‌ترسند؛ آنها هر قدر هم تلاش کنند نمی‌توانند رابطه‌ای راحت و مطمئن با والدین خود برقرار کنند.

در عوض، رابطه‌ای که به وجود می‌آید، نوعی وابستگی بیمارگونه، یعنی مخلوطی از ترس و اطاعت از سر و وظیفه است که به هیچ‌وجه نمی‌توان آن را عشق یا دوست داشتن نامید. من این را فریبکاری و تظاهر می‌نامم. افرادی هم که در کودکی آزار دیده‌اند، در تمام عمر انتظار می‌کشند که بالأخره روزی عشقی را که از آنها دریغ شده، دریافت کنند. چنین انتظاری، وابستگی آنها را به پدر و مادر تشدید می‌کند. این وابستگی همان چیزی است که در اعتقادات دینی از آن با نام عشق یاد می‌شود و به‌عنوان فضیلت، ستایش می‌شود. متأسفانه چون هنوز بیش‌تر مردم زیر سیطره اصول اخلاقی سنتی قرار دارند، در بیش‌تر روش‌های درمانی نیز این وابستگی ستوده می‌شود. افراد ناچارند برای این اصول اخلاقی بهایی بپردازند و این بها را بدن می‌پردازد.

افرادی که باور دارند تنها باید چیزهای مجاز را درک کنند و مدام تمام تلاش خود را به کار می‌گیرند تا چیزهای ممنوع را درک نکنند، در نهایت بیمار می‌شوند - و گرنه، هیجاناتی را که خود از پذیرش سر باز زده‌اند، به فرزندان‌شان منتقل می‌کنند و در نتیجه، فرزندان‌شان مجبور به پرداخت بهای آن می‌شوند.

این کتاب پرده از یک قانون روان-زیست‌شناختی^۱ برمی‌دارد که مدعاهای دینی و اخلاقی مدت‌های مدید آن را پنهان نگه داشته است. قسمت نخست کتاب نشان می‌دهد که این قانون چگونه زندگی و حرفه شماری از نویسندگان و شخصیت‌های مشهور را تحت تأثیر قرار داده است. بخش‌های بعدی، روش‌هایی برای برقراری ارتباط اصیل ارائه می‌دهد که می‌تواند به چرخه خطرناک خودفریبی پایان دهد و فرد را از تحمل رنج‌های جسمی رها کند.

بدن هرگز دروغ نمی گوید

مقدمه

اخلاق و بدن

بیماری‌های جسمی در بیش‌تر موارد در واقع واکنش بدن است به بی‌توجهی دائمی به کارکردهای اصلی بدن. یکی از حیاتی‌ترین کارکردهای بدن ما توانایی گوش سپردن به داستان واقعی زندگی خودمان است. بنابراین، موضوع اصلی این کتاب بررسی تناقضی است بین چیزهایی که احساس می‌کنیم - چیزهایی که بدن ما ثبت می‌کند - و چیزهایی که ما فکر می‌کنیم باید احساس کنیم تا با هنجارها و استانداردهای رایج هماهنگ باشد. عقیدهٔ راسخ من، بنابر بررسی‌های متعدد، این است که پیروی از یک هنجار رفتاری خاص دیرینه - فرمان چهارم (احترام به پدر و مادر) - اغلب ما را از قبول احساسات واقعی مان باز می‌دارد و در نتیجه، بهای اجرای این فرمان را با ابتلا به بیماری‌های مختلف جسمی می‌پردازیم. کتاب بدن هرگز دروغ نمی‌گوید مملو است از مثال‌هایی که این فرضیه را تأیید می‌کند. اما تمرکز من محدود به بیان زندگی‌نامهٔ افراد ذکرشده در این کتاب نیست، بلکه بیش‌تر، رابطهٔ این افراد با پدر و مادرشان را بررسی کرده‌ام؛ پدر و مادری که هر یک مسئول آزارسانی و اعمال خشونت خاصی به فرزندانشان بوده‌اند. تجربه به من آموخته که بدنم، منبع تمام اطلاعات ضروری‌ای است که به من امکان داده هرچه بیش‌تر استقلال و اعتماد به نفس به‌دست آورم. فقط

زمانی که به خودم اجازه دادم احساسات فروخورده‌ام را بروز دهم، توانستم خود را از گذشته برهانم. احساسات اصیل هرگز با تلاش آگاهانه به وجود نمی‌آید؛ ما خود به خود دارای احساسات هستیم و به دلایل خیلی خوبی هم احساسات داریم؛ حتی اگر آن دلایل همیشه واضح نباشند. اگر خود را مجبور به عشق ورزیدن یا احترام گذاشتن به پدر و مادرم کنم، در حالی که بدنم، به دلایلی روشن در مقابل این تحمیل ایستادگی کند، تلاشم بی‌فایده خواهد بود. و اگر همچنان بکوشم از فرمان چهارم اطاعت کنم، حتماً دچار همان اضطرابی خواهم شد که هنگام تلاش برای اجرای امور غیرممکن به من دست می‌دهد. من تقریباً در تمام طول زندگی با چنین اضطرابی همراه بوده‌ام. از آنجا که همیشه کوشش می‌کردم در چارچوب ارزش‌های اخلاقی مقبول حرکت کنم، تمام تلاشم را به کار می‌بستم تا وانمود کنم احساسات خوبی دارم؛ در حالی که چنین احساساتی نداشتم. از طرف دیگر می‌کوشیدم احساسات بدی را که واقعاً داشتم نادیده بگیرم. هدفم این بود که طوری رفتار کنم تا دیگران مرا دوست داشته باشند. اما تمام تلاشم بیهوده بود. در آخر فهمیدم اگر حس عشق در من نباشد، به‌زور نمی‌توانم آن را بروز دهم. از طرف دیگر، دریافتم همین که دست از مجبور کردن خودم به عشق ورزیدن بردارم و پیروی از اوامر اخلاقی را کنار بگذارم، حس عشق خود به خود شکوفا می‌شود (مثلاً عشق به فرزندانم یا دوستانم). اما چنین احساسی فقط زمانی بروز می‌کند که احساس آزادی داشته باشم و تمام احساساتم، از جمله احساسات منفی را بپذیرم.

دریافتن این که نمی‌توانم احساساتم را دست‌کاری کنم و نمی‌توانم خود و دیگران را گول بزنم، احساس آزادی و آسایش خاطر بی‌پایانی به من داد. پس از آن بود که با افراد بی‌شماری آشنا شدم که (مانند خودم) خودشان را می‌کشتند تا از فرمان چهارم تبعیت کنند، بی‌اینکه متوجه باشند این کار چه بهای سنگینی هم به بدنشان و هم به فرزندانشان تحمیل می‌کند. تا زمانی که بچه‌ها اجازه می‌دهند با آنها چنین رفتار شود، کاملاً محتمل است حتی

به صد سالگی برسند بی اینکه درباره شخصیت حقیقی خود آگاهی کسب کنند و بی اینکه دچار هیچ گونه ناخوشی ناشی از این خودفریبی شوند.

مادری که سرانجام درمی یابد محرومیت های دوران جوانی اش باعث شده نتواند فرزندش را دوست داشته باشد، اگر جرأت کند و این واقعیت را به زبان بیاورد، یقیناً متهم به بی اخلاقی می شود. اما به اعتقاد من، همین پذیرش و بیان آشکار احساسات واقعی بدون در نظر گرفتن اصول اخلاقی می تواند این مادر را قانع کند که هم از خودش و هم از فرزندانش صادقانه و خالصانه حمایت کند و در عین حال خودش را از زنجیر خودفریبی برهاند.

وقتی که بچه به دنیا می آید، آنچه بیش از هر چیز نیاز دارد، عشق پدر و مادر است. منظور من از عشق پدر و مادر، محبت، توجه، مراقبت، حمایت، مهربانی و آمادگی برای برقراری ارتباط است. اگر این نیازها برآورده شود، بدن بچه ها در تمام دوران زندگی، خاطره خوش چنین مراقبت های مهربانانه ای را در خود حفظ می کند و بعدها در بزرگسالی می توانند همان عشق را به فرزندان خود منتقل کنند. اما اگر چنین نشود، بچه ها در تمام زندگی، در حسرت برآورده کردن نیازهای اولیه و (حیاتی) خود خواهند بود و در بزرگسالی از دیگران انتظار خواهند داشت تا این حسرت را جبران کنند. به بیان دیگر، بچه ها هر قدر بی رحمانه تر از عشق محروم شوند و یا به نام «تربیت» طرد شوند و مورد سوء رفتار قرار گیرند، در بزرگسالی از پدر و مادر خود (یا افراد دیگری که جایگزین آنها می شوند) بیش تر انتظار خواهند داشت چیزهایی را برایشان فراهم کنند که در زمان کودکی احتیاج داشتند.

این یک پاسخ عادی از طرف بدن است. بدن دقیقاً می داند چه چیزی نیاز دارد و هرگز محرومیت ها را فراموش نمی کند. محرومیت یا خلأ، چشم انتظار پر شدن، در بدن باقی می ماند.

هر چقدر بزرگ تر می شویم، پیدا کردن افراد دیگر برای سیراب کردن ما از عشقی که پدر و مادر از ما دریغ کرده اند، سخت تر می شود. اما انتظارات بدن با بالا رفتن سن کاهش نمی یابد، بلکه به طرف دیگران هدایت می شود

که معمولاً فرزندان یا نوه هایمان هستند. تنها راه نجات بدن این است که از عملکرد بدن و نیازهایش آگاهی یابیم و با کنار گذاشتن سرکوب و انکار، واقعیت دوران کودکی مان را بشناسیم. فقط در این صورت است که می توانیم در وجودمان شخصی را پرورش دهیم که بتواند حداقل برخی از نیازهایی را برآورد که از زمان تولد در انتظار برآورده شدن بوده. بدین ترتیب می توانیم به خودمان توجه کنیم و احترام بگذاریم و هیجانانگیز را درک کنیم و نیز حمایت مورد نیاز و عشق بی چون و چرای را به خودمان ارزانی داریم که والدینمان از ما دریغ کرده اند.

برای چنین کاری، به یک تجربه ویژه احتیاج داریم: تجربه دوست داشتن کودکی که زمانی در وجودمان بود. بدون این تجربه نمی توانیم دریابیم دوست داشتن عبارت از چیست. اگر لازم باشد این تجربه را به کمک درمان به دست آوریم، باید از درمانگری کمک بگیریم که ما را همان گونه که هستیم، بپذیرد و به ما حمایت و احترام و همدلی و شناخت بدهد. یعنی چیزهایی که نیاز داریم. برآورده شدن این نیاز کمک می کند تا دریابیم چگونه این آدمی شدیم که هستیم. این تجربه ضروری است که به ما می آموزد برای کودک مظلومی که بودیم، نقش پدر و مادر را ایفا کنیم. چیزی که ما به هیچ وجه احتیاج نداریم، تعلیم دهنده، یا هر کسی است که برای ما «برنامه دارد»، و یا روان کاوی که یاد گرفته است از آسیب های دوران کودکی بی تفاوت بگذرد و گفته های او را تخیلات تعبیر کند. ما دقیقاً عکس این را نیاز داریم؛ همراهی دلسوز که بتواند خشم و وحشت ناشی از بازگویی هیجانانگیز و رنج های دوران کودکی ما را درک کند. زیرا بازگویی هیجانانگیز، به تدریج، هم برای خودمان و هم برای او آشکار می کند که آن کودک کوچک چگونه رنج کشیده و ناگواری تحمل کرده، و چگونه بدن و روح ما سال ها جنگیده اند تا جانی را حفظ کنند که مدام در معرض خطر بوده. ما به چنین همراهی نیاز داریم؛ کسی که من او را «شاهد آگاه»

نامیده‌ام. اگر می‌خواهیم خودمان همراه کودک درونمان باشیم و «زبان بدن» او را درک کنیم و نیازهایش را برآوریم و مانند پدر و مادرمان او را نادیده نگیریم، به چنین همراهی نیاز داریم.

چیزی که در اینجا توصیف می‌کنم کاملاً واقع‌گرایانه است. ممکن است که فرد بتواند واقعیت خود را در همنشینی با چنین همراه دلسوز و جانبدار (و درمان‌کننده‌ای) پیدا کند. با چنین روندی، فرد می‌تواند از رنج‌هایش خلاص شود، از احساس ناتوانی مداوم برهد، خود را از افسردگی برهاند و شادی را در زندگی بازیابد. در این حالت، انرژی‌اش دیگر برای سرکوب واقعیت او به کار گرفته نمی‌شود، بلکه می‌تواند دوباره فوران انرژی‌هایش را تجربه کند. نکته اصلی اینجا است که هر بار که هیجانات قوی خود را سرکوب می‌کنیم، به خاطرات ذخیره‌شده در بدن خود اهمیت نمی‌دهیم و توجهی را که برایش فریاد می‌کشد از آن دریغ می‌داریم، خصیصه‌های فرساینده افسردگی بر ما چیره می‌شود.

چرا چنین تلاش‌های مثبتی استثناست و نه قاعده؟ چرا بیش‌تر مردم (از جمله «کارشناسان») به جای گوش سپردن به دانش ذخیره شده در بدنشان، ترجیح می‌دهند به قدرت داروها باور داشته باشند؟ بدن ما دقیقاً می‌داند ما به چه چیزی نیاز داریم، از چه چیزی محروم شده‌ایم، چه چیزی برایمان خوشایند نیست و به چه چیزی حساسیت داریم. اما بسیاری از مردم ترجیح می‌دهند از داروها و مواد مخدر یا الکل کمک بگیرند که فقط مسیر راهیابی به واقعیت را کاملاً سد می‌کند. چرا؟ چون پی بردن به واقعیت، دردناک است؟ دقیقاً همین است. اما این درد موقتی است و با مراقبت‌های درمانی مناسب رفع می‌شود. من معتقدم مشکل اصلی این است که اینگونه همراهان حرفه‌ای، به تعداد کافی وجود ندارند. به نظر می‌رسد تقریباً همه کسانی که در «شغل‌های مشاوره‌ای» کار می‌کنند، به دلایل اخلاقی از همراه شدن با کودکی ما سر باز می‌زنند و عواقب آسیب‌هایی را به رسمیت نمی‌شناسند که ما در دوران کودکی تحمل کرده‌ایم. آنها به طور کامل تحت

تأثیر فرمان چهارم هستند که می گوید پدر و مادر خود را احترام کن «تا روزهای تو در زمینی که خدایت به تو می بخشد دراز شود.» کاملاً روشن است که این فرمان جلوی التیام یافتن زخم های دوران کودکی را می گیرد. همچنین روشن است که چرا در مورد این واقعیت، به صورت آشکار بحث و گفت و گو نمی شود. دامنه و قدرت این فرمان بی کران است، چون با وابستگی طبیعی نوزاد به پدر و مادرش تغذیه می شود. بزرگ ترین فیلسوفان و نویسندگان از جمله به این فرمان خودداری کرده اند. حتی فریدریش نیچه^۱ که حملات زهرآگینش به اصول اخلاقی مسیحیت مشهور است، هرگز آن قدر پیش نرفت که از خانواده خودش انتقاد کند. درون هر بزرگسالی که در کودکی آزار دیده، ترس نهفته است؛ همان ترس کودک از تنبیه شدن به دست پدر و مادر در صورت طغیان علیه رفتار آنها. این ترس تا زمانی نهفته می ماند که در ناخودآگاه فرد باقی بماند. اما پس از آنکه این ترس به صورت خودآگاه تجربه شود، به مرور زمان محو می شود و از بین می رود.

اصول اخلاقی برآمده از فرمان چهارم، همراه توقعات دوران کودکی مان باعث می شود اکثر درمانگرها دقیقاً همان اصولی را به بیماران تجویز کنند که خود در دوران رشد مجبور به تحمل آنها بوده اند. بسیاری از این درمانگرها هنوز وابستگی های بی شماری به والدین خود دارند. آنها این وابستگی های خلاص نشدنی را «عشق» می نامند و این نوع عشق را به عنوان راه حل به دیگران ارائه می دهند. از بخشش^۲ به عنوان مسیری به سوی بهبودی یاد می کنند و ظاهراً نمی دانند که این همان دامی است که خود در آن گرفتارند. بخشش هرگز تأثیر شفا بخش نداشته است.^[۱]

این نکته بسیار حیاتی و یا دست کم، حیران کننده است که ما برای هزاران سال اسیر فرمانی بوده ایم که کسی جرأت نقد آن را نداشته است؛ آن هم فقط به این دلیل که این فرمان می گوید عشق همه بچه ها (آزادیده و

1. Friedrich Nietzsche

2. forgiveness

ندیده) به پدر و مادرشان، یک واقعیت طبیعی است. ما فقط در بزرگسالی حق انتخاب به دست می‌آوریم. اما اغلب طوری رفتار می‌کنیم که انگار هنوز بچه‌ای هستیم که هرگز حق چون و چرا کردن در فرمان‌های پدر و مادر را نداریم. ما به عنوان بزرگسالان آگاه، حق پرسش داریم؛ حتی اگر بدانیم چنین پرسش‌هایی در کودکی، پدر و مادرمان را شوکه می‌کرد.

موسی که ده فرمان را به نام خدا به مردمش قبولاند، خودش از بچگی از طرف پدر و مادرش رها شده بود. اینکه چه موقعیتی آنها را مجبور به این کار کرد، در اینجا اهمیتی ندارد. موسی همانند اکثر بچه‌های رهاشده، امیدوار بود که با درک و احترام گذاشتن به پدر و مادرش روزی عشق آنها را بازیابد. به ما گفته شده که پدر و مادر موسی، او را از ترس کشته شدن رها کردند. اما آن نوزاد درون سبد حصیری، این چیزها را درک نمی‌کرد. موسای بزرگسال ممکن بود بگوید: «پدر و مادرم رهایم کردند تا جانم را حفظ کنند. من نباید از آنها ناراحت باشم. آنها شایسته احترام من هستند، آنها جانم را نجات دادند.» اما آنچه موسای نوزاد احساس کرده احتمالاً چیزی کاملاً متفاوت بوده: «چرا پدر و مادرم مرا رها کردند؟ چرا آنها مرا با خطر غرق شدن مواجه کردند؟ آیا دوستم ندارند؟» این احساسات اصیل - نومییدی و ترس‌کشنده - که در بدن آن نوزاد ذخیره شده بود، به احتمال زیاد تا زمانی که او ده فرمان را به مردمش ارائه کرد در وجود او باقی ماند و رفتار او را هدایت کرد. ظاهراً فرمان چهارم در آن زمان، نوعی بیمهٔ عمر برای سالخورده‌گان به شمار می‌رفته که شاید در زمان‌های قدیم ضروری بوده، ولی مطمئناً دیگر لازم نیست به این شکل وجود داشته باشد. اما در نگاهی عمیق‌تر درمی‌یابیم که فرمان چهارم، حاوی نوعی تهدید هم است؛ نوعی باج‌خواهی اخلاقی که هنوز به قدرت خود باقی است: اگر می‌خواهی عمر دراز داشته باشی، باید به پدر و مادرت احترام بگذاری، حتی اگر لایقش نباشند. در غیر این صورت، با عمری کوتاه خواهی مُرد.

اگرچه این دستور هم گیج‌کننده است و هم ترسناک، بیش‌تر مردم از آن پیروی می‌کنند. باور داریم که دیگر وقت آن رسیده که آسیب‌های دوران کودکی و عواقب آنها را جدی بگیریم. باید خودمان را از این فرمان خلاص کنیم. منظور این نیست که جواب خشونت‌های پدر و مادرمان را با خشونت بدهیم؛ بلکه منظور این است که باید آنها را همان‌طور که بودند ببینیم و چگونگی رفتار آنها با خودمان را در طی دوران کودکی بشناسیم و قبول کنیم. در نتیجه، می‌توانیم خود و فرزندانمان را از تکرار چنین الگوهای رفتاری، باز داریم. باید خودمان را از شر «والدین درونی‌شده» که در وجود ما به کارهای زیانبخش ادامه می‌دهند، خلاص کنیم. فقط با این روش می‌توانیم با روی خوش، زندگی خودمان را بپذیریم و به خودمان احترام بگذاریم. این چیزی نیست که از موسی یاد بگیریم. موسی وقتی فرمان چهارم را پذیرفت، پیغام‌های بدن خودش را نادیده گرفت. البته او انتخاب دیگری نداشت، زیرا از این پیغام‌ها آگاه نبود. و دقیقاً به همین دلیل نباید اجازه دهیم این فرمان بر ما تحمیل شود.

من در تمام کتاب‌هایم کوشیده‌ام به روش‌های گوناگون و در مباحث گوناگون نشان دهم که اثرات «آموزش مسموم» دوران کودکی، چگونه می‌تواند در بزرگسالی، شور و نشاط ما را نابود کند. این اثرات، حتی اگر نیازها و احساسات واقعی ما را نکشد، می‌تواند آسیب قابل توجهی به آنها بزند. روش تربیتی معروف به «آموزش مسموم» افراد بسیار فرمانبری تولید می‌کند که فقط می‌توانند به نقابی اعتماد کنند که در کودکی مجبور بودند به چهره بزنند، زیرا در کودکی، در ترس دائمی از تنبیه شدن به سر می‌بردند. اصول اساسی روش آموزش مسموم این است: «من تو را به روشی تربیت می‌کنم که برای تو خوب است. اگر تو را کتک می‌زنم یا با حرف‌هایم عذابت می‌دهم و تحقیرت می‌کنم، فقط به خاطر صلاح خودت است.»^[۲]

ایمره کرتیس^۱، نویسنده مجارستانی و برنده جایزه نوبل ادبیات، در کتاب بی‌سرنوشت^۲ تجربیات خود را در اردوگاه مرگ آشویتس^۳ شرح می‌دهد. او هنگام ورود به آنجا پانزده ساله بود و در کتابش با جزئیات کامل بیان می‌کند که چگونه تلاش می‌کرد اتفاقات هولناک آنجا را به عنوان اتفاقات مثبت و خوشایند تعبیر کند. اگر چنین نمی‌کرد، نمی‌توانست بر ترس کشنده خود غلبه کند.

احتمالاً هر کودکی که مورد آزار قرار می‌گیرد، باید چنین نگرشی را در پیش بگیرد تا بتواند به زندگی ادامه دهد. این کودکان سخت می‌کوشند دریافت‌های خود را طوری تفسیر کنند که چیزهایی را که دیگران جنایت قلمداد می‌کنند، خوب ببینند. کودکان چاره دیگری ندارند. باید احساسات واقعی خود را سرکوب کنند؛ مخصوصاً اگر هیچ «شاهد یاری‌رسان»^۴ نداشته باشند و به‌ناچار با شکنجه‌گران خود هم روبه‌رو باشند. ولی اگر در بزرگسالی آن قدر خوش‌شانس باشند که با «شاهد آگاه» آشنا شوند حتماً راه نجات پیش رو خواهند داشت. در این صورت می‌توانند واقعیت خودشان را بپذیرند. می‌توانند از «درک کردن» و همدلی با شکنجه‌گران خود دست بردارند، به تلاش‌های خود برای تحمل هیجان‌ناپایدار و گسسته خود پایان دهند و آشکارا بلاهایی را که بر سرشان آمده، محکوم کنند. این گام، آسایش بی‌پایانی برای بدن به ارمغان می‌آورد. با این کار، بدن دیگر لزومی نمی‌بیند به‌زور اتفاقات دردناک دوران کودکی را به یاد «خود» بزرگسال بیاورد. وقتی «خود» بزرگسال تصمیم می‌گیرد به تمام واقعیت خودش پی ببرد، بدنش حس می‌کند که درک شده و مورد احترام و پشتیبانی قرار گرفته است.

1. Imre Kertész

2. *Fateless*

۳. Auschwitz؛ بزرگ‌ترین اردوگاه کار اجباری بود که نازی‌های آلمان طی اشغال لهستان ساخته

بودند. - م.

4. helping witness

من «تربیت»^۱ خشونت‌آمیز را آزار می‌نامم؛ نه فقط به این دلیل که کودکان، از حق عزت و احترام به‌عنوان یک انسان محروم می‌شوند، بلکه این نوع روش تربیتی پدر و مادرها، نوعی رژیم توتالیتری را بنا می‌نهد که در آن کودکان حتی نخواهند توانست تحقیر و توهین و بی‌احترامی را تشخیص دهند، چه رسد به اینکه از خود در مقابل آنها دفاع کنند. قربانیان این نوع تربیت، یقیناً چنین الگوهای رفتاری را فرا می‌گیرند و آنها را در مواجهه با شریک زندگی و فرزندان خود، یا در محل کار یا سیاست استفاده می‌کنند. به طور کلی، هر جا بتوانند ترس و نگرانی و ناامنی دوران کودکی‌شان را با کمک قدرت خارجی، کنار بزنند، از این الگوها استفاده می‌کنند. این‌گونه است که دیکتاتورها متولد می‌شوند: اینها افرادی هستند که نگرش تحقیرآمیز ریشه‌داری به دیگران دارند، افرادی که هرگز در کودکی محترم شمرده نشده‌اند. و بنابراین تمام تلاش خود را به کار می‌گیرند تا در بزرگسالی به کمک دم و دستگاه عظیمی که برای قبضه قدرت بنا کرده‌اند، احترام دیگران را جلب کنند.

حوزه سیاست بهترین مثالی است که در آن اشتیاق افراد برای به رسمیت شناخته شدن و کسب قدرت، هرگز سیری نمی‌پذیرد. این نیاز سیری‌ناپذیر هرگز کاملاً ارضا نمی‌شود. آنها هر قدر قدرت به دست می‌آورند، همان مقدار، در یک چرخه تکراری اجباری، به کارهایی تشویق می‌شوند که باعث احیای همان احساس ناتوانی‌ای می‌شود که می‌خواهند از آن فرار کنند. مثلاً هیتلر در پناهگاه زیرزمینی خود، استالین در ترس‌های پارانوئیی^۲ خود، مائو زمانی که مردمش از او رویگردان شدند، ناپلئون در تبعید، میلوشویچ^۳ در زندان، و صدام حسین در سقوط وحشتناکش از قدرت. چه چیزی باعث شد که این مردان از قدرت خود آن قدر سوءاستفاده کنند تا در نهایت باعث

1. upbringing

2. paranoid fears

۳. اسلوبودان میلوشویچ (Slobodan Milošević): رئیس جمهوری پیشین یوگسلاوی به دلیل ارتکاب جنایات جنگی طی جنگ دهه ۱۹۹۰ بالکان زندانی شد و در سال ۲۰۰۶ در زندان قبل از محاکمه درگذشت. - م.

غلتیدن آنها در ناتوانی و بیچارگی شود؟ من معتقدم این کار بدن آنها بود. بدن آنها احساس ناتوانی دوران کودکی‌شان را در خود حفظ کرده بود. در واقع سلول‌های بدن آنها چنین احساسی را در خود ذخیره کرده بودند و در نهایت «مالک» خود را وادار کردند تا با این احساس روبه‌رو شود. اما واقعیت دوران کودکی این دیکتاتورها چنان ترسی در قلب آنها تزریق کرده بود که ترجیح می‌دادند به جای آن‌که با واقعیت - واقعیت خودشان - روبه‌رو شوند، تمام ملت‌ها را نابود کنند و میلیون‌ها انسان را به کام مرگ بفرستند.

من در این کتاب به انگیزه‌های این دیکتاتورها نخواهم پرداخت، هر چند معتقدم مطالعه زندگی‌نامه آنها می‌تواند بسیار روشنگر باشد. در عوض، تمرکز من روی کسانی خواهد بود که اگرچه در معرض آموزش مسموم قرار داشته‌اند، هرگز احساس نکردند نیاز به کسب قدرت بی‌حد و حصر دارند یا باید دیکتاتور شوند. این افراد، برخلاف دیکتاتورهای تشنه قدرت، احساسات خشم و نارضایتی فروخورده خود را نه به طرف دیگران، بلکه به طرف خودشان هدایت کردند، دچار بیماری‌های گوناگون شدند و بسیاری‌شان در جوانی مُردند.

از بین این افراد، آنهایی که با استعدادتر بودند، نویسنده یا هنرمند شدند. با آنکه در آثار ادبی و هنری‌شان کم و بیش توانسته‌اند به واقعیت اشاره کنند، اما واقعیت مورد اشاره آنها تنها تکه‌هایی از زندگی خودشان است. آنها بهای این ترفند را با بیماری پرداختند. بخش نخست کتاب حاضر، به چنین سرگذشت‌های غم‌انگیزی اختصاص دارد.

یک تیم پژوهشی در سن دیگو^۱ در دهه ۱۹۹۰ از هفده هزار نفر با میانگین سنی ۵۷ سال پرسیده بود که دوران کودکی‌شان چگونه گذشته و چه

بیماری‌هایی را در طول زندگی تجربه کرده‌اند. نتیجه پژوهش نشان داد موارد بیمارهای سخت در اشخاصی که در کودکی مورد آزار قرار گرفته بودند، بسیار بیش‌تر از کسانی بود که بدون آزار بزرگ شده بودند و هرگز «به خاطر خیر و صلاح خودشان» کتک نخورده بودند. گروه دوم، حتی در کهنسالی دچار هیچ نوع بیماری نشده بودند. عنوان آن مقاله پژوهشی این بود: «تبدیل طلا به سرب»^[۳]. نویسنده مقاله آن را برای من فرستاد و گفت که یافته‌هایش کاملاً گویا و بدون ابهام و در عین حال، پنهان و پوشیده است.

چرا پنهان؟ به این دلیل که اگر این یافته‌ها چاپ شود، بدون شک اتهاماتی به پدر و مادرها وارد می‌کند. و این چیزی است که هنوز در جامعه ما ممنوع است و در واقع روز به روز هم بدتر می‌شود. در عین حال، متخصصان بسیاری هم هستند که باور دارند ریشه رنج‌های روحی بزرگسالان را می‌توان بیش‌تر در انتقال وراثتی آنها یافت تا در آسیب‌های ملموس و محرومیت‌های دوران کودکی. مطالعات روشنگرانه‌ای هم که در مورد دوران کودکی افراد اسکیزوفرن^۱ در مجلات پزشکی دهه ۱۹۷۰ چاپ شد، هرگز در اختیار همگان گذاشته نشده است. اعتقاد متعصبانه به علم ژنتیک همچنان پیروز است.

این مسائل، موضوع اصلی کتاب آنها به تو تجاوز می‌کنند^۲ نوشته اولیور جیمز^۳ روانشناس بالینی است که در انگلستان بسیار مشهور است. یافته‌های این کتاب که در سال ۲۰۰۳ چاپ شد، نتیجه‌ای قطعی تجویز نمی‌کند (چون نویسنده از بیان نتایج یافته‌های خود سر باز می‌زند و به روشنی هشدار می‌دهد که پدر و مادرها نباید مسئول رنج‌های کودکان شمرده شوند)، اما

۱. schizophrenia: یا روان‌گیسختگی یا روان‌گسستگی؛ یک اختلال روانی شایع است که از ویژگی‌های بارز آن فقدان توانایی در اندیشیدن، عاطفه ضعیف، انجام رفتارهای نامعقول و ناتوانی در درک واقعیت است. - م.

2. *They Fuck You Up*

3. Oliver James

از نتایج پژوهش‌های بسیاری بهره می‌برد تا ثابت کند که بی‌شک عوامل ژنتیکی در واقع نقش ناچیزی در بروز اختلالات روانی بازی می‌کند.

بنابراین، بسیاری از روش‌های درمانی امروزی، با احتیاط فراوان، از پرداختن به موضوع دوران کودکی طفره می‌روند^[۴]. درست است که این روش‌ها ابتدا بیماران را تشویق می‌کند که هیجانانگیز قوی خود را بپذیرند، اما وقتی هیجانانگیز به این طریق تحریک می‌شوند، معمولاً خاطرات سرکوب‌شده دوران کودکی و خاطرات آزار و سوءاستفاده و تحقیر و آسیب‌های سال‌های اول زندگی نیز به همراه آنها زنده می‌شود. یک درمانگر، زمانی می‌تواند به این مسأله رسیدگی کند که خودش نیز آن را تجربه کرده باشد. چنین درمانگرانی، هنوز هم کمیاب هستند. بنابراین، اکثر درمانگران همان مطالب تکراری آموزش مسموم را به خورد بیماران خود می‌دهند؛ یعنی دقیقاً همان نوع اصول اخلاقی که باعث بیماری شده است.

بدن نمی‌تواند این نوع اصول اخلاقی را درک کند. بدن هیچ کاری با فرمان چهارم ندارد و مثل ذهن با کلمات فریب نمی‌خورد. بدن نگرهبان واقعیت است، واقعیت ما، چون تمام تجربه‌های زندگی ما را در خود دارد و می‌خواهد اطمینان حاصل کند که ما می‌توانیم با واقعیت ارگانسیم خود زندگی کنیم. بدن با کمک علایم جسمی، ما را مجبور به تعامل آگاهانه با این واقعیت می‌کند، تا به طور هماهنگ با کودک درونمان ارتباط برقرار کنیم. همان کودکی که درون ما به زندگی خود ادامه می‌دهد. همان کودکی که روزی آزار دیده و تحقیر و طرد شده بود.

من خودم در نخستین ماه‌های زندگی‌ام «اصلاح» جسمی^۱ را تجربه کردم. البته چند ده سال بی اطلاع از این واقعیت زندگی کردم. مادرم می‌گفت من چنان دختر خوبی بودم که با من مشکلی نداشت. همیشه می‌گفت «خوب

۱. physical correction؛ آموزش از طریق تنبیه بدنی. - م.

بودن» من نتیجه به کارگیری روش های تربیتی مداوم او از ابتدای نوزادی من بوده است. این آشکار می کند که چرا من آن همه مدت هیچ خاطره ای از آن دوران در ذهن نداشتم. خاطراتم زمانی به یاد آمد که در طول یک دوره درمانی هیجانانگیز قوی در من زنده شد. این هیجانانگیز ابتدا خودشان را در ارتباط با کسانی غیر از پدر و مادرم نشان می داد. اما به تدریج توانستم ریشه آنها را بیابم، به عنوان احساساتی درک پذیر گردآوری شان کنم و در نهایت تاریخ دوران کودکی ام را بازسازی کنم. به این ترتیب توانستم ترس های قدیمی را که تا آن زمان برایم آشکار بود، از خود دور کنم. سرانجام با مصاحبت دلسوزانه درمانگرم، اجازه دادم زخم های قدیمی ام التیام یابد.

آن ترس ها در اصل با نیاز من به برقراری ارتباط با دیگران گره خورده بود. مادر من، نه تنها به این نیاز پاسخ نمی داد، بلکه بر پایه روش های تربیتی سخت گیرانه اش به شدت آن را سرکوب می کرد؛ انگار آن نیاز ناپسند بود. تلاش من برای برقراری ارتباط و تعامل با دیگران، ابتدا خود را به صورت گریه، سپس به صورت میل به پرسش و دست آخر به صورت ابراز افکار و احساساتم نشان می داد. اما گریه هایم با سیلی و سؤال هایم با دروغ پاسخ داده می شد و ابراز افکار و احساساتم نیز کاملاً ممنوع بود. سکوت های مادرم، که گاهی چند روز ادامه پیدا می کرد، تهدیدی همیشگی به شمار می رفت. از آنجا که او هرگز نمی خواست من خود واقعی ام باشم، مجبور بودم همیشه احساسات واقعی ام را از او پنهان کنم.

مادرم گاهی به شدت عصبانی می شد، اما هرگز به این مسأله به صورت جدی فکر نمی کرد و هیچ گاه هم نخواست دلایل بروز هیجانانگیزش را بررسی کند. از آنجا که او از دوران کودکی با ناکامی و نارضایتی زندگی کرده بود، همیشه مرا متهم به چیزی می کرد. هر گاه من از خودم در برابر این رفتارهای ناعادلانه دفاع می کردم و گاهی اوقات مجبور می شدم واقعاً بی گناهی ام را به او ثابت کنم، او این کار را به عنوان حمله ای سازمان یافته به خودش تعبیر می کرد و مدام با تنبیه های بی رحمانه تلافی می کرد. او هیجانانگیز را با

واقعیت اشتباه می گرفت. چون احساس می کرد من با توضیحاتم به او حمله کرده‌ام، برایش مسلم می شد که واقعاً به او حمله کرده‌ام. اگر او این ظرفیت را می داشت که به کارهای خودش جدی فکر کند حتماً متوجه می شد که دلیل واقعی احساسات او ربطی به رفتار من نداشت. اما هرگز نشانه‌ای از پشیمانی در رفتارش دیده نشد. هرگز از من معذرت نخواست و هیچ ندامتی بروز نداد. همیشه «حق به جانب» بود. به دلیل این نوع رفتارها، در دوران کودکی احساس می کردم در یک حکومت توتالیتر زندگی می کنم.

در این کتاب نظریه‌ام را درباره قدرت مخرب فرمان چهارم، در سه بخش جداگانه شرح می دهم. بخش نخست شامل قسمت‌هایی از زندگی‌نامه چند نویسنده است. این نویسندگان، گرچه ناخودآگاه واقعیت دوران کودکی‌شان را در آثارشان منعکس کرده‌اند، هرگز نتوانستند این واقعیت را آگاهانه بپذیرند، چون ترس‌های دوران کودکی‌شان همیشه در وجود آنها دست‌نخورده باقی مانده بود. حتی در بزرگسالی نیز کودک درون آنها نمی‌توانست باور کند که اگر واقعیت گفته شود، کسی او را نمی‌کشد. این ترس‌ها نه تنها در جامعه ما، بلکه در تمام جهان تقویت می‌شود؛ همه‌جا آن فرمان به ما نصیحت می‌کند نسبت به پدر و مادرمان فروتن و باگذشت باشیم. در نتیجه، این ترس‌ها دست‌نخورده باقی مانده و تلاش‌ها برای کنار آمدن با آنها بی‌نتیجه است. در داستان زندگی نویسنده‌هایی که در این کتاب آورده‌ام مشاهده می‌شود که بهایی که ما برای این به اصطلاح «راه‌حل فروتنانه» می‌پردازیم، بسیار گزاف است. این راه حل در واقع حيله‌ای است برای بی‌نقص پنداشتن والدین، انکار خطرات واقعی دوران کودکی ما و نادیده انگاشتن ترس‌های موجهی که آن خطرات در بدن ما به جا گذاشته‌اند. متأسفانه مثال‌های بی‌شماری از زندگی افرادی مانند این نویسنده‌ها وجود دارد. پیام آشکار این مثال‌ها این است که آنها بهای دل‌بستگی به والدینشان را با بیماری‌های سخت و مرگ زودرس و یا خودکشی می‌پردازند. تلاش

آنها برای پنهان کردن واقعیت و رنج‌های دوران کودکی، در تضاد کامل با دانشی است که در بدن آنها ذخیره شده. نوشته‌های آنها کمک می‌کرد این دانش را ابراز کنند، ولی به آنها کمک نمی‌کرد به صورت آگاهانه از آن اطلاع یابند. در نتیجه، بدنشان - همان کودک تحقیر و طردشده درون - همچنان احساس می‌کند که درک نشده و محترم شمرده نشده است. نکته اصلی این است که بدن نمی‌تواند با فرمان‌های اخلاقی ارتباط برقرار کند. بدن کاملاً با اصول اخلاقی بیگانه است. کارکردهای بدن مانند تنفس و گردش خون و هاضمه تنها به هیجاناتی که واقعاً حس می‌کنیم واکنش نشان می‌دهند، نه به پند و اندرزهای اخلاقی. بدن واقعیت‌ها را حفظ می‌کند.

از زمانی که درباره تأثیر دوران کودکی بر بزرگسالی تحقیق می‌کنم، وقت بسیاری را به خواندن یادداشت‌های روزانه و نامه‌های نویسندگان مورد علاقه‌ام گذرانده‌ام. در این راه کلیدهای بسیاری برای درک بهتر آثار آنها و همچنین نگرانی‌ها و رنج‌هایشان یافتم. اگر چه می‌توان رنج‌های آنها را در تجربه‌های دوران کودکی‌شان ریشه‌یابی کرد، ماهیت مصیبت‌بار این رنج‌ها بر ذهن آگاه و زندگی عاطفی آنها پوشیده ماند. با اینکه در آثار نویسندگانی مانند داستایفسکی^۱ و نیچه و رمبو^۲ مصیبت‌های شخصی‌شان مشهود است، زندگی‌نامه‌نویسان هیچ اشاره‌ای به مصیبت‌های آنها نمی‌کنند. زندگی‌نامه‌های آنها پر است از جزئیات و اطلاعات مربوط به زندگی این نویسندگان. اما در این کتاب‌ها به ندرت توضیح داده می‌شود که آنها چگونه سعی می‌کردند با آسیب‌های دوران کودکی‌شان کنار بیایند و این آسیب‌ها چه اثری بر آنها گذاشته و چگونه مسیر زندگی‌شان را تعیین کرده است. وقتی من برای روشن کردن این مسائل با پژوهشگران ادبی تماس می‌گرفتم، پی می‌بردم که آنها اصلاً به این موضوع علاقه‌ای ندارند. بیش‌ترشان در مقابل پرسش‌های من، احساس خجالت می‌کردند؛ انگار در مورد چیزی

1. Fyodor Dostoevsky

2. Arthur Rimbaud

نایسند و زشت از آنها سؤال کرده‌ام و با تمام توان از پاسخ دادن طفره می‌رفتند.

اما استثناهایی هم بود؛ یکی دو نفر از این زندگی‌نامه‌نویس به رویکرد پیشنهادی من علاقه نشان دادند و مطالب ارزشمندی از شرح احوال آن نویسندگان در اختیارم گذاشتند. آنها با این مطالب از دیرباز آشنا بودند ولی تا آن زمان برایشان اهمیتی نداشت. در بخش نخست این کتاب بر همین مطالبی تمرکز کرده‌ام که اکثر زندگی‌نامه‌نویسان نادیده می‌گیرند. در نتیجه، به‌ناچار تنها به یک جنبه از زندگی این نویسندگان پرداخته‌ام و دیگر جنبه‌ها را (که ممکن است به همان اندازه مهم باشند) کنار گذاشته‌ام. با این کار ممکن است به یک‌جانبه‌گرایی و ساده‌سازی متهم شوم، اما من تصمیم گرفته‌ام این روش را ادامه دهم، زیرا نمی‌خواهم با آوردن جزئیات فراوان توجه خواننده را از موضوع اصلی این کتاب، یعنی اصول اخلاقی و بدن، منحرف کنم.

همه نویسندگانی که نام آنها در این کتاب ذکر می‌شود، البته احتمالاً به استثنای کافکا^۱، آگاه نبودند که در دوران کودکی به‌شدت از والدینشان عذاب دیده‌اند. بنابراین، در بزرگسالی، حداقل آگاهانه «هیچ کینه‌ای» به والدینشان نداشتند. بسیار غیرواقع‌بینانه خواهد بود اگر فکر کنیم آنها قبلاً می‌توانستند واقعیت را ببینند و جلو پدر و مادرشان بایستند، زیرا آن واقعیت بر این بزرگسالان کودک پوشیده بود. ذهن خودآگاه آنها، واقعیت را سرکوب کرده بود.

این بی‌اطلاعی، همان مصیبتی است که در بیشتر موارد، عمر آنها را کوتاه کرد. اصول اخلاقی آنها را از شناخت واقعیت بازداشت؛ همان واقعیتی که در بدن این افراد بسیار بااستعداد نهفته بود. نمی‌توانستند ببینند که زندگی خود را برای والدینشان قربانی می‌کنند، حتی هنگامی که مانند

شیلر^۱ برای آزادی مبارزه می‌کردند، یا مانند رمبو و مییشیما^۲ که (ظاهراً) تابوهای اخلاقی را در هم شکستند، یا مانند جیمز جویس^۳ که معیارهای ادبی و زیباشناسی روزگار خود را دگرگون کرد، یا مانند پروست^۴ که نگرش بی‌رحمانه‌ای در برابر بورژوا^۵ها در پیش گرفت (در حالی که چشم خود را به روی رنج‌هایی می‌بست که از طرف پدر و مادر بورژوا^۶ی خود به او تحمیل شده بود). من بر این جنبه‌ها تمرکز کرده‌ام، زیرا تا آنجا که اطلاع دارم، تا به حال هیچ کتابی از این منظر دربارهٔ آنان نوشته نشده است.

در کتاب بدن هرگز دروغ نمی‌گوید، پاره‌ای از اندیشه‌هایم را از کتاب‌های قبلی‌ام آورده‌ام تا آنها را با این نگرش جدید روشن‌تر کنم و به پرسش‌هایی نیز پردازم که تا به حال بی‌جواب مانده‌اند. از زمان ویلهلم رایش^۷ و آرتور جانوف^۸ تجربه‌های درمانی مکرراً نشان داده است که هیجان‌ات قوی بازیافتنی‌اند. اما اکنون در نتیجهٔ پژوهش‌های محققان مغز و اعصاب، مانند جوزف لودو^۹ و آنتونیو داماسیو و بروس پری^{۱۰} و بسیاری دیگر، توضیحات مستدل و اثبات‌شده‌ای برای این پدیده در اختیار داریم. از یک سو امروز می‌دانیم که بدن ما تمام چیزهایی را که تجربه می‌کنیم کامل و بی‌نقص ضبط و نگهداری می‌کند. از سوی دیگر هم می‌دانیم که به لطف روش‌های درمانی که ما را با هیجان‌اتمان درگیر می‌کند، دیگر مجبور نیستیم آنها را کورکورانه به فرزندانمان منتقل کنیم یا به بهای زندگی خودمان با آنها کنار

1. Friedrich von Schiller

2. Yukio Mishima

3. James Joyce

4. Marcel Proust

۵. Bourgeois؛ به طبقهٔ اجتماعی بالاتر یا مرفه و سرمایه‌دار گفته می‌شد. این طبقه دستهٔ قدرت خود را از راه استخدام، آموزش و ثروت به دست می‌آورد و لزوماً اشراف‌زاده نبودند. - م.

۶. Wilhelm Reich (۱۸۹۷-۱۹۵۷)؛ روانشناس اتریشی که در رشته‌های پزشکی و روانکاو و در زمینهٔ بیماری‌های جنسی تحقیق می‌کرد. - م.

۷. Arthur Janov (۱۹۲۴-۲۰۱۷)؛ روانشناس امریکایی. - م.

8. Joseph LeDoux

9. Bruce D. Perry

بیاییم. بنابراین، در بخش دوم کتاب دربارهٔ کسانی گزارش می‌دهم که با عزمی راسخ آماده شدند تا با واقعیت دوران کودکی‌شان روبه‌رو شوند و پدر و مادرشان را با دیدی واقع‌گرایانه ببینند. متأسفانه در بسیاری موارد، موفقیت‌های درمانی وقتی در مواجهه با دستورهای متعارف اخلاقی قرار می‌گیرد، جداً ضعیف می‌شود. در نتیجه، بیماران بزرگسال نمی‌توانند به این باور برسند که لزوماً هیچ عشق و قدرشناسی به والدینشان بدهکار نیستند. احساسات خالص همیشه بی‌کاست افزود در بدن باقی می‌ماند و بهایی که بیماران برای این می‌پردازند، چیزی نیست جز دوام علائم شدید که بر آنها اثرگذار است. من باور دارم خوانندگانی که خودشان درمان‌های ناموفق را تجربه کرده‌اند، می‌توانند به‌سرعت مشکل خود را در این زمینه شناسایی کنند.

در پژوهش‌هایم، در بررسی رابطهٔ بین اخلاق و بدن، با دو جنبهٔ دیگر نیز مواجه شدم که برخلاف مشکل بخشش، برایم تازگی داشت. یکی از سؤال‌هایی که از خود پرسیدم این بود: ماهیت واقعی احساسی که ما بزرگسالان اصرار داریم «عشق به پدر و مادر» بنامیم چیست؟ جنبهٔ دیگری که برایم تازگی داشت، فهم این موضوع بود که بدن ما در تمام زندگی نیازمند توجهی است که در کودکی به‌شدت نیاز داشته، اما هیچ‌گاه به دست نیاورده. به باور من، همین مسأله ریشهٔ رنج و اضطراب بسیاری از مردم است.

در بخش سوم، اختلال «معنادار» ویژه‌ای بررسی می‌شود تا نشان دهد چگونه بدن در مقابل تغذیه و تربیت اشتباه از خود دفاع می‌کند. چیزی که بدن بیش از هر چیز نیاز دارد واقعیت است. تا زمانی که این واقعیت پنهان باقی می‌ماند و احساسات واقعی فرد دربارهٔ والدینش نادیده گرفته می‌شود، بدن چاره‌ای جز نشان دادن علائم بیماری ندارد. قصد من در آن بخش از کتاب این است که با استفاده از زبانی روزمره و ساده به مصیبت بیمارانی اشاره کنم که دچار سوء تغذیه هستند و بی‌هیچ تبادل عاطفی با دیگران

بزرگ می‌شوند و حتی در دوره‌های درمانی خود نیز از این نوع تبادل محروم می‌مانند. از صمیم قلب امیدوارم این بررسی‌های من به بیمارانی که دچار اختلالات تغذیه‌ای هستند کمک کند تا درک بهتری از وضعیت خود به دست آورند. به علاوه «خاطرات ساختگی آنیتا فینک»^۱ به منبعی از یأس و ناامیدی اشاره می‌کند که به هیچ وجه مخصوص افراد مبتلا به بی‌اشتهایی^۲ نیست: یأسی که از شکست تلاش‌های فرد برای برقراری ارتباط واقعی با پدر و مادر در دوران کودکی سرچشمه می‌گیرد. در بزرگسالی به محض اینکه فرد امیدوار شود می‌تواند با دیگران تبادل عاطفی واقعی برقرار کند، به تدریج دست از تلاش بیهوده برای برقراری ارتباط با والدینش برمی‌دارد.

سنت قربانی کردن کودکان در بیش‌تر فرهنگ‌ها و مذاهب، ریشه عمیقی دارد. به همین علت در فرهنگ غربی ما نیز تحمل و در واقع ستوده می‌شود. مسلم است که ما دیگر مانند داستان ابراهیم و اسماعیل، دختران و پسران خود را در پیشگاه خداوند قربانی نمی‌کنیم؛ در عوض پس از تولد و در طول تربیتشان در وجود آنها این ضرورت را تزریق می‌کنیم که ما را دوست داشته باشند، به ما عزت و احترام بگذارند، با تمام توان، خواسته‌های ما را برآورند و خلاصه، هر آنچه پدر و مادرمان از ما دریغ کرده‌اند به ما بدهند. ما این را نجابت و اخلاق می‌نامیم. کودکان به ندرت در این مورد حق انتخاب دارند. آنها در تمام زندگی به خود فشار می‌آورند تا چیزی را به والدینشان ارائه کنند که نه در اختیار دارند و نه از آن اطلاعی دارند، زیرا آن را دریافت نکرده‌اند؛ آنها عشق اصیل و بدون قید و شرط را تجربه نکرده‌اند؛ عشقی که هدفش فقط تأمین رضایت دریافت‌کننده (یعنی پدر و مادر) نیست [بلکه بتواند نیازهای طبیعی خود کودک را نیز برآورده کند]. اما این افراد همچنان سخت در این راه می‌کوشند چون در بزرگسالی نیز باور دارند که به پدر و

1. *The Fictional Diary of Anita Fink*

2. *Anorexia*

مادرشان نیاز دارند، و علی‌رغم همهٔ سرخوردگی‌هایی که تجربه کرده‌اند همچنان امیدوارند شاید مقداری محبت واقعی از پدر و مادرشان دریافت کنند.

اگر کودکان بزرگسال نتوانند خود را از چنین احساس نیازی رها کنند، تلاش‌های بیهوده‌شان می‌تواند اثرات مهلکی بر آنها بگذارد. چنین تلاشی برای راضی نگه داشتن پدر و مادر، فقط و فقط به اغفال و اجبار و تظاهر و خودفریبی می‌انجامد.

میل شدید بسیاری از پدر و مادرها که می‌خواهند فرزندانشان آنها را دوست داشته باشند و احترام کنند، تا حد زیادی در فرمان چهارم مشروعیت پیدا می‌کند. من برنامه‌ای تلویزیونی که اتفاقی تماشا می‌کردم، دیدم که نمایندگان مذاهب مختلف تصریح می‌کردند که ما بی‌توجه به اینکه پدر و مادرمان در حق ما چه کرده‌اند، باید به آنها احترام بگذاریم. این حکم، در واقع وابستگی فرزندان به والدین را تقویت می‌کند و کسانی که به این دستور اعتقاد دارند، از این واقعیت غافل می‌مانند که فرزندان در بزرگسالی می‌توانند خود را از این چرخه برهانند. به مدد یافته‌های امروزی می‌بینیم که فرمان چهارم در حقیقت چیزی جز تناقض نیست. نظام اخلاقی به ما می‌گوید باید چه کار کنیم و چه کار نکنیم، ولی نمی‌گوید باید چه احساسی داشته باشیم. احساسات اصیل، نه به‌زور تولید می‌شود و نه از بین می‌رود. ما فقط می‌توانیم آنها را سرکوب کنیم و خودمان را فریب دهیم و بدنمان را گول بزنیم. اما همان‌طور که پیش‌تر دیدیم، مغز ما مخزن پایداری از هیجانات ماست. این هیجانات، باز یافتنی‌اند و خوشبختانه بی‌هیچ خطری می‌توانند به هیجانات آگاهانه تبدیل شوند. و اگر به اندازهٔ کافی خوش‌شانس باشیم که یک شاهد آگاه پیدا کنیم، می‌توانیم یاد بگیریم که معنی و علل این احساسات را شناسایی کنیم.

این تصور عجیب که ما باید خدا را دوست داشته باشیم تا ما را به خاطر سرکشی و ناامیدی مجازات نکند و در عوض، با عشق و بخشندگی

عالمگیرش به ما پاداش دهد، مبنا و توجیهی برای وابستگی و احساس ناامنی کودکانه ما می شود. و این درست مثل این است که گفته شود خدا نیز مانند پدر و مادرمان به شدت محتاج محبت ماست. اما آیا این تصویری پوچ و مضحک نیست؟ اینکه موجودی متعالی، نیازمند احساساتی ساختگی باشد که اصول اخلاقی دیکته می کند قویاً یادآور احساس ناامنی والدین مستأصل و سردرگم است. این موجود را فقط کسانی خدا می نامند که هرگز والدین خود را زیر سؤال نبرده اند یا به وابستگی خود به آنها نیندیشیده اند.

بخش نخست

گفتن و پنهان کردن

زیرا ترجیح می‌دهم این حمله‌ها به من دست بدهد و شما را
خشنود کنم تا اینکه این حمله‌ها نباشد و شما ناراحت باشید.
مارسل پروست در نامه‌ای به مادرش



هراس از پدر و مادر و تأثیرات مصیبت بار آن

داستایفسکی، چخوف، کافکا، نیچه

در ایام جوانی‌ام، آثار نویسندگان روسی مانند داستایفسکی و چخوف^۱ اهمیت زیادی برایم داشت. مطالعات بعدی‌ام روی این نویسندگان نشان داد که فرآیند گسستگی از واقعیت، نه فقط امروز، بلکه صد سال پیش نیز اثر خود را بر افراد می‌گذاشت. زمانی که سرانجام توانستم توهمات خودم را که دربارهٔ پدر و مادرم در سر پرورانده بودم، کنار بگذارم و تأثیرات اعمال آنها را روی زندگی‌ام شناختم، چشم‌هایم به روی واقعیت‌هایی باز شد که قبلاً اهمیتی برایشان قائل نبودم. با خواندن زندگی‌نامهٔ داستایفسکی نوشتهٔ یانکو لاورین^۲ متوجه شدم که پدر داستایفسکی، پزشک پیشین ارتش، در دوران میانسالی ملک بزرگی با بیش از صد رعیت به ارث برده بود. رفتار او با این رعایا چنان بی‌رحمانه بود که آنها در نهایت جرأت یافتند و او را کُشتند. نتیجه گرفتم که رفتار بی‌رحمانهٔ او حتماً بسیار بدتر از معمول بوده،

وگرنه چرا این رعیت‌های ترسو ارتکاب جنایت و خطر مجازات و آواره شدن را به زندگی رنج‌بار تحت سلطه وحشتناک او ترجیح دادند؟ بنابراین، بسیار محتمل است که پسر بزرگ او نیز در معرض خشونت‌های او قرار گرفته باشد. از این رو تصمیم گرفتم بررسی کنم که این نویسندهٔ رمان‌های مشهور با گذشتهٔ شخصی خود چگونه کنار آمده بود. البته با توصیفات او دربارهٔ شخصیت پدری بی‌رحم در کتاب برادران کارامازوف آشنا بودم. اما قصد داشتم بفهمم رابطهٔ شخصی او با پدر واقعی‌اش چگونه بوده. ابتدا در میان نامه‌های او به دنبال متون مرتبط گشتم. اما هیچ نامه‌ای از او به پدرش پیدا نکردم. تنها موردی که او به پدرش اشاره کرده بود، متنی بود که عشق بی‌قید و شرط و نهایت احترام پسر به پدر را گواهی می‌داد. از طرف دیگر، تقریباً در تمام نامه‌هایش به افراد دیگر، از شرایط مالی‌اش گلّه کرده و از آنها کمک خواسته بود. در نظر من همهٔ این نامه‌ها به‌روشنی ترس کودکی را نشان می‌داد که تهدیدی دائمی هستی او را هدف قرار داده بود. این نامه‌ها همچنین نشان می‌داد که آن کودک در عین حال مذبحخانه امیدوار بود که مخاطب نامه، پریشانی او را درک کند و با مهربانی به او روی خوش نشان دهد.

همه می‌دانند که وضع سلامت داستایفسکی به‌شدت نابسامان بود. از بی‌خوابی مزمن رنج می‌برد و شب‌ها کابوس‌های وحشتناک می‌دید. و می‌توانیم فرض کنیم که این آسیب‌های دوران کودکی او بود که خود را در بیماری‌ها و کابوس‌ها بروز می‌داد؛ بدون اینکه او از این واقعیت آگاه باشد. نیز می‌دانیم که داستایفسکی سال‌ها از حمله‌های صرع رنج می‌برد. اما زندگی‌نامه‌نویسان خیلی کم یا اصلاً اشاره‌ای به این مسأله نمی‌کنند که ممکن است رابطه‌ای بین این حمله‌ها و زندگی پرآسیب دوران کودکی او باشد. این زندگی‌نامه‌نویسان میل شدید او را به داشتن سرنوشتی مهربانانه‌تر

نیز نادیده می‌گیرند که به‌روشنی در اعتیاد او به بازی رولت^۱ نمایان بود. همسرش اگرچه به او کمک کرد بر اعتیادش غلبه کند، نتوانست به‌عنوان شاهدهی آگاه برای او عمل کند، زیرا در آن زمان اتهام زدن به پدر خود، کاری نکوهیده‌تر از امروز به شمار می‌رفت.

در زندگی آنتوان چخوف نیز مشکل مشابهی شناسایی کرده‌ام. فکر می‌کنم او در داستان کوتاه «پدر^۲» توصیفی کاملاً دقیق از شخصیت پدر خودش، یعنی یک رعیت پیشین معتاد به الکل، ارائه می‌کند. در این داستان، پدر، مشروبخوری قهار و سربار پسرانش است و همیشه از موفقیت‌های آنها لذت می‌برد تا احساس بی‌خاصیتی خودش را پنهان نگه دارد و هرگز تلاش نمی‌کند شخصیت واقعی پسرانش را بشناسد و هیچ‌گاه احساس محبت و عزت انسانی از خود نشان نمی‌دهد.

این داستان در رده داستان‌های تخیلی قرار می‌گیرد و احتمالاً آنتون از اهمیت واقعی آن در زندگی خود غافل مانده بود. اگر نویسنده این داستان می‌توانست ببیند و حس کند که پدرش واقعاً چگونه با او رفتار کرده، بی‌شک دچار شرم و خجالت عظیم و یا خشمی شایسته و بجا می‌شد. اما در آن زمان چنین واکنشی حتی در تصور هم نمی‌گنجید. چخوف به جای شوریدن بر پدرش، حتی در اوایل زندگی حرفه‌ای‌اش که درآمد ناچیزی داشت، از خانواده‌اش پشتیبانی مالی می‌کرد. او برای پدر و مادرش در مسکو آپارتمان خرید و با از خود گذشتگی از آنها و برادرانش مراقبت می‌کرد. اما من متوجه شدم که او در مکاتباتش به‌ندرت از پدرش یاد می‌کند. اگر هم یاد کند به فهم و سخاوت او شهادت می‌دهد. هیچ ردی از خشم علیه مشت‌های بی‌رحمانه‌ای نمی‌توان یافت که تقریباً در همه روزهای کودکی از پدرش

۱. Roulette؛ نوعی بازی قمارخانه‌ای است که نامش در زبان فرانسوی به معنای چرخ کوچک است. در این بازی، می‌توان بر روی یک عدد معین یا محدوده‌ای از اعداد، رنگ‌های قرمز، سیاه و سبز، یا حتی فرد یا زوج بودن عدد شرط بست. - م.

می‌خورد. چخوف در اوایل سی سالگی، چند ماه را در بین محکومان در جزیرهٔ ساخالین گذراند. به گفتهٔ خودش، هدف او نوشتن دربارهٔ محکومان و زجرکشیدگان و شکنجه‌شدگان بود. شاید آنتون نمی‌دانست که او نیز در واقع یکی از آنان بوده. زندگی نامه‌نویسان او، مرگ زودهنگامش را در چهل و چهار سالگی به شرایط وحشتناک و یخ‌بندان آن جزیره نسبت می‌دهند. اما نباید فراموش کنیم که چخوف تقریباً در تمام طول زندگی‌اش با سل دست و پنجه نرم کرد، مانند برادرش نیکولای که در سن کمتر از همین بیماری درگذشت.

در کتاب نباید آگاه شوی در اشاره‌ای به زندگی فرانتس کافکا و چند نویسندهٔ دیگر توضیح داده‌ام که نوشتن به آنها کمک می‌کرد با زندگی کنار بیایند، ولی برای آزاد کردن کودک زندانی درونشان و بازیابی سرزندگی و حساسیت و امنیتی که آن کودک از آن محروم بود، کافی نبود. برای دستیابی به چنین آزادی، یک شاهد آگاه ضروری است.

البته کسانی شاهد رنج‌های کافکا بودند، از جمله عشق زندگی‌اش میلنا یسینسکا^۱ و مهم‌تر از همه خواهرش اوتلا^۲. کافکا می‌توانست دربارهٔ خیلی چیزها با آنها درد دل کند، ولی نه در مورد نگرانی‌های دوران کودکی‌اش و آزارهایی که از طرف پدر و مادرش دیده بود. این چیزها تابو باقی مانده بود. به هر حال سرانجام تا جایی پیش رفت که کتاب مشهور نامه به پدرش^۳ را نوشت. اما آن را نه برای پدرش، بلکه برای مادرش فرستاد و از او خواست آن را به پدرش برساند. او در وجود مادرش به دنبال شاهد آگاه می‌گشت و امیدوار بود که مادرش پس از خواندن نامه، سرانجام از رنج‌های او آگاهی یابد و به عنوان میانجی بین کافکا و پدرش عمل کند. اما مادرش نامه را پنهان نگه داشت و هرگز در مورد محتویات آن با پسرش حرف نزد. و کافکا بی‌حمایت یک شاهد آگاه، نمی‌توانست با پدرش روبه‌رو شود. خطر

1. Milena Jesenská

2. Otta

3. Letter to His Father

تنبیه شدن برای او بیش از حد ترسناک بود. کافی است داستان محاکمه^۱ یا مسخ^۲ را به یاد بیاوریم تا درک کنیم ترس او از چنین خطری چقدر عمیق بود. متأسفانه کافکا کسی را نداشت که او را تشویق کند بر ترس‌هایش غلبه کند و نامه را برای پدرش بفرستد. اگر چنین کسی را می‌داشت، شاید می‌توانست به کمک او زندگی‌اش را نجات دهد. او به‌تنهایی توانایی برداشتن چنین گامی را نداشت و دچار بیماری سل شد و در اوایل چهل سالگی درگذشت.

من چنین موارد مشابهی را در زندگی فریدریش نیچه نیز مشاهده کرده‌ام و داستان غمبار او را در کتاب کلید دست‌نخورده و فروپاشی دیوار سکوت شرح داده‌ام. موفقیت‌های شکوهمند نیچه را فریادی ممتد برای رهایی از دروغ و استثمار و دورویی و سازگاری بیش از حدش تفسیر می‌کنم. هیچ‌کس، مخصوصاً خود نیچه نمی‌توانست ببیند که در دوران کودکی چگونه از این مسائل رنج می‌برده. اما بدن او دائماً زیر این بار در تقلا بود. نیچه در جوانی از رماتیسم رنج می‌برد. این بیماری و سردردهای شدید او را یقیناً می‌توان به فروخوردن احساسات قوی نسبت داد. از ناخوشی‌های بی‌شماری هم رنج می‌برد؛ به طوری که فقط در طی یک سال در مدرسه، حدود صد بار مریض شده بود. هیچ‌کس در نیافته بود که منبع اصلی دردهای او همان اصول اخلاقی نادرستی بود که بر زندگی روزمره‌اش حاکم بود. همه اطرافیان او در همان هوایی نفس می‌کشیدند که او نفس می‌کشید. اما بدن او این دورویی را بسیار عمیق‌تر از دیگران جذب می‌کرد. اگر کسی به نیچه کمک می‌کرد که این آگاهی انباشته‌شده در بدنش را بپذیرد و مجبور نباشد بقیه عمرش را در ناآگاهی از واقعیت خودش بگذراند، شاید «عقلش را از دست نمی‌داد».

مبارزه برای رهایی در داستان‌ها و فریادهای ناشنیده بدن

فریدریش فون شیلر^۱

حتی امروز نیز زیاد می‌شنویم که تنبیه گاه‌به‌گاه بچه‌ها با سیلی به صورت یا پشت، آسیب ماندگاری بر آنها نمی‌گذارد. خیلی‌ها فکر می‌کنند زندگی خودشان بهترین مدرک برای اثبات این عقیده است. اما تا زمانی می‌توانند بر چنین عقیده‌ای بمانند که ارتباط بین بیماری‌هایی که آنها در بزرگسالی به آن مبتلا می‌شوند و ضربه‌هایی که در کودکی خورده‌اند، پنهان بماند. مثال فریدریش فون شیلر تأکید می‌کند که این پنهان‌کاری چقدر می‌تواند قوی عمل کند. در طی قرن‌ها اثرات این پنهان‌کاری بی‌هیچ چون و چرایی پذیرفته شده و از نسلی به نسل دیگر منتقل شده است.

فریدریش فون شیلر، یکی از بزرگ‌ترین نمایشنامه‌نویسان و داستان‌نویسان

۱. یوهان کریستوف فریدریش فون شیلر (Johann Christoph Friedrich von Schiller):

(۱۷۵۹-۱۸۰۵) شاعر، نمایشنامه‌نویس، فیلسوف، پزشک و مورخ آلمانی. - م.

مکتب رمانتی‌سیسم قرن هجدهم بود. او سه سال اول بسیار مهم زندگی‌اش را در کنار مادرش، که عاشق او بود، سپری کرد و با مراقبت‌های مادرش توانست شخصیت خود و نیز استعدادهای فوق‌العاده‌اش را به کمال شکوفا کند. اما وقتی چهار ساله شد، پدر مستبدش از جنگ بازگشت. فریدریش بورشل^۱ زندگی‌نامه‌نویس پدر شیلر را مردی سخت‌گیر و بی‌حوصله و بدخلق «با رگه‌هایی از کله‌شقی و خودخواهی» توصیف می‌کند. در مجموع پدر شیلر با تربیت سخت‌گیرانه‌اش در صدد سرکوبی تمام خودجوشی‌ها و خلاقیت‌های پسر کوچک سرزنده‌اش بود. با وجود این، شیلر در مدرسه موفق بود که بیش‌تر به سبب نبوغ و اعتماد به نفسی بود که در فضای امن عاطفی کنار مادرش در سه سال اول زندگی کسب کرده بود. اما پدرش فریدریش را در سیزده سالگی به یک مدرسه نظامی فرستاد. او در آنجا از قوانین و روش زندگی شدیداً سخت‌گیرانه، به شدت رنج می‌برد. نیز مانند نیچه جوان دچار انواع بیماری‌ها شد و تقریباً تمرکزش را از دست داده بود. یک بار هفته‌ها در بهداری مدرسه بستری شد و سرانجام در میان ضعیف‌ترین شاگردان قرار گرفت. افت تحصیلی او به بیماری‌هایش نسبت داده می‌شد. هیچ‌کس نفهمید که قوانین انضباطی غیرانسانی و بی‌معنی تحمیل شده بر او در این مدرسه شبانه‌روزی - که او هشت سال از زندگی‌اش را در آن سپری کرد - باعث تحلیل رفتن کامل انرژی روحی و جسمی‌اش می‌شد. او برای ابراز پریشانی خود، راهی جز بیمار شدن پیدا نکرد. بیماری، زبان خاموش بدن او بود که همگان، حتی قرن‌ها پس از او، آن را نادیده گرفتند و درک نکردند.

بورشل مدرسه شیلر را چنین توصیف می‌کند:

پسر جوان که عاشق آزادی بود، در تأثیرپذیرترین سال‌های زندگی‌اش، در اینجا احساس یک زندانی را داشت، زیرا دروازه‌های این مدرسه

فقط هنگام پیاده روی های اجباری و تحت نظارت نگهبان های نظامی باز می شد. شیلر در طول این هشت سال، به ندرت توانست یک روز کامل برای خودش داشته باشد؛ فقط گهگاهی می توانست یکی دو ساعت را برای کارهای دلخواهش صرف کند. در آن ایام چیزی به نام تعطیلات شناخته نمی شد و کسی از مرخصی گرفتن چیزی نشنیده بود. تمام طول روز تابع قوانین نظامی بود. شاگردان در خوابگاه های بسیار بزرگ می خوابیدند؛ در تابستان ساعت پنج، و در زمستان ساعت شش بیدار می شدند. افسران جزء بر مرتب کردن تخت خواب ها و نظافت شخصی نظارت می کردند. سپس شاگردان به صف می رفتند به سالن مشق تا حضور و غیاب صبحگاهی انجام گیرد و از آنجا برای صبحانه به سالن غذاخوری می رفتند. صبحانه شامل نان و سوپ جو بود. همه کارها از جمله گره کردن دست ها برای دعا و نشستن و ترک کردن محل، فقط با دستور افسران امکان پذیر بود. کلاس ها از ساعت هفت صبح تا نیمه روز ادامه داشت. سپس نوبت زنگ نیم ساعتی می رسید که همیشه برای شیلر جوان توبیخ به همراه داشت، به او لقب «خوک» داده بودند؛ زنگی که به نظافت شخصی اختصاص داشت که به Propreté معروف بود. شاگردان لباس کامل نظامی به تن می کردند: روپوش آبی کم رنگ با سراسر آستین های مشکی، جلیقه و شلوار سه ربعی سفید، پوتین، شمشیر باریک و کلاه سه گوش با پر زینتی و آویزهای دیگر. دوک [مؤسس این مدرسه] تحمل موی قرمز را نداشت و شیلر مجبور بود با پودر رنگ موهایش را تغییر دهد. او هم مانند دیگر شاگردان، یک دسته موی باریک بلند مصنوعی از پشت سر، و دو طره موی مجعد بر دو شقیقه داشت که با گچ به شقیقه ها می چسباند. شاگردان پس از پوشیدن این لباس ها، ابتدا به طرف محل حضور و غیاب نیم روزی رژه می رفتند و سپس به غذاخوری وارد می شدند. بعد از غذا، ابتدا پیاده روی اجباری، سپس مشق نظامی و کلاس های درس از ساعت دو تا شش، و در آخر،

نظافت شخصی تکرار می‌شد. بقیه روز طبق برنامه‌ای سفت و سخت به مطالعه شخصی اختصاص داشت. شاگردان بلافاصله بعد از شام به بستر فرستاده می‌شدند. شیلر جوان تا بیست و یک سالگی در بند این روزمرگی بدون تغییر گرفتار بود.^[۱]

شیلر به دفعات دچار تشنج و گرفتگی‌های دردناک در قسمت‌های مختلف بدنش می‌شد. در چهل سالگی چند بیماری وخیم شد که مرتب ترس از مرگ را جلوی چشمانش می‌آورد. این بیماری‌ها او را دچار غش و هذیان می‌کرد، تا اینکه سرانجام در چهل و شش سالگی، او را به کام مرگ فرستاد.

من هیچ شکی ندارم که این تشنج‌ها و گرفتگی‌های عضلانی او می‌توانست به تنبیهات بدنی مکرر دوران کودکی و نظم بی‌رحمانه آن مدرسه در سال‌های تعیین‌کننده زندگی او مربوط باشد. به عبارت صحیح‌تر، زندانی شدن او، قبل از حضور در مدرسه نظامی و به دست پدرش آغاز شد. این مرد به عنوان تعلیم انضباط شخصی مستمر و سخت‌گیرانه، هرگونه ابراز خوشی و شادی را از طرف پسرش و خودش سرکوب می‌کرد. مثلاً به فرزندانش می‌گفت: «هر وقت احساس کردید از خوردن غذا لذت می‌برید باید بلافاصله میز غذا را ترک کنید.» خودش نیز دقیقاً همین کار را می‌کرد. این دلمشغولی عجیب برای سرکوبی هر چیزی که ما «لذت زندگی» می‌نامیم احتمالاً مختص پدر شیلر بوده. اما آن زمان سیستم مدرسه‌های نظامی رایج بود و به عنوان نماد برنامه‌های آموزشی سختگیرانه پروسی^۱ رعایت می‌شد. کسی به عواقب این‌گونه آموزش‌ها فکر نکرده بود. سیستم مراقبت خشن در این مدارس، ما را به یاد توصیفات اردوگاه‌های کار

۱. پروس یا پروسیا، منطقه سکونت قوم پروس‌ها بود. این منطقه بین سال‌های ۱۸۷۱ تا ۱۹۴۵ به یکی از ایالت‌های امپراتوری آلمان تبدیل شد. پس از جنگ جهانی دوم و تقسیم آلمان بین نیروهای متفقین، نام پروس از جغرافیای آلمان و جهان حذف شد. - م.

اجباری نازی‌ها می‌اندازد. اگرچه سادیسم (دیگرآزاری) دولتی رایج در این اردوگاه‌ها بی‌شک بسیار فجیع‌تر و بی‌رحمانه‌تر از مدارس نظامی بود، هر دو این نهادها متأثر از سیستم آموزشی بودند که قرن‌های قبل حاکم بود.^[۲] هم افسران این مدارس و هم عاملان این قساوت‌های برنامه‌ریزی‌شده در دوران جوانی‌شان، کتک خوردن و انواع تحقیرها را تجربه کرده بودند. این روش‌ها را چنان خوب آموخته بودند که می‌توانستند بعدها آنها را بی‌هیچ درنگ و احساس پشیمانی، روی افراد زیردستان، مانند کودکان و زندانی‌ها، اعمال کنند. شیلر هیچ میلی در خود احساس نمی‌کرد تا از کسانی که او را در معرض چنان فجایع وحشتناکی قرار داده بودند، انتقام بگیرد. اما بدن او در طول عمرش انباشته از آثار رنج‌هایی از بی‌رحمی‌های دوران کودکی بود.

البته شیلر استثنا نبود؛ آن زمان، میلیون‌ها پسر چنین دوره‌هایی را می‌گذراندند و همه آنها مجبور بودند دستورهای مسئولان را اطاعت کنند تا از تنبیهات شدید و حتی خطر کشته شدن در امان بمانند. این تجارب برای حفظ وفاداری بی‌قید و شرط شاگردان به فرمان چهارم ضروری بود. به‌زور به بچه‌ها می‌قبولاندند که در هیچ موقعیتی حق ندارند درستی آن فرمان را زیر سؤال ببرند. پس چندان جای تعجب نیست که حتی امروزه نیز نوادگان آن بچه‌ها باور دارند که اگر هر از گاهی یک کتک جانانه خورده‌اند، آسیبی به آنها وارد نشده است.

اما البته شیلر به معنایی خاص یک استثناست؛ در تمام آثار او، از راهزنان^۱ گرفته تا ویلهلم تل^۲، شاهد احساساتی علیه خشونت کورکورانه حاکمان هستیم. شیوایی متعالی و ادبیاتی فاخر که او برای توصیف این شورش به کار برده است، به بسیاری این شجاعت را داده که امیدوار باشند این طغیان، روزی پیروز خواهد شد. اما در هیچ کدام از این آثار کوچک‌ترین

نشانه‌ای مبنی بر اینکه شیلر خودش آگاه بوده که این طغیان علیه قوانین بی‌معنی دستگاه حاکم، از تجربه‌های دوران کودکی و انباشته در بدن او سرچشمه می‌گرفت. رنج‌ها و مصیبت‌هایی که از دست پدر ترسناک و مستبدش می‌کشید، او را وادار به نوشتن می‌کرد. اما او هیچ‌گاه نتوانست این انگیزه را بشناسد. تنها هدف او خلق آثار ادبی بزرگ و ماندگار بود. می‌کوشید واقعیت‌هایی را ابراز کند که در وجود شخصیت‌های تاریخی کشف می‌کرد و در این کار به‌راستی موفق بود. ولی هیچ‌گاه اشاره‌ای به رنج‌هایی نمی‌کند که از طرف پدرش متحمل می‌شد. این رنج‌ها تا زمان مرگ زودرسش مانند کتابی بسته برای او باقی ماند.

این رنج‌ها مانند رازی سر به مهر برای خودش و بینندگان نمایش‌های او و خوانندگان آثارش باقی ماند؛ برای آنانی که قرن‌ها او را ستایش کرده و به سبب طرفداری از آرمان آزادی و واقعیت، الگوی خود قرار داده‌اند. اما آن تمام حقیقت نبود، بلکه چیزی بود که جامعه به‌عنوان تمام حقیقت قبول کرده بود. همان فریدریش فون شیلر شجاع، به‌شدت آشفته می‌شد اگر کسی به او می‌گفت: «لازم نیست به پدرت احترام بگذاری. کسانی که تو را آن قدر اذیت کرده‌اند شایسته عشق و احترام تو نیستند حتی اگر والدین تو باشند. بهایی که برای چنین احترامی می‌پردازی و عذاب جسمی‌ای که به خاطر آن تحمل می‌کنی وحشتناک است. اگر دیگر از فرمان چهارم اطاعت نکنی می‌توانی خودت را از چنین عذابی خلاص کنی.»

شیلر در مقابل این گفته، چه پاسخی می‌داد؟

خیانت حافظه

ویرجینیا وولف^۱

بیست سال پیش در کتاب نباید آگاه شوی: خیانت جامعه به کودک، زندگی ویرجینیا وولف را بررسی کردم. او هم مانند خواهرش وِنِسا بِل^۲ از کودکی تا دوران بلوغ، به دست دو برادر ناتنی‌اش مورد سوءاستفاده جنسی قرار گرفته بود.^{۱۱} ویرجینیا در یادداشت‌های روزانه‌اش که بالغ بر بیست و چهار جلد است، مدام به آن دوران وحشتناک برمی‌گردد. او در آن دوران، جرأت درد دل کردن با پدر و مادرش را نداشت، زیرا می‌دانست هیچ حمایتی از آنها دریافت نمی‌کند. در طول زندگی‌اش از افسردگی مستمر رنج می‌برد، ولی باز توان آن را داشت که روی رمان‌هایش کار کند، چون امیدوار بود با نوشتن دردهایش را بیان کند تا سرانجام بتواند بر آسیب‌های دوران کودکی و بلوغش غلبه کند. اما در سال ۱۹۴۱ افسردگی بر ویرجینیا وولف چیره شد و او خودش را غرق کرد.

1. Virginia Woolf

2. Vanessa Bell

به گفته خانم لوییز دسالوو^۱ یکی از زندگی‌نامه‌نویسان ویرجینیا، او قبلاً خاطراتش را یادداشت کرده بود و می‌دانست که نابرداری‌هایش خواهرش را نیز آزار جنسی می‌دادند. ولی پس از خواندن آثار فروید^۲، در صحت خاطراتش شک کرد. دسالوو، برآن است که ویرجینیا از آن زمان به بعد، نظریات فروید را دنبال کرد و دیگر به رفتارهای انسانی به‌عنوان عواقب طبیعی تجارب دوران کودکی نمی‌نگریست؛ بلکه آنها را نتیجه محرک‌ها و رؤیایزدازی‌ها و خیالات آرزومندانه می‌پنداشت. دسالوو نتیجه می‌گیرد که نوشته‌های فروید، ویرجینیا را در سردرگمی کامل فرو برد. از یک سو دقیقاً می‌دانست که چه بر او گذشته و از سوی دیگر، تقریباً مانند همه قربانیان آزار جنسی آرزو می‌کرد کاش هرگز چنین نگذشته بود. سرانجام با آغوش باز، نظریات فروید را پذیرفت و خاطراتش را فدای این انکار کرد. حتی بیش از پیش، به پدر و مادرش احترام گذاشت و خانواده‌اش را حتی خوشبینانه‌تر توصیف کرد. کاری که تا آن زمان هرگز نکرده بود. ویرجینیا پس از اینکه نظریات فروید را پذیرفت، در مورد خودش تردید کرد و سردرگم شد و سرانجام به این باور رسید که دیوانه شده است.

دسالوو عقیده دارد که این چرخش در تفکر ویرجینیا، تصمیم او را به خودکشی تقویت کرد و پذیرش نظریات فروید اساس تلاش‌های او را برای محرز کردن رابطه علت و معلولی وقایع زندگی‌اش نابود کرد و او را واداشت تا توجهات خود برای دوره‌های حاد افسردگی و وضعیت روانی‌اش را مردود بداند. ویرجینیا پیش از آن افسردگی‌اش را به تجربه‌های وحشتناک و تحقیرآمیز آزار جنسی خود نسبت می‌داد. اما با پذیرش نظریات فروید، باید توجهات دیگری برای افسردگی خود پیدا می‌کرد. بنابراین، فکر کرد اگر خاطراتش کاذب نبوده‌اند، پس شاید دست‌کم تحریف شده بودند، یا شاید انعکاسی از تجربه‌های واقعی نبودند؛ یا فقط فرافکنی آرزوها

و امیالش بودند. حتی گاهی فکر می کرد شاید خاطراتش اصلاً محصول تخیلاتش بود.^[۲]

هیچ تردیدی ندارم که خواندن آثار فروید روی ویرجینیا وولف اثر گذاشته، ولی فکر می کنم این فقط محرکی برای خودکشی او بوده، و نه انگیزه اصلی آن. می دانیم که ویرجینیا پیش از خواندن فروید نیز چندین بار دست به خودکشی زده بود که اولین بار آن در سیزده سالگی اش بود. آثار فروید ممکن است سردرگمی او را عمیق تر کرده باشد، اما این آثار فقط نشانگر کاری است که جامعه (در مواجهه با سوءاستفاده های جنسی ننگین که خانواده ها پنهان می دارند) انجام می داد و هنوز هم انجام می دهد: قربانی محکوم و خاطی بزرگسال محافظت می شود. به همین علت، ویرجینیا علی رغم داشتن دوستان خوب بسیار، در کنار آمدن با گذشته دردناکش کاملاً تنها بود. «توجهی» که او از خانواده و همسرش، لئونارد^۱ دریافت می کرد، همیشه همراه با دروغ ها و دورویی هایی بود که او چشمش را بر آنها می بست. در زمان هایش به راحتی درباره این گونه رفتارها چون و چرا می کرد. ولی حرمت خانواده خودش مصون بود. ویرجینیا، بی هیچ چون و چرایی می خواست باور داشته باشد که خانواده اش او را دوست دارند. و سکوت و بی تفاوتی ای را که از طرف آنها تحمل می کرد، در واقع همان عشق می پنداشت. در نتیجه، با چنین دروغ هایی زندگی را ادامه می داد و به جای روبه رو شدن با واقعیت، خودش را سرزنش می کرد. حتی پس از خودکشی ناموفقش در سال ۱۹۱۳ نیز به همین منوال ادامه داد. در این سال، او پس از اینکه رمان همسرش به نام باکره های دانا^۲ را خواند و فهمید که همسرش چگونه آبروی او را در این کتاب برده است، دست به خودکشی زد. سپس به علت اینکه برای همسرش در دسر ایجاد کرده بود، از او عذرخواهی هم کرد.

1. Care

2. Leonard

3. Wise Virgins

آیا می‌توانیم بگوییم ویرجینیا شهامت نداشت؟ نه نمی‌توانیم. او بیش از خیلی‌ها، برای محکوم کردن دروغ و دورویی شهامت به خرج داد، ولی خانواده او نمی‌توانست با چنین صداقتی کنار بیاید. این جای تعجب ندارد. آن دختر کوچک به زندگی در بدن یک زن بالغ ادامه می‌داد و همچنان از برادرهای ناتنی آزارگر خود و پدر و مادر عزیزش، که سکوت می‌کردند، هراس داشت. اگر می‌توانست به صدای بدنش گوش کند، بی‌تردید ویرجینیای واقعی هم به حرف می‌آمد و اعتراض می‌کرد. اما او برای چنین کاری نیاز به شخصی داشت که به او بگوید: «چشم‌هایت را باز کن! آنها وقتی داشتی سلامت جسمی و روانی‌ات را از دست می‌دادی، از تو حمایت نکردند و الآن هم نمی‌خواهند ببینند چه به سرت آمده است. چطور می‌توانی اینقدر آنها را دوست داشته باشی؟» هیچ‌کس اینقدر از خانواده‌اش پشتیبانی نکرده است. هیچ‌کس هم به‌تنهایی نمی‌تواند چنین آزاری را تحمل کند؛ حتی ویرجینیا وولف.

مالکوم اینگرام^۱ از استادان برجسته روان‌شناسی معتقد بود «بیماری روانی» ویرجینیا ربطی به تجربه‌های دوران کودکی او نداشت و او آن را به صورت ژنتیکی از خانواده‌اش به ارث برده بود. نظر او در وب سایت ویرجینیا وولف منتشر شده است:

ویرجینیا در کودکی مورد آزار جنسی قرار گرفته بود، اما مقدار و مدت زمان این آزار را نمی‌توان به راحتی تعیین کرد. در بدترین حالت، او ممکن است از دوازده تا بیست و یک سالگی به دست برادر [ناتنی‌اش]، جورج داک‌وُرت که [چهارده سال] بزرگ‌تر از او بود، مورد آزار و تجاوز جنسی قرار گرفته باشد و از شش سالگی نیز به‌دست برادر [ناتنی] دیگرش، مورد سوءاستفاده جنسی قرار گرفته باشد...

بعید به نظر می رسد ارتباطی بین آزار جنسی و بیماری شیدایی-افسردگی او باشد. هر چند بسیار وسوسه انگیز است که این دو را به یکدیگر ربط بدهیم، به احتمال بیشتر، فارغ از نحوه تربیت او، گذشته خانوادگی و ساختار ژنتیکی اش در نوسانات خلقی او عامل تعیین کننده تر بوده تا دوران کودکی غمبارش [تأکید از من است]. آنچه در تجربه های کودکی او بیش تر با افسردگی اش مرتبط به نظر می رسد، مصیبت های طولانی مدت است که به ویژه در دوران بلوغ او رخ داد و اولین افسردگی های او را سرعت بخشید.^[۳]

این نظر اینگرم، که مخالف تفسیر من است، حجم زیادی از متون پژوهشی در مورد آسیب ها و اثرات آزارهای دوران کودکی را نادیده می گیرد. اینجاست که مشاهده می کنیم چگونه برخی، اهمیت اطلاعات مرتبط با درد و ناراحتی افراد - مانند آزارهای دوران کودکی - را دست کم می گیرند و در عوض، اختلالات روانی را به گردن پیشینه خانوادگی بیمار می اندازند. وولف وقتی مشاهده می کرد افراد به ظاهر روشنفکر و تحصیل کرده بیماری او را به پیشینه روانی اش نسبت می دهند، و آثار تجارب مهم دوران کودکی او را انکار می کنند، حتماً بیش تر دچار سرخوردگی می شد. در نظر بسیاری، «جنون» این زن را تسخیر کرده بود. با وجود این، چاره بیماری او بسیار آشکار و دست یافتنی بود، ولی از آن غفلت شد.

من فکر می کنم اگر ویرجینیا شاهد آگاهی داشت که می توانست با او در مورد احساسات ناشی از اتفاقات ناگوار دوران کودکی اش درد دل کند، می شد جلو خودکشی او را گرفت. اما او هیچ کس را نداشت و فکر می کرد فروید متخصص اختلالات روانی است. اشتباه غم انگیز او همین بود. نوشته های فروید، ویرجینیا را در ورطه وحشتناک تردید انداخت. ترجیح داد «خویش» را فراموش کند، اما درباره شخصیت پدرگونه بزرگ زیگموند فروید (که مانند خانواده ویرجینیا، نظام ارزشی جامعه را مخصوصاً در آن زمان نمایندگی می کرد) تردید نکند.

متأسفانه، این معیارها و ارزش‌ها از آن زمان تا به حال، تغییر چندانی نکرده است. تازه همین اخیراً، سال ۱۹۸۷، بود که روزنامه‌نگاری به نام نیکولائوس فرانک^۱ در مصاحبه‌ای با مجله آلمانی اشترن^۲ گفته بود که هرگز پدرش را به خاطر خشونت‌هایی که در حق او روا داشته بود نخواهد بخشید. این حرف جنگجالی بزرگ به پا کرد. نازی‌ها در زمان جنگ جهانی دوم، پدر نیکولائوس را رئیس شاخه حزبی شهر کراکوف^۳ کرده بودند و او مسئول رنج‌های وصف‌ناپذیری بود که در آن شهر بر عده بسیاری تحمیل شد. اما جامعه، از پسر او توقع داشت که نسبت به این هیولا مهربان باشد. نیکولائوس فرانک، نامه‌هایی از مردم دریافت کرد که می‌گفتند: بدترین کاری که که پدر او کرده، تولید پسری مانند او بوده.

1. Nikolaus Frank

2. Stern

۳. شهری در لهستان. - م.

نفرت از خود و عشق ارضاننده

آرتور رمبو

آرتور رمبو که شعرهای اروتیک و مسحورکننده‌اش، دیگر شاعران نسل او را مات و مبهوت می‌کرد، در سال ۱۸۵۴ به دنیا آمد و در ۱۸۹۱ بر اثر بیماری سرطان، درگذشت. پزشکان، چندین ماه قبل از مرگش، پای راست او را قطع کرده بودند. به عبارت دیگر، او فقط سی و هفت سال زندگی کرد. ایو بون فوا^۱ برجسته‌ترین شاعر معاصر فرانسه می‌گوید: مادر رمبو، خشن و بی‌عاطفه بود. تمام منابع موجود دیگر نیز بر این واقعیت اتفاق نظر دارند.

بون فوا، در کتابش به نام رمبو، مادراورازنی جاه‌طلب، مغرور، سرسخت، خودرأی، بی‌احساس و پر از نفرت پنهانی توصیف می‌کند. خود بون فوا او را نمونه کلاسیک کسی می‌داند که فقط با نیروی خالص نشأت گرفته از افکار مذهبی خشک و متعصبانه زندگی می‌کرد. نامه‌های شگفت‌آوری که

این مادر حوالی سال ۱۹۰۰ نوشته، نشان می‌دهد که او شیفته نابودی و مرگ بود. او مجذوب قبرستان‌ها بود و در هفتاد و پنج سالگی از گورکن‌ها خواست او را در قبر بگذارند تا با شب مرگ ابدی خود آشنا شود. او بعدها در همان قبر، در کنار دو فرزندش، ویتالی و آرتور، به خاک سپرده شد. بزرگ شدن زیر دست چنین زنی برای کودکی باهوش و حساس، چگونه بوده است؟ پاسخ این پرسش را در اشعار رمبو می‌بینیم. بون‌فوا می‌گوید خانم رمبو تمام تلاشش را به کار می‌گرفت تا با محدود کردن پسرش او را از شعرسرایی منصرف کند، اما موفق نمی‌شد. پس از این ناکامی، مادر رمبو هرگونه اشتیاق فرزندش را برای استقلال و آزادی در نطفه خفه می‌کند. بنابراین، آرتور خودش را یتیم می‌پنداشت. او از یک طرف در دلش از مادرش نفرت داشت و از طرف دیگر، وابستگی فرمانبرانه‌ای به او پیدا کرده بود. او چون هیچ حس محبتی از مادرش دریافت نمی‌کرد، به این نتیجه رسیده بود که حتماً خود او به نوعی مقصر است: «او با تمام نیروی معصومیتش و با سرسختی تمام، علیه قضاوت‌های مادرش شورش می‌کرد».

مادر رمبو، فرزندانش را در سلطه کامل خود داشت و این سلطه را عشق مادرانه می‌دانست. اما پسر بسیار تیزهوش او، این دروغ را تشخیص می‌داد. رمبو می‌فهمید که توجه همیشگی مادرش به ظاهر و سر و وضع پسرش، هیچ ربطی به عشق نداشت. اما نمی‌توانست این واقعیت را به‌راحتی بپذیرد، زیرا او به عنوان یک کودک، به عشق یا حداقل توهم عشق نیازمند بود. او نمی‌توانست از مادرش متنفر باشد، مخصوصاً به این علت که مادرش آشکارا به او توجه می‌کرد. در عوض، او از خودش متنفر شد و ناخودآگاه خود را متقاعد کرد که حتماً به عللی نامعلومی شایسته چنین بی‌مهری و رفتارهای مزورانه بوده است. در نتیجه، او که دچار حس تنفر مبهمی شده بود، این حس را (دقیقاً مانند نیچه که هم عصر او بود) به شهر زادگاهش و دورویی نظام اخلاقی جامعه و خودش فرافکنی می‌کرد. او در تمام طول زندگی‌اش می‌کوشید از این حس نفرت فرار کند و برای این کار به الکل، حشیش،

افسنظین و تریاک و مسافرت های طولانی به سرزمین های دوردست پناه می برد. در جوانی دو بار تلاش کرد از خانه فرار کند اما هر دو بار گیر افتاد و تحت «مراقبت» مادرش بازگردانده شد.

شعرهای رمبو، نه تنها نفرت او از خودش، بلکه عطشش را برای یافتن عشق و محبتی منعکس می کند که یکسره در دوران کودکی از او دریغ شده بود. رمبو بعدها در دوران مدرسه، از خوش شانسی با معلمی آشنا شد که حمایت و صمیمیتی را به او داد که طی سال های تعیین کننده بلوغ به شدت نیاز داشت. محبت و اعتماد این معلم، رمبو را قادر ساخت که بنویسد و افکار فلسفی اش را شکل دهد. اما کمبودهای دوران کودکی او، همچنان سیطره طاققت فرسایش را بر زندگی او حفظ کرد. او کوشید با ارائه مشاهدات فلسفی در مورد ماهیت عشق واقعی، سرخوردگی خود را از کمبود عشق و محبت جبران کند. اما آن مشاهدات، چیزی جز یک سری نظریات انتزاعی نبود؛ زیرا با وجود این که او نظام اخلاقی متعارف را رد می کرد، وفاداری عاطفی او به هنجارهای رفتاری همان نظام اخلاقی، خدشه ناپذیر باقی ماند. برای او، نفرت از خود مشروع بود، اما نفرت از مادر در تصورش نمی گنجید. اگر رمبو می خواست به پیغام های دردناک ناشی از خاطرات دوران کودکی اش گوش دهد، ناگزیر باید امیدهایی را فراموش می کرد که به بقای او در دوران کودکی کمک کرده بود. او مدام به ما گوشزد می کند که هیچ کس جز خودش را برای همدردی نداشت. این، یقیناً، نتیجه تجربه های او با مادری بود که به جای عشق و محبت، چیزی جز پریشانی و دورویی به او هدیه نداده بود. او در تمام طول زندگی، هر آنچه در اختیار داشت برای نجات از نابودی، که مادرش به او تحمیل می کرد، به کار می گرفت، گرچه این تلاشی مذبوحانه بود.

افراد جوانی که در دوران کودکی تجربه های مشابه از سرگذرانده اند، معمولاً شیفته اشعار رمبو می شوند، کمابیش وجود یک روح آشنا را در سروده های او حس می کنند.

دوستی رمبو با پل وِرنل^۱ در تاریخ ادبیات پرآوازه است. ابتدا به نظر می‌رسید دوستی آنها عطش رمبو را برای عشق و رابطه صمیمی خالصانه ارضا می‌کند. اما بی‌اعتمادی عمیقی که از دوران کودکی در او ریشه دوانده بود، به تدریج صمیمیت آنها را مسموم کرد. این مسأله همراه با گذشته سخت ورنل، باعث شد دوستی و محبت بین آنها دوام نیاورد. سرانجام، پناه بردن آنها به مواد مخدر، زندگی کاملاً صادقانه را که به دنبالش بودند، ناممکن کرد. رابطه آنها به دلیل آسیب‌ها و ضربات روحی که به یکدیگر می‌زدند، از هم پاشید. در مراحل آخر، ورنل دقیقاً مانند مادر رمبو، نقشی مخرب ایفا می‌کرد و در نزاع نهایی، هنگامی که مست بود به پای رمبو شلیک کرد و به علت این جنایت، به دو سال زندان محکوم شد.

رمبو، برای بازیابی عشق اصیلی که در کودکی از او دریغ شده بود، به ابراز عشق از طریق خیریه‌های مسیحی روی آورده بود؛ به درک دیگران و ابراز محبت به آنها. یعنی چیزی را به دیگران می‌داد که خودش هرگز دریافت نکرده بود. او می‌کوشید دوستش، ورنل را درک و به او کمک کند تا خودش را درک کند. اما احساسات سرکوب‌شده دوران کودکی‌اش، مدام این تلاش او را مختل می‌کرد. شاید او با کارهای خود در خیریه‌های مسیحی، به دنبال رهایی می‌گشت اما هوش تیز و آشتی‌ناپذیر او اجازه هیچ‌گونه خودفربیی به او نمی‌داد. بنابراین، او تمام عمرش را در جست‌وجوی خود واقعی‌اش صرف کرد، اما هیچ‌گاه آن را نیافت. زیرا از سنین پایین یاد گرفته بود از خودش متنفر باشد؛ به خاطر آنچه مادرش بر سر او آورده بود. او خود را مثل یک هیولا، و گرایش‌های همجنس‌گرانه‌اش را به عنوان فساد اخلاقی (البته این نگرش در دوره ویکتوریا^۲ معمول بود) و ناامیدی‌اش را گناه می‌دید. با این حال، او حتی یک‌بار هم به خودش اجازه نداد که خشم بی‌پایان و موجه

1. Paul Verlaine

۲. پس از ویلیام چهارم در ۱۸۳۷، ملکه ویکتوریا هجده‌ساله به تخت نشست. دوران شصت و چهارساله سلطنت او در تاریخ انگلستان به «عصر ویکتوریا» شهرت دارد که دوره اوج انقلاب صنعتی و امپراتوری بریتانیا بود. - م.

خود را به طرف مقصر اصلی هدایت کند؛ یعنی زنی که او را تا آنجا که می توانست در زندان خود محبوس نگه داشته بود. رمبو در طی تمام عمرش تلاش کرد با استفاده از مواد مخدر، مسافرت، تخیل و البته در صدر آنها، شعرسرایبی، خود را از آن زندان برهاند. اما علی رغم تمام سعی اش برای باز کردن درها به سوی آزادی، یکی از مهم ترین درها، با سرسختی تمام بسته ماند؛ دری به سمت واقعیت عاطفی دوران کودکی اش، یعنی احساسات کودکی که مجبور بود با زنی به شدت پریشان و بدجنس بزرگ شود، بدون حضور پدری که بتواند در مقابل این زن از او محافظت کند.

سرگذشت رمبو، نمونه ای آشکار است که نشان می دهد بدن چگونه با تمام نیرو و با تلاشی مذبحانه به دنبال توجهاتی می گردد که در کودکی از او دریغ شده است. رمبو مجبور شده بود یک کاستی یا یک عطش سیری ناپذیر را در خود التیام بخشد. اعتیاد او به مواد مخدر و مسافرت های زیاد و دوستی او با ورلن، نه تنها تلاش برای فرار از مادرش، بلکه می تواند به عنوان جست و جویی برای یافتن توجهاتی تفسیر شود که مادرش از او دریغ کرده بود. از آنجا که واقعیت درونی رمبو، به ناچار در ناخودآگاه او مخفی ماند، زندگی او دچار تکرار اجباری شد. او هر بار پس از تلاشی ناموفق برای فرار از مادرش، دوباره نزد او باز می گشت. مثلاً یک بار پس از جدایی از ورلن و یک بار هم در پایان زندگی اش؛ زمانی که استعداد خلاق خود را قربانی کرد و نویسندگی را کنار گذاشت تا تاجر شود. بنابراین، او با این کارها غیرمستقیم توقعات مادرش را برآورده می کرد. اگرچه رمبو روزهای پایانی عمرش را در بیمارستانی در شهر ماریسی^۱ سپری کرد، درست قبل از آن، به غرب فرانسه رفته بود تا مادر و خواهرش از او مراقبت کنند. به این ترتیب، جست و جوی او برای به دست آوردن عشق و محبت مادرش، در زندان کودکی او به پایان رسید.



کودک زندانی و ضرورت انکار درد

یوکیو میشیما

یوکیو میشیما، نویسنده مشهور ژاپنی، که سال ۱۹۷۰ در چهل و پنج سالگی به روش هاراگیری^۱ خودکشی کرد، مانند رمبو اغلب از خود به عنوان هیولا یاد می‌کرد، زیرا همیشه در درون خود کشتی به مسائل بیمارگونه و ناخوشایند احساس می‌کرد. خیال‌پردازی‌های او حول موضوعاتی مانند مرگ، تاریکی‌های جهان و خشونت جنسی می‌چرخید. از طرف دیگر، شعرهای او بازتاب حساسیتی نامعمول، ناشی از تحمل رنجی عظیم بود؛ رنجی که در تجربیات غم‌انگیز دوران کودکی او ریشه داشت.

میشیما فرزند اول بود. وقتی در سال ۱۹۲۵ به دنیا آمد، پدر و مادرش تازه ازدواج کرده بودند و در خانه پدربزرگش زندگی می‌کردند. در آن زمان، این امر به هیچ وجه غیرعادی نبود. میشیما از همان دوران نوزادی در اتاق مادر بزرگ پنجاه ساله‌اش نگهداری می‌شد. گهواره او کنار تخت مادر بزرگ

۱. Seppuku, Harakiri یا شکم‌دری؛ نوعی خودکشی تشریفاتی ژاپنی است که از طریق دریدن شکم انجام می‌شود. - م.

قرار داشت و سال‌ها در همان اتاق زندگی می‌کرد. او با دنیای بیرون ارتباطی نداشت و مجبور بود فقط با نیازهای مادر بزرگ کنار بیاید. مادر بزرگ می‌شیما سخت افسرده بود. گهگاهی حمله‌های عصبی شدیدی به او دست می‌داد؛ طوری که پسر بچه را وحشت‌زده می‌کرد. او هیچ احترامی برای شوهر و پسرش (پدر می‌شیما) قائل نبود و همیشه آنها را تحقیر می‌کرد. اما عاشق نوه خردسالش بود و به روش خودش او را می‌پرستید و می‌خواست می‌شیما فقط مال او باشد. می‌شیما در زندگی نامه‌اش سرکوبگری مادر بزرگش و بوی تعفن اتاقی را که در آن زندگی می‌کردند به یاد می‌آورد. اما هیچ حرفی از خشم یا بیزاری از وضعیتش نمی‌زد، زیرا به نظرش شرایط او کاملاً عادی بود. او در چهار سالگی دچار بیماری سختی به نام «خودزهری»^۱ شد که بعدها معلوم شد یک مرض مزمن است. با ورود به مدرسه، برای اولین بار با دیگر بچه‌ها ارتباط برقرار کرد و به همین علت احساس بیگانگی می‌کرد. در نتیجه، در ارتباط با دیگر بچه‌ها با مشکل روبه‌رو شد، زیرا آنها محیط و تربیت کاملاً متفاوتی را تجربه کرده بودند و از نظر احساسی، صریح و خودجوش عمل می‌کردند. وقتی نه ساله شد، پدر و مادرش یک آپارتمان خریدند و به آنجا نقل مکان کردند، اما پسرشان را با خود نبردند. می‌شیما در همین زمان شروع به نوشتن شعر کرد. و البته مورد تشویق پرشور و بی‌امان مادر بزرگش قرار گرفت. وقتی سرانجام در دوازده سالگی به خانه پدر و مادرش نقل مکان کرد، مادرش به نوشته‌های او افتخار می‌کرد، اما پدرش دست‌نوشته‌های او را پاره کرد و می‌شیما مجبور شد مخفیانه شعر بنویسد. هیچ‌کدام از اعضای خانه او را تشویق و حمایت نمی‌کردند. مادر بزرگش می‌شیما را «مانند دخترها» احساساتی بزرگ کرده بود، ولی پدرش سعی می‌کرد با کتک‌های شدید او را یک «مرد واقعی» بار بیاورد. بنابراین، او اکثر مواقع به خانه مادر بزرگش می‌رفت؛ خانه‌ای که برای او سرپناهی بود برای

۱. Self-intoxication؛ مسمومیت بر اثر مواد سمی تولید شده در بدن. - م.

در امان ماندن از خشونت و بی‌رحمی‌های پدرش. تقریباً در همین دوران بود که مادر بزرگش، میشیما را برای اولین بار به تماشای تئاتر برد؛ چیزی که دری به دنیایی کاملاً جدید به روی او باز کرد، دنیای احساسات.

به عقیده من، خودکشی میشیما نشانه‌ای بود از ناتوانی او در بروز خشم و بی‌زاری‌ای که از رفتار مادر بزرگش در دوران کودکی داشت. این ناتوانی، فقط و فقط نتیجه قدردانی و احترامی بود که او برای مادر بزرگش قائل بود. میشیما در تنهایی‌هایش و هنگامی که رفتار خشن پدرش را به یاد می‌آورد، قطعاً مادر بزرگش را شخصیتی نجات‌بخش تصور می‌کرد. اغلب احساسات واقعی او در زندان وابستگی‌اش به این زن محبوس می‌ماند. زنی که از همان ابتدا برای ارضای خواسته‌های خود و (بی‌شک) نیازهای جنسی‌اش از میشیما سوءاستفاده می‌کرد. اما زندگی‌نامه‌نویسان، پرده‌ای از سکوت روی این بخش از زندگی میشیما کشیده‌اند و حتی خود او تا پایان زندگی‌اش هیچ اشاره‌ای به آن نکرد. او هرگز نخواست با واقعیت زندگی‌اش روبه‌رو شود.

دلایل بسیاری برای توضیح خودکشی میشیما بیان شده است؛ اما از متقاعدکننده‌ترین دلیل به‌ندرت نام برده می‌شود. البته برای ما بسیار عادی است که برای پدر و مادر و پدر بزرگ و مادر بزرگ یا هر کس دیگری که جایگزین آنهاست، حس قدردانی داشته باشیم؛ حتی اگر رفتارهایشان با ما چیزی جز شکنجه محض نبوده باشد. این، یکی از اصول صلب اخلاقی روزمره ماست؛ نوعی از اصول اخلاقی که احساسات اصیل و واقعیت شخصی ما را به قبرستان می‌فرستد. بیماری‌های مهلک، مرگ زودرس و خودکشی از نتایج طبیعی تسلیم شدن در برابر قوانینی است که اخلاق می‌نامیم. این نوع قوانین اخلاقی، در واقع زندگی و شخصیت واقعی ما را سرکوب می‌کند. تا زمانی که ما برای این قوانین بیش از خود زندگی احترام قائلیم، این سرکوب در سراسر جهان ادامه پیدا خواهد کرد. بدن در برابر چنین رفتاری شورش می‌کند، اما تنها زبانی که در اختیار دارد بیماری

است. هرچند اگر فرد متوجه نشود که احساسات واقعی دوران کودکی‌اش سرکوب شده، حتی این زبان نیز به‌سختی قابل فهم خواهد بود. بیش‌تر اصول ده فرمان، امروز نیز می‌تواند معتبر باشد. اما فرمان چهارم، درست در نقطهٔ مقابل علم روانشناسی قرار می‌گیرد. بسیار ضروری است که همهٔ انسان‌ها از این واقعیت آگاه شوند که «عشق» اجباری می‌تواند آسیب‌های فراوانی به فرد وارد کند. کسانی که در کودکی دوست داشته شده‌اند، خود به خود پدر و مادرشان را دوست خواهند داشت؛ هیچ نیازی نیست که یک فرمان به آنها امر کند که والدینشان را دوست بدارند. اطاعت از یک فرمان هرگز نمی‌تواند پایه و اساس عشق باشد.



عشقِ خفه‌کنندهٔ مادر

مارسل پروست

هر کس وقت کافی برای شناخت و غرق شدن در دنیای مارسل پروست صرف کرده باشد، می‌داند که این نویسنده، چه قدر احساسات و تصویرسازی و مشاهدات باشکوه به خوانندگان خود ارزانی می‌دارد. او حتماً باید فراوانی این احساسات و مشاهدات را هنگام کار چند ساله روی رمان مشهورش در جست‌وجوی زمان از دست رفته تجربه کرده باشد. ولی چرا این تجربه به او نیروی لازم برای ادامهٔ زندگی نداد؟ چرا او تنها دو ماه پس از اتمام کتابش مُرد؟ و چرا دچار خفگی شد؟ پاسخ متعارف این است که او بیماری آسم داشت و ابتلا به ذات‌الریه او را کشت. اما چرا او آسم داشت؟ اولین بار که او دچار حملهٔ شدید آسم شد، فقط نه سال داشت. چه چیزی موجب ابتلای او به این بیماری شد؟ آیا او مادری مهربان نداشت؟ آیا او عشق مادرش را حقیقتاً احساس می‌کرد، یا همیشه دچار شک و تردید بود؟

واقعیت این است که او فقط پس از مرگ مادرش توانست مشاهدات، احساسات و تصورات دنیای خاص خودش را به رشته تحریر درآورد. بعضی اوقات او خود را باری غیرقابل تحمل روی دوش مادرش احساس می کرد. هرگز نمی توانست افکار، احساسات و خود واقعی اش را به مادرش نشان دهد؛ این در نامه های او به مادرش آشکار است. مادرش او را به روش خودش «دوست داشت». او به سلامتی و آسایش پسرش بسیار اهمیت می داد، در عین حال می خواست او را کاملاً تحت کنترل داشته باشد و بر روابطش نظارت می کرد؛ طوری که حتی وقتی پسرش هجده ساله بود، روابطی را که فکر می کرد برای پسرش ناخوشایند است، قطع می کرد. مادرش می خواست پسرش همان طور که خود او نیاز دارد باشد؛ وابسته و مطیع. البته مارسل گهگاهی در مقابل دخالت های مادرش ایستادگی می کرد، و در عین حال، خاضعانه و گاهی هم ملتسانه، به خاطر نافرمانی اش از مادرش عذرخواهی می کرد، زیرا می ترسید عشق و توجه او را از دست بدهد. گرچه او در تمام طول زندگی اش در جست و جوی عشق مادرش بود، هم زمان مجبور بود در درونش خود را از سلطه و کنترل دائمی او دور کند تا بتواند از خودش در مقابل عشق مادر محافظت کند.

آسم مارسل، نشانه ای از این سردرگمی او بود؛ او بیش از حد هوا (عشق) تنفس می کرد، اما اجازه نداشت هوای اضافی (کنترل) را بیرون دهد. به عبارت دیگر، نمی توانست علیه سلطه و نیازهای خفه کننده مادرش شورش کند. این درست است که رمان هفت جلدی باشکوه او کمک کرد تا احساساتش را بیان کند و حجم وسیعی از توصیفات بلندنظرانه به خوانندگانش ارزانی دهد، اما سال ها متحمل شکنجه های جسمی زیادی بود. چون نمی توانست آگاهانه و تمام عیار، با رنج هایی روبه رو شود که مادر سلطه گر و سخت گیر و پرتوقعش به او تحمیل می کرد. درست تا لحظه آخر، دغدغه اصلی او این بود که احساسات مادر درونی شده اش را خدشه دار نکند. او در عین حال باور داشت که باید از خودش در مقابل واقعیت محافظت

کند. بدن او نمی‌توانست این دوگانگی عذاب‌آور را تحمل کند. بدن او به احتمال زیاد، از همان لحظهٔ تولد، از واقعیت آگاه بود. برای بدن مارسل، سوءاستفاده‌ها و نگرانی‌های طاق‌فرسای مادر، هیچ‌گاه عشقِ خالصانه نبود؛ بلکه نشانه‌ای از ترس بود؛ ترسی که یک زن مطیع از خانوادهٔ «خوب» طبقهٔ متوسط و با ذهنیت سنتی، در مقابل قدرت خلاقیت فوق‌العادهٔ پسرش احساس می‌کرد. ژان پروست^۱، مادر مارسل، همیشه می‌کوشید انتظاراتی را برآورد که از همسر یک پزشک و پروفیسور حاذق می‌رفت. او باید احترام افراد طبقهٔ اجتماعی‌اش را کسب می‌کرد، زیرا تأیید آنها برای او بسیار مهم بود. او خلاقیت و سرزندگی مارسل را نوعی تهدید می‌دید و با تمام وجود سعی می‌کرد با آن مبارزه کند. این مسأله، از نگاه نکته‌سنج و حساس پسرش پنهان نماند. اما مارسل سال‌ها مجبور بود تنها با خود خلوت کند. او فقط پس از مرگ مادرش توانست مشاهدات ریزبینانه‌اش را منتشر کند و با نکته‌سنجی تقریباً بی‌نظیری، ویژگی‌های جامعهٔ بورژوازی آن زمان را به نقد بکشد. تناقض اینجاست که مادر مارسل، گرچه تجسم واقعی همان ذهنیتی بود که مارسل زیر تیغ نقد می‌کشید، همیشه از نقدهای او در امان ماند.

مارسل در سی و چهار سالگی، بلافاصله پس از مرگ مادرش، در نامه‌ای به دوستش کنت روبر دو منتسکیو^۲ نوشت:

مادرم می‌داند که من بی‌او نمی‌توانم زندگی کنم... اکنون تنها هدف و خوشی و عشق و آرامش زندگی‌ام را از دست داده‌ام. کسی را از دست داده‌ام که با مراقبت‌های بی‌پایانش عشق و آرامش به من ارزانی می‌داشت... غرق اندوه و دردم... همان‌طور که پرستارش می‌گفت: من همیشه در نظر او چهار ساله بودم.^[۱]

1. Jeane Proust

۲. Comte Robert de Montesquiou (۷ مارس ۱۸۵۵ - ۱۱ دسامبر ۱۹۲۱): نویسنده، شاعر، مجموعه‌دار آثار هنری، و از اشراف پاریس بود. - م.

این توصیف عشق مارسل به مادرش، به درستی وابستگی غم انگیز او به مادرش را منعکس می کند. این وابستگی، جای هیچ گونه آزادی برای او باقی نمی گذاشت و امکان هیچ مقاومت آشکاری در برابر نظارت و کنترل دائمی مادرش به او نمی داد. بیماری آسم او نشانه‌ای از این سردرگمی بود: «من هوای بسیاری تنفس می کنم، اما نباید آن را بیرون بدهم. هر چیزی که مادرم به من می دهد، باید برایم خوب باشد، حتی اگر مرا خفه کند.»

نگاهی به دوران کودکی مارسل پروست، ریشه‌های سردرگمی غمبارش را روشن تر می کند. آنچه در دوران کودکی بر او گذشته، نشان می دهد که او چرا آن قدر به صورت ناگسستگی به مادرش وابسته بود. او گرچه بی شک به دلیل این وابستگی در رنج و عذاب فراوان بود، باز هم نمی توانست خود را از زیر سلطه مادرش برهاند.

پدر و مادر پروست، سوم سپتامبر ۱۸۷۰ با یکدیگر ازدواج کردند. نخستین پسر آنها، مارسل، دهم ژوئیه ۱۸۷۱ در شهر اوتوی^۱ به دنیا آمد. شب به دنیا آمدن او فرانسه دچار درگیری و آشوب بود، زیرا مردم هنوز در شوک حمله پروس به فرانسه به سر می بردند. کاملاً روشن است که برای مادر مارسل بسیار سخت بوده که خود را از فضای تنش آلود آن زمان خلاص کند و عشق و احساساتش را تنها متوجه نوزادش کند. می توان تصور کرد که بدن نوزاد، آن ناآرامی‌ها را حس کرده و شک و تردیدهایی در او به وجود آمده که آیا فرزندی خواسته یا ناخواسته بوده؟ در چنین شرایطی، فرزند بیش از هر زمانی نیاز دارد که پدر و مادرش به او اطمینان دهند که او را دوست دارند. در برخی نوزادان، کمبود چنین اطمینانی به راحتی باعث ایجاد ترسی مرگبار می شود که بعدها فشار روحی عظیمی بر آنها تحمیل می کند. این ترس، به احتمال زیاد در وجود مارسل هم شکل گرفته بود. او تمام دوران کودکی، شب‌ها قبل از این که مادرش او را ببوسد و به او

شب بخیر بگوید، نمی‌توانست بخوابد. و هر قدر پدر و مادرش - و در واقع همهٔ اطرافیانش - احساس می‌کردند این عادت نمونهٔ شرم‌آوری از «رفتار بد» است، نیاز مارسل به آن بیش‌تر و بیش‌تر می‌شد. مارسل، مانند هر بچهٔ دیگری، با تمام وجود می‌خواست عشق مادرش را باور کند. اما از طرف دیگر، نمی‌توانست خود را از خاطرات انبارشده در بدنش خلاص کند. این خاطرات همان‌هایی بود که مدام مارسل را به یاد احساسات پرفراز و نشیبی می‌انداخت که مادرش زمان تولد او داشت. او به بوسه‌های شبانهٔ مادرش نیاز داشت تا بدنش را از این خاطرات کهنه و قدرتمند خلاص کند. اما همواره شب بعد، همهٔ شک و تردیدها باز می‌گشت. رفت و آمد مداوم مردان و زنان بورژوا به آرایشگاه زیبایی مادرش، ممکن است این تردید را در ذهن کودک ایجاد کرده باشد که شاید آنها برای مادرش مهم‌تر از او هستند. به هر حال او در مقایسه با آنها، خود را بسیار کوچک و بی‌اهمیت می‌دید! بنابراین، در تخت‌خوابش دراز می‌کشید و منتظر بوسهٔ عشقی می‌ماند که با تمام وجود نیاز داشت. اما در عوض، چیزی که از مادرش دریافت می‌کرد هشدارهای بی‌وقفه‌ای بود که به او یادآور می‌شد مؤدب و سازگار و «عادی» باشد.

بعدها، مارسل در بزرگسالی تصمیم گرفت دنیا را کشف کند؛ دنیایی که در نظر او عشق مادرش را از او ربوده بود. او این کار را ابتدا با کسب تجربه‌های دست اول، به عنوان مردی خوش‌تیپ و خوش‌لباس، در جامعه انجام می‌داد. پس از مرگ مادرش، در تصورات خودش، به سیر و سیاحت در این جهان می‌پرداخت و آن را با حساسیت و دقت و شور بی‌نظیری توصیف می‌کرد. گویا عازم سفری شده بود در جست‌وجوی پاسخی برای سؤالاتی که عذابش می‌دادند: «مادر! چرا همهٔ این افراد بیش‌تر از من برای تو جذاب هستند؟ آیا افادهٔ آنها را نمی‌بینی؟ چرا زندگی و نیاز و عشق و علاقهٔ من به تو، برای تو این قدر ناچیز است؟ چرا من چیزی جز مزاحمت برای تو نیستم؟»

این کودک، اگر می توانست هیچاناتش را خودآگاهانه بشناسد و تجربه کند، احتمالاً آنها را همین گونه ابراز می کرد. اما مارسل می خواست پسر خوبی باشد و برای مادرش در دسر ایجاد نکند. بنابراین، راهش را به دنیای مادرش باز کرد و آن را جادویی یافت. او با استفاده از آزادی عمل شاعرانه، این دنیا را همان طور که دوست داشت، هم توصیف می کرد هم آن را با دستی باز به نقد می کشید. او تمام این کارها را در تخته خوابش انجام می داد. سفرهای خیالی را از تخته خوابش آغاز می کرد؛ گویی بستر بیماری، پناهگاهی بود که او را از عواقب موشکافی های بی رحمانه خودش، و سرزنش هایی که به شدت از آن می ترسید، محافظت می کرد.

نویسنده می تواند از طریق شخصیت های داستان هایش، احساسات اصلی را بیان کند که هیچ گاه در واقعیت به پدر و مادرش نمی گوید. در رمان ژان سنتوی^۱ که پروست بر اساس سرگذشت خودش نوشت (و بعد از مرگش، زندگی نامه نویس او، کلود موریاک^۲ آن را به عنوان منبعی درباره دوران جوانی پروست چاپ و منتشر کرد) می بینیم که نویسنده سردرگمی و مشکلات شخصی اش را بسیار روشن تر بیان می کند. در واقع، او در این کتاب، طرد شدن از طرف پدر و مادرش را شرح داده است. او از موضوعات جالبی می نویسد، مانند: «مسائل گسترده ای که باعث غم و اندوه در وجود این پسر می شد و سلامتی او را به خطر می انداخت. تمایلات مالیخولیایی، بی فایده گی، رخوت، شکست در یافتن جایگاهی در زندگی و هدر رفتن استعداد های فکری اش.»^[۲] او در همین رمان، از شورشش علیه مادرش می گوید، اما محض از زبان قهرمانش ژان. در توصیف قهرمان رمان می نویسد:

خشم او از خودش خشم او را از پدر و مادرش افزایش می داد. از آنجا که پدر و مادرش را موجب تمام اضطراب ها و دل مردگی شدید،

1. Jean Santeuil

2. Claude Mauriac

بغض‌ها، سردردها و بی‌خوابی‌های خود می‌دانست، با کمال میل آماده بود کارهایی بکند تا آنها را آزار دهد. حتی گاهی به جای ناسزا گفتن به مادرش، دوست داشت به او بگوید دیگر قصد کار کردن ندارد، یا می‌خواهد شب‌ها را در خانهٔ دیگران بگذراند، یا اینکه بگوید پدرش را احقر می‌داند... او دوست داشت همهٔ این کارها را انجام دهد، زیرا احساس نیاز می‌کرد تا رفتارهای خبیثانهٔ مادرش را تلافی کند و بی‌هیچ ملاحظه‌ای برون‌ریزی کند، آن هم با کلماتی که مانند ضربات سنگین مشت به هدف می‌خورد. اما همهٔ این کلمات، که او نمی‌توانست به زبان بیاورد، درونش انبار می‌شد و مانند سمی عمل می‌کرد که کم‌کم در تمام بدنش منتشر می‌شد. در نتیجه، دست و پایش می‌لرزید و بی‌اختیار در هوا چنگ می‌زد و به دنبال شکار می‌گشت.^[۳]

اما پس از مرگ مادرش، در هیچ‌یک از نوشته‌های او، چیزی جز ابراز عشق به مادرش نمی‌یابیم. پس زندگی واقعی او با آنهمه شک و تردیدها و خشم و حساسیت، چه شد؟ همهٔ آنها تبدیل به هنر شد و بهای چنین گریزی از واقعیت، بیماری آسم بود. در نامه‌ای به تاریخ ۹ مارس ۱۹۰۳ به مادرش می‌نویسد:

«هیچ دلیلی برای شادی ندارم. مدت‌هاست که از شادی صرف نظر کرده‌ام.»^[۴] و در دسامبر ۱۹۰۳ می‌نویسد: «اما دست‌کم برای شب‌ها برنامه‌هایی را تدارک می‌بینم تا همان زندگی را بنا کنم که مطابق میل شماست.» و در آخر همان نامه می‌نویسد: «ترجیح می‌دهم این حمله‌ها به من دست بدهد و شما را خشنود کنم تا این‌که این حمله‌ها نباشد و شما را ناراحت کنم.»^[۵] اوایل دسامبر ۱۹۰۲ نامهٔ دیگری نوشته است که برای درک تناقض بین اصول اخلاقی و طبیعت بدن، اهمیت بسیار دارد: «واقعیت این است که به محض این‌که حال خوب می‌شود، شما همه چیز را خراب می‌کنید تا حال من دوباره بد شود، زیرا آن زندگی‌ای که به من

آرامش می‌دهد، باعث خشم شما می‌شود... اما خیلی غم‌انگیز است که من نمی‌توانم همزمان، عشق شما و سلامتی‌ام را داشته باشم.»^[۶]

فراز معروفی در رمان در جست‌وجوی زمان از دست‌رفته بخش معروفی با خوردن نوعی بیسکویت فرانسوی شروع می‌شود. این بخش، در واقع یکی از لحظات کمیابی است که در آن، پروست در حضور مادرش، احساس خوشحالی و امنیت می‌کند. در این قسمت، پسر بچه یازده ساله، خیس و سرمازده از پیاده‌روی برمی‌گردد و مادرش او را در آغوش می‌کشد و به او چای داغ و بیسکویت می‌دهد؛ هیچ سرزنش و اتهامی در کار نیست. واضح است که این کار کافی بود تا کودک برای مدتی از ترس‌های مرگباری خلاص شود که احتمالاً از زمان تولد در درونش سنگینی می‌کرد و تردیدهایش دربارهٔ آیا پدر و مادرش واقعاً او را دوست داشته‌اند، فروکش کند.

اما این ترس‌های نهفته، دائماً با سرزنش‌ها و انتقادهای پیوسته پدر و مادرش زنده می‌شد. این کودک باهوش ممکن است فکر کرده باشد: «مادر، من برای تو چیزی جز مزاحمت نیستم. تو می‌خواهی من متفاوت از آنچه هستم باشم. تو همیشه این احساس را به من می‌دهی و حتی به من می‌گویی این را می‌خواهی.» مارسل به عنوان یک کودک نمی‌توانست اینها را به قالب کلمات درآورد. بنابراین، دلیل ترس‌هایش از چشم دیگران پنهان می‌ماند. تنها در اتاقش دراز می‌کشید و منتظر می‌ماند نشانه‌ای از عشق مادرش دریافت کند و می‌کوشید بفهمد چرا مادرش می‌خواست او با دیگران متفاوت باشد. این واقعیت او را آزار می‌داد. دردهای او شدیدتر از آن بود که احساس شود. پرسش‌ها و تردیدهای او برچسب «ادیبانه» می‌خورد و به دنیای هنر رانده می‌شد. مارسل پروست این فرصت را پیدا نکرد که پاسخی برای معمای زندگی‌اش بیابد. به باور من، تلاش برای یافتن «زمان از دست‌رفته» در رمان مشهورش، در واقع تلاش او بود برای یافتن زندگی‌ای که هرگز نتوانست بنا کند.

با نگاهی منصفانه باید گفت که مادر پروست از مادران عادی آن دوران بدتر نبود و مطمئناً به روش خود نگران سلامتی پسرش بوده است. اما من نمی‌توانم با زندگی‌نامه‌نویسان او هم عقیده باشم که ویژگی‌های او را به عنوان دلسوزی‌های مادرانه ستایش می‌کنند. زیرا نمی‌توانم با نظام ارزشی آنها همدلی کنم. مثلاً، یکی از زندگی‌نامه‌نویسان می‌نویسد: ژان، الگوی بارزی از فداکاری و از خودگذشتگی بود و توانست این فضیلت را به‌خوبی به پسرش منتقل کند. کاملاً ممکن است که پروست از مادرش یاد گرفته باشد هرگونه شور و اشتیاق و شادی زندگی را از خود دریغ کند، اما من چنین ویژگی را نه ستودنی می‌دانم، نه فضیلت.

آنچه باعث ضعف شدید جسمانی پروست می‌شد، حس قدردانی بی‌پایان از یک سو، و ناتوانی‌اش در مقاومت علیه محدودیت‌ها و کنترل‌های مادرش از سوی دیگر بود. این اخلاق در وجود مارسل پروست نهادینه شده بود و او را وامی‌داشت حس سرکشی‌اش را سرکوب کند.

اگر او می‌توانست کلماتی را به مادرش بگوید که در دهان قهرمانش ژان سنتوی می‌گذاشت، دیگر گرفتار آسم نمی‌شد و از حمله‌های خفه‌کنندهٔ تنگی نفس رنج نمی‌برد و مجبور نبود نصف عمرش را در تخت‌خواب بگذراند، و سرانجام جوانمرگ نمی‌شد. او این را آشکارا در نامه‌ای به مادرش گوشزد می‌کند و می‌گوید که ترجیح می‌دهد بیمار باشد تا اینکه او را ناراحت کند. حتی امروزه نیز افراد زیادی این‌گونه عمل می‌کنند. باید بدانیم چنین کوری عاطفی (چشم بستن روی عواطف واقعی) می‌تواند چه عواقبی برای ما داشته باشد.



استاد ماهر در تفکیک احساسات

جیمز جویس

جیمز جویس، چندبار تحت عمل جراحی چشم قرار گرفته بود. چه چیزی بود که او اجازه نداشت ببیند یا احساس کند؟ بعد از مرگ پدرش، در نامه‌ای به تاریخ ۱۷ ژانویه ۱۹۳۲ به خانم هریت شاو ویور^۱ نوشت:

پدرم عشق و علاقه فوق‌العاده‌ای به من داشت. او مضحک‌ترین فردی بود که من می‌شناختم، ولی بی‌رحمانه زیرک هم بود. تا آخرین لحظه عمرش در مورد من فکر می‌کرد و حرف می‌زد. همیشه بسیار به او علاقه داشتم و از آنجا که خودم همیشه گناهکار بودم، نقص‌های او را هم دوست داشتم. صدها صفحه و ده‌ها شخصیت کتاب‌های من، با الهام از او نوشته شده است. شوخی‌های بی‌مزه (یا حتی بامزه) او و حالت‌های صورتش اغلب مرا از خنده روده بر می‌کرد.^[۱]

در نامه جیمز جویس به همسرش (در ۲۹ آگوست ۱۹۰۴، بلافاصله بعد از مرگ مادرش، برخلاف توصیفات ستایش‌گرانه او از پدرش) می‌خوانیم:

۱. Harriet Shaw Weaver (۱۸۷۰-۱۹۶۱): ویراستار و حامی جویس. - م.

«چگونه می‌توانم مفهوم خانه را دوست داشته باشم؟... فکر می‌کنم مادرم به خاطر رفتارهای بد پدرم و رک‌گویی‌های بدبینانه من و سال‌ها تحمل زحمت‌های دیگر، آهسته‌آهسته دق کرد. وقتی در تابوت دراز کشیده بود، به صورتش نگاه می‌کردم - صورت رنگ‌پریده و تحلیل‌رفته در اثر سرطان - و فهمیدم داشتم به صورت یک قربانی می‌نگریستم، و به نظام فکری‌ای لعنت فرستادم که از او یک قربانی ساخته بود^۱. خانواده ما هفده فرزند دارد. برادرها و خواهرهایم هیچ اهمیتی برایم ندارند. فقط یکی از برادرهایم مرا درک می‌کند.^[۲]

در پس این جملات به‌ظاهر عادی، چقدر رنج و عذاب نهفته است؟ رنج و عذاب بزرگ‌ترین پسر مادری با هفده فرزند و یک مرد الکلی پرخاشگر. این رنج و عذاب در آثار جیمز بیان نشده است؛ و در عوض می‌بینیم که او با کمک نوشته‌های احساسات‌برانگیز، رنج و عذابش را از خود دور نگه می‌دارد. او که در کودکی همیشه از پدرش کتک می‌خورد، شوخی‌ها و مسخره‌بازی‌های او را ستایش می‌کند و وقتی در بزرگسالی نویسنده می‌شود، همان شوخی‌ها را تبدیل به آثار ادبی می‌کند. من موفقیت عظیم رمان‌های جیمز جویس را مدیون این واقعیت می‌بینم که بسیاری از خوانندگان این شکل خاص از دفاع عاطفی^۲ را می‌پسندند و برایش ارزش قائل می‌شوند؛ چه در آثار ادبی و چه در زندگی. من در کتاب واقعیت تو را آزاد می‌کند^۳، این پدیده را با اشاره به زندگی نامه فرانک مک کورت^۴ در بخشی شرح داده‌ام به نام خاکستر آنجلا^۵.

۱. نظام فکری، و نه پدر مورد علاقه! (آلیس میلر)

2. Emotional defense

3. The Truth Will Set You Free

۴. Frank McCourt (۱۹ اوت ۱۹۳۰ - ۱۹ ژوئیه ۲۰۰۹)؛ معلم و نویسنده مشهور ایرلندی‌تبار امریکایی و برنده جایزه ادبی پولیتزر. - م.

5. Angela's Ashes

پی نوشت بر بخش اول

بی شمارند افرادی که تجربه های مشابهی را از سرگذرانده اند، اما من تروماهای نویسندگانی را اینجا آوردم که شهرت جهانی دارند. بنابراین، درستی آنچه من درباره شان گفته ام، می تواند با مراجعه به آثار و زندگی نامه های آنها ثابت شود. وجه اشتراک همه آنها، اعتقاد راسخ به فرمان چهارم است. همه آنها در طول زندگی شان، به پدر و مادر خود احترام گذاشتند؛ حتی اگر پدر و مادرشان ضربات سختی به آنها وارد کرده بودند. آنها میل به کشف واقعیت، وفاداری به خود، ارتباطات خالصانه و درک و تفاهم را در محراب احترام به پدر و مادر قربانی کردند، به امید اینکه دوست داشته شوند و طرد نشوند. آنچه در آثار آنها منعکس شده، از خود واقعی شان جداست؛ باری است که فرمان چهارم بر دوششان گذاشته و آنها را در زندان انکار زندانی کرده.

این انکار هم منجر به بیماری های سخت و مرگ زودرس شد؛ نشانه دیگری از اینکه توصیه موسی چقدر اشتباه بوده که گفته احترام به پدر و مادر باعث افزایش طول عمر می شود. به این علت، فرمان چهارم آشکارا یک تهدید است.

البته نمی توانیم این واقعیت را هم نادیده بگیریم که بسیاری از افراد هم علی رغم خشونت های پدر و مادرشان، آنها را تاج سر خود قرار می دهند و

سال‌های طولانی هم زندگی می‌کنند. اما ما نمی‌دانیم در خلوت خود چه مصیبت‌هایی کشیده‌اند تا با خود غیر واقعی‌شان کنار بیایند. اکثرشان همین معضل را ناخودآگاه به نسل بعدی منتقل می‌کنند. اما آنچه بی‌تردید می‌دانیم این است که نویسندگانی که ما اینجا راجع به آنها گفتیم، سرانجام در برهه‌ای از زندگی، به واقعیت زندگی‌شان شک کرده‌اند. اما چون در جامعه‌ای زندگی می‌کردند که همیشه از پدر و مادر جانبداری می‌کند، منزوی می‌شدند و این شهامت را پیدا نمی‌کردند که دست از انکار احساسات خود بردارند.

در مورد میزان قدرت این‌گونه فشارهای اجتماعی هر کدام از ما می‌توانیم خودمان تجربه کنیم. بزرگسالانی که متوجه می‌شوند مادرشان در کودکی با آنها رفتار بد و خشنی داشته و در مورد آن آزادانه و بی‌پروا صحبت می‌کنند، بیشتر مواقع همان پاسخ‌هایی را از درمانگران می‌شنوند که هر کس دیگری هم می‌شوند: «بله اما مادر تو روزگار سختی داشته و برای تو زحمت‌های بسیاری کشیده است. تو نباید او را مقصر بدانی؛ نباید همه چیز را سیاه یا سفید ببینی و یک‌طرفه به مسائل بنگری. پدر و مادر ایده‌آل هرگز وجود ندارد. و غیره.» کسانی که چنین حرف می‌زنند، این احساس را به ما می‌دهند که انگار دارند از مادر خودشان دفاع می‌کنند؛ اگر چه مخاطبشان هیچ انتقادی به مادر آنها وارد نکرده است؛ این فشار اجتماعی، بسیار قوی‌تر از آن است که تصور می‌کنیم.

بنابراین، امیدوارم بررسی سرگذشت این نویسندگان، این‌گونه تعبیر نشود که من قصد دارم شهامت آنها را زیر سؤال ببرم؛ هدف من در واقع ترسیم تصویری دلسوزانه از مصیبت افرادی است که در انزوا و خلوت خود، واقعیت شخصی‌شان را در اعماق وجودشان حس می‌کردند، اما هرگز نمی‌توانستند آن را بپذیرند. من این کتاب را نوشته‌ام به امید آنکه این انزوا را کاهش دهم. در درمان‌های مختلف، معمولاً دیده می‌شود که کودک درون بزرگسال، باز هم تنها و منزوی باقی می‌ماند. به هر حال، خود روش‌های درمانی هم معمولاً زیر سیطره فرمان چهارم هستند.

بخش دوم

اخلاق سنتی در درمان و دانش بدن

وقتی خاطرات کودکی را به یاد نمی‌آوری، مثل این است که محکومی جعبه‌ای بزرگ را با خود حمل کنی، بی‌اینکه بدانی درون آن چیست. و هر قدر بزرگ‌تر می‌شوی، جعبه سنگین‌تر می‌شود و تو هر لحظه بی‌قرارتر می‌شوی تا سرانجام بازش کنی.

یوریک بکر^۱

۱. Jurek Becker (۱۹۳۷-۱۹۹۷): نویسنده و فیلمنامه‌نویس آلمانی. یوریک بکر هنگام کودکی در اردوگاه کار اجباری راونسبروک (Ravensbrück) و زاخسنهاوزن (Sachsenhausen) نازی‌ها زندانی بود. او هیچ خاطره‌ای از این اردوگاه‌ها به یاد نداشت، اما در تمام طول عمرش به دنبال آن کودکی می‌گشت، که با مراقبت‌های مادرش، از فجایع آن اردوگاه‌ها جان سالم به در برد (آلیس میلر).

مقدمهٔ بخش دوم

همهٔ نویسندگانی که در بخش نخست به آنها پرداختیم، در اواسط قرن هجدهم تا اواسط قرن بیستم زندگی می‌کردند. از آن روزگار تا امروز، چه چیزی تغییر کرده است؟ اساساً تحول زیادی رخ نداده، جز اینکه کسانی که در کودکی مورد آزار قرار گرفته‌اند می‌توانند با استفاده از دوره‌های درمانی مختلف، بکوشند خود را از عواقب آن آزارها رها کنند. اما در اغلب موارد، نه فقط خود قربانیان، بلکه درمانگران آنها نیز حاضر نیستند با واقعیت آنچه در کودکی آنها رخ داده، روبه‌رو شوند. بنابراین، هنوز هم روندهای درمانی به ندرت به رهایی کامل ختم می‌شوند. اگر قربانیان واقعاً بتوانند احساسات خود را بپذیرند و درک کنند، شاید بتوانند موقتاً از عوارض ناشی از آزارها تسکین یابند. به هر روی، امروزه قربانیان می‌توانند هیجان‌ات خود را آگاهانه درک و حس کنند و آن را در حضور شخص دیگری ابراز دارند و این چیزی است که قبلاً هرگز امکان‌پذیر نبود. اما تا زمانی که درمانگر به صورت تلویحی در خدمت چیزی «مقدس» (والدین) قرار می‌گیرد، نخواهد توانست به مراجعان خود کمک کند تا استقلال واقعی خود را بیابند. به این علت که اصول اخلاقی پنهان در فرمان چهارم، هر دوی آنها را تحت سیطره در آورده. در نتیجه، بدن، بهای این از خودگذشتگی را می‌پردازد.

من اینجا تأکید می‌کنم که چنین ایثاری ضرورت ندارد و فرد می‌تواند بدون اینکه خودش را سرزنش یا دیگران را آزرده کند، خود را از سیطرهٔ اصول متعارف اخلاقی و فرمان چهارم خلاص کند. ممکن است برخی مرا به خوش‌بینی ساده‌لوحانه متهم کنند. اما اگر فردی، تمام عمرش، به قید و بندهایی چسبیده که برای بقایش لازم است و نمی‌تواند زندگی را بدون آن قید و بندها تصور کند، چگونه می‌توانم به او ثابت کنم که رهایی ممکن است؟ باید بگویم که من به‌شخصه با کنکاش و کشف واقعیت زندگی‌ام، توانسته‌ام به چنین رهایی دست یابم. اما می‌پذیرم که من مثال خوبی نیستم؛ چون در واقع چهل سال طول کشید تا به مرحله‌ای برسم که اکنون هستم. اما مثال‌های دیگری وجود دارد. کسانی را می‌شناسم که توانسته‌اند خاطرات خود را در مدت کوتاه‌تری بازیابند و با کشف واقعیت، توانسته‌اند از مخفی‌گاه خیالی‌ای بیرون آیند که تنها پناهگاه آنها بوده. سفر بازیابی من به این دلیل آن قدر طولانی شد که من اغلب تنها بودم. فقط در مراحل پایانی، به دنبال مصاحبتی درمانی گشتم که لازم داشتم و آن را یافتم.

در طول این سفر با افراد دیگری آشنا شدم که در پی یافتن داستان زندگی خود بودند. آنها می‌خواستند بفهمند باید خود را در مقابل چه چیزی محافظت کنند، چه چیزی باعث ایجاد چنان ترس‌های عمیقی در وجود آنها شده و چگونه آن ترس‌ها و زخم‌های عمیق دوران کودکی بر تمام زندگی‌شان اثر گذاشته است. آنها هم مانند من، مجبور بودند مقابل محدودیت‌های اصول اخلاقی سنتی ایستادگی کنند. اما مثل من تنها نبودند. به کتاب‌ها مراجعه می‌کردند و با گروه‌هایی هم‌سخن می‌شدند و همین کارها به روند خلاصی‌شان کمک می‌کرد. وقتی ادراک آنها از مسائل تأیید و ثابت می‌شد قدرت می‌یافتند تا از دام سردرگمی خلاص شوند و آرام‌آرام با پذیرفتن واقعیت زندگی‌شان، به خود اجازه می‌دادند عصبانیت و ترس‌های فروخورده‌شان را، قبول کنند.

نمایشنامه‌نویس مشهور، هنریک ایبسن^۱ از افرادی که در رأس قدرت هستند و با دغل‌بازی از مردم و جامعه سود می‌برند، به‌عنوان «ستون‌های جامعه» یاد می‌کند. امیدوارم از این به بعد کسانی که واقعیت زندگی خود را می‌شناسند و خود را از دروغ‌های اخلاق متعارف خلاص می‌کنند، ستون‌های جامعه آینده باشند؛ جامعه‌ای که باید بر اساس شناخت آگاهانه بنا شود. به‌نظر من، بدون آگاهی از اینکه در آغاز زندگی، چه بر سر ما آمده، تمام تاریخ و پود فرهنگ ما، چیزی جز نمایشی مسخره نخواهد بود. نویسنده‌ها در پی تولید ادبیات خوب هستند. اما نمی‌کوشند منابع ناخودآگاه خلاقیت‌شان را بشناسند و میل خود را به ابراز وجود و برقراری ارتباط دریابند. بیش‌ترشان هراس دارند که تاوان این شناخته از دست دادن قابلیت نویسندگی‌شان باشد.

من بی‌میلی مشابهی را در نقاشان زیادی نیز دیده‌ام؛ حتی در آنهایی که به عقیده بسیاری، در آثارشان نشانه‌های روشنی از ترس‌های ناخودآگاه دیده می‌شود؛ نقاشانی مانند فرانسویس بیکن^۲، هیرونیموس بوش^۳، سالوادور دالی^۴ و بیشمار نقاشان سوررئال دیگر. البته این نقاشان در آثارشان برای برقراری ارتباط تلاش به خرج می‌دهند، ولی در سطحی که به انکار تجربه‌های دوران کودکی‌شان می‌انجامد و آن را هنر می‌نامند. دخالت دادن زندگی‌نامه هنرمندان در بررسی آثارشان، در جهان هنر و ادبیات تابوی بزرگی است. به باور من، اتفاقات زندگی هنرمندان دقیقاً همان انگیزه‌ای است که آنها را به صورت خستگی‌ناپذیری وادار به کشف فرم‌های جدید بیان می‌کند. اما این اتفاقات، هم به‌سعی هنرمند و هم در جامعه به فراموشی سپرده می‌شود، زیرا در صورت برملا شدن، ممکن است رنج‌هایی را آشکار کند که تربیت‌خشن بر آنها تحمیل کرده.

۱. Henrik Ibsen (۱۸۲۸ - ۱۹۰۶)؛ شاعر و نمایش‌نامه‌نویس نروژی. - م.

2. Francis Bacon

3. Heironymus Bosch

4. Salvador Dali

تقریباً تمام نهادهای جامعه دست به دست هم می دهند تا این فرار از واقعیت را تشویق کنند. به هر حال، این نهادها را افراد اداره می کنند و اکثر افراد، هنگامی که کلمات «دوران کودکی» را می شنوند، مضطرب می شوند. همه جا ما با این نوع اضطراب و هراس مواجه می شویم؛ در اتاق پزشکان و روان درمانگران و وکلای دادگاهها و البته در رسانهها.

آخرین باری که به کتاب فروشی رفته بودم، یکی از فروشندههای زن به من گفت که یک برنامه تلویزیونی با موضوع کودک آزاری دیده است. این برنامه به برخی از خشونت های شدید می پرداخت؛ از جمله خشونت های مادری که پرستار بیمارستان بود. او در حضور پزشک کودکانش وانمود می کرد که مادری بسیار مهربان و مراقب فرزندانش است. اما در خانه، عمداً برای بیمار کردن فرزندانش از دارو استفاده می کرد؛ این کار در نهایت باعث مرگ آن کودکان شد. در مراحل اولیه، هیچ کس به مادر شک نکرده بود. زن کتاب فروش بسیار عصبانی بود که چرا کارشناسان حاضر در این برنامه، هیچ اشاره ای به علل رفتار این مادر نکرده بودند؟ این کارشناسان، تلویحاً گفته بودند که این مصیبت ها به دست سرنوشت و یا با خواست خدا، بر سر این والدین و بچه ها آمده است؛ بی هیچ دلیلی!

زن کتاب فروش از من پرسید: «چرا کارشناسان برنامه، حقیقت را نگفتند؟ چرا نگفتند که این گونه مادران، در کودکی خود به شدت مورد بدرفتاری قرار گرفته اند و اعمال آنها، چیزی نیست جز تکرار رفتارهایی که سال ها پیش بر سرشان آمده؟»

گفتم: «اگر کارشناسان این را می دانستند حتماً می گفتند. روشن است که نمی دانند.»

زن با اصرار گفت: «اما چطور چنین چیزی ممکن است؟ من که کارشناس نیستم می دانم. کافی است چند کتاب بخوانی. از زمانی که کتاب می خوانم، نوع رابطه ام با فرزندانم کاملاً تغییر کرده است. بنابراین چطور

یک کارشناس می‌تواند بگوید خوشبختانه این نوع از اعمال خشونت بسیار نادر است و ما نمی‌توانیم چیزی در مورد علل آن بگوییم؟»

حرف‌های این زن مرا قانع کرد، زمانش رسیده که کتابی دیگر بنویسم. اگر چه ممکن است فهم آن برای کسانی که می‌خواهم برای خلاصی از رنج‌هایشان به آنها یاری رسانم، دیریاب باشد. اما هیچ شکی ندارم هم‌اکنون نیز کم نیستند کسانی که می‌توانند بر اساس تجربه‌های شخصی‌شان، درستی محتوای این کتاب را تأیید کنند.

تلاش‌های من برای متقاعد کردن واتیکان^۱ درباره اهمیت تجارب دوران کودکی، نشان داده است که برانگیختن احساس ترحم و دلسوزی در یک گروه از مردان و زنان، ناممکن است؛ زنانی و مردانی که در کودکی آموخته‌اند احساسات اصیل و طبیعی‌شان را چنان بی‌رحمانه سرکوب کنند که دیگر اثری از آنها در ذهن خود آگاه‌شان باقی نمانده است. در وجود این گروه، حتی کنجکاوی درباره احساسات دیگران نیز، خفه شده است. به نظر می‌رسد افرادی که طی سال‌های اولیه زندگی آسیب جدی به بدنشان وارد می‌شود، خود را درون غاری در اعماق وجودشان محصور می‌کنند تا در آن بتوانند تنها با خدا حرف بزنند. این افراد، تمام مسئولیت خود را به خدا محول می‌کنند و به‌دقت، از تمام دستورات کلیسا پیروی می‌کنند تا مبادا «خداوند مهربان» به سبب هرگونه گناه یا غفلت، آنها را مجازات کند.

اواخر سال ۲۰۰۳ بلافاصله پس از به دام انداختن صدام حسین، واتیکان نقشی اساسی در افزایش ناگهانی صداهایی در سراسر جهان بازی کرد که خواستار رحم و شفقت برای چنین دیکتاتور بی‌رحمی بودند؛ دیکتاتوری که حتی در زمان فراری بودنش، باعث هراس و نفرت مردم شده بود. اما به نظر من، ما مجاز نیستیم بر اساس رحم و دلسوزی درباره دیکتاتورها قضاوت کنیم و تمام کارهایی را که انجام داده‌اند، نادیده بگیریم.

۱. Vatican؛ دولت شهری مستقل است در شهر رم، در کشور ایتالیا. واتیکان محل اقامت پاپ، رهبر کاتولیک‌های جهان، و مرکز کلیسای کاتولیک است. - م.

جودیت میلر^۱ و لوری میل روی^۲ نویسندگان کتاب صدام حسین و بحران خلیج فارس^۳ (۱۹۹۰) می گویند صدام حسین در ۲۸ آوریل ۱۹۳۷ به دنیا آمد و در خانواده‌ای روستایی و فقیر نزدیک تکریت بزرگ شد. خانواده او صاحب هیچ زمینی نبود. پدرش قبل از به دنیا آمدن او مرده بود. ناپدری اش که چوپان بود، مدام این پسر بچه را تحقیر می کرد، او را «حرامزاده» می خواند، بی رحمانه کتکش می زد و به خشن ترین روش ها او را آزار می داد. ناپدری، برای اینکه از تمام توان صدام بهره ببرد، تا ده سالگی به او اجازه نداد به مدرسه برود. در عوض، او را نیمه های شب بیدار می کرد تا از دام ها مراقبت کند. کودکان طی این سال ها که شخصیت شان در حال شکل گیری است، تصویر خود را از جهان می سازند و عقایدی درباره ارزش های زندگی در ذهن شان شکل می گیرد. همزمان، آرزوها و رؤیاهایی درباره زندگی آینده خود می پروراند. همه آرزوهای صدام، که برده ناپدری اش بود، روی یک چیز متمرکز بود: قدرت و تسلط نامحدود بر دیگران. در ذهن او، این باور شکل گرفته بود که می تواند کرامت انسانی دریغ شده از خودش را با سلطه بر دیگران باز یابد؛ درست مانند ناپدری اش که بر او سلطه داشت. الگوی صدام در تمام دوران کودکی، رابطه خودش بود به عنوان یک قربانی بی دفاع با ناپدری مستبدش. در نتیجه، صدام حسین بزرگسال هم، بر اساس همین الگو، ساختار حکمرانی در کشور تحت سلطه اش را پی ریزی کرد؛ بدن او چیزی جز خشونت نمی شناخت.

همه دیکتاتورها، آزار و اذیت دوران کودکی و میل افراطی شان را به انجام کارهای بزرگ برای فراموش کردن آن آزارها انکار می کنند. اما از آنجا که ضمیر ناخود آگاه فرد، سرگذشت او را به تمامی در سلول های بدن او ثبت کرده، سرانجام از فرد می خواهد با واقعیت روبه رو شود. صدام، هنگام حمله نیروهای ائتلاف، با اینکه منابع مالی عظیمی در اختیار داشت،

1. Judith Miller

2. Laurie Mylroie

3. Saddam Hussein and the Crisis in the Gulf

درست حوالی جایی مخفی شد که به دنیا آمده بود؛ جایی که در کودکی همه کمک‌ها از او دریغ شده بود؛ جایی بسیار مخاطره‌آمیز، چون هیچ پناه واقعی برای او فراهم نبود. انتخاب این مکان برای «پنهان شدن از انظار» به روشنی نشان‌دهنده مصیبت دردناک دوران کودکی و میل بی‌اختیار او به تکرار آن بود. بازگشت او به دوران کودکی‌اش، بازگشت به محلی بود که هیچ شانس برای فرار از آن نداشت.

بنابر شواهد قطعی شخصیت یک دیکتاتور در طول زندگی‌اش تغییر نمی‌کند و تا زمانی که با هیچ مقاومتی مواجه نشود، از قدرت مخربش سوءاستفاده خواهد کرد. نکته این است که هدف واقعی او، یعنی هدف ناخودآگاهی که در پس تمام کارهای خودآگاه او نهفته است، دست‌نخورده باقی می‌ماند؛ هدف واقعی او استفاده از قدرت برای کم‌رنگ کردن تحقیرهایی است که در کودکی بر او اعمال شده، ولی خود او در باقی زندگی انکارش کرده. اما این هدف هرگز دست‌یافتنی نیست. گذشته هرگز محو نمی‌شود و تا زمانی که فرد آزارهای دوران گذشته را انکار می‌کند، نمی‌تواند با آن کنار بیاید. بنابراین، تلاش‌های یک دیکتاتور برای رسیدن به این هدف محکوم به شکست است. تکرار، بی‌اختیار، همیشه خود را تحمیل می‌کند. بنابراین، تعداد بی‌شماری از قربانیان مجبور به پرداخت بهای آن می‌شوند.

هیتر با رفتار خود به دنیا نشان داد که پدرش چه شخصیتی داشته و در کودکی چه آزارهایی از جانب او متحمل شده است: مخرب، بی‌رحم، خودنما، سنگدل، لاف‌زن، منحرف، خودشیفته، کوتاه‌بین و نادان. هیتر با تقلیدهای ناخودآگاهش، به الگوی پدرش وفادار ماند. دقیقاً به همین علت دیکتاتورهای دیگری مانند استالین^۱، موسولینی^۲، فرانکو، چائوشسکو^۳،

1. Joseph Stalin

2. Benito Mussolini

۳. Nicolae Ceaușescu: دیکتاتور رومانی که در پی انقلابی در ۱۹۸۹ محاکمه و تیرباران شد. - م.

ایدی امین^۱ و صدام حسین رفتارهای کاملاً مشابه داشتند. سرگذشت صدام، نمونه بارزی است که نشان می دهد چگونه تحقیر شدن های بی امان در کودکی، باعث می شود فرد در بزرگسالی از هزاران هزار قربانی دیگر انتقام بگیرد. عبرت نگرفتن از این واقعیت ها ممکن است عجیب باشد، ولی شناسایی دلایل این عبرت نگرفتن، خیلی دشوار نیست.

واقعیت این است که دیکتاتور گستاخ، ترسها و نگرانی های سرکوب شده افرادی را تحریک می کند که در کودکی کتک خورده اند و ولی هرگز نتوانسته اند پدران شان را مؤاخذه کنند. وفاداری این افراد به پدران شان، علی رغم آزار و اذیت هایی که از آنها دیده اند، خلل ناپذیر است. هر دیکتاتوری نماد چنین پدری است؛ شخصی که فرزندان آزار دیده، با تمام وجود به او وابسته می مانند و امید دارند با ندید گرفتن رفتارهای او، روزی او را به پدری مهربان بدل کنند.

شاید این گونه امیدواری باعث شد نمایندگان کلیسای کاتولیک رم برای صدام دلسوزی کنند. من در سال ۲۰۰۲ نتیجه پژوهش هایم را درباره آثار تنبیه بدنی به واتیکان ارائه کردم و با درخواست حمایت از کاردینال ها، از مقامات واتیکان خواستم برای آگاه سازی والدین جوان در این زمینه کاری انجام دهند. اما همان طور که گفتم، هیچ کدام از کاردینال ها کوچک ترین علاقه ای به این موضوع مهم اما مغفول مانده کودکانی که مورد آزار فیزیکی قرار گرفته اند، نشان ندادند. حتی هرگز کوچک ترین نشانه ای از محبت و گذشت و بخشش مسیحی در رابطه با این موضوع مشاهده نکردم. اما موقع محاکمه صدام دقیقاً همان نمایندگان کلیسا می خواستند نشان دهند که دارای حس محبت و گذشت هستند. مخصوصاً که این محبت را نه به بچه های آزار دیده یا قربانیان صدام، بلکه به خود صدام، یعنی شخصیت پدرگونه بی رحمی ارزانی می دارند که این دیکتاتور ترسناک نمایندگی می کرد.

۱. Idi Amin؛ رهبر خودکامه و سومین رئیس جمهور اوگاندا از ۱۹۷۱ تا ۱۹۷۹. - م.

این یک قانون است که کودکان کتک خورده و آزار دیده و تحقیر شده‌ای که شاهدان رنج‌هایشان هیچ حمایتی از آنها نمی‌کنند، در بزرگسالی درجه بالایی از تحمل‌پذیری در قبال بی‌رحمی‌های شخصیت‌های والدگونه نشان می‌دهند. در برابر رنج‌های کودکانی هم که در معرض رفتارهای غیرانسانی قرار می‌گیرند، بسیار بی‌تفاوت می‌شوند. آنها هرگز نمی‌خواهند بشوند که خودشان هم روزی در معرض چنین رفتارهایی قرار داشته‌اند. بی‌تفاوتی چیزی است که به آنها کمک می‌کند چشم‌هایشان را به واقعیت باز نکنند. بدین ترتیب، آنها طرفدار شرارت می‌شوند و ممکن است حتی این‌گونه طرفداری را ناشی از احساسات خیرخواهانه خود بدانند. آنها از سنین پایین مجبور می‌شوند احساسات واقعی‌شان را نادیده بگیرند و سرکوب کنند. ناچار هم می‌شوند، نه به احساسات خود، بلکه فقط به قوانین تحمیل‌شده والدینشان، معلم‌ها و مقامات مذهبی اطمینان کنند. و حالا مشغله‌های زندگی بزرگسالی زمانی برای درک احساسات خودشان باقی نمی‌گذارد، مگر آنکه این احساسات دقیقاً در چارچوب نظام ارزشی پدرسالارانه‌ای جای بگیرد که در آن بزرگ شده‌اند. این نظام می‌گوید ابراز محبت به پدران واجب است، هر قدر هم که ویرانگر و خطرناک باشند. هر قدر سیاهه جنایت‌های یک دیکتاتور نسبت به زیردستانش پر و پیمان‌تر باشد، او بیش‌تر می‌تواند بر تحمل‌پذیری آنها اطمینان داشته باشد؛ به شرطی که آنها کاملاً از رنج‌های دوران کودکی‌شان بی‌اطلاع نگه داشته شوند.



آشنایی کودکان با خشونت

با خواندن نظراتی که در چند سال گذشته به انجمن‌های «دوران کودکی ما» فرستاده شده‌اند، موضوعی بارها توجه مرا جلب کرده است؛ اکثر شرکت‌کننده‌های جدید می‌نویسند که چندین بار در این انجمن‌ها شرکت کرده‌اند، اما اصلاً مطمئن نیستند که به جای درستی آمده‌اند، چون هرگز در کودکی مورد سوءرفتار و آزار قرار نگرفته‌اند. این افراد با شنیدن موارد آزار و اذیت دیگران بهت‌زده می‌شوند و می‌گویند گرچه گه‌گاهی کتک خورده‌اند و به نحوی تحقیر شده‌اند، هرگز چیزی شبیه خشونت‌هایی را تجربه نکرده‌اند که بر سر دیگر شرکت‌کنندگان آمده است. اما با گذشت زمان، همین شرکت‌کننده‌های جدید هم شروع می‌کنند به بازگو کردن رفتارهای بهت‌آور پدر و مادرشان که بی‌شک می‌تواند سوء رفتار تلقی شود و چه‌بسا دیگران آن رفتارها را کودک‌آزاری در نظر می‌گیرند. این افراد در واقع برای درک رنج‌هایی که در کودکی از سر گذرانده‌اند، نیاز به زمان دارند. همدردی دیگر شرکت‌کننده‌ها کمک می‌کند که آنها نیز کم‌کم احساسات واقعی‌شان را بپذیرند.

این پدیده، انعکاسی است از نگرشی که همه آدم‌های جهان دربارهٔ کودک‌آزاری و خشونت به کودکان دارند. این رفتار، در بهترین حالت، غفلت غیرعمدی تلقی می‌شود که پدر و مادران خسته از فشارهای زندگی، از جمله بزرگ کردن بچه، بی‌هیچ سوء نیتی مرتکب می‌شوند. به همین ترتیب، بیکاری یا فشار کاری عذری می‌شود که پدری به فرزندش سیلی بزند. یا اختلافات زناشویی به عنوان دلیلی مطرح می‌شود که مادری را مجبور می‌کند فرزندانش را آن قدر با چوب‌لباسی کتک بزند تا بشکند. این گونه توجیحات بی‌معنی، محصول نظام اخلاقی‌ای است که در آن زندگی می‌کنیم؛ نظامی که همیشه طرف بزرگسالان را می‌گیرد و کودکان را به حال خود رها می‌کند تا هر طور می‌توانند از خود دفاع و مراقبت کنند. واضح است که از این منظر، دیدن و درک رنج‌های واقعی کودکان، ناممکن می‌شود. درک این موضوع بود که مرا واداشت این انجمن‌ها را تأسیس کنم تا افراد بتوانند تجربه‌های خود را بیان کنند و - امیدوارم - نشان دهند که کودک، هنگامی که از حمایت جامعه محروم می‌شود، چه چیزهایی را باید تحمل کند. گفته‌های این افراد ثابت می‌کند که در این بین، چه نفرت عمیق و شدیدی می‌تواند ایجاد شود؛ این نفرت چنان قوی است که باعث می‌شود کودکان معصوم در بزرگسالی بتوانند وسوسه‌های جنون‌آمیز یک دیوانه را به منصفهٔ ظهور برسانند. آنها می‌توانند پدیدهٔ هولناکی مانند هولوکاست را سازماندهی، تحسین، حمایت و از آن دفاع کنند و در نهایت به فراموشی بسپارند.

کندوکاو دربارهٔ این الگوهای دوران کودکی و آزارها و تحقیر شدن‌ها که باعث می‌شود کودکان عادی به هیولا تبدیل شوند، هم‌چنان غفلت عمومی است. این هیولاها، یا افرادی که خشم و عصبانیت‌شان را به طرف خودشان هدایت می‌کنند و به همین علت بیمار می‌شوند، همگی یک چیز مشترک دارند؛ در برابر هر گونه اتهام به پدر و مادرانشان، که روزگاری با آنها به شدت بدرفتاری کرده‌اند، ایستادگی می‌کنند. نمی‌دانند که آن بدرفتاری‌ها چه بر

سرشان آورده و چه آسیبی بهشان زده است. مهم تر از همه، نمی خواهند بدانند. آن رفتارها را سودمند می بینند که به خاطر صلاح خودشان بر آنها روا داشته شده است.

دستورالعمل های خوددرمانی^۱ و ادبیات تفصیلی مراقبت های درمانی هم از همین روش پیروی می کنند. به ندرت نویسنده ای پیدا می کنیم که بی بروبرگرد از کودک طرفداری کند. این دستورالعمل ها همیشه به خوانندگان شان توصیه می کنند تا از نقش قربانی بیرون بیایند و دیگران را به خاطر دردها و اشتباهات زندگی شان، سرزنش نکنند و با خودشان روراست باشند. به آنها گفته می شود این تنها روش درست برای رهاسازی خود از گذشته و حفظ رابطه خوب با پدر و مادرشان است. اما این توصیه در نظر من نماد تناقضات تعلیمات مسموم و اخلاق سنتی است. این توصیه بسیار خطرناک است، زیرا امکان دارد قربانیان پیشین را در سردرگمی و تردید اخلاقی باقی بگذارد؛ طوری که هرگز نخواهند توانست به بلوغ واقعی برسند.

بلوغ واقعی یعنی انکار نکردن واقعیت. یعنی فهمیدن رنج های فروخورده و پذیرش آگاهانه و درک کردن داستان ذخیره شده در بدن به جای سرکوب آن. اینکه پس از بلوغ واقعی، ارتباط با والدین می تواند حفظ شود یا خیر، بستگی به شرایط هر فرد دارد. آنچه مطلقاً ضروری است، پایان دادن به وابستگی مخربی است که فرد با والدین درونی شده دوران کودکی اش دارد. این وابستگی، اگرچه نامش را عشق می گذاریم، بی شک هرگز شایسته این نام نیست و از ترکیبات مختلفی تشکیل شده است مانند قدردانی، دلسوزی، توقع، انکار، توهم، اطاعت و ترس از تنبیه شدن.

خیلی اوقات از خودم می پرسم: چرا درمان برای بعضی جواب می دهد، ولی بعضی دیگر با وجود سال ها روانکاوی و مراقبت های درمانی همچنان

اسیر بیماری خود می‌مانند؟ در هر موردی که من مشاوره داده‌ام متوجه شده‌ام که هر وقت افراد مراقبت و مصاحبتی را دریافت کرده‌اند که با آن توانسته‌اند داستان واقعی خودشان را کشف، و آزادانه خشم‌شان را از رفتارهای پدر و مادرشان ابراز کنند، قادر شده‌اند سرنوشتشان را به دست خودشان بگیرند. آنها سپس هیچ لزومی نمی‌بینند که از پدر و مادرشان بیزار باشند. عکس این موضوع زمانی اتفاق می‌افتد که درمانگران از افراد می‌خواهند تا ببخشند و فراموش کنند، زیرا در واقع معتقدند این‌گونه گذشت می‌تواند نتیجه‌ای شفاف‌بخش و سودمند داشته باشد. در صورتی که این افراد، در جایگاه کودکان کوچکی اسیر می‌مانند که باور دارند پدر و مادرشان را دوست دارند. بنابراین اجازه می‌دهند در تمام طول زندگی به دست پدر و مادر درونی شده‌شان کنترل شوند. آنها در نهایت دچار بیماری‌هایی می‌شوند که حتی منجر به مرگ زودرس می‌شود. این نوع وابستگی، فعالانه، نفرتی را می‌پروراند که اگرچه سرکوب شده، فعال باقی می‌ماند، که باعث می‌شود این افراد خشونت‌شان را متوجه دیگر افراد بی‌گناه کنند. ما تا زمانی که احساس ناتوانی مطلق می‌کنیم، به نفرت ورزیدن ادامه می‌دهیم.

من صدها نامه دریافت کرده‌ام که این ادعایم را تأیید می‌کند. پائولا، زنی بیست و شش ساله، که از آلرژی‌های مختلف رنج می‌برد، برایم نوشته بود هر وقت در کودکی به خانه عمویش می‌رفت مورد آزار جنسی قرار می‌گرفت. عموی او حتی در حضور دیگر اعضای خانواده، سینه‌های او را دست‌مالی می‌کرد. در عین حال، این عمو، تنها عضو خانواده بود که به این دختر توجه می‌کرد. هیچ‌کس از او دفاع و حمایت نمی‌کرد. وقتی به پدر و مادرش شکایت می‌کرد به او می‌گفتند خودش نباید اجازه دهد عمویش این کارها را بکند. پدر و مادر این دختر، به جای اینکه در کنارش بایستند، تمام مسئولیت این کار را به گردن خود او می‌انداختند!

وقتی عمومی پائولا دچار سرطان شد، او به خاطر نفرت و خشمی که آن پیرمرد در او ایجاد می کرد، حاضر به عیادت از او نشد. اما درمانگرش او را متقاعد کرد که بعدها از این کارش پشیمان خواهد شد و لزومی ندارد که در این شرایط دشوار به اختلافات خانوادگی دامن بزند. به او گفته شد که این کار هیچ سودی به او نمی رساند. بنابراین، پائولا انزجار واقعی اش را فروخورد و به دیدن او رفت. عجیب است که وقتی عمویش مُرد، احساس قلبی پائولا کاملاً عوض شد. او در واقع دلش برای عمومی مرحومش می سوخت. درمانگر از او راضی شد و پائولا نیز از خودش راضی شد. عشق بر نفرت غلبه کرد و او را از دست آلرژی هایش خلاص کرد. اما او ناگهان دچار آسم شد و به هیچ وجه درک نمی کرد چرا به این بیماری جدید مبتلا شده است. او درونش را تطهیر کرده بود و عمویش را بخشیده بود و فکر می کرد دیگر هیچ حس ناخوشایندی به او ندارد. اما چرا دچار این مجازات شده بود؟ این بیماری جدید را مجازاتی برای احساس خشم و نفرت اولیه اش نسبت به عمویش می دانست. در این زمان، یکی از کتاب های مرا می خواند و بیماری اش او را وامی دارد تا نامه ای به من بنویسد. به محض اینکه او «عشق» به عمویش را رها کرد، بیماری آسم هم از بدن او ناپدید شد. این یک مثال از اطاعت بود، نه عشق.

زنی دیگر پس از سال ها روانکاو، هنوز از درد پا رنج می برد و هیچ پزشکی نتوانسته بود درمانی برایش پیدا کند. در نهایت پزشکان پذیرفتند که دردهای او ممکن است ریشه در مشکلات روانی بیمار داشته باشد. در جلسات روانکاو و سال ها روی این به اصطلاح فانتزی کار کرده بود که پدرش او را مورد آزار جنسی قرار می دهد. بیش تر از هر چیزی دلش می خواست روایت روانکاوش را باور کند که می گفت اینها فقط یک فانتزی است و خاطرات واقعی نیست. اما هیچ کدام از این جلسات و گمانه زنی ها به او کمک نمی کرد علت درد پایش را بیابد. به هر حال، زمانی که به شرکت در جلسات درمان پایان داد، درد پایش یک شبه از بین رفت! این

دردها نشانه‌ای از این بودند که او در دنیایی زندگی می‌کرد که نمی‌توانست از آن «بیرون بیاید». دلش می‌خواست از روانکاوش و تفسیرهای اشتباه - و گمراه‌کننده - او فرار کند، اما جرأت نمی‌کرد. درد پا مدتی توانست نیاز او به فرار را خاموش کند، تا زمانی که تصمیم گرفت این جلسات را تمام کند و انتظار هیچ سودی از آنها نداشته باشد.

وابستگی به شخصیت‌های والدگونه، که من اینجا سعی دارم تشریح کنم، در واقع وابستگی به والدینی است که به فرزندانشان آسیب وارد کرده‌اند. وابستگی‌ای که ما را از کمک به خود باز می‌دارد. انتظار برآوردن نیازهای برآورده‌نشدهٔ کودک، بعدها، به درمانگران، پدر و مادر یا فرزندان منتقل می‌شود. ما حتی نمی‌توانیم باور کنیم که آن نیازها واقعاً نادیده گرفته شدند، یا پدر و مادرمان چنان آنها را زیر پا گذاشتند که مجبور شدیم سرکوبشان کنیم. همیشه امیدواریم دیگران، که ما با آنها درد دل می‌کنیم، در نهایت چیزی را که دنبالش هستیم برای ما فراهم کنند، ما را درک و حمایت کنند، به ما احترام بگذارند و به ما در تصمیمات دشوار زندگی آرامش بدهند. از آنجا که انکار واقعیت‌های دوران کودکی، این توقعات را تشدید می‌کند، نمی‌توانیم آنها را فراموش کنیم. همان‌طور که پیش‌تر گفتم، این توقعات به صورت ارادی از بین نمی‌رود. اما اگر اراده کنیم که با واقعیت خود روبه‌رو شویم، با گذشت زمان ناپدید می‌شود. این آسان نیست و تقریباً همیشه دردناک، اما امکان‌پذیر است.

ما در انجمن‌ها همواره می‌بینیم که بعضی افراد وقتی خشم و عصبانیت دیگران در مورد کارهای والدین‌شان را می‌بینند، آزرده می‌شوند. در حالی که دیگران پدر و مادر آنها را نمی‌شناسند و عکس‌العملشان کاملاً بر اساس چیزی بوده که خود شخص تعریف کرده است. اما شکایت در مورد کارهای پدر و مادر، یک چیز است و جدی گرفتن واقعیت کارهای آنها، چیزی کاملاً متفاوت. این جدی گرفتن، ترس کودک را از مجازات برمی‌انگیزد. بنابراین، بسیاری از افراد ترجیح می‌دهند ادراکات دوران کودکی‌شان را در

حالتی فروخورده نگه دارند، از روبه‌رو شدن با واقعیت بپرهیزند، کارهای پدر و مادرشان را کم‌اهمیت جلوه دهند، و در آخر، با گذشت و بخشش، خود را آرام کنند. اما این نگرش، صرفاً باعث تداوم توقعات بیهوده‌ای می‌شود که از دوران کودکی، انتظار برآورده شدنشان را داشته‌ایم.

من نخستین بار در سال ۱۹۵۸ به روانکاو مراجعه کردم. اکنون که به گذشته می‌نگرم، بر این باورم که روانکاو من، به شدت تحت تأثیر اخلاق سنتی بود. از این موضوع آگاه نبودم، زیرا خودم هم با همان نظام ارزشی بزرگ شده بودم. آن البته به این معنی بود که هیچ شانس نداشتیم تا بفهمیم در کودکی مورد آزار قرار گرفته‌ام. برای کشف این اتفاق، شاهدی نیاز داشتیم که خودش چنین کشفی کرده باشد؛ کسی که دیگر دست از انکار همه‌گیر و مرسوم کودک‌آزاری برداشته باشد. امروزه نیز، حتی چهل سال بعد از این ماجرا، هنوز این انکار همه‌گیر به کار است. گزارش‌های درمانگرانی که ادعا می‌کنند طرفدار کودکان هستند، معمولاً ناخودآگاه، نگرشی «اصلاحی» دارند که حتی خود این درمانگران هم از آن بی‌اطلاعند، زیرا هیچ‌گاه درباره آن فکر نکرده‌اند. البته هستند درمانگرانی که با استفاده از کتاب‌های من مراجعان را تشویق می‌کنند به جای سازگار شدن با خواسته‌های دیگران، به خواسته‌ها و نیازهای خودشان اهمیت بدهند. اما به عنوان خواننده گزارش‌های این درمانگران، احساس می‌کنم توصیه‌های وسواس‌آمیز که آنها در واقع اصلاً عملی نیست. این درمانگران چیزی را که من پس از شنیدن گذشته شخصی افراد توصیف می‌کنم، نوعی عیب شخصیتی می‌بینند و معتقدند باید اصلاح شود. همیشه به ما گفته می‌شود باید به خودمان احترام بگذاریم و توانایی‌هایمان را بررسی کنیم و خیلی چیزهای دیگر. امروزه مجموعه‌ای از نوشته‌ها و اوامر طراحی شده وجود دارد تا به افراد کمک کنند عزت‌نفس‌شان را بازیابند. اما ذهن افراد،

در مقابل این اوامر ایستادگی می‌کند. به نظر من، نکته این است که افرادی که نمی‌توانند به خودشان احترام بگذارند و خودشان را ستایش کنند و کسانی که به خودشان اجازه نمی‌دهند خلاقیت‌هایشان را آزادانه ابراز کنند، به اختیار خود این‌گونه نیستند. این مقاومت‌ها، نتیجه گذشته شخصی هر فرد است. آنها می‌خواهند درک کنند که چطور این‌گونه شده‌اند. بنابراین نیاز دارند از داستان گذشته خود تا جایی که امکان دارد، دقیقاً اطلاع یابند و به صورت احساسی، با آن درگیر شوند. به محض این‌که این واقعیت را دریابند و واقعاً بتوانند اثرات اتفاقات گذشته خود را احساس کنند (نه اینکه فقط در ذهن خود از آن آگاهی یابند) دیگر هیچ توصیه‌ای نیاز نخواهند داشت. سپس، چیزی که این بزرگسالان نیاز دارند، یک شاهد آگاه است که بتواند آنها را در سفرشان برای کشف واقعیت، همراهی کند؛ کسی که دستشان را بگیرد تا راهی را شروع کنند که بتوانند چیزهای دلخواهشان را که همیشه از آنها دریغ شده است به خودشان ارزانی کنند. ما باید این توقع را که پدر و مادرمان روزی چیزهای دریغ‌شده در کودکی‌مان را به ما خواهند داد، رها کنیم.

به همین علت است که افراد نادری، واقعاً، در این راه قدم می‌گذارند. بسیاری نیز خود را با توصیه‌های درمانگران راضی می‌کنند، یا اجازه می‌دهند احکام دینی آنها را از کشف واقعیت خودشان باز دارد. پیش‌تر اشاره کردم که ترس، مهم‌ترین عامل در همه این موارد است. اما معتقدم هنگامی که واقعیت، آزارهای دوران کودکی، دیگر در جامعه تابو نباشد، این ترس نیز کاهش می‌یابد. تاکنون قربانیانِ چنین آزارهایی، به سبب همان ترس اولیه که در درونشان ادامه می‌یابد، آن آزارها را انکار کرده‌اند. آنها با این روش به انکار گسترده واقعیت کمک کرده‌اند. اما هنگامی که قربانیان پیشین شروع به آشکار کردن سرگذشتشان بکنند، درمانگران هم مجبور خواهند شد این واقعیت‌ها را بپذیرند. چندی پیش، یک روانکاو مشهور آلمانی اعلام کرد که در طول فعالیتش، به‌ندرت با بیمارانی مواجه شده است که در کودکی

قربانی کودک‌آزاری بوده‌اند. این سخن بسیار عجیب است، زیرا من هیچ کس را نمی‌شناسم که از علائم بیماری روانی رنج ببرد و برای درمان به درمانگر مراجعه کند، بی‌اینکه در کودکی دست‌کم کتک خورده باشد یا تحقیر شده باشد. من چنین رفتارها (کتک زدن و تحقیر کودک) را آزار می‌نامم؛ اگرچه برای هزاران سال، والدین از آن به عنوان یک روش تربیتی مشروع استفاده کرده‌اند. شاید این چیزی جز برداشت من از این مسأله نباشد، اما در این مورد، این برداشت قطعی است.

چرخ و فلک احساسات

چندی پیش اتفاقاً از کنار چرخ و فلکی رد شدم که بچه‌ها در آن بازی می‌کردند. مدتی ایستادم و تماشا کردم. احساس لذت و هیجان آشکارا در چهره‌های آن بچه‌های حدوداً دو ساله نمایان بود. اما در عین حال، در صورت بعضی از آنها هراس از چرخش‌های تند و ترس از نبود کسی برای مراقبت از آنها، دیده می‌شد. آن ترس، آمیخته بود با حس غرور ناشی از اینکه به اندازه کافی «بزرگ» شده‌اند تا پشت فرمان ماشین کوچک‌شان بنشینند و آن را هدایت کنند. احتمالاً احساسات دیگری نیز در کار بود. مانند کنجکاوی درباره‌ی این که بعداً چه اتفاقی می‌افتد و انگار نمی‌خواستند چشم از پدر و مادرشان بردارند. می‌دیدم هر کدام از این احساسات، همراه هیجان چرخش‌های ناگهانی، یکی پس از دیگری در چهره‌ی بچه‌ها غالب می‌شد.

هنگامی که زمین آنجا را ترک کردم با خودم می‌اندیشیدم وقتی بدن یک کودک دو ساله برای ارضای میل جنسی یک بزرگسال مورد استفاده قرار می‌گیرد، دقیقاً در ذهن آن کودک چه می‌گذرد؟ چه باعث شده بود به چنین چیزی فکر کنم؟ شاید در صورت این بچه‌ها تنش یا نوعی بی‌اعتمادی همراه با لذت دیده بودم. شاید چرخیدن دوباره و دوباره برای

بدن آنها، غریب و ناآشنا و ترسناک بود. هنگامی که سرانجام از چرخ و فلک پایین آمدند، همگی با چهره‌هایی مضطرب و مغشوش، محکم به پدر و مادرهایشان چسبیدند. ناگهان به ذهنم خطور کرد که شاید این نوع لذت برای سنین پایین طبیعی نیست و به صورت واقعی و طبیعی با ذهن و روح بچه‌های کوچک سازگاری ندارد. این نوعی لذت مصنوعی است که منبع درآمد گردانندهٔ چرخ و فلک شده است. درواقع این فکر بود که باعث شد از خودم بپرسم، وقتی دختر بچه‌ای مورد سوءاستفادهٔ جنسی قرار می‌گیرد، چه احساسی پیدا می‌کند؟ یا دختر بچه چه حسی می‌یابد وقتی می‌بیند مادرش به دلیل ناملایمات دوران کودکی خودش، به ندرت او را در آغوش می‌گیرد، و یا حتی از او دوری می‌کند و تمام مهر و عاطفه‌اش را حتی از خودش هم دریغ می‌دارد؟ چنین دختر بچه‌ای چنان تشنهٔ محبت می‌شود که به هر نوع تماس فیزیکی به مثابهٔ ارضای یکی از نیازهای فوری‌اش، با لذت پاسخ می‌دهد. اما اگر از بدن این بچه صرفاً برای تحریک خودارضایی یا اعمال تسلط پدر استفاده شود، او به غریزه می‌فهمد که از سرشت واقعی‌اش، یعنی نیازش به برقراری ارتباط اصیل و محبت جسمانی، سوءاستفاده شده است. احتمال دارد این دختر بچه تمام احساسات سرخوردگی و غصه و خشم از خیانت به خود واقعی و توقع برآورده نشده‌اش را سرکوب کند. اما شاید همچنان وابستگی خود به پدرش را ادامه دهد، به این امید که آن پدر روزی نیاز فرزندش را به محبت برآورده سازد و عزت و آبروی او را احیا کند و عشق واقعی را به او ارزانی دارد، زیرا در پیرامون او، هیچ کس دیگری وجود ندارد که چنین انتظار محبتی در او به وجود آورده باشد. اما این امیدواری، می‌تواند مخرب هم باشد.

این دختر ممکن است در بزرگسالی تمایل شدیدی برای آسیب رساندن به جسم خود پیدا کند و مجبور شود به درمانگر مراجعه کند؛ چرا که این افراد صرفاً با آسیب زدن به خود احساس لذت می‌کنند. در واقع این افراد فقط با آسیب زدن به خود است که می‌توانند چیزی حس کنند؛ زیرا آزار

جنسی از پدر آنها را او می‌دارد احساسات خودشان را تقریباً به‌تمامی بکشند و در نتیجه، هیچ حسی برای بروز دادن نداشته باشند. همان گونه که نویسنده آلمانی کریستینا می‌یر^۱ در کتاب راز دو گانه^۲ (۱۹۹۴) شرح می‌دهد، زنی که از چنین کابوسی رنج می‌برد ممکن است به بیماری اگزما^۳ در ناحیه تناسلی مبتلا شود. وقتی کریستینا به روانکاو مراجعه کرد، علائم بیماری‌ای در خود داشت که آشکارا نشان می‌داد در دوران نوزادی در معرض آزار جنسی پدرش قرار گرفته است. روانکاو به‌سرعت متوجه این موضوع نشد، ولی دست کم صبورانه کریستینا را همراهی کرد تا او خودش داستان سرکوب‌شده آزار و خشونت‌های بی‌رحمانه پدرش را برملا کند. این روند با روانکاوی موشکافانه، مدت شش سال طول کشید و بعدها با درمان‌های گروهی و بدنی، ادامه پیدا کرد.

اگر این روانکاو از ابتدا اگزمای ناحیه تناسلی را به عنوان نشانه‌ای از سوءاستفاده از بدن کودک تشخیص می‌داد، این روند شش ساله می‌توانست کوتاه‌تر شود. البته شانزده سال پیش، این امکان‌پذیر نبود. این روانکاو بعدها به کریستینا گفته بود اگر قبل از برقراری یک رابطه خوب روان‌شناسانه، از موضوع آزار جنسی‌اش مطلع می‌شد، نمی‌توانست با آن کنار بیاید.

در آن زمان شاید من هم چنین نظری می‌داشتم. اما بر اساس تجارب بعدی‌ام، اکنون معتقدم برای گفتن چیزی که فرد آزار دیده خودش به‌روشنی تشخیص داده، و ارائه کمک بدون چون و چرا به او، هیچ‌گاه زود نیست. کریستینا می‌یر با شجاعتی باورنکردنی کوشیده بود واقعیت خود را بیابد و با آن روبه‌رو شود. در نتیجه، سزاوار بود از همان ابتدا راهنمایی شود تا از تاریکی‌ای که در آن گرفتار شده بود، بیرون آید. او بارها خواب دیده بود که روانکاویش او را در آغوش می‌کشد و به او آرامش خاطر می‌بخشد. اما روانکاویش به اصول خود پایبند ماند و هرگز این آرزوی معصومانه کریستینا

1. Kristina Meyer

2. The Double Secret

۳. التهاب پوستی

را برآورده نکرد. اگر او این کار را کرده بود شاید می توانست این پیام مهم را به کریستینا منتقل کند که آغوش های محبت آمیزی هم وجود دارد که در حین احترام به حریم شخصی طرف مقابل می تواند حس تنهایی او را تسکین دهد. امروزه که انواع مختلف بدن-درمانی رایج است، این خودداری سرسختانه از سوی روانکاو، که کاملاً از مصیبت بیمارش آگاه است، عجیب و غیرعادی به نظر می رسد. اما از دید روانکاو، می شود خودداری او را کاملاً درک کرد، چون تنها پایبندی به قوانین به شمار می رود.

حال بازگردیم به تصویر چرخ و فلک که ابتدای این فصل توصیف کردم. همان طور که گفتم من در چهره های آن کودکان کوچک که روی چرخ و فلک تاب می خوردند، نه فقط لذت، بلکه ترس و دلهره نیز می دیدم. قصدم از تطبیق این صحنه با آزار جنسی فرزندانش، به هیچ روی قطعی و فراگیر نیست. این فقط تصویری بود که به ذهنم خطور کرد. اما این واقعیت که ما در کودکی و بزرگسالی به دفعات در معرض احساسات متناقض قرار می گیریم، باید جدی گرفته شود. اگر ما در کودکی مجبور باشیم با بزرگسالانی کنار بیاییم که هرگز تلاش نکرده اند احساسات خود را بشناسند و آشکار کنند، در نهایت با یک شرایط هرج و مرج احساسی مواجه خواهیم شد، که بی نهایت پریشان کننده خواهد بود. ما برای فرار از این احساس سردرگمی و پریشانی، مکانیسم سرکوب و گسستگی^۱ را فعال می کنیم. احساس ترس را هم در خود می کشیم، پدر و مادرمان را دوست می داریم، به آنها اعتماد می کنیم و می خواهیم انتظاراتشان را برآوریم تا از ما راضی باشند. اما این ترس، بعدها در بزرگسالی و در بیش تر مواقع در ارتباط با شریک عاطفی مان، خود را نشان می دهد. در حالی که این ترس برای ما مفهوم نخواهد بود. بدین ترتیب، در بزرگسالی نیز همانند دوران کودکی،

۱. Disassociation؛ اختلال گسستگی، ناتوانی در یادآوری تجربه های گذشته است. فرد با فراموشی خاطرات ناخوشایند، می تواند با عوامل اضطراب آور کنار بیاید. مثلاً، کودکی که قربانیان تجاوز از سوی محارم هستند، ممکن است خاطره های درازمدت خود را فراموش کنند.

حتی خواسته‌های تناقض‌آمیز دیگران را بی‌چون و چرا می‌پذیریم، زیرا فقط می‌خواهیم دوست داشته شویم. اما اگر به انکار و نادیده گرفتن خشم و عصبانیت و ترس کودک درونمان، که مورد آزار جنسی قرار گرفته، ادامه دهیم بدن شورش می‌کند تا واقعیت را نمایان کند و نشانه‌هایی در آن ظاهر می‌شود.

مشکل اینجاست که اگر ما اثرات این اتفاقات دوران کودکی را، اکنون نیز نادیده بگیریم، هر قدر هم تلاش کنیم، هرگز نخواهیم توانست زمان و شرایط رخ دادن آنها را شناسایی کنیم. فقط در صورت رهایی از وابستگی کنونی است که می‌توانیم آسیب‌های گذشته را جبران کنیم. جبران، یعنی شناسایی و برطرف کردن پیامدهای وابستگی دوران کودکی. اینجا مثالی می‌آورم: آندریاس^۱ مردی میانسال که در دوران کودکی مورد آزار جنسی پدرش قرار گرفته بود، چندین سال از اضافه‌وزن رنج می‌برد. او فکر می‌کرد که این اضافه‌وزن آزاردهنده، به رابطه‌اش با پدر سلطه‌گرش مربوط می‌شد که در کودکی رفتار خشونت‌آمیزی با او داشت اما نمی‌توانست این موضوع را درست درک کند. تمام تلاشش را به کار برد و تجویزهای پزشکان را عملی کرد تا از وزنش بکاهد. حتی خشمش را نسبت به رفتار پدرش در دوران کودکی حس می‌کرد. اما تلاش‌هایش نتیجه نمی‌داد. آندریاس هر از گاهی دچار عصبانیت شدید می‌شد. بر سر همسرش فریاد می‌کشید و به فرزندانش پرخاش می‌کرد، اگر چه هیچ‌گاه دلش نمی‌خواست این کار را بکند. پس، برای اینکه آرام بگیرد، به الکل پناه برد. اما هرگز خودش را معتاد به الکل نمی‌دید. می‌خواست با خانواده‌اش مهربان باشد و فکر می‌کرد شراب می‌تواند کمک کند خشم سرکشش را مهار کند و احساسات خوشایندی داشته باشد.

آندریاس در یکی از جلساتمان، به صورت گذرا، اشاره کرد که نمی‌تواند

پدر و مادرش را متقاعد کند که بی اطلاع به او سرزنزند. آنها هرگز قبل از انجام کاری به او تلفن نمی کردند. وقتی از او پرسیدم که آیا تا به حال از آنها خواسته دست از این عادت بردارند، به سرعت جواب داد: بارها به آنها گفته ام که قبل از آمدن به من اطلاع بدهند اما آنها توجهی نمی کنند. والدین او احساس می کردند که حق دارند هر وقت که دوست دارند به او سر بزنند، زیرا خانه متعلق به آنها بود. متعجب شدم و پرسیدم: چرا آنها خانه او را ملک خود می دانند؟ آندریاس پاسخ داد که در واقع او در خانه پدر و مادرش مستأجر است و به آنها اجازه می پردازد. گفتم آیا می تواند خانه دیگری، با همان قیمت یا کمی بالاتر، اجاره کند؟ زیرا با این کار دست کم می توانست از پدر و مادرش مستقل شود و آنها را از سر زدن ها و مزاحمت های گاه و بی گاه بازدارد. چشم هایش از تعجب گرد شد. گفت قبلاً هرگز در مورد چنین چیزی فکر نکرده بودم.

این ممکن است عجیب به نظر برسد. اما باید در نظر داشته باشیم که این مرد هنوز در موقعیت کودکی گرفتار بود. او چاره ای نمی دید جز آن که به خواست و قدرت پدر و مادر سلطه گرش تن دهد. زیرا در حقیقت از طرد شدن می ترسید و راه گریزی هم نداشت. آن ترس، همچنان او را آزار می داد. با وجود تمام تلاشش برای رعایت رژیم غذایی، همچنان پرخوری می کرد. اما اشتهایش برای «تغذیه» درست - یعنی نیازش به مستقل شدن از پدر و مادرش و در عین حال اطمینان از سلامتی اش - چنان قوی بود که باید به روش درست، و نه با پرخوری، ارضا می شد. غذا هرگز نمی تواند این اشتها برای آزادی را ارضا کند. آزادی در خوردن و آشامیدن هرگز نمی تواند اشتهای فرد را برای استقلال فرو بنشانند. پرخوری نمی تواند جایگزینی برای آزادی واقعی باشد.

آندریاس هنگام ترک جلسه قاطعانه گفت: «می خواهم هر چه سریع تر با انتشار یک آگهی در روزنامه خانه ای برای خودم پیدا کنم. و حتماً پیدا می کنم، مطمئن باش!» چند روز بعد، آندریاس به من گفت که خانه ای با

قیمت ارزان‌تر پیدا کرده و آن را بیش‌تر از خانه پدر و مادرش دوست دارد. چرا برای او این‌قدر طول کشید تا این راه حل ساده را پیدا کند؟ زیرا تا زمانی که در خانه پدر و مادرش مستأجر بود، هنوز امیدوار بود آنها آنچه از کودکی آرزویش را داشت، به او بدهند. اما آنچه آنها در دوران کودکی از او دریغ کرده بودند در بزرگسالی جبران‌کردنی نبود. آنها هنوز او را به عنوان یک دارایی شخصی می‌دیدند و هیچ‌وقت به خواسته‌های او گوش نمی‌دادند. پدر و مادر آندریاس، این را امری بسیار بدیهی می‌دانستند که او باید بدون انتظار کمک از آنها، خانه را نوسازی و در آن سرمایه‌گذاری کند. در نظر آنها، فقط این علت که آنها پدر و مادر او بودند، حق چنین انتظاراتی را از او داشتند. آندریاس تنها در مکالماتش با شاهد آگاهی، که من نقشش را بازی می‌کردم، ناگهان متوجه شد در چه موقعیتی قرار دارد. در این زمان و با حضور من بود که فهمید درست مانند کودکی‌اش اجازه داده از او سوءاستفاده کنند و از اینکه به این آگاهی رسیده بود، راضی و خرسند بود. اکنون دیگر می‌توانست دست از این توهم بردارد که پدر و مادرش ممکن است روزی تغییر کنند.

چند ماه بعد، آندریاس در نامه‌ای به من نوشت:

وقتی قرارداد اجاره را با پدر و مادرم فسخ کردم، آنها کوشیدند دچار عذاب وجدان کنند؛ نمی‌گذاشتند بروم. وقتی فهمیدند دیگر نمی‌توانند مرا مجبور به انجام کاری برخلاف میل بکنند، گفتند اجاره‌بها را کاهش می‌دهند و مقداری از پولی را که خرج خانه کرده بودم، پس می‌دهند. اینجا بود که فهمیدم نه من، بلکه آنها از قرارداد اجاره آن خانه سود برده بودند. بنابراین همه پیشنهادهایشان را رد کردم.

کل ماجرا بسیار دردناک بود. چاره‌ای نداشتم جز اینکه با واقعیت روبه‌رو شوم. و واقعیت دردناک بود. رنج‌های دوران کودکی‌ام را حس کردم؛ همان کودکی که هیچ‌گاه دوست داشته نشد، حرف‌هایش شنیده نشد و توجهی به او نشد. کودکی که اجازه داد او سوءاستفاده

شود، به این امید که شاید روزی همه چیز عوض شود. معجزه اینجا بود که هر چه بیش تر احساساتم را کشف می کردم، لاغرتر می شدم. دیگر مشروبات قوی تر نیاز نداشتم تا احساساتم را سرکوب کنم و دوباره همه چیز را واضح می دیدم. و اگر گهگاهی پرخاشگری می کردم، می دانستم که هدف اصلی خشمم کیست: نه فرزندانم و نه همسر، بلکه پدر و مادرم که دیگر حس عشق ورزیدن به آنها را پس گرفته بودم. فهمیدم که من به آنها عشق می ورزیدم، چون فقط می خواستم دوست داشته شوم، میلی که هیچ وقت ارضا نشد، باید این میل را نابود می کردم. و ناگهان دیگر مانند گذشته، نیازی به خوردن احساس نمی کردم، کمتر خسته می شدم، تمام انرژی ام در اختیار خودم بود. و این باعث پیشرفت در کارم هم شد.

با گذشت زمان، خشمم نسبت به پدر و مادرم هم کمتر شد. زیرا الآن، به جای اینکه منتظر باشم آنها کاری برایم انجام دهند، خودم انجامش می دهم. دیگر خودم را مجبور نمی کنم آنها را دوست داشته باشم. (چرا باید این کار را بکنم؟) برخلاف آنچه خواهرم پیش بینی کرده، دیگر نمی ترسم از اینکه وقتی مُردند، عذاب وجدان بگیرم. فکر می کنم با مرگ آنها، آسوده خاطر خواهم شد، زیرا دیگر مجبور نخواهم بود تا دورویی و ریاکاری کنم. اما از هم اکنون تلاش می کنم خود را از این فشار خلاص کنم. پدر و مادرم از خواهرم خواسته اند به من بگویند نامه هایم به آنها بیش از حد واقع بینانه و خشک شده است. آنها از این نوع نامه نگاری من آزرده بودند، زیرا حس می کردند دیگر مثل گذشته پرعاطفه نیستم. آنها می خواستند مانند گذشته باشم. ولی من نمی توانم و نمی خواهم به گذشته برگردم. دیگر نمی خواهم نقشی را که آنها برایم در نمایش کوچک شان در نظر گرفته اند، بازی کنم. من پس از جست و جوی طولانی، درمانگری را پیدا کردم که اثر خوبی بر من گذاشت؛ درمانگری که می توانم مانند تو با او صحبت کنم، روراست، بی اینکه از پدر و مادرم طرفداری کند و بی اینکه واقعیت - واقعیت خود من - را پنهان کند. و بالاتر از همه، خوشحالم که

توانستم تصمیم بگیرم خانه‌ای را ترک کنم که مرا با امیدهای واهی برای سال‌ها در خود نگه داشته بود.

یک بار در جلسه‌ای بحثی درباره فرمان چهارم آغاز کردم و پرسیدم: اگر پدر و مادرمان در کودکی با خشونت با ما رفتار کرده باشند دقیقاً چرا باید به آنها عشق بورزیم؟ جواب‌ها خیلی سریع و بی‌تفکر بود. احساسات گوناگونی نام برده شد: محبت به بزرگترهایی که خیلی اوقات بیمار و رنجور هستند، قدردانی برای نعمت زندگی و روزهایی که کتک نخوردیم، ترس از اینکه آدم خبیث نامیده شویم و این عقیده که ما باید کارهای والدینمان را ببخشیم، در غیر این صورت، هرگز واقعاً بزرگ نمی‌شویم. این پاسخ‌ها باعث شد بحث داغی در بگیرد و همه این نظرات به چالش کشیده شد. یکی از شرکت‌کننده‌ها به نام روث^۱ با حرارتی غیرمنتظره پاسخ داد:

زندگی من به‌تنهایی ثابت می‌کند که فرمان چهارم بی‌معنی است. من یک بار و برای همیشه خودم را از خواسته‌های پدر و مادرم خلاص کردم و از برآورده کردن انتظارات آنها دست کشیدم و کم‌کم از نظر جسمی و روحی، سالم‌تر از گذشته شدم. تمام ناخوشی‌هایم و همچنین تندمزاجی‌هایم با فرزندانم از بین رفت و الآن باور دارم همه آن مشکلات قبلی به این علت مرا آزار می‌داد که سعی می‌کردم از فرمانی اطاعت کنم که هیچ سودی برای بدنم نداشت.

به عقیده روث، قدرت این فرمان از آنجا ناشی می‌شود که اضطراب و احساس گناهی را تقویت می‌کند که پدر و مادرمان در سنین پایین در وجود ما کاشته‌اند. او دقیقاً قبل از اینکه بفهمد پدر و مادرش را دوست ندارد، دچار اضطراب شدیدی شده بود. روث، قبلاً تلاش کرده بود آنها را دوست

داشته باشد؛ هم به خودش و هم به آنها وانمود کرده بود که آنها را دوست دارد. به محض اینکه از این موضوع آگاهی پیدا کرد، اضطرابش ناپدید شد. فکر می کنم بسیاری از افراد همین احساس را خواهند داشت اگر کسی به آنها بگوید: «نیازی نیست به پدر و مادرت احترام بگذاری و عشق بورزی. آنها به تو آزار رساندند. نیازی نیست خودت را مجبور کنی احساسی را نشان بدهی که در وجود تو نیست. رفتار اجباری و وانمود کردن، هرگز هیچ سودی نداشته است. در مورد تو، حتی می تواند مخرب هم باشد؛ بدنت بهای آن را خواهد پرداخت.»

این بحث عقیده مرا تأیید می کند که ما گاهی تمام عمرمان را صرف اطاعت از موهوماتی به نام تربیت، اخلاق یا مذهب می کنیم. اینها ما را مجبور می کند نیازهای بیولوژیکی و طبیعی مان را نادیده بگیریم و سرکوب کنیم یا با آنها بجنگیم. در نهایت بهای این کار را با بیماری هایی می پردازیم که منشأشان را نه می شناسیم و نه می خواهیم بشناسیم و می کوشیم با دارو بر آنها فائق آییم. وقتی بیمارهای تحت درمان موفق می شوند از طریق بیدار کردن احساسات سرکوب شده، به خود واقعی شان دسترسی پیدا کنند، برخی از درمانگران - که بدون شک از الکی های گمنام الهام می گیرند - این موفقیت را به عنایت یک «قدرت متعالی» نسبت می دهند. آنها با این کار از همان ابتدا اطمینانی را که همه ما به خودمان داریم، خدشه دار می کنند؛ اطمینان به توانایی مان برای درک چیزی که به صلاحمان است و چیزی که به صلاحمان نیست.

در مورد خود من، پدر و مادرم مرتباً از لحظه تولدم، این اطمینان را از وجودم می راندند. مجبور بودم یاد بگیرم همه چیز را از دید مادرم بینم

۱. الکی های گمنام (Alcoholics Anonymous): سازمانی متشکل از معتادان به الکل است که برای قطع مصرف الکل فعالیت می کنند. اعضای این سازمان این هدفشان را از طریق خودیاری و کمک سایر الکی های در حال ترک با برگزاری جلسات منظم و در میان گذاشتن تجربیات خود با یکدیگر، دنبال می کنند. الکی های گمنام، برای رعایت گمنامی، خود را با نام کوچک معرفی می کنند. - م.

و داوری کنم و همیشه احساسات و نیازهای واقعی‌ام را بکشم. بنابراین مدت‌ها در شناخت نیازهایم و چگونگی ارضای آنها کاملاً ناتوان بودم. مثلاً، چهل و هشت سال طول کشید تا نیاز به نقاشی کردن را در خودم کشف کنم و به خودم اجازه ارضای این نیاز را بدهم. در نهایت این نیاز خودش را به من تحمیل کرد. حتی بیشتر از این زمان طول کشید تا این حق را به خودم بدهم که به پدر و مادرم عشق نورزم.

با گذر زمان، برایم روشن و روشن‌تر شد که تلاش‌هایم برای دوست داشتن کسانی که تقریباً زندگی مرا نابود کرده بودند، چه آسیب‌های جدی‌ای بر من وارد می‌کرد. این تلاش‌ها، مرا از واقعیت خودم دورتر و مجبور می‌کرد خود را فریب دهم و نقشی را بازی کنم که پدر و مادرم از کودکی بر من تحمیل کرده بودند؛ نقش «دختر خوبی» که مجبور بود از تقاضاهای هیجانی، در پوشش تربیت و اخلاق، تبعیت کند. همان‌طور که کم‌کم یاد گرفتم با خودم صادق باشم و موفق شدم احساسات خود را بپذیرم، زبان بدنم واضح و واضح‌تر شد و مرا به طرف تصمیماتی رهنمون کرد که برای بدنم مفید بود و کمکش کرد تا نیازهای طبیعی‌اش را ابراز کند. بالأخره موفق شدم دیگر وارد بازی‌های دیگران نشوم و پذیرفتم گفتن اینکه پدر و مادرم خوبی‌های خودشان را داشتند، فایده‌ای ندارد. بنابراین، از گیج و سرگردان کردن خودم، مانند دوران کودکی، دست برداشتم و موفق شدم به نفع بزرگسالی‌ام، تصمیم بگیرم. و به این ترتیب، سردرگمی‌ام از بین رفت. اکنون می‌دانم که پدر و مادرم مرا نمی‌خواستند؛ آنها به اصرار پدر و مادرشان با هم ازدواج کرده بودند. من محصول ناخواسته دو فرزند حرف‌شنو بودم که می‌خواستند دین خودشان را به پدر و مادرشان ادا کنند و با اطاعت از آنها، بچه‌ای ناخواسته به دنیا آوردند. امیدوار بودند صاحب پسر شوند، زیرا مادر بزرگ و پدر بزرگ، چنین آرزویی داشتند. اما صاحب دختر بچه‌ای شدند که سال‌های سال، تمام تلاشش را به خرج داد تا شادی ازدست‌رفته آنها را جبران کند. این مسئولیت، البته محکوم به شکست بود.

اما به عنوان بچه‌ای که مصمم بود دوام بیاورد، چاره‌ای نداشتم جز اینکه تمام سعی‌ام را به کار گیرم. از همان ابتدا این فرمان تلویحی را از والدینم دریافت کرده بودم که من باید عشق و قدردانی و توجهی را که پدر و مادرشان از آنها دریغ کرده بودند به آنها ارزانی بدارم. برای اینکه این تلاشم نتیجه بدهد، مجبور بودم واقعیت خودم، یعنی واقعیت احساسات خودم را فراموش کنم. با وجود تمام سعی‌ام، مدتی طولانی با احساس عذاب وجدان عمیقی روبه‌رو بودم، زیرا این فرمانی نبود که بتوانم اجابت کنم. به علاوه، من از خودم چیزی بسیار حیاتی را دریغ کرده بودم: واقعیت خودم. (این چیزی بود که هنگام نوشتن کتاب دلهره‌های کودکی^۱ متوجه شدم. خوانندگان بسیاری با مطالب این کتاب همذات‌پنداری کرده‌اند.) با وجود این، حتی در بزرگسالی، سال‌ها می‌کوشیدم این مأموریت را به انجام برسانم. تلاش می‌کردم این کار را در رابطه با همسر، دوستانم و فرزندانم هم انجام دهم. هر بار که می‌خواستم خودم را از بار «وظیفه نجات دیگران از سردرگمی‌شان» خلاص کنم، عذاب وجدان تقریباً مرا می‌کشت. فقط در اواخر زندگی‌ام موفق شدم.

دور ریختن حس عذاب وجدان و پایانِ قدردانی از پدر و مادرم، یک گام بسیار مهم در مسیر قطع وابستگی من به آنها بود. اما گام‌های دیگری هم باید برمی‌داشتم. مهم‌ترین گام این بود که دست از این امید و توقع بردارم که روزی می‌توانم با پدر و مادرم آزادانه تبادل احساسات کنم و ارتباط سالم بسازم. البته این تبادل احساسات و ارتباط آزادانه، فقط با افراد دیگر و پس از آن امکان‌پذیر شد که تمام واقعیت‌های دوران کودکی‌ام را کشف کردم. پس از آن بود که فهمیدم چقدر ارتباط آزادانه با پدر و مادرم، غیر ممکن بوده و همین امر چقدر در کودکی رنج و عذاب بر من تحمیل کرده بود. پدر و مادر من سال‌ها پیش فوت کردند. ولی می‌توانم تصور کنم برای کسانی که پدر و

مادرشان هنوز زنده هستند، این روند سخت تر است. انتظاراتی که ریشه در کودکی دارند، می توانند چنان قوی باشند که وادارمان کنند تمام چیزهایی را که به صلاحمان است رها کنیم تا آن گونه که پدر و مادرمان می خواستند، زندگی کنیم، تا توهم دوست داشتن و دوست داشته شدن را زنده نگه داریم. مثلاً کارل^۱ سردرگمی خودش را این گونه شرح می دهد:

من مادرم را دوست دارم. اما او این را باور ندارد، زیرا مرا با پدرم اشتباه می گیرد که زندگی را برای او جهنم کرده بود. اما من مثل پدرم نیستم. مادرم مرا خشمگین می کند، اما من خشمم را نشان نمی دهم چون در این صورت می تواند ثابت کند من مثل پدرم هستم. و این واقعیت ندارد. بنابراین من باید خشمم را مهار کنم تا نظر او ثابت نشود. اما با انجام این کار، دیگر دوستش ندارم و فقط حس نفرت از او به من دست می دهد. من این حس نفرت را نمی خواهم. فقط می خواهم مرا آن طوری که هستم دوست داشته باشد، نه اینکه مانند پدرم، مورد نفرت او باشم. با این شرایط کار درست چیست که انجام دهم؟

پاسخ این است که تا زمانی که قصد داریم شخص دیگری را راضی نگه داریم، هرگز نمی توانیم کار درست را انجام دهیم. ما فقط می توانیم افرادی باشیم که هستیم و نمی توانیم پدر و مادرمان را مجبور کنیم ما را دوست داشته باشند. پدر و مادرهایی هستند که فقط نقابهایی را دوست دارند که فرزندانشان به صورت می زنند، وقتی فرزندشان نقابش را کنار می زند، آنها - همان طور که در مورد آندریاس دیدیم - مرتباً می گویند: «تنها چیزی که از تو می خواهم این است که مانند قبل باشی.»

توهم اینکه ما هنوز می توانیم عشق والدین مان را «به دست آوریم» فقط با انکار واقعیت تقویت می شود. به محض اینکه تصمیم بگیریم با واقعیت

رو در رو شویم، تمام عواقب آن را بپذیریم، خودفریبی ای را کنار بگذاریم که به کمک الکل و مواد مخدر و دارو به خود تحمیل کرده‌ایم، این توهم از بین می‌رود. آنا^۱، مادری سی و پنج ساله که دو فرزند داشت، از من پرسید: «مادرم تنها چیزی که از من می‌خواهد این است که عشقم را به او نشان دهم. می‌گویند: قبلاً این کار را می‌کردی و الآن عوض شده‌ای. دوست دارم به او بگویم بله درست است، ولی الآن احساس می‌کنم قبلاً با تو روراست نبوده‌ام. الآن دیگر می‌خواهم صادق باشم.»

از او پرسیدم: «چرا این را نمی‌توانی به او بگویی؟»

آنا پاسخ داد: «درست می‌گویی. حق دارم از واقعیت خودم دفاع کنم. و اساساً مادرم هم حق دارد بداند احساسش درست است. این در حرف، خیلی ساده به نظر می‌رسد، اما دلسوزی مرا از صادق بودن با مادرم بازمی‌دارد. دلم به حالش می‌سوزد. او هرگز در کودکی دوست داشته نشده بود. او را پس از تولد، به خانواده دیگری سپرده بودند. فقط به عشق من دلبستگی داشت و من نمی‌خواستم آن را از او بگیرم.»

پرسیدم: «آیا تو تنها فرزند او هستی؟»

«نه. او پنج فرزند دارد و همه آنها تمام تلاششان را می‌کنند تا به او خدمت کنند. اما روشن است که این کارها خلأ درونی او را که از کودکی وجود داشته پر نمی‌کند.»

«پس تو فکر می‌کنی با دروغ گفتن، می‌توانی آن خلأ را پر کنی؟»

«نه نمی‌توانم. درست می‌گویی. چرا من باید بخواهم عشقی به او بدهم که در من نیست؟ فقط به خاطر دلسوزی؟ من همیشه به انواع بیماری‌ها دچار بوده‌ام. الآن همه بیماری‌هایم ناپدید شده‌اند. بیماری‌هایم وقتی ناپدید شدند که پذیرفتم هیچ‌گاه واقعاً مادرم را دوست نداشته‌ام. او همیشه می‌خواست بر من تسلط داشته باشد و از من باحساسی بگیرد. اما گفتن

این چیزها به او، مرا نگران می کند. از طرف دیگر، از خودم می پرسم این نوع دلسوزی به چه درد او می خورد؟ این فقط یک دروغ است. من در قبال بدنم مسئولم که این دروغ را بیش از این کش ندهم.»

بنابراین وقتی با نگاهی دقیق تر به هیجاناتی که در پس این «عشق» نهفته است می نگریم، چه می بینیم؟ قدردانی، دلسوزی، توهم، انکار واقعیت، عذاب وجدان و فریب - اینها مواد تشکیل دهنده نوعی وابستگی است که مرتباً ما را دچار بیماری می کند و هیچ سود واقعی برای پدر و مادرمان ندارد. این وابستگی بیمارگونه، در همه جای دنیا عشق نامیده می شود. هر بار که من این نظرم را ابراز می کنم، با انواع دل نگرانی ها و مقاومت ها روبه رو می شوم. اما وقتی در جریان بحث منظورم را توضیح می دهم، مقاومت ها به سرعت از بین می رود و افراد با چنان درک و آگاهی پاسخ می دهند که خودشان هم متعجب می شوند.

یک بار شخصی گفت: «درست است. چرا من فکر می کنم اگر احساسات واقعی ام را به پدر و مادرم نشان دهم، طاقت نمی آورند؟ من حق دارم آنچه حس می کنم نشان دهم. این تلافی جویی نیست، روراستی است. چرا در تعلیمات دینی مدارس، از روراستی و صداقت به عنوان فضیلتی معنوی تمجید می شود اما در رابطه با پدر و مادر منع می شود؟»

به راستی چه خوب می شد اگر می توانستیم صادقانه با پدر و مادرمان صحبت کنیم. آنچه آنها نهایتاً از گفته های ما برداشت می کنند، در دست ما نیست. اما صحبت کردن صادقانه می تواند فرصتی باشد برای ما و فرزندانمان و مخصوصاً برای بدنمان که مسیر رسیدن به واقعیت را به ما نشان می دهد.

این توانایی بدن، همیشه مرا بی نهایت شگفت زده می کند. بدن با زیرکی و سرسختی حیرت انگیزی در مقابل دروغ ایستادگی می کند. احکام دینی و اخلاقی نمی تواند آن را فریب دهد یا سرگردان کند. همیشه اصول اخلاقی به زور، به خورد کودک داده می شود. کودک این تغذیه را با کمال میل

می پذیرد، زیرا پدر و مادرش را دوست دارد. ولی در دوران مدرسه دچار بیماری های بی شماری می شود. اما سرانجام در بزرگسالی با استفاده از هوش شگفت انگیزش با اخلاق متعارف می جنگد و در این حین، احتمالاً فیلسوف یا نویسنده می شود. اما مانند نیچه و شیلر احساسات واقعی اش در مورد خانواده اش که در دوران مدرسه در پوشش بیماری های مختلف پنهان می ماندند، اثری عمیق بر وجود او می گذارد. سرانجام، قربانی پدر و مادرش می شود و خودش را برای فرامین اخلاقی و مذهبی آنها، فدا می کند؛ گرچه در بزرگسالی به روشنی دروغ های «جامعه» را تشخیص می دهد. با این حال، تشخیص خودفربیی و فهمیدن اینکه اجازه داده قربانی اصول اخلاقی شود، سخت تر از نوشتن رساله های فلسفی و نمایشنامه های دلیرانه می شود. این بدان معناست که تحولات درونی که در وجود ما رخ می دهد، و نه افکار جدا از بدن مان، می تواند به تغییری سودمند در ذهنیت ما منجر شود.

کسانی که به اندازه کافی خوش شانس بوده اند که عشق و درک شدن را در کودکی تجربه کنند، هیچ مشکلی با واقعیت نخواهد داشت. آنها موفق می شوند توانایی های شان را تمام و کمال توسعه دهند و فرزندانشان از این سود خواهند برد. من نمی دانم این افراد چند درصد مردم را تشکیل می دهند. ولی می دانم که هنوز کتک زدن، به عنوان یک روش تربیتی، به پدر و مادرها توصیه می شود. در ایالات متحده آمریکا، یعنی کشوری که خود را الگوی دموکراسی می داند، هنوز در بیست و دو ایالت، مدارس اجازه تنبیه بدنی را دارند. این ایالت ها حتی هر روز در ظرفداری از این «حق» که به گفته آنها همه پدر و مادرها باید داشته باشند، صدایشان را بلندتر می کنند. باور اینکه می توانیم با استفاده از تنبیه بدنی به کودکان، دموکراسی آموزش دهیم، احمقانه است.

نتیجه گیری من این است که در حال حاضر، افراد بسیاری در جهان زندگی می کنند که با این روش تربیتی بزرگ شده اند. همه آنها به اندازه توان شان در برابر خشونتی که در سنین پایین بر آنها تحمیل شده، مقاومت

کرده‌اند. همه آنها در حالتی بزرگ شده‌اند که من آن را فقط «دورویی درونی» می‌نامم. ما این حالت را در همه‌جا مشاهده می‌کنیم. اگر کسی بگوید «من پدر و مادرم را دوست ندارم، چون همیشه مرا تحقیر می‌کردند» بلافاصله همه ما به او توصیه می‌کنیم: «اگر واقعاً می‌خواهی بزرگ شوی باید نگرش‌ت را عوض کنی. اگر می‌خواهی سالم بمانی، نباید با حس نفرت انباشته شده در درونت، زندگی کنی. تنها زمانی می‌توانی از دست این نفرت خلاص شوی که پدر و مادرت را ببخشی. پدر و مادر آرمانی وجود ندارد. همه پدر و مادرها گاهی اشتباه می‌کنند. و این چیزی است که ما باید با آن کنار بیاییم و زمانی که واقعاً بزرگ شدیم، این را درک می‌کنیم.»

علت اینکه این توصیه بسیار منطقی به نظر می‌رسد این است که ما در تمام طول زندگی آن را شنیده‌ایم و باور کرده‌ایم که منطقی است. اما این گونه نیست. این توصیه بر پایه مفروضات گمراه‌کننده بنا شده است. اینکه بخشش و گذشت ما را از نفرت خلاص می‌کند، درست نیست. بخشش صرفاً ظاهر نفرت را می‌پوشاند و در نتیجه آن را (در ذهن ناخودآگاه ما) بیش‌تر تقویت می‌کند. اینکه آستانه تحمل افراد با مسن‌تر شدن آنها افزایش می‌یابد نیز، درست نیست. بلکه برعکس، کودکان حماقت‌های والدین‌شان را تحمل می‌کنند، زیرا فکر می‌کنند امری عادی است و راهی برای دفاع از خود در برابر آنها ندارند. ما تا زمان بزرگسالی فعالانه از این محدودیت‌ها و عدم آزادی رنج نمی‌بریم. اما به هر حال این رنج را در رابطه خود با دیگران و والدین و فرزندان‌مان حس می‌کنیم. ترس‌های دوران کودکی از پدر و مادر، ما را از شناخت واقعیت بازمی‌دارد. این درست نیست که نفرت ما را بیمار می‌کند؛ هیجان‌ات سرکوب‌شده و از هم گسسته و نه احساسات خودآگاه و ابراز شده، می‌تواند ما را دچار بیماری کند.^[۱] در بزرگسالی ما فقط هنگامی نفرت می‌ورزیم که نتوانیم احساساتمان را آزادانه ابراز کنیم. این وابستگی است که ما را به نفرت ورزیدن وامی‌دارد. به محض این که ما خود را از این وابستگی نجات دهیم (در بزرگسالی معمولاً خود را از این وابستگی

نجات می دهیم، مگر اینکه زندانیان رژیم استبدادی باشیم) و به محض این که بندهای این بردگی را پاره کنیم، دیگر حس نفرت در خود نخواهیم داشت. (فصل ۱۰ را ببینید.) اما اگر در وجودمان نفرتی وجود دارد، ممنوع کردن آن، یعنی کاری که همه دین ها انجام می دهند، به صلاح نیست. اگر می خواهیم چاره ای برگزینیم تا مردم را از وابستگی مولد نفرت خلاص کند، باید دلایل نفرت را بشناسیم.

البته افرادی که از دوران کودکی از احساسات واقعی خود بریده می شوند، به نهادهایی مانند کلیسا وابسته می شوند و به آنها اجازه می دهند در مورد احساسات آنها امر و نهی کنند. در بیشتر موارد این نهادها اجازه داشتن احساسات بسیار کمی را به آنها می دهند. اما من نمی توانم تصور کنم که همیشه این طور خواهد ماند. روزی در جایی شورشی رخ خواهد داد و این روند تحمیق دوطرفه، پایان خواهد یافت. این روند، زمانی پایان می پذیرد که افراد جرأت کنند به ترس های موجه شان غلبه کنند، واقعیت را حس کنند، به زبان بیاورند، منتشر کنند و بر همین اساس، با دیگران ارتباط برقرار کنند.

وقتی متوجه شویم که کودکان می توانند چه انرژی عظیمی برای تحمل خشونت و سادیسم^۱ مفرط به خرج دهند، می توانیم به آینده امیدوارتر باشیم. در این صورت می توانیم به راحتی تصور کنیم که دنیای ما می تواند جای بهتری برای زندگی باشد، اگر این کودکان (مانند رمبو، شیلر، داستایفسکی و نیچه) بتوانند انرژی سرشارشان را به جای جنگیدن برای بقای خودشان، برای اهداف دیگر و سودمندتر صرف کنند.

۱. Sadism یا دگرآزاری؛ علاقه به آزار دادن دیگران به صورت جسمی، روانی و جنسی است، طوری که این آزار رساندن، موجب لذت و آرامش فرد آزاررسان شود. این افراد، از تحقیر و تمسخر و اذیت دیگران لذت می برند و گاهی رفتارهای پرخاشگرانه یا حتی جنایتکارانه دارند. - م.

بدن، نگهبان واقعیت

داستان الیزابت^۱ بیست و هشت ساله به روشنی نشان می‌دهد پایان وابستگی به پدر و مادر، چقدر می‌تواند دردناک و سرانجام موفق باشد. او می‌نویسد:

وقتی کوچک بودم، مادرم با من بسیار خشن رفتار می‌کرد. اگر اوضاع بر وفق مرادش پیش نمی‌رفت، با مشت به سرم می‌زد و مرا به دیوار می‌کوبید و موهایم را می‌کشید. نمی‌توانستم از این خشونت‌ها جلوگیری کنم، زیرا هیچ‌گاه انگیزه رفتارهای ناگهانی او را درک نمی‌کردم و نمی‌توانستم آنها را پیش‌بینی کنم. بنابراین، تمام تلاشم را به کار بستم تا کوچک‌ترین تغییر حالت را در او تشخیص دهم، به این امید که به نوعی خودم را با حالات او تطابق دهم و از کوره در رفتن‌های او در امان باشم. گه‌گاهی موفق بودم، اما بیشتر اوقات شکست می‌خوردم.

چند سال پیش دچار افسردگی شدم. به درمانگر مراجعه کردم و چیزهای زیادی در مورد دوران کودکی‌ام با او در میان گذاشتم. ابتدا همه چیز بسیار خوب پیش می‌رفت. به نظر می‌رسید که به من گوش

می داد و این همه چیز را آسان تر می کرد. گاهی البته چیزهایی می گفت که من خیلی خوشم نمی آمد. اما مانند همیشه توانستم احساسات خودم را نادیده بگیرم و با طرز فکر او هماهنگ شوم. به نظر می رسید درمانگرم بسیار تحت تأثیر فلسفه شرق قرار دارد. ابتدا فکر می کردم طرز فکر او تا زمانی که حاضر است به حرف های من گوش دهد، نباید مرا اذیت کند. پس از مدتی شروع کرد به متقاعد کردن من به اینکه اگر نمی خواهم تمام زندگی ام را در نفرت سپری کنم، باید با مادرم به صلح برسم. اینجا بود که از کوره در رفتم و دیگر به او مراجعه نکردم. البته به او گفتم که وقتی حرف احساسات من به مادرم به میان می آید، من خیلی بهتر از او این احساسات را می شناسم.

تنها کاری که باید انجام می دادم این بود که به بدنم گوش کنم، زیرا در تعامل با مادرم، به محض اینکه احساساتم را سرکوب می کردم، همیشه دچار ناخوشی های فیزیکی می شدم. به نظر می رسد بدنم از این لحاظ خطاناپذیر است و حتی بهتر از ضمیر خودآگاهم از واقعیت من آگاه است. بدنم همه آنچه من با مادرم از سر گذراندم، به خوبی می داند؛ به من اجازه نمی دهد خود را وادار کنم تا از قوانین و احکام اخلاقی متعارف پیروی کنم. تا زمانی که این پیغام های بدنم را جدی می گیرم و طبق آنها عمل می کنم، دیگر دچار میگرن و کمردرد نمی شوم، و حس منزوری بودن هم به من دست نمی دهد. افرادی پیدا کرده ام که می توانم با آنها درباره کودکی ام حرف بزنم. آنها مرا درک می کنند، زیرا خودشان هم تجارب مشابهی داشته اند، و دیگر قصد ندارم به درمانگر مراجعه کنم. خیلی خوب می شود اگر کسی را پیدا کنم که اجازه دهد همان طور که هستم باشم، و هر چیزی که دوست دارم بگویم؛ و به زور خطابه های اخلاقی به خوردم ندهد. این شاید کمک کند بتوانم خاطرات دردناکم را گردآوری کنم و بپذیرم. در حال حاضر تلاش می کنم این کار را با کمک برخی از دوستانم انجام دهم. اکنون بیش تر از هر زمان دیگر، به احساساتم نزدیک تر شده ام.

دیگر می‌توانم احساساتم را در گروه‌های خودیاری^۱ ابراز کنم و راه‌های جدید برقراری ارتباط را، که برایم آسان‌تر هستند، امتحان کنم. از زمانی که این کار را شروع کردم، ناخوشی‌های فیزیکی و افسردگی‌ام، کم و بیش از بین رفته است.

این نامه بسیار دلگرم‌کننده بود. بنابراین، وقتی الیزابت، یک سال بعد، نامه‌ی زیر را برایم فرستاد تعجب نکردم:

دیگر به درمانگر مراجعه نمی‌کنم و حالم خوب است. امسال حتی یک بار هم مادرم را ندیده‌ام و هیچ نیازی هم نمی‌بینم این کار را بکنم. خاطرات خشونت‌های او در دوران کودکی‌ام هنوز هم چنان برایم زنده است که هیچ‌گاه دچار این توهم و توقع نمی‌شوم که او الآن ممکن است بتواند چیزی را به من ارزانی بدارد که در کودکی به شدت نیاز داشتم. اگر چه هنوز گه‌گاهی این نیاز را در خودم حس می‌کنم اما دیگر دقیقاً می‌دانم چه جاهایی نباید به دنبال ارضای این نیاز باشم. برخلاف چیزی که درمانگرم پیش‌بینی کرده بود هیچ حس نفرتی در خود ندارم. حتی نیازی نمی‌بینم از مادرم هم متنفر باشم، زیرا دیگر به او وابسته نیستم.

درمانگرم این را درک نمی‌کرد. می‌خواست مرا از نفرت خلاص کند، اما نمی‌دانست که ناخواسته مرا به ورطه‌ی نفرت سوق می‌دهد. این نفرت درواقع نشانه‌ای از وابستگی من به مادرم بود و درمانگرم قصد داشت این وابستگی را بازآفرینی کند. اگر به توصیه‌ی درمانگرم عمل می‌کردم این نفرت دوباره سر باز می‌کرد. امروز دیگر مجبور نیستم وانمود کنم به مادرم احساساتی دارم، زیرا ندارم. و به همین علت، هیچ حس نفرتی درون من نیست؛ این نفرت، همیشه نفرت یک کودک وابسته بود که اگر به‌موقع درمانگرم را ترک نمی‌کردم، عمیق و عمیق‌تر می‌شد.

این راه حل الیزابت، مرا بسیار خوشحال کرد. اما کسانی که تیزیابی و قدرت الیزابت را ندارند، چه باید بکنند؟ این افراد حتماً به درمانگری نیاز دارند که بتواند، بدون تحمیل احکام اخلاقی به آنها، در جست و جوی خود واقعی شان به آنها کمک کند. باید اضافه کنم که درمانگران هم می توانند بیش تر درباره روش های درمانی موفق و ناموفق مطالعه کنند و آگاهی خود را بالا ببرند تا خودشان را از زهر روش های تربیتی مسموم خلاص کنند و دیگر آن را به مراجعه کننده های درمانی خود، تزریق نکنند.

خیلی مهم نیست که آیا ما باید هر نوع ارتباطی را با پدر و مادرمان قطع کنیم یا خیر؛ روند جدایی، یعنی سفر از کودکی به بزرگسالی، درون ما اتفاق می افتد. گاهی قطع کامل ارتباط با پدر و مادر، تنها گزینه ای است که کمک می کند نیازهای خودمان را جدی بگیریم. اما اگر ادامه رابطه با آنها منطقی به نظر می رسد، باید هنگامی اتفاق بیفتد که دیگر برایمان کاملاً روشن شده که چه چیزی می توانیم و چه چیزی نمی توانیم از این رابطه به دست بیاوریم. آن هم بعد از این که داستان زندگی مان را فهمیدیم و اثرات آن را ارزیابی کردیم. داستان زندگی هر فرد، متفاوت است و شکل بیرونی رابطه ها می تواند بی نهایت گوناگون باشد. اما سه عنصر مشترک در آنها وجود دارد:

۱. زخم های قدیمی فقط زمانی التیام پیدا می کند که بازماندگان سوء رفتار، تصمیم به تغییر بگیرند و به خود احترام بگذارند و خودشان را از توقعات کودک درونشان، خلاص کنند.
۲. پدر و مادرها به صورت خودبه خود و در نتیجه گذشت و درک فرزندان شان، عوض نمی شوند؛ آنها زمانی که واقعاً اراده کنند، می توانند تغییر کنند.
۳. زمانی که دردهای حاصل از این زخم ها انکار می شود، بالاخره یک نفر - خود قربانی یا فرزند او - بهای آن را با بیماری های روحی و فیزیکی می پردازد.

بچه‌هایی که مورد بدرفتاری قرار می‌گیرند و بنابراین هیچ‌گاه بزرگ نمی‌شوند، در تمام طول عمرشان تلاش می‌کنند قدر «خصوصیات خوب» شکنجه‌گرانشان را بدانند و همیشه به این تلاش، دل می‌بندند. مثلاً الیزابت ابتدا همین نگرش را داشت: «گاهی مادرم برایم قصه می‌خواند و این کارش برایم لذت‌بخش بود. گاهی به من اعتماد می‌کرد و در مورد نگرانی‌هایش با من درد دل می‌کرد. این مواقع حس می‌کردم برای مادرم فرد مهم و خاصی هستم. مادرم در این مواقع هرگز مرا کتک نمی‌زد. بنابراین حس می‌کردم خطری مرا تهدید نمی‌کند.» نوشته‌هایی مانند این توصیفات، ایمره کرتیس را از لحظه ورودش به اردوگاه آشویتس به یاد من می‌آورد. او همیشه به «نیمه پر لیوان» نگاه می‌کرد تا بتواند با ترس‌هایش در آنجا مقابله کند و زنده بماند. اما آشویتس به طرز اجتناب‌ناپذیری آشویتس بود؛ با تمام ترس‌ها و وحشت‌هایش. برای او دهه‌ها طول کشید تا این اتفاقات را ارزیابی کند و واقعاً حس کند این سیستم به‌شدت تحقیرکننده، چه بلایی بر سر خود درونی او آورده بود.

منظورم از آوردن مثال کرتیس و تجربه او در اردوگاه مرگ این نیست که حتی وقتی پدر و مادر متوجه شدند که چه کرده‌اند و معذرت خواستند، نباید آنها را بخشید. این بخشش می‌تواند اتفاق بیفتد، اما فقط زمانی که پدر و مادر جرأت کنند دردهایی را که به فرزندشان تحمیل کرده‌اند، احساس، و در نتیجه، درک کنند. اما این اتفاق به‌ندرت می‌افتد. چیزی که معمولاً رخ می‌دهد ادامه ارتباط همراه با وابستگی است، اما این بار برعکس؛ پدر و مادر بیمار و رنجور از فرزندان بزرگسال طلب حمایت می‌کنند و از ابزار مؤثر سرزنش برای جلب توجه و دلسوزی استفاده می‌کنند. این دلسوزی، شاید دقیقاً همان چیزی است که از رشد کودک به بزرگسالی جلوگیری می‌کند. فرزندان ناخواسته، در بزرگسالی همیشه از پذیرش نیازشان به زندگی، هراس خواهند داشت.

ادراکات ذخیره شده در بدن یک کودک ناخواسته، ادراکات سرکوب

شده است. اما در هر صورت ادراکات درستی است. او همیشه فکر می کند: «آنها می خواهند مرا بکشند. خطر کشنده ای مرا تهدید می کند.» این ادراک زمانی از ذهن بزرگسال ناپدید می شود که به ادراکی خودآگاه تبدیل شود. در این صورت، احساس قبلی (ترس، اضطراب و استرس) به خاطراتی تبدیل می شود که می گوید: «من در خطر بودم، اما دیگر نیستم.» معمولاً این خاطره خودآگاه، یا بعد یا همراه تجربه احساسات قدیمی و حس غم و اندوه به وجود می آید.

هر وقت یاد گرفتیم با احساسات مان زندگی کنیم و با آنها نجنگیم، در بدنمان نه نشانه های خطرناک، بلکه نشانه های سودمندی درباره گذشته شخصی خودمان مشاهده خواهیم کرد.



می توانم بگویم؟

هنوز که هنوز است ترس و هراس‌هایی را به‌خوبی به یاد دارم که هنگام نوشتن کتاب تو آگاه نیستی به سراغم می‌آمد. آن زمان، همیشه به این فکر می‌کردم که کلیسای کاتولیک رُم، مدت سیصد سال موفق شد اکتشافات گالیله را انکار کند. وقتی گالیله زنده بود، هنگامی که او را مجبور کردند یافته‌هایش را تکذیب کند، بدنش واکنش نشان داد و نایبنا شد. در آن زمان، احساس استیصال مرا فرا گرفته بود. مطمئن بودم که اتفاقی قانون نانوشته‌ای یافته‌ام: پدر و مادرها برای برآورده کردن نیازهای خود، از کودکان، به طور فاجعه‌آمیزی سوءاستفاده می‌کنند و جامعه این واقعیت را سرسختانه پنهان می‌کند؛ ما آگاه نیستیم.

آیا اگر بر شکستن این تابو اصرار می‌کردم، با سخت‌ترین انتقادات روبه‌رو نمی‌شدم؟ ترس‌هایم، در عین حال، به من کمک کرد خیلی چیزها را درک کنم. مثلاً اینکه درست به همین علت، فروید به یافته‌های خود خیانت کرده است. آیا من هم باید پا جای پای او می‌گذاشتم و از یافته‌های او دربارهٔ عواقب خشونت علیه کودکان پیروی می‌کردم تا مورد حمله قرار نگیرم و طرد نشوم؟ آیا چیزی را دیده بودم که ستاینندگان متعصب فروید ندیده بودند: خودفریبی او؟ به یاد می‌آورم هر زمان که شروع می‌کردم به حرف زدن

با خودم، تا شاید راه سازشی با خودم پیدا کنم، یا از خودم می پرسیدم: «آیا می توانم بخشی از واقعیت را آشکار نکنم؟» پاسخ، همیشه بیماری های فیزیکی بود؛ مشکلات گوارشی و بی خوابی و دوره های افسردگی به سراغم می آمد. به محض اینکه فهمیدم نمی توانم هیچ سازشی را با خودم قبول کنم، همه آن بیماری ها ناپدید شدند.

واکنشی که انتشار کتاب من در پی داشت این بود که جامعه علمی که من هنوز خودم را جزو آن می دانستم و در آن احساس «راحتی» می کردم، هم من و هم کتابم را به کلی رد کرد. این رد کردن، هنوز هم ادامه دارد. اما من دیگر کودک نیستم و زندگی ام دیگر به تحسین و پذیرش «خانواده» بستگی ندارد. کتابم مسیر خودش را پیدا کرده است. امروز مردم عادی و کارشناسان، حتی عبارات «ممنوعه»ی کتاب مرا پذیرفته اند. از آن موقع تا حال، افراد بسیاری با انتقاد من از فروید موافقت کرده اند و در نتیجه، کارشناسان هم توجه بیشتری به عواقب سنگین رفتارهای خشونت آمیز با کودکان نشان می دهند. من هم کشته نشدم و دیدم که صدایم رساتر شد. طبق همین تجربه، اطمینان دارم که از کتاب بدن هرگز دروغ نمی گوید هم استقبال خواهد شد. ابتدا ممکن است برخی را بهت زده کند. اما بسیاری که می خواهند خود را درک کنند، این کتاب را هم درک خواهند کرد. به محض اینکه مردم متوجه شوند در تجربه هایشان تنها نیستند و - بالاتر از همه - دیگر با خطرات دوران کودکی شان روبه رو نیستند، امواج و اثرات بهت زدگی هم ناپدید خواهد شد.

سرگذشت جودیت را هم اینجا می آورم چون بار دیگر اهمیت نیاز به درمانگر خوب را نشان می دهد. جودیت چهل ساله در کودکی با فجیح ترین روش های ممکن مورد آزار جنسی پدرش قرار می گرفت. مادرش هرگز از او محافظت نمی کرد. جودیت در جلسات درمان فقط زمانی که وابستگی به پدر و مادرش را کنار گذاشت، توانست احساسات سرکوب شده اش را

باز یابد و بیماری‌های جسمی‌اش را درمان کند. اما ترس از تنبیه شدن (که تا شروع جلسات درمان نمی‌خواست آن را بپذیرد و فقط در طول درمان، یاد گرفت که آن را قبول و احساس کند) مدتی طولانی در وجود او باقی ماند. ادامه داشتن این ترس، بیش‌تر به سبب تشخیص درمان‌گر بود که گفته بود باز یابی سلامتی برای جودیت، تا زمانی که کاملاً خودش را از پدر و مادرش جدا نگه دارد، غیرممکن خواهد بود. بنابراین، جودیت می‌کوشید دوباره به مادرش نزدیک شود و دربارهٔ مسائلش با او حرف بزند. اما هر بار واکنش مادرش سرزنش و طرد کردن کامل او بود. مادرش به او گفت: «چیزهایی هست که انسان هرگز نباید به پدر و مادرش بگوید.» در نظر او، سرزنش و انتقاد، مخالف فرمان چهارم، و بنابراین، توهین به خدا به حساب می‌آمد.

پاسخ‌های مادر جودیت کمک کرد تا کاستی‌های درمان‌گرش را ببیند؛ درمان‌گری که خودش اسیر نظریه‌ای انعطاف‌ناپذیر بود. نظریه‌ای که به غلط او را متقاعد کرده بود که می‌تواند به بیمارش بگوید چه انجام دهد و چه انجام ندهد. جودیت به کمک درمان‌گر دیگری متوجه شد که چقدر بدنش از او خرسند است که دیگر خودش را مجبور به قبول چنین روابطی نمی‌کند. او در کودکی این انتخاب را نداشت؛ در کودکی ناچار بود با مادری زندگی کند که هنگام آزار دیدن او، با بی‌تفاوتی نظاره می‌کرد و هر وقت جودیت چیزی از او می‌پرسید، پاسخ‌های سرد و تکراری می‌داد. هر بار چیزی غیر از حرف‌های تکراری مادرش، یعنی هر چیزی که تماماً و واقعاً از وجودش برمی‌آمد، می‌گفت، با بی‌تفاوتی و طردشدگی کامل مواجه می‌شد. اثر این گونه طرد شدن برای کودک مانند اثر از دست دادن مادر و در نتیجه مانند قرار گرفتن در معرض خطری مرگبار است. درمان‌های قبلی جودیت، ترس از این خطر را نمی‌کاست زیرا تقاضاهای اخلاقی‌ای که درمان‌گر از او انتظار داشت مدام آن ترس را از نو تقویت می‌کرد.

تأثیراتی که من اینجا ذکر می‌کنم، معمولاً چنان ظریف‌اند که در بیش‌تر مواقع، به چشم نمی‌آیند. علتش هم این است که اکثر این تأثیرات با

ارزش های سنتی که همه ما با آن بزرگ شده ایم، منطبق و هماهنگ هستند. برای مدت های طولانی - و حتی امروزه - این یک امر بدیهی محسوب می شود که از فرمان چهارم باید اطاعت کرد و باید به همه پدر و مادرها احترام گذاشت، حتی اگر فرزندانشان را تخریب کرده باشند. اما به محض اینکه از این نظام ارزشی بیرون بیایم دیگر برایمان معنی ندارد که یک زن بزرگسال، علی رغم رفتارهای فجیع و خشونت آمیز والدینش، یا نظاره کردن و عدم دخالت آنها، برایشان احترام قائل باشد.

اما این انتظار بی معنی در میان مردم، عادی به شمار می رود. شگفت آورتر اینکه درمانگران و نویسندگان مشهوری هم هستند که همچنان باور دارند بخشیدن والدین، مهم ترین موفقیت و افتخاری است که یک درمان می تواند به دست آورد. امروزه در مقایسه با سال های پیش، با اطمینان کمتری از این عقیده دفاع می شود، اما انتظار عمومی همچنان به روشنی این است که «خدا به دادت برسد اگر از فرمان چهارم سرپیچی کنی!» البته این نویسندگان می گویند نباید عجله ای در کار باشد و نباید برای بخشش پدر و مادر در مراحل اولیه درمان، اجباری اعمال شود؛ چون احساسات قوی، ابتدا باید پذیرفته شوند. اما آنها از طرف دیگر اصرار می ورزند که روزی بیمار باید به بلوغ کافی برسد و آنها را ببخشد. به نظر می رسد روی این نکته توافق عمومی وجود دارد. این کارشناسان باور دارند که هدف نهایی درمان این است که فرد بتواند از اعماق قلبش والدینش را ببخشد. من اعتقاد دارم که این نظر گمراه کننده است. هدف یک درمان موفق، رهایی از یک وابستگی دردناک است، نه آشتی، که تقاضایی اخلاقی است و به هیچ وجه روانشناسانه نیست. بدن ما صرفاً از قلب تشکیل نشده و مغز ما هم، یک ظرف توخالی نیست که این تناقضات و نظرات پوچ طی کلاس های آموزشی مذهبی، داخل آن ریخته شود. بدن، ارگانیسمی است که خاطره هر چیزی را که برایش اتفاق می افتد، کاملاً در خود نگه می دارد. کسی که عمیقاً این موضوع برایش روشن شده باشد، خواهد گفت: «خدا نمی تواند

می‌توانم بگویم؟ • ۱۳۱

از من انتظار داشته باشد به چیزی اعتقاد داشته باشم که به نظر خودم متناقض است و آسیب جدی به من وارد می‌کند.»

اگر لازم باشد، آیا می‌توانیم از درمانگران انتظار داشته باشیم با ایستادگی در مقابل نظام ارزشی پدر و مادرمان در یافتن واقعیت خودمان به ما کمک کنند؟ من معتقدم ما می‌توانیم و باید در طول درمان، این انتظار را داشته باشیم؛ به‌ویژه اگر به مرحله‌ای رسیده باشیم که دیگر می‌توانیم پیغام‌های بدنمان را جدی بگیریم. داگمار^۱، زنی جوان برایم نوشته است:

مادرم بیماری قلبی دارد. دوست دارم به او مهربانی کنم و در کنار تختش با او حرف بزنم. تا آنجا که بتوانم سعی می‌کنم به او سر بزنم. اما هر بار که به دیدن او می‌روم، دچار سردردهای تحمل‌ناپذیری می‌شوم. شب‌ها در حالی که خیس عرق هستم از خواب می‌پریم و سرانجام در افسردگی غرق می‌شوم، تا جایی که افکار خودکشی ذهنم را تسخیر می‌کند. خواب می‌بینم دوباره همان کودکی شده‌ام که مادرم روی کف اتاق به این طرف و آن طرف می‌کشید؛ من گریه می‌کردم و گریه می‌کردم و گریه می‌کردم. چگونه با این چیزها کنار بیایم؟ ولی باید به دیدنش بروم، چون مادرم است. اما نمی‌خواهم خودم را بکشم و نمی‌خواهم مریض شوم. به کسی نیاز دارم که کمک کند و به من بگوید، چگونه می‌توانم ذهنم را آرام کنم. نمی‌خواهم به خودم دروغ بگویم؛ همان‌طور که نمی‌خواهم با بازی کردن نقش دختر کوچولوی عزیزش، به او هم دروغ بگویم. اما از طرف دیگر هم، نمی‌خواهم سنگدل باشم و او را در بیماری‌اش تنها بگذارم.

داگمار، چند سال پیش دورهٔ درمانی را گذراند که در جریان آن، مادرش را به خاطر تمام آزار و اذیت‌های خشونت‌آمیزی که بر سر او آورده بود،

بخشید. اما هنگامی که مادرش به سختی بیمار شد، احساسات قدیمی ای که در زمان کودکی داشت، دوباره سر برآورد و او به هیچ وجه نمی دانست چگونه با این احساسات کنار بیاید. ترجیح می داد خودش را بکشد تا اینکه بخواهد انتظارات مادرش و جامعه و درمانگران را برآورده کند. دلش می خواست به عنوان دختری که عاشق مادرش است، از او دیدن کند، اما نمی توانست این کار را بدون فریب دادن خودش انجام دهد. بدنش این را با صراحت به او یادآوری می کرد.

این مثال، به این معنی نیست که فرد به هیچ وجه نباید به والدین دم مرگش توجه کند؛ تصمیم گیری در این مورد به خود فرد بستگی دارد. اما اگر بدن ما بدون عقب نشینی، خشونت های گذشته را به ما یادآوری می کند، چاره دیگری نداریم. ما باید خیلی جدی به صدای بدنمان گوش کنیم. گاهی غریبه ها می توانند همراهان بهتری برای والدین دم مرگ باشند، چون از دست آنها آزار ندیده اند. آنها نیازی نمی بینند که به اجبار دروغ بگویند و مجبور نیستند با افسردگی، بهای همراهی با آنها را پردازند. آنها می توانند بی هیچ تظاهری به آنها محبت کنند. یک فرزند ممکن است همه تلاشش را بکند تا احساس مهربانی و دلسوزی در خود جمع کند. اما این تلاش بیهوده خواهد بود، زیرا این احساسات در مقابل اجبار به شدت مقاومت می کنند. علتش هم این است که فرزندان بزرگسال، هنوز با همه انتظاراتی که بیهوده طی سالیان در خود نگه داشته اند، به پدر و مادر خود وابسته اند. وقتی والدین شان در بستر مرگ می افتند، آنها حتی در آخرین لحظه، سخت امیدوارند که پذیرش و تأییدی را از آنها بگیرند که هرگز در طول زندگی از آنها دریافت نکرده اند. داگمار می نویسد:

هر وقت با مادرم حرف می زدم حس می کنم زهری داخل بدنم جریان پیدا می کند و زخمی آنجا می کارد. تلاش می کنم احساسم را این گونه نبینم چون دچار عذاب وجدان می شوم. سپس زخم ها چرک می کنند

می‌توانم بگویم؟ • ۱۳۳

و من افسردگی می‌گیرم. از طرفی هم می‌کوشم احساسات واقعی‌ام را بپذیرم و به خود می‌گویم حق دارم که احساسات واقعی‌ام را قبول کنم و شدت خشم و عصبانیت‌م را بروز دهم. وقتی احساساتم را می‌پذیرم، که همیشه الزاماً احساسات خوبی هم نیستند، دوباره نفسم باز می‌شود. کم‌کم به خودم اجازه می‌دهم با احساسات واقعی‌ام زندگی کنم. هر بار که موفق به این کار می‌شوم، حالم بهتر می‌شود و شاداب‌تر می‌شوم و افسردگی‌ام از بین می‌رود.

با وجود این، به نظر نمی‌رسد بتوانم دست از تلاش برای درک مادرم و پذیرش او، همان‌طوری که هست، و بخشیدن کارهای او بردارم. هر بار بهای این کار را با افسردگی می‌پردازم. مطمئن نیستم که فهمیدن این موضوع برای التیام زخم‌هایم کافی باشد یا نه. اما من تجربه‌هایم را بسیار جدی می‌گیرم؛ برخلاف درمانگر اولم، که مدام برای بهبود رابطه من و مادرم تلاش می‌کرد. درمانگر نمی‌توانست واقعیت‌ها را همان‌طور که بود، قبول کند. من هم نمی‌توانستم. اما چگونه می‌توانم به خودم احترام بگذارم، اگر احساسات واقعی‌ام را جدی نگیرم؟ اگر این کار را نکنم، نمی‌دانم چه کسی هستم و نمی‌دانم باید به چه کسی احترام بگذارم.

این میل به متفاوت بودن از خود واقعی‌مان (برای خوشحال کردن پدر و مادرهای سالخورده و شاید هم برای دریافت عشق از آنها) قابل درک است. اما این میل، در تضاد مستقیم با یک نیاز اساسی - که بدن هم آن را تقویت می‌کند - قرار می‌گیرد: روراست بودن با خودمان. من معتقدم وقتی این نیاز برآورده شود، احترام به خود هم به دنبال آن می‌آید.

واقعیت را احساس نکن، آن را بکش

تا همین اواخر پدیده قتل‌های زنجیره‌ای اصولاً محل بحث و بررسی کارشناسان روان‌پزشکی^۱ بود. اما روان‌پزشکان، لزوماً کارشناسان مناسبی برای تحلیل این موضوع نبودند، زیرا به ندرت به دوران کودکی قاتلان توجه می‌کردند، روان‌پزشکان شاید جنایت‌کاران را آدم‌هایی در نظر می‌گرفتند که با غرایز فاسد به دنیا می‌آیند. به نظر می‌رسد در چند دهه اخیر تغییرات سودمندی اتفاق افتاده و تلاش‌هایی واقعی برای درک این موضوع صورت می‌گیرد. در سال ۲۰۰۳ مقاله‌ای در روزنامه فرانسوی لوموند^۲ [۱] با جزئیاتی شگفت‌آور، به کودکی پاتریس آلگر^۳ پرداخت. او بین سال‌های ۱۹۹۰ و ۱۹۹۷ پنج زن را به قتل رسانده و به یک زن دیگر تجاوز کرده بود. اطلاعاتی که در مقاله آمده کاملاً روشن می‌کند که چرا این مرد مرتکب جنایاتی شده بود؛ جنایاتی که او را با حبس ابد روبه‌رو کرد. برای اینکه بفهمیم این قتل‌های فجیع چگونه رخ می‌دهد، نه نیاز داریم نظریه‌های پیچیده روانشناسی را بشناسیم و نه لازم است این فرض ساده‌انگارانه را بپذیریم که برخی افراد شرور به دنیا می‌آیند. چیزی که احتیاج داریم نگاهی است به درون محیط

1. Psychiatric experts

2. *Le Monde*

3. Patrice Alegre

خانوادگی ای که کودک در آن رشد می‌کند. اما چنین نگاهی بسیار کم اتفاق می‌افتد، زیرا تقریباً همیشه با پدر و مادر جنایت‌کاران، با لطف و گذشت برخورد می‌شود، و در نتیجه آنها از هر گونه سرزنش در امان می‌مانند.

اما مقاله لوموند برخوردی متفاوت در پیش گرفت. این مقاله در چند پاراگراف فضای کلی دوران کودکی او را توصیف می‌کرد که کوچک‌ترین شکی درباره دلایل جنایت‌های او باقی نمی‌گذاشت. پاتریس آلگر بزرگ‌ترین فرزند زوج جوانی بود که هیچ فرزندی نمی‌خواستند. پدرش، افسر پلیس بود. پاتریس در دادگاه گفت هر وقت پدرش به خانه می‌رسید، او را به باد کتک و ناسزا می‌گرفت. پاتریس کوچک از پدرش بیزار بود و به مادرش پناه می‌برد که ظاهراً عاشق پسرش بود و با تمام وجود به او رسیدگی می‌کرد. مادرش روسپی بود و وقتی مشتریانش به سراغش می‌آمدند، از پاتریس می‌خواست مراقب اوضاع باشد. پاتریس باید کنار در نگهبانی می‌داد و هنگام خطر (که حتماً بازگشت پدر خشمگین بود) خبر می‌داد. پاتریس می‌گفت همیشه مجبور نبود به داخل اتاق نگاه کند، اما نمی‌توانست گوش‌هایش را بگیرد و با شنیدن صدای آه و ناله‌های مدام مادرش عذاب فراوان می‌کشید. او در کودکی، مادرش را هنگام ارتباط جنسی دهانی دیده بود و این صحنه، ترس و وحشت زیادی برای پاتریس به جا گذاشت.

ممکن است افراد زیادی باشند که سرنوشت فجیعی در کودکی از سر می‌گذرانند، ولی در بزرگسالی جنایت‌کار نمی‌شوند. کودکان در این موارد معمولاً منابع بی‌پایانی از خاطرات‌اند. این کودکان ممکن است حتی به شهرت برسند؛ مانند ادگار آلن پو^۱ (که در نهایت با نوشیدن زیاد الکل به زندگی‌اش پایان داد) یا گی دو موپاسان^۲ (که با نوشتن بیش از ۳۰۰ داستان

۱. Edgar Allan Poe (۱۹ ژانویه ۱۸۰۹ - ۷ اکتبر ۱۸۴۹): نویسنده، شاعر، ویراستار و منتقد ادبی

اهل آمریکا بود که از او به عنوان یکی از پایه‌گذاران جنبش رمانتیک آمریکا یاد می‌شود. - م.

۲. هنری رنه آلبر گی دو موپاسان (Henri René Albert Guy de Maupassant) (۵ آگوست

۱۸۵۰-۶ ژوئیه ۱۸۹۳): نویسنده فرانسوی است. - م.

کوتاه با دوران کودکی غمبار و آشفته اش «کنار آمد.» اما او هم مانند برادر کوچک ترش روانی شد و در چهل و دو سالگی در آسایشگاه جان داد.) پاتریس آلگر اما آن قدر خوش شانس نبود که کسی را پیدا کند تا او را از جهنمی که در آن گرفتار بود، نجات دهد و به او امکان دهد تا جنایت های پدر و مادرش را در حق خودش بشناسد و ببیند. بنابراین، او به این باور رسیده بود که محیط اطرافش کل جهان است. او حاضر بود هر کاری کند تا قدرتش را در این جهان به اثبات برساند؛ حتی با دزدی و مصرف مواد و خشونت، می خواست از زیر سلطهٔ مطلق پدر و مادرش فرار کند. یکی از گفته های (احتمالاً صادقانه اش) در دادگاه این بود که وقتی به قربانی هایش تجاوز می کرد، هیچ گونه میل جنسی در خود احساس نمی کرد، بلکه فقط می خواست بر آنها سلطهٔ مطلق اعمال کند. ما فقط می توانیم امیدوار باشیم که این گونه گفته ها، ذهن مقامات قضایی را دربارهٔ نگرانی ها و دغدغه های واقعی روشن تر کند. حدود سی سال پیش، دادگاهی در آلمان حکم داد قاتل کودکان، یورگن بارچ^۱ (که خودش در کودکی قربانی خشونت های شدید روحی و روانی مادرش بوده) عقیم شود؛ به این امید که میل شدید جنسی او کم شود تا دیگر به کودکان کوچک، تجاوز نکند. چه عمل زشت و غیرانسانی و ابلهانه ای!^[۱]

دادگاه ها باید سرانجام بپذیرند که نیروی محرکه در قتل های زنجیره ای، در واقع میل به اعمال سلطهٔ مطلق است؛ از طرف کودکی که در طول زندگی نادیده گرفته شده و همیشه، تحت سلطهٔ دیگران قرار داشته است. این هیچ ربطی به میل جنسی ندارد، مگر آنکه فرد، به سبب تجاربی مانند ارتباط جنسی با محارم، در خود احساس ناتوانی جنسی داشته باشد. اما این پرسش هنوز باقی می ماند: آیا پاتریس، واقعاً راهی جز خفه کردن و کشتن این زنان آه و ناله کنان نداشت؟ یک مشاهده گر مستقل، به سرعت

متوجه می‌شود که او با کشتن این زنان، در واقع داشت مادر خودش را دوباره و دوباره خفه می‌کرد. در هر مورد، آنگر شخصی را می‌کشت که او را در کودکی مجبور به تحمل چنان عذاب‌های ناگفتنی‌ای کرده بود. او خودش این واقعیت را نمی‌دانست. بنابراین قربانی لازم داشت. حتی هم‌اکنون هم او اصرار دارد که مادرش را دوست دارد. از آنجا که هیچ‌کس نبود که به او یاری برساند و هیچ شاهد آگاهی نبود تا در کنار او بایستد و به او کمک کند تا از میل به کشتن مادرش آگاهی یابد و آن را بپذیرد، این میل در وجود او چنان رشد کرد که وادارش کرد زنان دیگر را به جای مادرش بکشد.

خیلی از روان‌پزشکان خواهند پرسید: «یعنی به همین سادگی است؟» پاسخ من بله است؛ حتی خیلی ساده‌تر از احکامی است که ما به‌اجبار یاد گرفته‌ایم؛ احکامی که می‌گویند باید به پدر و مادرمان احترام بگذاریم و نفرتی را در خودمان سرکوب کنیم که آنها سزاوارش هستند. اگر پاتریس می‌توانست نفرتش را در سطحی خودآگاه ابراز کند، آن تنفر هرگز باعث مرگ کسی نمی‌شد. این بیزاری، محصول یک وابستگی بود که همیشه ستایش می‌شود؛ وابستگی به مادرش. وابستگی‌ای که سرانجام موجب شد او به قتل متوسل شود. در کودکی، او تنها مادرش را داشت تا از او محافظت کند، زیرا زندگی با پدرش مدام برای او خطرات مرگبار به همراه داشت. کودکی که با ترس فراوان از پدرش زندگی می‌کند، چگونه می‌تواند از مادرش هم متنفر باشد؟ یا چطور دست کم متوجه شود که نمی‌تواند از مادرش هم انتظار کمک داشته باشد؟ این کودک باید توهمی در ذهن خود پرورش دهد و به آن توهم اتکا کند. در این مورد، بهای این توهم را قربانیان او پرداخت کردند. احساسات کسی را نمی‌کشد. پذیرش و ابراز خودآگاهانه سرخوردگی پاتریس از مادرش، یا حتی ابراز حس میل به خفه کردن او، باعث کشته شدن هیچ‌کس نمی‌شد. چیزی که او را به ارتکاب جنایات وحشتناک واداشت، سرکوب چنین میلی، و گسستگی از تمام احساسات منفی بود که ناخودآگاه نسبت به مادرش داشت.

مواد مخدر و فریفتن بدن

من در کودکی مجبور بودم یاد بگیرم تمام واکنش‌های طبیعی بدنم به آزار و اذیت‌ها (مانند خشم، عصبانیت، درد و ترس) را سرکوب کنم، وگرنه تنبیه می‌شدم. بعدها در مدرسه از این‌که در مهار و محدود کردن این احساسات مهارت پیدا کرده بودم، به خودم افتخار می‌کردم. من این توانایی را یک فضیلت می‌دانستم و انتظار داشتم اولین فرزندم نیز همین‌گونه تربیت شود. اما وقتی موفق شدم خودم را از این نگرش خلاص کنم، توانستم رنج و درد کودکان آزار دیده را درک کنم؛ کودکانی که از نشان دادن واکنش طبیعی به زخم‌های مختلف و درگیر شدن با هیجان‌اتشان در محیطی امن، منع می‌شوند و بنابراین، در بزرگسالی، به جای این‌که از احساسات واقعی‌شان برای شناخت خود بهره بگیرند، از آن‌ها هراس دارند.

متأسفانه افراد بسیاری تجربیات من را از سرگذرانده‌اند. این افراد، چون در کودکی قادر به ابراز احساسات قوی‌شان نبوده‌اند، هیچ‌گونه تجربه واقعی از این احساسات ندارند، و بعدها، به تله‌خی دلتنگ این احساسات می‌شوند. برخی از آنها طی درمان موفق می‌شوند هیجان‌ات فروخورده خود را شناسایی و ابراز کنند. سپس می‌توانند آنها را به احساسات خودآگاه تبدیل، و بر اساس اتفاقات زندگی گذشته‌شان، درک کنند و در نتیجه دیگر

از آنها نهراسند. اما برخی دیگر، این روند را رد می‌کنند، زیرا نمی‌توانند یا نمی‌خواهند با کسی دربارهٔ تجربیات غم‌انگیزشان درد دل کنند. در جامعهٔ مصرف‌گرای امروز، این پدیده بسیار رایج است. مخفی کردن احساسات پس از مصرف مواد مخدر یا الکل (مگر در موارد استثنایی) امری طبیعی به شمار می‌رود. این است که معمولاً احساسات (چه احساسات فرد، چه احساسات دیگران) به استهزا کشیده می‌شود. در صنعت تلویزیون و روزنامه‌نگاری با کنایه و تلویحی حرف زدن مهارتی می‌شود در خدمت پرفروشی. در نتیجه، امکان دارد افراد شاغل در این حرفه‌ها، با سرکوب احساساتشان، پول فراوانی به چنگ آورند. حتی اگر کسی سرانجام موفق شود تمام ارتباط با خود واقعی‌اش را قطع کند، فقط پشت یک نقاب عمل کند و شخصیت جعلی از خود به نمایش بگذارد، همیشه می‌تواند به مواد مخدر و الکل و اعتیادهای مختلف دیگر پناه ببرد. تمسخر دیگران خوشایند است. پول خرج کردن هم مانعی نیست. الکل کمک می‌کند سرحال بمانیم. مواد مخدر قوی هم اتفاقاً مؤثرتر است. اما از آنجا که هیجاناتی که این‌گونه به وجود می‌آیند، واقعی نیستند و ارتباطی به داستان واقعی بدن ندارند، با گذشت زمان، از بین می‌روند. در نتیجه، مقدار بیشتر و بیشتر تری از الکل و مواد مخدر لازم است تا خلأ باقی مانده از کودکی پر شود.

در مقاله‌ای در روزنامهٔ *در اسپیگل آنلاین* (۷ ژوئیه، ۲۰۰۳)، روزنامه‌نگار جوان موفق، داستان اعتیاد طولانی مدت خود به هروئین را می‌نویسد. در اینجا بخش‌هایی از این مقاله را می‌آورم، زیرا صداقت و رک‌گویی او، عمیقاً مرا متأثر کرد:

در بعضی شغل‌ها استفاده از مواد مخدر برای تقویت خلاقیت، مهارتی حرفه‌ای به شمار می‌رود. بسیاری از مدیران، موسیقی‌دانان و ستارگان رسانه‌ها، الکل، کوکائین یا هروئین مصرف می‌کنند.

در اینجا، یک روزنامه‌نگار حرفه‌ای که برای مدت طولانی معتاد به هروئین بوده، داستان اعتیاد و زندگی دوگانه خود را تعریف می‌کند. دو روز قبل از کریسمس تلاش کردم دوست‌دخترم را خفه کنم. زندگی من طی چند سال اخیر، همیشه در هفته‌های قبل و بعد از سال نو به هم می‌ریزد. پانزده سال بود تلاش می‌کردم اعتیاد به هروئین را ترک کنم. بیش‌تر از ده بار عزمم را برای ترک جزم کرده بودم و حتی دو دوره درمان طولانی گذراندم. چند ماه هم هر روز هروئین تزریق کرده بودم، که اکثراً همراه با کوکائین بود.

این مرد جوان با این روش آرامش و تعادل روحی‌اش را حفظ می‌کرد:

این دفعه، به مدت دو سال، همه چیز خوب پیش رفت. برای جذاب‌ترین روزنامه‌های کشور مطلب می‌نوشتم و پول خوبی دریافت می‌کردم. تابستان به آپارتمان بزرگی نقل مکان کردم و مهم‌تر از همه، دوباره عاشق شدم. یک روز عصر، قبل از کریسمس، بدن دوست‌دخترم، روی کف پارکت اتاق دراز بود و زیر من، پیچ و تاب می‌خورد و دستان من گلویش را می‌فشرد.

چند ساعت قبل از آن، هر کاری توانستم کردم تا دست‌هایم را پنهان کنم؛ البته نه به خاطر اینکه کوشیده بودم دوست‌دخترم را خفه کنم. در اتاق هتل نشسته بودم و با یکی از مشهورترین کارگردان‌های تئاتر آلمان مصاحبه می‌کردم. مدتی بود که مجبور بودم هروئین را به داخل رگ‌های باریک پشت دستم و مویرگ‌های انگشتانم تزریق کنم. رگ‌های بازوانم به کلی درب و داغون شده بود. دست‌هایم هم شبیه پنجه‌های موجودات وحشتناک فیلم‌های ترسناک متورم و پر از زخم و پارگی بود. لباس‌های ضخیم با آستین‌های بلند پوشیده بودم. خوشبختانه زمستان بود. کارگردان دستان ظریف و خوش‌تراشی داشت؛ دستانی که مدام در حرکت بود؛ دستانی که وقتی کارگردان فکر می‌کرد چه بگوید با دکمه‌های دستگاه ضبط صوت من بازی می‌کرد؛ دستانی که به نظر می‌رسید او دنیایش را با آنها شکل می‌دهد.

نمی‌توانستم برای مصاحبه تمرکز داشته باشم. با هواپیما رسیده بودم و آخرین تزریقم را چند ساعت قبل از پرواز انجام داده بودم. حمل مخفیانه هروئین در هواپیما بیش از حد خطرناک بود. به هر حال آن زمان سعی می‌کردم هر روز یک‌دوره هروئین بخرم تا مجبور شوم مقدار مصرفم را در کمترین حد نگه دارم. اما آخر هر روز، طاقتم تمام می‌شد. عصبی می‌شدم و مدام عرق سرد از سر و رویم جاری می‌گشت. می‌خواستم به خانه برگردم. همین الان. برای اینکه تمرکز را حفظ کنم باید تمام عضلات بدنم را به کار می‌گرفتم. هر طور بود مصاحبه را تمام کردم. چیزی که بیش‌تر از دردهای خماری مرا می‌ترساند، فکر از دست دادن شغلم بود. از وقتی هفده ساله بودم، همیشه آرزو داشتم با نویسندگی پول دربیآورم. ده سال پیش، این آرزویم به واقعیت پیوست. گاهی این‌گونه به نظرم می‌رسید که شغلم آخرین تکه کوچک زندگی‌ام است که برایم باقی مانده.

تنها چیزی که باقی مانده بود، شغل بود. و شغل به او کمک می‌کرد خودش را کنترل کند. اما زندگی واقعی او کجا بود؟ احساساتش کجا بود؟

بنابراین، چسبیدم به شغلم. هر بار که کاری به من سپرده می‌شد، ترس از شکست در انجامش، مثل خوره وجودم را می‌خورد. برایم مثل رازی درک‌ناپذیر بود که چطور می‌توانستم آن همه مسافرت کنم و مصاحبه بگیرم و مقاله بنویسم.

خلاصه، در اتاق هتل بودم و ترس از شکست و شرم و نفرت از خود، وجودم را فرا گرفته بود. در عین حال، شدیداً به مواد مخدر نیاز داشتم. فقط سه ربع دیگر باید دوام می‌آوردم تا مصاحبه تمام شود. کارگردان را تماشا می‌کردم که جملاتش را با ژست‌های هنرمندانه، همراه می‌کرد. چند ساعت بعد، دست‌های خودم را می‌دیدم که داشتند دوست دخترم را خفه می‌کردند.

مواد مخدر ممکن است ترس و درد را تسکین دهد و تا زمانی که اثر آن مواد باقی است، شاید فرد مجبور نباشد با احساسات واقعی اش روبه‌رو شود. اما هنگامی که تأثیر مواد از بین می‌رود، این هیجانات با قدرت تمام، هجوم می‌آوردند. و این همان اتفاقی بود که اینجا افتاد.

سفر برگشت از مصاحبه، جهنم کامل بود. در تاکسی از شدت تب و بی‌حالی چرت می‌گرفت و هر بار با حالتی پریشان از خواب می‌پریدم. تمام بدنم با لایه‌ای از عرق سرد پوشیده شده بود. به نظر می‌رسید به پروازم نمی‌رسم. فکر اینکه باید یک ساعت و نیم دیگر برای تزریق مواد صبر کنم، طاقتم را طاق می‌کرد. هر نود ثانیه، دیوارنه وار به ساعت نگاه می‌کردم. اعتیاد زمان را به دشمن تبدیل می‌کند. همیشه باید منتظر بمانی. مدام در یک چرخه زمانی بی‌پایان گیر می‌افتی و دور می‌زنی؛ مدام در انتظار پایان درد، موادفروش، فیش حقوقی، جای خالی در مرکز ترک اعتیاد، یا فقط پایان روز؛ منتظر پایان همه چیز. پس از هر تزریق، ساعت، بی‌رحمانه و سنگدلانه علیه تو می‌چرخد. شاید خیانت‌کارانه‌ترین ویژگی اعتیاد، همین باشد؛ اعتیاد همه چیز و همه کس را به دشمن تبدیل می‌کند: زمان، بدن عاجز و خمار خودت، دوستان و اعضای خانواده که نگرانی‌هایشان را نمی‌توانی نادیده بگیری، جهان که کاری نمی‌کند جز به وجود آوردن مسئولیت‌هایی که حس می‌کنی نمی‌توانی به دوش بکشی؛ هیچ چیز مانند اعتیاد، زندگی را بی‌رحمانه شکل نمی‌دهد. هیچ فرصتی برای شک، و حتی تصمیم‌گیری باقی نمی‌گذارد. رضایت بستگی به مقدار موادی دارد که در دسترس است. اعتیاد، جهان تو را تنظیم می‌کند. آن عصر، فقط چند کیلومتر مانده بود به خانه برسم، اما انگار در آن طرف دنیا بودم. خانه یعنی جایی که مواد منتظرم بود. از اینکه موفق شدم سر وقت به هواپیما برسم، آرامشی گذرا یافتم. پرواز، کمی به تعویق افتاد. بی‌اختیار مَنگ می‌شدم و چرت می‌زدم، هر بار که

مواد مخدر و فریفتن بدن • ۱۴۳

چشمانم را باز می کردم و می دیدم هواپیما هنوز روی زمین است، می خواستم گریه کنم. درد خماری کم کم از اندامم فراتر می رفت و به استخوان هایم چنگ می زد. از بازوهایم گرفته تا پاهایم، درد می کرد و تیر می کشید. انگار ماهیچه ها و رگ هایم، کوتاه شده بودند.

هیجانان فروخورده و رانده شده، خود را نشان می دهند و به بدن هجوم می آورند.

مونیکا^۱ در آپارتمانم منتظرم بود. آن روز با مواد فروش، مرد سیاه پوست جوان، تماس گرفته و از او هروئین و کوکائین خریده بود. توافق ما همین بود؛ من پول تهیه می کردم و او مواد.

من از معتادها بیزار بودم. ترجیح می دادم کمترین ارتباط را با دنیای مواد داشته باشم. در محل کارم، تماس با سردبیران را به ایمیل و فاکس محدود کرده بودم. فقط در ضرورتی ترین موارد، به تلفن جواب می دادم. مدت زیادی بود که حرف زدن با دوستانم را قطع کرده بودم. به هر حال، چیزی برای گفتن به آنها نداشتم.

مانند هفته های قبل، ساعت ها در دستشویی دنبال رگی در بدنم می گشتم که کاملاً از بین نرفته باشد. کوکائین رگ ها را نابود می کند. تزریق های بی شمار با سرنگ های آلوده چیزی از رگ ها باقی نمی گذارد. توالت من شبیه کشتارخانه شده بود. داخل روشویی و روی کف، لکه های خون ریخته بود؛ حتی روی دیوارها و سقف هم قطره های خون پاشیده بود.

آن روز، بدترین دردهای خماری را با کشیدن یک گرم هروئین آرام کردم. پودر قهوه ای روی سینی داغ بخار می شود و دود آن را تا جایی که نفس داری عمیق استنشاق می کنی. همان طور که ذرات از بین حفره های ریه عبور می کند، باید چند دقیقه صبر کنی تا اثر کند.

زمانی پایان ناپذیر. آرام و به تدریج مغزت را نیز در برمی گیری، ولی لحظه رهاکننده نمی رسد؛ کمی شبیه ارتباط جنسی بدون اوج لذت. استنشاق مواد برای من شکنجه بود. من مبتلا به آسم هستم. ریه هایم بی درنگ شروع به لرزیدن کرد؛ با هر نفسی که می کشیدم، دود مانند چاقو به بدنم وارد می شد و حالت تهوع عذاب آوری به من دست می داد. با هر تزریق بی نتیجه، ترس و هراسم بیش تر می شد. ذهنم پر از تصاویر بود، خاطراتی پر از لحظه های شادی وصف ناپذیر و شعف بی پایان. خاطره اینکه در سن چهارده سالگی عاشق حشیش شدم، چون پس از مصرف ناگهان تأثیر آن را با تمام وجود حس کردم و دیگر صدای موسیقی را نمی شنیدم. خاطره اینکه چطور ال اس دی^۱ باعث شد جلو چراغ راهنمایی با دهان باز و شگفت زده بایستم؛ تغییر رنگ های چراغ انفجارهای کوچکی از نور را در مغزم به وجود می آورد. زمانی که کنار دوستانم ایستاده بودم و همگی با یک احساس صمیمت جادویی به یکدیگر وصل شده بودیم. خاطره اولین تزریقم که مانند اولین تجربه ارتباط جنسی محشر بود. ترکیب هروئین و کوکائین، سلول های عصب هایم را به ارتعاش درمی آورد، مانند ناقوس چینی بزرگی که از گوشت و استخوان ساخته شده بود. خاطره تأثیرات آرام بخش هروئین که مثل نوعی ماده نرم کننده، روح تو را در آغوش گرمش فرا می گیرد؛ درست مانند کیسه ای که جنین را در بر می گیرد...

این مرد جوان با جزئیات کامل، شدت و قدرت بازگشت نیازها و احساسات واقعی هنگام نبود مواد مخدر را به تصویر می کشد. احساس عمیق ناتوانی و طردشدگی و خشم حالتی از ترس و هراس را به وجود می آورد که او فکر می کرد باید به کمک هروئین پس زده شود. در عین حال،

۱. LSD با نام شیمیایی اسید لایزرژیک دی اتیل آمید (Lysergic acid diethylamide): معروفترین دارو در دسته روان گردان ها است. - م.

بدن باید طوری دست کاری شود که احساسات خوشایند و مثبت در آن «تولید» شود. البته این اتفاق، پس از مصرف داروهای قانونی یا الکل هم که پزشک تجویز کرده رخ می دهد.

اما اعتیاد شدید به مواد مخدر می تواند اثرات فاجعه باری به دنبال داشته باشد، زیرا مسیر رسیدن به احساسات و هیجانات واقعی را مسدود می کند. البته این مواد گاه می تواند احساس سرخوشی به وجود آورد که خلایقیت سرکوب شده در تربیت خشن فرد را تقویت می کند. اما بدن، این از خود بیگانگی را برای همیشه تحمل نمی کند. در مورد کافکا و دیگران دیدیم که فعالیت های خلاقانه، مانند نویسندگی و نقاشی، می تواند مدتی به فرد کمک کند، اما نمی تواند دسترسی به منشاء واقعی سرزندگی انسانی را که در سنین پایین با سوء رفتار خدشه دار شده، بازیابی کند. اما بازیابی شور و نشاط واقعی، دست کم تا زمانی که فرد از کشف داستان واقعی زندگی اش هراس دارد، رخ نمی دهد.

رمبو نمونه ای دلخراش از این مورد است؛ مواد مخدر نتوانست جایگزین مناسبی برای تغذیه احساسی مورد نیاز او عمل کند و بدنش هم نمی توانست خودش را در مورد احساسات واقعی اش فریب دهد. اگر کسی به او کمک می کرد تا اثرات مخرب رفتار مادرش را کاملاً درک کند، او دیگر نیازی نمی دید که خود را به خاطر آن مجازات کند و ممکن بود زندگی اش در مسیر دیگری قرار می گرفت. همان طور که مسلم بود تمام تلاش های او برای فرار، محکوم به شکست بود و مدام مجبور می شد به مادرش بازگردد.

می دانیم که پل ورن هم مانند رمو دچار مرگ زودرس شد. او در چهل و یک سالگی مرد؛ آن هم با حالتی نزار و ظاهراً به سبب اعتیاد به مواد مخدر و الکل که اندوخته مالی او را یکسره به باد داد. اما مانند موارد بسیار دیگر، علت اصلی مرگ او، پذیرش داوطلبانه و آگاهی نداشتن او از فرمانی جاافتاده بود که او را وامی داشت بدون هیچ مقاومتی (و بیش تر به کمک پول) سلطه و آزارهای مادرش را تحمل کند. ورن در سال های جوانی

عمیقاً امیدوار بود بتواند با کمک مواد مخدر و تحمل فشار، خود را از سلطهٔ مادرش برهاند، اما در سال‌های پایانی عمرش، محتاج زنانی شده بود که بیش‌ترشان روسپی بودند و به او پول می‌دادند.

مواد مخدر همیشه نمی‌تواند افراد را از وابستگی به مادر و سلطهٔ او رها کند. گاهی، افراد برای پر کردن خلأهایی که مادر در وجود آنها به جا گذاشته، از مواد مجاز (مثل الکل، نیکوتین و داروهای نسخه‌ای) استفاده می‌کنند. کودک به‌لحاظ احساسی به قدر کافی تغذیه نمی‌شود و در بزرگسالی هم، جایگزینی برای آن پیدا نمی‌کند. این خلأ، بدون مواد مخدر، خود را مانند حس گرسنگی فیزیکی نشان می‌دهد که به شکم چنگ می‌زند و آن را منقبض می‌کند. احتمالاً پایه و اساس اعتیاد در همان آغاز زندگی شکل می‌گیرد؛ مانند پرخوری عصبی^۱ و دیگر اختلالات تغذیه‌ای. همیشه بدن به‌روشنی نشان می‌دهد که در گذشته به‌شدت به چیزی احتیاج داشته که در دوران نوزادی از او دریغ شده است. اما این پیغام تا زمانی که هیجانانادیده گرفته می‌شود، به‌درستی درک نمی‌شود. بنابراین، پریشانی کودک به عنوان اضطرابی تعبیر می‌شود که در حال حاضر به وجود آمده و لذا تمام تلاش‌های حال حاضر برای مبارزه با این اضطراب، محکوم به شکست است. ما بزرگسالان، نیازهای گوناگونی داریم و فقط زمانی می‌توانیم آنها را برآورده کنیم که دیگر در ناخودآگاهمان با نیازهای قدیمی‌گره نخورده باشند.

۱. بولیمیا (Bulimia nervosa)؛ نوعی پرخوری عصبی است. در این بیماری فرد ابتدا مقدار زیادی غذا می‌خورد و سپس با ایجاد استفراغ عمدی می‌کوشد از افزایش وزن خود جلوگیری کند. - م.

حق آگاهی

زنی در نامه‌ای به من نوشته بود که در طول درمانش کوشیده بود مادرش را به خاطر اینکه در کودکی او را به سختی تنبیه جسمی می‌کرد، ببخشد. بعدها تشخیص داده شد که مادرش بیمار روانی بوده. او هر چه بیشتر خود را وامی‌داشت مادرش را ببخشد، افسردگی‌اش عمیق‌تر می‌شد. احساس می‌کرد در زندانی گرفتار شده است. نقاشی کردن تنها کاری بود که کمک می‌کرد فکر خودکشی را از خود دور کند و زنده بماند. سرانجام نمایشگاهی برپا کرد و تعدادی از تابلوهایش را فروخت. خریداران به او گفتند آینده موفق‌تری پیش رو دارد. با خوشحالی فراوان این خبر خوب را به مادرش گفت. پاسخ مادرش هم با شور و شوق همراه بود: «حالا می‌توانی پول زیادی دریاوری و از من مراقبت کنی.»

وقتی این را خواندم به یاد یکی از آشناهایم به نام کلارا افتادم. او همیشه منتظر سن بازنشستگی بود و از آن به عنوان «زندگی دوباره» یاد می‌کرد. یک بار تصادفاً به من گفت روزی که بازنشسته شد، پدرش که همسرش را از دست داده بود اما در کمال سلامت و موفقیت تجاری بود، به او

گفت: «حالا دست کم وقت کافی خواهی داشت تا در اداره شرکت به من کمک کنی.» این زن بیش تر زندگی اش را صرف مراقبت از دیگران کرده و خودش را نادیده گرفته بود. بنابراین حتی آگاه نبود که این خواسته پدرش به معنای تحمیل باری جدید و سنگین بر دوش او بود. وقتی در مورد آن صحبت می کرد، لبخند می زد و تقریباً خوشحال بود. بقیه اعضای خانواده هم فکر می کردند وقتش رسیده که او جای خالی منشی قدیمی شرکت را (که به تازگی مرده بود) پر کند و منشی پدرش شود. در نظر همه، او به هر حال وقت آزاد زیادی در اختیار داشت. کلارای بیچاره اگر این فداکاری را در حق پدرش نمی کرد، از آزادی جدیدش چه استفاده ای می توانست بکند؟ چند هفته بعد شنیدیم که کلارا دچار سرطان لوزالمعده شده و پس از مدتی درگذشت. در تمام آن مدت، از درد شدید رنج می برد و تلاش های من برای یادآوری گفته های پدرش به جایی نرسید. او از این واقعیت که بیماری جلو کمک او به پدرش را می گرفت، بیزار بود، چون واقعاً پدرش را دوست داشت. کلارا نمی توانست درک کند چرا در این زمان دچار این بیماری مهلک شده بود. او هرگز مریض نشده بود. دیگران همیشه به خاطر سلامتی کاملش به او حسادت می کردند. او همیشه طبق سنت هایی که با آن بزرگ شده بود، زندگی می کرد و روشن بود که آگاهی بسیار کمی در مورد احساسات واقعی اش داشت. وقتی سرانجام بدنش شورش کرد، متأسفانه هیچ کس در خانواده اش نبود که به او کمک کند تا پیغام بدنش را بفهمد. حتی فرزندان بزرگسال او هم هیچ تلاشی برای این کار نکردند؛ البته معلوم نبود که نمی توانستند چنین کاری باشند.

مورد نقاشی که پیش تر به آن اشاره کردم، کاملاً متفاوت بود. او به وضوح از عکس العمل مادرش نسبت به فروش خوب تابلوهایش آزرده بود. بعد از آن، ماه ها علاقه به نقاشی کشیدن را از دست داد و دچار افسردگی شد. سپس تصمیم گرفت از مادرش و دیگر دوستانش که با مادرش هم عقیده بودند، دیدن نکند. دیگر شرایط مادرش را از آشنایان مخفی نمی کرد، بلکه

افکار واقعی‌اش را با دیگران در میان می‌گذاشت. تقریباً بلافاصله، انرژی‌اش را باز یافت و لذت نقاشی کردن را دوباره به دست آورد. این بازیابی انرژی، فقط زمانی اتفاق افتاد که او تمام واقعیت‌ها را در مورد مادرش پذیرفت و وابستگی به او را کاهش داد. بخشی از این وابستگی برآمده از محبت او به مادرش و بخش دیگر، برآمده از انتظاری بود که او از خودش داشت تا مادرش را راضی کند و سرانجام عشقی را که هرگز از او دریافت نکرده بود، به دست آورد. اما حالا او دیگر پذیرفته بود که هرگز نمی‌تواند عاشق مادرش باشد و دقیقاً فهمیده بود چرا این گونه است.

داستان‌هایی مانند این، که پایان خوشی دارند، هنوز هم کمیاب هستند. اما باور دارم با گذشت زمان و با درک اینکه ما هیچ‌گونه فداکاری و قدردانی به پدر و مادرهایی بدهکار نیستیم که در کودکی به ما آزار رسانده‌اند، تعداد این داستان‌ها بیشتر و بیشتر خواهد شد. اغلب فداکاری‌ها برای پدر و مادرهای خیالی، یعنی پدر و مادرهای آرمانی که هرگز در واقعیت وجود نداشته‌اند، صورت می‌گیرد. چرا خودمان را فدای پدر و مادرهای خیالی می‌کنیم؟ چرا اسیر رابطه‌هایی می‌مانیم که ما را به یاد شکنجه‌های دوران کودکی‌مان می‌اندازد؟ زیرا امیدواریم روزی همه چیز تغییر کند و به عبارت دیگر، نگرشی درست پیدا کنیم و به درک مناسب برسیم. اما این به این معناست که خود را درست مانند دوران کودکی‌مان کنترل کنیم تا عشق پدر و مادر را از دست ندهیم. امروزه ما به عنوان بزرگسالان می‌دانیم که از این گونه تلاش‌هایمان سوءاستفاده شده و این عشق به معنی واقعی کلمه نبوده. اما چرا ما از کسانی انتظار دوست داشتن داریم که حتی، به هر علت، نمی‌توانستند ما را در کودکی دوست داشته باشند؟

اگر موفق شویم این امید را رها کنیم، این گونه انتظارات کم‌کم از بین می‌رود و خودفریبی‌ای را با خود می‌برد که عنصری همیشه حاضر در زندگی ما بوده. در این صورت دیگر فکر نمی‌کنیم لیاقت دوست داشته شدن را نداریم. مهم‌تر از همه، دیگر خود را مجبور نخواهیم دید که ثابت کنیم

لیاقت دوست داشته شدن را داریم. ما نباید خودمان را مقصر بدانیم. این خودفربیی، تقصیر موقعیتی است که پدر و مادرمان در آن قرار گرفته‌اند؛ تقصیر ضربات روحی دوران کودکی آنها و تقصیر مقدار پیشرفت یا شکست آنها در کنار آمدن با آن ضربات است. ما نمی‌توانیم کاری برای تغییر اینها انجام دهیم. تنها کاری که از دستمان بر می‌آید این است که به روش دلخواه خودمان زندگی کنیم و به اقتضای لوازم زندگی مان، نگرشمان را تغییر دهیم. بیش‌تر درمانگران معتقدند این تغییر نگرش می‌تواند رابطه ما با پدر و مادرمان را هم بهبود بخشد، زیرا نگرش‌ها و باورهای پخته‌تر فرزندان بزرگسال، پدر و مادرها را وامی‌دارد احترام بیش‌تری به فرزندان نشان دهند. البته من نمی‌توانم با اطمینان این عقیده را تأیید کنم. برعکس، تجربه من می‌گوید تغییرات مثبت در فرزندان بزرگسال، به‌ندرت تحسین و رضایت پدر و مادرانی را برمی‌انگیزد که در کودکی با آنها خشن رفتار کرده‌اند. درواقع، عکس این اتفاق می‌افتد. پاسخ رایج پدر و مادرها در قبال تغییرات فرزندان، حسادت و قهر است، همراه با ابراز این آرزو که کاش پسر یا دخترشان مثل قبل بشود؛ فرمان‌بردار و وفادار مطلق، پذیرای رفتارهای بی‌رحمانه و تحقیرآمیز آنها و یا دست‌کم افسرده و غمگین. افزایش آگاهی در فرزندان بزرگسال، بسیاری از والدین را می‌ترساند و در بیش‌تر موارد، هیچ نشانه‌ای از بهبود رابطه آنها با یکدیگر دیده نمی‌شود. اما چنان‌که مثال بعدی نشان می‌دهد گاهی هم این بهبود روابط، رخ می‌دهد. زن جوانی که مدت‌ها خود را با سرکوب نفرتش عذاب داده بود، سرانجام به خودش جرأت داد به مادرش بگوید: «من آن مادری را دوست نداشتم که در کودکی برایم بودی. از تو نفرت داشتم و حتی خودم هم از آن آگاهی نداشتم.» این زن جوان وقتی فهمید که نه فقط خودش، بلکه مادرش هم با شنیدن این حرف تسکین یافت، بسیار متعجب شد. هر دو آنها در درونشان از احساسات یکدیگر خبر داشتند. حالا سرانجام، واقعیت به کلام درآمده بود. از آن به بعد، آنها شروع به ساختن رابطه‌ای جدید و صادقانه کردند.

عشق اجباری، عشق نیست. تنها چیزی که از عشق اجباری برمی آید رابطه‌ای «ساختگی» است که در آن هیچ‌گونه علاقه واقعی وجود ندارد. عشق اجباری یعنی ابراز دروغین گرما و صمیمیتی که وجود ندارد و نشان دادن مصنوعی محبت، برای پنهان کردن رنجش و یا حتی نفرت. این گونه عشق، هرگز به ارتباط واقعی منجر نمی‌شود. یکی از نوشته‌های میشیما اعترافات یک نقاب نام دارد. چگونه یک کتاب می‌تواند تجارب واقعی فرد نقاب بر چهره زده را نشان دهد؟ نمی‌تواند. داستانی که نقاب در این اثر میشیما تعریف می‌کند، کاملاً خیالی است. میشیما فقط عواقب اتفاقات واقعی را روایت می‌کند. اما، هم این اتفاقات و هم هیجاناتی که برمی‌انگیزد، هرگز به ذهن خودآگاه میشیما راه پیدا نمی‌کند. او این عواقب را در داستان‌های خیالی منحرف و بیمارگونه نشان می‌دهد. حاصل، شبیه چیزی از آب در می‌آید که می‌توانیم «آرزوهای دم مرگ» بنامیم. این نشان می‌دهد که احساسات واقعی پسریچه‌ای که سال‌ها در اتاق مادر بزرگش زندانی بود، هرگز برای میشیمای بزرگسال، در دسترس نبوده.

رابطه‌های بناشده براساس این گونه معاشرت‌های نقاب‌آلود، تغییر نمی‌کند. همیشه آنچه بوده، باقی می‌ماند؛ یعنی رابطه‌های ناقص. رابطه واقعی فقط زمانی امکان‌پذیر است که دو طرف بتوانند احساساتشان را بپذیرند و بی‌ترس با یکدیگر در میان بگذارند. وقتی این اتفاق می‌افتد، همه چیز دلپذیر و امیدوارکننده می‌شود. اما این به ندرت رخ می‌دهد، زیرا هر دو طرف از کنار زدن نقاب و پوششی که به آن عادت کرده‌اند، می‌ترسند؛ ترس و نقابی که از هر گونه تبادل احساسات واقعی، جلوگیری می‌کند.

اما از بین تمام آدم‌ها؛ چرا ما باید دنبال چنین تبادلی با پدر و مادرمان باشیم؟ آنها دیگر به معنی واقعی کلمه شریک زندگی ما نیستند. زمانی که ما صاحب فرزند می‌شویم یا با شریکی که خودمان انتخاب کرده‌ایم ارتباط

واقعی برقرار می کنیم، دوران ارتباط ما با پدر و مادرمان تمام می شود. آرامشی که بسیاری از مردم آرزویش را دارند چیزی نیست که از بیرون به دست آید. بسیاری از درمانگران معتقدند ما می توانیم با بخشیدن دیگران به آرامش برسیم. اما واقعیت ها همیشه این نگرش را رد کرده است. می دانیم که کشیش ها هر روز دعا و مناجات می خوانند؛ هم برای «لغزش های» خودشان و هم برای گناهان ما از خدا طلب بخشش می کنند. اما این کار، برخی از آنها را از تسلیم شدن های چندباره در برابر وسوسه آزار کودکان و افراد جوان، باز نمی دارد. آنها حتی پس از تسلیم شدن در برابر چنین وسوسه ای، ارتکاب هرگونه جنایتی را نیز انکار می کنند. با طلب و تشویق به بخشش از پدر و مادرشان هم محافظت می کنند؛ شاید حتی از جنایت هایی که پدر و مادرشان در حق آنها روا داشته اند، هیچ آگاهی ندارند. بنابراین من عقیده دارم طلب بخشش و آمرزش، نه تنها ریاکارانه و بیهوده، بلکه بسیار خطرناک است. این کار میل به تکرار جنایت را پنهان می کند.

تنها چیزی که ما را از تکرار این کارها باز می دارد، پذیرش واقعیت است؛ آن هم تمام واقعیت با همه عواقبش. هنگامی که به روشنی هر چه تمام تر آگاه شویم پدر و مادرمان با ما چه کرده اند، دیگر در خطر تکرار اشتباهات آنها نخواهیم بود. در غیر این صورت، اشتباهات آنها را خود به خود تکرار می کنیم و با تمام نیرو در برابر این واقعیت مقاومت می کنیم: اگر می خواهیم بزرگ شویم و در آرامش زندگی کنیم، می توانیم - و در واقع باید - وابستگی کودکانه به پدر و مادری را قطع کنیم که ما را آزار می دادند. ما باید از سردرگمی ای که در کودکی داشتیم، بیرون بیاییم؛ سردرگمی ای که از تلاش های ما برای درک و معنا بخشیدن به آزارهای دوران کودکی ناشی می شود. ما در بزرگسالی می توانیم از عهده این کار بریابیم. می توانیم بفهمیم چگونه بعضی نظام های اخلاقی، حتی در جلسات درمان هم، مانع از التیام زخم هایی است که در درون مان حمل می کنیم.

اینجا چند نمونه از به وجود آمدن چنین آگاهی ای می آورم. زنی جوان

در ناامیدی کامل به سر می برد، زیرا خود را شکست خورده می دانست. فکر می کرد هم در شغلش و هم در روابط شخصی اش ناکام مانده است. برایم نوشت:

هر چه بیشتر مادرم به من می گوید مستأصل هستم و به هیچ جا نخواهم رسید، بیش تر در کارهایم شکست می خورم. نمی خواهم از مادرم بیزار باشم. می خواهم رابطه آرامی با او داشته باشم و او را ببخشم تا سرانجام بتوانم خودم را از نفرت خالی کنم. اما نمی توانم. حس می کنم مادرم همیشه دنبال من است. انگار از من نفرت دارد. اما این نمی تواند درست باشد. مگر من چه اشتباهی مرتکب شده ام؟ می دانم که اگر نتوانم او را ببخشم، عذاب خواهم کشید. درمانگرم به من گفت اگر با پدر و مادرم در جنگ باشم، انگار با خودم در جنگم. البته که می دانم اگر از ته دل نبخشم، بخشش معنا ندارد. به شدت سردرگم. گاهی، وقتی حس محبتم به پدر و مادرم غلیان می کند، می توانم آنها را ببخشم. اما سپس، خشمم باز می گردد و حتی فکر اینکه آنها با من چه کردند، عذابم می دهد و دیگر نمی خواهم آنها را ببینم. می خواهم زندگی خودم را در آرامش داشته باشم و مدام به این فکر نکنم که چگونه مرا می زدند و تحقیر و شکنجه می کردند.

این زن پذیرفته بود که در حالتی از جنگ با پدر و مادرش قرار دارد و زمانی که خاطراتش را جدی گرفت و به چیزی توجه کرد که بدنش می گفت، درمانگرش به او گفت این حالت او مانند این است که با خودش در جنگ است. نتیجه حرف درمانگر این بود که او دیگر نمی توانست زندگی خودش را از زندگی پدر و مادرش جدا کند. در نتیجه، هویتی از آن خود نداشت و خود را همیشه جزئی از پدر و مادرش می دید. چطور یک درمانگر می تواند چنین حرفی بزند؟ من نمی دانم. اما معتقدم چنین حرفی، ترس این درمانگر از پدر و مادر خودش را لو می دهد. دیگر جای تعجبی ندارد که

بیمار هم با این ترس و سردرگمی مسموم می‌شود و در نتیجه جرأت نخواهد کرد داستان واقعی دوران کودکی‌اش را کشف کند و به بدنش اجازه دهد با واقعیت زندگی کند.

در موردی دیگر، زنی بسیار تیزهوش برایم نوشته بود که نمی‌خواهد پدر و مادرش را به کلی محکوم کند. اگرچه در کودکی از آنها کتک خورده بود و مورد آزار جنسی قرار گرفته بود، اوقات خوشی هم با آنها سپری کرده بود. درمانگرش به او گفته بود همیشه باید اوقات خوش را نیز به یاد بیاورد که با پدر و مادرش سپری کرده است. و این را هم گفته بود که او به عنوان یک بزرگسال باید بداند که پدر و مادر بی‌نقص وجود ندارد و همه پدر و مادرها، اشتباه می‌کنند. اما نکته این نیست. نکته این است که این زن نیاز داشت با دختر بچه دوران کودکی‌اش همدردی کند؛ دختر بچه‌ای که رنج‌هایش نادیده گرفته می‌شد و برای ارضای خواسته‌های پدر و مادرش، مورد استفاده قرار می‌گرفت. علی‌رغم آنکه هیچ کس به رنج‌های او توجهی نمی‌کرد، چنان با استعداد بود که تمام و کمال انتظارات پدر و مادرش را برآورده می‌کرد. اما این زن حالا باید بداند اگر به مرحله‌ای رسیده که دیگر می‌تواند رنج‌هایش را احساس کند و خود یک همراه واقعی برای کودک درونش باشد، تنها کاری که نباید بکند این است که اوقات خوش را به یاد بیاورد و اوقات ناخوشایند را فراموش کند. اگر این کار را بکند دوباره به قالب دختر بچه‌ای بازمی‌گردد که با همه تلاشش می‌کوشد خواسته‌های والدینش را برآورده سازد؛ آنها را ببخشد و دوست داشته باشد و فقط خاطرات خوش را به یاد بیاورد و غیره. او در کودکی همیشه این کارها را می‌کرد، به این امید که اعمال و پیغام‌های متناقض پدر و مادرش را درک کند. اما این «کار» درونی، او را بیش‌تر سردرگم می‌کرد. برای این دختر بچه، کاملاً غیرممکن بود بفهمد مادرش به یک غار درونی پناه می‌برد تا از تجربه کردن احساسات واقعی

خودش در امان باشد و بنابراین، هیچ نوع حساسیتی برای نیازهای دخترش نداشت. و اگر او درک کند که به عنوان یک بزرگسال، نباید انتظارات بی‌مورد دوران کودکی‌اش را ادامه دهد، پس مجبور نیست به یک ارزیابی بی‌طرفانه برسد و اوقات خوب و بد را یکسان ببیند. او باید بر اساس احساسات خودش عمل کند که مانند هر چیز مربوط به هیجانات انسان، به صورت تمام عیار، جانبدارانه است. او باید از خودش بپرسد: «چه چیزی در کودکی مرا عذاب می‌داد؟ چه چیزی را به خودم اجازه ندادم حس کنم؟» این گونه سؤال‌ها به او امکان می‌دهد رنج‌های گذشته‌اش را شناسایی کند و با کودک زبان‌بسته قبلی همذات‌پنداری کند و وابستگی‌اش را به پدر و مادر، که به نظر من مخرب است، قطع کند. چنان که گفتم این وابستگی عبارت است از قدردانی، محبت، انکار، اشتیاق، خوش‌بینی و انتظارات بسیار که هرگز برآورده نخواهد شد. رسیدن به بزرگسالی، نه با تحمل خشونت‌ها، بلکه با شناسایی واقعیت خودمان، و همدردی با کودک آزاردیده درون‌مان، میسر می‌شود. با درک اینکه چگونه خشونت‌های گذشته تمام زندگی بزرگسالی ما را مختل کرده، فرصت‌های بسیاری را سوزانده و درد و رنج فراوانی را، ناخودآگاه، به نسل بعدی منتقل کرده، این مسیر هموارتر می‌شود. این درک غم‌انگیز، فقط زمانی اتفاق می‌افتد که ما از مقایسه نکات مثبت و منفی پدر و مادرمان دست بکشیم. تا زمانی که به چنین مقایسه‌ای ادامه دهیم، ناخودآگاه دلمان به رحم می‌آید و ناچار به انکار خشونت‌های آنها می‌شویم، زیرا حس می‌کنیم باید «نگرش متعادل» در قبال مسائل در پیش بگیریم. من باور دارم که این کار منعکس‌کننده تلاش‌هایی است که در کودکی انجام می‌دادیم. نگرش بزرگسالانه ما باید این روند متعادل‌کننده را رد کند، در غیر این صورت باعث سردرگمی می‌شود و زندگی ما را مختل می‌کند. البته افرادی که هرگز در کودکی کتک

نخورده‌اند و آزار جنسی ندیده‌اند، نیازی ندارند این کار را انجام دهند. آنها می‌توانند از حس خوشایندی که با پدر و مادرشان دارند، لذت ببرند و به‌درستی اسم آن را عشق بگذارند و به هیچ وجه لازم ندارند این گونه حس‌ها را از خودشان دریغ کنند. بار انجام این «کار» به دوش کسانی است که مورد آزار قرار گرفته‌اند و نمی‌خواهند بهای خودفریبی‌شان را با بیماری فیزیکی بپردازند.

مثلاً زنی در اینترنت خوانده است که ما با قطع رابطه با پدر و مادرمان نمی‌توانیم به خودمان کمک کنیم؛ اگر با آنها قطع رابطه کنیم، مدام یاد آنها تعقیب‌مان خواهد کرد. او در وب‌سایت من نوشته بود که این دقیقاً چیزی است که او تجربه کرده. از وقتی دیگر به دیدن پدر و مادرش نرفته، بی‌وقفه شب و روز به آنها فکر می‌کند و در اضطراب همیشگی به سر می‌برد. کاملاً قابل درک است. علت اینکه مدام در نگرانی به سر می‌برد این است که، به اصطلاح «کارشناسان» چنین نوشته‌های اینترنتی، ترس او از پدر و مادرش را تقویت کرده‌اند. طبق اخلاقی که آنها تجویز می‌کنند، فرد هیچ حقی برای زندگی و احساسات و نیازهایش ندارد. به نظر من، امکانش اندک است که در اینترنت چیزی غیر از این یافت شود، زیرا اینترنت انعکاس دقیقی از ذهنیتی است که هزاران سال حفظ کرده‌ایم و پیغامش این است: به پدر و مادرت احترام بگذار و عمر طولانی داشته باش.

چکیده سرگذشت نویسندگان مشهور در بخش یک نشان داد که این فرمان همیشه درست نیست؛ مخصوصاً در مورد فردی که حساس و بااستعداد باشد. عمر طولانی، به خودی خود نشان‌دهنده این نیست که دستور و تهدید نهفته در فرمان چهارم، موجه است. کاملاً برعکس؛ اندازه عمر، هیچ چیزی درباره کیفیت زندگی به ما نمی‌گوید. نکته اساسی این است که پدر و مادر و پدربزرگ و مادربزرگ باید از مسئولیت خود آگاه باشند. مسئولیت آنها این است که نباید به قیمت زندگی فرزندان و نوه‌هایشان، اجدادشان را روی سرشان بگذارند و محترم بشمارند. آن هم فرزندان را که

با بی‌ملاحظگی در معرض آزار جنسی و کتک و انواع خشونت‌هایی قرار داده‌اند که به تعبیر خودشان به صلاحشان است. این درست است که پدر و مادرها می‌توانند احساسات تندی را روی فرزندانشان خالی کنند که در اعماق وجودشان نسبت به پدر و مادر خودشان دارند و با این کار، فشارها را از روی بدن خودشان کم کنند. اما از طرف دیگر وقتی بچه‌ها از آنها دور می‌شوند، به سرعت، حداقل در ظاهر، بیمار می‌شوند.

فرزندان و نوه‌های امروز حق دارند آگاه باشند و حق دارند آنچه در کودکی دیده‌اند و حس کرده‌اند، باور کنند. لزومی ندارد خودشان را وادار به ندیدن کنند. آنها بهای چنین ندیدن‌های اجباری را با اختلالات روحی و جسمی می‌پردازند. علت اصلی بیماری‌ها مدت‌ها از نظرها پنهان می‌ماند. اگر دیگر اجازه ندهند چنین پنهان‌کاری‌هایی ادامه یابد، سرانجام موفق می‌شوند خودشان را از چرخه خشونت و خودفریبی برهانند و دیگر از فرزندانشان انتظار فداکاری نخواهند داشت.

اخیراً در تلویزیون برنامه‌ای دربارهٔ کودکانی دیدم که به نورودرماتیت مبتلا بودند. این بیماری باعث خارش همیشگی در سراسر بدن می‌شود و شرایط عذاب‌آوری برای بیمار ایجاد می‌کند. کارشناسان برنامه با اطمینان می‌گفتند این بیماری درمان ندارد. آنها هیچ علل روحی‌ای برای این بیماری ذکر نکردند. نکتهٔ عجیب این بود که وقتی آن کودکان در بیمارستان کودکان دیگری را با همین بیماری ملاقات کردند، وضعیتشان بهتر شد چندتایی‌شان کاملاً خوب شدند. برای من روشن بود که این گونه ملاقات‌ها، نوعی اثر شفابخش دارد، زیرا این کودکان می‌فهمند در این بیماری مرموز، تنها نیستند.

بعد از دیدن این برنامه بود که ورونیکا^۲ را دیدم. او طی دورهٔ روان‌درمانی‌اش گرفتار نورودرماتیت شده بود و با گذشت زمان دریافت

که دقیقاً همین بیماری به او کمک کرد تا وابستگی طولانی به پدرش را خاتمه دهد. ورونیکا بین پنج فرزند خانواده، کوچکترین بود و خواهرهای بزرگترش او را آزار جنسی می دادند. مادرشان الکلی بود و ورونیکا پرخاش های ناگهانی مادرش را تهدیدی برای جانش می دید. در آن شرایط، این دختر بچه کوچک، از روی ناچاری، همیشه به این امید دلخوش بود که پدرش او را نجات می دهد. ورونیکا طی تمام زندگی اش، پدرش را می پرستید؛ گرچه هیچ دلیل یا خاطره ای وجود نداشت که ارزیابی بلند نظرانه او از شخصیت پدرش را ثابت کند. پدر او هم الکلی بود و فقط علاقه ای که به دخترانش نشان می داد، علاقه جنسی بود. اما ورونیکا این واقعیت را انکار می کرد و دست از امیدواری نامعقول خود بر نمی داشت؛ مدت پنجاه سال به یک توهم، دل بسته بود. او طی دوره روان درمانی اش هر گاه با افرادی سر و کار پیدا می کرد که نمی توانست خودش را به آنها بفهماند ولی از آنها انتظار کمک داشت، دچار حمله های شدید خارش می شد.

ورونیکا به من گفت که این مدت ها برایش یک راز مبهم بود که چرا مدام بدنش دچار خارش می شد و او هیچ کاری نمی توانست بکند جز اینکه از کوره در برود و پر خاش کند. اما بعدها معلوم شد که طغیان جسمی او به صورت خارش، نوعی ابراز خشم به کل خانواده، خصوصاً به پدرش، بوده که هیچ گاه در لحظه های نیاز، به داد او نمی رسید. این اتفاق، در حالی رخ می داد که در رؤیاهایش نقش منجی را برای پدرش در نظر گرفته بود تا بتواند حس تنهایی اش را در خانواده ای تحمل کند که چیزی جز آزار به او نداده بود. البته این واقعیت که رؤیای این نجات، پنجاه سال طول کشید، فقط و فقط خشم او را عمیق تر کرد. اما او سرانجام، به کمک درمانگرش فهمید که خارش بدنش، همیشه زمانی شروع می شد که احساسی را سرکوب می کرد. فقط زمانی خارش دست از سر او بر می داشت که آن احساس را می پذیرفت و ابراز می کرد. او با درک عمیق احساساتش به این نتیجه رسید که فقط توهمی بی پایه درباره پدرش در ذهن ساخته بود. منتظر بود پدر عزیزش از

او در مقابل مادر و خواهرهایش محافظت کند و اضطراب او را بفهمد. در چشم کسی که از بیرون به این مسأله نگاه می کند، مثل روز روشن بود که هرگز چنین اتفاقی نمی افتاد. اما برای ورونیکا، این نگاه واقعگرایانه، مطلقاً پذیرفتنی نبود و حس می کرد اگر واقعیت را بپذیرد، می میرد.

طبیعی است. درون بدن او، آن کودک بی دفاع به زندگی خود ادامه می داد. کودکی که اگر توهم رسیدن کمک از طرف پدر را نمی پروراند، محکوم به مرگ می شد. به هر حال ورونیکا در بزرگسالی توانست این توهم را رها کند، زیرا کودک درونش دیگر تنها نبود. از آن به بعد، در درون او فرد بزرگسالی وجود داشت که می توانست از او دفاع و نقشی را ایفا کند که پدرش هرگز به عهده نگرفته بود. او دیگر می توانست اضطراب های کودک را درک و از او در مقابل آزار محافظت کند. او وقتی توانست دست از نادیده گرفتن نیازهای بدنش بردارد و آنها را جدی بگیرد، دیگر هر روز می توانست از خودش محافظت کند. بعدها بدنش این نیازها را با خارش های خفیف نشان می داد و به او یادآور می شد که کودک درونش احتیاج به حمایت دارد. ورونیکا در کارش بسیار مسئول بود، اما بیش تر اوقات به افرادی دلبسته می شد که هیچ توجهی به او نمی کردند، ولی او در نهایت، کاملاً به آنها وابسته می شد. اما به محض اینکه واقعیت رفتار پدرش برای او روشن شد، دیگر این اتفاق نیفتاد. به این ترتیب، بعد از پایان دوره درمان، یک تغییر اساسی در او پدید آمد. او در بدنش متحدی پیدا کرده بود که دقیقاً می دانست ورونیکا چگونه می تواند به خودش کمک کند. به نظر من، این دقیقاً همان چیزی است که باید هدف روان درمانی باشد.

اگر می خواهیم درمان موفق شود، باید اصول اخلاقی نهفته در فرمان چهارم از تخت پادشاهی به زیر کشیده شود؛ یعنی چیزی که از سنین پایین به خورد ما داده می شود. در بسیاری از روش های درمانی، اصول اخلاقی نهفته در تربیت مسموم یا از ابتدا پیروزمندانه حکمرانی می کند یا در مراحل بعدی دوباره سر برمی آورد. زیرا درمانگر نتوانسته است خود

را از دست محدودیت‌های این نوع تربیت رها کند. حتی در مواردی هم که بیمار مدتی مشاوره مفید می‌گیرد (و سرانجام زخم‌ها و خشونت‌های گذشته را می‌شناسد)، دیر یا زود درمانگر یادآور می‌شود که دست کم یکی از والدین او ویژگی‌های خوب هم داشته و چیزهای فراوانی به کودک داده که او در بزرگسالی باید قدردان آنها باشد. همین اشاره کافی است تا بیمار به ورطه سرگردانی پرتاب شود. زیرا دقیقاً همین دغدغه برای دیدن ویژگی‌های خوب پدر و مادر است که فرد را گرفتار اختلال می‌کند و منجر به سرکوب مشاهدات و احساساتی می‌شود که ایمره کرتیس به صورت تحسین‌برانگیزی در رمان بی‌سرنوشت توصیف کرده است.

زنی که من لورا^۱ می‌نامم در نامه‌ای به من نوشت که به روان‌درمانگری مراجعه کرده که دست کم ابتدا به او کمک کرده برای اولین بار نقابی را کنار بزند که خود را پشت آن پنهان می‌کرد. او طی دوره درمان متوجه شده بود که همیشه نقابی با شخصیت خشن به چهره می‌زده. طی درمان، توانسته بود به کسی اطمینان کند که به او کمک کرده بود به احساساتش دسترسی پیدا کند و نیاز به صمیمیت و نوازش دوران کودکی‌اش را بازیابد. لورا هم مانند ورونیکا چشم امیدش به پدرش بود تا از او در مقابل بی‌عاطفگی مادرش محافظت کند. پدر او بسیار (بیش‌تر از پدر ورونیکا) به او علاقه نشان داده بود. پدرش حتی گاهی اوقات با لورا بازی می‌کرد و بنابراین او به داشتن رابطه‌ای خوب با پدرش امیدوارتر می‌شد. اما علی‌رغم آنکه پدرش می‌دانست مادر لورا او را به شدیدترین شکل ممکن تنبیه جسمی می‌کرد، او را با مادرش تنها می‌گذاشت و هیچ کاری برای دفاع از او نمی‌کرد. پدر لورا سرانجام بدون پذیرش هیچ مسئولیتی، او را در کودکی ترک کرد. بدتر از همه، او درون این کودک عشقی را بیدار کرده بود که شایسته این پدر نبود. لورا در جوانی با همین عشق زندگی می‌کرد تا زمانی که دچار یک بیماری

جدی شد. بیماری او تومور رَجم بود که می‌کوشید علت آن را به کمک درمانگران درک کند. آخرین درمانگر اثر چشمگیری روی او گذاشت. لورا به کمک او توانست دیوارهای دفاعی‌ای را که در درونش ساخته بود، فروبریزد. اما درست زمانی که لورا شروع کرد به ابراز این که ممکن است پدرش در کودکی به او آزار جنسی رسانده باشد، همان درمانگر، دست به ساختن دیوار زد. ناگهان، درمانگر صحبت از گره‌های اودیپی^۱ کودکان به میان آورد و لورا را در همان ورطه سردرگمی انداخت که روزی پدرش ایجاد کرده بود. لورا شک کرد که درمانگرش او را به خاطر ضعف‌های خودش یا خاطرات سرکوب‌شده‌ای قربانی کند که هرگز با آن کنار نیامده بود. اما هرگز جرأت نکرد به او بگوید که چنین چیزی حس کرده است.

از آنجا که لورا بسیار کتاب خوانده بود، متوجه شد می‌تواند لایه دفاعی درمانگرش را ببیند. اما چون رابطه‌اش هنوز با پدرش حل نشده مانده بود، همان الگو را در برابر درمانگرش تکرار کرد. بنابراین نمی‌توانست شک و تردیدهایش را با او در میان بگذارد. او قدردان خوبی‌های پدر و درمانگرش بود و مطیع آنها باقی ماند. یعنی نمی‌توانست به وابستگی کودکانه‌اش به هر دو آنها پایان دهد. بنابراین، حتی با وجود درمان‌های اساسی بعدی، بیماری‌اش همچنان ادامه پیدا کرد. به نظر می‌رسید اخلاق پیروز شده است. زیرا همان طور که در بسیاری از روان‌درمانی‌ها اتفاق می‌افتد، لورا هم گذشته شخصی و هم رنج‌هایش را فدای اصول اخلاقی کرده بود. بعدها لورا طی درمان‌های گروهی فهمید که قدردانی‌های او بی‌اساس بوده. متوجه شد که چطور پدرش در کودکی او را ناامید کرده بود و تمام عواقب آن ناامیدی را پذیرفت و دریافت که مسئولیت ادامه زندگی‌اش، فقط و فقط بر عهده خودش است.

از آن به بعد، او توانست زندگی جدید و اخلاقانه‌ای را شروع کند، زیرا

۱. نظریه روانکای عقده ادیپ و الکتر (Oedipus and Electra complexes): از نظریات زیگموند فروید، می‌گوید: کودکان ۳ تا ۶ ساله به والدین جنس مخالف خود علاقمند می‌شوند. - م.

سرانجام توانسته بود واقعیت شخصی اش را بپذیرد. حالا دیگر می دانست ترس ندارد، زیرا به خودش اجازه می داد بداند که پدرش ترسویی بیش نبوده و هیچ گاه به او کمک نمی کرد، زیرا نمی خواست کمک کند. پدرش لورا را برای پرونریزی اثرات زخم های خودش لازم داشت تا از درک واقعی آنها بپرهیزد. بدن لورا پس از یافتن این آگاهی، آرام گرفت. توموری که پزشکان گفته بودند باید بلافاصله جراحی شود، به سرعت ناپدید شد.

لورا در یکی از درمان های اولیه اش، با روش تصویرسازی^۱ آشنا شد و به آن امید بست. او موفق شد صحنه ای را به یاد بیاورد که در هفده سالگی اش اتفاق افتاده بود و در آن پدر مورد احترامش، از سر حسادت او را کتک زده بود. در این مورد، درمانگرش به او گفته بود که باید بکوشد پدرش را آدمی مهربان و خوش خلق تصور کند. سپس این تصویر مثبت را جایگزین تصویر منفی کند. این کار در واقع به لورا کمک کرد تا چند سال دیگر همچنان به پدرش احترام بگذارد. در آن زمان، تومور رحم لورا به رشد ادامه می داد تا زمانی که سرانجام تصمیم گرفت با واقعیتی که در خاطره اصلیش موجود بود، روبه رو شود.

این گونه روش های درمانی، برای تبدیل احساسات منفی به مثبت، به کار می روند. اما معمولاً این گونه دست کاری ها صرفاً باعث تقویت انکاری می شود که بیماران را وادار می کند از مواجه شدن با تلخی آن واقعیت زندگی شان، که با هیجانات اصیل سر برمی آورد بپرهیزند. بنابراین، موفقیت این روش ها کوتاه مدت و کل روند آن مشکل دار است. هیجان منفی اصیل، پیغامی بسیار مهم است که بدن از خود بروز می دهد. اگر این پیغام نادیده گرفته شود، بدن مجبور می شود پیغام های جدید بروز دهد تا صدایش شنیده شود.

احساسات مثبت مصنوعی، نه فقط کوتاه‌مدت هستند، بلکه ما را در حالت کودکی قرار می‌دهند که با تمام وجود امیدوار است پدر و مادرش روزی ویژگی‌های خوبشان را به او نشان دهند تا از بروز خشم یا ترس در رابطه با آنها، بر حذر باشد. اما اگر ما می‌خواهیم به بزرگسالی واقعی برسیم، و در واقعیت کنونی خودمان زندگی کنیم، باید (و می‌توانیم) خودمان را از این انتظارات واهی برهانیم. برای انجام این کار باید هیجان‌نا را به اصطلاح منفی را بپذیریم و به جای اینکه سعی کنیم آنها را تند و سریع از خود دور کنیم، به احساسات معنادار تبدیل‌شان کنیم. وقتی این احساسات را به دایره خودآگاه‌مان وارد کنیم، دیگر برای مدت طولانی ادامه پیدا نخواهند کرد؛ اگر چه طی مدت زمان کوتاهی که حاضر هستند، می‌توانند انرژی‌های فروخورده را نیز، آزاد کنند. فقط زمانی که آنها را به کلی نادیده می‌گیریم، در بدن انباشته می‌شوند.

تمدد اعصاب^۱، ماساژ و انواع گوناگون بدن‌درمانی، می‌تواند با تسکین درد و تنش، و خلاص کردن ماهیچه‌ها و بافت‌های بدن از فشار هیجان‌نا سرکوب‌شده، آرامشی عظیم، اما موقتی همراه داشته باشد. اما اگر ما علل ایجاد چنین هیجان‌ناتی را شناسایی نکنیم، و اگر کودک درون ما همیشه انتظار تنبیه شدن داشته باشد، و به همین علت از عصبانی کردن پدر و مادرمان، یا هر کس دیگری که نقش آنها را در زندگی ما دارد، بترسیم، تمام آن فشارها و تنش‌ها باز می‌گردد.

تا زمانی هم که مجبوریم موضع در قبال کسانی که باعث خشم ما شده‌اند، ملایم و مدارا در پیش بگیریم، تمریناتی مانند «برون‌ریزی» و «تحلیل بردن» خشم با فعالیت‌هایی مانند جنگ بالش یا ورزش بوکس، که مکرراً توصیه می‌شود، نیز در بلندمدت، بی‌نتیجه خواهد بود. لورا بسیاری از این تمرینات را امتحان کرد، اما همیشه موفقیت‌های زودگذر به دست

۱۶۴ • بدن هرگز دروغ نمی‌گوید

می‌آورد. فقط هنگامی که کاملاً سرخوردگی از پدرش را پذیرفت و خشم خود و درد و ترس همراه آن را قبول کرد، رَحْمَتِش توانست خودش را از چنگال تومور خلاص کند؛ بی‌اینکه نیازی به تمرینات تمدد اعصاب یا امثال آن داشته باشد.

فریب عشق را می کشد

نویسنده جوان دانمارکی، کریستیان دتلیو جنسن^۱ در یکی از کتاب‌هایش (با عنوان آن را خواهم گفت^۲ که به زبان آلمانی در سال ۲۰۰۳ چاپ شد) تجارب نه تا دوازده سالگی خود را با فردی پروفیل^۳ توصیف می‌کند. روایت وحشتناک کریستیان به روشنی تأثیرات ماندگار این گونه آزارها را نشان می‌دهد. تجارب او آن چنان عذاب‌آور بود که تا بزرگسالی جرأت اطلاع دادن به پلیس را نداشت. گرچه پلیس درباره‌ی درستی گفته‌های کریستیان هیچ شکی نداشت و حتی قربانیان دیگری هم شکایت کرده بودند، دادگاه برای فرد آزاردهنده فقط یک حکم تعلیقی و دو سال آزادی مشروط صادر کرد. طبیعی است که این بی‌عدالتی مرد جوان را در حالتی بسیار پریشان‌تر نهاد. او با وجود سال‌ها مشاوره و درمان، نمی‌توانست بخوابد، به‌سختی تمرکز می‌کرد، کابوس‌های ترسناک می‌دید و همیشه دچار وحشت‌زدگی افسارگسیخته می‌شد.

چه چیزی یک تک فرزند باهوش را از مطلع کردن پدر و مادرش درباره‌ی عذاب‌های وحشتناک سه ساله بازمی‌دارد؟ پدر و مادر کریستیان در یکی

1. Kristian Detlev Jensen

2. Ich Werde es sagen

۳. فردی که گرایش به برقراری رابطه‌ی جنسی با کودکان دارد.

از شهرستان‌های دانمارک زندگی می‌کردند و او را هفته‌ای یک بار برای تفریح به کپنهاگ می‌فرستادند؛ با خیال راحت که آن مرد در پایتخت از پسر بچه‌شان مراقبت می‌کند. آنها گفته‌اند هرگز شک نکردند که مبادا آن مرد، پسرشان را مورد آزار جنسی قرار دهد. چگونه می‌توانیم این واقعیت را توجیه کنیم که پسر بچه بی‌تردید از آزارهای این مرد بیزار بود، ولی آن را تحمل می‌کرد؟ چرا او نمی‌توانست درباره‌ی این اتفاق به پدر و مادرش چیزی بگوید و خودش را از چنگال شکنجه‌گرش خلاص کند؟ اگر او این راز را برملا می‌کرد، مجبور می‌شد کسالت عذاب‌آور زندگی در شهرستان و فقدان ارتباط، تفاهم، جذابیت و معاشرت را در محیطی کوچک تحمل کند. او فکر می‌کرد همه‌ی این چیزها را به لطف «دوستش» گوستاو^۱ به دست می‌آورد. به کمک گوستاو، از زندگی پرهیجان کپنهاگ لذت می‌برد و می‌توانست به کنسرت و رستوران و تئاتر و سینما برود؛ کل زرق و برق زندگی در پایتخت در اختیار او بود. بنابراین تمام تلاشش را می‌کرد تا عذاب بردگی را در تختخواب گوستاو تحمل کند و آن را طی روز به فراموشی بسپارد و از زندگی شهری لذت ببرد و قسمت بد ماجرا را نادیده بگیرد.

اما ماجرا به این آسانی پیش نرفت. بدن کریستیان به روش‌های مختلف شورش کرد، زیرا درونش خشمی بی‌پایان شکل گرفته بود؛ خشمی که هرگز، نه به گوستاو و نه به پدر و مادرش، ابراز نشده بود. داستان کتاب آشکار می‌کند که بی‌مبالاتی پدر و مادر کریستیان در واقع زمینه‌ساز ریشه گرفتن و رشد آزار جنسی او بود، اما نویسنده در پیشگفتار کتاب می‌نویسد که امروز به شدت پدر و مادرش را دوست دارد و آنها را بخشیده است.

این جمله به نظر من بیش‌ترین اهمیت را دارد؛ زیرا قدرت پنهان، اما مهلک و مخرب فرمان چهارم را به نمایش می‌گذارد. کریستیان در کودکی نمی‌توانست خودش را از سلطه‌ی خبیثانه‌ی گوستاو رها کند، زیرا فکر می‌کرد

بدون لذت‌های پایتخت که گوستاو به او ارزانی می‌کرد، نمی‌توانست زندگی کند. اگر مجبور می‌شد به خانه پدر و مادرش در شهرستان و کسالت روح‌کش آن برگردد، بی‌شک می‌مُرد. بنابراین در برابر شست‌وشوی مغزی «دوستش» تسلیم شد و تصمیم گرفت به این تجاوز آشکار تن دهد. ولی او در بزرگسالی، آسیب‌های واردشده به خودش را می‌بیند و دیگر مجبور نیست گوستاو را دوست داشته باشد. اما رابطه او با پدر و مادرش به هیچ وجه ضعیف نشده است. این چیزی است که کریستیان جنسن، عشق و دوست داشتن می‌نامد.

ماجرای کریستیان به روشنی نشان می‌دهد که فرمانبرداری بی‌چون و چرایی که پدر و مادرش به او حُقه کرده بودند و غفلت آنها از اتفاقات رخ داده، زمینه را برای جنایت‌های آن فرد پروفیل فراهم آورد. با وجود این، او پدر و مادرش را از هرگونه مسئولیتی در پیش آمدن چنین برزخی مبرا می‌داند. خواننده کتاب حس خشم کریستیان بزرگسال را نسبت به رفتار پدر و مادرش احساس می‌کند (که او را هر آخر هفته به مدت سه سال در اختیار یک جنایتکار قرار می‌دادند). اما کودک درون او هنوز جرأت پذیرش این خشم را ندارد، زیرا ترس از پدر و مادرش هنوز بیش از حد قوی است. این شاید دلایل ادامه بیماری کنونی او را آشکارتر کند. عصبانیت او از گوستاو پذیرفتنی است، زیرا جامعه هم پروفیل‌ها را محکوم می‌کند. اما عصبانیت از پدر و مادر ممنوع است و به رسمیت شناخته نمی‌شود. این بیزاری ممنوع باید فروخورده در بدنش بماند و چون به خودآگاه بزرگسال او هم راهی ندارد، باعث کابوس‌های شبانه و دیگر بیماری‌ها می‌شود. چیزی که باقی می‌ماند، عطش داشتن پدر و مادر «خوب» است و این عطش، تمام توهمات را تقویت می‌کند که او درباره آنها در خود پرورانده است.

کریستیان جنسن استثنا نیست. همیشه کتاب‌هایی به دستم می‌رسد که نویسندگانشان خشونت‌های باور نکردنی دوران کودکی‌شان را توصیف می‌کنند. اما در صفحه‌های نخستین به خوانندگان اطمینان می‌دهند که پدر

و مادرشان را بخشیده‌اند. تمام این موارد نشانه‌ای روشن از میل به تکراری بی‌اختیار است؛ میل به ادامه فریبی که زمانی بر آنها تحمیل شده بود. این میل، خود را بیش‌تر از همه در این ادعا نشان می‌دهد که بخشش اثری سلامت‌زا دارد.

آیا بخشیدن جنایت‌های تحمیل شده به کودک، بیهوده و به‌شدت مخرب است؟ بی‌شک بله؛ زیرا بدن، اصول اخلاقی سرش نمی‌شود. بدن با تمام قوا می‌جنگد تا ذهن خودآگاه ما را مجبور به پذیرش واقعیت کند؛ بدن انکار احساسات اصیل ما را نمی‌پذیرد. کودکان ناتوان، ناچارند خود را فریب دهند و از جنایت‌های پدر و مادرشان چشم‌پوشی کنند تا بتوانند به زندگی ادامه دهند. ولی در بزرگسالی دیگر نیاز ندارند احساساتشان را سرکوب کنند. اگر سرکوب کنند، بهای سنگینی می‌پردازند. آنها یا سلامتی خود را از بین می‌برند، یا دیگران را مجبور به پرداخت بهای آن می‌کنند.

درمانگری که خشونت‌های پدر و مادرش را بخشیده باشد، ممکن است همین روش را به مراجعانش پیشنهاد کند. او با این کار، از اعتماد و توقع آنها سوءاستفاده می‌کند. اگر او با احساسات خودش به‌درستی ارتباط برقرار نکرده باشد، ممکن است واقعاً نداند که با آن روش همان بلایی را سر دیگران می‌آورد که زمانی بر سر خودش آمده است. درمانگر با پیشنهاد بخشش به عنوان راه حل، دیگران را آزار می‌دهد و سردرگم می‌کند و در عین حال از پذیرش هرگونه مسئولیت در قبال این کار شانه خالی می‌کند. او متقاعد شده است که این کار به صلاح مراجعان است. آیا همه مذاهب بر این اعتقاد نیستند که بخشش، راه رسیدن به بهشت است؟ مگر ایوب سرانجام، به دلیل بخشیدن خدا، پاداش نگرفت؟

بزرگسالان، برخلاف کودکان، امکان انتخاب دارند. آنها وقتی فریب‌کاری و خودفریبی درمانگر را تشخیص می‌دهند می‌توانند او را ترک کنند. آنها نباید با او همذات‌پنداری و کارهای او را تکرار کنند. کریستیان، به عنوان یک بزرگسال آزاد است دغل‌کاری گوستاو را تشخیص دهد. بنابراین

احتمالش بسیار کم است که خودش هم با دیگران همان رفتار را داشته باشد. اما کودک این آزادی را ندارد. کودکان نمی‌توانند از پدر و مادرشان فرار کنند، بنابراین نمی‌توانند رفتارهای آزاردهنده آنها را هم تشخیص دهند. ندیدن، زنده ماندن را امکان‌پذیر می‌سازد. از زمان‌های بسیار قدیم، آزار کودکان به همین روش ادامه پیدا کرده است. ندیدن و بخشش برای بقا ضروری است. در عین حال، منجر به تکرار می‌شود و چرخه خشونت را تداوم می‌بخشد.

برای پایان دادن به این چرخه خطرناک باید بپذیریم که چیزی به نام عشق، نمی‌تواند آزار و فریب و سوءاستفاده را کنار بزند، بی‌اینکه قربانی‌های جدید پیدا کند. و اگر آن به اصطلاح عشق، قربانی جدید لازم دارد، دیگر عشق نیست، بلکه در بهترین حالت، آرزوی داشتن عشق است. تنها پذیرش راسخ آنچه واقعاً در گذشته برای فرد رخ داده، می‌تواند زنجیره آزارسانی را قطع کند. وقتی بدانم و درک کنم پدر و مادرم زمانی که کاملاً بی‌دفاع بودم چه بر سرم آوردند، دیگر نیازی به قربانی‌های بعدی نخواهم داشت تا بر این آگاهی خودم سرپوش بگذارم. دیگر نیاز نخواهم داشت اتفاقات گذشته را تکرار کنم و ناراحتی خودم را بر سر افراد بی‌گناه خالی کنم، زیرا حالا دیگر می‌دانم و آگاه هستم که چه اتفاقی افتاده است. و اگر می‌خواهم هوشیارانه و بی‌سوءاستفاده از دیگران به زندگی‌ام ادامه دهم، باید این آگاهی را، در عمل، بپذیرم.

بخش سوم

بی‌اشتهایی: میل برای ارتباط اصیل

... زیرا خوراکی را که دوست داشتم، نیافتم.
اگر می‌یافتم، باور کنید بی‌هیچ معطلی، سهمم
را می‌خوردم؛ مانند شما یا هر کس دیگری.
فرانتس کافکا، هنرمند گرسنگی

مقدمهٔ بخش سوم

اخلاق بزرگ‌ترین پیروزی‌هایش را در حوزهٔ درمان بی‌اشتهایی جشن می‌گیرد. اینجا قانون تقریباً متداول این است که احساس گناه در مبتلایان جوان به بی‌اشتهایی، با نصیحت‌های خشنی مثل «ببین چقدر پدر و مادرت را ناراحت می‌کنی، چقدر به خاطر تو غصه می‌خورند!» بیش‌تر شود. در چنین نطق و نصیحت‌هایی، معنی و پیام خودداری این افراد از غذا خوردن کاملاً نادیده گرفته می‌شود. با این حال، بی‌اشتهایی به ما نشان می‌دهد که چقدر بدن می‌تواند در آشکار کردن حقیقت شخصی فرد مبتلا، راسخ باشد.

بسیاری از بی‌اشتهایان فکر می‌کنند «من مجبورم والدینم را دوست داشته باشم، به آنها مفتخر باشم، کارهایشان را ببخشم، درکشان کنم، مثبت بیندیشم و یاد بگیرم که فراموش کنم. مجبورم این کار را بکنم و می‌کنم. نباید غم و اندوه خودم را نشان دهم.»

اگر من بکوشم خود را مجبور کنم احساساتی داشته باشم که واقعاً ندارم، و اگر دیگر ندانم واقعاً چه احساسی دارم و چه می‌خواهم و چه نیاز دارم و چرا باید همهٔ کارهایی را که دیگران می‌گویند انجام دهم، دیگر از من - از خود واقعی من - چه باقی خواهد ماند؟ می‌توانم خود را وادارم

که در کار و ورزش و زندگی روزمره به موفقیت‌هایی دست یابم. اما اگر احساساتی نامأنوس را (همراه یا بدون کمک موادی مثل الکل، مواد مخدر و دارو) بر خود تحمیل کنم، دیر یا زود با پیامدهای این خودفریبی مواجه خواهم شد. خودم را به یک نقاب تنزل می‌دهم و نمی‌دانم واقعاً چه کسی هستم. منبع این آگاهی، که من واقعاً چه کسی هستم، در احساسات واقعی من ریشه دارد. احساسات واقعی من، با تجارب من انطباق دارد. و نگرهبان این تجارب، بدن من است؛ حافظهٔ بدنم.

اگر پیام‌های بدنمان را، آن‌گونه که در احساساتی همچون خشم هویدا می‌شوند، نادیده بگیریم، دیگر نمی‌توانیم خود را دوست بدانیم، به خود احترام بگذاریم یا خود را درک کنیم. قوانین و تکنیک‌های «درمانی» فراوانی برای دستکاری احساسات ساخته شده‌اند. این قوانین با جدیت کامل به ما یاد می‌دهند چگونه از رنج کشیدن دست بکشیم و از زندگی لذت ببریم. افرادی که دارای سخت‌ترین بیماری‌های جسمی هستند، برای دریافت این نوع روش‌های درمانی به بیمارستان می‌روند، به این امید که بتوانند خود را از شر بیزاری آزاردهنده‌ای رها کنند که از پدر و مادرشان دارند.

این روش‌ها ممکن است موقتاً موفق باشد و برای بیماران آسایشی زودگذر به ارمغان بیاورد، چون درمانگر از آنها «راضی» است. این بیماران، مانند بچه‌های خوب کوچک که مطیع پدر و مادرشان هستند، احساس می‌کنند پذیرفته شده‌اند و دوست داشته می‌شوند. اما بعد از مدتی، بدن دوباره شورش می‌کند تا گوش ندادن فرد به پیغام‌هایش را تلافی کند.

درمانگران در برخورد با علائم رفتاری کودکان بیش‌فعال نیز با مشکلات مشابهی مواجه‌اند. چگونه این کودکان می‌توانند در خانواده‌هایشان پذیرفته شوند، اگر مشکل آنها به عنوان اختلال ژنی یا نوعی شرارت مقاوم، تلقی شود که به اعتقاد خانواده، باید با اقدامات اصلاحی از وجود کودکان پاک شود؟ و همهٔ این کارها برای این است که اطمینان حاصل شود که علل

واقعی نامعلوم باقی می‌ماند؟ اما اگر بپذیریم این علائم ریشه در واقعیت دارند و واکنش‌هایی هستند به نادیده گرفته شدن و سوء رفتار و نبود ارتباط سازنده، دیگر آنها را نه به عنوان کودکانی که نمی‌توانند آرام بنشینند، بلکه کودکانی خواهیم دید که رنج می‌برند و اجازه ندارند علت رنجشان را بدانند. اگر ما این دانش و آگاهی را در خود راه دهیم، می‌توانیم به آنها و به خودمان کمک کنیم. شاید ما (و آنها) ترس زیادی از عواطف، درد، ترس و عصبانیت نداریم، بلکه از آن می‌ترسیم که بدانیم والدینمان چه بر سرمان آورده‌اند.

اجبار اخلاقی بسیاری از درمانگران، برای خودداری از مقصر دانستن والدینمان، منجر به جهلی اختیاری درباره دلایل بیماری و در نتیجه امکان درمان آن بیماری می‌شود. متخصصان مغز انسان از سال‌ها پیش پی برده‌اند که نبود ارتباط قوی بین مادر و فرزند از تولد تا سه سالگی، آثار جدی روی مغز به جا می‌گذارد و منجر به اختلالات شدیدی می‌شود. در واقع، زمان آن رسیده که این آگاهی به درمانگران آموزش داده شود. این ممکن است یکی از راه‌های کاهش ضرر تربیت سنتی آنها باشد. زیرا اغلب، روش تربیت سنتی ما، یعنی میراث آموزش مسموم است که ما را از تحقیق درباره اعمال والدینمان باز می‌دارد. اصول اخلاقی سنتی، امر و نهی‌های مذهبی و مهم‌تر از همه، برخی نظریه‌های روانکاوی، حتی درمانگران کودکان را از شناسایی مسئولیت والدین و آگاه کردن آنها باز می‌دارد. این درمانگران می‌ترسند در والدین احساس عذاب وجدان ایجاد کنند. بنابراین ادعا می‌کنند اگر به آنها این آگاهی را بدهند، ممکن است به بچه‌هایشان آسیب برسانند.

من مطمئنم عکس این درست است؛ وقتی بین درمانگر و بیمار، تفاهم و ارتباط برقرار می‌شود، پرداختن به واقعیت می‌تواند چشم بیمار را باز کند. البته، یک درمانگر کودکان نمی‌تواند پدر و مادر یک کودک «مضطرب» را تغییر دهد، اما می‌تواند با دادن آگاهی لازم به آنها، رابطه‌شان را با کودک بسیار بهبود بخشد. مثلاً، اگر او پدر و مادر را از فایده ارتباط صادقانه

و حقیقی مطلع و به آنها کمک کند از این آگاهی استفاده کنند، آنها را در معرض تجارب جدید قرار خواهد داد. اغلب والدین، این ارتباط را از کودک دریغ می کنند، نه به این علت که آنها بدخواه هستند، چون خودشان در کودکی چنین روابط عاطفی را تجربه نکرده اند و اصلاً نمی دانند چنین چیزی وجود دارد. آنها می توانند بیاموزند که ارتباط معناداری با کودکان خود برقرار کنند. اما این فقط در صورتی امکان پذیر است که کودکان از حمایت کامل درمانگری برخوردار باشند که خودش را از اثرات آموزش مسموم خلاص کرده است و با کمال میل و بی چون و چرا طرف کودکان را می گیرد.

با حمایت چنین شاهد آگاهی که درمانگر نقش آن را ایفا می کند، یک کودک بیش فعال (یا کودکی که از دیگر اختلالات رنج می برد) می تواند تشویق شود تا به جای برون ریزی اختلالش، آن را احساس کند. و به جای اینکه از پدر و مادرش بترسد و خود را از آنها دور کند، احساساتش را برای آنها توضیح دهد. بدین صورت، والدین می توانند از کودک یاد بگیرند که هر کسی می تواند بدون ترس از پیامدهای دردسرساز، احساسات داشته باشد و بدانند که داشتن و پذیرفتن احساسات، باعث ایجاد پشتیبانی و اعتماد دوسویه می شود.

مادری را می شناسم که سرانجام به لطف کودک خودش، توانست از وابستگی و تعلق مخرب به پدر و مادرش بگریزد. او بعد از سالها درمان، هنوز هم به دیدن ویژگی های خوب والدینش اصرار می کرد، گرچه آنها در کودکی به شدت با او بد رفتاری کرده بودند. او از بیش فعالی و هیجانات تند دختر کوچکش به سختی رنج می برد، که از زمان تولد تحت درمان مداوم قرار داشت. این روند سالها ادامه داشت. او کودکش را نزد دکتر می برد، داروهای تجویز شده برای او می گرفت و مرتباً به درمانگر مراجعه می کرد، اما همچنان به دنبال یافتن توجیهاتی برای رفتارهای پدر و مادر خودش بود. او در خود آگاهی، هرگز به خاطر رفتار والدینش رنج نمی برد،

بلکه فقط به خاطر دخترش عذاب می کشید. اما روزی، در حضور درمانگر جدیدی، خشمگین شد و سرانجام توانست به خشم بی نهایت خود از پدر و مادرش اعتراف کند، خشمی که سالها درونش انباشته شده بود. و سپس یک اتفاق معجزه آسا رخ داد (اگرچه این اتفاق چیزی جز معجزه نبود)؛ در چند روز، دختر کوچکش، به صورت عادی شروع به بازی کرد و تمام علائم بیماری اش از بین رفت؛ پرسید و جواب های روشنی دریافت کرد. انگار آن مادر، از میان مه غلیظی بیرون آمده بود و برای نخستین بار دخترش را درست می دید. این مثال نشان می دهد کودکی که به عنوان ابژه فرافکنی مادر استفاده نمی شود، می تواند به آرامی بازی کند؛ بدون این که همیشه مثل دیوانگان مجبور به دویدن باشد. آن کودک، دیگر وظیفه بیهوده نجات مادرش را ندارد، یا مجبور نیست به وسیله «اختلال» خود، مادرش را با واقعیت روبه رو کند.

ارتباط اصیل، بر اساس واقعیت شکل می گیرد و به افراد امکان می دهد افکار و احساسات خود را با دیگران در میان بگذارند. در مقابل، ارتباط گیج کننده، بر اساس تحریف واقعیت و مقصر دانستن دیگران به خاطر هیجانات ناخواسته ای است که در واقع فرد می خواهد به والدین دوران کودکی اش نشان دهد. این نوع ارتباط مخرب، تنها شکل شناخته شده ناشی از آموزش مسموم است. این شکل از ارتباط تا دهه های اخیر، همه گیر بود، اما اکنون استثنایی وجود دارد، چنان که مثال بعدی نشان می دهد.

ماری^۱ هفت ساله بعد از اینکه معلمش او را کتک زد، از مدرسه رفتن امتناع ورزید. مادرش فلورا درمانده شده بود؛ زیرا نمی توانست کودک را مجبور به مدرسه رفتن کند. او خودش هرگز دخترش را کتک نزده بود. سرانجام با معلم ملاقات کرد؛ او را در جریان شرایطش گذاشت و از او خواست که از کودک عذرخواهی کند. معلم با عصبانیت واکنش نشان داد.

چه خوب بود که معلم‌ها از شاگردانشان معذرت‌خواهی می‌کردند! معلم تأکید می‌کرد که ماری حقش بود کتک بخورد، چون به صحبت‌های او در کلاس گوش نداده بود. فلورا به آرامی پاسخ داد: «کودکی که به شما گوش نمی‌دهد، ممکن است از لحن صدای شما یا از حالت چهره شما ترسیده باشد؛ کتک فقط این ترس را بیش‌تر می‌کند. به جای توسل به کتک، بهتر است با کودک صحبت کرد و اعتمادش را جلب کرد و بدین صورت این تنش و ترس را از بین برد.»

ناگهان اشک در چشمان معلم حلقه زد. روی صندلی خود افتاد و زمزمه‌کنان گفت: «کتک تنها چیزی است که من در بچگی دریافت می‌کردم؛ هیچ‌کس هرگز با من صحبت نمی‌کرد. صدای فریادهای مادرم هنوز هم در گوشم است که می‌گفت: تو هیچ وقت به حرف‌های من گوش نمی‌دهی! نمی‌دانم با تو چه کنم؟»

فلورا با معلم احساس همدلی کرد. او با این قصد آمده بود که به معلم بگوید تنبیه بدنی مدت‌هاست در مدرسه ممنوع شده و می‌خواهد معلم خاطی را به پلیس معرفی کند. اما حالا در مقابلش، روی صندلی شخصی را می‌دید که می‌توانست صادقانه با او درد دل کند. سرانجام، هر دو سعی کردند راهی برای بازگرداندن اعتماد ماری کوچک بیابند. معلم قول داد که معذرت‌خواهی کند و این کار را هم کرد. او برای ماری توضیح داد که دیگر لازم نیست از چیزی بترسد، چون زدن کودکان ممنوع است و او، یعنی معلم، کار اشتباهی انجام داده است. به او گفت که در چنین مواردی، ماری حق دارد از او شکایت کند، چون معلم‌ها هم بعضی مواقع اشتباه می‌کنند. بعد از آن، ماری کاملاً خوشحال به مدرسه برگشت و حتی به این زن که شهامت پذیرش اشتباهش را داشت، علاقمند شد.

با این تجربه، کودکی مثل ماری (برعکس بسیاری دیگر) خواهد فهمید که مسئول تجارب و عواطف دیگران نیست. بلکه اول باید پاسخگویی عواطف خود باشد. کودک درک خواهد کرد که عواطف بزرگسالان به

سرگذشت خود آنها بستگی دارد و با رفتار کودکانی که تحت مسئولیت آنها هستند، ایجاد نمی‌شود. اگر رفتار و درماندگی کودکان، هیجانات شدیدی در بزرگسالان بیدار می‌کند، کودکان نباید احساس گناه کنند؛ حتی اگر بزرگسالان تلاش کنند آنها را مقصر بدانند («تو را می‌زنم چون تو...»).

خاطرات ساختگی آنیتا فینک

در میان نامه‌ها و یادداشت‌های روزانه‌ای که برای من فرستاده شده، روایت‌های بسیاری از خشونت‌ها و آزارهای دوران کودکی دیده می‌شود. گزارش‌هایی هم (هرچند کمیاب) از درمان‌هایی به چشم می‌خورد که به نویسندگان این نامه‌ها کمک کرده است، پیامدهای دوران کودکی وحشتناک خود را حل و فصل کنند. بعضی مواقع، از من درخواست می‌شود که این زندگی‌نامه‌ها را منتشر کنم، اما در بسیاری از موارد، مایل نیستم چون نمی‌دانم آیا این افراد دوست دارند بعد از چند سال نامشان را در کتاب من ببینند یا خیر.

بنابراین، تصمیم گرفتم داستانی ساختگی، اما بر اساس واقعیت، بنویسم. من معتقدم بسیاری از مردم چمدان مشابهی، پر از شرم و رنج با خود حمل می‌کنند؛ بی‌آنکه شانس درمان موفق را تجربه کرده باشند. اینجا، زن جوانی که نامش را آنیتا فینک گذاشته‌ام، روند پیشرفت درمانش را گزارش می‌کند که به او کمک کرد خود را از یکی از وحشتناک‌ترین اختلالات، یعنی بی‌اشتهایی برهاند.

حتی نمایندگان حرفه پزشکی که ذهنیتی سنتی‌تر دارند، نیز عموماً اعتراف می‌کنند که بی‌اشتهایی، یک اختلال روانی است. وقتی فردی

(معمولاً جوان) آن قدر وزن کم می کند که جاننش به خطر می افتد، می توانیم مطمئن باشیم که ذهن او از چیزی «متأثر» است. اما چنین یافته‌هایی که وضعیت روانی این افراد را روشن تر می کند، همچنان در تاریکی نگه داشته می شود. به نظر من، علت این انکار، تبعیت از فرمان چهارم است.

من قبلاً در کتاب واقعیت تو را آزاد می کند، به این مسأله پرداخته‌ام. آنجا به شناسایی عوامل بی‌اشتهایی نپرداخته‌ام و فقط روش‌های سنتی درمان این اختلال را به نقد کشیده‌ام؛ روش‌هایی که متمرکز بر بازگرداندن وزن بیمار به حالت عادی است. اما اینجا با استفاده از این داستان ساختگی، می‌خواهم عوامل روانی را توضیح دهم که منجر به بی‌اشتهایی می شود و بگویم چه اقداماتی برای غلبه بر این شرایط می توان انجام داد.

هنرمند گرسنگی کافکا در پایان زندگی اش می گوید علت غذا نخوردنش این بود که هرگز غذای باب طبعش را پیدا نکرد. این چیزی است که خود آنتینا هم ممکن است گفته باشد؛ اما فقط بعد از این که سلامتی اش را بازیافت. زیرا تازه بعد از بازیابی سلامتی اش بود که فهمید چه نوع غذایی لازم دارد و دنبال چه می گردد و از کودکی چه چیزی کم داشته است؛ ارتباط عاطفی اصیل، بدون دروغ، بدون «دغدغه‌های» غیرواقعی، بدون احساس گناه، بدون سرزنش، بدون ترس، بدون فرافکنی. این شکلی از ارتباط است که در حالت ایده‌آل، باید مراحل اولیه زندگی بین مادر و فرزند وجود داشته باشد؛ زیرا هدف مادر از بچه دار شدن داشتن چنین ارتباطی بوده است. اگر این ارتباط هرگز شکل نگیرد، و اگر به کودک فقط دروغ خورانده شود، و اگر از کلمات و کنایه و اشاره فقط برای پنهان کردن طردشدگی و نخواستن کودک و پوشاندن تنفر و دلزدگی و انزجار استفاده شود، کودک با این نوع «تغذیه» به رشد و شکوفایی نخواهد رسید. پسرش خواهد زد و بعدها بی‌آنکه بداند واقعاً چه تغذیه‌ای نیاز دارد، دچار بی‌اشتهایی مزمن خواهد شد. درواقع، او چون هیچ تجربه‌ای از تغذیه مورد نیازش ندارد، از وجود آن نیز بی‌خبر است.

این افراد حتی در بزرگسالی ممکن است تصور روشنی از وجود تغذیه مورد نیازشان نداشته باشند و بنابراین ممکن است خودشان را غرق خوردن کنند و شکم خود را با هر غذایی پر کنند. این کار را به این امید انجام می دهند که شاید تصادفاً چیزی را بیابند که لازم دارند (ولی از آن را بی خبرند). اما نتیجه، چاقی و پرخوری عصبی می شود. نمی خواهند محروم بمانند؛ می خواهند بخورند؛ تا خرخره و بی هیچ محدودیتی. اما مثل افراد بی اشتها، نمی دانند چه نیازی دارند. بنابراین، نمی توانند به حد گنجایش و نیاز خود بخورند. آنها فکر می کنند می خواهند آزاد باشند (تا هر چیزی دلشان می خواهد بخورند). اما سرانجام اسیر پرخوری اجباری خود می شوند. برای رها کردن خود از این اجبار، نیاز دارند که کسی که احساسات خود را با او در میان بگذارند؛ نیاز دارند حرف هایشان شنیده شود، درک شوند، جدی گرفته شوند و مجبور به پنهان کاری نشوند. فقط در صورت دریافت چنین توجهاتی است که می فهمند این همان تغذیه ای است که در کل زندگی شان به دنبالش بوده اند.

هنرمند گرسنگی کافکا نتوانست اسمی روی این نیاز بگذارد، زیرا خود کافکا نتوانست نامی روی آن بگذارد. او در کودکی از نعمت ارتباط اصیل محروم بود. خود کافکا به شدت از این محرومیت رنج می برد و تمام آثارش از قصر^۱ گرفته تا محاکمه^۲ و مسخ^۳ نشان دهنده کمبود این ارتباط است. در همه این رمان ها و داستان ها، سؤالات هرگز شنیده نمی شود؛ بلکه با تحریف های عجیب و غریبی پاسخ داده می شوند. شخصیت های کلیدی کاملاً منزوی و ناتوان از پیدا کردن کسی هستند که به آنها گوش دهد.

آنیتا فینک نیز، مدت طولانی، همان مشکل را داشت. منشأ واقعی بیماری اش، آرزوی برآورده نشده اش برای ارتباط بود و نیز محرومیت از تماس واقعی با والدین و دوست پسرش. امتناع او از خوردن، نشانه این

1. *The Castle*

2. *The Trial*

3. *The Metamorphosis*

مشکلش بود. در نهایت، بهبودی او زمانی ممکن شد که فهمید کسانی وجود دارند که می‌توانند او را درک کنند و درک می‌کنند.
در سپتامبر ۱۹۹۷، آنیتای خیالی ما نیز (که آن زمان شانزده ساله و در بیمارستان بستری بود)، شروع به نوشتن خاطرات روزانه‌اش کرد.

پانزدهم سپتامبر ۱۹۹۷

خب، آنها انجامش دادند. وزنم به اندازه دلخواهم نزدیک‌تر شده و امیدوارتر شده‌ام. اما چرا می‌گویم: «آنها انجامش دادند»؟ اصلاً کار آنها نبود. آنها در این بیمارستان افتضاح، از همان ابتدا، روی اعصابم راه می‌رفتند. اینجا بدتر از در خانه ماندن بود. مدام به من می‌گویند: «این کار را بکن، نه آن کار را نکن! فکر کردی کی هستی، داریم سعی می‌کنیم کمکت کنیم، باید به ما اعتماد داشته باشی و حرف گوش بدهی، در غیر این صورت، هیچ‌کس نمی‌تواند به تو کمک کند.»

این غرور لعنتی‌تان را از کجا آورده‌اید؟ چرا باید خوب بشوم؟ فقط به خاطر اینکه با سیستم احمقانه شما هماهنگ هستم و مانند چرخ‌دنده در دستگاه شما می‌چرخم؟ این من را می‌کشد. و من نمی‌خواهم بمیرم! مدام می‌گویید من قرار است بمیرم، اما این یک دروغ محض و چرند است. من می‌خواهم زندگی کنم، اما نه آن‌طوری که دیگران می‌گویند. دیگران فقط برای اینکه نگذارند من بمیرم حق ندارند به من بگویند چطور زندگی کنم. من می‌خواهم آن‌طوری زندگی کنم که خودم واقعاً هستم. اما نمی‌گذارند. هیچ‌کس نمی‌گذارد. آنها هزار جور برنامه برای من دارند. و تنها کاری که می‌کنند جان به لب کردن من با این برنامه‌هاست. می‌خواستم این را به شما بگویم، اما چطور می‌توانستم؟ چگونه می‌توانم این را به کسانی بگویم که فقط به خاطر کار کردن به بیمارستان می‌آیند و فقط می‌خواهند موفقیت‌های خود را گزارش دهند («آنیتا، امروز غذا تو خوردی؟»). آنها شادمانند

که عصرها از بیمارستان بیرون می روند، ارواحی مثل من را اینجا رها می کنند، به خانه می روند و موسیقی گوش می دهند.

واقعاً حس می کنم هیچ کس به من گوش نمی دهد. آن دکتر خوش رو وانمود می کند به ملاقات من می آید تا به حرف هایم گوش دهد. اما هدف واقعی او چیز دیگری است. این را از تلاش هایم برای دلخوش کردن من می فهمم، زیرا مدام می کوشد مرا به ادامه زندگی ترغیب کند (چطور کسی می تواند مرا به چنین کاری «ترغیب» کند؟). او همیشه می گوید همه اینجا سعی می کنند به من کمک کنند و اگر به آنها اعتماد کنم بیماری ام حتماً خوب می شود. می خواهد به من بفهماند که در واقع بیماری من به این علت رشد کرده که به کسی اعتماد ندارم. اما درستی این ادعا را با گذشت زمان در اینجا خواهم فهمید. دکتر سپس به ساعتش نگاه می کند و می اندیشد گزارشش در مورد من چه اثری بر شرکت کنندگان در سمینار امروز عصر خواهد گذاشت. او رمز بی اشتباهی را پیدا کرده است: اعتماد. چه احمقی! واقعاً چه فکر می کنی که به من درس اعتماد کردن می دهی؟ همه آنها تبلیغ اعتماد می کنند، اما هیچ کدام لایق اعتماد نیستند. می گویی قصد داری به من گوش بدهی، اما تنها کاری که می کنی این است که می خواهی مرا تحت تأثیر قرار دهی و گول بزنی تا تو را دوست داشته باشم و تحسینت کنم. تو می خواهی از این کارها یک چیز گیرت بیاید؛ بتوانی به همکارانت بگویی چقدر باهوش بودی که توانستی اعتماد یک زن باهوش را جلب کنی.

ای حرام زاده مغرور، دیگر دستت را خوانده ام. دیگر نمی توانی گولم بزنی. اگر الآن حالم کمی بهتر است، به خاطر تو نیست، بلکه به خاطر نینا است؛ زن خدمتکار پرتغالی که بعضی عصرها کمی پیش من می ماند و واقعاً به من گوش می دهد. او از دست خانواده من ناراحت شده بود، قبل از اینکه حتی من جرأت کنم از دست آنها ناراحت شوم. او بود که به من جرأت داد تا برای نخستین بار

از دست آنها عصبانی بشوم. از نینا متشکرم زیرا بعد از اینکه به او اعتماد کردم، فهمید چه اتفاقی داشت می افتاد، او سردی و تنهایی ای را که در آن بزرگ شده بودم احساس کرد؛ بی اینکه هیچ رابطه ای با او داشته باشم. اعتماد من از کجا قرار است بیاید؟ صحبت کردن با نینا، اشتهای مرا باز کرد و شروع کردم به خوردن. فهمیدم زندگی ممکن است چیز به دردبخوری هم داشته باشد؛ ارتباط واقعی؛ چیزی که تمام عمر آرزویش را داشته ام. مجبور بودم چیزی بخورم که آنها تغذیه می نامند. ولی آن را دوست نداشتم، چون اصلاً تغذیه نبود؛ فقط سردی و حماقت و ترس مادرم بود. بی اشتهایی من، فرار از این تغذیه دروغین مسموم بود. این فرار زندگی ام را نجات داد، چون میل مرا برای یافتن گرمی و درک و ارتباط و تبادل نظر حفظ کرد. می دانم که فقط نینا نیست. می دانم که این نوع ارتباط وجود دارد. حالا دیگر می دانم چیزی که به دنبالش هستم، واقعاً وجود دارد؛ اما هیچ گاه اجازه نداشتم این را بدانم.

قبل از آشنایی با نینا نمی دانستم افراد دیگری غیر از شما و خانواده ام و مدرسه نیز وجود دارند. همه، افراد بسیار عادی اما دور از دسترس بودند. هیچ کس مرا درک نمی کرد. برای آنها «مسخره» بودم. اما برای نینا مسخره نبودم. او اینجا در آلمان یک خدمتکار است؛ در پرتغال، دانشجو بود. ولی پول نداشت درسش را ادامه دهد چون پدرش، درست قبل از آنکه او دبیرستان را تمام کند، مرده بود. بنابراین مجبور شده بود برای کار به خارج برود. مرا درک می کرد. نه به خاطر اینکه دانشگاه رفته بود؛ نه اصلاً به این خاطر نبود. او در کودکی با دختری در فامیلشان دوست بود که در موردش با من زیاد صحبت می کرد. می گفت آن دختر به حرف هایش گوش می داد و او را جدی می گرفت. الآن او همین کار را برای من می کند؛ بی زحمت، بی مشکل. من برایش غریبه نیستم، گرچه او در پرتغال بزرگ شده و من در آلمان. عجیب نیست؟ اینجا، در کشور خودم، احساس می کنم

غریبه‌ام. بعضی مواقع احساس می‌کنم طرد شده‌ام؛ فقط به خاطر اینکه نمی‌خواهم آن طور باشم که شما می‌خواهید.

بی‌اشتهایی من نشانه‌ی همین بود. نگاه کنید، ببینید چه شکلی‌ام! به نظر شما حال به هم‌زن شده‌ام؟ بهتر! این طوری مجبور خواهید شد بفهمید یا من مشکل دارم یا شما. از من رو بر می‌گردانید؛ فکر می‌کنید دیوانه‌ام، باشد. دردناک است. اما بهتر از این است که یکی از شماها باشم. اگر من دیوانه‌ام، به این علت است که از شما روگردان شده‌ام؛ خودم را با شما وفق نمی‌دهم و به ذات خودم خیانت نمی‌کنم. می‌خواهم بدانم کی‌ام و چرا به دنیا آمده‌ام؟ چرا الآن و چرا در آلمان و چرا به عنوان فرزند پدر و مادری که هیچ چیزی درباره‌ی من نمی‌دانند؟ چرا من زنده‌ام؟ اینجا چه کار می‌کنم؟

خوشحالم که بعد از صحبت با نینا دیگر مجبور نیستم این سؤال‌ها را پشت بی‌اشتهایی‌ام پنهان کنم. می‌خواهم راهی برای یافتن پاسخ سؤال‌هایم بیابم و در صلح و آرامش با خود واقعی‌ام زندگی را ادامه دهم.

سوم نوامبر ۱۹۹۷

از بیمارستان مرخصم کرده‌اند، چون به حداقل وزن لازم رسیده‌ام. به نظر می‌رسد به اندازه‌ی کافی خوب شده‌ام. هیچ‌کس جز نینا و خودم نمی‌داند چرا این اتفاق افتاد. آنها فکر می‌کنند برنامه‌ی غذایی آنها کارساز بود و حال مرا مثلاً بهتر کرد. بگذار این‌طور فکر کنند و خوشحال باشند. من هم بسیار خوشحالم که از آن بیمارستان بیرون آمدم. اما حالا چی؟ باید دنبال جایی برای زندگی باشم. مسلماً در خانه‌ی خودمان نمی‌مانم. مادر مثل همیشه نگران است. او تمام انرژی‌اش را صرف نگرانی برای من می‌کند، اما نگرانی او اعصابم را خرد می‌کند. می‌ترسم اگر مادرم همین‌طوری ادامه بدهد، دوباره غذا نخورم.

چون طوری که او با من صحبت می‌کند، اشتهایم را کور می‌کند. من نگرانی‌اش را حس می‌کنم. می‌خواهم به او کمک کنم. می‌خواهم آن قدر غذا بخورم که او دیگر نگران لاغر شدن من نباشد. اما نمی‌توانم برای مدت طولانی این‌گونه ادامه دهم. نمی‌خواهم فقط به این خاطر غذا بخورم که مادرم نگران وزنم است. می‌خواهم از خوردن لذت ببرم. اما برخورد او همه آن لذت را از بین می‌برد. چیزهای دیگری هم هست که او با همین رویه برای من خراب کرده است. اگر بخوام سبندی^۱ را ببینم می‌گوید سبندی با معتادها می‌گردد و تحت تأثیر مواد کشیدن آنها قرار گرفته است. اگر به کلاوس^۲ زنگ بزنم، می‌گوید او فقط به فکر دخترهاست و معلوم نیست چه جور آدمی است. وقتی با خاله ایزابل^۳ صحبت می‌کنم، می‌توانم ببینم که به خواهرش حسادت می‌کند، چون من با او راحت‌ترم. احساس می‌کنم حتی به قیمت اینکه چیزی از من باقی نماند، ناچارم زندگی‌ام را طوری پیش ببرم که مادرم عصبانی نشود و حالش خوب باشد. این در روان‌شناسی چیست، جز بی‌اشتهایی؟ این یعنی خودت را از درون آن قدر لاغر کن که دیگر چیزی از تو باقی نماند تا مادرت را غصه‌دار کند یا بترساند.

بیستم ژانویه ۱۹۹۸

اتاقی با افرادی کاملاً غریبه، اجاره کرده‌ام. حیرت‌زده شدم وقتی پدر و مادرم اجازه دادند این کار را بکنم. مقداری مقاومت کردند، اما خاله ایزابل کمکم کرد و در نهایت، حرفم را به کرسی نشاندم. ابتدا خیلی خوشحال بودم که آرامش و خلوتم را به دست آوردم و دیگر مادرم سین‌جیمم نمی‌کرد. می‌توانستم آن‌طور که دوست داشتم برای روزم برنامه‌ریزی کنم. واقعاً خوشحال بودم. ولی این خوشحالی طولی

1. Cindy

2. Klaus

3. Isabelle

نکشید. ناگهان، چنان تنها شدم که نمی توانستم تحمل کنم. بی تفاوتی صاحب‌خانه خیلی بدتر از امر و نهی و دخالت‌های مدام مادرم بود. همیشه آرزو داشتم مستقل شوم و الآن که آن را به دست آورده بودم، مرا وحشت زده می کرد. صاحب‌خانه، خانم کورت، اصلاً اهمیت نمی داد من غذا می خورم یا نه، چه می خورم یا کمی می خورم. تحمل اینکه او هیچ اهمیتی نمی داد، برایم سخت بود. شروع کردم به انتقاد از خودم. به خودم گفتم نمی دانی چه می خواهی. اگر دیگران با خوردنت کار داشته باشند، اعصاب خرد می شود. اگر اهمیت ندهند، این هم برایت تحمل پذیر نیست. کسی نمی داند تعادل تو در کجاست. خودت هم نمی دانی چه می خواهی.

بعد از اینکه نیم ساعت با خودم حرف زدم، ناگهان صدای پدر و مادرم در گوشم زنگ زد. آیا آنها درست می گفتند؟ آیا واقعاً نمی دانستم چه می خواهم؟ اینجا در این اتاق خالی کسی نیست که نگذارد هر چه دلم می خواهد بگویم. هیچ کس حرفم را قطع نمی کند، هیچ کس سردگم نمی کند، و هیچ کس از من انتقاد نمی کند. بنابراین، تصمیم گرفتم بفهمم واقعاً چه احساسی و چه نیازی دارم. اما ابتدا هیچ کلمه‌ای برای گفتن پیدا نمی کردم. دهانم بسته شده بود. اشک‌هایم سرازیر شد و نمی توانستم جلو گریه‌ام را بگیرم. بعد از اینکه کمی گریه کردم، پاسخ پرسش‌هایم خود به خود به ذهنم خطور کرد: چیزی که می خواهم این است که به من گوش بدهید، مرا جدی بگیرید، به من نگوید چه کار کنم و دست از انتقاد و طرد کردن من بردارید. می خواهم همان قدر که با نینا احساس آزادی می کردم، با شما هم راحت باشم. او هرگز به من نگفت که من نمی دانم چه می خواهم. وقتی او با من بود، می دانستم چه می خواهم. طوری که شما به من می گوید چه کار کنم، مرا می ترساند و گیجم می کند. بعد، نمی دانم چه بگویم، نمی دانم چگونه باید باشم که از من راضی

۱۸۹ • خاطرات ساختگی آنیتا فینک

باشید و دوستم بدارید. اما اگر هم می دانستم، آیا واقعاً آنچه از شما می گرفتم، عشق می بود؟

چهاردهم فوریه ۱۹۹۸

در تلویزیون والدینی را می بینم که وقتی فرزندشان در مسابقات قهرمان می شود، یا برنده مدال طلای المپیک می شود، ذوق زده می شوند و از لذت بالا و پایین می پرند. با دیدن این صحنه ها، ترسی عجیب وجودم را فرا می گیرد و از خودم می پرسم: این والدین در بیست سال گذشته واقعاً چه کسی را دوست داشته اند؟ پسری که تمام تلاشش را به تمرین و آموزش برای این لحظه اختصاص داده تا ببیند پدر و مادرش به او افتخار می کنند؟ آیا او احساس می کند آنها همیشه دوستش داشته اند؟ اگر واقعاً دوستش داشتند، این هدف احمقانه را برای او می پسندیدند؟ اگر او مطمئن بود که پدر و مادرش دوستش دارند، آیا باز هم این نیاز را احساس می کرد که برنده مدال طلا شود؟ واقعاً آنها چه کسی را دوست دارند؟ برنده مدال طلا را یا فرزندشان را (که شاید از نبود عشق رنج می برد)؟ من چنین برنده ای را در تلویزیون دیدم. وقتی شنید برنده شده، زد زیر گریه و چنان تلخ اشک می ریخت که بدنش می لرزید. اینها اشک شادی نبود. رنجی که او را آزار می داد کاملاً مشخص بود؛ گرچه شاید خود او از این واقعیت آگاه نبود.

پنجم مارس ۱۹۹۸

نمی خواهم طوری باشم که شما می خواهید. شجاعت این را هم ندارم آن طور باشم که خودم می خواهم. هنوز میان شما احساس تنهایی و طردشدگی دارم. اما آیا تنهایی من به این علت نیست که مدام سعی می کنم شما را راضی نگه دارم؟ اما با این کار به خودم خیانت می کنم.

وقتی مادر دو هفته پیش مریض شد و به کمک من نیاز داشت، تقریباً خوشحال بودم که بهانه‌ای برای برگشتن به خانه دارم. اما دوباره پس از مدتی نتوانستم نگرانی‌هایش را در مورد خودم تحمل کنم. دست خودم نیست؛ همیشه احساس می‌کنم رفتارش غیرصادقانه است. همیشه می‌گوید نگران من است؛ این‌گونه خودش را بر من تحمیل می‌کند. به نظر من این نوعی گول‌زنی است. گول زدن من که باور کنم او مرا دوست دارد. اگر او واقعاً مرا دوست دارد، آیا نباید این دوست داشتن را احساس کنم؟ ذهن من مشکل‌دار یا منحرف نیست. وقتی کسی دوستم دارد، اجازه می‌دهد حرف دلم را بزنم و به حرف‌های من علاقه نشان می‌دهد، آن را احساس می‌کنم. با مادر، تنها چیزی که احساس می‌کنم این است که او از من می‌خواهد مراقبش باشم دوستش بدارم. در ضمن، او از من می‌خواهد باور کنم که عکس این قضیه صادق است. این حق‌السلوک است. شاید وقتی کوچک بودم این را احساس می‌کردم، اما نمی‌توانستم بگویم. در واقع نمی‌دانستم چگونه بگویم. الآن این را می‌فهمم.

از طرف دیگر، برایش متأسفم، چون عطش او را برای روابط انسانی، احساس می‌کنم؛ گرچه او درباره این واقعیت ناآگاه‌تر از من است و حتی در نشان دادن آن، از من بدتر عمل می‌کند. مثل این است که در جایی حبس، و در نتیجه چنان درمانده شده که فقط می‌خواهد قدرتش را حفظ کند؛ مخصوصاً قدرتش را روی من.

خب، اینجا من دوباره می‌گویم او را درک کنم. آیا روزی می‌آید که از این تلاش‌هایم خلاص شوم؟ به دنبالش می‌گردم و سعی می‌کنم او را بفهمم. می‌خواهم به او کمک کنم. اما همه این کارهایم بی‌فایده است. نمی‌خواهد کسی کمکش کند. تسلیم نمی‌شود. به نظر می‌رسد آنچه نیاز دارد قدرت است. و من دیگر نمی‌خواهم به این بازی کشیده شوم. فقط امیدوارم بتوانم دستش را بخوانم.

پدر فرق دارد. او با غیبتش حکومت می‌کند؛ از همه چیز ظفره

۱۹۱ • خاطرات ساختگی آنتینا فینک

می‌رود و هرگونه رودررویی را غیر ممکن می‌کند. وقتی کوچک بودم و او با بدنم بازی می‌کرد، هرگز چیزی نمی‌گفت. اما مادر فرق دارد. او همیشه حضور دارد؛ همیشه در حال داد زدن و انتقاد و ابراز نگرانی و ناامیدی و شکایت است. هرگز نمی‌توانم از حضور او رها شوم؛ حضور او اصلاً باعث رشد نیست و به آن نیاز ندارم. مرا از بین می‌برد. غیبت پدر هم به همین اندازه مخرب بود، زیرا در کودکی شدیداً به وجود او و دریافت تغذیه روحی از او نیاز داشتم. اگر والدینم این تغذیه را از من دریغ کنند، از کجا می‌توانم به دستش بیاورم؟ تغذیه‌ای که واقعاً نیاز داشتم با یک رابطه واقعی و اصیل فراهم می‌شد، اما هیچ کدام از والدینم نمی‌دانستند رابطه واقعی چیست. آنها از وابستگی سالم به من هراسان بودند چون خودشان هم در کودکی مورد بدرفتاری قرار گرفته بودند. بسیار خب، دوباره شروع کردم؛ با همان دغدغه قدیمی خودم. این بار سعی می‌کنم پدرم را بفهمم. من این کار را شانزده سال است که انجام می‌دهم و حالا می‌خواهم این عادت را ترک کنم. هر قدر هم پدرم تنها بوده، واقعیت این است که او مرا رها کرد تا در تنهایی بزرگ شوم؛ فقط زمانی که به من نیاز داشت به من توجه می‌کرد. اما هر وقت من به او نیاز داشتم حضور نداشت. و بعدها هم همیشه از من دوری می‌کرد. اینها واقعیت است و می‌خواهم با واقعیت‌ها بمانم. دیگر از واقعیت فرار نخواهم کرد.

نهم آوریل ۱۹۹۸

دوباره وزن زیادی کم کرده‌ام. روان‌پزشک بیمارستان مرا به درمانگر معرفی کرد. اسمش سوزان است. دو بار با او صحبت کرده‌ام. تا الآن، همه چیز خوب پیش رفته است. او با روان‌پزشکم فرق دارد. احساس می‌کنم مرا درک می‌کند و این خیلی چیزها را آسان می‌کند. سعی نمی‌کند مرا متقاعد کند؛ گوش می‌دهد، از خودش حرف می‌زند،

افکارش را به زبان می‌آورد، به من جرأت می‌دهد افکارم را بیان کنم و به احساساتم اعتماد کنم. از نینا به او گفتم و خیلی گریه کردم. هنوز حس و حال غذا خوردن ندارم، اما الآن درکی عمیق‌تر و واضح‌تر از بی‌اشتهایی‌ام دارم. آنها شانزده سال تغذیه اشتباه به من دادند، ولی دیگر بس است. یا تغذیه مناسب برای خودم به دست می‌آورم و به کمک سوزان جرأت تهیه آن را پیدا می‌کنم، یا اعتصاب غذایی را ادامه می‌دهم.

آیا این اعتصاب غذاست؟ نمی‌توانم به آن به عنوان اعتصاب نگاه کنم. من فقط حس و حال خوردن ندارم. اشتها ندارم؛ دیگر غذا دوست ندارم. من از دروغ و فریب و طفره رفتن خوشم نمی‌آید. واقعاً دوست دارم بتوانم با پدر و مادرم صحبت کنم، از خودم به آنها بگویم، به تجارب دوران کودکی‌شان گوش دهم، به من بگویند الآن دنیا را چگونه می‌بینند. هیچ‌وقت درباره این چیزها صحبت نکرده‌اند. همیشه سعی کرده‌اند به من ادب یاد دهند و از بیان هر چیز شخصی دوری کرده‌اند. الآن از همه این چیزها تا حد مرگ بیزارم. پس چرا جای دیگری نمی‌روم؟ چرا به خانه برمی‌گردم و با رفتار آنها اذیت می‌شوم؟ برای آنها متأسفم؟ درست است. باید اعتراف کنم که هنوز به آنها نیاز دارم، هنوز دلم برایشان تنگ می‌شود، گرچه می‌دانم آنها هیچ‌وقت چیزی را که می‌خواهم به من نمی‌دهند. ذهنم این را می‌داند، اما کودک درونم نمی‌تواند آن را درک کند و راهی برای دانستن آن ندارد؛ نمی‌خواهد که بداند. تنها چیزی که می‌خواهد، دوست داشته شدن است و نمی‌تواند بفهمد چرا از همان ابتدا هیچ عشق و محبتی نصیبش نشده است. آیا خواهم توانست روزی این را بپذیرم؟

سوزان می‌گوید می‌توانم یاد بگیرم این را بپذیرم. خوشبختانه نمی‌گوید که احساساتم را اشتباه می‌فهمم. مرا تشویق می‌کند که ادراکاتم را جدی بگیرم و آنها را باور داشته باشم. این عالی است. تا به حال چنین چیزی را تا این حد تجربه نکرده بودم؛ حتی با

۱۹۳ • خاطرات ساختگی آنتیافینک

کلاوس. وقتی به کلاوس چیزی می‌گویم، اغلب می‌گوید: «تو فقط فکر می‌کنی که این گونه است!» انگار بهتر از خود من می‌فهمد چه احساسی دارم. اما کلاوس بیچاره که فکر می‌کند خیلی عاقل است، فقط چیزهایی را به زبان می‌آورد که پدر و مادرش به او گفته‌اند: «احساسات دارند تو را گول می‌زنند، ما بهتر می‌دانیم. و غیره». شاید پدر و مادرش از روی عادت حرف می‌زنند، چون این چیزی است که اغلب مردم می‌گویند. در حقیقت، آنها با پدر و مادر من خیلی فرق دارند. خیلی بیشتر تر گوش می‌دهند و خیلی بیش‌تر تمایل دارند به حرف‌های کلاوس اهمیت بدهند؛ مخصوصاً مادرش. او اغلب از کلاوس سؤال می‌پرسد و انگار واقعاً می‌خواهد کلاوس را درک کند. اگر مادر من هم این چیزها را از من می‌پرسید، خوشحالم می‌شدم. اما کلاوس خوشش نمی‌آید. ترجیح می‌دهد او را به حال خودش بگذارند تا همه چیز را خودش کشف کند به جای این که کسی همیشه به او کمک کند. این البته خوب است، اما این طرز فکر بین ما فاصله ایجاد می‌کند. او اصلاً اجازه نخواهد داد نزدیکش بشوم. فکر می‌کنم در مورد این هم، با سوزان صحبت خواهم کرد.

یازدهم ژوئیه ۱۹۹۸

خیلی خوشحالم که سوزان را دارم. نه فقط به خاطر اینکه به من گوش می‌دهد و تشویقم می‌کند که حرفم را همان‌طور بزنم که دوست دارم، بلکه به این خاطر که می‌دانم هر اتفاقی بیفتد پشتیبان من است؛ مجبور نیستم خودم را تغییر بدهم تا او دوستم داشته باشد. او مرا همین طوری که هستم دوست دارد. حیرت‌آور است. مجبور نیستم تلاش کنم تا درک شوم. درکم می‌کند. احساس فوق‌العاده‌ای است که انسان درک شود. مجبور نیستم دور دنیا سفر کنم تا کسانی را پیدا کنم که مرا درک کنند و در آخر هم همیشه ناامید باشم. سرانجام یک نفر را

پیدا کرده‌ام که می‌تواند این کار را بکند. این شخص به من کمک می‌کند بفهمم چگونه همیشه خودم را گول زده‌ام، مثلاً در مواجهه با کلاوس. دیشب با کلاوس به سینما رفتیم و پس از بازگشت، سعی کردم با او در مورد فیلمی که دیدیم صحبت کنم. برایش توضیح دادم چرا از فیلم خوشم نیامد؛ گرچه فیلم نقدهای خوبی دریافت کرده بود. او فقط گفت: «استانداردهای تو خیلی بالاست.» به ذهنم خطور کرد که قبلاً هم به جای اینکه به محتوای گفته‌هایم بپردازد، این چنین اظهار نظرهایی کرده بود. قبلاً فکر می‌کردم عادی است، چون همیشه در خانه این اتفاق می‌افتاد و من به آن عادت کرده بودم.

اما دیروز عکس‌العملش برایم عجیب بود. با خودم فکر کردم: «سوزان هرگز این‌گونه واکنش نشان نمی‌دهد؛ او همیشه به حرف‌های من پاسخ می‌دهد و اگر منظورم را نفهمد از من توضیح می‌خواهد.» ناگهان متوجه شدم که یک سال از دوستی من با کلاوس می‌گذشت، ولی هرگز جرأت نکرده بودم بفهمم که او به حرف‌های من گوش نمی‌دهد؛ درست مثل پدر از من دوری می‌کند. همیشه فکر کرده بودم که این عادی است. آیا این، تغییر خواهد کرد؟ چرا باید تغییر کند؟ اگر کلاوس از من گریزان است، لابد دلایل خودش را دارد و من کاری نمی‌توانم در مورد آن بکنم. فقط خوشحالم که دیگر متوجه شده‌ام که دوست ندارم کسی از من دوری کند. شروع کردم و این را گفتم. من دیگر دختر کوچولوی پدر نیستم.

هجدهم ژوئیه ۱۹۹۸

به سوزان گفتم که کلاوس بعضی اوقات اعصابم را خرد می‌کند و من دلیلش را نمی‌دانم. با این حال، دوستش دارم. چیزهای جزئی آرام می‌دهد و من خودم را مقصر می‌دانم. کلاوس همیشه با من خوب بوده. می‌گوئید عاشق من است و می‌دانم که خیلی برایش اهمیت دارم.

پس چرا اینقدر خرده گیر هستم؟ چرا چیزهای کوچک و بی‌اهمیت، اینقدر مرا به هم می‌ریزد؟ چرا نمی‌توانم با گذشت‌تر باشم؟ برای مدتی به همین منوال ادامه دادم. سوزان به همه حرف‌هایم گوش داد و در نهایت پرسید: این چیزهای جزئی چه هستند؟ او همه جزئیات را می‌خواست. ابتدا دوست نداشتم جواب بدهم. اما سرانجام فهمیدم اگر توضیح ندهم ممکن است ساعت‌ها خودم را بی‌اینکه نگاه دقیق‌تری داشته باشم، مقصر بدانم. و ادامه این کار در نهایت خودم را آزار می‌داد. چون با این روش، احساساتم را قبل از اینکه جدی بگیرم و بفهمم، محکوم می‌کردم.

بنابراین، شروع کردم به گفتن مسائل جزئی به سوزان. اول، درباره‌ی نامه. نامه‌ای بلندبالا به کلاوس نوشته بودم و سعی کرده بودم به او بفهمانم که چقدر آزرده می‌شوم وقتی مرا از توجه به احساساتم دلسرد می‌کند. مثلاً، او همیشه می‌گفت نگرش منفی دارم، مو را از ماست می‌کشم و به چیزهایی فکر می‌کنم که ارزش فکر کردن ندارد. می‌گفت نباید بی‌خودی نگران باشم، دلیلی برای نگرانی نیست. وقتی چنین حرف‌هایی می‌زند، ناامیدم می‌کند، احساس تنهایی می‌کنم و همان حرف‌ها را دوباره به خودم می‌زنم: «وسواس به خرج نده، به نیمه‌پر لیوان نگاه کن، اینقدر پیچیده نباش.» اما به کمک سوزان، فهمیده‌ام که نصیحت‌هایی مثل این، هیچ فایده‌ای به حال من ندارد و فقط مرا درگیر تلاشی بی‌فایده می‌کند. خودم را همان‌طور که هستم احساس می‌کنم؛ طردشده. بیش‌تر و بیش‌تر. خودم هم، خودم را طرد کرده‌ام؛ درست به اندازه‌ی مادرم. چطور می‌توانی بچه‌ای را دوست داشته باشی، اگر می‌خواهی کاملاً متفاوت از خود واقعی‌اش باشی؟ اگر من بخواهم همیشه متفاوت از آنچه هستم باشم، و اگر کلاوس هم همین را بخواهد، دیگر نمی‌توانم خودم را دوست داشته باشم، و نمی‌توانم باور کنم دیگران مرا دوست دارند. به هر حال، آنها چه کسی را دوست دارند؟ کسی که من نیستم؟ کسی که بتوانند تغییرش دهند

تا دوستش داشته باشند؟ من حتی سعی هم نخواهم کرد به چنین «عشقی» دست پیدا کنم. از این نوع دوست داشتن، خسته‌ام. با انگیزه‌ای که از روند درمانم گرفته بودم، همه اینها را برای کلاوس نوشتم. وقتی داشتم می‌نوشتم، ابتدا می‌ترسیدم او نوشته‌هایم را درک نکند، یا احساس کند دارم از او انتقاد می‌کنم (و این بیش‌تر از هر چیز دیگری نگرانم می‌کرد). اما من انتقاد نمی‌کردم. فقط داشتم می‌کوشیدم رک و صادق باشم و امیدوار بودم که کلاوس با خواندن آن نامه مرا بهتر درک کند. برایش روشن کردم که چرا دارم تلاش می‌کنم خودم را تغییر دهم و اینکه می‌خواهم او هم در جریان این روند باشد؛ نمی‌خواهم حذفش کنم.

پاسخ دادن او به نامه من به طول انجامید. می‌ترسیدم عصبانی شده و از این همه به فکر فرو رفتن من خسته شده باشد. می‌ترسیدم طردم کند. اما انتظار داشتم به هر حال به نوشته‌ام پاسخ بدهد. بعد از چند روز، از جایی که برای تعطیلات رفته بود، به نامه من پاسخ داد. حیرت‌انگیز بود! او از من بابت نوشتن نامه تشکر کرده، اما هیچ اشاره‌ای به مطالب نامه نکرده بود. فقط در مورد برنامه تعطیلاتش و سفرهای کوهنوردی و کسانی نوشته بود که با آنها عصرها بیرون می‌رفت. به نامه خیره شدم؛ کاملاً خرد شده بودم. البته، می‌توانستم اهمیت ندهم و بگویم درک نامه‌ام برایش مشکل بوده نامه‌ام برای او غیرقابل درک بوده. او عادت نداشت درگیر احساسات دیگران و حتی احساسات خودش شود و بنابراین، از گفته‌های من سر در نیاورده بود. اما اگر می‌خواستم احساساتم را جدی بگیرم، این طرز فکر عامیانه، اصلاً کمکی نمی‌کرد. کاملاً احساس شکست و نابودی می‌کردم. مثل این بود که انگار اصلاً آن نامه را ننوشته بودم. از خودم پرسیدم: «فکر می‌کند من کی هستم؟ می‌تواند با من این‌طور رفتار کند؟» احساس کردم از لحاظ روانی، ضربه مهلکی به من وارد کرده بود.

وقتی این احساسات را با سوزان در میان گذاشتم، مثل بچه

کوچکی که واقعاً در خطر کشته شدن قرار دارد، گریه کردم. خوشبختانه، سوزان تلاش نکرد احساساتم را نادیده بگیرد. نگفت هیچ خطری مرا تهدید نمی‌کند. اجازه داد گریه کنم و مرا مثل یک بچه کوچک در آغوش گرفت و پشتم را نوازش کرد. در این لحظه بود که برای نخستین بار فهمیدم در کل دوران کودکی‌ام، چیزی جز ضربات مهلک به خود درونی‌ام تجربه نکرده بودم. اینکه کلاوس به‌راحتی نامه‌ام را نادیده گرفت، تجربه جدیدی نبود. به‌خوبی با آن تجربه آشنا بودم؛ مدتی بسیار طولانی. جدید، این بود که توانستم با درد به آن پاسخ دهم؛ دردی که سرانجام می‌توانستم احساسش کنم. در کودکی‌ام کسی نبود کمکم کند این کار را بکنم. هیچ‌کس مرا در آغوش نگرفته و هیچ‌کس به اندازه سوزان درکم نکرده بود. پیش‌تر، به درد اجازه بروز نداده بودم. همان درد بود که بعدها خودش را در بی‌اشتهایی من بروز می‌داد. اما خودم هم پیش‌تر متوجه آن نشده بودم. بی‌اشتهایی داشت به من چیزی می‌گفت؛ می‌گفت اگر کسی نخواهد با من ارتباط داشته باشد، از گرسنگی خواهم مرد. هرچه بیش‌تر گرسنه شوم، اطرافیانم کمتر درکم می‌کنند؛ درست مانند جواب کلاوس به نامه من. دکترها فقط امر و نهی می‌کردند؛ پدر و مادرم بیش‌تر از آنها. روان‌پزشکم تهدیدم می‌کرد و به من گفت: «اگر غذا نخوری می‌میری»؛ به من داروی اشتهاآور می‌داد. همه آنها سعی می‌کردند به‌زور اشتهایم باز شود، اما من هیچ اشتهایی برای هضم عدم ارتباط آنها نداشتم. انگار یافتن چیزی که من به دنبالش بودم، ناممکن بود.

این چیزها ادامه داشت تا لحظه‌ای که احساس کردم سوزان به خوبی مرا درک می‌کند. در آن لحظه، امیدی یافتم که شاید همه ما هنگام تولد داریم؛ امید به اینکه چیزی به نام تبادل احساسات، واقعاً وجود دارد. هر کودکی سعی می‌کند با مادرش ارتباط برقرار کند. اگر هیچ پاسخی نگیرند یواش‌یواش امیدشان را از دست می‌دهند.

ریشه این ناامیدی کاملاً ممکن است در امتناع مادر باشد. حالا، به لطف سوزان، این امید در من زنده شده است. من دیگر همراهی کسانی مثل کلاوس را نمی‌خواهم که هیچ اعتقادی به درد دل کردن ندارد؛ همان‌طوری که من قبلاً نداشتم. می‌خواهم با افراد دیگری آشنا شوم که بتوانم در مورد کودکی‌ام با آنها صحبت کنم. خیلی‌ها احتمالاً از این کار من خواهند ترسید. اما خوشبختانه دیگرانی هستند که صادقانه پاسخ خواهند داد. وقتی با سوزان تنها هستم، احساس می‌کنم در دنیای دیگری سیر می‌کنم. نمی‌فهمم چگونه توانستم این همه مدت با کلاوس ادامه دهم. هرچه خاطره رفتارهای سرد پدرم برایم روشن‌تر می‌شود بهتر می‌توانم ریشه وابستگی‌ام به کلاوس و دوستان دیگر مثل او را تشخیص دهم.

سی و یکم دسامبر ۲۰۰۰

امروز، بعد از دو سال، شروع کردم به خواندن دفترچه خاطراتی که طی دوره درمانم نوشتم. این مدت، در مقایسه با سال‌های درمانی که به خاطر بی‌اشتهایی پشت سر گذاشتم، خیلی طولانی نیست. طی آن سال‌ها، گرچه از احساساتم بریده شده بودم، هنوز بر خلاف انتظار، امید داشتم سرانجام روزی بتوانم رابطه‌ای واقعی با پدر و مادرم ایجاد کنم.

حالا همه اینها دیگر تغییر کرده است. دوره درمان همراه سوزان یک سال است که تمام شده. دیگر به او نیازی ندارم، چون الآن می‌توانم فهم و همدردی‌ای را به کودک درونم ارزانی کنم که سوزان نخستین بار در زندگی‌ام به من نشان داد. سرانجام شروع کرده‌ام به همراه شدن با کودکی که زمانی بودم؛ کودکی که هنوز درون من زندگی می‌کند. می‌توانم به پیغام‌هایی که بدنم برایم می‌فرستد، احترام بگذارم؛ من دیگر بدنم را تحت فشار و محدودیت قرار نمی‌دهم. و همین‌جا اعلام می‌کنم که بیماری‌ام از بین رفت! دیگر

گرفتار بی‌اشتهایی نیستم؛ اشتهایم برای غذا و زندگی باز شده است. دوستانی دارم که می‌توانم با آنها رک و راست صحبت کنم؛ بی‌اینکه بترسم ممکن است سرزنشم کنند. از زمانی که (نه تنها) کودک درونم (بلکه بخش بزرگسالم) فهمیده چگونه تمام اشتیاقش برای تماس و ارتباط رد شده و به جایی نرسیده بود، دیگر انتظاراتی که زمانی از پدر و مادرم داشتم، از بین رفته‌اند. دیگر به افرادی که نیاز مرا به صراحت و صداقت برآورده نمی‌کنند، جذب نمی‌شوم. کسانی را پیدا کرده‌ام که نیازهایی مشابه من دارند. دیگر شب‌ها از ضربان‌های شدید قلب رنج نمی‌برم. دیگر احساس نمی‌کنم دارم به پایین یک تونل طویل و تاریک سقوط می‌کنم. دیگر وزنم عادی است، عملکردهای اعضای بدنم متعادل است، دارویی مصرف نمی‌کنم. دیگر از تماس با کسانی که می‌دانم واکنش آلرژیک در من ایجاد می‌کنند، دوری می‌کنم. و می‌دانم چرا بهبود یافته‌ام. پدر و مادرم، و خویشاوندان دیگری که سال‌ها نصیحت‌های «خوب» به خوردم می‌دادند، در میان کسانی هستند که از تماس با آنها دوری می‌کنم.

شخصیت واقعی این ماجرا که من او را آنیتا نامیدم، علی‌رغم این پیشرفت مثبت، دوباره بیمار شد، آن هم زمانی که مادرش او را مجبور کرد باز به او سر بزند. مادرش مریض افتاده بود و دخترش را مقصر بیماری‌اش می‌دانست. مادرش فکر می‌کرد: «آنیتا باید می‌دانست رفتنش چه ضربه‌ای به من می‌زند. چطور توانست این کار را بکند؟»

این نوع نمایش عجیب نیست؛ جایگاه یک مادر همیشه به او قدرت نامحدودی برای تسلط بر وجدان دختر بزرگسالش می‌دهد. مادر تا زمانی که بتواند احساس عذاب وجدان به دخترش تزریق کند، به راحتی می‌تواند چیزهایی را که نتوانسته در کودکی از مادر خودش بگیرد - حضور و مراقبت - از دختر بزرگسالش دریافت کند.

وقتی آنیتا احساس کرد دوباره تسلیم احساس گناه قدیمی خودش شده

موفقیت درمانش به خطر افتاد. خوشبختانه علائم بی‌اشتهایی خودشان را نشان ندادند. اما ملاقات‌هایش با مادرش باعث شد بفهمد اگر نتواند در مقابل «سختی» این باج‌خواهی عاطفی تحمیلی ایستادگی کند، باید با دوره‌های جدید افسردگی دست و پنجه نرم کند. بدین ترتیب، او دوباره به امید دریافت کمک و حمایت، به سراغ سوزان رفت.

در کمال تعجب با سوزانی مواجه شد که کاملاً متفاوت بود! سوزان توضیح داد که او اگر می‌خواهد از شر احساس گناهش خلاص شود، باید دوره جدیدی از کار و درمان تحلیلی را شروع کند. کاری که سوزان مد نظرش بود، گره‌گشایی از عقده ادیپ بود. او گمان می‌کرد سوء استفاده جنسی پدر آنتیا از او، در آنتیا احساس گناه نسبت به مادرش ایجاد کرده، و وابستگی‌اش به مادرش را عمیق‌تر کرده بود.

آنتیا نمی‌توانست این تفاسیر را درک کند؛ او از اینکه بازیچه شده بود، چیزی جز عصبانیت احساس نمی‌کرد. متوجه شد که خود سوزان زندانی یک مکتب فکری روانکاوی بود که علی‌رغم اعتراضاتش به این مکتب، هرگز با جدیت اعتبار اصول خشک آن را زیر سؤال نمی‌برد. سوزان توانسته بود به آنتیا کمک کند که از الگوهای آموزش مسموم رهایی یابد. اما خود سوزان حالا داشت وابستگی خودش را به الگوهایی نشان می‌داد که با آموزش و تربیت خودش در وجودش حک شده بود؛ الگوهایی که در نظر آنتیا کاملاً اشتباه بود. او تقریباً سی سال جوان‌تر از سوزان بود و هیچ نیازی به تسلیم شدن در برابر این عقاید خشک نمی‌دید؛ عقایدی که برای نسل قدیمی، مقبول بود.

بنابراین، سوزان را ترک کرد و با گروهی از هم‌سن و سال‌های خودش آشنا شد که تجارب مشابهی در درمان از سر گذرانده بودند. آنها نیز در جست‌وجوی ارتباطاتی بودند که هیچ ربطی به «اصلاح» کردن افراد نداشت. اینجا مطمئن شد که باید خود را از فشاری خلاص کند که خانواده بر او وارد می‌کردند. همچنین متوجه شد باید از پذیرش نظریه‌هایی سر

باز بزند که به او ربطی نداشت. پس از آن، افسردگی اش برطرف شد و بی‌اشتهایی دیگر هرگز سراغش نیامد.

باور عمومی این است که بی‌اشتهایی بیماری بسیار پیچیده‌ای است و حتی می‌تواند مرگبار باشد. زن جوان مبتلا به بی‌اشتهایی خود را تا سر حد مرگ شکنجه می‌دهد. به نظر من، او بلایی را تکرار می‌کند که والدینش در زمان کودکی بر سرش آورده‌اند. او ناخودآگاه رنج‌های دوران کودکی را بازتولید می‌کند؛ و روش پدر و مادرش را تکرار می‌کند که او را تا سر حد مرگ شکنجه می‌دادند و از حمایت عاطفی او خودداری می‌کردند. این حرف، برای بسیاری چنان بهت‌آور است که ترجیح می‌دهند باور داشته باشند ریشه بی‌اشتهایی ناشناخته است و مرضی است که شاید با دارو کاهش یابد، ولی هرگز کاملاً خوب نمی‌شود. و بدین صورت، پیغام‌های بدن، به نفع اصول اخلاقی متعارف نادیده گرفته شده و به نام فرمان چهارم قربانی می‌شود.

آنیتا اول با نینا، بعد با سوزان و در نهایت در گروه یاد گرفت که این حق را دارد که بر نیازش به ارتباط رشددهندهٔ اصرار بورزد. یاد گرفت که دلیلی ندارد از این نوع تغذیه محروم شود. فهمید نمی‌توانست با مادرش زندگی کند، بی‌اینکه با افسردگی بهای آن را بپردازد. این بینش کافی بود تا بدنش را راضی کند؛ بدنی که از حالا به بعد، دلیلی برای یادآوری نیازهای آنیتا نمی‌دید. آنیتا شروع کرده بود به احترام گذاشتن به نیازهایش، و تا زمانی که با احساساتش روراست بود، هرگز به خودش اتهام خودخواهی نمی‌زد. مهربانی نینا اولین تجربهٔ آنیتا از گرمی و همدردی انسانی بود، بی‌درخواست‌های احساسی و سرزنش. سپس، در رابطه با سوزان، او شانس آورد؛ به خاطر یافتن درمانگری که قادر به گوش دادن و درک احساسات او بود. به این ترتیب، آنیتا احساسات خود را شناسایی کرد و این شجاعت

را یافت که آنها را بیان کند. از آن به بعد، دیگر می دانست چه نوع ارتباطی (تغذیه ای) نیاز دارد، و توانست ارتباطات جدیدی ایجاد کند و به ارتباطاتی خاتمه داد که خودش هم نمی دانست چه انتظاراتی از آنها دارد. حالا دیگر واقعاً می دانست. او این دانستن را به لطف سوزان به دست آورده بود.

آینتا به کمک این تجربه اش بعدها توانست حتی محدودیت های درمانگر خودش را نیز شناسایی کند. دیگر هرگز در مقابل دروغ هایی که به او گفته می شد دنبال سوراخی نبود تا به اسم پناهگاه در آن بخزد. از این لحظه به بعد، او واقعیت خودش را داشت تا در برابر این دروغ ها عرضه کند. دیگر مجبور نبود گرسنه بماند. زندگی، دوباره ارزش ادامه دادن داشت.

داستان آینتا تحلیل بیش تری نیاز ندارد. وقایعی که او توصیف می کند نور کافی برای روشن شدن علل واقعی ایجاد آن شرایط می تاباند. منشأ بیماری اش، نوعی گرسنگی بود که بر اثر محرومیت او از تماس عاطفی مفید با والدین و دوست پسرش ایجاد شده بود. بهبودی او زمانی تضمین شد که فهمید کسانی هستند که مایل اند و می توانند او را درک کنند.

ترس، اصلی ترین احساسی است که در زمان کودکی، سرکوب (فروخورده یا به اجبار فراموش) می شود، اما در سلول های بدن ذخیره می شود. کودکی که کتک می خورد، باید مدام از وجود ضربه های جدید بترسد، ولی از طرفی هم نمی تواند به این آگاهی برسد که در معرض رفتار خشن قرار دارد. به همین صورت، کودکی که نادیده گرفته می شود، نمی تواند درد خودش را آگاهانه تجربه کند، چه برسد به بیان آن. چون همیشه می ترسد کاملاً به حال خودش رها و تنها شود. بنابراین، کودک در دنیایی غیر واقعی و تخیلی و پر از گل و بلبل باقی می ماند. این دنیا به او کمک می کند تا زنده بماند.

این احساسات سرکوب شده، در بزرگسالی با اتفاقات کاملاً عادی و معمولی تحریک می شود و، باز می گردد. اما بزرگسال نمی تواند آنها را درک کند: «من؟ از مادرم بترسم؟ چرا؟ او کاملاً بی آزار است؛ با من مهربان

است و خیلی زحمت می‌کشد.» یا: «مادر من بد است. من می‌دانم، به همین علت همه روابطم را با او قطع کرده‌ام. من کاملاً از او مستقلم.» این ممکن است در مورد فرد بزرگسال درست باشد. ولی کاملاً هم امکان دارد که هنوز کودکی کوچک و پریشان، درون او به زندگی ادامه دهد؛ کودکی که ترس و وحشت‌هایش هیچ‌گاه پذیرفته نشد و هوشیارانه ابراز نشده و در نتیجه، او آنها (ترس و وحشت‌ها) را به طرف دیگران هدایت می‌کند. این ترس‌ها می‌تواند ناگهان، بی‌هیچ دلیل واضحی، به ما هجوم بیاورند و ما را وحشت‌زده کنند. ترس ناآگاهانه از پدر و مادر، اگر به صورت آگاهانه در حضور شاهدهی آگاه ابراز نشود، می‌تواند دهه‌ها در وجود فرد ادامه یابد.

در مورد آنتیا، این ترس خودش را به شکل بی‌اعتمادی به کارکنان بیمارستان، و ناتوانی در غذا خوردن، نشان داد. آن بی‌اعتمادی ممکن است موجه باشد، اما لزوماً چنین نیست. این همان مسأله گیج‌کننده است. بدن آنتیا مدام می‌گفت نمی‌خواهم. اما نمی‌گفت چه می‌خواهد. فقط بعد از اینکه با همراهی سوزان توانست احساساتش را آگاهانه ابراز کند، و بعد از اینکه ترس‌های کودکی‌اش را از مادر بی‌احساسش کشف کرد، توانست خود را از آن ترس‌ها خلاص کند. از آن به بعد توانست با «حال حاضر» کنار بیاید، چون یاد گرفته بود که تفاوت حال و گذشته را تشخیص دهد.

حالا دیگر می‌دانست که تلاش برای مجبور کردن کلاوس به گفت‌وگویی صادقانه و با فکری پذیرا فایده‌ای ندارد. زیرا تغییر نگرش در کلاوس، دست خودش بود، نه کسی دیگر. بنابراین، آنتیا دیگر کلاوس را به عنوان جایگزین مادرش نمی‌دید. از طرف دیگر، او ناگهان افرادی پیرامونش یافت که با پدر و مادرش فرق داشتند و او دیگر نیاز نداشت از خودش در برابر آنها مراقبت کند. از آنجا که او دیگر با داستان آنتیا کوچولو آشنا بود، مجبور نبود این داستان را بارها و بارها تکرار کند. روز به روز در پیدا کردن راه خود در زمان حال، و تمایز بین حال و گذشته، ماهرتر می‌شد. لذت تازه او در غذا خوردن، منعکس‌کننده لذتی بود که از تماس با افرادی

می برد که بی اینکه تلاش فوق بشری بکند، پذیرای او بودند. او از تعاملاتش با آنها لذت می برد. بعضی مواقع از خود می پرسید: آن همه بی اعتمادی و ترسی که او را مدت ها از تمام دوستانش جدا کرده بود، کجا رفت؟ در حقیقت، درست زمانی این احساسات ناپدید شد که دیگر برای او، «حال» با «گذشته» طور گیج کننده ای مخلوط نمی شد.

ما می دانیم که بسیاری از جوانان به روانپزشکی نگاهی مظنونانه دارند. آنها به راحتی متقاعد نمی شوند که روان پزشکان نیت خیر دارند، حتی اگر واقعاً هم این گونه باشد. آنها همچنان انتظار دارند روانپزشک، انواع حیل های آشنا و غریب را به کار ببرد و باورهای تراویده از آموزش مسموم را، به نفع نظام اخلاقی سستی، به خوردشان بدهد. درمانگر باید اعتماد بیمار را به دست بیاورد. اما اگر بارها از اعتماد بیمار سوءاستفاده شده باشد، چطور می توان این کار را انجام داد؟ آیا معنایش این که درمانگر، اگر نگوئیم سال ها، دست کم باید ماه ها، برای ایجاد یک رابطه پایدار با بیمار وقت صرف کند؟

من این طور فکر نمی کنم. بنابر تجربه من حتی افراد بسیار مظنون نیز اگر احساس کنند واقعاً درک می شوند و همان طور که هستند پذیرفته می شوند، اعتماد خواهند کرد. این عکس العمل آیتا بود زمانی که نینا، دختر پرتغالی، و سوزان، خانم درمانگر، را ملاقات کرد. او زمانی که تغذیه مورد نیاز اما دریغ شده اش را یافت، اشتها پیدا کرد و بدنش به سرعت به او یاری رساند تا شک و تردیدهایش را کنار بگذارد. اگر کسی صادقانه بخواهد ما را درک کند، به آسانی می توانیم صداقت او را تشخیص دهیم، چون هیچ تظاهری در آن نیست. اگر آن شخص روراست باشد و نقاب به چهره نداشته باشد، حتی یک نوجوان شکاک هم، آن را می پذیرد، به شرطی که هیچ رد پایی از فریب در این پیشنهاد کمک او، وجود نداشته باشد.

بدن، دیر یا زود، از این باخبر می شود: آن وقت دیگر حرف های قشنگ هم نمی تواند آن را برای مدت طولانی، گول بزند.

پی نوشت

کنتک زدن بچه‌های کوچک، شکلی از آزار است که یقیناً عواقب شدید و در برخی مواقع اثرات مادام‌العمر به‌جا می‌گذارد. خشونت علیه کودکان، در بدن آنها ذخیره می‌شود و بعدها در بزرگسالی بر سر دیگران، یا حتی ملت‌های دیگر، تلافی می‌گردد. از سوی دیگر، کودک آزار دیده این خشونت را به خودش برمی‌گرداند که به افسردگی، اعتیاد به مواد، بیماری‌های جدی، خودکشی یا مرگ زودهنگام منجر می‌شود. بخش اول این کتاب، به این مسأله پرداخت که چگونه انکار واقعیت، یعنی انکار خشونت‌های دوران کودکی، در وظیفه بیولوژیکی بدن (که حفظ حیات است)، اخلاق ایجاد می‌کند و جلو کارکردهای حیاتی بدن را می‌گیرد.

این اصل که ما باید در تمام طول زندگی به پدر و مادرمان احترام بگذاریم، بر دو ستون استوار است: ستون اول وابستگی (مخرب) کودک به شکنجه‌گرانش است؛ درست مانند آنچه بارها در رفتارهای خودآزارانه^۱ (که حتی گاه شکل انحراف شدید هم می‌گیرد) نمایان می‌شود. ستون دوم، اخلاق سنتی است که هزاران سال ما را، در صورت عدم احترام بی‌چون و چرا به پدر و مادر، با مرگ زودهنگام تهدید کرده است.

فهمیدن تأثیرات وحشتناک این اخلاق مبتنی بر ترس و ارباب روی افرادی که در کودکی مورد بدرفتاری قرار گرفته‌اند، سخت نیست؛ هر کسی که در کودکی کتک خورده است، در معرض ترس قرار می‌گیرد؛ هر کسی که در کودکی از عشق بی‌بهره بوده، آرزوی یافتن عشق خواهد داشت؛ بعضی مواقع، تا آخر عمر، این آرزو شامل انتظارات فراوانی است، و این انتظارات، همراه ترسی که به آن اشاره شد، بستری عالی برای رشد فرمان چهارم فراهم می‌کند. این بستر نشان‌دهنده قدرت بزرگسالان بر کودکان است و بلااستثنا در تمامی مذاهب جهان منعکس شده است.

امیدوارم همچنان که دانش روان‌شناسی رشد می‌کند، قدرت فرمان چهارم، کمتر و کمتر شود تا نیازهای حیاتی مهم بدن، شامل آگاهی از واقعیت و وفاداری به خود، و توجه به ادراکات و احساسات خود، مورد احترام مناسب قرار گیرد. اگر من دنبال بیان واقعی احساساتم در یک ارتباط واقعی و اصیل باشم، هر آنچه بر پایه دروغ و عدم صداقت ساخته می‌شود، از من دور خواهد شد. آن‌گاه دیگر تشنه رابطه‌ای نخواهم بود که در آن وانمود به داشتن احساسات کنم، یا مجبور به سرکوب احساسات واقعی‌ام شوم. عشقی که در آن صداقت نیست، شایسته نام عشق نیست.

نکات زیر، خلاصه این اصول است:

۱. «عشق» به والدین از طرف فرزندی که قبلاً مورد آزار قرار گرفته‌اند، عشق نیست. بلکه وابستگی پر از توقع و توهم و انکار برای تمام طرفین درگیر است و بهای سنگینی خواهد داشت.
۲. بهای این وابستگی را در درجه اول، نسل بعدی فرزندان می‌پردازند که با روحیه ناراستی بزرگ می‌شوند؛ چون والدینشان بی‌اختیار چیزهایی را به آنها تحمیل می‌کنند که معتقدند «به صلاح آنها» است. والدین جوان خودشان هم مکرراً بهای انکار این وابستگی را می‌پردازند، آن هم با از بین بردن سلامت‌شان. چون حس

«قدردانی»^۱ آنها با دانشی در تناقض است که در بدنشان ذخیره شده است.

۳. علت شکست پی در پی در روند درمان این است که درمانگران خود در دام اصول اخلاقی سنتی گرفتارند. آنها مراجعانشان را هم به چنین اسارتی سوق می‌دهند، چون این تنها چیزی است که آموخته‌اند. به محض آنکه مراجعان بتوانند، مثلاً، اعمال پدری را که به محارم خود تجاوز می‌کند^۲، تشخیص دهند و آن را محکوم کنند، درمانگران هم دچار ترس می‌شوند. حتی اگر این درمانگران جرأت کنند و با واقعیت خود روبه‌رو شوند و آن را بپذیرند، به ترس از تنبیه شدن به دست والدین خود گرفتار می‌شوند. وگرنه علت اینکه آنها همیشه اعلام می‌کنند «بخشش باعث بهبودی می‌شود» چه می‌تواند باشد؟ درمانگران همیشه این راه حل را پیشنهاد می‌دهند تا در واقع به خودشان دلگرمی بدهند و ترسشان را دور کنند؛ درست همان طوری که والدینشان این کار را می‌کردند. اما این پیشنهاد بسیار شبیه پیام‌هایی است که این بیماران در کودکی از پدر و مادرشان دریافت می‌کردند. آنها فقط آن را با روشی دوستانه‌تر بیان می‌کنند. بنابراین ممکن است طول بکشد تا این بیماران تشخیص دهند این همان اصولی است که با آن تربیت و بزرگ شده‌اند. و حتی زمانی که سرانجام این را تشخیص می‌دهند، به سختی می‌توانند درمانگر را ترک کنند؛ مخصوصاً اگر یک وابستگی مسموم هم بین آنها ایجاد شده باشد؛ یعنی اگر درمانگر برای مراجعان مثل مادری شده باشد که به آنها کمک کرده تولدی دوباره داشته باشند (چون در این رابطه جدید، آنها احساس کردن را تجربه می‌کنند). بنابراین، آنها به جای گوش سپردن به بدن خود و پذیرش کمکی که بدن خواهان

آن است، ممکن است همچنان از درمانگرشان انتظار نجات داشته باشند.

۴. زمانی که مراجعان، به همراه شاهدهی آگاه، ترس از والدیشان (یا هر شخصیت والدگونه) را می شناسند و ابراز می کنند، می توانند به تدریج وابستگی های مخرب را قطع کنند. در این صورت، طولی نمی کشد که بدن واکنش مثبت نشان می دهد: ارتباطاتش روشن تر می شود و دیگر پیغام هایش حاوی بیماری های مرموز نخواهد بود. سپس، این مراجعان خواهند فهمید که درمانگران شان (بارها و ناخواسته) آنها را گول زده اند؛ چون بخشیدن، در واقع زخم های قدیمی را حتی اندکی التیام نمی بخشد، چه رسد به بهبودی کامل. بخشیدن، میل اجباری به تکرار الگوی گذشته را برطرف نمی کند. این چیزی است که همه ما می توانیم از تجربه های خودمان بفهمیم.

در کتاب بدن هرگز دروغ نمی گوید، تلاش کرده ام نشان دهم که بعضی دیدگاه های رایج و پذیرفته شده، مدت ها است که با تحقیقات علمی ابطال شده؛ دیدگاه هایی مثل بخشیدن تأثیری سودمند دارد، فرمان چهارم می تواند عشق واقعی ایجاد کند، احساسات ساختگی و وانمودی، منافاتی با صداقت ندارد... اما انتقاد من از این عقاید گمراه کننده هرگز به معنی برسیمت نشناختن همه قواعد اخلاقی یا رد کامل آن نیست.

برعکس، دقیقاً به این علت که من قویاً به برخی ارزش ها - همچون صداقت، آگاهی، مسئولیت پذیری، یا وفاداری به خود - پایبندم، با انکار حقایقی که به نظرم بدیهی اند و از لحاظ تجربی تأیید شده اند، مشکل دارم. ناتوانی در روبه رو شدن با رنج های دوران کودکی، خود را به شکل های گوناگون نشان می دهد. گاهی به شکل تبعیت مذهبی و گاهی هم در نظرات بدبینانه و کنایه آمیز و دیگر اشکال از خودبیگانگی که معمولاً به عنوان فلسفه یا ادبیات نمایان می شود. اما در نهایت، بدن شورش خواهد

بی‌نوشت • ۲۰۹

کرد. حتی اگر بتوان موقتاً آن را با کمک مواد مخدر، نیکوتین یا دارو آرام کرد، معمولاً حرف آخر را بدن می‌زند؛ چون زودتر از ذهن، خودفریبی را تشخیص می‌دهد؛ مخصوصاً اگر ذهن طوری تربیت شده باشد که فرد را به از خود بیگانگی گرفتار کند. ممکن است پیام‌های بدن را نادیده بگیریم، یا مسخره کنیم، اما شورش آن باید مورد توجه قرار گیرد، چون فقط زبان بدن است که می‌تواند خود واقعی ما و قدرت سرزندگی ما را صادقانه درست بیان کند.

سخن پایانی

بدن هرگز دروغ نمی گوید: یک چالش

تقریباً همه کتاب‌های من پاسخ‌های متفاوتی برانگیخته است. شدت احساساتی که مطالب آخرین کتابم را تأیید یا رد کرده است، واقعاً چشمگیر است. اما باور من این است که این مسأله، غیرمستقیم نشان می‌دهد که این خوانندگان چه اندازه از خودشان دور یا به خودشان نزدیک‌اند.

بعد از انتشار نسخه اصلی بدن هرگز دروغ نمی گوید به زبان آلمانی در ماه مارس سال ۲۰۰۴، بسیاری از خوانندگان برای من نوشتند: از اینکه دیگر مجبور نیستند احساسات واقعی‌شان را سرکوب کنند، یا احساسات وانمودی از خود نشان دهند، آرامش خاطر زیادی یافته‌اند. اما در دیگر یادداشت‌ها، به‌خصوص در مطبوعات، نشانه‌هایی از سوء تفاهمی اساسی دیده‌ام. البته ممکن است خود من هم به سبب استفاده از کلمه «بدرفتاری» در معنایی گسترده‌تر از معمول، باعث به وجود آمدن چنین سوء تفاهمی شده باشم.

معمولاً این کلمه در ذهن تصویر کودکی را متبادر می‌کند که کل بدنش علائم صدمات فیزیکی را نشان می‌دهد. اما منظور من از «بدرفتاری» در

آخرین کتابم، بیش تر به تعرض به انسجام روانی و ذهنی کودک برمی گردد. ابتدا این تعرض ها نامرئی باقی می ماند. اغلب، عواقب آن دهه ها بعد ظاهر می شود. حتی آن موقع هم، ربط آن با صدمات دوران کودکی به ندرت تشخیص داده می شود و یا جدی گرفته نمی شود. هم قربانیان و هم جامعه، (اعم از پزشکان، وکلا، معلمان، و متأسفانه بسیاری از درمانگران) ترجیح می دهند چشمانشان را روی این حقیقت ببندند که در بیش تر موارد باید ریشه واقعی «اختلالات» یا «رفتارهای ناپسند» را در دوران کودکی افراد بیابیم.

استفاده من از کلمه «بدرفتاری» برای توصیف علت این صدمات نامرئی، گاه باعث جبهه گیری و اعتراض خشمگینانه می شود. من این نگرش را به آسانی درک می کنم، چون خودم مدت طولانی همین نگرش را داشتم. اوایل، اگر کسی می گفت من در کودکی مورد بدرفتاری و خشونت قرار گرفته ام، صریحاً چنین «گستاخی» را رد می کردم. اما امروز قطع به یقین می دانم که خودم در کودکی، سال ها مورد خشونت روانی قرار گرفته ام. همیشه رؤیاها و نقاشی ها و به خصوص پیغام های بدنم این را به من هشدار می دادند، اما در بزرگسالی مدت ها از پذیرش این واقعیت امتناع می ورزیدم. مثل بسیاری دیگر از مردم فکر می کردم: «من؟ من هرگز کتک نخوردم. آن چند سیلی که خوردم چیز خاصی نبود. و من مادرم را خیلی اذیت کردم.» (در کتابم، مثال های مشابهی از دیگران آمده است).

نباید فراموش کنیم که عواقب صدمات نامرئی دوران کودکی بسیار شدید است، چون از کوچک شمردن رنج های کودکی و انکار اهمیت آن نشأت می گیرد. بزرگسالان به راحتی می توانند تصور کنند که اگر یک غول عصبانی عظیم الجثه، ناگهان به آنها حمله کند، چقدر وحشت زده و تحقیر می شوند. با این حال، ما گمان می کنیم که کودکان کوچک، به این صورت متأثر نمی شوند. گرچه انواع شواهد نشان می دهد که واکنش کودکان نسبت به محیطشان چقدر دقیق و حساس است. (رجوع کنید به

کودک توانای شما^۱ اثر مارتین دورنزا^۲). والدین بر این باورند که سیلی و ضربه به باسن، آسیبی وارد نمی کند. چنین رفتاری برای حک کردن ارزش های خاصی در بچه ها طراحی شده است و بچه ها نیز سرانجام به چنین باوری می رسند. بعضی ها حتی یاد می گیرند با خنده از کنار آن بگذرند و درد تحقیر شدنشان را مسخره کنند و جدی نگیرند. آنها در بزرگسالی به این تمسخر ادامه می دهند و به بدبینی خود نسبت به زندگی افتخار می کنند؛ بعضی مواقع حتی از آن آثار ادبی خلق می کنند، مانند جیمز جویس، فرانک مک کورت و بسیاری دیگر. این افراد اگر با علائمی همچون استرس و افسردگی مواجه شوند، (که نتیجه محتوم سرکوب احساسات واقعی شان است)، به راحتی دکترهایی پیدا می کنند که برای آنها دارو تجویز می کند و حداقل برای مدتی کوتاه تسکین می یابند. بدین صورت، آنها می توانند تمسخر خود^۳ را ادامه دهند. آنها این راه علاج امتحان شده و مطمئن برای مقابله با احساساتی می دانند که هم چنان از گذشته سر بر می آورند و با این کار، تقاضاهای جامعه را اجابت می کنند که اهمیت فوق العاده ای برای رفتار محترمانه با والدین قائل است.

یک درمانگر زن که آخرین کتاب من را کامل خوانده و معنی آن را درک کرده بود، به من گفت که او حالا دیگر با مراجعانش، در مورد صدماتی که والدینشان بر آنها وارد می کنند، بی محابتر و صریح تر صحبت می کند. تقریباً در تمام موارد واکنش این مراجعان مخالفت و مقاومت در مقابل این نظر بود. این درمانگر از من پرسید که آیا واقعاً می توانیم بگوئیم وابستگی لجوجانه فرزندان به والدین، فقط به علت وفاداری آنها به فرمان چهارم است؟

به عقیده من، فرمان چهارم فقط روی بچه های بزرگتر اثر می گذارد، اما علت اینکه مراجعان تحمل پذیری تقریباً نامحدودی (چنان نامحدود که

1. *Your Competent Child*

2. Martin Dornes

3. self-irony

باور آن برای ناظران بیرونی سخت است) در قبال رفتار والدین‌شان نشان می‌دهند، به مرحله‌ای خیلی قبل‌تر از رشدشان برمی‌گردد. حتی بچه‌های خیلی کوچک نیز یاد می‌گیرند دردی را انکار کنند که والدینشان به هیچ وجه حس نمی‌کنند («یک سیلی که درد ندارد!»)؛ آنها یاد می‌گیرند حتی از آن درد شرم‌منده باشند و خودشان را به خاطر آن مقصر بدانند یا همان‌طور که در بالا اشاره شد، مسخره‌اش کنند. در مرحله بعدی، این قربانیان نمی‌توانند اعتراف کنند که در واقع، قربانی بوده‌اند. بنابراین، مراجعان در دوره‌های درمان نمی‌توانند معجزه واقعی را شناسایی کنند. حتی اگر احساسات سرکوب‌شده‌شان دوباره سرریز کند، این‌گونه مکانیسم‌هایی که از سنین پایین در وجود آنها درونی شده، ابراز واقعیت را مشکل خواهد کرد. به هر حال، این مکانیسم‌ها در کم‌اهمیت جلوه دادن و کنار راندن درد، نقشی اساسی و طولانی بازی کرده است. رها کردن این مکانیسم‌ها به معنی شنا کردن خلاف جریان آب است؛ و این نه فقط ترسناک است، بلکه ابتدا باعث احساس تنهایی نیز می‌شود. کنار گذاشتن این مکانیسم‌ها هم ما را در معرض اتهام دلسوزی برای خود قرار می‌دهد. و درست همین‌جاست که مسیر بلوغ واقعی، یعنی صداقت عاطفی، آغاز می‌شود.

بنابراین، مراجعانی که در آغاز درمان نه فقط می‌دانند که شدیداً از دست پدر و مادرشان آسیب دیده‌اند، بلکه این واقعیت را جدی می‌گیرند، واقعاً غیرمعمول و کمیاب‌اند. افرادی که والدینشان احساساتشان را از همان اول جدی گرفته‌اند، نیازی ندارند در مراحل بعدی تلاش زیادی به خرج دهند تا بتوانند نگاهی جدی به زندگی و رنج‌هایشان داشته باشند. به هر حال، در بیش‌تر موارد، آن مکانیسم اولیه فعال باقی می‌ماند: افراد، لجاجت‌ناهنج‌های خود را بی‌اهمیت می‌شمارند؛ حتی اگر خودشان در مانگر باشند. آنها به روح آموزش مسموم و فرامین جامعه‌ای وفادار می‌مانند که در آن زندگی می‌کنند،

و غالباً از خود واقعی‌شان فرسنگ‌ها دور می‌افتند. من معتقدم هدف درمان مؤثر، باید از بین بردن این فاصله از خود^۱ باشد.

بسیاری از درمانگران - گرچه امیدوارم همه این‌گونه نباشند - همه‌جوره می‌کوشند توجه مراجعان را از دوران کودکی منحرف کنند. در این کتاب، به‌روشنی می‌گویم چگونه و چرا این اتفاق می‌افتد؛ اگرچه نمی‌دانم چه درصدی از آنان این کار را می‌کنند؛ آماري در این رابطه وجود ندارد. امیدوارم توصیفات من به خوانندگان کمک کند بفهمند که آیا درمان‌هایی که دریافت می‌کنند، آنها را به خود - مصاحبتی^۲ تشویق می‌کند یا از خود - بیگانگی^۳ آنها را افزایش می‌دهد. متأسفانه در بیش‌تر موارد حالت دوم صادق است. یک نویسنده که در محافل روانکاوای بسیار مورد احترام است، در یکی از کتاب‌هایش تا آنجا پیش می‌رود که می‌گوید: چیزی به نام «خود واقعی»^۴ وجود ندارد و صحبت کردن در مورد آن گمراه‌کننده است. در مراقبت‌های درمانی بر اساس چنین نگرشی، مراجعان بزرگسال چه شانس برای شناسایی واقعیت کودکی‌شان خواهند داشت؟ چگونه می‌توانند از عجز و ناتوانی خودشان آگاه شوند که در کودکی تجربه کرده‌اند؟ اگر کسی نباشد که به آنها کمک کند شرایط واقعی‌شان را ببینند و درک کنند، چگونه می‌توانند حس سرخوردگی‌ای را ابراز کنند که هنگام وارد آمدن صدمات مکرر و طولانی بر آنها تحمیل شده است؟ این افراد در کودکی مجبور بودند سعی کنند خود را با پناه بردن به انکار و گاه تمسخر خود، نجات دهند. بزرگسالانی که نتوانند به احساسات خود دست یابند و نتوانند این سردرگمی را در مراحل بعدی زندگی رفع کنند، برای همیشه زندانیانی خواهند بود که فقط می‌توانند سرنوشت خودشان را سخره بگیرند.

اگر موفق شوند از احساسات کنونی خود به عنوان کلیدی برای راه‌یابی به عواطف ساده، موجه و قوی دوران کودکی خود استفاده کنند و آنها را

1. self-distance

2. self-companionship

3. self-alianation

4. true self

به عنوان پاسخی روشن به خشونت‌های (عمدی و غیر عمدی) پدر و مادر یا ناپدری و نامادری در نظر بگیرند، دیگر چیزی برای تمسخر نخواهند داشت. در این صورت آن تمسخر، بدبینی و دست انداختن خود، و ناخوشی‌های بدنی که هزینه آن تفتن بوده، ناپدید خواهد شد. سپس خود واقعی، احساسات و نیازهای اصیل فرد در دسترس قرار می‌گیرد. با نگاه به زندگی گذشته خودم، از اراده، شکیبایی و سرسختی که خود واقعی من در مقابل فشارهای بیرونی و درونی نشان داده و پیروز شده، حیرت‌زده می‌شوم. و همچنان به پیروزی خود بی‌کمک درمانگران ادامه می‌دهد؛ زیرا من برای خود واقعی‌ام، شاهد آگاه شده‌ام.

طبیعتاً، اجتناب از بدبینی و کنایه، به خودی خود برای کنار آمدن با عواقب خشونت‌های دوران کودکی کافی نیست؛ اما پیش شرطی لازم و ضروری برای آن است. با نگرش مبتنی بر تمسخر مداوم خود، ممکن است دوره‌های درمانی زیادی از سر بگذرانیم، بدون این که پیشرفت چشمگیری داشته باشیم؛ چون با این نگرش، از احساسات اصیلمان جدا خواهیم ماند و در نتیجه، نمی‌توانیم با کودک درونمان همدردی کنیم. سپس چیزی که ما (و بیمه سلامت ما) هزینه‌اش را می‌پردازد، یک سری مراقبت‌های درمانی خواهد بود که فرار از واقعیت خودمان را تسهیل می‌کند. بر این اساس نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم که حالمان خوب شود.

بیش از صد سال پیش، زیگموند فروید با انداختن کل تقصیر بر گردن کودک و معاف کردن والدین، از اصول اخلاقی غالب تبعیت کرد. روانکاوان بعدی هم همین کار را کردند. در سه کتاب آخرم، خاطرنشان کرده‌ام که علم روان‌کاوی، رفته‌رفته چشمش را به روی خشونت علیه کودکان و سوءاستفاده جنسی از آنها باز می‌کند و واقعاً می‌کوشد این حقایق را در نظریه‌های علمی بگنجانند؛ اما این تلاش‌ها هنوز هم معمولاً به خاطر فرمان چهارم، بی‌نتیجه مانده است. هنوز هم همچون قبل، نقش والدین در ایجاد بیماری‌های گوناگون در کودکان، کم‌اهمیت و بسیار غلط نشان داده

می‌شود. من هنوز نمی‌دانم که آیا این به اصطلاح «گسترده شدن افق‌های روانکاوی»، بینش اکثر درمانگران را تغییر داده است یا خیر. اما دریافت من از نوشته‌های منتشرشده این است که هنوز درباره اصول اخلاقی سنتی، تفکر و تعمق جدی نشده است. هنوز از رفتار والدین، هم در عمل و هم در نظریه، دفاع می‌شود؛ این چیزی است که از کتاب الی زارتسکی^۱ به نام رازهای روح^۲ دریافتیم؛ کتابی که تاریخچه مفصلی از روان‌کاوی تا زمان حال حاضر، گردآوری کرده است (بی‌هیچ بحثی در مورد فرمان چهارم). به همین دلیل است که در کتاب بدن هرگز دروغ نمی‌گوید خیلی کم به روانکاوی پرداخته‌ام.

خوانندگانی که با کتاب‌های قبلی من آشنایی ندارند، ممکن است برایشان سخت باشد که تفاوت عظیم بین نوشته‌های من و نظریه‌های روانکاوی را دریابند. به هر حال امروزه روانکاوان هم تا حد زیادی توجه خود را بر دوران کودکی متمرکز می‌کنند و هر روز بیش‌تر پذیرای این نظر هستند که آسیب‌های روحی در سنین پایین، بر زندگی بزرگسالی تأثیر می‌گذارد. اما هنوز از توجه به صدمات واردشده از والدین طفره می‌روند. آسیب‌های روحی‌ای که معمولاً به آن توجه می‌کنند، شامل از دست دادن والدین، بیماری‌های سخت، طلاق، بلایای طبیعی، جنگ و غیره است. در این موارد، بیماران به‌راحتی احساس می‌کنند که برای کنار آمدن با این اتفاقات دردناک، تنها نیستند. روانکاوان به آسانی با شرایط کودکی این افراد، همدردی می‌کنند و به عنوان شاهد آگاه می‌توانند کمک مؤثری برای کنار آمدن با این گونه رنج‌ها باشند؛ مخصوصاً به این خاطر که آنها به‌ندرت روانکاوان را به یاد رنج‌های خودشان می‌اندازند. اما موضع آنها در بررسی مسائل دیگر بسیار متفاوت است. مثلاً صدماتی که بسیاری از مردم از ناحیه خانواده در معرض آن قرار گرفته‌اند، درک و توضیح نفرتی که پدر

1. Eli Zaretsky

2. *Secrets of the Soul*

و مادر از خود نشان می‌دهند، یا خشونت‌ی که بزرگسالان نسبت به کودکان خود ابراز می‌کنند.

به نظر من، کتاب جالب و روشنگرانه‌ی مارتین دورنز (کودک توانای شما، ۱۹۹۳/۲۰۰۴) به‌وضوح نشان می‌دهد که آشتی دادن باورهای بسیاری از روان‌کاوان با جدیدترین یافته‌های پژوهش‌ها درباره‌ی دوران نوزادی چقدر مشکل است؛ اگرچه دغدغه‌ی نویسنده این است که خواننده را متقاعد کند عکس این موضوع درست است. من در کتاب‌هایم دلایل بی‌شمار این قضیه را ذکر کرده‌ام. معتقدم دلایل اصلی آن در تأثیراتی است که بستن فکر و ذهن به جا می‌گذارد. (رجوع کنید به واقعیت تو را آزاد می‌کند، ۲۰۰۱، صص ۱۱۵-۴۵). این موانع، همراه فرمان چهارم، توجه ما را از واقعیت کودکی منحرف می‌کنند. خود فروید و بالاتر از همه، ملانی کلاین^۱ و اوتو کرنبرگ^۲، پیروان آنها و هاینس هارتمن^۳ (نظریه‌پرداز روان‌شناسی ایگو (خود)^۴) هر چیزی را که با روش‌های تربیتی مبتنی بر آموزش مسموم به آنها دیکته شده، به کودک نسبت می‌دهند: کودکان ذاتاً شرور یا «به اشکال مختلف منحرف هستند». (در کتاب دانش از دست رفته، یک متن حجیم از روان‌کاو برجسته، گلاور^۵ در زمینه‌ی نگرشش به کودکان نقل کرده‌ام). همه‌ی این نظریه‌ها ارتباط اندکی به واقعیت دوران کودکی، و مطمئناً واقعیت یک کودک صدمه‌دیده و رنجور دارد. مادامی که تنبیه جسمی و دیگر اشکال خشونت روانی، تقریباً در کل جهان یکی از عناصر موجه تربیت «درست» در نظر گرفته می‌شود، بی‌شک، اکثر کودکان صدمه‌دیده و رنجور خواهند ماند.

دیگر روان‌کاوان، از قبیل فرننتزی^۶، بالبی^۷ و کوهوت^۸ آشکارا به این

1. Melanie Klein

3. Heinz Hartman

5. Edward Glover

7. John Bowlby

2. Otto Kernberg

4. Ego-psychology

6. Sándor Ferenczi

8. Heinz Kohut

واقعیت پرداخته‌اند. نتیجه این بود که آنها نیز در حاشیه روانکاوی قرار گرفتند، چون تحقیقاتشان در تضاد کامل با نظریه رانه^۱ بود. با این حال، تا آنجا که من می‌دانم، هیچ یک از آنها انجمن بین‌المللی روانکاوی^۲ (IPA) را ترک نکرد. چرا؟ چون مثل بسیاری از روانشناسان امروز، امیدوارند که روانکاوی، نظامی باز (و نه متعصب) باشد و بتواند یافته‌های تحقیقات مدرن را بپذیرد. در حالی که دوست ندارم بگویم هرگز این اتفاق نخواهد افتاد، معتقدم پیش شرط ضروری برای چنین گشایش و پذیرشی، وجود تمایل برای درک صدمات روانی واقعی در دوران نوزادی («خشونت») و شناخت این واقعیت است که والدین معمولاً میل دارند رنج‌های کودکان‌شان را کم‌اهمیت جلوه دهند. این امر زمانی ممکن خواهد بود که کار روی احساسات، در تمرینات روانکاوی گنجانده شود؛ و دیگر ترسی از تحول احساسات در میان نباشد. چنین تحولی، لزوماً شبیه همان درمان اولیه^۳ نیست. اما روانکاوی باید قدرت فاش‌کننده احساسات را به رسمیت بشناسد. وقتی این اتفاق بیفتد، بیماران می‌توانند با صدمات اولیه‌شان روبه‌رو شوند و با کمک شاهد آگاه و پیام‌های بدن خودشان، راهی به درون اصیل و خود واقعی‌شان پیدا کنند. تا آنجا که من می‌دانم، این در چارچوب روان‌کاوی هنوز اتفاق نیفتاده است.

در کتاب واقعیت تو را آزاد می‌کند، انتقاد از روان‌کاوی را با مثالی روشن شرح دادم (صص ۱۵۷-۶۵)؛ در این کتاب نشان دادم که حتی روان‌کاو خلاق، دونالد وودز وینیکات^۴ نتوانست کمکی به همکارش هری گانترب^۵ بکند، چون نمی‌توانست نفرتی را که مادر هری نسبت به

۱. نظریه رانه یا سائق (Drive theory) بر شرایط داخلی تأکید دارد که رفتار بیرونی را موجب می‌شود و به آن جهت می‌دهد. گاهی از انگیزه به جای آن استفاده می‌شود. - م.

2. International Psychoanalytical Association (IPA)

۳. Primal Therapy: نوعی روان‌درمانی است که بر بازیابی احساسات و دردهای سرکوب‌شده دوران کودکی متکی است. - م.

4. Donald Woods Winnicott

5. Harry Guntrip

پسرش داشت، درک کند. این مثال به روشنی محدودیت‌های روان‌کاوی را نشان می‌دهد که همیشه می‌کوشد از پدر و مادر طرفداری کند. همین محدودیت‌ها باعث شد من انجمن بین‌المللی روان‌کاوی را ترک کنم و روش خودم را در پیش بگیرم. این کار موجب شد مرا یاغی بخوانند؛ بی‌شک چنین است. گرچه طرد شدن و فهمیده نشدن سبب رنجش‌م شد، اما یاغی بودن مزایای زیادی برایم داشت. به‌ویژه اینکه برای پژوهش‌هایم بسیار سودمند بود، زیرا این آزادی را به من می‌داد تا درباره موضوعاتی تحقیق کنم که واقعاً برایم مهم بود. ناگهان تمام مسیرها برایم باز شد تا در آنها کنکاش کنم؛ هیچ کس نمی‌توانست بگوید چگونه فکر کنم، یا اجازه دارم چه چیزی بینم یا به چه مشکلاتی نپردازم. من این آزادی اندیشه‌ام را قدر می‌دانم.

به لطف این آزادی، توانستم نگاهی کامل به والدینی بیندازم که زندگی فرزندشان را نابود می‌کنند. این به معنای انجام یک فعل حرام بود. نه فقط در روان‌کاوی بلکه در جامعه به‌طور کلی، چنین گامی هنوز بسیار ناپسند تلقی می‌شود. «والدین» و «خانواده» نباید به هیچ عنوان منشأ خشونت و رنج معرفی شوند. ترس از این آگاهی‌بخشی، خود را به‌وضوح در بسیاری از برنامه‌های تلویزیونی با موضوع خشونت نشان می‌دهد. (اخیراً، نظراتم را در مورد این مسائل در مقاله‌های مختلف در وب‌سایتم بیان کرده‌ام.)

بررسی آماری خشونت علیه کودکان و همچنین مطالعه سخنان مراجعان در مورد تجارب کودکی‌شان، منجر به ایجاد اشکال جدیدی از درمان خارج از حوزه روان‌کاوی شده است. این روش‌های درمانی جدید که بر رفع آسیب‌های روانی تمرکز دارد، در بسیاری از بیمارستان‌ها به کار گرفته می‌شوند. اما حتی در این شکل از درمان (علی‌رغم حسن نیت در فراهم کردن مراقبت همدلانه برای بیماران) احساسات اصیل فرد و ماهیت واقعی والدینش، هنوز ممکن است پنهان بماند، به‌ویژه به کمک تمرین‌های تصویری و ذهنی یا تلاش برای یافتن آرامش معنوی. این به‌اصطلاح

مداخلات درمانی، توجهات را از احساسات واقعی مراجعان، و واقعیت تجارب کودکی آنها، منحرف می کند. مراجعان اگر قرار باشد راهی به درون خود واقعی شان پیدا کنند و از افسردگی نجات یابند، نیاز دارند هم به احساساتشان و هم به تجارب واقعی شان دسترسی پیدا کنند. اگر این اتفاق نیفتد، ممکن است برخی از علائم بیماری آنها ناپدید شود، ولی مادامی که واقعیت کودکی نادیده گرفته می شود، این عوارض دوباره به شکل دردهای جسمی سر بر می آورد. این واقعیت ممکن است حتی در طول درمان های بدنی نیز نادیده باقی بماند، مخصوصاً اگر درمانگر هنوز از والدین خود ترس داشته باشد و در نتیجه اجباراً همیشه آنها را ستایش کند.

ما اکنون گزارش های بسیاری داریم که در آن مادران و حتی پدران (در انجمن های اینترنتی ما (www.alice-miller.com))، صادقانه شرح می دهند که چگونه در نتیجه صدماتی که در دوره کودکی خورده اند، دیگر نمی توانند بچه هایشان را دوست داشته باشند. ما می توانیم از آنها درس بگیریم و دیگر عشق مادری را به هر قیمتی ستایش نکنیم. سپس، دیگر نوزادان را مثل هیولا های جیغ جیغو نمی بینیم. در عوض، شروع می کنیم به فهمیدن دنیای درونشان و درک تنهایی و ناتوانی کودکان؛ کودکانی که والدینشان هرگونه ارتباط عشق آمیز را از آنها دریغ می کنند، چون خودشان هرگز آن را تجربه نکرده اند. بعد از آن، در جیغ های نوزاد، پاسخی منطقی و موجه به خشونت های (معمولاً ناخودآگاه اما واقعی) والدین تشخیص خواهیم داد. یکی از چنین پاسخ های طبیعی افراد در بزرگسالی، ناامیدی به خاطر نابود شدن زندگی شان است؛ همان ناامیدی که روش های درمانی مختلف تلاش می کنند با استفاده از «تفکر مثبت» آن را کاهش دهند. اما دقیقاً همین «ناامیدی» یا احساسات «منفی» قوی است که به ما امکان می دهد بفهمیم وقتی نادیده گرفته می شدیم یا مورد خشونت والدین قرار می گرفتیم، چه احساسی داشتیم. حتماً به این تشخیص و فهم نیاز داریم تا بر اثرات دردناک این صدمات، غلبه کنیم.

خشونت والدین همیشه بر جسم کودک نیست (گرچه نود درصد از جمعیت جهان در کودکی کتک می‌خورند). این خشونت گونه‌های مختلف دارد، از جمله نبود مهربانی و ارتباط خوب، غفلت از نیازهای نوزاد، عذاب‌های روحی او، تنبیهات بی‌رحمانه، سوءاستفاده جنسی، سوءاستفاده از مهر و محبت بی‌قید و شرط کودک، اخاذی عاطفی، تخریب شخصیت، و انواع بیشمار دیگری از روش‌های اعمال قدرت. این سیاهه را پایانی نیست. بدترین چیز این است که کودک مجبور می‌شود یاد بگیرد این رفتارها را «عادی» تلقی کند؛ چون رفتار دیگری نمی‌شناسد. کودکان همیشه مشتاقانه والدینشان را دوست دارند؛ حتی اگر آنها هزار بلا سرشان بیاورند.

کنراد لورنز، رفتارشناس جانوران^۱ در یکی از کتاب‌هایش توصیفی ظریف از عشق یکی از غازهایش به یک پوتین ارائه می‌کند. این پوتین اولین چیزی بود که جوجه غاز پس از تولد چشمش به آن افتاده بود. وابستگی از این نوع غریزی است. اما اگر ما انسان‌ها در تمام زندگی مان این غریزه طبیعی را دنبال کنیم (گرچه ابتدا مفید است)، همیشه بچه‌های خوب باقی خواهیم ماند، اما هرگز از مزایای بزرگسالی لذت نخواهیم برد؛ مزایایی مثل آگاهی، آزادی اندیشه، دسترسی به احساسات خود و توانایی ارزیابی کردن. این حقیقت آشکار است که کلیساها و دولت‌ها علاقه زیادی دارند جلو این بلوغ را بگیرند و افراد را به والدینشان وابسته نگه دارند. آنچه در نظر گرفته نمی‌شود بهایی است که بدن باید به خاطر آن بپردازد. به هر حال، ما اگر متوجه وقاحت‌های پدر و مادرمان بشویم، چه اتفاقی می‌افتد؟ و چه بر سر این شخصیت‌های والدگونه می‌آید، اگر اعمال قدرت آنها دیگر تأثیری نداشته باشد؟

به این علت است که «والدین» به عنوان یک نهاد، هنوز از مصونیت تام بهره می‌برند. اگر روزی این وضعیت تغییر کند (همان‌طور که این کتاب بدان امیدوار است)، می‌توانیم عواقب خشونت‌های پدر و مادرمان را درک

و حس کنیم. و در نتیجه، فهم بهتری از پیغام‌های بدنمان خواهیم داشت و می‌توانیم در آرامش آنها را بپذیریم. ما سرانجام می‌توانیم اثرات خشونت‌ها را بشناسیم و پیغام‌های بدنمان را جدی بگیریم؛ نه به عنوان بچه‌هایی که هرگز دوست داشته نشده‌ایم و نخواهیم شد، بلکه به عنوان بزرگسالانی با فکر باز، آگاه و شاید پر از عشق که دیگر مجبور نیستیم از گذشته خود بترسیم؛ چون همه چیز را در مورد آن می‌دانیم.

در نقدهایی که به کتاب من وارد شده، به سوء تفاهم‌هایی هم برخورده‌ام که می‌خواهم دو مورد از آنها را اینجا مطرح کنم. این دو سوء تفاهم، مربوط است به مسأله فاصله گرفتن از والدین خشن در صورت افسردگی شدید و زندگی‌نامه شخصی خودم.

اول از همه باید یادآور شوم که در این کتاب من بیش‌تر راجع به والدینی حرف می‌زنم که ناخودآگاه رفتارهای مخربی را تکرار می‌کنند. به ندرت، از والدین واقعی هم صحبت به میان آورده‌ام. اما هیچ‌جا در مورد والدین «شورور» چیزی نگفته‌ام. من هیچ توصیه‌ای برای افرادی مانند «هانسل و گرتل» ندارم که البته از دست والدین شورور خود فرار کردند. اما به هر حال همه کودکان نمی‌توانند فرار کنند. چیزی که من می‌گویم این است: ما باید احساسات اصیل را جدی بگیریم؛ احساساتی که از زمان کودکی سرکوب شده‌اند، اما همچنان به سختی خود را در سرداب روح زنده نگه می‌دارند. روشن است که برخی منتقدان (که با این نوع کار درونی آشنا هستند) فکر کنند من خوانندگانم را علیه «والدین شورورشان» می‌شورانم. ولی امیدوارم خوانندگانی که از آگاهی روان‌شناسی بیش‌تری برخوردارند، عبارت «والدینی که ناخودآگاه رفتارهای مخربی را تکرار می‌کنند» را نادیده نگیرند.

۱. Hänsel und Gretel؛ افسانه‌ای آلمانی است. این داستان ماجرای یک برادر و خواهر کوچک به نام‌های هانسل و گرتل را روایت می‌کند که پس از گم شدن در جنگل به خانه‌ای می‌رسند که از کیک و آب‌نبات ساخته شده و جادوگر آدم‌خوار صاحب آن خانه، زندانی‌شان می‌کند. - م.

طبیعتاً، خوشحال می‌شوم اگر شرح کودکی من، با تأمل جدی و نه با سطحی‌نگری، خوانده شود. از زمانی که شروع کردم به پژوهش دربارهٔ خشونت علیه کودکان، منتقدانم گفته‌اند که چون خودم در معرض خشونت بوده‌ام، تصور می‌کنم خشونت همه جا هست. اولین واکنش من به این نقد حیرت بود! چون آن زمان آگاهی کمی در مورد دوران کودکی‌ام داشتم. امروز می‌توانم تصور کنم رنج‌هایی که تحمل کرده‌ام ممکن است باعث شده باشد که موضوع خشونت را بررسی کنم. اما چیزی که با شروع تحقیقاتم یافتم، نه فقط سرنوشت خودم، بلکه سرنوشت بسیاری دیگر نیز بود. در حقیقت آنها مرا راهنمایی کردند. یعنی به لطف داستان زندگی آن افراد بود که شروع کردم به فروریختن دیوارهای دفاعی خودم. به دوروبرم نگاه کردم و نتیجه گرفتم که انکار لجوجانهٔ رنج‌های دوران کودکی چه عواقبی دارد. همین نتیجه‌گیری کمک کرد تا خودم را درک کنم. و البته برای همین، از آن افراد بسیار سپاسگزارم.

یادداشت‌ها

مقدمه: اخلاق و بدن

1. Alice Miller, *Breaking Down the Wall of Silence* (New York: Plume, 1997).
2. Alice Miller, *For Your Own Good*, rev. ed. (New York: Farrar Straus Giroux, 2002).

۳. تحقیق دربارهٔ تجارب ناخوشایند دوران کودکی که همچنان ادامه دارد. برای مثال رجوع کنید به:

Vincent J. Felitti, "The Relationship of Adverse Childhood Experience to Adult Health: Turning Gold into Lead,"

قابل دسترس در آدرس اینترنتی

www.acestudy.org/docs/GoldintoLead.pdf.

4. Alice Miller, *The Truth Will Set You Free* (New York: Basic Books, 2001).

۲. مبارزه برای رهایی در داستان‌ها و در فریادهای ناشنیدهٔ بدن

1. Friedrich Burschell, *Friedrich Schiller in Selbstzeugnissen und Bilddokumenten* (Hamburg: Rowohlt Taschenbuch, 1958), p. 25.
2. Miller, *For Your Own Good*.

۳. خیانت حافظه

1. Alice Miller, *Thou Shalt Not Be Aware* (New York: Noonday/Farrar Straus Giroux, 1998), pp. 126–27.
2. Louise DeSalvo, *Virginia Woolf: The Impact of Childhood Sexual Abuse on Her Life and Work* (New York: Feminist Press, 1995), p. 132.
3. <http://ourworld.compuserve.com/homepages/malcolmi/VWFRAME.HTM>.

من نوشته اینگرام را در پاراگراف اول تصحیح کرده‌ام. او به اشتباه داک ورت را برادر ناتنی وولف معرفی می‌کند و اختلاف سنی آنان را اشتباه بیان می‌کند.

I have corrected Ingram in the first paragraph; he incorrectly identifies Duckworth as Woolf's stepbrother and misstates the age difference between them.

۴. نفرت از خود و عشق ارضانشده

1. Yves Bonnefoy, *Rimbaud* (Paris: Seuil, 2004), p. 18. 2 Ibid.

۶. عشق خفه‌کننده مادر

1. Claude Mauriac, *Proust* (Paris: Seuil, 1953), p. 10.
2. Marcel Proust, *Jean Santeuil* (Paris: Gallimard, 2001), p. 1051.
3. Ibid., p. 362.
4. Marcel Proust, *Lettres à sa mère* (Paris: Gallimard, 1953), p. 109.
5. Ibid., pp. 122–23.
6. Ibid., p. 105.

۷. استاد ماهر در تفکیک احساسات

1. James Joyce, *Letters of James Joyce*, ed. Stuart Gilbert (London: Faber & Faber, 1966), 1:312.
2. Ibid., 2:48.

۹. چرخ و فلک احساسات

1. Miller, *Thou Shalt Not Be Aware*, final chapter.

۱۲. واقعیت را احساس نکن، آن را بکش

1. Alexandre Garcia, "Patrice Alègre: Portraite d'un Psychopathe," *Le Monde*, June 7, 2003.

قابل دسترس در آدرس اینترنتی

www.colba.net/~piermon/PatriceAlegrePsychopathe.htm

2. Miller, *For Your Own Good*.

کتابنامه

- Anonymous. "Lass mich die Nacht überleben." *Der Spiegel*, July 7, 2003.
- Becker, Jurek. *Ende des Größenwahns. Aufsätze, Vorträge*. Frankfurt am Main: Suhrkamp, 1996.
- Bonnefoy, Yves. *Rimbaud*. Paris: Seuil, 2004.
- Burschell, Friedrich. *Friedrich Schiller in Selbstzeugnissen und Bilddokumenten*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch, 1958.
- Chekhov, Anton P. *The Selected Letters of Anton Chekhov*. Translated by Sidonie Lederer. 1955. Reprint, New York: Ecco, 1994.
- Damasio, Antonio R. "Auch Schnecken haben Emotionen." *Der Spiegel*, December 1, 2003.
- DeSalvo, Louise. *Virginia Woolf: The Impact of Childhood Sexual Abuse on Her Life and Work*. New York: Feminist Press, 1995.
- James, Oliver. *They F*** You Up*. London: Bloomsbury, 2002.
- Joyce, James. *Letters of James Joyce*. Edited by Stuart Gilbert. London: Faber & Faber, 1966.
- Kertész, Imre. *Fateless*. Translated by Christopher C. Wilson and Katharina M. Wilson. Evanston, Ill.: Northwestern University Press, 1992.

- Lavrin, Janko. *Dostoevsky*. London: Macmillan, 1947.
- Mauriac, Claude. *Proust*. Paris: Seuil, 1953.
- Meyer, Kristina. *Das doppelte Geheimnis. Weg einer Heilungs-Analyse und Therapie eines sexuellen Missbrauchs*. Freiburg im Breisgau: Herder, 1994.
- Miller, Alice. *Breaking Down the Wall of Silence: The Liberating Experience of Facing Painful Truth*. New York: Plume, 1997.
- . *The Drama of the Gifted Child: The Search for the True Self*. Rev. ed. New York: Basic Books, 1996.
- . *For Your Own Good: Hidden Cruelty in Child-rearing and the Roots of Violence*. Rev. ed. New York: Farrar Straus Giroux, 2002.
- . *Paths of Life: Seven Scenarios*. New York: Pantheon, 1998.
- . *Thou Shalt Not Be Aware: Society's Betrayal of the Child*. Rev. ed. New York: Noonday / Farrar Straus Giroux, 1998.
- . *The Truth Will Set You Free: Overcoming Emotional Blindness and Finding Your True Adult Self*. New York: Basic Books, 2001.
- Miller, Judith, and Laurie Myroie. *Saddam Hussein and the Crisis in the Gulf*. New York: Time Books, 1990.
- Mishima, Yukio. *Confessions of a Mask*. Translated by Meredith Weatherby. London: Peter Owen, 1998.
- Post, Jerrold M. *Leaders and Their Followers in a Dangerous World*. Ithaca, N.Y.: Cornell University Press, 2004.
- Proust, Marcel. *Jean Santeuil*. Paris: Gallimard, 2001.
- . *Letters of Marcel Proust*. Translated and edited by Mina Curtiss. New York: Random House, 1949.
- . *Lettres à sa mère*. Paris: Gallimard, 1953.