

دانلود کتاب



دلهره های کودکی

نویسنده : آلیس میلر

دلهره‌های کودکی
جست‌وجوی خود واقعی
نویسنده: آلیس میلر
مترجم: امید سهرابی نیک

درباره نویسنده

آلیس میلر، نویسنده سوئیسی متولد لهستان، بیش از بیست سال به عنوان روان کاو و مدرس روان کاوی فعالیت کرد. در سال ۱۹۷۳، به واسطه نقاشی های خودجوشش، دوران کودکی خود را بازیافت. پس از آن، اعتبار نظریه های روان کاوی را به طور جدی زیر سؤال برد. در نتیجه، در سال ۱۹۸۸ از عضویت در انجمن بین المللی روان کاوی استعفا کرد، و در سال ۱۹۹۵ کتاب پرفروش خود - دلهره های کودکی - را مورد تجدید نظر قرار داد.

آلیس میلر هفت کتاب نوشته است که به ۲۱ زبان ترجمه شده اند. بابت فعالیت هایش در زمینه علل و نتایج کودک آزاری و خشونت علیه کودکان و هزینه آن برای جامعه شهرتی بین المللی کسب کرد.

میلر در سال ۲۰۱۰ در ۸۷ سالگی درگذشت.

سپاسگزاری

نخست مایلم از ویراستارم، پرمی پیرسون^۱، سپاسگزاری مخصوص کنم، چراکه بدون کمک‌های باارزش او بازبینی و اصلاح این کتاب امکان‌پذیر نبود. درک عمیق پرمی از مطالب کتاب و دقت و نظم و صداقت فکری‌اش - که بر پایه تجارب خودش و احترام او برای تجارب دیگران بنا شده - برای من همانند هدیه‌ای پربها و غافلگیرکننده بود. ما هرگز همدیگر را ملاقات نکرده‌ایم و در طول کار ویرایش در دو جای مختلف بودیم که هشت ساعت اختلاف زمانی داشتند. حتی یک بار دست‌نوشته‌های ما در روزهای تعطیلات کریسمس در اداره پست گم شد. به هر حال، همکاری من با پرمی بهترین و کامل‌ترین تجربه کاری‌ای بوده است که از آن لذت برده‌ام. پرسش‌ها و پیشنهادهای پرمی نه تنها به من کمک کرد مطالب را به زبانی واضح‌تر بیان کنم، بلکه علاقه ناب و درک عمیق او از مطالب تشویقم می‌کرد بیشتر از آنچه قصد داشتم بنویسم. به باور من، این امر به سود خواننده تمام شده است.

خوشبختانه دست‌نوشته‌های من در انتشارات بیسیک بوکس مورد توجه جو آن میلر^۲ قرار گرفت. او در مورد تغییرات اساسی کتاب دلهره‌های کودکی بسیار حساس و محتاط بود. به دلیل علاقه آشکار او به روش‌های جدید درمان، من هم به این مسئله در این نسخه بسیار بیشتر از آنچه در ابتدا قصد داشتم پرداخته‌ام. از میلر به خاطر علاقه، پیشنهادهای و کمک‌هایش سپاسگزارم. همچنین ممنونم از همه خوانندگان که از سال ۱۹۷۹ تا به حال به من نامه نوشته‌اند و مرا در جریان آنچه پس از خواندن این کتاب در زندگی‌شان کشف کرده‌اند گذاشتند. بسیاری از آن‌ها مطالب و اطلاعاتی برای من ارسال کردند که چشم مرا بر مسائلی مهم

گشود. برایم مشکل بود به همه نامه‌ها شخصاً جواب بدهم. امیدوارم بسیاری از شما جواب نامه‌هایتان و همچنین قدردانی مرا در این نسخه جدید بیابید.

دیباچه‌ای بر ویراست بازبینی شده (۱۹۹۵)

طی این سال‌ها، هیچ‌گاه مایل نبودم سه کتاب اولم - دلهره‌های کودکی، به صلاح خودت، تو آگاه نیستی - را بازبینی کنم؛ زیرا نمی‌خواستم زندگی گذشته‌ام را پنهان کنم. ولی اینک، با توجه به استقبال گسترده از کتاب دلهره‌های کودکی و مسائل مهم‌تر دیگری که پیش آمده، مایلم در این خواسته‌ام تجدید نظر کنم. بیشتر خوانندگان با خواندن کتاب‌های من با زندگی گذشته خودشان مواجه می‌شوند و من دلم نمی‌خواست زبان قدیمی کتاب مانعی برای این کار باشد. این کتاب هفده سال پیش براساس قواعد روان‌کاوی نوشته شد، قواعدی که مدت‌هاست از قیدشان رها شده‌ام و حتی امروز معتقدم گمراه‌کننده‌اند؛ بنابراین مجبور شدم متن کتاب را به‌طور کامل اصلاح کنم. در روند بازبینی، بخش‌هایی را که هنوز معتقدم معتبر و مفید است نگه داشته‌ام و قسمت‌های خاصی را که نیاز به توضیحات بیشتر داشتند روشن‌تر کرده‌ام.

از زمان انتشار این کتاب، بسیاری از خوانندگان به من نامه نوشته‌اند و گفته‌اند ذهنشان با خواندن این کتاب بسیار روشن شده است. ظاهراً این کتاب کلیدی به آن‌ها هدیه کرده تا بتوانند درهایی را باز کنند که مدت‌ها بسته بوده‌اند: درهایی به زندگی گذشته‌شان. خیلی‌ها با خواندن این کتاب اشک‌ها ریخته‌اند و احساسات فروخورده‌شان را بروز داده‌اند. شدت و تشابه این‌گونه واکنش‌ها در بین فرهنگ‌های گوناگون برای من روشن کرد این کتاب بر یک مصیبت انسانی و جهان‌شمول انگشت گذاشته که نمی‌توان گفت فقط در تمدن‌های غربی می‌گذرد. همچنین به این نتیجه رسیدم اصلاح این مصیبت در یک نسل ناممکن است.

این مصیبت در مورد زخم‌های روحی در سال‌های اولیه زندگی و سرکوب آن‌هاست، سرکوبی که شخصیت کودک را در آینده شکل می‌دهد. به صورت کلی، می‌توان گفت این مصیبت همه انسان‌هاست: همه ما در دوران کودکی تلاش می‌کنیم خواسته‌های والدینمان را برآورده کنیم، چه این خواسته‌ها به زبان آورده شده باشند و چه بیان نشده باشند، چه منطقی باشند و چه غیرمنطقی. در این روند، چشمانمان را بر نیازها و احساسات واقعی خودمان می‌بندیم. در زندگی بزرگسالی، این امر مانند هدایت کشتی بدون استفاده از قطب‌نماست. اگر ندانیم چه کسی هستیم و احساساتمان چیست و چه می‌خواهیم، حتی در بزرگسالی نیز تحت تأثیر انتظاراتی قرار می‌گیریم که از دوران اولیه کودکی بر ما تحمیل شده‌اند، همان انتظاراتی که به هر حال نه به خاطر عشق، بلکه به خاطر توهم عشق برآورده کرده‌ایم. بدون این توهم نمی‌توانستیم از دوران کودکی خود جان سالم به‌در ببریم.

متأسفانه این امر در مورد کودکان امروز نیز تغییر چندانی نکرده است. اشتیاق شدید و روزافزون برای خواندن کتاب دلهره‌های کودکی این مطلب را تأیید می‌کند. چیزی که تغییر کرده روش‌هایی است که برای حل مشکلات بزرگسالان در دسترس آن‌ها قرار دارد. امروزه هر که بخواهد می‌تواند به دوران کودکی سرکوب‌شده خود دسترسی پیدا کند، و این چیز تازه‌ای است.

در اولین چاپ کتاب دلهره‌های کودکی اظهار امیدواری شده بود روزی بتوانیم با کمک روان‌کاوی احساسات و خاطرات

واپس رانده را بازیابیم و اصلاح کنیم. اکنون به طور قطعی ثابت شده این امیدواری توهمی بیش نبوده است. در واقع، روان کاوی را فروید^۲ پایه گذاشت تا مخصوصاً زخم‌های دوران کودکی را پنهان کند و از آن زمان تا به حال این کار را به خوبی انجام داده است.

فروید - با گمانه‌زنی‌های تأییدنشدنی و انکار وجود راهی قابل اطمینان برای رسیدن به حقایق دوران کودکی - می‌کوشید با ترس‌هایش از آسیب‌های دوران کودکی خودش کنار بیاید. در نتیجه، با این کار پیشرفت ما را در شناخت خودمان و فعالیت‌های درمانی مؤثر صد سال عقب انداخت. فروید، غیر از چشم‌پوشی از واقعیت، پایه‌گذار نوعی جزم‌اندیشی بود. او در مورد کودک‌آزاری^۳ و پیامدهای آن حکمی صادر کرد که سرپیچی از آن امکان‌پذیر نبود. در محافل روان کاوی، همه مجبور بودند این باور را بپذیرند که بیماری‌های روانی ریشه در «تناقضات غریزی» دارند. همگان، از جمله مشهورترین روان کاوان - مانند اسپیتز^۴، بالینت^۵، وینیکات^۶، کوهوت^۷ و ... (غیر از جان بالی^۸) - از این حکم پیروی می‌کردند. آن‌ها چون شجاعت کافی را برای خروج از چارچوب اصول روان کاوی نداشتند واقعیت را قربانی پُست و مقام‌های خود در انجمن روان کاوی کردند. شاندور فرنترزی^۹، که به اعتبار و درستی تجربیاتش با بیمارانش اصرار می‌ورزید، از انجمن اخراج و بیمار روانی نامیده شد.

کارل گوستاو یونگ^{۱۰} هر چند به خود جرأت داد و از فروید جدا شد، ولی از زندگی سخت گذشته خود به دنیای نشانه‌ها و فرضیه‌ها پناه برد. اگر این تصمیمی شخصی برای یونگ باقی می‌ماند، پیامدهای ناگواری برای دیگران به بار نمی‌آورد؛ اما یونگ

ترس خود را به کمک نظریه‌هایی پنهان کرد که هنوز هم از سوی پیروانش ارج نهاده می‌شوند. امروزه نظریه‌های او به روشی گمراه‌کننده و خطرناک برای درمان افراد آسیب‌دیده به کار می‌روند. به‌طور مثال، به این افراد گفته می‌شود خشونت بخشی عادی از طبیعت ما و بخشی از «سایهٔ ماست و چاره‌ای نداریم جز این که یاد بگیریم با آن «کنار بیاایم». با چنین استدلالی، معتادان و خلافکارانِ سردرگم بیش از پیش سردرگم و خشن می‌شوند؛ زیرا با این نظریه یک بار دیگر به آن‌ها خیانت می‌شود. تنها فرو خوردن و سرکوب خشم‌های موجه در دوران کودکی است که باعث می‌شود فرد خشن و سردرگم بار بیاید، نه چیزی دیگر. اما پذیرش این واقعیت به معنای قبول اشتباهات والدینی خواهد بود که زمانی مجبور بوده‌اند (کم و بیش به صورت خشونت‌آمیز) خشمشان را سرکوب کنند. اگر «درمانگر» پیرو یونگ از والدین خود بیش از هر کس دیگری بترسد، از نظریات یونگ استفاده می‌کند تا از واقعیت فاصله بگیرد و با انجام این کار و براساس حکم ارباب خود از طرف جامعهٔ پیروان یونگ حمایت می‌شود. من مصمم هستم ریشه‌های این شست‌وشوی فکری «درمانی»^{۱۲} را برملا سازم، زیرا معتقدم با آشکار شدن واقعیت، آسیب‌های وارد شده به واسطهٔ آن قطعاً قابل اجتناب است.

روان‌شناسان سرکش دیگری نیز مثل ویلهلم رایش،^{۱۲} که مکتب فکری خاص خود را بنا نهاد، «راه‌حل‌ها» ی مشابهی برای حل مشکلات شخصی به قیمت قربانی کردن بیماران و شاگردان ارائه داده‌اند. مکتب فکری رایش را در سایر کتاب‌هایم بررسی کرده‌ام (بینید میلر: ۱۹۸۴، ۱۹۹۰، ب، ۱۹۹۱).

سرکوب آسیب‌های روحی در دوران کودکی ریشه اصلی اختلالات روانی و جنایتکاری است. ممکن است سرکوب و انکار در دوران کودکی برای کودک لازم به نظر برسد، ولی هزینه‌ای که به بار می‌آورد خود را در دوران بزرگسالی نشان می‌دهد. سخت‌ترین و پرزحمت‌ترین شرایط زندگی در دوران کودکی به خودی خود باعث به وجود آمدن جنایتکار نمی‌شود. با در نظر گرفتن مثال‌هایی چون هیتلر و استالین و دیگران می‌توانم ثابت کنم نه فقط شرایط بی‌رحمانه کودکی، بلکه در واقع انکار کامل وجود چنین شرایطی و پناه بردن به یک خودنمایی ویرانگر باعث شد آن‌ها به قاتلانی خونخوار تبدیل شوند. ما امروزه این را می‌دانیم و همچنین آگاهیم که مسئله سرکوب احساسات می‌تواند با تخلیه احساساتی که در زمان آسیب دیدگی اصلی انباشته شده‌اند درمان شود. در طول این روند، خاطرات ناخودآگاه از اتفاقات واپس‌رانده، که اغلب فرد را به کارهای مخرب وامی‌دارد، می‌تواند به خاطرات خودآگاه تبدیل شود و در آینده در دسترس ما قرار گیرد تا نیازهای واقعی خود را با روشی مسالمت‌آمیز برآورده سازیم. با این عمل، برون‌ریزی کورکورانه به پایان می‌رسد.

افرادی که تحت چنین درمان‌هایی قرار می‌گیرند نه تنها به خودشان کمک می‌کنند، بلکه پیشگامان واقعی هستند در کمک به دیگران برای کسب آگاهی در مورد آزار و اذیت جسمی و روانی کودکان، که اغلب ناخودآگاه و مورد بی‌اعتنایی است. این آگاهی همان است که «ناخودآگاه جمعی»^{۱۴} ما هزاران سال جلو فاش شدنش را گرفته است. این بزرگسالان درمان‌شده دیگر مجبور نخواهند بود از چیزی که سال‌ها قبل اتفاق افتاده فرار کنند، زیرا دیگر لازم نیست آن اتفاقات سخت و باورنکردنی را انکار کنند.

زندگی واقعی گذشته و واپس‌رانده ما در بدنمان انباشته می‌شود و بدن می‌کوشد با نشان دادن علایمی آن را بازگو کند تا بیشتر به بدنمان توجه کنیم. این امر در واقع برای سلامت روان ما مفید است، چون انکار برای بزرگسالان بسیار مخرب است. درخواست‌ها برای بخشیدن دیگران و سایر مسائل اخلاقی هرگز وارد سلول‌های ما نمی‌شوند. در واقع سلول‌ها را به کمک دارو می‌توان مدتی دستکاری و ساکت کرد، اما سلول‌ها در بلندمدت مجبورند با واقعیت مقابله کنند. به محض این که احساسات واپس‌رانده و سرکوب‌شده به صورت خودآگاه آزاد شوند و واقعیت به آرامی نمایان شود، دیگر وجود علایم غیرضروری می‌شود و اغلب به سادگی از بین می‌روند.

یافته‌های جدیدم را در کتاب‌های زیر تشریح کرده‌ام: تصاویری از کودکی (۱۹۸۶)، کلید دست‌نخورده (۱۹۹۰)، دانش تبعیدشده (۱۹۹۰) و برچیدن دیوار سکوت (۱۹۹۱). در سال ۱۹۸۸، رسماً روان‌کاوی را کنار گذاشتم و از انجمن‌های سوییسی و بین‌المللی

روان کاوی استعفا کردم. انتشار سه کتاب اولم، که ابتدا بین سال‌های ۱۹۷۹ و ۱۹۸۱ در آلمان منتشر شدند، نقطه آغاز این تحول بود، چون زمانی که داشتم آن‌ها را می‌نوشتم تحقیق درباره دوران کودکی - از جمله دوران کودکی خودم - را به صورت نظام‌مند آغاز کردم. در نتیجه تحقیقاتم برای این سه کتاب و نقاشی‌های خودجوشم و همچنین بعدها تحقیق درباره دوران کودکی خودم، توانستم آنچه را در بیست سال فعالیت روان‌کاوی‌ام از چشم‌هایم پنهان مانده بود ببینم. در آن زمان، حتی نگرش انتقادی‌ام به نظریه «رانه»^{۱۵} مانع از این تحول نشد. رهایی از هزارتوی روان‌کاوی آسان نبود. برای من پانزده سال طول کشید تا روند این رهایی را تکمیل کنم: از سال ۱۹۷۳ که به خاطر نقاشی‌های خودجوشم واقعیت‌ها را به صورت سربسته و مبهم مشاهده کردم تا سال ۱۹۸۸ که بالاخره توانستم آن‌ها را به صورت کامل بیان کنم و بنویسم.

مایلم برای کسانی که برای اولین بار کارهای مرا می‌خوانند چند مسئله نظری و عملی را به صورت خلاصه تشریح کنم. مورخان متخصص دوران ماقبل تاریخ بر این باورند که انسان‌ها پنج میلیون سال به صورت مسالمت‌آمیز با یکدیگر زندگی کرده‌اند، چون اگر این کار را نمی‌کردند قادر نبودند چنین مدتی طولانی دوام بیاورند. گفته می‌شود فعالیت‌های شبیه به جنگ تنها ده هزار سال پیش شروع شد، یعنی همزمان با دوران نوسنگی که در آن انسان‌ها از شکار و گردآوری آذوقه به کشاورزی روی آوردند.

از آن جا که در طبیعت هیچ گونه فعالیتی شبیه به جنگ وجود ندارد - و در تاریخ انسان ها نیز تا گذشته های نه چندان دوری چنین فعالیت هایی وجود نداشته است - ما به صورت ژنتیکی برنامه ریزی نشده ایم تا سوء رفتارها^{۱۶} را در دوران کودکی تحمل کنیم. اگر حیوانات نخواهند از بچه های خود مراقبت کنند، آن ها را می کشند، ولی هرگز چندین سال شکنجه شان نمی کنند. طی میلیون ها سال روند تکامل، ما طوری برنامه ریزی شده ایم تا از نوزادان خود مهربانانه مراقبت و از آن ها حفاظت کنیم. همچنین طبیعت فرزندان ما را طوری تجهیز کرده تا فقط بتوانند رفتارهای مثبت را به خاطر بسپارند. ما سازوکاری طبیعی برای کنار آمدن با سوء رفتارها نداریم و همچنین نمی توانیم آن ها را از بدنمان پاک کنیم، چون هر اتفاقی که در زندگی ما می افتد به صورت اطلاعات در سلول های ما ثبت می شود. طبیعت تنها این توانایی را به ما داده تا زمانی که سوء رفتار تحمل ناپذیر می شود خود را در برابر آن بی حس کنیم. ارگانسیم ما، به کمک سرکوب^{۱۷} و انکار^{۱۸}، از خود در برابر خطر مرگ دفاع می کند. ما کتک خوردن ها و تحقیر شدن ها را فراموش می کنیم و اگر فراموش نکنیم، می گوئیم برای ما مفید بوده اند و همان رفتارها را در قبال فرزندانمان تکرار می کنیم. این گونه مکانیسم های دفاعی که کودکان از آن ها استفاده می کنند به امری سرنوشت ساز در زندگی بزرگسالی شان و همچنین برای گونه ما تبدیل می شود؛ چون سرکوب به صورت کاملاً ناآگاهانه موجب نابودی کودکان ما و دیگر انسان های اطرافمان می شود و همچنین منجر به قبول آزارها، به مثابه روشی عادی در زندگی، می شود. بی توجهی به دوران کودکی به شکل خطرناکی در سلول های ما انباشته می شود و ما را به فعالیت های مخرب وامی دارد، حتی اگر واقعاً مایل به انجام چنین کارهایی

در طول سال‌های اولیه دهه ۱۹۸۰، تعدادی از پرستاران در کلینیک‌های روان‌پزشکی به من نامه نوشتند که خواندن این کتاب برای آن‌ها در مراقبت از بیماران مفید بوده است، ولی آن‌ها از ترس از دست دادن شغلشان مجبور بوده‌اند کتاب مرا از مافوقشان پنهان کنند. در آن زمان، بسیاری از بیماران سرگذشت‌های وحشتناکی داشتند که تعریف کنند، ولی هنوز کودک‌آزاری در روان‌پزشکی تابو نبود. هیچ‌کس مایل نبود به آن‌ها گوش کند و روان‌پزشکان علاقه‌اندکی به این موضوع داشتند.

در سال‌های اخیر، کتاب‌های بی‌شماری در مورد کودک‌آزاری منتشر و مفاهیم بی‌شماری برای درمان آسیب‌های دوران کودکی پیشنهاد شده است. حتی تشکیلات روان‌پزشکی نیز مجبور شده بپذیرد کودک‌آزاری وجود دارد. اما متأسفانه تعصبات کورکننده گذشته و مقاومت در برابر آشکار شدن تمام واقعیت هنوز پابرجا مانده است و هر روز آمارها و طبقه‌بندی‌های فراوانی منتشر می‌شود. این‌ها شامل انواع آماری است که همه تلاش خود را می‌کنند تا این واقعیت را انکار کنند که تمام بیماران از پیامدهای زخم‌های روحی و روانی خود در دوران کودکی رنج می‌برند.

برای مثال، در دهه ۱۹۷۰ در آمریکا آشکار شده بود بازماندگان هولوکاست - و بعدها کهنه‌سربازان جنگ ویتنام - همچنان از عوارض روحی آسیب‌هایی رنج می‌بردند که سال‌ها پیش سرکوب کرده و واپس رانده بودند. این پدیده به «سندرم استرس پس از رویداد»^{۱۹} معروف شد. هنگامی که در دهه ۸۰ واقعیات در مورد کودک‌آزاری بهتر شناخته شد، اختلالات این بیماران با

اختلالات بزرگسالانی که در دوران کودکی آزار دیده بودند مرتبط دانسته شد. سپس، در دهه ۹۰ گفته شد همه این افراد به «اختلال مرکب استرس پس از رویداد»^{۲۰} دچارند. این دو گروه طوری در یک طبقه‌بندی قرار داده شدند که نشان می‌داد اولاً تعداد افرادی که به خاطر سوءرفتار در دوران کودکی از آسیب‌های طولانی‌مدت رنج می‌بردند بسیار کم است و ثانیاً تجارب این افراد دقیقاً شبیه به تجارب افرادی است که در بزرگسالی مورد آزارهای جدی قرار گرفته‌اند. دو اشکال بر این استدلال وارد است: اول این که این واقعیت که سوءرفتار در دوران کودکی دلیل اصلی تمام اختلالات روحی است نادیده گرفته شده است. دوم این که این طور وانمود شده که می‌توان برای درمان قربانیان همه‌نوع آسیبی از روش‌های درمانی یکسان استفاده کرد، بدون این که لازم باشد به سنی که در آن زخم‌های روحی وارد شده توجه کنیم.

حتی زمانی که شمار بیمارانی که می‌گفتند در کودکی با سوءرفتار مواجه شده‌اند بسیار زیاد شد - و این پدیده باعث تعجب روان‌پزشکانی شد که تا همین چند وقت پیش وجود چنین امکانی را انکار می‌کردند - باز به ذهن اعضای محافل روان‌پزشکی خطور نکرد روش جدید و کامل‌تری برای درمان آن‌ها بیابند. این‌گونه بیماران در گروه‌های مختلف جای داده می‌شدند و براساس همان اصولی درمان می‌شدند که برای علاج بیماران دارای اختلالات پس از رویداد به کار می‌رفت؛ زیرا عقیده بر این بود که احساس قدرتی که در گروه به فرد دست می‌دهد و امکان تعریف کردن جزءبه‌جزء چگونگی وارد آمدن آسیب، کافی خواهد بود تا این بیماران از شریپامدهای آسیب‌ها خلاص شوند.

گذشته از این واقعیت که تنها درصد اندکی از افراد قادرند آسیب‌های دوران کودکی را به یاد و به زبان بیاورند، این گونه روش‌های درمانی به‌طور حتم برای آسیب‌دیدگان گمراه‌کننده خواهد بود، مگر این‌که برای درمان کسانی به کار رود که در دوران بزرگسالی خود آسیب‌های جداگانه‌ای دیده‌اند. دلیل این‌که این گونه گروه‌بندی‌ها نمی‌تواند مفید باشد این است که در آن‌ها آسیب‌های خاصی که به کل سیستم رشد کودک وارد آمده نادیده گرفته می‌شود. روان‌پزشکان و سایر درمانگران حوزه سلامت روان معمولاً تمام بیماران و آسیب‌دیدگان را در یک طبقه خاص از انسان‌ها قرار می‌دهند و می‌کوشند روشی پیدا کنند تا «آن‌ها» و بیماری‌شان را درمان کنند.

برخی نهضت‌های اخیر در امریکا درمان را از روان‌پزشکی و محدودیت‌های آن جدا کرده است، اما این نهضت‌ها به خاطر تمایلات دینی و اخلاقی‌شان - که به واسطه آن‌ها قوانین طبیعی را نادیده می‌گیرند - نمی‌توانند کمک مفیدی کنند. به‌طور مثال، نهضت «بازیافت بهبودی»^{۲۱} بر پایه تکنیک‌های نظریه تحلیل رفتار متقابل و برنامه‌ریزی عصبی کلامی^{۲۲} بنا شده است. برنامه‌ریزی عصبی کلامی (LP) می‌کوشد، با استفاده از تمرین‌های خاص، الگوهای رفتاری کهنه و درونی فرد را پاک کند و در نتیجه اطلاعاتی احساسی را که این الگوهای رفتاری می‌توانند به ما ارائه دهند نادیده می‌گیرد. نهضت بازیافت بهبودی نیز پر است از مفاهیم مذهبی و معنوی مانند بخشش و قدرت متعالی^{۲۳} که اتفاقاً برای طرفداران آن بسیار ضروری به نظر می‌رسد، چون تکنیک‌های ارائه‌شده این نهضت مفید نیست و نمی‌تواند مفید باشد. اما آیا این‌که قدرت متعالی می‌تواند کمکی به افراد بکند

بستگی به اعتقاد آن‌ها دارد؟ و اگر هم به درمان فردی کمک کند، در بهترین حالت می‌شود گفت این هم همان روش همیشگی است که با ظاهر جدیدی ارائه شده است. در نتیجه، این نهضت هم کمکی به رهایی و استقلال بیماران نمی‌کند، بلکه موجب وابستگی آن‌ها به گروه و سازش آن‌ها می‌شود. این امر در مطالب فراوانی که در مورد موضوع بهبودی نوشته شده اثبات شده است. من بر این باورم که مفاهیم مذهبی زمانی لازم می‌شود که راهکارهای خودیاری ^{۲۴}، چه به علت ناشناختگی چه به علت ترس از تأثیرات و ذات رادیکال و قدرت انقلابی‌شان، در دسترس نباشد.

خوانندگان کتاب‌هایم مدام با من تماس می‌گیرند و سؤال‌های بی‌شماری درباره «درمان‌های جدید» می‌کنند. پژوهش‌هایم مرا به این نتیجه رسانده که بسیاری از این مفاهیم «جدید» همان نظریه‌های روشن‌فکرانه قدیم است که بازیافت شده‌اند. تنها چیزی که به دست می‌دهند تکنیک‌هایی است که برای دستکاری ذهنی و فیزیکی احساسات و گذشته واقعی فرد به کار می‌روند. بسیاری از آن‌ها هم تابع قوانین و چارچوب‌های اخلاقی سنتی هستند که شدیداً از والدین دفاع می‌کنند. این ویژگی‌ها به‌طور کاملاً واضح در برنامه دوازده قدم الکلی‌های گمنام ^{۲۵} بیان شده‌اند که اتفاقاً به مدلی همه‌گیر تبدیل شده است. در همه این «درمان‌های جدید»، برخلاف تمام ضمانت‌هایی که داده می‌شود، گریز از حقایق ملموس مربوط به گذشته فرد جزء لاینفک برنامه‌هاست. این گریز از حقایق، با استفاده از یک ادبیات «معنوی» مشترک در بین اعضای گروه، رازآلودتر و پنهان‌تر جلوه داده می‌شود.

بنابراین، طرفداران نهضت بازیافت بهبودی در مورد احساسات و خاطرات سرکوب‌شده در دوران کودکی کمک خاصی نمی‌کنند. در واقع آن‌ها با استفاده از مفاهیم انتزاعی از پذیرش وجود چنین پدیده‌ای طفره می‌روند و مثلاً ترجیح می‌دهند به جای قبول وجود آزارگری‌های والدین در یک خانواده، بگویند مسئله ناشی از وجود یک «خانواده مشکل‌دار»^{۲۶} است. دلیل این امر شاید این باشد که آن‌ها، بدون این که بدانند، هنوز از والدین خود می‌ترسند، و اگر هم هرگز ترس‌های یک کودک بی‌دفاع را تجربه نکرده باشند، چرا باید متقاعد شوند اصلاً چنین ترس‌هایی وجود دارد؟ حتی می‌توان گفت وفاداری‌شان به اخلاق سنتی موجب چنین انکار و گریزی می‌شود. این در حالی است که هر درمان مؤثری می‌تواند و باید بی‌توسل به اخلاق سنتی کار خود را به‌طور مطلوب انجام بدهد. اگر قصد داشته باشیم به عمق زخم‌های دوران کودکی فردی پی ببریم، نمی‌توانیم شکایت کودک یا همان قربانی از والدینش را نادیده بگیریم. همچنین بسیار اهمیت دارد که فرد در بزرگسالی نیز آزارگری‌های پدر و مادرش را محکوم کند. تنها در این صورت است که می‌توانیم مطمئن شویم قربانی روزی به خطاکار تبدیل نخواهد شد و چرخه آزارگری را با فرزندان خود تکرار نخواهد کرد.

به‌طور مثال، موسیقی‌دان معروفی ممکن است در مصاحبه‌ای با اطمینان اعلام کند پدرش را به خاطر سخت‌گیری‌های بی‌رحمانه در تربیت او بخشیده است، چون او با وجود آن سخت‌گیری‌ها - یا حتی به خاطر همان سخت‌گیری‌ها - توانسته است در زندگی موفق شود. مصاحبه‌کننده از این رفتار اخلاقی قابل ستایش به وجد می‌آید. طرفداران او نیز خوشحال می‌شوند و

فروش آلبوم‌های موسیقی‌دان بیشتر می‌شود. اما تمام این موفقیت‌ها، با این‌که با ویژگی‌های اخلاقی و مذهبی همراه‌اند، هیچ کمکی به هنرمند نمی‌کنند تا بر ترس‌های دوران کودکی‌اش غلبه کند، وگرنه او مجبور نبود آسیب‌ها و ترس‌های دوران کودکی‌اش را به‌صورت ناخودآگاه در اجراهایش روی صحنه تکرار کند. به‌نظر می‌رسد بسیاری از اشارات و حرکات بدن این افراد روی سن صحنه‌هایی از کودکی‌شان است که در آن‌ها دچار ترس از آزار جنسی و خشونت شده‌اند.

این موسیقی‌دان می‌کوشد با استفاده از موسیقی و زبان بدن چیزی را به نمایش بگذارد که به احتمال بسیار رفتارهای یک پدر آزارگر بوده است، ولی به نظر می‌رسد در تخلیه ترس‌هایش نمی‌تواند چندان موفق باشد. به هر حال، تا زمانی که بر انکار و گریز از واقعیت اصرار می‌ورزد، تلاشش برای تکرار چنین نمایش‌هایی باید ادامه پیدا کند. حتی به عنوان چاره ممکن است کودکی را پیدا کند و همان رفتارهای پدرش را در قبال او انجام دهد. البته او ممکن است میزان بی‌رحمی‌اش را کمتر کند و نام این رفتار را «عشق» بگذارد، و این همان کاری است که زمانی پدرش انجام می‌داد. تا هنگامی که او باور دارد پدرش هیچ آسیبی به او نزده، احتمال دارد کارهای پدرش را تکرار کند.

امروزه روش‌های درمانی که ادعا می‌کنند به احساسات افراد توجه می‌کنند فراوان شده است. این روش‌ها در تقابل با مکاتب فکری فروید و یونگ و آدلر^{۲۷} قرار می‌گیرند که بیشتر با ذهن افراد سر و کار داشتند؛ اما تا آن جا که من می‌دانم هدف اصلی این نوع «توجه» تخلیه کوتاه‌مدت احساسات فرد است، نه تجربه و شناخت واقعیت. البته تخلیه شدید احساسات به واقع باعث آرامش می‌شود، ولی باید توجه کرد که میزان احساسات تنها زمانی قابل درک و قابل پذیرش خواهد بود که آنچه واقعاً رخ داده به رسمیت شناخته شود. در نتیجه، تا زمانی که تخلیه احساسات با به رسمیت شناختن واقعیت همراه نشود و تا هنگامی که واقعیت نادیده گرفته شود - همان طور که در بیشتر برنامه‌های درمانی که بخشش را توصیه می‌کنند اتفاق می‌افتد - الگوهای رفتاری قدیمی و خودویرانگر^{۲۸} از بین نخواهند رفت.

این امر در مورد برنامه‌های به اصطلاح «توجه به بدن»^{۲۹} هم صادق است. بیدار کردن مصنوعیِ خاطراتِ موقعیت‌های آزاردهنده با استفاده از تکنیک‌های تنفسی خاص یا ماساژ نیز نمی‌تواند عوارض آن‌ها را برای همیشه از بین ببرد، اگرچه ممکن است آرامشی کوتاه‌مدت به دنبال داشته باشد. اگر بیدار کردنِ خاطراتِ آسیب‌ها فقط در سطح جسم باشد و با زندگی گذشته فرد ارتباط داده نشود، بی‌فایده و اغلب خطرناک خواهد بود. احساسات و تحریکات بدنی فقط زمانی قابل درک و حل شدن خواهند بود که به آن‌ها، با در نظر گرفتن کل گذشته فرد، نگریسته شود. اگر ما به هر سه سطح - بدن، احساسات، ذهن - توجه نکنیم، علایم آزاردهنده عود خواهند کرد، چون بدن خاطرات انباشته شده در سلول‌ها را آن قدر تکرار می‌کند تا گوشی برای درد دل پیدا کند و درک شود.

روش‌های درمانی تنها زمانی می‌تواند راه‌حل‌های سودمند پایداری ارائه دهد که نخست «واقعیت گذشته»^{۳۰} ما را برایمان روشن کند و همچنین آن را برای بقیه عمر در دسترس ما قرار دهد. ما تنها اگر امروز، فردا، پس فردا، و برای همیشه با آغوش باز پذیرای احساسات مدام در حال تکاملمان باشیم و ابزارهای لازم را برای درک آن‌ها کسب کنیم می‌توانیم سلامتی و شفافیت و استقلال به دست بیاوریم و حفظشان کنیم. تنها در این صورت است که می‌توانیم جای پایمان را محکم کنیم و به مواد مخدر و مرشد و گروه‌های مختلف احساس نیاز نکنیم و به نظریه‌هایی که توصیه می‌کنند گذشته را تغییر دهیم دل نبندیم.

مثالی بسیار جدی در این جا می‌تواند به روشن شدن خطرات عوارض ناشی از انکار گذشته کمک کند. روزنامه نیویورک تایمز در ۱۱ ژوئیه ۱۹۹۳ در گزارشی اعلام کرد در پنج سال اخیر گروه‌های نئونازی به کمک چندین معلم توانسته‌اند در بین مردم امریکا دربارهٔ اتفاق افتادن هولوکاست شک ایجاد کنند. حدود ۲۲ درصد از دانش‌آموزان مدارس که با آن‌ها مصاحبه شد عقیده داشتند روایت‌های شاهدان عینی هولوکاست دروغ است. این تردیدافکنی در امریکا رخ داده است، در کشوری که مردم به‌اندازهٔ مردم آلمان در مورد هولوکاست احساس گناه نمی‌کنند. البته رویدادهای اتفاق‌افتاده بین سال‌های ۱۹۴۰ و ۱۹۴۵ در اروپا آن قدر وحشتناک است که بچه‌های امروز حق دارند بخواهند انکارش کنند و معلمان بی‌ملاحظه نیز برای تقویت شک آن‌ها کار سختی در پیش نخواهند داشت. اما این‌گونه تحریف‌های تاریخی قطعاً پیامدهای وحشتناکی در آینده در بر خواهد داشت، چون مردم مجبور خواهند شد یک بار دیگر شاهد مرگ میلیون‌ها انسان دیگر باشند و درس عبرتی بگیرند که می‌توانستند به راحتی از تاریخ گذشته خود بگیرند.

فروید، با روشی مشابه، حتی زمانی که یافته‌های خودش به روشنی ثابت می‌کرد برخی والدین فرزندانشان را شکنجه می‌کنند، نمی‌خواست باور کند چنین پدیده‌ای وجود دارد. اما نسبیت بخشیدن، نادیده گرفتن یا تحریف کردن یک واقعیت وحشتناک نه می‌تواند بر دردی مرهم باشد نه مشکلی سیاسی را حل کند. این کارها فقط می‌تواند بر عمق تاریکی بیفزاید و جهالت را عمیق‌تر و علایم بیماری‌های اجتماعی و فردی ما را حادث‌تر کند.

بسیاری از نویسندگان، برای فرار از دردهای دوران کودکی‌شان، داشتن بخشش و ادب و حسن نیت و «معنویت»^{۳۱} را به خود و دیگران توصیه می‌کنند، زیرا تصور می‌کنند این‌گونه رفتارها می‌تواند شعله‌های واقعیت انباشته‌شده در بدن را فروبنشانند. ولی بدن ما هرگز گول نمی‌خورد، چون به‌خوبی از داستان واقعی زندگی‌مان خبر دارد. ما نمی‌توانیم تنها با انجام یک سری تأملات عمومی و ذهنی به رازهای دسترسی پیدا کنیم که دهه‌ها به‌صورت ناخودآگاه با آن‌ها زندگی کرده‌ایم. این رازها ابتدا باید با احساسات ما بیان شوند، زیرا ما در دوران نوزادی قادر به فکر کردن نبودیم و مجبور بودیم خشم و دردهایمان را واپس برانیم؛ ما فقط قادر بودیم احساس کنیم. بنابراین، استفاده از هیپنوتیزم برای یادآوری خاطرات، بدون تجربه خودآگاه احساسات قوی و بدون درک خشم‌های موجه دوران کودکی، هیچ فایده‌ای نخواهد داشت.

برخی از رویکردها نیز فقط به تخلیه احساسات به‌منظور خلاص شدن از آن‌ها توجه می‌کنند. اما باید بدانیم که اگر شجاعت روبه‌رو شدن با احساسات واپس رانده‌شده خودمان را نداشته باشیم، آن‌ها همچنان سدّی برای پیشرفت ما و تهدیدی برای سلامت جسمی‌مان باقی خواهند ماند. ما باید این احساسات را تجربه و به‌عنوان بخشی از کل زندگی گذشته خود بپذیریم و از بروز احساسات جدید استقبال کنیم. در غیر این صورت، از اطلاعاتی که آن‌ها می‌توانند به ما بدهند محروم خواهیم ماند. در دوران کودکی چاره‌ای نداشتیم جز این‌که مهارت‌های سرکوب احساسات را یاد بگیریم تا بتوانیم زنده بمانیم. ولی اگر در دوران بزرگسالی می‌خواهیم یک زندگی آزادانه‌تر و معنادارتر داشته باشیم و فرزندان خود را در معرض چیزهایی قرار ندهیم که در

گذشته‌های دور سرکوب کرده‌ایم ولی هنوز با خودمان حملشان می‌کنیم، می‌توانیم، و باید، آن سرکوب‌ها را در هم بشکنیم و از احساسات واپس‌رانده‌مان استقبال کنیم.

خوانندگان کتاب دلهره‌های کودکی گاهی در نامه‌هایشان به من می‌گویند هنگام خواندن این کتاب عکس‌عمل‌های فیزیکی ملموسی در خود مشاهده کرده‌اند. این نامه‌ها برای من دلگرم‌کننده‌اند، چون نشان می‌دهند خواندن این کتاب تنها یک فعالیت فکری محض برای آن‌ها نبوده، بلکه باعث شده دوباره به تجربه‌های گذشته خود دسترسی پیدا کنند و شروع کنند به تفکر درباره این‌که واقعاً چه بر سر آن‌ها آمده است. یکی از خوانندگان گفته بود هنگام خواندن این کتاب دچار دل‌پیچه شده و کتاب را با عصبانیت به طرفی پرت کرده است. ولی زمانی که زیر گریه زده و پی برده ارتباطی بین دل‌پیچه‌ها و بخش‌هایی از کتاب وجود دارد و به احساساتش اجازه بروز داده، دل‌پیچه‌اش رفع شده است. سپس دوباره کتاب را برداشته و به خواندن ادامه داده است.

برخی از نویسندگان پزشک که با بیماران صعب‌العلاج سر و کار داشته‌اند کوشیده‌اند در مورد «مشکلات عاطفی»^{۲۲} آن بیماران حرف بزنند تا مشکل را بهتر درک کنند. این به اصطلاح داروی عاطفی^{۲۳} در برخی موارد آرامشی موقت به دنبال آورده است. می‌توانم تصور کنم که مثلاً اگر بیماری سرطانی برای اولین بار بشنود بیماری او مربوط به روان و افکار و احساساتش است به مقدار فراوان امید به زندگی در او تقویت خواهد شد، ولی باید در نظر داشت که فقط گفتن این‌که زندگی عاطفی بیمار در سرطان او دخالت دارد کافی نیست. اگر او تشویق و یاری نشود تا زندگی گذشته خود را کشف کند، و اگر یاد نگیرد به خودش اجازه تجربه همه‌نوع احساسات و عواطف را بدهد و دست از توهم و خودانکاری بردارد، صرف صحبت کردن در مورد عواطف او کمکی به درمانش نخواهد کرد. امیدواری به احتمال بسیار یا از بین خواهد رفت یا به مانعی مضر تبدیل خواهد شد که جلو

اطلاع از پیشرفت بیماری را خواهد گرفت.

چیزی که معمولاً از بیماران صعب‌العلاج درخواست می‌شود این است که دیگران را ببخشند و مراقبه کنند و قاطع باشند. به آن‌ها گفته می‌شود «افکار مثبت»^{۳۴} داشته باشند و عاشق و شجاع باشند. این‌ها دقیقاً همان درخواست‌های قدیمی هستند که روزی به کودک تحمیل می‌شد تا از پدر و مادرش حمایت کند و آزارهای آن‌ها را لو ندهد، یعنی همان درخواست‌هایی که باعث بیماری او شده‌اند. اگر ما اجازه نداشته باشیم آنچه را بر سرمان آمده احساس و ابراز کنیم، زندگی مان بی معنا می‌شود.

اکثر بیماران سرطانی در طول زندگی باقی‌مانده خود پرده‌ای زیبا و ایدئال بر واقعیت دردناک زندگی گذشته خود می‌کشند و با همان فریب نیز می‌میرند. آن‌ها حتی افتخار می‌کنند که قوی و فداکارند و از هیچ‌کس هیچ درخواستی ندارند. در چنین شرایطی، تنها بیماری آن‌هاست که تلاش می‌کند امیدواری تقریباً از دست‌رفته آن‌ها برای درد دل کردن و درک شدن را زنده نگه دارد. ولی هیچ‌کس دوست ندارد از زندگی گذشته آن‌ها باخبر شود، چون داستان زندگی‌شان ممکن است دکتراها و پرستاران و مددکاران را یاد گذشته تلخ و فراموش‌شده خودشان بیندازد. در این شرایط، خود بیمار آگاه نیست چقدر تشنه دریافت محبت و دانستن واقعیت است و همچنین آگاه نیست خودش تنها کسی است که می‌تواند خود را از این مخمصه و خودانکاری خطرناک رهایی ببخشد.

اگر پزشکان به درستی از این مسائل آگاهی داشته باشند، می‌توانند به تعداد بسیار بیشتری از انسان‌ها کمک کنند تا سلامتی خود را بازیابند. آن‌ها باید بدانند اگر بیمار به جای انکار و مخالفت با زندگی گذشته خود - که ممکن است باعث مرگش شود - آن را بپذیرد و با آن زندگی کند، می‌تواند حتی از سخت‌ترین بیماری‌ها نیز جان سالم به در ببرد، البته اگر ابزار لازم را برای انجام چنین کاری داشته باشد. مردی را می‌شناسم که در محیطی پر از وحشت مداوم و دورویی بزرگ شده بود، ولی مفاهیم اخلاقی و مذهبی آن قدر عمیق در ذهنش نقش بسته بود که می‌ترسید و به خود اجازه نمی‌داد عصبانیت شدیدی را بروز دهد که این سوءرفتار در اعماق وجودش کاشته بود.

اگرچه پدر و مادر او سال‌ها پیش مرده بودند، هنوز از آن‌ها به شدت می‌ترسید و تنها راه ابراز خشم ساکت و ناخودآگاهش این بود که آن را به خودش برگرداند و در نهایت سرطان ریه بگیرد. اگرچه خودآگاه به هر دری می‌زد تا سلامتی‌اش را بازیابد - رژیم خام‌خواری گرفته بود - ناخودآگاه خود و زندگی‌اش را پس می‌زد. به عبارت دیگر، همان کاری را می‌کرد که والدینش سال‌ها پیش انجام داده بودند. پرهیز غذایی به او کمک کرد سلامتی‌اش را کامل بازیابد و سرطان را شکست بدهد. ولی متأسفانه یأس و نومیدی ناخودآگاه او قوی‌تر از اراده خودآگاهش برای شفا یافتن بود. در نتیجه، حتی با این که باور داشت آن رژیم غذایی خاص به صورت تقریباً معجزه‌آسایی به شفا یافتن او کمک کرده، پس از آن که خوب شد رژیمش را کنار گذاشت و دچار سرطان دیگری شد و در نهایت بر اثر همان فوت کرد.

منظور از این مثال این نیست که غذای خام برای مبارزه با سرطان بی‌فایده است، بلکه منظور این است که فرد، برای مبارزه قاطعانه با بیماری‌های مرگبار، باید مصمم باشد تا به هر وسیله‌ای که امکان دارد زندگی خود - یعنی تنها سرمایه‌اش - را نجات دهد، چون این تمایل برای ادامهٔ زندگی واقعاً هم در سطح خودآگاه و هم در سطح ناخودآگاه فرد وجود دارد. بروز خشم و عصبانیت‌های موجه در واقع می‌تواند سلاحی باشد در خدمت ما. بروز خشم مخرب نیست. احساساتی که به‌صورت خودآگاه بروز می‌یابند و واپس رانده نمی‌شوند هرگز باعث مرگ کسی نمی‌شوند.

در واقع اکثر بیماری‌ها چیزی نیستند جز زبانی در خدمت کودک آزاردیده که در بدنی بزرگسال گرفتار است. اگر این زبان وجود نداشت، واقعیات تلخ یک کودکِ ناخواسته و شکنجه‌شده و خیانت‌دیده از چه مجرای دیگری می‌توانست خود را در جامعه نشان بدهد؟ بدبختانه به‌نظر می‌رسد درک و فهم این زبان هنوز هم قدغن است. دانشمندان با پشتکار فراوان می‌کوشند راهی پیدا کنند تا سیستم ایمنی بدن را برای همیشه گول بزنند و برای همین منظور در تلاش‌اند واقعیت درونی بیمار را تا همیشه مخفی نگه دارند.

اما بیماری می‌تواند نشانه، زنگ خطر یا هشدار در مراحل آغازین ناخوشی باشد. اگر ما می‌خواهیم با ناخوشی‌ها مبارزه کنیم و دلایل آن‌ها را پیدا کنیم، نیازی به زبان غیرمستقیم سیستم ایمنی بدن نداریم و حتی بدون مراقبه نیز می‌توانیم علاج پیدا کنیم.

بعید به نظر می‌رسد که مسئولان امور بهداشتی و سلامت از ما در این مسیر حمایت کنند، چون حتی از وجود چنین مسیری بی‌اطلاع‌اند.

معتاد به مواد مخدر خطر تبدیل شدن به خلافکار و منزوی شدن در جامعه را به جان می‌خرد تنها به این دلیل که نمی‌خواهد با زندگی گذشته‌اش که در بدنش انباشته شده روبه‌رو شود. او مصرف مواد مخدر را زیادتر می‌کند تا بلکه بتواند سلول‌های بدنش را فریب بدهد. از آن‌جا که جامعه و اکثر کارشناسان واقعیت درد و اندوه او را نادیده می‌گیرند و انکار می‌کنند، او با «راه‌حلی»^{۲۵} مواجه می‌شود که وانمود می‌کنند می‌توانند درمانش کنند، ولی در واقع هیچ کمک مفیدی نمی‌کنند. برخی کارشناسان بر این باورند که دسترسی آزاد به هروئین می‌تواند باعث کاهش جرم و جنایت شود و نوشیدن متادون، که دارویی است جایگزین مواد مخدر، احتمال ابتلا به بیماری ایدز را کاهش می‌دهد، چون در آن صورت جلوگیری از انتقال بیماری از راه آمپول‌های آلوده آسان‌تر می‌شود. حتی اگر این فرضیات درست از آب دربیایند، باز مشکل اصلی فرد معتاد (اشتیاق شدید برای بی‌حس کردن جسم) و دلایل اصلی این مشکل را کاملاً نادیده می‌گیرند.

هر نوع اعتیادی راهی است برای فرار از خاطرات تلخ زندگی گذشته فرد. ولی اگر معتادان واقعاً حاضر باشند با خاطرات گذشته خود مواجه شوند و آن‌ها را بپذیرند، می‌توانند بر اعتیاد خود غلبه کنند. دست‌اندرکاران فریبکار خدمات بهداشتی در این زمینه

کمکی نمی‌کنند. تا زمانی که فردی بخواهد به‌جای روبه‌رو شدن با زندگی گذشته خود در درماندگی مداوم زندگی کند، هیچ‌کس نمی‌تواند کمکش کند. حتی زمانی هم که جامعه دست از گمراه کردن او بردارد ولی خود فرد نداند چه راه‌حلی در دسترس است، ما نمی‌توانیم بدانیم او ممکن است قادر به انجام چه کارهایی باشد. برخلاف باور انجمن الکلی‌های گمنام، داشتن اراده‌ای قوی به‌تنهایی نمی‌تواند واقعاً فرد را از اعتیاد رهایی بخشد، بلکه داشتن اراده و قطعیت در یافتن و حل کردن علل اعتیاد - که همیشه ریشه در دوران کودکی دارند - منجر به ترک اعتیاد می‌شوند.

جامعه مجموعه‌ای از گزینه‌های گوناگون به ما ارائه می‌دهد تا بتوانیم آسیب‌هایی را شناسایی کنیم که والدین گمراه و گمراه‌کننده به ما وارد کرده‌اند، همان آسیب‌هایی که آن‌ها بر ذهن و بدن بسیار شکننده و در حال رشد ما تحمیل کرده‌اند. می‌توانیم به کمک نظریه ژنتیکی^{۳۴} یا گمانه‌زنی‌های پیچیده از این حقایق ساده ولی دردناک فرار کنیم. به‌طور مثال، می‌توانیم نظریه علت و معلول را رد کنیم و آن را روشی ماشینی و کهنه بنامیم و با استفاده از اصول «فلسفه برنامه دوازده قدم به این عقیده خود لباسی «جدید» و «علمی» بپوشانیم تا با دنیای پست‌مدرن امروزی هماهنگ شود. یا می‌توانیم با مخالفت با منطق و پیروی از مجموعه‌ای از اصول غیرمنطقی خاطراتمان را از خود دور کنیم.

می‌توانیم خودمان را فراموش کنیم یا، به عبارت دیگر، احساسات و زندگی گذشته خود را به دست فراموشی بسپاریم و سعی

کنیم با مراقبه به نیروانا^{۳۷} برسیم یا با «کل هستی» یکی شویم.

می‌توانیم کتاب‌های فراوانی بنویسیم و میلیون‌ها نفر را همراه کنیم. می‌توانیم دور دنیا سفر کنیم و با استفاده از اختیاراتمان افراد باایمان را از انجام فعالیت‌های کنترل جمعیت بر حذر داریم تا بچه‌های ناخواسته بیشتری به دنیا بیایند و در آینده آزار ببینند. می‌توانیم تمام ملت‌ها را علیه یکدیگر بشورانیم. می‌توانیم آتش جنگ‌های گوناگونی را بیفروزیم و خودمان پرچم پیروزی برافرازیم. چرا نکنیم؟ به هر حال همراه کردن دیگران بسیار آسان‌تر است از رویارویی با پریشانی و وحشتناکی که در دوران کودکی آشفته‌مان می‌ساخت. گریز از زندگی گذشته روش زندگی ماست و میلیون‌ها نفر با کمال میل فواید این روش را می‌پذیرند. اگر امکانش را داشته باشیم، چرا نباید ترجیح دهیم از زندگی گذشته خود فرار کنیم؟ اما برای برخی افراد فرار کردن دیگر فایده‌ای ندارد. آن‌ها دوست دارند بفهمند هستند و چگونه تبدیل به آدمی شدند که الآن هستند.

نتایج چنین فرارهایی از واقعیت به‌ندرت بررسی شده‌اند، اما خوشبختانه در وجود تک‌تک ما آزمایشگاه‌هایی پیدا می‌شوند که هیچ پولی از دولت دریافت نمی‌کنند. جرأت و شجاعت ما برای روبه‌رو شدن با حقایق تلخ زندگی شخصی گذشته خودمان، که قبلاً کورکورانه در دامشان گیر افتاده بودیم، در نهایت به ما کمک می‌کند به آگاهی لازم دست پیدا کنیم. زمانی که حقایق را با چشم خود ببینیم، دیگر با دانش‌های قلابی همراه نخواهیم شد.

در سال‌های پس از انتشار نگارش اول دلهره‌های کودکی، به درک خیلی از مسائل نائل آمده‌ام که یا قبلاً نمی‌دیدمشان و یا این‌که به‌صورت ناقص به آن‌ها پرداخته‌ام. در این‌جا مایلم خلاصه‌ای از آن مسائل را بیان کنم و همچنین علاقه‌مندان به این مسائل را به کارهای بعدی‌ام ارجاع دهم:

در سال‌های اولی که شروع به کار کرده بودم، تمام تلاش خود را به کار بردم تا انگیزه والدینی را که فرزندانشان را آزار می‌دهند بفهمم و برای دیگران نیز توضیح دهم. در نتیجه، دیگران از توضیحات من این برداشت را می‌کردند که در تمام روش‌های درمانی باید بکوشند انگیزه والدین را هم کشف کنند. ولی در واقع خلاف این مسئله درست است. اگر تلاش ما بر این باشد که احساسات کسانی را که به ما آسیب رسانده‌اند درک کنیم، ارتباطمان را با احساسات خودمان از دست می‌دهیم و این در حالی است که احساسات ما برای شناسایی و درمان آسیب‌ها حیاتی است. شناسایی درد خودمان، و نه درد والدین، برای موفقیت هر درمانی ضروری است. بدون درک درست این مسئله (مسئله‌ای که در نگارش اول کتاب دلهره‌های کودکی وجود نداشت)، ما نه می‌توانیم کمکی به خودمان بکنیم نه کمکی به والدینمان. اما به هر حال اگر پدر و مادر ما بخواهند و حاضر باشند مشکل خود را بدون قربانی کردن فرزندشان شناسایی و درمان کنند، می‌توانند حداقل به خودشان کمک کنند.

تجربه به من آموخته اعمال بخشش - که شانزده سال پیش عقیده داشتم امری درست است - روند درمانی را متوقف می‌کند. بخشیدن دیگران جلو آشکار شدن احساساتی را می‌گیرد که در مراحل اولیه درمان امکان شناسایی آن‌ها وجود ندارد ولی با گذشت زمان و افزایش قدرت درونی و پشتکار بیمار خود را نشان می‌دهند. برخی از خاطرات سال‌ها بعد از شروع درمان خود را نشان می‌دهند، یعنی زمانی که ما بالاخره به اندازه کافی جرأت پیدا کرده‌ایم با آن‌ها روبه‌رو شویم. این گونه آشکار شدن خاطرات جدید که بسیار مفید است نباید به خاطر بخشش متوقف شود (ببینید میلر: ۱۹۹۳).

این که تنها درباره احساساتمان صحبت کنیم و کار دیگری نکنیم بی‌فایده است و ما را به جایی نمی‌رساند. با وجود این، بسیاری از افراد سال‌های بسیاری را صرف این کار در درمان‌های سنتی می‌کنند، بدون این که تغییر خاصی در خود احساس کنند. این که آن‌ها حتی متوجه نمی‌شوند این کار بی‌فایده است مسئله را غم‌انگیزتر می‌کند. برای رسیدن به احساسات واقعی، باید آن‌ها را در قالب مکالمات درونی تجربه و بیان کنیم. روش‌های سنتی برای کسانی که به‌طور جدی می‌خواهند عوارض آسیب‌های دوران کودکی‌شان را برطرف کنند بی‌فایده و گمراه‌کننده و حتی خطرناک است، چون این روش‌ها عوامل دفاعی ذهنی ما را در برابر احساساتمان تقویت و از یادآوری خاطرات واپس‌زده جلوگیری می‌کند. حتی زمانی هم که درمانگر یا تحلیلگر از بیمار می‌خواهد در مورد آسیب‌های ناشی از آزارهای جنسی و ... «صحبت کند»، این جلوگیری باز هم اتفاق می‌افتد.

در روش‌های درمانی ذهنی، امکان این وجود ندارد که تردیدها، فرضیه‌ها یا پیشنهادهای درمانگر را به‌لحاظ درستی بررسی و تأیید کرد. این‌ها ممکن است درست یا غلط باشند. ولی صرفِ دانستن این‌که آن‌ها درست‌اند هیچ تأثیری در درمان بیمار نخواهد داشت. تنها احساسات و ادراکات جسمی ما که در طول دورهٔ درمان بر ما آشکار می‌شوند می‌توانند به ما بگویند واقعاً چه بر سرمان آمده است. فقط با جواب‌هایی که احساساتمان در اختیارمان می‌گذارد می‌توانیم خاطرات واپس‌زده را برگردانیم و با فرضیه‌ها و پیشنهادهای درمانگر ترکیب کنیم. اطلاعات معتبر از دیگر اعضای خانواده نیز می‌تواند در تقویت این روند مؤثر باشد. در برخی از درمان‌های گمراه‌کننده، بیماران ممکن است براساس روش‌های ذهنی به نتایج اشتباه و غیرقطعی دست پیدا کنند، اما این نتایج خاطرات نیستند. اصطلاح «حافظهٔ کاذب»^{۲۸} گمراه‌کننده و متناقض است (ببینید میلر: ۱۹۹۰).

روش‌های «جدید» که ادعا می‌کنند با «احساسات» سر و کار دارند ولی در واقع ایدئولوژی و اصول اخلاقی سنتی را به خدمت می‌گیرند از آشکار شدن واقعیت بر ما جلوگیری می‌کنند. بهترین چیزی که آن‌ها می‌توانند ارائه دهند آرامشی کوتاه‌مدت است. اگر روند درمان نتواند تمام حقایق را یافته و یکپارچه کند، ما به گروه‌ها و «قدرت‌های ماورای طبیعی» وابسته باقی خواهیم ماند. به‌نظر می‌رسد علت افزایش تصاعدی پیروان این روش‌ها، با وجود ضعف‌های اساسی آن‌ها، این است که افراد پس از به دست آوردن رضایت‌مندی سطحی و اولیه می‌توانند با تلاش برای پیدا کردن پیروان جدید افسردگی را مدتی از خود دور نگه دارند. و این پیروان جدید به‌نوبت خود نیاز به پیروان دیگری خواهند داشت (ببینید میلر: ۱۹۹۳).

تصور این که فرد می‌تواند آسیب‌هایش را به روشی نمادین حل کند اشتباه بزرگی است. اگر چنین چیزی امکان‌پذیر بود، شاعران، نقاشان و دیگر هنرمندان قادر بودند دردهای خود را به کمک خلاقیتشان تسکین دهند. اما این گونه نیست. خلاقیت به ما کمک می‌کند دردهای ناشی از آسیب‌ها را به شکل نمادین بیان کنیم، اما به ما کمک نمی‌کند آن‌ها را از بین ببریم. اگر انتقام‌گیری نمادین به خاطر سوءرفتارهای دوران کودکی مؤثر واقع می‌شد، دیکتاتورها باید دست از شکنجه و تحقیر مردمشان برمی‌داشتند. اما تا زمانی که آن‌ها در مورد این که واقعاً چه کسی سزاوار نفرت آن‌هاست خود را گول می‌زنند و تا زمانی که به جای شناسایی و رفع نفرت دوران کودکی‌شان به بیان نمادین آن نفرت ادامه می‌دهند، میل آن‌ها برای انتقام‌گیری سیری‌ناپذیر باقی خواهد ماند (ببینید میلر: ۱۹۹۰).

سوءرفتار با کودکان سرنوشت تغییرناپذیر انسان‌ها نیست، ولی در زمان نوشتن کتاب دلهره‌های کودکی عقیده داشتم این سرنوشت انسان‌هاست. این سرنوشت غم‌انگیز می‌تواند با استفاده از روش‌های درمانی مناسب تغییر یابد. والدینی که دردهای زندگی گذشته را شناسایی می‌کنند و با آن‌ها روبه‌رو می‌شوند هرگز با فرزندان خود بدرفتاری نمی‌کنند.

جلوگیری از کودک‌آزاری با افزایش آگاهی مردم امکان‌پذیر است. برای مثال، اگر در مورد کشفیات جدید در مورد اهمیت ارتباط^{۳۹} بین مادر و نوزاد با چشم و تماس بدنی بیشتر اطلاع‌رسانی کنیم، از بسیاری از آسیب‌ها و ناراحتی‌های غیرضروری

پیشگیری کرده‌ایم. برقراری چنین ارتباطی هورمون‌هایی را در بدن مادر آزاد می‌کند که فقط در آن لحظه و با حضور نوزاد ترشح و باعث عمیق‌تر شدن عشق مادر به فرزندش می‌شوند. نتیجه این است که فرزند در زندگی آینده‌اش احساس امنیت و آسایش بیشتری می‌کند. زنی که از همان روزهای اولیه مادر شدن با فرزندش ارتباط برقرار می‌کند کمتر در معرض بدرفتاری با او قرار می‌گیرد و بهتر قادر خواهد بود او را از آسیب‌های زندگی گذشته خود و پدر فرزندش مصون نگه دارد. تجربه عشق مادر به فرزند و عشق و وابستگی بی‌چون و چرای فرزند به مادر می‌تواند مادر را برانگیزد تا دردهای واپس‌رانده‌اش را رفع کند. اگر او این کار را نکند، نیروی مخرب ناخودآگاهش ممکن است همچنان به کار خود ادامه دهد و به فرزند آسیب برساند.

اغلب از من می‌پرسند چرا برخی از افراد که در دوران کودکی آزار دیده‌اند فرزندان خود را آزار نمی‌دهند. من این موضوع را در دو کتاب دانش تبعیدشده و برچیدن دیوار سکوت بررسی کرده‌ام. در این کتاب‌ها کوشیده‌ام نقش اساسی «شاهد یاور»^{۲۰} در دوران کودکی و «شاهد آگاهی‌یافته»^{۲۱} در دوران بزرگسالی را توضیح بدهم. کسی را نمی‌شناسم که در دوران کودکی مورد آزار قرار گرفته باشد و در بزرگسالی به‌صورت ویرانگرانه (یا حداقل خودویرانگرانه^{۲۲}) رفتار نکند، حداقل تا زمانی که آزار روا داشته‌شده به خود را انکار می‌کند.

اغلب اوقات، خوانندگان و درمانگران از من می‌خواهند مشکلات دیگری را هم بررسی کنم، مشکلاتی که هواداران به‌اصطلاح

سندرم حافظه کاذب برای آزاردیده‌ها^{۴۳} ایجاد می‌کنند یا مشکلاتی که با فعالیت‌های گروه‌هایی ایجاد می‌شود که به والدین کمک می‌کنند جلو گزارش‌های فرزندان بزرگسال خود را در مورد آزارگری‌ها بگیرند. من بر این باورم که والدین و مقامات و وکلا به این سبب تلاش می‌کنند که نه‌تنها می‌خواهند بی‌گناهی خود را ثابت و منافع مالی‌شان را حفظ کنند، بلکه مهم‌تر از همه از روبه‌رو شدن با گذشته سرکوب‌شده خود واهمه دارند. گزارش‌های بازماندگان سوءرفتارها، که مدت‌ها پس از انکار و انزوا واقعیت را کشف کرده‌اند، تهدید محسوب می‌شود، چون هم دیگران را سرزنش و متهم می‌کند هم زندگی گذشته آن‌ها را زنده می‌کند. این‌گونه گزارش‌ها قدرت سرکوب را به چالش می‌کشند. والدین، قاضی‌ها و وکلا ممکن است خودآگاه یا ناخودآگاه از خود بپرسند: «اگر این قضیه درست باشد و اگر چنین چیزهای وحشتناکی بر سر دیگران آمده و آن‌ها دهه‌ها از آن بی‌خبر بوده‌اند، پس من چگونه می‌توانم مطمئن باشم اتفاقات مشابهی را درون خودم پنهان نمی‌کنم؟» آن‌ها تنها با اعتقاد به این که این چیزها اتفاق نیفتاده‌اند و پذیرش نظریه «حافظه کاذب» می‌توانند زندگی‌شان را مثل گذشته ادامه بدهند.

در آخر، این که مکرر گفته می‌شود اصطلاح «کودک درون»^{۴۴} را من ابداع کرده‌ام مطلب نادرستی است. این اصطلاح از تحلیل رفتار متقابل^{۴۵} گرفته شده است. من این اصطلاح را گمراه‌کننده می‌دانم و در نتیجه از آن فقط در موقعیت‌های بسیار خاص استفاده کرده‌ام. به‌خصوص در کتابم، که شامل برخی از نقاشی‌هایم بود، در جایی که در مورد اهمیت نقاشی در زندگی‌ام صحبت می‌کنم از اصطلاح «کودک وجود من» استفاده کرده‌ام (ببینید میلر: ۱۹۸۶، ۱۹۹۵). متن مذکور را در این جا دوباره نقل

می‌کنم:

کودک درون من ... بسیار دیر در زندگی‌ام ظاهر شد و می‌خواست رازش را با من در میان بگذارد. او با دودلی فراوان به من نزدیک شد و به صورت بسیار مبهمی صحبت می‌کرد. ولی دست مرا گرفت و به قلمروی هدایت‌م کرد که در تمام زندگی‌ام از آن واهمه داشتم و از آن فرار کرده بودم. به هر حال، باید وارد آن جا می‌شدم. دیگر نمی‌توانستم از آن رو برگردانم، چون آن قلمرو من بود، قلمرو خودم. آن جا مکانی بود که سال‌ها تلاش کرده بودم فراموشش کنم، همان جایی که کودکی‌ام را رها کرده و جا گذاشته بودم. کودکی من آن جا مانده بود، تنها و با دلی پر منتظر مانده بود تا بالاخره کسی بیاید و به حرف‌هایش گوش کند و باورش کند. حالا من در آستانه دری گشوده ایستاده بودم، سراسیمه و هراسناک از تاریکی و خطر زندگی گذشته بودم. ولی نتوانستم خودم را راضی کنم در را ببندم و آن کودک را دوباره تنها بگذارم تا مرگم فرا برسد. در عوض، تصمیمی گرفتم که زندگی‌ام را زیر و رو کرد: به کودک اجازه دادم مرا هدایت کند و اعتماد کردم به این موجود درخودمانده که از دهه‌ها انزوا جان سالم به در برده بود.

ما همگی اسیر دوران کودکی‌مان هستیم، چه این را بدانیم، درباره‌اش تردید و انکارش کنیم و چه از وجود چنین پدیده‌ای بی‌خبر باشیم. هر چقدر تعداد بیشتری از ما ثابت کنیم می‌توانیم خود را از عواقب زخم‌های کهنه برهانیم، مردم بیشتری می‌پذیرند

چنین رهایی‌ای امکان‌پذیر است. ولی، مقاومت‌ها هم در برابر چنین چیزی فراوان است، چون همه ما از گذشته واپس‌رانده خودمان و پذیرش این‌که چقدر در گذشته ناتوان و درمانده بوده‌ایم واهمه داریم. ما دلایل کافی برای این ترس داریم، چون اگر نداشتیم دیگر نیازی برای واپس راندن زندگی گذشته‌مان وجود نداشت. ولی به هر حال هر چقدر بیشتر با ترس خود روبه‌رو شویم و جرأت رویارویی با دلایلیش را پیدا کنیم، ترس ما کمتر و کمتر خواهد شد.

شک ندارم روزی فرا خواهد رسید که به خاطر وجود روش‌های درمانی جدید، تمام تلاش‌ها برای فرار از واقعیت از طریق ایدئولوژی بی‌معنی خواهد شد. به محض این‌که واقعیت در دسترس همه ما قرار بگیرد، دیگر چنین تلاش‌هایی لزومی نخواهند داشت. مفاهیم و روش‌های درمانی جدید زمانی مفید واقع می‌شوند که بر پایه قوانین طبیعت بنا شده باشند و به عقاید اخلاقی که این قوانین را نادیده می‌گیرند پناه نبرند. همه مردان و زنان سالم توانایی پردازش تجاربشان را دارند. حتی افرادی که مشکلات روانی دارند می‌توانند این توانایی را در خود باز یابند.

اگر این روش‌های جدید به کار برده شوند، مردم بالاخره روزی متوجه می‌شوند ملی‌گرایی (ناسیونالیسم) وسیله‌ای بوده است برای مشروع ساختن نفرت آن‌ها. متوجه می‌شوند اگرچه نفرتشان دلایل موجه و وحشتناکی داشته، در واقع هیچ ربطی به کشورها، پرچم‌ها، سرودها یا جنگ‌ها نداشته است. آن‌ها ریشه نفرت خود را در خشونت‌ی خواهند یافت که با آن بزرگ شده‌اند.

آن‌ها دیگر لزومی نخواهند دید دیگر ملت‌ها را نابود کنند تا اعتماد به نفس از دست‌رفته خود را بازیابند. نیازهای واقعی و مشروع خود را - نیازهایی که حق مادرزادی همه انسان‌هاست - خواهند شناخت. دیگر به هیچ‌کس اجازه نخواهند داد با وعده‌های مبهم در مورد زندگی به آن‌ها دلداری بدهند و نیازهای مُسلمشان را نادیده بگیرند؛ برعکس، خواهند کوشید زندگی خود را بازیابند و دم را غنیمت شمرند و قدر چیزهایی را بدانند که به‌صورت غم‌انگیزی در دوران کودکی از دست داده‌اند: صداقت، شفافیت، احترام برای خود و دیگران.

آلیس میلر، ۱۹۹۵

۱. ماجرای کودک با استعداد و داستان روان درمانگر شدن ما

تجربه به ما آموخته در مبارزه با بیماری‌های روانی تنها یک سلاح قابل اعتماد در اختیار داریم: کشف احساسی واقعیت درباره دوران منحصربه‌فرد کودکی. در این صورت، آیا این امکان وجود دارد که بتوانیم خود را از تمام توهم‌ها رها سازیم؟ تاریخ نشان داده توهم‌ها در همه جا وارد می‌شوند و زندگی همه ما پر است از آن‌ها. دلیل آن شاید این باشد که واقعیت‌ها اغلب برای ما تحمل‌ناپذیر به نظر می‌رسند. اما، از طرف دیگر، آگاهی از واقعیت آن قدر حیاتی است که نبودش ضربه‌ای سنگین، به شکل یک بیماری جدی، بر ما وارد می‌آورد. برای رسیدن به سلامتی کامل، باید در یک روند طولانی بکوشیم واقعیت شخصی خود را کشف کنیم، واقعیتی که ممکن است قبل از به ارمغان آوردن آزادی تنها درد به بار آورد. اگر ما خود را راضی کنیم که همیشه براساس منطق فکری^{۴۶} زندگی کنیم، همواره در محدوده توهم‌ها و خودفریبی باقی خواهیم ماند.

آسیب‌های دوران کودکی جبران‌ناپذیرند، چون نمی‌توانیم هیچ چیزی را در زندگی گذشته خود عوض کنیم. اما به طور حتم می‌توانیم خودمان را تغییر دهیم. می‌توانیم آگاهانه، و با نگاهی دقیق‌تر، به اطلاعات انباشته شده در بدنمان بنگریم و این اطلاعات را به سطح خودآگاهمان نزدیک‌تر کنیم و در نتیجه سلامتی‌مان را بهبود بخشیم و یکپارچگی روانی از دست‌رفته‌مان را بازیابیم. البته یقیناً پیمودن چنین مسیری آسان نیست، ولی این تنها راهی است که با قدم نهادن در آن می‌توانیم زندان نامرئی و بی‌رحم کودکی‌مان را پشت سر بگذاریم. می‌توانیم خودمان را از انسان‌هایی که قربانی ناآگاه زندگی گذشته‌شان هستند به افرادی

مسئول تبدیل کنیم که در حال زندگی می‌کنند و از گذشته خود آگاه‌اند و با آن کنار می‌آیند. تنها با انجام این کار است که می‌توانیم به انسان‌هایی آزاد تبدیل شویم.

بیشتر افراد دقیقاً عکس این را انجام می‌دهند. آن‌ها از آگاه شدن از زندگی گذشته‌شان سر باز می‌زنند، بدون این که بدانند زندگی گذشته انسان‌ها مدام نحوه فعالیت‌های کنونی آن‌ها را تعیین می‌کند. آن‌ها به زندگی خود در دوران سرکوب‌شده کودکی‌شان ادامه می‌دهند و نمی‌خواهند بپذیرند آن دوران دیگر وجود ندارد. همچنان از خطراتی می‌ترسند و فرار می‌کنند که اگرچه زمانی واقعی بوده‌اند، مدت‌هاست دیگر وجود ندارند و واقعی نیستند. آن‌ها از خاطرات ناخودآگاه و احساسات و نیازهای واپس‌رانده خود فرمان می‌گیرند که به‌طرز ناخوشایندی همه فعالیت‌های موفق و ناموفق آن‌ها را مهار می‌کنند.

سرکوب کردن و واپس راندن خشم ناشی از آزارهای بی‌رحمانه در دوران کودکی، بسیاری از افراد را وامی‌دارد هم زندگی خود و هم زندگی دیگران را نابود کنند. آن‌ها، به خاطر داشتن عطشی ناخودآگاه برای انتقام‌گیری، ممکن است در کارهای خشونت‌آمیز شرکت کنند و خانه‌ها و مغازه‌ها را بسوزانند و به دیگران حمله کنند و آسیب‌های جسمی به آن‌ها وارد سازند. چنین افرادی از این خرابکاری‌ها به‌عنوان بهانه‌ای استفاده می‌کنند تا واقعیت را از خود پنهان کنند و از احساس درماندگی دوران کودکی‌شان در امان بمانند. این گونه خرابکاری‌ها اغلب به نام «میهن‌پرستی» یا عقاید مذهبی انجام می‌گیرد.

برخی دیگر از افراد انواع مختلف شکنجه‌های آزاردهنده‌ای را که زمانی بر آن‌ها اعمال می‌شد فعالانه در انواع انجمن‌های خودمجازات‌گر و نیز با کارهای آزارگری و آزارطلبی^{۴۷} (سادومازوخیسم) ادامه می‌دهند. آن‌ها به این کارها به دیدهٔ «رهاسازی»^{۴۸} خود می‌نگرند. زنانی که نوک سینه‌هایشان را سوراخ می‌کنند تا از آن‌ها حلقه آویزان کنند و عکسشان را در روزنامه‌ها چاپ کنند با افتخار می‌گویند هنگام انجام این کار هیچ دردی حس نکرده‌اند و حتی برایشان لذت‌بخش نیز بوده است. هیچ‌کس نمی‌تواند در راستی گفتار آن‌ها شک کند، چون آن‌ها مجبور بوده‌اند در سال‌های اول زندگی خود یاد بگیرند هیچ دردی حس نکنند و امروز نیز دست به هر کاری می‌زنند تا دردهایشان را واپس برانند. این‌ها همان دختر بچه‌هایی‌اند که روزی از پدران‌شان آزار جنسی می‌دیدند و مجبور بودند تصور کنند این کار لذت‌بخش است.

دردهای واپس‌رانده در زنانی که در دوران کودکی مورد آزار جنسی قرار گرفته‌اند ممکن است به صورت خصوصی‌تر و پنهانی‌تر خود را نشان دهد. این زنان واقعیت دوران کودکی خود را انکار می‌کنند و برای این‌که آن دردها را دوباره احساس نکنند با پناه بردن به مردان و الکل و مواد مخدر یا با پیشرفت کاری و تحصیلی می‌کوشند مدام از گذشتهٔ خود فرار کنند. آن‌ها هیجانات دائمی لازم دارند تا کسالت را از خود دور نگه دارند. آن‌ها حتی یک لحظه سکوت را در زندگی خود بر نمی‌تابند، چون ممکن است در طول همان یک لحظه احساس زجرآور تنهایی دوران کودکی را دوباره تجربه کنند. از آن احساس بیشتر از مرگ می‌ترسند. آن‌ها به این فرار ادامه خواهند داد تا زمانی که یاد بگیرند آگاهی از احساسات قدیمی نه تنها مرگبار نیست، بلکه

رهایی بخش است. چیزی که اغلب باعث مرگ می شود سرکوب آن احساساتی است که بروز آگاهانه شان می تواند باعث فاش شدن واقعیت شود.

وایس راندن دردهای کودکی نه تنها زندگی اشخاص بلکه تابوهای کل جامعه را تحت تأثیر قرار می دهد. طرز نوشتن زندگی نامه ها این مسئله را به روشنی نشان می دهد. به طور مثال، با خواندن زندگی نامه هنرمندان مشهور ممکن است این احساس به خواننده دست دهد که انگار زندگی آن ها بعد از دوران بلوغ شروع شده است. به خواننده گفته می شود این افراد مشهور قبل از بلوغ و در دوران کودکی یک زندگی «شاد»، «راضی کننده»، «بی دردسر» یا یک زندگی «پراز محرومیت» یا «خیلی مهیج» داشته اند. اما به نظر می رسد زندگی نامه نویسان هیچ علاقه ای ندارند بدانند دوران کودکی فرد واقعاً چگونه گذشته است. این در حالی است که ریشه های زندگی افراد در دوران کودکی عمق یافته و پنهان است. مایلم این را با مثالی ساده روشن تر کنم.

هنری مور^{۴۹} در خاطراتش می نویسد وقتی پسر بچه ای کوچک بود، پشت مادرش را با روغن ماساژ می داد تا روماتیسمش تسکین یابد. خواندن این خاطره ناگهان ذهن مرا در مورد مجسمه های مور روشن کرد: زنانی عظیم جثه و لمیده با سرهایی کوچک. من در این مجسمه ها مادری را از دریچه چشم پسر بچه ای می بینم که سرش را بالا گرفته و پشتش را که بسیار بزرگ نموده شده به طرف پسر بچه برگردانده است. این تعبیر ممکن است برای بسیاری از منتقدان هنری بی ربط به نظر برسد، ولی برای من

نشان‌دهندهٔ این است که تجربیات یک کودک ممکن است به‌صورت بسیار ماندگاری در ناخودآگاهش باقی بمانند و در بزرگسالی روش‌های متنوعی برای بروز آن‌ها در او بیدار کنند، چون او دیگر در این دوران می‌تواند آزادانه به احساسات خود میدان بدهد. در خاطرات مور، هیچ اتفاق آسیب‌زا و عذاب‌آوری وجود نداشت و در نتیجه باعث ناراحتی او نمی‌شد. اما به هر حال تجربیات عذاب‌آور هر کودکی در گوشه‌ای تاریک از ذهن او پنهان و محبوس می‌شود و کلید درک ما از دوران بزرگسالی او نیز همراه با آن‌ها مخفی نگه داشته می‌شود.

کودک با استعداد بیچاره

گاهی از خودم می‌پرسم آیا هیچ‌گاه امکان دارد بتوانیم وسعت تنهایی و دلتنگی‌ای را که در دوران کودکی تحمل کرده‌ایم درک کنیم.^۵ در این جا منظورم اساساً کودکانی نیست که مورد توجه قرار نگرفته‌اند یا به کلی مورد غفلت بوده‌اند و همیشه از این غفلت آگاه بوده‌اند یا حداقل با علم بر این که مورد توجه قرار نمی‌گیرند بزرگ شده‌اند. جدا از این مورد‌های استثنایی، بسیاری افرادی که در طول زندگی‌شان باور داشتند دوران کودکی شاد و ایمنی را سپری کرده‌اند به درمانگران مراجعه می‌کنند و وارد دوره‌های درمان می‌شوند.

بسیار اتفاق افتاده کسانی نزد من آمده‌اند که به خاطر استعدادها و موفقیت‌هایشان در زندگی مورد تحسین همگان بوده‌اند و از همان سال‌های اولیه کارهای شخصی (مانند نظافت) را خودشان انجام می‌داده‌اند، و حتی از یک‌ونیم تا پنج‌سالگی در نگهداری خواهران و برادران کوچک‌تر به والدینشان کمک کرده‌اند. نگرش غالب این است که این افراد - که مایه افتخار والدینشان هستند - باید از حس اتکابه‌نفس ثابت و قوی‌ای برخوردار باشند. اما در واقع عکس این قضیه حاکم است. آن‌ها در تمام مسئولیت‌هایشان عملکرد خوب و حتی عالی دارند، و همیشه در هر کاری که اراده کنند موفق می‌شوند. همه آن‌ها را تحسین می‌کنند و به آن‌ها غبطه می‌خورند، اما در پشت همه این‌ها افسردگی، یعنی حس پوچی و ازخودبیگانگی و بی‌معنی بودن، زندگی کمین کرده است. این احساسات تاریک و سیاه زمانی خود را نشان می‌دهند که داروی خودنمایی آن‌ها تأثیرش را از

دست بدهد. زمانی که آن‌ها دیگر «تاج سر» یا «چشم و چراغ» جمع نیستند، یا هر زمانی که آن‌ها ناگهان حس کنند به آرزوی خاصی نرسیده‌اند یا به میزان مقبولی تلاش نکرده‌اند، اضطراب و احساس گناه و شرم به آن‌ها یورش می‌آورد. دلایل چنین اختلالاتی در این‌گونه افراد لایق و موفق چه می‌تواند باشد؟

آن‌ها در اولین مصاحبه خواهند گفت می‌دانند پدر و مادر آن‌ها - یا حداقل یکی از آن‌ها - درکشان می‌کرده‌اند و آن‌هایی که می‌گویند می‌دانند در دوران کودکی به درستی درک نشده‌اند تقصیر را گردن خودشان می‌اندازند و می‌گویند چون در بروز احساسات و خواسته‌های خود توانایی کافی نداشته‌اند، کسی درکشان نکرده است. آن‌ها هنگام بیان خاطرات سال‌های اولیه زندگی هیچ‌گونه همدردی با کودکی خود نشان نمی‌دهند. این پدیده بسیار قابل توجه است، چون این بیماران نه تنها توانایی قابل توجهی برای درون‌نگری دارند، بلکه به نظر می‌رسد تا حدودی قادرند با دیگران همدلی کنند. اما نگرش آن‌ها به دنیای پر از احساس دوران کودکی خود غلط و مخدوش است، چون آن‌ها همیشه به همه چیز با دیده تحقیر و با بی‌احترامی نگاه می‌کنند و همواره میل به کنترل و تحت تأثیر قرار دادن دیگران و اشتیاق برای موفقیت دارند. اغلب آن‌ها با دیده اهان و طعنه و حتی تمسخر و بدبینی به کودکی خود می‌نگرند. به‌طور کلی، آن‌ها هیچ‌گونه درک احساسی و فهم جدی از فراز و نشیب دوران کودکی خود ندارند و غیر از اشتیاق برای کسب موفقیت، هیچ تصور دیگری از نیازهای واقعی خود ندارند. واپس راندن زندگی گذشته واقعی آن‌ها آن قدر بی‌نقص بوده است که این توهم به آن‌ها دست داده که دوران کودکی خوبی را سپری کرده‌اند و به آسانی نیز

دست از این توهم برنمی‌دارند.

برای درک وضعیت روحی این گونه افراد توضیح برخی مفروضات کلی ضروری به نظر می‌رسد:

کودک از همان لحظات آغازین زندگی نیازی اساسی دارد تا در تمام اوقات به عنوان شخصی که واقعاً هست دیده و به او احترام گذاشته شود.

منظور ما از «در تمام اوقات به عنوان شخصی که واقعاً هست» هیجانات و احساسات او و بروز آن‌ها از همان روز اول است. در محیطی که به احساسات کودک احترام گذاشته شود، کودک در مرحله جدایی قادر خواهد بود همزیستی با مادر را قطع کند و گام‌های بعدی را به سوی استقلال و کشف فردیت خود با موفقیت بردارد.

اگر والدین می‌خواهند چنین پیش‌نیازهایی را برای رشد سالم کودکشان فراهم کنند، باید خودشان در چنین محیطی بزرگ شده باشند و اگر آن‌ها را فراهم کنند، می‌توانند مطمئن باشند کودکشان حمایت و رفاه کافی را دریافت و به آن‌ها اعتماد خواهد کرد.

والدینی که در دوران کودکی چنین محیطی را تجربه نکرده‌اند خودشان محروم به شمار می‌روند. آن‌ها در تمام طول عمرشان دنبال چیزی خواهند گشت که در زمان مناسب از پدر و مادرشان دریافت نکرده‌اند، و آن چیزی نیست جز حضور شخصی که به آن‌ها توجه کند و آن‌ها را جدی بگیرد.

این جست‌وجوی آن‌ها هرگز نمی‌تواند به نتیجه موفقیت‌آمیزی برسد، چون با موضوعی سر و کار دارد که به گذشته بازگشت‌ناپذیر، به‌ویژه به دوران پس از تولد تا دوران اولیه کودکی، مربوط می‌شود.

کسانی که این نیازهای برآورده‌نشده و ناخودآگاه را (به علت واپس رانده شدن) دارند تا زمانی که زندگی گذشته واپس‌رانده خود را نادیده می‌گیرند مجبورند روش‌های جایگزین دیگری را برای رسیدن به کامروایی امتحان کنند.

بهترین گزینه برای رسیدن پدر و مادر به کامروایی جایگزین فرزندان آن‌ها است. نوزادان یا خردسالان کاملاً به والدینشان وابسته‌اند و از آن‌جا که مراقبت پدر و مادر برای بقای آن‌ها ضروری است آن‌ها هر کاری می‌کنند تا والدینشان را از دست ندهند. آن‌ها از همان روز تولد، مانند گیاهی که به طرف خورشید می‌چرخد تا زنده بماند، همه تلاششان را به خرج خواهند داد تا توجه پدر و مادرشان را به خود جلب کنند.

در جریان همکاری‌ام با کسانی که در زمینه مددکاری فعالیت می‌کردند، با شخصی مواجه شدم که دوران کودکی‌اش برایم اهمیت خاصی داشت.

روزی مادری^{۵۱} به من مراجعه کرد که اساساً از نظر احساسی نایمن^{۵۲} بود و برای حفظ تعادل روحی خود به رفتارهای فرزندش وابسته بود. این مادر توانسته بود تزلزل و نایمینی خود را پشت چهره‌ای سختگیر و قدرت‌طلب و مستبد از فرزندش و دیگران

مخفی کند.

کودک این مادر توانایی شگفت‌انگیزی داشت تا این‌گونه نیازهای مادر و حتی پدرش را به‌صورت شهودی، یعنی ناخودآگاه، درک کند و پاسخ دهد. او این کار را می‌کرد تا از پسِ نقشی که ناخودآگاه برای او در نظر گرفته شده بود برآید.

این نقشِ عشقِ والدین و در واقع بهره‌کشی آن‌ها را برای کودک تضمین می‌کرد. کودک احساس می‌کرد موردنیاز است و این نیاز مقداری از امنیت وجودی او را تضمین می‌کرد.

این توانایی بعداً تکمیل می‌شود. این کودکان در مراحل بعدی نه‌تنها تبدیل به مادر (محرم اسرار، تسلی‌دهنده، مشاور، حامی) مادران خود می‌شوند، بلکه قسمتی از مسئولیت مراقبت از برادران و خواهران خود را نیز به عهده می‌گیرند و در نهایت توانایی خاصی برای درک احساس نیاز دیگران از طریق پیغام‌های ناخودآگاه به دست می‌آورند. جای شگفتی نیست که اغلب آن‌ها در آینده شغل روان‌درمانگری را انتخاب می‌کنند. چه کسی بدون داشتن چنین پیشینه‌ای حاضر خواهد شد تمام وقتش را صرف این کند تا دریابد در ناخودآگاه دیگران چه می‌گذرد؟ اما به دست آوردن و تکمیل چنین توانایی‌هایی - که زمانی به ادامه بقای کودک کمک می‌کرد و حالا بزرگسال را قادر می‌سازد تا شغل غیرعادی خود را دنبال کند ریشه‌های اختلالات احساسی او را نیز آشکار می‌کند: تا زمانی که روان‌درمانگر از احساسات واپس‌رانده خود بی‌اطلاع است، این احساسات او را و می‌دارند تا از بیماران

خود، که به او وابسته‌اند، به‌عنوان جایگزینی استفاده کند تا نیازهای برآورده‌نشده خود را برآورده سازد.

دنیای گم‌شده احساسات

تجربه به من می‌گوید علت اصلی اختلالات احساسی افراد را باید در نحوه سازگاری اولیه آن‌ها در دوران نوزادی جست‌وجو کرد. معمولاً نیازهای این افراد به احترام، تقلید، درک، همدردی و پاسخ به نظرات دیگران در کودکی سرکوب می‌شود که همه این‌ها پیامدهای جدی به دنبال دارد.

یکی از این پیامدها ناتوانی شخص برای تجربه آگاهانه احساساتش (از جمله حسادت، غبطه، خشم، دلتنگی، درماندگی، اضطراب) چه در کودکی و چه در بزرگسالی است. این فاجعه زمانی غم‌انگیزتر می‌شود که بفهمیم این اتفاق در مورد کسانی رخ می‌دهد که بسیار سرزنده‌اند و قابلیت درک احساسات عمیق را دارند. این موضوع هنگامی آشکار می‌شود که آن‌ها شروع می‌کنند به توصیف تجارب دوران کودکی‌شان که فارغ از هرگونه درد و ترسی بوده است. به‌طور مثال، آن‌ها می‌توانستند از طبیعت لذت ببرند، بدون این‌که مادر خود را ناراحت کنند یا باعث شوند او احساس ناامنی کند یا قدرت او را کاهش دهند یا تعادل روانی او را برهم زنند. بسیار جالب توجه است که چرا این کودکان حساس و سرزنده و بادقت - که برای مثال دقیقاً به یاد می‌آورند در چهارسالگی خورشید را در حال بازی روی چمن‌ها کشف کردند - در هشت‌سالگی «متوجه هیچ چیزی» در مورد حامله بودن مادرشان نشدند یا هیچ کنجکاوی‌ای در مورد آن نشان ندادند، یا هنگام تولد خواهر یا برادرشان «اصلاً» حسادت نمی‌کردند. همچنین جالب است بدانیم که یکی از این کودکان در دوسالگی در خانه تنها گذاشته شده بود و هنگامی که چند

سرباز به خانه حمله کرده بودند تا آن را واریسی کنند، «ناراحت» نشده بود و بدون آن که گریه کند، در کمال آرامش، این تجربه وحشتناک را از سر گذرانده بود.

این افراد مهارت واپس راندن احساساتشان را کسب کرده‌اند، چون کودک هنگامی می‌تواند احساساتش را آزادانه بروز دهد که شخصی در کنارش باشد و او را به‌طور کامل بپذیرد و همچنین درک و حمایتش کند. اگر آن شخص در کنار کودک نباشد و اگر کودک مجبور باشد به خاطر بروز احساساتش خطر از دست دادن عشق مادر یا عشق جایگزین مادر را به جان بخرد، به‌طور قطع احساساتش را سرکوب می‌کند. او حتی نمی‌تواند احساساتش را مخفیانه و «فقط برای خودش» بروز بدهد. او دیگر به هیچ وجه نمی‌تواند آن‌ها را بروز دهد. اما احساسات در بدن او باقی خواهند ماند و در سلول‌های او به‌صورت اطلاعات انباشته خواهند شد تا در آینده با یک اتفاق مرتبط به بیرون نشت کنند. این افراد در طول زندگی خود با موقعیت‌هایی روبه‌رو می‌شوند که ممکن است باعث بیدار شدن این احساسات اولیه شود، بدون این که حتی بدانند بین آن موقعیت‌ها و احساسات ارتباطی وجود دارد. این ارتباط تنها زمانی برای آن‌ها آشکار می‌شود که امکان بروز این احساسات قوی در دوره‌های درمان فراهم شود و با موقعیت‌های اصلی که در دوران کودکی باعث به وجود آمدن آن‌ها شده‌اند پیوند داده شوند.^{۵۲}

به‌طور مثال، احساس سرخوردگی ناشی از طرد شدن را در نظر بگیرید. البته منظور سرخوردگی بزرگسالانی نیست که احساس

تنهایی می‌کنند و در نتیجه به الکل و مواد مخدر رو می‌آورند و به سینما می‌روند و با دوستانشان می‌گردند یا تماس‌های تلفنی «غیرضروری» برقرار می‌کنند تا به گونه‌ای خلأ خود را پر کنند. نه، منظور من احساس اولیه سرخوردگی در نوزادی است که هیچ‌کدام از این ابزارها را برای دور کردن حواس خود از سرخوردگی‌اش در اختیار ندارد و نمی‌تواند هیچ‌کدام از پیغام‌هایش، چه کلامی و چه پیش‌کلامی، را به مادر تفهیم کند؛ زیرا مادر هم توانایی درک آن‌ها را ندارد. مادر هم به‌نوبه خود محتاج دریافت بازتاب‌های خاصی از کودک است که برایش حیاتی‌اند، چون او نیز کودکی است که دنبال کسی می‌گردد تا همیشه در دسترسش باشد.

هر چقدر هم این امر متناقض به نظر برسد، به هر حال کودک در اختیار مادر است. مادر ممکن است احساس کند در مرکز توجه کودک قرار دارد، چون هرجا می‌رود چشمان کودک او را دنبال می‌کنند. برخلاف مادرِ مادر که روزی او را ترک کرد، کودک نمی‌تواند او را ترک کند. مادر می‌تواند کودک را طوری بزرگ کند که تبدیل شود به آنچه او می‌خواهد. می‌تواند کودک را وادارد تا به او احترام بگذارد. می‌تواند احساساتش را به کودک تحمیل کند و بازتاب خودش را در عشق و تحسین کودک مشاهده کند و در حضور او احساس قدرتمندی کند. ولی در زمان‌هایی که نمی‌تواند کودک را تحمل کند، از شخص دیگری می‌خواهد تا از او مراقبت کند یا او را در اتاقی دیگر تک و تنها رها می‌کند.

اگر مادری، هر چقدر هم تحصیل کرده، در کودکی این گونه رفتارها را از مادر خود دیده و احساسات خود را فروخورده باشد، در نهایت آن احساسات از اعماق ناخودآگاهش بیرون می‌ریزند و با تکرار همان رفتارها با فرزند خویش درصدد تخلیه آن‌ها برمی‌آید تا آرامش پیدا کند. کودک این مسئله را به‌روشنی متوجه می‌شود و به‌زودی دست از بروز ناراحتی خود برمی‌دارد. بعدها، وقتی این احساس سرخوردگی ناشی از طرد شدن در طول جلسات درمان در بزرگسالی کشف می‌شود، احساس عذاب و درماندگی شدیدی برای فرد به دنبال می‌آورد. روشن است که این افراد نمی‌توانستند این درد و درماندگی را در دوران کودکی تحمل کنند. تحمل آن همه درد فقط در محیط‌هایی امکان‌پذیر است که پدر و مادر با کودک همدردی کنند و به او به‌اندازه کافی برسند. برای این افراد چنین محیطی وجود نداشته و در نتیجه تمام احساساتشان را سرکوب کرده‌اند. اما گفتن این که چنین احساساتی وجود نداشته است انکار تمام مدارک و شواهد محسوب می‌شود.

افراد از چندین مکانیسم دفاعی^{۵۴} برای مقابله با احساس سرخوردگی اولیه استفاده می‌کنند. ما، علاوه بر مکانیسم دفاعی انکار، معمولاً طاقت‌فرسا می‌کشیم تا به کمک نهادها (آیین‌های پرستش، انحرافات جنسی، گروه‌های گوناگون، الکل یا مواد مخدر) نیازهای قدیمی و فروخورده خودمان را برآورده سازیم که اغلب در بزرگسالی به انحراف کشیده می‌شوند. توجیه عقلی نیز یکی از متداول‌ترین مکانیسم‌های دفاعی است، چون از قدرت بالایی برخوردار است. ولی اگر ذهن پیغام‌های حیاتی بدن را نادیده بگیرد، توجیه عقلی اتفاقات می‌تواند نتایج فاجعه‌باری داشته باشد (نظر من را درباره بیماری نیچه در کتاب‌های کلید

دست نخورده و برچیدن دیوار سکوت بخوانید). همه این مکانیسم‌های دفاعی با واپس راندن موقعیت‌های اصلی و احساسات مربوط به آن‌ها همراه‌اند.

برآورده کردن نیازهای والدین اغلب اوقات (اما نه همیشه) منجر می‌شود به خلق «شخصیت ساختگی». این افراد به گونه‌ای رشد می‌یابند که فقط آنچه را دیگران از آن‌ها انتظار دارند نشان می‌دهند و چنان در رفتار خود غرق می‌شوند که به ندرت می‌توان حدس زد پشت چهره ساختگی‌شان چیز دیگری نیز پنهان باشد. آن‌ها نمی‌توانند شخصیت واقعی خود را پرورش و آن را تمیز بدهند، زیرا نمی‌توانند با آن زندگی کنند. قابل درک است که این افراد دچار حس پوچی، بیهودگی، یا بی‌خانمانی هستند و حس پوچی آن‌ها کاملاً واقعی است. در واقع توان بالقوه این افراد، طی روندی، تهی و بی‌خاصیت و فلج شده است. تمام صفات زنده و خودجوش درون کودک کشته شده و در نتیجه شخصیت او خدشه‌دار شده است. این افراد اغلب در کودکی خواب می‌بینند حداقل بخشی از وجود آن‌ها مرده است. زن جوانی به نام لیس می‌گفت این خواب مدام برایش تکرار می‌شد: برادران و خواهران من روی پل ایستاده بودند و جعبه‌ای را درون رودخانه می‌انداختند. می‌دانم که من درون آن جعبه بودم، بی‌جان. ولی هنوز صدای قلبم را می‌شنیدم؛ همیشه در این لحظه بیدار می‌شوم.

این خواب باعث می‌شد او خشم ناخودآگاهش را متوجه برادران و خواهرانش کند، چون همیشه در طول زندگی‌اش مجبور بوده

برای آن‌ها مادری مهربان و بامحبت باشد و احساسات و آرزوها و خواسته‌های خودش را به خاطر آن‌ها «بکشد». مرد جوانی به نام باب این خواب را می‌دید: تابوت سفیدی روی چمن‌زار سرسبزی می‌دیدم. با نگرانی فکر می‌کردم مادرم درون آن قرار دارد، ولی وقتی در تابوت را باز کردم، خوشبختانه مادرم داخل آن نبود، خودم بودم.

اگر باب در کودکی می‌توانست سرخوردگی‌اش را به مادرش نشان دهد یعنی خشم و ناراحتی‌اش را بروز دهد – می‌توانست زندگی سرزنده‌تری داشته باشد. ولی اگر این کار را می‌کرد، عشق و محبت مادرش را از دست می‌داد و این برای کودک به معنی مرگ است. در نتیجه، باب خشم خود را «کُشت» و همراه با آن قسمتی از خود او نیز کشته شد تا عشق مادرش را به خود حفظ کند. دختر جوان دیگری خواب می‌دید: روی تخته دراز کشیده و مرده‌ام. پدر و مادرم با هم حرف می‌زنند، ولی متوجه نیستند من مرده‌ام.

بروز و رشد دادن احساسات دو طرف همراه با سختی‌هایی است و این سختی باعث وابستگی دو طرف به یکدیگر و جلوگیری از شکل‌گیری شخصیت‌های مستقل آن‌ها می‌شود. هر دو طرف ترجیح می‌دهند پیوندشان برای همیشه ادامه پیدا کند. والدین آن اطمینانی را که همیشه دنبالش بوده‌اند (جایگزینی برای حس ناایمنی خود) در شخصیت جعلی فرزند خود می‌یابند و فرزند هم – که هنوز موفق به پرورش حس ایمنی خود نشده است – در ابتدا خودآگاه و بعد ناخودآگاه به والدین خود وابسته می‌شود. او

هنوز نمی‌تواند به احساسات خود اطمینان کند و با آزمون و خطا آن‌ها را بروز دهد. حتی هیچ تصویری از نیازهای واقعی خود ندارد و تا آن‌جا که امکان داشته از خودِ واقعی‌اش دور شده است. در چنین شرایطی، او نمی‌تواند خود را از والدینش جدا سازد، و حتی در بزرگسالی نیز نیازمند تأیید همسرش، گروه‌های دیگر، و مخصوصاً فرزندان خود خواهد بود. میراث چنین والدینی نسلی است که محکوم به پنهان کردن خودِ واقعی‌شان هستند و ناخودآگاه تحت تأثیر خاطرات واپس‌رانده خود رفتار می‌کنند. اگر وارث کاملاً از گذشته واقعی خود، یعنی از هویت اصلی‌اش، مطلع نشود و این «ارث» را دور نیندازد، پس از سپری کردن کودکی خود در تنهایی، در بزرگسالی نیز در انزوای احساسی زندگی خواهد کرد.

در جست‌وجوی خود واقعی^{۵۵}

در این جا جلسات درمان چه کمکی می‌تواند کند؟ درمان نمی‌تواند کودکی ما را برگرداند یا حقایق گذشته ما را تغییر دهد. هیچ کس با بال و پر دادن به توهم‌ها درمان نمی‌شود. آن بهشت پر از هماهنگی و توازن کودکانه، که بسیاری از بیماران امیدوارند به دستش آورند، دیگر دست‌نیافتنی است. اما کشف واقعیات مربوط به زندگی گذشته و آگاهی یافتن از آن‌ها در بزرگسالی می‌تواند به فرد کمک کند تا به دنیای احساسات برگردد. البته این دنیا به پای آن بهشت نمی‌رسد، ولی به فرد امکان پذیرش واقعیت تلخ را می‌دهد و این کار به‌واقع سرزندگی‌مان را به ما پس می‌دهد.

یکی از مواردی که برای بیمار در طول جلسات درمان نقطه عطفی به شمار می‌رود زمانی است که به‌طور احساسی درمی‌یابد تمام عشقی که با زحمت فراوان و انکار خود به دست آورده است به خاطر شخصیت واقعی‌اش نبوده و تمام تحسین‌ها بابت زیبایی بوده و موفقیت‌هایش هم به خاطر همان زیبایی و موفقیت‌ها بوده، نه خود کودک. در طول درمان، کودک خرد و تنهایی که تا به حال پشت این موفقیت‌ها پنهان بوده بیدار می‌شود و می‌پرسد: «اگر من نشان می‌دادم غمگین و خشمگین و عصبی و نیازمند مراقبت هستم، چه اتفاقی می‌افتاد؟ در آن صورت، عاشق چه چیز من می‌شدید؟ واقعیت این است که من تمام این احساسات را در خود داشتم. آیا این به آن معنی است که شما عاشق خود واقعی من نبودید و تنها عاشق کسی بودید که من وانمود می‌کردم هستم؟ یعنی همان کودک با ادب و قابل اعتماد و دلسوز و فهیم و بی‌دردسری که در واقع اصلاً کودک نبود؟ چه

بر سر کودکی من آمد؟ آیا شما کودکی مرا از من ندزدیدید؟ هرگز نمی‌توانم دوباره به دوران کودکی‌ام بازگردم. هرگز نمی‌توانم جبران‌ش کنم. من از همان ابتدا بزرگسالی کوچک بوده‌ام. پس توانایی‌های من چه؟ آیا از آن‌ها سوءاستفاده شده؟»

این پرسش‌ها باعث درد و عذاب فراوان بیمار می‌شود، ولی همیشه قدرتی جدید، یعنی یک همدلی جدید با سرنوشت خود که زاییده پذیرش واقعیت تلخ خودش است، در او به وجود می‌آورد. حال دیگر بیمار هیچ‌کدام از نشانه‌های خود واقعی‌اش را دست‌کم نمی‌گیرد یا مسخره‌شان نمی‌کند، حتی زمانی که هنوز به‌صورت ناخودآگاه از کنار این نشانه‌ها می‌گذرد و به آن‌ها بی‌توجهی می‌کند، درست مثل والدینش که قبل از زبان باز کردن کودک و ابراز نیازهایش به او بی‌توجهی می‌کردند. حتی در سال‌های پایانی دوران کودکی اجازه نداشت بگوید یا فکر کند: «اگر چیزی باعث غم و شادی من می‌شود، حق دارم شاد یا غمگین باشم. مجبور نیستم به خاطر شخص دیگری خود را بشاش نشان دهم و به خاطر ملاحظه دیگران اضطراب و ناراحتی‌ام را پنهان کنم. می‌توانم عصبانی شوم و هیچ‌کس به خاطر عصبانیت من سردرد نمی‌گیرد یا نمی‌میرد. زمانی که تو به من آسیب می‌زنی خشمناک می‌شوم، بدون این‌که تو را از دست بدهم.»

در اکثر این موارد، بیمار وقتی می‌بیند چیزهایی را که قبلاً مجبور بوده خفه کند حالا می‌تواند جدی بگیرد و به رسمیت بشناسد، آرامش خاطر عظیمی به او دست می‌دهد. حتی اگر الگوهای قدیمی ذهن او دوباره و دوباره برای مدت‌های طولانی بازگردند،

دیگر نمی‌توانند آسایش خاطر او را برهم زنند. او در این مرحله متوجه می‌شود آن راهکار قدیمی تنها چاره‌ او برای ادامه بقا بوده. حالا او آگاه است که چگونه هنوز هم گاهی می‌کوشد خود را متقاعد کند از چیزی ترسیده، در حالی که واقعاً نترسیده، و چگونه برای محافظت از خودش احساساتش را سرکوب می‌کند و اصلاً از وجود آن‌ها آگاهی پیدا نمی‌کند یا چندین روز پس از سرکوبشان متوجه می‌شود چنین احساساتی داشته است. او به تدریج متوجه می‌شود وقتی غمگین و ناراحت و احساساتی می‌شود خود را مجبور می‌کند دنبال چیزی بگردد تا حواسش را از آن احساسات پرت کند (وقتی مادر یک بچه شش ساله مُرد، عمه‌اش به او گفت: «تو باید قوی باشی، گریه نکن، برو اتاقت و آرام بازی کن»).

اگر روند درمانی بیمار به خاطر تفسیرهای غلط و دیگر مکانیسم‌های دفاعی ذهن او قطع نشود، ادامه آن به راحتی امکان‌پذیر می‌شود. بیمار به راحتی به بیان احساسات خود می‌پردازد و دیگر به سادگی از نظرات دیگران پیروی نمی‌کند، ولی هنوز به سبب تجارب گذشته خود نمی‌تواند باور کند با این کار به کسی آسیب جدی وارد نمی‌آورد. وقتی از حقوقش دفاع می‌کند، نگران طرد و تنبیه شدن است. بیمار از آگاهی یافتن از احساساتش متعجب می‌شود و فکر می‌کند کاش هیچ‌گاه آن‌ها را نمی‌شناخت. اما حالا دیگر خیلی دیر شده: روند آگاهی از انگیزه‌ها و احساسات او شروع شده و دیگر بازگشتی در کار نیست.

حالا کودکی که قبلاً مرعوب و مجبور به سکوت می‌شد احساسات خود را به گونه‌ای تجربه می‌کند که حتی تصور نمی‌کرد

امکان‌پذیر باشد، و بعدها به خاطر این‌که خطر روراست بودن با خود را پذیرفته احساس رضایت و آرامش خاطر به او دست می‌دهد. او که قبلاً از خست به خرج دادن متنفر بود ناگهان حتی دو دقیقه‌ای را که به خاطر جواب دادن به تلفن من در طول جلسه درمان از دست رفته حساب می‌کند. او، که قبلاً از هیچ‌کس درخواستی نمی‌کرد و همیشه تلاش بی‌وقفه‌ای می‌کرد تا خواسته‌های دیگران را برآورده سازد، الآن وقتی می‌فهمد درمانگر او دوباره قصد دارد به تعطیلات برود ناگهان برآشفته و خشمگین می‌شود. یا وقتی می‌بیند افراد دیگری در پشت در اتاق مشاوره منتظرند تا او بیرون بیاید عصبانی می‌شود. معنای این چیست؟ مطمئناً حسودی نیست. این احساسی است که او نمی‌شناسد. ولی به هر حال با خود فکر می‌کند: «این افراد این‌جا چه می‌خواهند؟ آیا افراد دیگری غیر از من به این‌جا مراجعه می‌کنند؟» او قبلاً به چنین چیزهایی توجه نکرده بود.

در ابتدا برای او تحقیرآمیز است که ببیند آدمی نیست که همیشه بتواند خوب و فهیم و صبور و باادب باشد، چون تا به حال داشتن این صفات اساس عزت نفس او به شمار می‌رفته است.

در طول جلسات درمان، متوجه می‌شویم همیشه آن‌قدر که احساس می‌کنیم گناهکار هستیم گناهکار نیستیم و همچنین آن‌قدر که دوست داریم معصوم باشیم معصوم نیستیم. تا زمانی که جلو احساساتمان را می‌گیریم و زندگی گذشته خود را نادیده می‌گیریم، چگونه می‌توانیم بدانیم چه آسیب‌هایی به دیگران - مثلاً به فرزندانمان - وارد آورده‌ایم؟ روبه‌رو شدن با واقعیات به ما

کمک می‌کند توهماتی را که زندگی گذشته ما را پنهان می‌کنند رها کنیم و اگر پس از این کار متوجه شویم به کسی آسیب وارد کرده‌ایم، باید از آن‌ها عذرخواهی کنیم. این کار باعث می‌شود بتوانیم خودمان را از احساس گناه قدیمی و ناخودآگاه و غیرموجهی که از دوران کودکی سرچشمه می‌گیرد خلاص کنیم. ما مسئول بی‌رحمی‌هایی نبودیم که بر ما روا داشته شده و با این حال احساس گناه می‌کنیم. اگر ما در حال حاضر به خودمان اجازه ندهیم اشتباهاتمان را بپذیریم و برای اصلاح آن‌ها قدم برداریم، نمی‌توانیم آن احساس گناه غیرواقعی را که از زندگی گذشته ما به جا مانده برطرف کنیم.

بسیاری از افراد نظرات و کردارهای بی‌رحمانه‌ای را که در کودکی مجبور بودند تحمل کنند نادیده می‌گیرند تا بتوانند همچنان پدر و مادر خود را تاج سر خود نشان دهند. آن‌ها از نظر روان‌شناختی حتی در سنین بالا هم کودکانی کوچک و وابسته باقی می‌مانند. درک نمی‌کنند اگر قادر بودند احساسات دوران کودکی خود را بپذیرند و بروز دهند، می‌توانستند شخصیتی قوی‌تر و منسجم‌تر داشته و با خود و دیگران روراست‌تر باشند. چنین روندهای درمانی‌ای می‌تواند ما را قادر سازد خود را در معرض احساساتی قرار دهیم که از دوران کودکی ما سرچشمه می‌گیرند و در نتیجه می‌توانیم درماندگی و احساسات دوگانه آن دوران را به‌خوبی تجربه کنیم.

فرق بزرگی است بین بزرگسالی که احساسات دوگانه‌ای به کسی دارد و کودک دوساله‌ای که در آشپزخانه از دست خدمتکار غذا

می خورد و با درماندگی به خود می گوید: «چرا مامان هر روز عصر بیرون می رود؟ چرا از بودن با من لذت نمی برد؟ مگر من چه مشکلی دارم که او ترجیح می دهد با دیگران وقت بگذرانند؟ چه کار می توانم بکنم تا او در خانه بماند؟ گریه نکن! گریه نکن!» یکی از بیماران من به نام پیتز مسلماً در دوسالگی نمی توانست این گونه فکر کند. ولی وقتی در جریان جلسات درمان این واقعیت بر او آشکار شد، هم بزرگسال بود و هم کودکی نوپا که به گریه می افتاد. این گریه برای تخلیه هیجانات او نبود، بلکه گریه ای بود از سر دلتنگی های انباشته شده برای مادرش که تا آن لحظه همیشه آن را فروخورده بود. پیتز در هفته های بعدی تمام احساسات دوگانه خود را نسبت به مادرش مرور کرد و عذاب پذیرفتنشان را نیز تحمل کرد. مادرش پزشک متخصص اطفال بود و در کارش موفق. ولی ناگهان تصویر ثابت و بی نقص او در ذهن پیتز تبدیل شد به عکس زنی که هرگز نتوانسته بود ارتباطی مداوم با فرزندش برقرار کند. پیتز خطاب به مادرش می گفت: «از آن بچه های نفرت انگیز که یک ریز مریض بودند و دائماً تو را از من دور می کردند بدم می آمد. از تو هم بدم می آمد، چون ترجیح می دادی با آن ها باشی تا با من.» احساس درماندگی این بیمار همراه با احساس خشمی که از سال های دور انباشته شده بود متوجه مادری می شود که زمانی که فرزندش بیشتر از هر کس دیگری به او احتیاج داشته در دسترس نبوده است. پیتز در نتیجه آگاهی یافتن از این احساسات توانست خودش را از شریک عارضه رفتاری نجات بدهد. درک دلیل این عارضه آسان بود. رابطه او با زن ها دچار تحول شد، چون او دیگر نیازی نمی دید ابتدا زن ها را مطیع خود سازد و سپس ترکشان کند.

پیتر احساس درماندگی و خشم دوران کودکی و احساس نیاز به مادر همیشه غایبش را به گونه‌ای تجربه کرد که قبلاً حتی به خاطر هم نمی‌آورد. افراد فقط می‌توانند چیزهایی را که آگاهانه تجربه کرده باشند به خاطر بیاورند. اما تمام احساسات کودک زجر دیده خود نتیجه فرایند گزینشی است که بیشتر عناصر مهم را حذف کرده است. بیمار این گونه احساسات اولیه خود را همراه با یک گیجی مبهم - که یکی از مشخصه‌های اوایل دوران کودکی است - برای اولین بار آگاهانه در طول جلسات درمان تجربه می‌کند.

دیدن این که در پشت این همه ریا و انکار و از خود بیگانگی هنوز این همه صداقت و عزت نفس باقی مانده که به محض دسترسی بیمار به احساساتش خود را نشان می‌دهد درست مثل معجزه است. اما گفتن این که خود واقعی و رشد یافته شخص به صورت آگاهانه در پشت خود غیر واقعی او پنهان می‌شود اشتباه است. نکته مهم این است که خود کودک نمی‌داند چه چیزی را پنهان می‌کند. کارل، چهل و دو ساله، این مسئله را به این صورت ابراز کرد: «من درون خانه‌ای شیشه‌ای زندگی می‌کردم که مادرم می‌توانست هر زمان که می‌خواست درونش را ببیند. در خانه شیشه‌ای هیچ چیزی را نمی‌توان از دید دیگران مخفی کرد، مگر آن که آن را زیر زمین پنهان کنیم که در آن صورت از دید خود ما هم پنهان می‌شود.»

فرد بزرگسال فقط زمانی می‌تواند به طور کامل از احساساتش آگاهی یابد که والدین یا درمانگرش به اندازه لازم به او توجه کنند و

با او مهربان باشند. افرادی که در کودکی مورد آزار یا بی‌توجهی قرار گرفته‌اند از احساسات خود آگاهی ندارند و هرگز تحت تأثیر احساسات نامنتظره خود قرار نمی‌گیرند. آن‌ها فقط به احساساتی اجازه بروز می‌دهند که سانسورچی درونشان^{۵۶}، همان میراث والدینشان، تأییدشان کرده باشد. افسردگی و احساس پوچی درونی بهایی است که آن‌ها برای این کنترل و نظارت می‌پردازند. خود واقعی این افراد نمی‌تواند خود را نشان دهد و با دیگران ارتباط برقرار کند، زیرا همیشه در ناخودآگاه آن‌ها، در زندان درونشان، اسیر مانده و در نتیجه به‌اندازه کافی رشد نکرده است. همنشینی با زندان‌بانان نیز او را به رشد بانشاط نمی‌رساند. این خود واقعی تنها پس از آزاد شدن کم‌کم با دیگران ارتباط برقرار و رشد می‌کند و خلاقیت‌هایش را پرورش می‌دهد. در جایی که قبلاً فقط یک احساس پوچی ترسناک یا برعکس تمایلات خودنمایانه وحشتناک حضور داشت، حالا دنیایی از شور و سرزندگی نامنتظره کشف می‌شود. این بازگشت به خانه نیست، چون از قبل خانه‌ای در کار نبوده؛ این ساختن خانه‌ای تازه است.

گذشته درمانگر

اغلب گفته می‌شود روان‌درمانگران دچار اختلالات احساسی هستند. هدف من تا به حال این بوده است که روشن کنم این نظر در عمل چقدر ممکن است درست باشد. حساسیت بالا و حس همدردی و پاسخ‌دهی و شاخک‌های ^{۵۷} قوی درمانگران نشان می‌دهد آن‌ها به احتمال قوی در دوران کودکی نیازهای دیگران را برآورده و نیازهای خود را سرکوب می‌کرده‌اند.

البته این امکان وجود دارد که همه کودکان حساس لزوماً والدین آزارگر نداشته‌اند. ممکن است پدر و مادرشان آن‌ها را همان‌طور که واقعاً بوده‌اند دیده و درک کرده‌اند و احساسات آن‌ها را محترم شمرده و با آن‌ها مدارا کرده‌اند. اگرچه این‌گونه کودکان ممکن است در زندگی حس امنیت خوبی داشته باشند، بعید به نظر می‌رسد در آینده بخواهند شغل روان‌درمانگری را انتخاب کنند و بتوانند به اندازه کسانی که پدر و مادرشان از آن‌ها برای برآورده کردن نیازهای خود استفاده می‌کردند در برابر مشکلات و اختلالات احساسی دیگران حساسیت به خرج دهند. همچنین بعید به نظر می‌رسد بتوانند درست درک کنند معنی «کشتن» خود واقعی چیست، بدون این که خود آن را تجربه کرده باشند.

فکر می‌کنم سرنوشت دوران کودکی ما می‌تواند به ما کمک کند حرفه روان‌درمانگری را انتخاب کنیم، ولی این تنها در صورتی امکان‌پذیر می‌شود که در طول جلسات درمان این فرصت را پیدا کنیم که با واقعیات زندگی گذشته خود کنار بیاییم و بیشتر

توهم‌های مضر خود را رها کنیم. این به آن معنی است که باید بپذیریم برای از دست ندادن «عشق» والدینمان مجبور بودیم با قربانی کردن رشد احساسی خودمان نیازهای ناخودآگاه آن‌ها را برآورده سازیم. این همچنین بدین معنی است که باید بپذیریم والدینمان نیازهای اساسی ما را برآورده نکرده‌اند و رنج و عذاب ناشی از دانستن این موضوع را به جان بخریم. اگر ما هرگز به‌صورت خودآگاه با چنین مسائل و خشم ناشی از آن‌ها دست و پنجه نرم نکرده باشیم و تلاشی برای حل آن‌ها به خرج نداده باشیم، ممکن است آن‌ها را ناخودآگاه به بیماران خود انتقال دهیم. تعجب‌آور نیست که ما برای برآورده کردن نیازهای ناخودآگاهمان راهی بهتر از استفاده از اشخاص ضعیف‌تر از خودمان پیدا نمی‌کنیم. فرزندان و بیماران به‌راحتی در دسترس والدین و درمانگران قرار دارند تا مورد سوءاستفاده قرار بگیرند. حتی بیماران گاهی به همان اندازه که فرزندان به والدین خود وابسته‌اند و از آن‌ها حرف‌شنوی دارند به درمانگران خود وابسته می‌شوند.

بیماری که مسائل ناخودآگاه درمانگرش را تشخیص بدهد در مواجهه با آن‌ها به‌سرعت واکنش نشان می‌دهد. اگر بیمار احساس کند برای درمانگر مهم است که بیمارانش بتوانند استقلال شخصیتی و اعتماد به نفس کسب کنند، به‌سرعت می‌کوشد استقلال داشته باشد و طبق میل درمانگرش رفتار کند. بیمار از عهده چنین کاری برمی‌آید. می‌تواند هر چیزی را که از او انتظار می‌رود انجام بدهد. اما از آن‌جا که این استقلال واقعی و ناب نیست، به‌زودی با افسردگی پایان می‌پذیرد. استقلال واقعی پس از تجربه وابستگی به‌وجود می‌آید. تنها پس از گذراندن احساسات دوگانه و وابستگی‌های دوران کودکی، رهایی واقعی امکان‌پذیر

می‌شود.

وقتی بیمار اطلاعاتی ارائه می‌دهد که متناسب با دانش، عقاید، مهارت‌ها و، در نتیجه، انتظارات درمانگر است، در واقع میل درمانگر را برای تأیید شدن و دریافت بازتاب و درک شدن و همچنین جدی گرفته شدن ارضا می‌کند. در این صورت، درمانگر همان رفتارهای گمراه‌کننده ناخودآگاهی را که خود در کودکی تجربه کرده نسبت به بیمار خود اعمال می‌کند. کودک هرگز نمی‌تواند رفتارهای گمراه‌کننده ناخودآگاه^{۵۸} را تشخیص دهد. این رفتارها مانند هوایی است که تنفس می‌کند. او جایگزین دیگری برای آن نمی‌شناسد و تصور می‌کند آن تنها هوای قابل تنفس است.

اگر ما کیفیت مضر این هوا را حتی در بزرگسالی تشخیص ندهیم، چه اتفاقی می‌افتد؟ ممکن است این آسیب را به دیگران هم انتقال بدهیم و تصور کنیم داریم به نفع آن‌ها عمل می‌کنیم. وسعت زبانی که به آن‌ها می‌رسانیم بستگی به انتخاب‌های ما دارد. اگر به طور مثال رمان‌نویس شویم، ممکن است عمق رنج و عذاب دوران کودکی را به صورت مبهم درک کنیم و حتی ریاکاری و رفتارهای آسیب‌زای والدین را در قبال کودکان بی‌دفاع و وابسته به آن‌ها با دقت و زیبایی ادبی توصیف کنیم. اگر ما از تأثیرات ژرف رفتارهای آسیب‌زا بر خودمان بی‌خبر باشیم و حتی ندانیم دقیقاً چه چیزی را در نوشته‌های خود توصیف کرده‌ایم، اگرچه نمی‌توانیم به خوانندگان خود کمکی بکنیم تا گذشته خود را بهتر درک کنند، حداقل آسیبی نیز به آن‌ها نمی‌رسانیم.

اما وقتی تصمیم می‌گیریم درمانگر شویم، دیگر نمی‌توانیم واقعیات زندگی خود را شناسیم و با آن‌ها روبه‌رو نشویم. اگر زیان‌های بد رفتاری‌هایی را که در کودکی متحمل شده‌ایم تشخیص ندهیم، ممکن است خودبه‌خود آن‌ها را به بیماران منتقل کنیم. به نظر من، آگاهی کامل از گذشته خود و درک صحیح از تأثیر آن بر زندگی حال ما پیش‌شرط‌هایی اساسی هستند که به ما کمک می‌کنند به دیگران در طول جلسات درمان یاری مؤثر برسانیم.

متأسفانه، همان‌طور که در روش‌ها و مفاهیم «درمانی» فراوان و گمراه‌کننده جدید مشاهده می‌شود، ما از چنین استانداردهایی فاصله بسیاری داریم. مجله آلمانی اشپیگل در ۲۲ نوامبر ۱۹۹۳ گزارش داد در حال حاضر بیش از پنج میلیون روش درمانی مختلف در آلمان وجود دارد که ادعا می‌کنند می‌توانند با کمک حقه‌های پیچیده و مراقبه فرد را درمان کنند و زندگی او را شاد کنند. به نظر می‌رسد حتی روان‌شناسان، روان‌پزشکان، درمانگران و مشاوران نیز شیفته این روش‌ها شده‌اند که طیف گسترده‌ای را در بر می‌گیرند، از شرطی کردن رفتارهای ساده تا «معجزات» عصبی کلامی. چگونه چنین چیزی امکان‌پذیر است؟ چرا آن‌ها اصرار دارند از این تکنیک‌های گمراه‌کننده استفاده کنند، در حالی که باید بدانند تأثیر آن‌ها در بهترین حالت فقط مدتی کوتاه دوام دارد؟ آیا نمی‌دانند هرگونه تأثیری غیر قابل تأیید است؟ آیا آن‌ها نمی‌دانند هر چیزی که یک کودک فریب‌خورده به‌صورت خودکار به «شفادهنده» خود انتقال می‌دهد هیچ ربطی به شفا یافتن واقعی ندارد؟ نمی‌دانند شفا یافتن - شفای واقعی یافتن - در واقع امکان‌پذیر است؟

والدین این درمانگران حرفه‌ای حتی زحمت تفکر را نیز به خود نداده‌اند. آن‌ها همان مسیر آشنایی را که والدینشان در پیش گرفته بودند پیموده‌اند: آن‌ها دوست نداشتند کودکان به شخصی تبدیل شود که نیازهای خاص خود را دارد. آن‌ها فقط یک دختر مؤدب یا یک پسر خوب می‌خواستند، و آنچه را می‌خواستند به دست آوردند. اما اگر این دختران مؤدب و پسران خوب در آینده درمانگر یا مشاور شوند باید مراقب باشند برای شاد کردن بیمارانشان رفتارهای والدینشان را به صورت ناخودآگاه در قبال آن‌ها تکرار نکنند. آن‌ها باید بهایی را که برای «شادی»^{۵۹} خود پرداخته‌اند همواره به یاد داشته باشند، به خصوص انکار نیازها و شخصیت واقعی و زندگی گذشته خودشان را. اگر آن‌ها کشف کنند زمانی فریب خورده‌اند (چه خودآگاه و چه ناخودآگاه که تأثیر آن‌ها یکی بوده است) و چگونه فریب خورده‌اند، دیگر نخواهند کوشید با فریب دادن دیگران آن‌ها را «شاد» کنند.

هر چقدر بیشتر در مورد رفتارهای همراه‌کننده ناخودآگاه والدین در قبال فرزندان، و درمانگران در قبال بیماران آگاهی پیدا می‌کنم، بیشتر متقاعد می‌شوم هرچه سریع‌تر باید مسئله احساسات فروخورده خود را حل کنیم. ما نه تنها به عنوان والدین، بلکه به عنوان درمانگر نیز باید آماده روبه‌رو شدن با زندگی گذشته خود باشیم. باید بتوانیم احساساتمان را بشناسیم و تحلیل کنیم و از دلایل به وجود آورنده آن‌ها در گذشته و حال اطلاع پیدا کنیم تا تجارب گذشته خود را یکپارچه سازیم. در این صورت، دیگر نیازی به همراه کردن بیماران خود نخواهیم داشت و در واقع به آن‌ها اجازه می‌دهیم شخصیت واقعی خود را پیدا کنند. ما تنها پس از شناسایی و پذیرفتن واقعیت دردناک زندگی مان می‌توانیم خود را از یک امید واهی برهانیم، امید به این که ما هنوز می‌توانیم -

شاید در وجود یک بیمار – «پدر یا مادر» ی دلسوز و فهیم پیدا کنیم که همیشه در اختیار ما باشند.

چنین وسوسه‌ای برای یافتن پدر یا مادر در بین بیمارانمان نباید دست‌کم گرفته شود. پدر و مادر ما هرگز مانند بیمارانمان، که هنگام حرف زدن با ما سراپا گوش می‌شوند، به حرف‌های ما گوش نداده‌اند و هیچ‌گاه مانند آن‌ها صادقانه و روراست دنیای درونشان را به ما نشان نداده‌اند. این که ما می‌توانیم والدینی را که زمانی به شدت نیازشان داشتیم – یعنی والدینی دلسوز، مهربان، با درک بالا و قابل درک، صادق و در دسترس، مفید و با محبت، با احساس، شفاف، صریح و بدون تناقضات پیچیده – در وجود بیماران پیدا کنیم توهمی بیش نیست و تنها پذیرش واقعیت می‌تواند ما را از گرفتار شدن در چنین توهم خطرناکی نجات دهد. ما هرگز چنین پدر و مادری نداشته‌ایم، چون والدین نیز تنها به همان اندازه که از مشکلات کودکی سرکوب شده خود رها می‌شوند می‌توانند به دیگران محبت کنند. تا زمانی که آن‌ها فراز و نشیب دوران کودکی خود را انکار می‌کنند، زنجیرهای نامرئی به دست‌وپای خود می‌زنند.

کودکانی که باهوش، زیرک، دقیق، حساس و کاملاً مراقب سلامتی مادر هستند همیشه در دسترس و اختیار او قرار می‌گیرند. از آن‌جا که آن‌ها صادق و مهربان و قابل اعتمادند، مادر آن‌ها را به راحتی به خدمت می‌گیرد. البته او آن‌ها را تا زمانی می‌تواند به خدمت بگیرد که شخصیت واقعی آن‌ها (دنیای احساسی‌شان) در زیرزمین خانه شیشه‌ای آن‌ها پنهان باقی بماند، یا گاهی تا

زمان بلوغ یا تا زمانی که آن‌ها به درمانگر مراجعه کنند و بیشتر مواقع تا زمانی که خودشان پدر یا مادر شوند.

رابطه سی و یک ساله در کودکی هیچ‌گاه نمی‌توانست غمگین شود یا گریه کند، بدون این که احساس کند دارد مادر دوست‌داشتنی‌اش را غمگین می‌کند و از خود می‌رنجاند. این کودک بی‌نهایت حساس حس می‌کرد مادرش او را نمی‌خواهد. مادر رابطه در کودکی در اردوگاه‌های اسرای جنگی [نازی‌ها] اسیر بود، ولی هیچ‌گاه حرفی از آن نزده بود. هرگز تا زمانی که پسرش بزرگ شد و شروع به مطرح کردن سؤال‌هایی از او کرد نگفته بود که یکی از هشتاد کودکی بوده که مجبور شدند پدر و مادرهای خود را تماشا کنند که وارد اتاق‌های گاز می‌شدند. حتی یک کودک هم گریه نکرده بود. از آن‌جا که «شادی» باعث نجات زندگی او در کودکی شده بود، دیدن اشک‌های فرزندانش تعادل روحی او را به هم می‌ریخت. پسر او در تمام دوران کودکی‌اش کوشیده بود شاد باشد. او فقط چشمه‌هایی از شخصیت واقعی و احساساتش را با انحرافات غیر قابل ترک نشان می‌داد. این انحرافات برای خود او نیز خجالت‌آور و غیر قابل فهم بودند، تا زمانی که او شروع به درک معنی واقعی آن‌ها کرد.

افراد در کودکی در مقابل چنین رفتارهای گمراه‌کننده‌ای کاملاً بی‌دفاع‌اند. غم‌انگیزتر این که والدین هم تا زمانی که با روبه‌رو شدن با گذشته واقعی خود مخالفت می‌کنند در برابر آن‌ها بی‌دفاع باقی می‌مانند. اگر مسئله احساسات سرکوب شده حل نشده باقی بماند، قصه غم‌انگیز دوران کودکی والدین به صورت ناخودآگاه در فرزندان آن‌ها ادامه پیدا می‌کند.

یک مثال دیگر این قضیه را روشن تر می کند. پدری که در کودکی از حمله های عصبی مادر اسکیزوفرنیک^۴ خود دچار وحشت می شد بدون این که دلیل آن ها را بداند، از تعریف کردن داستان های ترسناک برای دختر کوچک مورد علاقه اش لذت می بُرد. همیشه وقتی دخترش دچار ترس و وحشت می شد به او می خندید و سپس این طور دلداری اش می داد: «این فقط یک داستان ساختگی بود، نباید بترسی، من کنارتم.» به این ترتیب، از احساس ترس دخترش سوءاستفاده و احساس قدرت می کرد. آرزوی خودآگاه او این بود که بتواند چیزهای ارزشمندی به دخترش بدهد که از خودش دریغ شده بود، مثل حمایت، دلداری و توضیحات کافی در مورد مسائل ترسناک. اما چیزی که ناخودآگاه به او انتقال می داد این بود: احساس ترس دوران کودکی خودش، در انتظار فاجعه بودن و این سؤال بی جواب (که از دوران کودکی خودش سرچشمه می گرفت): چرا این فردی که من دوستش دارم این قدر مرا می ترساند؟

به احتمال زیاد، هرکسی درون خودش جایی شبیه به تالاری مخفی دارد که حتی از خودش هم پنهان نگه می دارد و می شود تمام صحنه ها و اثاثیه داستان کودکی اش را آن جا پیدا کرد. کسانی که بیشتر از همه تحت تأثیر محتویات این تالار قرار می گیرند فرزندان آن شخص هستند. وقتی مادر این فرزندان دختر بچه ای بیش نبوده شانس زیادی نداشته تا بفهمد چه بر سر او آمده و فقط می توانسته علایمی از خود نشان دهد. اما اگر این مادر در بزرگسالی و در جلسات درمان به خود اجازه دهد آنچه را که به کمک آن علایم پنهان نگه بود احساس کند، می تواند برای همیشه از شر آن ها خلاص شود: احساساتی مثل وحشت و خشم و

ناامیدی و عصبانیت شدید.

هاینریش پستالوتزی^{۶۱} از شش سالگی پدرش را از دست داده بود و با وجود مادر و پرستارش دچار غفلت عاطفی شده بود. در بزرگسالی اگرچه به سایر کودکان یتیم محبت واقعی نشان می داد و احساس پدری داشت، از پسر خود غفلت می کرد و به او به اندازه کافی محبت نمی کرد. آیا این فقط یک تصادف بود؟ پسرش باهوش بود، ولی در نهایت به اختلال ذهنی مبتلا شد.^{۶۲} این پسر در سی سالگی درگذشت. هم زندگی و هم مرگش باعث به وجود آمدن احساس گناه و عذاب در پستالوتزی شد (گانتس: ۱۹۶۶؛ لاوترسلومن: ۱۹۷۷). همچنین معروف است که پستالوتزی گفته است: «ممکن است شیطان را از باغ خود بیرون کنید، ولی آن را دوباره در باغ پسران می یابید.»

مغز طلایی

در کتاب نامه‌هایی از آسیاب من، نوشته آلفونس دوده^{۶۳}، داستانی آمده که ممکن است کمی عجیب به نظر بیاید، ولی نکات مشترک بسیاری با آنچه در این جا گفته‌ام دارد. خلاصه داستان چنین است:

«روزی روزگاری، کودکی بود که مغز طلایی داشت. پدر و مادر او زمانی که سر کودک اتفاقی زخمی شد و به جای خون طلا بیرون زد متوجه شدند مغز فرزندشان طلایی است. آن‌ها بعد از آن اتفاق با وسواس زیادی از او مراقبت می‌کردند و اجازه نمی‌دادند با دیگران بازی کند، چون می‌ترسیدند ثروتش را بدزدند. وقتی پسر بچه بزرگ شد و خواست وارد دنیای خارج شود، مادرش به او گفت: "ما برای تو زحمات بسیاری کشیده‌ایم و باید سهمی از ثروت تو را داشته باشیم". در این هنگام، پسر تکه بزرگی از مغز طلایی‌اش را جدا کرد و به مادرش داد. سپس با یکی از دوستانش هم‌خانه شد و یک زندگی اعیانی در پیش گرفت. ولی دوستش یک شب ثروت او را دزدید و گریخت. او، بعد از این واقعه، تصمیم گرفت رازش را مخفی نگه دارد و شغلی پیدا کند، چون اندوخته‌اش به سرعت داشت تمام می‌شد. روزی عاشق دختری شد که از قضا او را دوست داشت، اما نه بیشتر از لباس‌هایی که پسر با دست و دلبازی فراوان برای او خریده بود. پسر با دختر ازدواج کرد و بسیار خوشحال بود، ولی بعد از دو سال دختر مُرد و او باقی‌مانده ثروتش را برای مراسم خاکسپاری او که بسیار تجملاتی بود خرج کرد. روزی او با حالت ضعف و فقر و فلاکت، افتان و خیزان، در خیابان راه می‌رفت که یک جفت چکمه زنانه زیبا دید و فکر کرد برای همسرش کاملاً مناسب خواهد بود. شاید

به این دلیل که دیگر مغز نداشت نمی دانست همسرش مرده است. وارد مغازه شد تا چکمه‌ها را بخرد. اما درست در همان زمان زمین افتاد و مغازه دار او را دید که بی جان کف مغازه افتاده است.»

دوده که خودش به خاطر یک بیماری نخاعی در حال مرگ بود در ادامه این داستان می نویسد:

«این داستان ساختگی به نظر می رسد، اما از ابتدا تا پایانش واقعی است. افرادی هستند که مجبورند برای کوچک ترین چیزها در زندگی از جوهر وجود و حتی نخاع خود مایه بگذارند. این دردی تمام نشدنی است و وقتی آن‌ها از درد کشیدن خسته می شوند ...»

آیا عشق مادر جزو همان «کوچک ترین» اما واجب ترین چیزها در زندگی نیست که بسیاری از مردم به صورت تناقض آمیزی حاضرند برای به دست آوردنش زندگی خود را فدا کنند؟

۲. افسردگی^{۶۴} و خودنمایی^{۶۵}: دو شکل مرتبط انکار

فراز و نشیب‌های نیازهای کودک

هر کودکی این نیاز مشروع را دارد که مادرش به او توجه کند، درکش کند و جدی‌اش بگیرد و به او احترام بگذارد. کودک در هفته‌ها و ماه‌های آغازین زندگی‌اش نیاز دارد همیشه مادرش را در دسترس داشته باشد و از بودن در کنار او لذت ببرد و بازتاب خود را در آینه وجود مادر حس کند. این امر به‌زیبایی در یکی از توصیف‌های دونالد وینیکات^{۶۶} نشان داده شده است: مادر به نوزادی که در آغوشش است خیره شده و نوزاد هم به صورت مادر زل زده و بازتاب خود را در آن می‌بیند. این امر به‌شرطی به‌صورت واقعی امکان‌پذیر می‌شود که مادر واقعاً به این موجود درمانده و کوچک و منحصر به فرد نگاه کند و آرزوها و نقشه‌های خود را برای نوزاد در سر نداشته باشد. در غیر این صورت، کودک خود را در صورت مادر نخواهد یافت، بلکه فقط آرزوهای مادر را خواهد دید. به عبارت بهتر، این کودک آینه‌ای نخواهد داشت تا بازتاب خود را در وجود آن ببیند و تمام عمر خود را در تلاش بیهوده برای یافتن چنین آینه‌ای سپری خواهد کرد.

رشد سالم

اگر کودکی آن‌قدر خوش‌شانس باشد که بتواند بازتاب خود را در آینه وجود مادرش که همیشه در دسترس است ببیند و بزرگ شود - یعنی مادری که اجازه می‌دهد کودک از وجود او برای رشد کردن استفاده کند - به‌تدریج نوعی خودآگاهی احساسی سالم در وجود کودک رشد می‌یابد. در شرایط آرمانی، این‌گونه مادران همچنین باید محیط احساسی لازم را برای نیازهای

کودکان فراهم کنند و آن‌ها را به خوبی درک کنند.

ولی حتی مادرانی هم که زیاد خون گرم نیستند می‌توانند چنین رشدی را برای کودک امکان‌پذیر سازند. تنها کاری که آن‌ها باید بکنند این است که جلو چنین رشدی را نگیرند و به کودک اجازه دهند چیزهایی را که آن‌ها ندارند از دیگران کسب کند. پژوهش‌های گوناگونی نشان داده‌اند که کودکان توانایی بی‌نظیری برای دریافت و استفاده از کوچک‌ترین «خوراک‌های (تحریکات) احساسی»^{۶۷} موجود در اطراف خود دارند.

به باور من، خودآگاهی احساسی سالم یعنی این که ما بی‌چون و چرا یقین داشته باشیم احساسات و نیازهای ما جزوی از وجود ماست. این یقین چیزی نیست که انسان با تفکر به دست آورد. چنین یقینی مانند نبض، وجودی انکارناپذیر دارد و تا زمانی که درست کار می‌کند به آن توجه نمی‌کنیم.

به هر حال، ارتباط خودکار و طبیعی با عواطف و نیازهایمان به ما قدرت و عزت نفس^{۶۸} می‌بخشد. در این صورت، ما بدون این که در والدینمان احساس نایمنی برانگیزیم، می‌توانیم احساسات خودمان را - مانند غم و ناامیدی یا نیاز به کمک - بروز دهیم. وقتی تهدیدمان می‌کنند، می‌توانیم به خودمان اجازه بدهیم نگران شویم. وقتی خواسته‌هایمان برآورده نمی‌شود، می‌توانیم عصبانی شویم. نه تنها می‌توانیم بدانیم چه چیزی می‌خواهیم، بلکه می‌توانیم بدانیم چه چیزی نمی‌خواهیم و می‌توانیم خواسته‌هایمان را

به راحتی بیان کنیم، بدون این که نگران باشیم کسی ممکن است به خاطر آن‌ها از ما خوشش یا بدش بیاید.

اگر مادری می‌خواهد چیزهایی را که فرزندش در تمام طول زندگی نیاز خواهد داشت به او بدهد، بسیار مهم است که در طول دوره نوزادی فرزند از او جدا نشود، زیرا هورمون‌هایی که غریزه مادری او را تقویت و تغذیه می‌کنند بلافاصله پس از زایمان آزاد می‌شوند، و در روزها و هفته‌های بعدی با آشنایی بیشتر مادر و نوزاد به ترشح ادامه می‌دهند. وقتی مادر و نوزاد از هم جدا می‌شوند - امری که تا زمان‌های نه‌چندان دور در بخش زایمان بیمارستان‌ها قانونی عادی بود و حتی امروزه نیز در بیشتر موارد به خاطر جهالت و سهولت اتفاق می‌افتد - یک فرصت استثنایی برای نزدیکی مادر و فرزند از دست می‌رود.

پیوند بین مادر و نوزاد پس از زایمان (از طریق پوست و نگاه) در هر دوی آن‌ها یک حس تعلق برمی‌انگیزد، یعنی حس یکی بودن که بعد از لحظه لقاح به صورت مطلوبی در حال رشد بوده است. نوزاد حس امنیتی را که نیاز دارد تا به مادر اطمینان کند دریافت می‌کند و مادر هم حس اطمینانی غریزی را دریافت می‌کند که به او کمک می‌کند پیام‌های نوزاد را درک کند و به آن‌ها پاسخ دهد. این گونه صمیمیت دوطرفه اولیه هرگز دوباره ایجاد نمی‌شود و فقدان آن مانعی جدی برای کودک از همان ابتدا به وجود می‌آورد.

تنها همین اواخر اهمیت تعیین‌کننده پیوند بین مادر و فرزند به صورت علمی ثابت شده است. امید است که این کار نه فقط در

چند زایشگاه خاص، بلکه در همه بیمارستان‌ها به اجرا درآید تا همه از نتایج آن بهره ببرند. مادری که ارتباط نزدیکی با فرزندش برقرار کرده باشد بسیار کمتر از دیگران با فرزندش بد رفتاری می‌کند و همچنین در موقعیت قوی‌تری قرار خواهد داشت تا از بد رفتاری پدر و دیگر مراقبان - مانند معلم‌ها و پرستاران مهد کودک - با فرزندش جلوگیری کند.

حتی اگر مادری به خاطر گذشته سرکوب‌شده خود نتوانسته با فرزندش ارتباط نزدیکی برقرار کند، می‌تواند به فرزندش کمک کند این خلأ را پر کند، به شرطی که اهمیت این ارتباط را درک کند و با استفاده از جلسات درمان مسئله گذشته سرکوب‌شده خود را حل کند. او حتی می‌تواند عوارض یک زایمان سخت را جبران کند، اگر اهمیت چنین عوارضی را کوچک نشمارد و متوجه باشد کودکی که در مراحل اولیه زندگی آسیب دیده و روزهای سختی را از سر گذرانده به مراقبت و توجه ویژه‌ای نیاز دارد تا بتواند با ترس‌های ناشی از تجارب بعدی‌اش مقابله کند.

آشفته‌گی

اگر مادری نتواند نیازهای کودکش را شناسایی و برآورده کند و در عین حال خود او هم محتاج توجه دیگران باشد، چه اتفاقی می‌افتد؟ این مادر به صورت کاملاً ناخودآگاهی می‌کوشد نیازهای خود را از طریق کودک برآورده سازد. این به آن معنی نیست که او احساسات شدید عاطفی نخواهد داشت. مادر، در اغلب مواقع، کودک را به شدت دوست خواهد داشت، ولی نه آن‌طور که

کودک نیاز دارد دوست داشته شود. بنابراین در این رابطه استثمارگونه اطمینان و تداوم و ثبات، که برای کودک بسیار مهم است، وجود نخواهد داشت.

چیزی که بیش از همه مهم است و در این رابطه وجود ندارد چارچوبی است که کودک بتواند در آن احساسات و عواطف خود را تجربه کند و بروز دهد. در عوض، او چیزی می‌سازد که مادرش نیاز دارد و اگرچه این امر (با تضمین «عشق» مادر یا پدر به کودک) ادامه بقای او را در کودکی امکان‌پذیر می‌کند، ممکن است در باقی زندگی‌اش او را از این که خودش باشد باز دارد.

در این گونه موارد، نیازهای طبیعی متناسب با سن کودک هماهنگ رشد نمی‌کنند و در نتیجه سرکوب می‌شوند یا یکپارچه نمی‌شوند. این فرد بدون این که خود بداند همیشه در گذشته زندگی خواهد کرد و در برابر خطراتی که در زندگی گذشته او وجود داشته‌اند چنان عکس‌العمل نشان می‌دهد که انگار در زندگی حال او وجود دارند.

افرادی که به خاطر ابتلا به افسردگی به من مراجعه کرده‌اند معمولاً مادرانی به شدت نالایم و افسرده داشته‌اند. در این خانواده‌ها، کودکی که اغلب مواقع تک‌فرزند یا اولین فرزند است مایملک مادر محسوب می‌شود. چیزی را که مادر زمانی نتوانسته بود در مادر خود پیدا کند در فرزندش می‌یابد. مادر فرزند را شخصی می‌بیند که در اختیار اوست و می‌تواند بازتاب خود را در او ببیند و کنترلش کند یا، به عبارت دیگر، شخصی که هرگز مادر را ترک نمی‌کند و تمام توجه و تحسین خود را متوجه مادر

می‌کند. این مادر حتی اگر زمانی که خواسته‌های کودکش بیش از حد شوند (مانند زمانی که خواسته‌های مادرش بیش از حد شده بودند)، دیگر آن قدرها بی‌دفاع نخواهد بود: دیگر اجازه نمی‌دهد با او ظالمانه رفتار شود. کودک را طوری تربیت می‌کند که نه گریه کند نه مزاحم او شود. در نهایت، مادر می‌تواند مطمئن باشد از کودک خود احترام و مراقبت و توجه لازم را دریافت می‌کند.

باربارا، مادر چهار فرزند، در سی و پنج سالگی تنها خاطرات بسیار مبهمی را از رابطه خود با مادرش در دوران کودکی به یاد می‌آورد. در آغاز درمان، باربارا مادرش را زنی مهربان و خون‌گرم توصیف می‌کرد که صادقانه با او در سنین پایین «در مورد مشکلات خودش» صحبت می‌کرد و بسیار مراقب فرزندانش بود و خودش را برای خانواده فدا می‌کرد. تمام دوستان و آشنایان برای حل مشکلات خود از او طلب‌پند و اندرز می‌کردند. باربارا می‌گفت مادرش همیشه به او افتخار می‌کرد. حالا مادر او پیر و از کار افتاده بود و باربارا شدیداً نگران سلامتی‌اش بود. معمولاً خواب می‌دید اتفاقی برای مادرش افتاده و با اضطراب و نگرانی فراوان از خواب می‌پرید.

به واسطه احساساتی که در طول درمان در باربارا بروز کرد، این تصویر مادرش در ذهن او تغییر کرد. بیشتر از همه، وقتی خاطرات او از آموزش آداب دستشویی رفتن از سوی مادرش وارد خودآگاه او شد، مادرش را زنی سلطه‌جو، مستبد، کنترل‌کننده،

گمراه‌کننده، سرد، نادان، بی‌ملاحظه، وسواسی، زودرنج، حساس، عصبی، دو رو و قدرشناس توصیف کرد. بسیاری از خاطرات بعدی او از دوران کودکی‌اش تأیید می‌کردند مادرش چنین خصوصیتی داشته است. سپس باربارا توانست دلایل واقعی خشمی را که مدت‌های طولانی واپس زده بود پیدا کند و خصوصیات واقعی شخصیت مادرش را کشف کند. متوجه شد زمان‌هایی که مادرش در رابطه با او احساس نایمنی می‌کرده، با او برخوردی سرد داشته و همچنین بدرفتاری می‌کرده است. در عین حال، مراقبت شدید مادر از فرزندش باعث می‌شده کودک به او پرخاشگری و حسادت نکند. از آن‌جا که مادر در دوران کودکی بسیار تحقیر شده بود نیاز داشت دخترش برای او ارزش زیادی قائل شود.

باربارا در طول درمانش برای نخستین بار احساس ترس و خشم عذاب‌آوری را تجربه کرد که در ده‌سالگی سرکوبش کرده بود. این احساسات مربوط می‌شد به روز تولد مادر باربارا. در آن روز، باربارا از مدرسه به خانه برگشته بود و مادر را کف اتاق پیدا کرده بود، در حالی که چشمانش بسته بود. کودک فکر کرده بود مادرش مُرده و جیغ و فریاد راه انداخته بود. سپس مادر چشمانش را باز کرده و با خوشحالی گفته بود: «تو بهترین هدیه تولد را به من دادی. حالا دیگر می‌دانم تو مرا دوست داری. می‌دانم کسی مرا دوست دارد.» سال‌های متمادی، ترحم و دلسوزی باربارا به مادرش مانع از این شده بود که مادر متوجه رفتار بی‌رحمانه‌اش با باربارا شود. این خاطره وقتی در طول درمان بیدار شد در نهایت دوباره خود را نشان داد و همچنین باعث بروز احساسات خشم و عصبانیت در باربارا شد.

به تدریج تصاویر مختلفی از این مادر در قابی بزرگ‌تر کنار یکدیگر قرار داده شدند و چیزی که ظاهر شد انسان تنهایی بود که احساس ضعف و نایمنی و حساسیت بیش از حدش او را وامی‌داشت دست به هر کاری بزند تا کودک را در اختیار خود نگه دارد. این مادر که ظاهراً روابط خوبی با دیگران داشت اساساً در رابطه با کودک خود هنوز کودکی بیش نبود. از سوی دیگر، این دختر همچنان مسئولیت مراقبت و نگهداری از مادر را به عهده داشت تا زمانی که خود بچه‌دار شد و نیازهای نادیده گرفته شده قبلی خود را کشف کرد. باربارا قبل از این که داستان گذشته خود را کشف کند همانند مادر خود فرزندان را مجبور می‌کرد در خدمتش باشند.

توهم عشق

در این سال‌ها، افرادی به من مراجعه کرده‌اند که من فقط یک یا دو جلسه به آن‌ها مشاوره اولیه داده‌ام و سپس آن‌ها را به همکارانم ارجاع داده‌ام. حتی در این آشنایی‌های کوتاه‌مدت، اغلب فاجعه غم‌انگیز زندگی گذشته این افراد به روشنی دیده می‌شود. افسردگی آن‌ها معمولاً همراه با احساس پوچی و بیهودگی و ترس از فقر و تنهایی بروز می‌کند. در این موارد، فرد معمولاً به صورت غم‌انگیزی خود واقعی‌اش را در دوران کودکی گم می‌کند و در دوران بزرگسالی به کلی از خود بیگانه می‌شود.

انواع گوناگونی از اختلالات «خودشیفتگی»^{۶۹} را در بیمارانم مشاهده کرده‌ام. در این جا برای روشن‌تر شدن مسئله دو نوع بسیار شدید را که فکر می‌کنم نقطه مقابل یکدیگرند شرح می‌دهم: خودنمایی و افسردگی. در پشت خودنمایی آشکار، همواره افسردگی کمین کرده است و در پشت حالت‌های افسرده اغلب یک تاریخ غم‌انگیز ناخودآگاه (یا خودآگاه، اما پاره‌پاره) نهفته است. در واقع خودنمایی دفاعی است در برابر افسردگی و افسردگی دفاعی است در برابر درد عمیق ناشی از خودبیگانگی که محصول انکار گذشته است.

خودنمایی

فرد «خودنما» همه جا تحسین می‌شود و به این تحسین نیاز دارد. در واقع، او نمی‌تواند بدون این تحسین زندگی کند. باید هر

چیزی را که قبول می‌کند به نحو احسن به انجام برساند و در واقع این توانایی بدون شک در او وجود دارد (چون در غیر این صورت از قبول آن سر باز می‌زد). او خودش نیز خود را به خاطر ویژگی‌هایش - مثل زیبایی و هوش و استعداد - و موفقیت‌ها و دستاوردهایش تحسین می‌کند، مبادا روزی نتواند از این ویژگی‌ها آن‌طور که دوست دارد استفاده کند و شکست بخورد. آن وقت است که خطری بزرگ، همان افسردگی عمیق، تهدیدش خواهد کرد.

معمولاً افسرده شدن افراد پیر یا بیمار، که بیشتر سلامتی و سرزندگی خود را از دست داده‌اند، یا زنان یائسه امری عادی است. اما افراد بسیاری نیز هستند که می‌توانند از دست دادن زیبایی و سلامتی و جوانی یا عزیزانشان را تحمل کنند. آن‌ها اگرچه غمگین می‌شوند، دچار افسردگی نمی‌شوند. از طرف دیگر، معمولاً افراد با استعداد - به عبارت صحیح‌تر: با استعدادترین افراد - دچار افسردگی اند. دلیل این امر آن است که تنها افرادی می‌توانند افسردگی را از خود دور نگه دارند که عزت نفسشان بر پایه اصالت احساساتشان شکل گرفته باشد، نه بر اساس چند خصوصیت ویژه.

فروپاشی عزت نفس فردی «خودنما» به روشنی نشان می‌دهد که بندهای نگه‌دارنده آن عزت نفس چقدر لرزان و ضعیف بوده‌اند یا، همان‌طور که یکی از بیمارانم در خواب دیده بود، «به بالونی بند بودند.» او خواب دیده بود بالونی با جریان باد اوج گرفت، ولی ناگهان سوراخ شد و بی‌درنگ مانند پارچه‌ای سنگین فرش زمین شد، چون هیچ چیز درستی که بتواند به آن یک

نیروی درونی و تکیه‌گاه مناسب بدهد برای آن تدارک دیده نشده بود.

در طی پژوهشی در آسایشگاه روانی چست‌نات لاج^{۷۰} در مریلند آمریکا در سال ۱۹۵۴، پیشینهٔ خانوادگی دوازده بیمار که دچار اختلالات دوقطبی (افسردگی شیدایی)^{۷۱} بودند بررسی شد. نتایج این تحقیق یافته‌های من را در مورد دلایل افسردگی، که با روش‌های دیگری به دست آورده‌ام، تأیید می‌کند:

تمام بیماران از خانواده‌هایی بودند که از نظر اجتماعی منزوی محسوب می‌شدند و در بین همسایه‌ها از احترام اندکی برخوردار بودند. بنابراین، تلاش بسیاری می‌کردند تا با هم‌رنگ شدن با جماعت و کسب موفقیت‌های بارز موقعیت خود را در بین همسایه‌ها ارتقا دهند. در این گونه تلاش‌ها، مسئولیت ویژه‌ای بر عهدهٔ کودکی که بعدها مریض شد گذاشته شده بود. این کودک موظف بود برای خانواده افتخار بیافریند و هر قدر که خواسته‌های خانواده را با استفاده از توانایی‌ها و استعدادها و زیبایی و دیگر ویژگی‌هایش برآورده می‌کرد، همان قدر نیز دوست داشته می‌شد. اگر شکست می‌خورد، برای این که تنبیهش کنند به او بی‌اعتنایی می‌کردند؛ از حلقهٔ خانواده اخراج می‌شد و به او می‌فهماندند ننگ بزرگی برای خویشاوندانش به ارمغان آورده است (ایکه اشپنگلر: ۱۹۷۷، ص ۱۱۰۴).

امروزه به خاطر جابه‌جایی و مهاجرت بسیار خانواده‌ها، سازگار شدن با فرهنگ‌های قومی مختلف برای ادامهٔ بقا بسیار ضروری

است. در عین حال، این امر استقلال کودکان را به خطر می‌اندازد. متأسفانه به نظر می‌رسد تنها «راهکار» پیش رو پایبندی یا بازگشت به بنیادگرایی است.

فرد خودنما بدون شرکت در جلسات درمان قادر نخواهد بود تشخیص بدهد عشق و تحسین یکی نیستند. او به‌طور سیری‌ناپذیری تحسین دیگران را می‌طلبد و هرگز ارضا نمی‌شود، چون تحسین مانند عشق نیست. تحسین فقط لذتی است که او جایگزین نیازهایی اساسی مثل احترام و درک شدن و جدی گرفته شدن می‌کند. این‌ها نیازهایی‌اند که از دوران کودکی در ناخودآگاه او باقی مانده‌اند. اغلب افراد تمام زندگی خود را صرف یافتن چنین جایگزینی می‌کنند. تا زمانی که نیازهای اساسی شناسایی و درک نشوند، تلاش برای یافتن تحسین، این نماد عشق، ادامه پیدا خواهد کرد. دقیقاً به همین دلیل است که عکاسی سالخورده و مشهور که برنده جوایز متعدد بین‌المللی شده بود به خبرنگاران می‌گفت: «من هرگز احساس نکرده‌ام کارهایم به اندازه کافی خوب بوده‌اند.» و او هرگز از خود نمی‌پرسد چرا چنین احساسی داشته است. ظاهراً هرگز به ذهن او خطور نکرده افسردگی او ممکن است مربوط باشد به اطاعت بی چون و چرای او از خواسته‌های والدینش.

بیماری می‌گفت پدر و مادرش همیشه او را مجبور می‌کردند با چوب‌پا^{۷۲} راه برود تا دیگران او را تحسین کنند. آیا کسی که همیشه مجبور است با چوب‌پا راه برود به آن‌هایی که می‌توانند روی پاهای خود راه بروند حسودی نمی‌کند، حتی اگر آن‌ها در نظر او

کوچک‌تر یا «معمولی‌تر» باشند؟ و آیا او در وجود خود خشمی عظیم به کسانی که او را از راه رفتن بدون چوب‌پا هراسانده‌اند انباشته نمی‌کند؟ او حتی ممکن است به افراد سالم و معمولی نیز حسودی کند، چون آن‌ها مجبور نیستند برای برانگیختن تحسین دیگران مدام تقلا کنند و برای تحت تأثیر قرار دادن این و آن دست به هر کاری بزنند، و آزادند که «معمولی» باشند.

فرد خودنما در واقع هیچ‌وقت آزاد نیست. اول به این دلیل که وابسته به تحسین دیگران است و دوم این که عزت نفس او وابسته به ویژگی‌ها و عملکرد و موفقیت‌های اوست که هر لحظه ممکن است از بین بروند.

افسردگی به مثابه نقطه مقابل خودنمایی

در بسیاری از بیمارانی که می‌شناسم، افسردگی به صورت‌های مختلفی همراه با خودنمایی بوده است.

۱. گاهی پس از این که خودنمایی فرد در نتیجه بیماری یا معلولیت یا پیری از بین می‌رود، افسردگی ظاهر می‌شود. مثلاً زنی را می‌شناختم که هرگز ازدواج نکرده بود و همان‌طور که پیر می‌شد تحسین‌ها و تعریف‌های دیگران از او به تدریج کم و کمتر می‌شد. دیگر کسی به‌طور مداوم از زیبایی او تمجید نمی‌کرد. او قبلاً این‌گونه تمجیدها را جایگزین بی‌توجهی مادرش کرده بود و مستقیماً از آن‌ها کمک می‌گرفت تا اعتماد به نفس بیشتری پیدا کند. نارضایتی او از پیر شدن ظاهراً تنها به این دلیل بود که با کسی رابطه جنسی نداشت. اما در سطحی عمیق‌تر از این می‌ترسید که دوباره مانند دوران کودکی طرد و تنها گذاشته شود و

دیگر چیزی در اختیار نداشت تا با این ترس‌ها مقابله کند. تمام آینه‌های جایگزین او شکسته بودند. بار دیگر مانند دختری کوچک در برابر دیدگان مادرش درمانده و مبهوت ایستاده بود و در چشمان او چیزی جز پریشانی پیدا نمی‌کرد.

مردان نیز سالخوردگی را به طرز مشابهی تجربه می‌کنند. ولی ممکن است ایجاد یک رابطه عاشقانه جدید این توهم را به آن‌ها بدهد که دوباره جوان شده‌اند و مدت کوتاهی در مراحل اولیه افسردگی ناشی از پیری احساس شیدایی و هیجان داشته باشند.

۲. در ترکیب دوره‌های متغیر^{۷۳} خودنمایی و افسردگی می‌توان مخرج مشترکی پیدا کرد. هر کدام از آن‌ها دو طرف مدالی هستند که «خودِ کاذب»^{۷۴} توصیف می‌شود. این مدالی است که فرد زمانی به خاطر موفقیت‌هایش دریافت کرده بود.

مثلاً، بازیگری که در اوج موفقیت شغلی خود قرار دارد می‌تواند در برابر تماشاگران مشتاق هنرنمایی و احساس بزرگی و قدرت فراوان کند. ولی اگر شادی شب قبل او به خاطر بازی خلاقانه و هنر بازیگری‌اش نبوده باشد و ریشه در ارضای نیازهای قدیمی او برای خودنمایی، و دیدن بازتاب خود در دیگران و دیده و درک شدن داشته باشد، احساس پوچی و بیهودگی، و حتی شرمساری و خشم، صبح روز بعد دوباره سراغش می‌آید. اگر موفقیتش در شب قبل فقط به او کمک می‌کند که ناکامی‌های دوران کودکی را انکار کند، آن‌هم مانند هر جایگزین دیگری، فقط رضایت کوتاه‌مدتی در بر خواهد داشت. در واقع، کسب رضایتمندی واقعی برای او ناممکن است، چون فقط می‌توانست رضایتمندی واقعی را در گذشته کسب کند، ولی گذشته دیگر برگشت‌پذیر نیست. نه آن کودک قبلی وجود دارد نه آن والدین قبلی. والدین فعلی - اگر زنده باشند - پیر و ناتوان شده‌اند. آن‌ها دیگر تسلطی بر فرزند خود ندارند و شاید به خاطر موفقیت‌های او خوشحال‌اند و به ملاقات‌های نه‌چندان زیاد با او راضی‌اند. اکنون فرزند از موفقیت‌ها، و از جمله موقعیت خود در زندگی، لذت می‌برد، ولی این چیزها فقط در زمان حال برای او ارزشمند و لذت‌بخش‌اند و نمی‌توانند شکاف‌های گذشته را پر کنند. تا زمانی که او نیازهای گذشته خود را به کمک توهم - یعنی سرمستی ناشی از موفقیت - انکار کند، زخم‌های قدیمی او التیام بخشیده نمی‌شوند. افسردگی فقط او را تا نزدیکی زخم‌هایش هدایت می‌کند، ولی فقط

پذیرش آگاهانه این که او چیزی را در یک زمان حساس از دست داده می‌تواند به التیام واقعی زخم‌هایش کمک کند.^{۷۵}

۳. موفقیت‌ها و عملکرد تحسین‌برانگیز مداوم ممکن است این توهم را در فرد ایجاد کند که والدینش همیشه به او توجه می‌کنند و در دسترس او خواهند بود (چنین شخصی در بزرگسالی غیبت والدینش را در دوران کودکی خود و همچنین عکس‌العمل‌های احساسی خود را انکار می‌کند). این فرد معمولاً موفق می‌شود با نمایش فزاینده استعدادهایش افسردگی را از خود دور نگاه دارد و بنابراین هم خود و هم اطرافیانش را گول می‌زند. اما چنین شخصی اغلب فردی را برای ازدواج انتخاب می‌کند که یا علایم شدید افسردگی دارد یا حداقل در زندگی مشترک به‌صورت ناخودآگاه علایم افسردگی همسر خود را نشان می‌دهد. بنابراین، با این کار احساس افسردگی از فرد خود را دور نگه داشته می‌شود و در نتیجه او از همسر «بیچاره» خود مثل یک کودک مراقبت و محافظت می‌کند، و احساس قدرت و ضروری بودن به او دست می‌دهد. او با این کار ستونی دیگر برای ساختن ساختمان شخصیت خود بنا می‌کند. ولی در واقع این ساختمان پایه‌های محکمی ندارد و فقط بر ستون‌های موفقیت، پیروزی، «قدرت» و بالاتر از همه انکار احساسات دنیای کودکی او استوار است.

اگرچه ظاهر بیرونی افسردگی کاملاً با ظاهر خودنمایی در تضاد است و غم از دست دادن خود واقعی فرد را به‌صورت آشکارتری نشان می‌دهد، اما این دو مورد نقاط مشترک بسیاری دارند:

خودِ کاذبی که منجر به از دست دادن خودِ واقعی فرد شده است؛
شکنندگی در عزت نفس به خاطر فقدان اعتماد فرد به احساسات و آرزوهای خود؛
کمال گرایی؛

انکار احساسات فروخورده؛
فزونی یافتن روابط فرصت طلبانه؛
ترس شدید از کم شدن عشق دیگران و بنابراین سازگاری با خواسته‌های آن‌ها؛
پرخاشگری پراکنده^{۷۶}؛
حساسیت بیش از حد؛
احساس گناه و شرمساری؛
بی‌قراری^{۷۷}.

افسردگی به مثابه انکار خود

افسردگی یعنی انکار عکس‌العمل‌های احساسی خود. این انکار برای سازگار شدن با شرایط زندگی در دوران کودکی آغاز می‌شود و نشان‌دهنده زخم‌های دوران کودکی است. کودکان بسیاری هستند که از ابتدا این آزادی را نداشته‌اند تا حتی

ساده‌ترین احساسات خود - مانند نارضایتی، خشم، درد و حتی گرسنگی - و البته لذت جسمانی را بروز دهند.

بناتریس پنجاه و هشت ساله دچار افسردگی عمیق بود. والدین او مبلغان مذهبی بودند. او هرگز نمی‌دانست گرسنه است یا نه. مادرش با افتخار در یادداشت‌های روزانه‌اش نوشته بود: «بناتریس در سه ماهگی یاد گرفته بود برای خوردن غذا صبر کند و بدون گریه کردن جلو گرسنگی‌اش را بگیرد.» هر گونه ابراز نارضایتی و خشم باعث بی‌اعتمادی این مادر می‌شد و ناراحتی‌های فرزندان او را مضطرب می‌کرد. لذات جسمانی فرزندان او هم حس حسادت او را برمی‌انگیخت و هم حس شرمساری‌اش را، چون نگران می‌شد که «دیگران ممکن است در مورد او چه فکر کنند.» کودکی که در چنین شرایطی بزرگ می‌شود از همان سال‌های اولیه زندگی یاد می‌گیرد چه چیزهایی را نباید احساس کند.

ما حتی اگر خود را روان‌پزشک و متخصصان این رشته بدانیم ولی کلید درک زندگی گذشته خود را دور بیندازیم، دلایل افسردگی - و همچنین دلایل دیگر دردها و بیماری‌هایمان و حتی درمان آن‌ها - مانند رازی سرپوشیده برایمان باقی خواهند ماند. وقتی روان‌پزشکان باتجربه جرأت نمی‌کنند با واقعیت زندگی خود روبه‌رو شوند و در عوض وقت خود (و وقت بیماران) را صرف صحبت کردن درباره «خانواده‌های بدکارکرد»^{۷۸} می‌کنند، مسلماً به مفهومی مثل «قدرت متعالی» یا خدا احتیاج پیدا می‌کنند تا «معجزه» شفا یافتن^{۷۹} را برای خود معنادار کنند. آن‌ها سپس طوری رفتار می‌کنند که گویی وفادارانه از دستوری پیروی می‌کنند بدون این که بفهمند حتی اولین قدم آن‌ها در جهت اشتباه برداشته شده است. از آن جا که آن‌ها از همان گام اول گمراه شده‌اند، وفاداری «علمی» آن‌ها به دستورات نیز نتیجه مطلوبی برایشان به ارمغان نمی‌آورد و آن‌ها را به هدف خود نمی‌رساند. در این جا مایلیم برای روشن شدن این مطلب مثالی بیاورم.

یکی از آشنایان کتاب یک روان‌پزشک را برایم فرستاد که در آن نوشته شده بود سوءرفتار و بی‌توجهی به کودکان و سوءاستفاده از آن‌ها نمی‌تواند تنها علل بیماری‌های روانی باشند. نویسنده کتاب معتقد است باید دلایل غیرعقلانی دیگری وجود داشته باشد تا بتواند توضیح دهد چرا برخی ظاهراً از آثار وحشتناک آزارگری جان سالم به‌در می‌برند - یا حداقل سریع‌تر درمان می‌شوند - در حالی که برخی دیگر مدت‌های طولانی‌تری از آن رنج می‌برند. او بر این باور است که دلیل این امر «لطف الهی»^{۸۰} است.

نویسنده داستان بیماری را نقل می کند که سال اول زندگی اش را با مادرش در فقر مطلق سپری کرده بود و سپس مسئولان او را از مادرش جدا کرده بودند. کودک به پرورشگاه های متعددی سپرده شده بود و در هر کدام از آن ها مورد شدیدترین سوءرفتارها قرار گرفته بود. اما زمانی که او به آن روان پزشک مراجعه کرد خیلی زودتر از بیماران دیگر درمان شد. این مرد که در دوران کودکی و جوانی مورد شدیدترین بی رحمی ها قرار گرفته بود چگونه توانست با آمادگی کامل خود را از آثار چنین بدرفتاری هایی رها سازد؟ آیا این امر با کمک خدا میسر شد؟

بسیاری از مردم این گونه توجیهات را می پذیرند بدون این که بپرسند چرا خداوند اولاً به سایر بیماران این روان پزشک کمک نکرد و ثانیاً چرا زمانی که این مرد در کودکی تحت آزارهای بی رحمانه قرار می گرفت به داد او نرسید؟ آیا واقعاً لطف خداوند در بزرگسالی شامل حال او شد یا این که چنین توجیهی ساده لوحانه است؟ اگر مادر این مرد با وجود فقر مالی می توانست در همان سال اول زندگی کودک عشق و احترام و حمایت و امنیت نثارش کند، مرد می توانست زندگی بهتری داشته باشد. در نتیجه، می توانست بهتر از بیمارانی مانند بئاتریس که شخصیتشان از همان روز اول زندگی خرد شده بود با سوءرفتارهای آینده مقابله کند.

بئاتریس در دوران جوانی مورد سوءرفتار جسمانی قرار نگرفته بود، اما مجبور بود در نوزادی یاد بگیرد با گریه نکردن و گرسنه

نشدن و حتی واپس زدن تمام نیازهایش مادرش را خوشحال کند. او ابتدا دچار بی‌اشتهایی و لاغری و سپس در تمام طول بزرگسالی دچار افسردگی شدید شد. روان‌پزشکانی که دم از «لطف الهی» و دیگر خصوصیات «روحانی» می‌زنند چنین آسیب‌هایی را انکار می‌کنند. آن‌ها ابتدا باید تلاش بسیاری به خرج دهند و روی خودشان کار کنند تا بتوانند عوارض این‌گونه آسیب‌های پنهان و اولیه را درک کنند. زمانی که حاضر شوند تا با حقایق^{۸۱} - حقایق خودشان - روبه‌رو شوند دیگر علاقه‌ای نخواهند داشت تا به نام علم مسائلی مانند لطف الهی و دیگر «رازها» را به خورد دیگران بدهند.

پیروی بی‌قید و شرط از نظریات و عقاید سنتی اغلب منجر به تیره شدن یا انکار حقایق زندگی گذشته ما می‌شود. بدون دسترسی آزادانه به این حقایق، توانایی ما برای عشق ورزیدن بی‌استفاده باقی خواهد ماند. در این صورت، جای تعجب ندارد اگر دیگران حتی با نیت خوب درخواست‌های اخلاقی - مانند عشق ورزیدن و مهربانی و بخشش و... - از ما بکنند و کارشان بی‌فایده باشد. اگر اجازه نداشته باشیم که از حقیقت خودمان و والدینمان و دیگر سرپرستانمان آگاه شویم، نمی‌توانیم به کسی عشق بورزیم. ما فقط می‌توانیم وانمود کنیم عاشقیم. اما این رفتار ریاکارانه کاملاً عکس عشق ورزیدن است. این رفتار گیج‌کننده و فریبنده است و ناگزیر باعث خشم فرد فریب‌خورده خواهد شد. آن فرد مجبور است برای حفظ همان «عشق» نیز خشم خود را واپس براند، مخصوصاً اگر مانند کودکی وابسته به وانمودکننده عشق باشد که خود را در پشت این توهم عشق پنهان کرده است.

اگر رهبران مذهبی این قوانین ساده روان‌شناسی را می‌پذیرفتند و به آن‌ها احترام می‌گذاشتند، می‌توانستیم صادقانه‌تر و محترمانه‌تر و آگاه‌تر و در نتیجه سازنده‌تر زندگی کنیم. این رهبران باید به‌جای نادیده گرفتن این قوانین چشم خود را بر آسیب‌هایی که چنین کارهایی به خانواده و جامعه وارد می‌کنند باز کنند.

نامه زنی به اسم وِرا، که در ادامه نقل می‌کنم، نمونه روشنی است از این نوع پریشانی و آسیب‌ها. همچنین سرگذشت زنی دیگر به اسم مایا نشان می‌دهد زمانی که او دست از واپس راندن زندگی گذشته خود کشید بالاخره عشق خودجوشی در او به فرزندش پدید آمد. وِرای پنجاه و دو ساله نوشت:

من از زمان بلوغ معتاد به الکل بودم، ولی بالاخره به کمک انجمن الکلی‌های گمنام اعتیادم را کنار گذاشتم. من چنان از رها شدن از اعتیادم شاد و سپاسگزار بودم که یازده سال در جلسات هفتگی انجمن شرکت می‌کردم. مدتی طولانی توانستم افکار انتقادی خودم را در مورد مسائل اخلاقی مطرح‌شده در این جلسات پس بزنم و نادیده بگیرم. حتی در ابتدا موفق شدم به بیماری جدی خودم که در حال رشد بود توجهی نکنم و علایم‌ش را نادیده بگیرم (بیماری‌ای که در نهایت تصلب شرایین تشخیص داده شد) و تنها زمانی که حالت‌های افسردگی‌ام طولانی‌تر و شدیدتر شد چشمانم به روی حقیقت باز شد.

نخست بسیار دشوار بود. وقتی موفق شدم برخی از خاطرات واپس‌رانده‌ام را به یاد بیاورم، تقریباً برایم غیر قابل تحمل بودند. دیگر نمی‌خواستم به یادشان بیاورم. اما کنجکاوی و دردهایم قوی‌تر از ترس‌هایم بود و تصمیم گرفتم ادامه دهم. پس از یک سال تلاش سخت، برخی از علایم بیماری‌ام محو شد. الآن سه سال پس از کار با این روش متوجه شده‌ام بروز این علایم ضروری بودند تا مرا از خواب خطرناکی بیدار کنند و من بتوانم بالاخره احساسات و ادراکات و افکارم را جدی بگیرم.

به‌طور مثال، می‌دانستم وقتی در جلسات گروهی در مورد «عشق بی قید و شرط» بحث می‌شد، اغلب خشمگین می‌شدم. این در حالی بود که من می‌بایست متوجه می‌شدم تمام اعضای گروه عشقی بی قید و شرط نثار من می‌کنند و به خاطر همین باید قدردان آن‌ها می‌بودم. قرار بود یاد بگیرم به آن‌ها اعتماد کنم و وقتی نمی‌توانستم به آن‌ها اعتماد کنم، احساس گناه می‌کردم. به من توضیح داده شد علت این که نمی‌توانستم به کسی اعتماد کنم و باور کنم عشق وجود دارد این بود که من در خانواده بدکار کردم هیچ عشقی دریافت نکرده بودم. این توضیحات را جدی نمی‌گرفتم، چون به شدت محتاج عشق بودم و به خودم قبولانده بودم خانواده‌ام مرا دوست داشت. قادر نبودم آنچه را به من گفته می‌شد زیر سؤال ببرم، چون مادرم هر روز افکار ریاکارانه‌ای به خورد من داده بود. افکار ریاکارانه برایم بسیار آشنا بودند، ولی هرگز نمی‌توانستم از آن‌ها انتقاد کنم. اما امروزه من با جرأت در مورد چیزهایی که برایم بی‌معنا هستند چون و چرا می‌کنم.

امروز باور دارم فقط کودکان نیاز (نیاز مطلق) به عشق بی قید و شرط دارند. ما باید این عشق را نثار کودکانی کنیم که مسئولیتشان را می‌پذیریم: نه تنها زمانی که لبخند ملیحی می‌زنند و می‌خندند، بلکه زمانی هم که گریه می‌کنند و جیغ می‌زنند؛ ما باید آن‌ها را بپذیریم و بهشان عشق بورزیم. اما اگر وانمود کنیم می‌توانیم بی‌هیچ قید و شرطی عاشق فردی بزرگسال باشیم - بی‌توجه به اعمال او - پس باید قادر باشیم حتی یک قاتل زنجیره‌ای یا دروغگوی بدنامی را هم که به گروه ما می‌پیوندد دوست داشته باشیم. آیا می‌توانیم این کار را بکنیم؟ آیا باید این کار را امتحان کنیم؟ چرا؟ به خاطر چه کسی؟ اگر بگوییم بزرگسالی را بی‌هیچ قید و شرطی دوست داریم، فقط غفلت یا بی‌صدافتی‌مان را اثبات کرده‌ایم، نه چیز دیگری را.

این تنها یکی از روزنه‌های فراوانی بود که توانستم پیدا کنم، آن‌هم از بین مباحث مذهبی که مدت‌های طولانی در آن جلسات تحمل کرده بودم. این بینش‌ها را مدیون تلاش و کار فردی خودم هستم. همان‌طور که در مکالمات درونی خودم با والدینم صحبت می‌کردم، توانایی استدلال در من رشد کرد. زمانی که در آن جلسات شرکت می‌کردم، هیچ‌گاه به‌صورت خودآگاه به چیزی شک نمی‌کردم و در مورد مسئله‌ای چون و چرا نمی‌کردم. در آن جلسات، به‌شدت می‌خواستم همه مرا دوست داشته باشند و این البته به‌معنای فرمان‌برداری و هم‌رنگ جماعت شدن بود. در واقع، در این جلسات فقط «عشق» بسیار بسیار با قید و شرط بروز داده می‌شد.

وِرا درست می‌گوید. ما در بزرگسالی عشق بی قید و شرط لازم نداریم، حتی از سوی درمانگران. این یک نیاز کودکانه است و هرگز در دوره‌های بعدی زندگی برآورده نمی‌شود و اگر کسی این واقعیت را نپذیرد، دچار توهم محض است. اما چیزهای خوب دیگری از قبیل اعتماد و صداقت و احترام و اطمینان و همدردی و درک شدن هستند که می‌توانیم از درمانگران دریافت کنیم. همچنین درمانگران این توانایی را دارند تا احساساتشان را شفاف بیان کنند و جلو اذیت و ناراحت شدن ما را بگیرند. ولی اگر درمانگری قول می‌دهد که بی‌هیچ قید و شرطی ما را دوست خواهد داشت، ما باید از او دور شویم و از دورویی و نادانی او برحذر باشیم.

وِرا به دو دلیل و در پی تلاش‌ها و کار فردی خود به این کشف بسیار مهم دست یافت. اول این که روش مورد استفاده او بسیار مؤثر بود. دوم این که اراده کرده بود حقیقت را بیابد و دیگر به خودش اجازه ندهد دوباره فریب بخورد. زمانی که به بدنش توجه کرد، تغییراتی در آن مشاهده کرد که به او در پیمودن مسیرش کمک کرد.

مایای سی‌وهشت‌ساله وقتی به من مراجعه کرد چندین هفته از تولد فرزند سومش می‌گذشت. به من گفت با وجود این نوزاد بسیار احساس آزادی و سرزندگی می‌کند و این کاملاً عکس احساسی بود که با دو فرزند قبلی‌اش داشت. مایا با دو فرزند قبلی همیشه احساس می‌کرد درخواست‌های بی‌شماری به او تحمیل می‌شود. حس می‌کرد نوزادان او را اسیر خود کرده‌اند و از او

سوءاستفاده و بهره‌کشی می‌کنند. در نتیجه، از برآوردن نیازهای موجه نوزادان سر باز می‌زد و در عین حال احساس گناه نیز می‌کرد. وقتی دچار افسردگی شد، از خودِ واقعی‌اش جدا افتاد. فکر می‌کرد احتمالاً احساسات او به دو فرزند قبلی‌اش در واقع شورش در برابر درخواست‌های مادر خودش بوده است، چون به فرزند سومش به هیچ وجه چنین احساساتی نداشت. عشقی که او تلاش کرده بود به فرزند سومش بروز دهد خودبه‌خود از وجودش می‌تراوید. او از احساس یگانگی با خودش و با این فرزندش لذت می‌برد. سپس در مورد مادرش این‌گونه گفت:

من تاج سر مادرم بودم. اغلب می‌گفت: «همیشه می‌توانم روی مایا حساب کنم. او از عهده کارها برمی‌آید.» و من واقعاً از عهده کارها برمی‌آمدم. خواهر و برادرهای کوچک‌ترم را برای او بزرگ کردم تا او بتواند به شغلش برسد. او در شغلش صاحب‌نام‌تر می‌شد، ولی من هرگز او را شاد ندیدم. اغلب عصرها منتظر او می‌ماندم تا برگردد. خواهر و برادرهای کوچک‌ترم گریه می‌کردند و من دلداری‌شان می‌دادم، ولی خودم هرگز گریه نمی‌کردم. چه کسی از بچه‌ای که مدام گریه می‌کند خوشش می‌آید؟ من تنها اگر لایق و فهیم و رام می‌بودم و هرگز از کارهای مادرم انتقاد نمی‌کردم و نشان نمی‌دادم چقدر دلم برایش تنگ شده می‌توانستم عشقش را نصیب خود کنم. اگر نشان می‌دادم دلم برایش تنگ شده، آزادی او را محدود می‌کردم، در حالی که او بسیار به آزادی نیاز داشت. محدود کردن او باعث می‌شد در برابرم جبهه بگیرد. در آن زمان، هیچ‌کس فکرش را هم نمی‌کرد که این مایای کوچک و ساکت و توانا و مفید این‌قدر تنها بوده و این‌همه رنج کشیده است. چه کاری می‌توانستم بکنم جز این که به مادرم

افتخار کنم و کمکش کنم؟ هر چقدر مادرم بیشتر به کمک احتیاج داشت من باید بیشتر از خودم مایه می گذاشتم و به او بیشتر توجه می کردم. مادر بیچاره من به این توجه نیاز داشت، چون تمام کارهایی که انجام می داد به خاطر این بود که چیزی را در درونش سرکوب کند، شاید یک اشتیاق شدید را. نمی دانم. شاید اگر این فرصت را داشت که چیزی باشد بیش از کسی که فقط مرا به دنیا آورده، می توانست متوجه شود چه چیزی را می خواهد سرکوب کند.

همه این اتفاقات در قبال پسر، پیت، نیز تکرار شد. چه زمان‌های کسالت‌باری که او مجبور بود بدون من سر کند تا «آزادی» داشته باشم و این آزادی فقط مرا از او و خودم دور و دورتر کرد. حالا می‌دانم که همیشه دنبال راهی بودم تا هنگام تنها گذاشتن او احساساتم را سرکوب کنم. احساساتم را فرو می‌خوردم، بدون این که ببینم چه بر سر او می‌آورم، چون خودم در کودکی هیچ‌گاه نتوانسته بودم احساساتم را، وقتی تنه‌ایم می‌گذاشتند، بروز بدهم. تازه حالا متوجه شده‌ام مادرانی که به فرزندانشان بی‌توجه‌اند و چندان به آن‌ها نمی‌رسند چه احساسی دارند.

یک مجله آلمانی مخصوص زنان (که می‌کوشد در مورد تابوها حرف بزند) نامه‌ای از خواننده‌ای چاپ کرد که در آن مصیبتِ مادر شدن او بدون هیچ پوششی بیان شده است. نامه او با این بند به پایان می‌رسد:

و باز شیر دادن به نوزاد! نوزاد برای شیر خوردن در آغوش من قرار می‌گرفت و بلافاصله سینه‌هایم درد می‌گرفت. خدایا، چقدر دردناک بود! تنها پس از دو ساعت دوباره همه چیز تکرار می‌شد: دوباره درد ... مثل قبل. وقتی نوزاد در آغوشم شیر می‌خورد، گریه می‌کردم و دشنام می‌دادم. این امر آن قدر وحشتناک و عذاب‌آور بود که کمی بعد اشتهايم را از دست دادم و دمای بدنم تا چهل درجه بالا رفت و تب کردم. بعد به من اجازه دادند نوزادم را از شیر بگیرم و بلافاصله حالم بهتر شد. هیچ احساس مادرانه‌ای در من به وجود نیامده بود. حتی اگر نوزاد می‌مرد، ناراحت نمی‌شدم. و همه از من انتظار داشتند شاد باشم. با نومی‌دی فراوان با

یکی از دوستانم تماس گرفتم. او به من گفت اگر نوزادم را همیشه در کنارم داشته باشم و سرم را با او گرم کنم، به او علاقه‌مند خواهم شد. اما توصیه‌ او هم کارگر نیفتاد. تنها زمانی که به کار برگشتم اوضاع تغییر کرد. هر روز که از محل کار به خانه می‌رسیدم و بچه را به عنوان یک اسباب بازی یا چیزی که فکر مرا از افکار روزانه منحرف می‌کرد می‌دیدم، کم‌کم به او علاقه‌مند می‌شدم. اما اگر بخوام صادق باشم، باید بگویم یک سگ نیز می‌توانست همان تأثیر را بر من داشته باشد. حالا که او به تدریج بزرگ‌تر می‌شود و من می‌بینم می‌توانم او را تربیت کنم و او به من اعتماد دارد و وقتش را صرف من می‌کند، احساسات عاطفی عمیقی به او پیدا کرده‌ام و خوشحالم که او را دارم.

این مطالب را نوشتم، چون فکر می‌کنم یک نفر باید بالاخره بگوید چیزی به اسم غریزه و عشق مادرانه وجود ندارد.

اما، ژوئیه ۱۹۷۷

این زن در واقع نتوانسته بود مصیبت زندگی خود و کودکش را به درستی درک کند، زیرا کلید فهم واقعی این داستان در کودکی او نهفته بود که او از نظر احساسی به آن دسترسی نداشت. بنابراین، نگرش منفی او غلط است. در واقع، عشق و غریزه مادرانه مسلماً وجود دارد. ما این عشق و غریزه را در حیواناتی که از انسان‌ها بدر رفتاری ندیده‌اند هم می‌بینیم. زنان نیز از بدو تولد غرایزی در وجود خود دارند تا به فرزندان خود عشق بورزند و از آن‌ها مراقبت و محافظت کنند و پرورششان بدهند و از انجام این کارها لذت ببرند. اما اگر والدینمان در دوران کودکی از ما همچون ابزاری برای تأمین نیازهای خود استفاده کنند، این توانایی‌های

گریزی در ما خفه خواهند شد. اما خوشبختانه، همان طور که داستان زندگی یوهانا نشان می‌دهد، به محض این که اراده کنیم با واقعیت روبه‌رو شویم، می‌توانیم این توانایی‌ها را در خود زنده کنیم.

یوهانا، بیست و پنج ساله، طول درمانش را درست قبل از بارداری‌اش آغاز کرد. خود را به خوبی برای زایمان آماده کرد و پیوندی لذت‌بخش با نوزادِ سالمش برقرار ساخت. خوشحال بود از این که شیر فراوان دارد و انتظار می‌کشید که از شیر دادن به نوزاد لذت ببرد که ناگهان و ظاهراً بی‌هیچ دلیلی سینه‌هایش سفت و دردناک شدند و دچار تب سختی شد. وقتی پرستاران با استفاده از یک بطری به نوزاد شیر می‌دادند، پریشان می‌شد.

یوهانا وقتی تب داشت شب‌ها با جزئیات کامل کابوس می‌دید که وقتی نوزاد بود، پدر و مادرش همراه دوستانشان از او سوءاستفاده جنسی می‌کردند. ولی به خاطر احساساتی که در پی خوددرمانی در او بیدار شد، توانست خشمی را که به خاطر آن تجاوز و خیانت و آسیب وارد شده به غرایز مادرانه در وجودش باقی مانده بود آزاد کند. چیزی که بیش از همه خشمگینش می‌کرد آسیبی بود که پدر و مادر او به غرایز مادرانه‌اش وارد کرده بودند و او به سبب این آسیب قادر نبود نیازهای کودک خود را برآورده سازد. بعدها می‌گفت: «وقتی سه ساله بودم، آن‌ها غرایز مادرانه مرا نابود کردند. به همین دلیل، اگرچه با تمام وجود مشتاق شیر دادن بودم، دیگر نتوانستم به فرزندم شیر بدهم.» او پس از مدتی طولانی پدر و مادرش را در مکالمات درونی خود به چالش

کشید و تمام احساسات خشم و عصبانیتی را که در بدنش انباشته شده بود بروز داد و بالاخره توانست به تأثیرات بد رفتاری‌های والدینش غلبه کند.

حتی قبل از درمان کامل یوهانا، آمادگی‌اش برای روبه‌رو شدن با واقعیت وحشتناک زندگی گذشته‌اش منجر به کاهش تب و بهبود وضعیت سینه‌هایش شده بود. در نهایت، توانست به کودکش شیر بدهد و کودک به سرعت آموخت که بطری شیر را کنار بگذارد. این امر باعث تعجب پرستار شد، چون تقریباً مطمئن بود این کار «جواب نخواهد داد.»

یوهانا با کودکش شاد بود. لذت می‌برد از این که می‌تواند به کودکش عشق بورزد و از او مراقبت کند و در آغوش بگیردش و نیازهایش را حدس بزند. اما این عیش به دلیل برخی شک‌و‌تردیدها و ترس‌ها منغص می‌شد. یوهانا از این می‌ترسید که اگر به کارهایی که برایش لذت‌بخش بودند ادامه دهد با اتفاقات فاجعه‌آمیزی روبه‌رو خواهد شد. از آن جا که در رشته روان‌شناسی تحصیل کرده بود، فکر می‌کرد دچار نوعی وسواس شده و از روی خودخواهی از پسرش برای ارضای نیازهای خود استفاده می‌کند. دوستانش نیز به این گونه خودخوری‌های^{۸۲} دردناک او دامن می‌زدند و به او هشدار می‌دادند بیش از حد «آسان‌گیر»^{۸۳} نباشد و توصیه می‌کردند باید به کودکش یاد بدهد از همان ابتدا حد خود را بداند، وگرنه کودک زورگویی بار خواهد آمد. اگرچه یوهانا مدت‌های طولانی این گونه هشدارها و توصیه‌ها را رد می‌کرد، پس از بچه‌دار شدن به آن‌ها حساس و در نتیجه گیج و

سردرگم شد.

طول درمان به او کمک کرد خود را هرچه بهتر پیدا کند. متوجه شد چقدر برایش مهم است بتواند عاشق باشد و ابراز عشق کند، بدون این که نگران باشد که مورد خیانت و سوءاستفاده و هتک حرمت قرار می گیرد. این عشق باعث شد شخصیت خود را پیدا و ترمیمش کند و درست به حالت قبل از خدشه دار شدن شخصیتش برگردد. او در نهایت در مکالمات درونی خود با والدینش این گونه گفت:

میشائیل را دوست دارم. می خواهم او را دوست داشته باشم. روحم به این عشق نیاز دارد، همانند بدنم که به هوا نیاز دارد. اما اغلب در معرض این خطر قرار دارم که تمام توان و هوشم را به کار ببرم تا این نیاز را سرکوب کنم. فکر می کنم باید خودم را از این «وابستگی» نجات بدهم. همچنین فکر می کنم این وابستگی «اشتباه» است. چرا؟ شما چگونه توانستید مرا به این مرحله برسانید که این چیزهای احمقانه را احساس کنم؟ شاید به این دلیل به این مرحله رسیدم که شما در کودکی به من یاد دادید کودک انسان نیست و به احترام نیاز ندارد و می توان او را مثل اسباب بازی به بازی گرفت و کنارش گذاشت و با او بدرفتاری کرد و تهدیدش کرد، بدون این که همه این کارها پیامدی داشته باشد. این پیغام شماست که مرا از چندگاهی سردرگم می کند و باعث می شود فکر کنم زیر بار خواسته های بیش از حد قرار گرفته ام و دچار اضطراب می شوم. اما هنوز هم جرأت این را ندارم که

خشم و عصبانیت را به شما بروز دهم و با میسائیل بد رفتاری می کنم. بهتر است فکر کنم که میسائیل آزادی مرا می گیرد، چون بیشتر وقت را باید برای او صرف کنم. کافی است در چشمانش نگاه کنم و معصومیت و صداقت را در آن ها ببینم. می دانم که در این جا دوباره از او به عنوان بلاگردان استفاده کرده ام تا اشتباهات شما را بپوشانم.

کودکی که دوست داشته می شود از همان ابتدا یاد می گیرد دوست داشتن چیست. ولی کودکی که نادیده گرفته می شود و مورد سوءاستفاده و بد رفتاری قرار می گیرد مثل من نمی تواند معنی دوست داشتن را درک کند. من هرگز فرصت یاد گرفتن عشق را نداشتم. اما حالا دارم عشق را به آرامی و به تدریج از میسائیل یاد می گیرم و با وجود پیغام های منفی شما می دانم موفق می شوم، چون دیگر می دانم چقدر احتیاج دارم که قادر باشم عشق بورزم و هیچ شکی در مورد این توانایی ام نداشته باشم.

فکر می کنم تلاش یوهانا برای درک احساسات واقعی اش نه تنها آینده کودک، بلکه آینده خود او را هم نجات داد. داستان زنی دیگر به اسم آنا نشان می دهد اگر چنین تلاشی نباشد و شخص درمان نشود، چه اتفاقی می تواند بر سر کودکی بیاید که مورد آزار جنسی قرار گرفته است. آنا، پنجاه ساله، چند روز قبل از مرگش در نامه ای به من نوشت:

فرزندان بزرگم امروز به دیدنم آمدند و من برای اولین بار در زندگی متوجه شدم مرا دوست دارند. فهمیدم از همان ابتدا مرا دوست داشته اند، ولی هرگز تا امروز این را نفهمیده بودم. آن ها را همیشه تنها گذاشته ام تا با مردان گوناگون وقت بگذرانم. در

واقع مدام از بچه‌ها و عشق ورزیدن به آن‌ها و احساسات واقعی خودم فرار کرده‌ام تا لذت جنسی بیشتری با مردانی تجربه کنم که همیشه مرا عذاب داده‌اند و هرگز آن چیزی را که واقعاً نیاز داشته‌ام - عشق و درک و مقبولیت - به من نداده‌اند. وقتی نوزاد بودم، پدرم مرا شرطی کرده بود تا همیشه دنبال لذات ناشی از خشم و درد باشم تا از عشق واقعی بپرهیزم. آیا این یک جور انحراف جنسی نبود؟ هرگز در عمرم نتوانستم از آن فرار کنم. حالا که متوجهش شده‌ام، دیگر دیر شده است.

دیگر دیر شده بود، چون اگرچه آن‌ها می‌دید و می‌فهمید چه بر سرش آمده، فقط قادر بود خشم و عصبانیتش را متوجه شریکان جنسی خود کند، نه پدرش. همان‌طور که در نامه‌اش نوشته بود، هنوز پدرش را «دوست داشت» و برایش احترام قائل بود.

مراحل افسردگی در طول درمان

فرد خودنما تنها زمانی به درمانگر مراجعه می‌کند که فشار افسردگی به کمکش بیاید و او را مجبور به درمان کند. تا زمانی که خودنمایی به عنوان مکانیسم دفاعی مؤثری عمل می‌کند، فشار قابل مشاهده‌ای مانند بیماری‌ها بر فرد وارد نمی‌شود. ولی زمانی که فرد دچار افسردگی می‌شود و روان و تن او دچار اختلال می‌شود، حداقل اعضای خانواده او (همسر یا فرزندان) مجبور می‌شوند برایش دنبال روش‌های روان‌درمان‌بخش بگردند. ما در فعالیتهای درمانی زمانی با خودنمایی روبه‌رو می‌شویم که همراه با افسردگی باشد. از سوی دیگر، تقریباً در تمام بیماران افسردگی را مشاهده می‌کنیم که خود را یا به شکل یک بیماری آشکار یا به صورت دوره‌های افسردگی مشخص نشان می‌دهد. این دوره‌ها نیز عملکردهای متفاوتی دارند.

عملکرد نشانه‌ای^{۸۴}

این عملکرد غالباً زمانی اتفاق می‌افتد که بیمار به خاطر افسردگی به ما مراجعه می‌کند و پس از مدتی گریان اتاق مشاوره را ترک می‌کند، اما با آرامشی بسیار بیشتر و رها از افسردگی. شاید این بیمار موفق شده خشم و عصبانیتش را، که مدت‌ها آن را فروخورده بود، در برابر یکی از والدینش بروز دهد یا شاید توانسته بی‌اعتمادی خود را به آن‌ها ابراز کند. شاید توانسته برای اولین بار ناراحتی خود را به خاطر سال‌های ازدست‌رفته زندگی خود - در آن سال‌ها از زندگی واقعی محروم شده - ابراز کند. یا شاید توانسته عصبانیت خود را به خاطر تعطیلات پیش‌رو و جدایی از درمانگر بر سر او خالی کند. مهم نیست کدامیک از این احساسات به او

دست داده است. نکته مهم این است که این احساسات قابل ابرازند و بیمار می‌تواند به کمک آن‌ها به خاطرات واپس رانده شده دسترسی پیدا کند. افسردگی هم نشانه‌ای است از قابل دسترس بودن آن‌ها و هم نشانه‌ای از انکارشان. یک اتفاق در حال حاضر باعث می‌شود این احساسات خود را نشان دهند و افسردگی از بین برود. چنین حالتی می‌تواند گویای این باشد که بخش‌های سرکوب‌شده شخصیت (احساسات و آرزوها و خیالات و ترس‌ها) می‌توانند قوی‌تر شوند و بروز بیابند، بدون این که خود را با بزرگ‌بینی نشان دهند.

سرکوب نیازهای اساسی

ماری، ۳۹ ساله، گاهی پس از این که به کانون شخصیت واقعی خود نزدیک‌تر می‌شد، با احساس رضایت از این که کسی هست او را درک کند، اتاق مشاوره را ترک می‌کرد. اما بلافاصله بعد از این، خود را با یک مهمانی یا چیزهای بی‌اهمیت از این مسیر منحرف می‌کرد و دوباره احساس تنهایی و بی‌کفایتی به او دست می‌داد. بعد از چند روز، دوباره از احساس خودبیگانگی و پوچی و سردرگمی ناله می‌کرد. به این ترتیب، فعالانه، و البته ناخودآگاه، موقعیتی را بازسازی می‌کرد که نشان می‌داد در دوران کودکی چه بر سرش آمده است: هر وقت در بازی‌های تخیلی و کودکانه خود شروع می‌کرد شخصیت واقعی خود را پیدا کند، پدر و مادرش از او می‌خواستند کارهای «منطقی‌تر» انجام بدهد و چیزی مفیدتر به دست آورد. در نتیجه، دروازه دنیای درونی او که در شرف باز شدن بود رویش بسته می‌شد. او با فرو خوردن احساسات خود و افسرده شدن به این گونه دخالت‌ها واکنش نشان

می‌داد، زیرا از نشان دادن واکنش‌های عادی، مثل عصبانیت، واهمه داشت.

اگر این فرد در بزرگسالی به خودش اجازه دهد با چنین یادآوری‌هایی روبه‌رو شود و با آن‌ها کنار بیاید، می‌تواند عصبانیت کهنه‌اش را بروز دهد و علیه نحوه رفتار با خودش در دوران کودکی طغیان کند و نیازهای سرکوب‌شده‌اش را بیابد. در این صورت افسردگی فرد درمان خواهد شد، چون دیگر عملکرد دفاعی مورد نیاز نیست. فرد اگر به خودش اجازه دهد که بداند واقعاً در آن لحظه به چه چیز نیاز دارد، دیگر به فعالیت‌هایی همچون شرکت در مهمانی‌ها پناه نخواهد برد. به احتمال فراوان، چیزی که نیاز دارد این است که تمرکز کند و در تنهایی خویش به مشکلش بیندیشد.

انباشته شدن احساسات قوی و پنهانی

دوره‌های افسردگی ممکن است چندین هفته به طول بینجامند تا این‌که احساسات قوی مربوط به دوران کودکی فوران کند. مثل این است که افسردگی مانند سدّی جلو آن احساسات را گرفته بوده است. پس از فوران آن احساسات، اطلاعات و تجارب مربوط به اتفاقات و احساسات سرکوب‌شده به ذهن فرد خطور می‌کنند که اغلب همراه با خواب دیدن‌های معناداری هستند. بیمار دوباره به شدت احساس سرزندگی می‌کند تا این‌که دوره افسردگی جدید منجر به یادآوری اتفاقی جدید شود. این امر را می‌توان این‌طور شرح داد: «من هیچ احساسی از خودم ندارم. چطور ممکن است دوباره خودم را گم کنم؟ من هیچ ارتباطی

ندارم با آنچه درونم است. همه چیز بیهوده است ... هیچ چیز بهتر نخواهد شد. همه چیز پوچ است. کاش دوباره احساس سرزندگی قبلی‌ام را به دست آورم.» سپس ممکن است فوران احساساتی همراه با سرزنش‌های قوی و موجه در پی بیاید و تنها بعد از این فوران است که فرد تجربه و احساسات سرکوب‌شده دیگری را به یاد می‌آورد و ارتباط بین این فوران و سرزنش‌ها و تجارب سرکوب‌شده برایش روشن می‌شود و در نتیجه احساس سرزندگی جدیدی به او دست می‌دهد. اگر این سرزنش‌ها معطوف شوند به کسانی که مسئول آسیب رساندن به ما هستند، نتیجه آرامش بخشی به دنبال خواهند داشت. اما اگر این سرزنش‌ها نامنصفانه یا معطوف به افراد بی‌گناه باشند، افسردگی تا زمانی که همه چیز روشن شود ادامه پیدا خواهد کرد.

مقابله با والدین

حتی پس از این که فرد شروع به مقاومت در برابر خواسته‌های والدینش می‌کند، حالت‌های افسردگی به سراغش می‌آیند؛ چون خیلی چیزها به صورت ناخودآگاه و سرکوب‌شده در ذهنش باقی مانده‌اند. به طور مثال، فرد حتی قبل از این که بتواند خود را کاملاً از دست آن‌ها رها سازد، ممکن است در برابر خواسته‌هایشان برای پیشرفت تحصیلی نیز مقاومت کند. ولی در بن‌بستی گیر خواهد کرد که مدام خواسته‌های بیهوده از خود خواهد داشت و تنها زمانی از این اشتباهش مطلع خواهد شد که حالت افسردگی در او اوج بگیرد. ممکن است بگوید:

«پریروز بسیار شاد بودم. کارم به راحتی پیش رفت. توانستم بسیار بیشتر از آنچه برای طول هفته برنامه‌ریزی کرده بودم برای امتحانم مطالعه کنم. پس فکر کردم بهتر است از این حال خوبم استفاده کنم و عصر همان روز یک فصل دیگر هم مطالعه کنم. تمام عصر درس خواندم، ولی بی‌هیچ اشتیاقی، و روز بعد نتوانستم ادامه بدهم. احساس می‌کردم احمقی بیش نیستم. هیچ مطلبی در حافظه‌ام باقی نمی‌ماند. حتی دوست نداشتم کسی را ببینم. این احساس مانند حالت‌های افسردگی بود که قبلاً نیز تجربه کرده بودم. سپس "به عقب برگشتم" و لحظه‌ای را که همه چیز شروع شده بود کشف کردم. درست زمانی که خودم را واداشته بودم بیشتر مطالعه کنم، ذوق و لذت را از بین برده بودم. اما چرا؟ سپس به یاد آوردم مادرم همیشه به من می‌گفت: "آن کار را خوب انجام دادی، حالا مطمئناً این کار را هم می‌توانی انجام بدهی..." به شدت عصبانی شدم و کتاب‌ها را گوشه‌ای انداختم. ولی به خودم اطمینان کردم و گفتم دوباره حتماً متوجه خواهم شد چه زمانی آماده مطالعه هستم. و البته متوجه شدم. افسردگی خیلی زود، یعنی درست زمانی که خشمگین شدم و فهمیدم چرا و چگونه بیشتر از حد توانم از خودم کار کشیده بودم، از بین رفت.»

زندانی درون

همه انسان‌ها احتمالاً حالت‌های افسردگی را شخصاً تجربه کرده‌اند، چون این حالت‌ها به راحتی می‌توانند بر اثر بیماری‌های مختلف روان‌تنی^{۸۵} خود را مخفی کنند یا نشان دهند. اگر توجه کافی به خرج دهیم، به راحتی می‌توانیم ببینیم این حالت‌ها با نظم خاصی ظهور می‌کنند؛ یعنی هر زمان که ما احساسی ناخواسته یا میلی را درون خود سرکوب می‌کنیم آن‌ها اوج می‌گیرند. سپس این حالت افسردگی ناگهان تمام خودجوشی و سرزندگی فرد را خفه می‌کند. به طور مثال، اگر فرد بزرگسالی یکی از عزیزانش را از دست بدهد و نتواند غم خود را بروز دهد، یا بکوشد با گزینه‌های دیگر خود را از غصه خوردن منحرف سازد، باید بداند دچار افسردگی شده است. یا اگر کسی عصبانیت خود را از رفتار دوست خود مخفی می‌کند تا او را از دست ندهد، باید بداند دچار افسردگی شده است (مگر این که مدام از مکانیسم دفاعی خودنمایی استفاده کند). اگر چنین فردی توجه کافی به خرج بدهد و متوجه این ارتباطات شود، می‌تواند از افسردگی خود سود ببرد و از آن برای پی بردن به حقیقت زندگی خویش استفاده کند.

زمانی که چندین بار تجربه کنیم که فوران احساسات شدید مربوط به دوران کودکی (احساساتی که مشخصه اصلی آن‌ها غیر قابل درک بودنشان است) می‌تواند افسردگی‌های بلندمدت ما را التیام ببخشد، از آن پس نحوه برخورد خود را با احساسات «ناخواسته» و، بالاتر از همه، احساسات دردناک تغییر خواهیم داد. در واقع کشف خواهیم کرد دیگر مجبور نیستیم از الگوی

گذشته پیروی کنیم که باعث ناامیدی و سرکوب درد و فرو خوردن احساسات می‌شد؛ زیرا ما حالا دیگر روش بهتری برای برخورد با ناامیدی و سرخوردگی در اختیار داریم که عبارت است از تجربه و بروز درد. بدین ترتیب، ما بالاخره به تجارب گذشته خود و بخش‌هایی از خودمان و سرنوشت‌مان که قبلاً بر ما پوشیده بودند دسترسی می‌یابیم.

اما کودکان چنین امکانی ندارند. کودک مکانیسم خودفریبی کاملی ندارد و، از سوی دیگر، اگر همدردی و حمایت کافی در محیط اطرافش نبیند، شدت احساساتش بسیار بیشتر از یک بزرگسال تهدیدش می‌کند. به علاوه، کودک ممکن است در معرض خطرات بیرونی واقعی نیز قرار داشته باشد. بزرگسالان، برخلاف کودکان، وقتی جرأت بروز احساساتشان را به خود می‌دهند در معرض هیچ خطری قرار نمی‌گیرند، اگرچه ممکن است (برای اولین بار) از خطرات زندگی گذشته‌شان بهراسند و دلایل این هراس هنوز در ناخودآگاهشان باقی مانده باشد.

شدت احساسات دوران کودکی در هیچ‌یک از دوره‌های دیگر به جز دوره بلوغ یافت نمی‌شود. اما یادآوری مشکلات دوران بلوغ - از قبیل ناتوانایی در شناخت انگیزه‌هایمان - معمولاً آسان‌تر از یادآوری آسیب‌های دوران کودکی است. آسیب‌های سال‌های اولیه زندگی اغلب در پشت تصویری زیبا و شاعرانه از آن دوران پنهان می‌مانند یا به خاطر ضعف حافظه به دست فراموشی سپرده می‌شوند. این شاید یکی از دلایلی باشد که بزرگسالان حسرت دوران بلوغ را مانند دوران کودکی نمی‌خورند و دلتنگش

نمی‌شوند. مجموعه‌ای از آرزوها و انتظارات و ترس از ناامیدی، که برای بسیاری از انسان‌ها خوشی و شادی‌های دوران کودکی را تداعی می‌کند، شاید به این دلیل در آن‌ها به وجود می‌آید که دوباره دنبال یافتن همان شدت و عمق احساساتی هستند که در آن دوران از دست داده‌اند. دلیل این امر آن است که احساسات کودک آن قدر قوی است که بدون داشتن پیامدهای جدی نمی‌توان سرکوبشان کرد. هر چقدر زندانی قوی‌تر باشد، دیوارهای زندان نیز باید ضخیم‌تر ساخته شوند. و متأسفانه همین دیوارهای بلند مانعی برای رشد احساسی فرد در آینده به وجود می‌آورند یا کاملاً جلو آن را می‌گیرند. یکی از بیمارانم در مراحل پایانی جلسات درمان برایم توصیف کرد که پس از برداشتن دیوارهای درونش به درک و بینش جدیدی دست پیدا کرده است:

احساسات زیبا و خوشایند این بینش جدید را به من ندادند، بلکه احساساتی که من با تمام توانم با آن‌ها جنگیده بودم باعث شدند به این بینش دست یابم، مثل احساساتی که باعث می‌شدند خودم را درمانده و حقیر و بدجنس و فرومایه و شرمنده و ضعیف و شرور، یا سرگردان، و بالاتر از همه غمگین و تنها حس کنم. دقیقاً پس از تجربه این احساسات، که مدت‌ها بود آن‌ها را واپس رانده بودم، توانستم مطمئن شوم چیزی درباره زندگی خودم فهمیده‌ام که از عمق وجودم سرچشمه می‌گرفت، چیزی که در هیچ کتابی نمی‌توانستم یاد بگیرم.

این بیمار روند دستیابی خود به درون‌بینی جدید را توصیف می‌کند. مشاوره و تفاسیر درمانگرانی که دوران کودکی خود را نادیده

می گیرند می تواند این روند را مختل سازد یا به تأخیر بیندازد یا حتی جلو آن را بگیرد و آن را به حد یک بینش منطقی تقلیل دهد. بیماری که به امید یاری گرفتن از کسی به او مراجعه می کند به راحتی حاضر می شود لذت کشف و بیان احساسات و خصوصیات خود را کنار بگذارد و خود را با عقاید و نظرات درمانگرش تطبیق دهد، زیرا هرگز نمی خواهد محبت و درک و همدردی درمانگر را از دست بدهد، چرا که این ها دقیقاً همان چیزهایی هستند که او در تمام عمر حسرتشان را خورده است. این بیمار، به خاطر تجارب دوران کودکی با مادرش، نمی تواند باور کند هیچ نیازی به این کار نیست. اگر او تسلیم هراس خود شود و با شرایط درمانگر سازگار شود، روند درمان وارد قلمرو خودِ غیر واقعی او می شود و خودِ واقعی اش پنهان و رشد نیافته باقی می ماند. بنابراین، مسئله بسیار مهم این است که درمانگر نباید به خاطر نیازهای خود وادار شود معادلاتی را سرهم بندی کند تا بیمار مجبور شود با احساسات خود پاسخ آن ها را کشف کند. در غیر این صورت، خطر رفتار او مانند دوستی می ماند که درست در لحظه ای که دوست زندانی اش فرصت فرار دارد برای او غذای لذیذی می آورد. چه بسا اگر این کار را نکند، دوستش یک شب را گرسنه و بی سرپناه سپری کند، ولی آزادی خود را به دست آورد. از آن جا که برداشتن اولین قدم برای وارد شدن به سرزمینی ناشناخته نیاز به جرأت و شجاعت فراوان دارد، آن زندانی ممکن است خود را با غذا و سرپناه راضی کند و بنابراین فرصت را از دست بدهد و برای همیشه در زندان باقی بماند.

پذیرفتن این که روند درمان شکننده است مسلماً به این معنی نیست که درمانگر باید در بیشتر مواقع سکوت اختیار کند و در

مقابل بیمار به شکل مضرى جبهه‌گیرى کند. او باید در این رابطه احتیاط فراوان به خرج بدهد. در این صورت، موقعیت‌های قدیمی و فراموش‌شده و دردناک برای اولین بار به‌صورت کامل و آگاهانه دوباره تجربه و پذیرفته می‌شوند. ظاهراً برای بیشتر افراد این کار حتى بدون کمک درمانگر نیز مؤثرتر و بهتر جواب می‌دهد.

منطقِ بروز غم می‌گوید روند یادآوریِ دردهای گذشته هم تشویق‌کننده است و هم وابسته به خودیابی^{۸۶}. اگر روان‌درمانگر اجازه دهد بیمار نیز احساس «ابهت»^{۸۷} او را داشته باشد یا اگر بیمار در جلسات گروهی درمان احساس قدرتمندی کند، بیمار مدتی از افسردگی خود خلاص می‌شود، اما این اختلال حل‌نشده باقی خواهد ماند و در شکل‌های مختلف خود را نشان خواهد داد. از آن‌جا که در اختلال خودشیفتگی، خودنمایی شریک و همتای افسردگی است، رهایی از هر دوی آن‌ها بدون درک و پذیرش عمیق موقعیت دوران کودکی فرد بسیار بعید است. این تواناییِ بروز غم - یعنی کنار گذاشتن توهم یک دوران کودکی «شاد»، و احساس کردن و به رسمیت شناختن تمام دردهایی که فرد مجبور به تحمل بوده است - می‌تواند سرزندگی و خلاقیت فرد افسرده را احیا و فرد خودنما را از فشار کارهای طاقت‌فرسا و وابستگی به آن‌ها خلاص کند. اگر فرد در این روند طولانی بتواند این واقعیت را بپذیرد که هرگز در دوران کودکی به خاطر شخصیت واقعی‌اش دوست داشته نشده و در عوض به خاطر موقعیت‌ها و دستاوردها و خصوصیات خوبش مورد نیاز بوده و مورد استفاده قرار گرفته و دوران کودکی‌اش را به خاطر چنین عشقی قربانی کرده است، بسیار ناراحت خواهد شد، ولی بالاخره عزم خواهد کرد به چنین سوءاستفاده‌هایی پایان بدهد. او در خود نیازی

احساس خواهد کرد تا مطابق خودِ واقعی‌اش زندگی کند و مجبور نخواهد بود دنبال یافتن «عشقی» باشد که همیشه او را دست خالی رها می‌کند. چنین عشقی چیزی عاید او نمی‌کند، چون معمولاً به خودِ غیرواقعی او ارزانی می‌شود، در حالی که او خودِ غیرواقعی‌اش را شناسایی و رها کرده است.

نقطه‌مقابلِ واقعیِ افسردگی نه شادمانی و نه فقدان درد، بلکه سرزندگی است؛ یعنی داشتن آزادی عمل برای بروز احساساتِ خودجوش. یکی از حقایق انکارناپذیر زندگی این است که این احساسات خودجوش نه‌تنها شاد و زیبا و خوشایند هستند، بلکه تمام ابعاد تجارب بشری، از جمله حسادت و غبطه و خشم و نفرت و طمع و ناامیدی و اندوه، را انعکاس می‌دهند. اما اگر ریشه‌های دوران کودکی فردی قطع شده باشند، این آزادی عمل به دست نخواهد آمد. ما زمانی می‌توانیم به خودِ واقعی‌مان دسترسی پیدا کنیم که دیگر از دوران پراحساس کودکی نه‌راسیم. هنگامی که با این دنیا آشنا شویم و آن را دوباره تجربه کنیم، دیگر برای ما بیگانه و تهدیدکننده نخواهد بود. ما دیگر نیاز نخواهیم داشت آن را پشت دیوارهای توهم پنهان کنیم. پس از آشنایی با دوران کودکی، دیگر می‌دانیم چه چیزی و چه کسی باعث درد کشیدن ما شده است و دقیقاً این دانش است که در نهایت ما را از دردهای قدیمی رها خواهد کرد.

بسیاری از مشاوره‌ها و راهنمایی‌ها در مورد افسردگی (مثلاً انتقال پرخاشگری از دنیای درون به دنیای بیرون) به‌روشنی

گمراه‌کننده‌اند. برخی از روان‌پزشکان ممکن است پیشنهاد دهند درمان‌گران باید به بیماران خود ثابت کنند نومیدي آن‌ها غیرمنطقی است یا باید به آن‌ها بفهمانند در مورد همه چیز بیش از حد حساس‌اند. به نظر من، این روش‌ها نه تنها خودِ غیرواقعی بیمار و سازگاریِ احساسی او را تقویت می‌کنند، بلکه افسردگی او را نیز عمیق‌تر خواهند کرد. اگر درمان‌گران می‌خواهند از چنین روش‌هایی پرهیز کنند، باید تمام احساسات بیمار را جدی بگیرند. اغلب اوقات، بیمارانِ افسرده آگاه هستند که با حساسیتِ بیش از حد واکنش نشان داده‌اند و خود را به خاطر این کار سرزنش می‌کنند. در واقع، همین حساسیتِ بیش از حد و احساس شرمساری و خودخوری‌ها در تمام طول زندگی آن‌ها به صورت ادامه‌دار وجود داشته است و تا زمانی که آن‌ها آگاه نشوند که این احساسات به چه چیزی مربوط می‌شوند از دست آن‌ها خلاص نخواهند شد. هر چقدر این احساسات غیرواقعی‌تر باشند و هر چقدر کمتر با واقعیت‌های زندگی کنونی فرد هماهنگی داشته باشند، روشن‌تر می‌شود که آن‌ها مربوط به موقعیت‌های فراموش‌شده‌ای در گذشته هستند که باید کشف شوند. اگر به احساساتی که در شرف اوج گرفتن هستند مجالی برای بروز داده نشود و با دلیل و منطق واپس رانده شوند، چنین کشفی امکان‌پذیر نخواهد شد و در نتیجه افسردگی پیروز خواهد شد.

پیا، چهل‌ساله، پس از یک دورهٔ افسردگی طولانی‌مدت که در آن چندین بار به فکر خودکشی نیز افتاده بود در نهایت قادر شد خشم سرکوب‌شدهٔ خود را نسبت به پدرش بروز بدهد و توجیهش کند. پدر پیا قبلاً در مقابل او به شدت سوءرفتار نشان داده بود. پیا پس از این تجربه آسودگی خاطر قابل توجهی به دست نیاورد و دچار دوره‌ای از غم و اندوه و اشک فراوان شد. در پایان این

دوره، پیا گفت:

دنیا تغییری نکرده؛ مرا انبوهی از شرارت‌ها و بدجنسی‌ها احاطه کرده و حتی بیشتر از قبل این شرارت‌ها را حس می‌کنم. اما به هر حال برای اولین بار است که حس می‌کنم زندگی واقعاً ارزش زیستن را دارد. شاید دلیل آن این باشد که برای اولین بار است که حس می‌کنم دارم زندگی‌ام را آن‌طور که واقعاً دلم می‌خواهد سپری می‌کنم. و این یک ماجراجویی هیجان‌انگیز است. از سوی دیگر، حالا بهتر درک می‌کنم چرا قبلاً، به‌خصوص در دوران جوانی، زمانی که ادامهٔ زندگی برایم بیهوده به‌نظر می‌رسید، به فکر خودکشی افتاده بودم. دلیل این افکار این بود که من به‌نوعی همیشه زندگی‌ای داشتم که مال من نبود و آن را دوست نداشتم و در نتیجه حاضر بودم آن را دور بیندازم.

جنبه اجتماعی افسردگی

ممکن است پرسیده شود آیا سازگاری^{۸۸} لزوماً به افسردگی منجر می‌شود. آیا ما گاهی نمی‌بینیم افرادی که از نظر احساسی با دیگران سازگار می‌شوند زندگی شادتری دارند؟ شاید در گذشته افراد زیادی بوده‌اند که این‌گونه زندگی کرده‌اند. در فرهنگ‌های گذشته که همه درها به روی سایر ارزش‌ها بسته بودند، مسلماً یک فرد سازگار استقلال از خود نداشت. او هیچ تصویری شخصی از هویت (آن‌گونه که ما می‌شناسیم) نداشت که به او قدرت بدهد، ولی درون گروهش احساس قدرت و حمایت می‌کرد. امروزه گروه‌ها به سختی می‌توانند خود را به‌طور کامل از سایر گروه‌ها جدا نگه دارند و ارزش‌های مخصوص به خود را حفظ کنند. بنابراین، فرد اگر می‌خواهد قربانی منافع و ایدئولوژی‌های گوناگون نشود، باید درون خود احساس قدرت کند.

گروه‌های به اصطلاح درمانی^{۸۹} می‌کوشند برای بیماران این روند تکاملی را فراهم کنند یا حتی روش‌های دیگری را جایگزین آن کنند، اما موفق نمی‌شوند. هدف آن‌ها این است که با حمایت کردن از اعضای خود و ایجاد احساس تعلق در آن‌ها احساس «قدرتمندی» به آن‌ها بدهند. ولی از آن‌جا که سرکوب احساسات دوران کودکی قانون اصلی این‌گونه گروه‌هاست، افسردگی فرد درمان نمی‌شود. به علاوه، فرد ممکن است به خود گروه معتاد شود، زیرا گروه این توهم^{۹۰} را در او به وجود می‌آورد که نیازهای برآورده نشده دوران کودکی او بالاخره در بزرگسالی (به کمک گروه) برآورده خواهند شد. هیچ‌کس با چنین توهمات به درستی درمان نخواهد شد. اگر ما می‌خواهیم بدون افسردگی و اعتیاد زندگی کنیم، بسیار اهمیت دارد که از درون احساس قدرت کنیم و

این احساس قدرت به دست نمی‌آید مگر با دسترسی به نیازها و احساسات واقعی و بروز آن‌ها.

برخی از بچه‌ها قدرت نهفته‌ای دارند تا با سازگاری مقابله کنند و کمتر با دیگران سازگار می‌شوند. بچه‌های بزرگ‌تر، مخصوصاً زمانی که به سن بلوغ می‌رسند، ممکن است ارزش‌های جدید را بپذیرند که معمولاً در تضاد با ارزش‌های والدینشان است. نوجوانان همان‌طور که در کودکی ارزش‌های والدینشان را می‌پذیرفتند و خود را با آن‌ها سازگار می‌کردند ممکن است در سن بلوغ ارزش‌های گروه همسالان خود را بپذیرند و با آن‌ها سازگار شوند. اما از آن‌جا که این تلاش از آگاهی آن‌ها از احساسات و نیازهای واقعی‌شان سرچشمه نمی‌گیرد، دوباره خودِ واقعی‌شان را نادیده می‌گیرند و انکار می‌کنند تا این بار همسالان‌شان آن‌ها را بپذیرند و دوست بدانند. ولی حتی قربانی کردن خودِ واقعی فرد نیز او را از شر افسردگی خلاص نخواهد کرد. او در واقع خودش نیست. نه خودش را می‌شناسد نه خودش را دوست دارد: هر کاری را که انجام می‌دهد به این امید است که کسی را پیدا کند تا فرد را دوست داشته باشد، دقیقاً همان‌طور که زمانی در کودکی به شدت نیاز داشت دوست داشته شود. اما چیزی که در گذشته و در وقت مناسبش تجربه نشده در مراحل بعدی هرگز به دست نمی‌آید. مثال‌های بی‌شماری از این وضع دشوار وجود دارد. دو مورد از آن‌ها را این‌جا بیان می‌کنم:

۱. پائولا، بیست‌وهشت‌ساله، می‌خواست خود را از خانواده پدرسالارش که در آن مادر کاملاً مطیع پدر بود رها سازد. او با مردی

مطیع و سلطه‌پذیر ازدواج کرد و رفتاری متفاوت با رفتار مادرش در پیش گرفت. شوهرش به او اجازه می‌داد معشوق‌هایش را به خانه بیاورد. پائولا اجازه نمی‌داد احساس حسادت یا دلسوزی در خودش شکل بگیرد. او دلش می‌خواست بدون احساس وابستگی عاطفی با مردان متفاوتی رابطه داشته باشد تا بتواند مانند یک مرد احساس استقلال کند. احساس نیاز او به «مترقی»^{۹۱} بودن به اندازه‌ای پیش رفت که به معشوق‌هایش اجازه می‌داد تا او را تحقیر کنند و آزار دهند. ولی او تمام احساس خشم و شرمساری خود را سرکوب می‌کرد، چون عقیده داشت این رفتار او باعث می‌شود فردی مدرن و بی‌تعصب به شمار بیاید. بدین ترتیب، او هم فرمان‌برداری دوران کودکی و هم مطیع بودن مادرش را وارد این رابطه‌ها می‌کرد. او گاهی دچار افسردگی شدید می‌شد. بنابراین، وارد جلسات درمان شد که به او کمک کرد متوجه شود چقدر به خاطر منفعل بودن مادرش دچار رنج و عذاب شده است، مادری که تمام آزارگری‌های پدر را بدون هیچ‌گونه مخالفتی تحمل می‌کرد. پذیرفتن این واقعیت دردناک - که مادر بی‌تفاوت و مظلوم او هیچ‌گاه از او حمایت نکرده بود - بالاخره به پائولا کمک کرد در روابطش با مردان از تقلید رفتارها و نگرش‌های خود ویرانگرانه^{۹۲} مادرش دست بکشد و به خودش اجازه دهد کسی را دوست داشته باشد که لیاقت عشقش را دارد.

۲. عمار، چهل‌ساله، وقتی پسر بچه‌ای کوچک بود پدرش را از دست داد و با مادرش در یک خانواده آفریقایی بزرگ شد. مادرش به آیین و رسوم خاصی پایبند بود و اجازه نمی‌داد پسرش به هیچ وجه از نیازهایش آگاهی پیدا کند، چه برسد به این که آن‌ها را بروز دهد. از سوی دیگر، ظاهراً به دلیل توصیه‌های پزشکی تا قبل از سن بلوغ مرتباً آلت تناسلی او را ماساژ می‌داد. وقتی پسر

بزرگ شد، مادر و وطنش را ترک کرد و با یک زن اروپایی زیبا ازدواج کرد که گذشته‌ای کاملاً متفاوت داشت. عمار به خاطر گذشته سرکوب شده‌اش زنی را انتخاب کرده بود که نه تنها او را شکنجه می‌داد و تحقیر می‌کرد، بلکه اعتماد به نفس او را به قدری کاهش می‌داد که او نه می‌توانست در برابر او ایستادگی کند نه جرأت می‌کرد ترکش کند.

این ازدواج که بر پایه آزارگری آزارطلبی^{۹۲} بنا شده بود مانند مثال قبلی نشان‌دهنده این است که این فرزندان تلاش می‌کنند به کمک فرد دیگری از سیستم معاشرتی و اجتماعی والدینشان فاصله بگیرند. عمار به طور قطع خود را از مادر دوران بلوغش رها کرده بود، ولی از نظر احساسی همچنان به مادر دوران کودکی‌اش و خاطرات ناخودآگاهش وابسته مانده بود. تا زمانی که عمار قادر نبود احساسات دوره کودکی‌اش را تجربه کند و بروز بدهد، همسرش نقش مادرش را برای او ادامه می‌داد. برای عمار بسیار دردناک و آزاردهنده بود وقتی متوجه شد چقدر در دوران کودکی محتاج مادرش بوده و عاشقانه او را دوست داشته و همیشه در اختیارش بوده، ولی مادرش در همان حال از او، با همه درماندگی‌اش، سوءاستفاده می‌کرده است. اما عمار در نتیجه چنین آگاهی و تجربه‌ای دیگر از همسرش نمی‌ترسید و برای اولین بار جرأت کرد او را همان طور ببیند که واقعاً بود.

کودک باید با خیلی چیزها سازگار شود تا این توهم به او دست بدهد دیگران عاشقش هستند و به او توجه و مهربانی می‌کنند. ولی بزرگسالان برای ادامه بقا به چنین توهمی نیاز ندارند. بزرگسالان توهم‌های خود را فراموش می‌کنند و در نتیجه در موقعیتی

قرار می‌گیرند که می‌توانند با چشمان باز کارهای خود را پیش ببرند. تنها پیمودن چنین مسیری می‌تواند بزرگسالان را از افسردگی خلاص کند. هم افراد افسرده و هم افراد خودنما کاملاً واقعیت دوران کودکی‌شان را انکار می‌کنند، چون طوری زندگی می‌کنند انگار هنوز می‌توانند والدینشان را وادارند تا به آن‌ها توجه کنند: فرد خودنما چون این توهم را دارد که موفقیت‌های زیادی کسب کرده می‌کوشد توجه پدر و مادرش را به خود جلب کند و فرد افسرده نیز چون مدام مراقب است تا «عشق» آن‌ها را از دست ندهد، تصور می‌کند والدینش باید به او توجه کنند. هیچ‌کدام نمی‌توانند این واقعیت را بپذیرند که توجه یا عشق آن‌ها را در گذشته از دست داده‌اند و هیچ تلاشی به هیچ وجه نمی‌تواند این واقعیت را تغییر بدهد.

افسانه ناریس

افسانه ناریس^{۹۴} در واقع قصه غم‌انگیز از خودبیگانگی است. ناریس عکس خود را در آب می‌بیند و عاشق چهره زیبایش می‌شود، چهره‌ای که مادر ناریس به خاطر آن همیشه به خود می‌بالید. بانوی زیبایی به نام اکو^{۹۵} عاشق زیبایی این مرد جوان است و ندای او را پاسخ می‌دهد. آواهای اکو ناریس را فریب می‌دهد. انعکاس چهره خود او نیز او را فریب می‌دهد، چون تنها صورت بی‌نقص و شگفت‌انگیز او را نشان می‌دهد، نه دنیای درون و دردها و گذشته‌اش را. برای مثال، تصویر پشت سر و سایه تاریکش از او پنهان می‌ماند و در انعکاسی که او عاشقش شده دیده نمی‌شود.

این مرحله از مسحور شدن شورانگیز را می‌توان به خودنمایی تشبیه کرد و مرحله بعدی (آرزوی طاقت‌فرسای جست‌وجوی خود واقعی) را نیز می‌توان به افسردگی ربط داد. ناریس نمی‌خواست چیزی جز جوانی زیبا باشد و در نتیجه خود واقعی‌اش را کاملاً انکار کرد. ناریس همان‌طور که تلاش می‌کرد با تصویر زیبای خود یکی شود خودش را رها کرد و جان داد یا، به گفته اووید^{۹۶}، به گل تبدیل شد. این‌گونه مرگ نتیجه منطقی تمرکز بر خود کاذب است. نه تنها احساسات «زیبا» و «خوب» و خوشایند، بلکه بروز احساسات غیر قابل قبول و ناخوشایند – مثل درماندگی، شرمساری، حسادت، غبطه، سرگردانی، خشم و غم که ما ترجیح می‌دهیم از آن‌ها فرار کنیم – باعث سرزنده شدن واقعی ما می‌شوند و به زندگی مان عمق می‌بخشند و جهان‌بینی مان را گسترش می‌دهند. این‌گونه احساسات در طول جلسات درمان می‌توانند تجربه و بروز داده شوند. وقتی فرد این احساسات را درک کند،

آن‌ها دری را به دنیای درونی او می‌گشایند که بسیار غنی‌تر از «سیمای زیبا» است.

نارسیس عاشق تصویر آرمانی خود شد، اما نه نارسیسِ خودنما و نه نارسیسِ افسرده نمی‌توانند به‌راستی عاشق خود باشند. اشتیاق نارسیس نسبت به خودِ کاذبش باعث می‌شود از عشق ورزیدن باز بماند، نه‌تنها از عشق ورزیدن به دیگران، بلکه برخلاف تمام ظواهر، از عشق ورزیدن به خودش - یعنی تنها کسی که به‌طور کامل تحت مراقبت او گذاشته شده است.

۳. دور باطل خوارشماری^{۹۷}

«آیا خداوند نمی‌خواهد راهی پیش پایم بگذارد زمانی که فریبکاران بزرگ مانند آدم‌بزرگ‌ها و صاحبان قدرت همیشه کامیاب می‌شوند، در واپسین لحظات برگ برنده‌ای رو می‌کنند، خجالت‌زده‌ام می‌کنند، خوارم می‌شمارند و با نقاب شوم مهربانی تحقیرم می‌کنند؟»

هرمان هسه، قلب کودک

تحقیر کودک، بی‌احترامی به ضعیف‌ترها، و پیامدهای آن

زمانی در تعطیلات، در حال جمع‌بندی افکارم در مورد موضوع تحقیر کودکان و خواندن یادداشتهایی بودم که پس از جلسات مختلف تهیه کرده بودم. شاید به دلیل این که بر این موضوع تمرکز کرده بودم، بیشتر از معمول در مورد اتفاقاتی که به هیچ وجه خاص یا نادر هم نبودند واکنش نشان می‌دادم. در این جا مثالی می‌آورم تا مشاهداتم در جریان تحقیقاتم را آشکارتر سازم.

روزی برای پیاده‌روی بیرون رفته بودم. زوجی جوان و بلندقد را دیدم که چند قدم جلوتر از من راه می‌رفتند. پسر بچه حدوداً دوساله‌ای همراهشان بود که کنارشان می‌دوید و مدام غر می‌زد (ما به دیدن چنین صحنه‌هایی از منظر بزرگسالان عادت داریم، اما در این جا قصد دارم این صحنه را از نظرگاه آن کودک توصیف کنم). مرد و زن جوان برای خود بستنی چوبی خریده بودند و با لذت آشکاری بستنی‌ها را می‌لیسیدند. پسر بچه نیز بستنی می‌خواست، ولی مادرش با مهربانی گفت: «عزیزم، یه گاز می‌تونی از بستنی من بخوری. یه بستنی درسته واسه تو خیلی زیاده.» پسر بچه بیشتر از یک گاز می‌خواست و دستش را دراز می‌کرد تا همه بستنی را بگیرد، ولی مادر آن را از دسترس بچه دور نگه می‌داشت. بچه از سر خشم به گریه افتاد. این عمل لحظه‌ای بعد با پدرش نیز تکرار شد. پدر با مهربانی گفت: «کوچولو، می‌تونی یک گاز از بستنی من بخوری.» ولی بچه گریه‌کنان داد زد: «نه! نه!» و دوباره جلو دوید و کوشید حواس خود را به چیز دیگری معطوف کند. اما پس از مدت کوتاهی دوباره برگشت و با نگاه حسرت‌آمیز و غمگینی به پدر و مادرش زل زد که با رضایت خاطر از خوردن بستنی لذت می‌بردند. کودک هر از چند گاهی دست

کوچکش را برای گرفتن بستنی دراز می کرد، اما هر بار دست بزرگسال خوراکی ارزشمند و لذت بخش خود را به طرفی می کشید. کودک هرچه بیشتر گریه می کرد پدر و مادرش بیشتر سرگرم می شدند و به خنده می افتادند. حتی فکر می کردند با خنده های خود لطفی بزرگ در حق بچه می کنند و به او می گفتند: «عزیزم، چیز مهمی نیست، چرا این قدر شلوغش می کنی؟» یک بار پسربچه پشت به والدینش روی زمین نشست و شروع به پرتاب سنگ ریزه به طرف آن ها کرد. اما به ناگاه برخاست و با اضطراب به اطرافش نگاه کرد تا مطمئن شود والدینش هنوز آن جا هستند. وقتی پدر بستنی خود را کامل خورد، چوب آن را به کودک داد و به راهش ادامه داد. پسربچه با اشتیاق تمام چوب را لیسید، نگاهی به آن کرد و آن را طرفی انداخت. دوباره خواست آن را بردارد، ولی منصرف شد. ناگاه بغضش ترکید و هق هق های ناشی از احساس تنهایی و ناامیدی تن کوچکش را به لرزه درآورد. سپس پشت سر پدر و مادرش به راه افتاد.

برای من روشن بود که این پسربچه از ابراز «خواسته های شفاهی»^{۹۸} خود خسته نمی شد، چون مدام پدر و مادرش را وامی داشت به او فرصتی بدهند تا یک گاز از بستنی آن ها بخورد. اما در حقیقت یک ریز ناراحت می شد و آزار می دید. پدر و مادرش خواسته او را برای به دست گرفتن چوب بستنی درک نمی کردند و حتی به او می خندیدند و این خواسته اش را مسخره می کردند. او با دو غولی مواجه بود که از یکدیگر حمایت می کردند و به خاطر رفتار یکسان و هماهنگشان در قبال بچه ای کاملاً تنها که چیزی جز

«نه» نمی‌توانست بگوید به خود می‌بالیدند. کودک نمی‌توانست با ایما و اشاره منظورش را به والدینش بفهماند (گرچه اشارات او کاملاً واضح بودند). هیچ یآوری در این محصله نداشت. چه نا عادلانه است مواجه شدن کودکی با دو بزرگسال قوی و درشت‌اندام که در مقابلش درست به دیواری سخت می‌ماندند. اما ما این را «هماهنگی در تربیت»^{۹۹} می‌نامیم و به بچه اجازه نمی‌دهیم در مورد رفتارهای پدر یا مادرش به دیگری شکایت کند.

به‌واقع، چرا این والدین هرگز خود را جای فرزندشان نمی‌گذارند؟ چرا هیچ‌کدام از آن‌ها حتی فکر این را هم نکردند که بستنی را کمی سریع‌تر بخورند یا حتی نصف آن را دور بیندازند و چوب بستنی را همراه با کمی بستنی به کودک بدهند؟ چرا هر دوی آن‌ها همان‌جا ایستادند و به او خندیدند و بی‌هیچ عجله‌ای بستنی خوردند و کمترین نگرانی‌ای در مورد آشفتگی آشکار فرزندشان به خود راه ندادند؟ آن‌ها والدین نامهربان یا بی‌رحمی نبودند. پدر با ملایمت بسیاری با فرزندش صحبت می‌کرد. اما آن‌ها، دست‌کم در این موقعیت، خواسته‌های فرزندشان را درک نمی‌کردند.

ما زمانی می‌توانیم این معما را حل کنیم که به این والدین نیز به‌عنوان بچه‌هایی نگاه کنیم که همواره احساس ناامنی می‌کنند، بچه‌هایی که موجودی ضعیف‌تر از خود پیدا کرده‌اند و در مقابل آن احساس قدرت زیادی می‌کنند. کدام بچه‌ای هرگز به خاطر ترس‌هایش مسخره نشده و این جمله را نشنیده است که: «تو نباید از چیزی مثل این بترسی؟» و کدام بچه‌ای به خاطر تشخیص

ندادنِ درستِ خطراتِ سرزنش نمی‌شود؟ آیا این انسان کوچک در آینده از اولین فرصت استفاده نخواهد کرد تا این احساسات را به یک بچه کوچک دیگر منتقل کند؟ این گونه تجربه‌ها انواع گوناگونی دارند، ولی وجه مشترک همه آن‌ها این است که به بزرگسالانی که نمی‌توانند بر ترس‌های خود غلبه کنند احساس قدرتی می‌دهد که باعث می‌شود آن‌ها فقط بتوانند با ترس‌های بچه‌ای ضعیف و بی‌یاور مواجه شوند و آن ترس‌ها را در وجود او مهار کنند.

بی‌شک این پسر بچه بعد از بیست سال، و شاید هم کمتر، دوباره در صحنه بستنی خوردن مشابهی بازی خواهد کرد، با این تفاوت که این بار او در موضع قدرت خواهد بود و کودک دیگری نقش آن موجود کوچک و ضعیف و بی‌یاور و پراز حسرت را بازی خواهد کرد. ولی آن موجود دیگر در درون پسر بچه حمل نخواهد شد، بلکه از او جدا و در دنیای بیرون خود را نشان خواهد داد.

بنابراین، بهترین راه برای افرادی که می‌خواهند در برابر احساس درماندگی خود مقاومت کنند این است که به افراد کوچک‌تر و ضعیف‌تر از خود بی‌اعتنایی کنند؛ این‌گونه بی‌اعتنایی در واقع نوعی ابراز ضعف است. افراد قوی به دلیل این که این ضعف را تجربه کرده‌اند و می‌دانند آن‌ها نیز چنین وضعی را درون خود دارند به هیچ وجه نیازی نمی‌بینند قدرت خود را از طریق غرور نشان بدهند.

بسیاری از بزرگسالان برای اولین بار از طریق فرزندان خود از وجود احساساتی مانند درماندگی و حسادت و دلتنگی در وجود خود آگاه می‌شوند، چون در دوران کودکی این فرصت را نداشته‌اند تا آگاهانه این احساسات را تجربه کنند و بشناسند. قبلاً گفتم که یکی از بیمارانم به نام پیتربا به شدت در خود احساس نیاز می‌کرد تا دل زن‌های دیگر را به دست آورد و آن‌ها را اغوا کند و در نهایت ترک کند، تا این که متوجه شد چگونه مادرش بارها و بارها ترکش کرده بوده است. او همچنین وقتی به یاد آورد چطور پدر

و مادرش به او می‌خندیدند، احساس شرمندگی و حقارتی را که در کودکی به او دست داده بود برای اولین بار آگاهانه تجربه کرد. تا آن زمان، تمام این احساسات کاملاً از خودآگاه او پنهان مانده بودند.

کسانی که رنج و عذاب‌های دوران کودکی خود را به‌صورت خودآگاه احساس نکرده و نشناخته‌اند ممکن است برای در امان ماندن از آن عذاب‌ها آن‌ها را به کودکان خود انتقال بدهند. این کار در اکثر مواقع مانند بستنی خوردنی که شرح داده شد اتفاق می‌افتد: «ببین، ما بزرگ‌تر از تو هستیم، ما هر کاری را که دوست داریم می‌کنیم. ولی این برای تو "خیلی سرد" است. تنها زمانی می‌توانی مثل ما خوش بگذرانی که به اندازه کافی بزرگ شده باشی.» در این جا چیزی که برای کودک تحقیرآمیز است نه تحقق نیافتن خواسته‌اش بلکه اهانت به شخصیت اوست. حتی زمانی که پدر و مادر او «بزرگ بودن»^{۱۰} خود را به رخ کودک می‌کشند تا ناخودآگاه به خاطر تحقیر شدن در گذشته از کودک انتقام بگیرند، رنج کودک چند برابر می‌شود. آن‌ها گذشته تحقیرآمیزشان را در چشمان کودک می‌بینند و با قدرتی که حالا در اختیار دارند دفعش می‌کنند. ما هرگز با یک تصمیم‌گیری آنی و ساده نمی‌توانیم خود را از تکرار الگوهای رفتاری والدینمان - که آن الگوها را در دوران اولیه زندگی به‌ناچار یاد گرفته‌ایم - خلاص کنیم. ما تنها زمانی می‌توانیم از تکرار آن‌ها خلاص شویم که تمام و کمال رنجی را که آن‌ها به ما تحمیل کرده‌اند احساس کنیم و بشناسیم. تنها در آن صورت است که می‌توانیم آشکارا از وجود این الگوهای رفتاری آگاهی یابیم و بی چون و چرا از آن‌ها پرهیز کنیم.

در اکثر جوامع، دختر بچه‌ها فقط به خاطر این که دخترند مجبور به تحمل تبعیض‌های بیشتری می‌شوند. اما از آن جا که زنان - این دختر بچه‌های سابق - معمولاً مهار نوزادان و خردسالان را در اختیار دارند، می‌توانند تمام اهانت‌هایی را که خود زمانی مجبور به تحملشان بوده‌اند در حساس‌ترین سن به فرزندان خود انتقال بدهند. وقتی چنین اتفاقی رخ می‌دهد، پسر بزرگسال به مادر خود جنبه‌آرمانی می‌دهد، چون هر انسانی نیاز دارد تا احساس کند پدر و مادرش واقعاً او را دوست می‌داشته‌اند (و همیشه چنین توهمی خواهد داشت). ولی همان پسر سایر زنان را تحقیر خواهد کرد تا بتواند انتقام خود را به جای مادرش از آن‌ها بگیرد. از طرف دیگر، اگر دختر بزرگسالی که در کودکی تحقیر شده هیچ راهی برای خلاص شدن از زیر بار حقارت‌ها و اهانت‌های گذشته نیابد، از فرزندان خود انتقام خواهد گرفت. او می‌تواند این کار را پنهانی و بدون ترس از انتقام انجام بدهد، چون کودکان امکان این را ندارند تا چیزی در این مورد به دیگران بگویند، مگر این که بعدها با وسواس‌ها و سایر علائم چیزی بروز بدهند، که آن‌هم آن قدر پوشیده و مبهم بود که مادر را لو نمی‌دهد.

بی‌احترامی سلاح افراد ضعیف است و به عنوان دفاعی در برابر احساسات ناخوشایند و ناخواسته‌ای به کار می‌رود که ممکن است خاطراتی از زندگی گذشته واپس‌رانده آن‌ها را یادآوری کند. در نتیجه، اعمال کم و بیش پنهانی و مهارنشده و خودآگاه قدرت بر کودک از سوی بزرگسال ریشه تمام تحقیرها و تبعیض‌هاست. جامعه این گونه استفاده مهارنشده از قدرت را، به جز در موارد قتل یا آسیب‌های جدی بدنی، نادیده می‌گیرد. در نظر افراد، آنچه بزرگسالان بر سر روح کودک می‌آورند کاملاً مربوط به خودشان

است، چون کودک جزو دارایی والدین محسوب می‌شود، درست به همان صورت که شهروندان یک حکومت مستبد جزو دارایی دولت به شمار می‌روند. تا زمانی که ما نسبت به رنج و عذاب کودکان حساسیت به خرج ندهیم، این‌گونه استفاده از قدرت به‌دست بزرگسالان همچنان یکی از جنبه‌های عادی زندگی انسان‌ها دیده خواهد شد، چون به‌ندرت کسی به آن توجه می‌کند یا آن را جدی می‌گیرد. از آن‌جا که قربانیان در این موارد «فقط بچه‌ها» هستند، رنج آن‌ها ناچیز شمرده می‌شود. اما در عرض بیست سال این بچه‌ها تبدیل به بزرگسالانی می‌شوند که به‌شدت حس خواهند کرد باید تمام رنج‌های خود را به کودکان‌شان برگردانند. آن‌ها ممکن است خودآگاه و با تمام قوا با ظلم و ستم موجود در دنیا مبارزه کنند، در حالی که درون خود تجربه‌ی ظلم و ستمی را دارند که ممکن است آن را به‌صورت ناخودآگاه بر دیگران تحمیل کنند. تا زمانی که چنین تجربه‌ای در پشت تصویری خیالی از یک دوران کودکی شاد مخفی است، آن‌ها از وجود آن آگاهی نمی‌یابند و در نتیجه قادر نخواهند بود از انتقالش جلوگیری کنند.

مردم باید هرچه سریع‌تر آگاه شوند که چه مقدار از این بی‌احترامی‌ها نسبت به کودکان از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شود و باعث تداوم رفتارهای ویرانگر می‌گردد. کسی که بزرگسال دیگری را کتک می‌زند، به او سیلی می‌زند یا آگاهانه به او ناسزا می‌گوید می‌داند آزرده‌اش می‌کند. حتی اگر نداند چرا این کار را انجام می‌دهد، به هر حال می‌داند چه می‌کند. ولی تا چه اندازه والدین ما یا خودمان در مواجهه با کودکان - یعنی زمانی که ناخودآگاه و دردناک و جدی و دائمی شخصیت در حال شکفتن و

ظریف آن‌ها را جریحه‌دار می‌کنیم – می‌دانیم چه کار می‌کنیم؟

بسیار جای خوشبختی دارد اگر فرزندان بزرگ‌ترمان از کارهای ما آگاه شوند و به ما در مورد آن‌ها گوشزد کنند. در این صورت، این فرصت را می‌یابیم تا به اشتباه‌های خود پی ببریم و در نتیجه پوزش بطلبیم. پذیرش اشتباهاتمان ممکن است به فرزندانمان کمک کند بالاخره بندهای غفلت و تبعیض و تمسخر و سوءاستفاده از قدرت را، که نسل‌های متمادی تداوم داشته، پاره کنند و دور بیندازند. وقتی فرزندان ما بتوانند آگاهانه احساس درماندگی و خشم خود را بروز بدهند، دیگر در خود نیازی نخواهند دید تا با اعمال قدرت بر دیگران این احساسات را از خود دور نگه دارند. اما در اکثر مواقع رنج‌ها و آسیب‌های دوران کودکی افراد از نظر احساسی دسترس‌ناپذیر باقی می‌مانند و در نتیجه به منبع پنهانی تبدیل می‌شوند که دوباره از نو و گاهی به صورت بسیار نامحسوس باعث احساس حقارت و شرمندگی نسل جدید می‌شود. آن‌ها از مکانیسم‌های دفاعی گوناگونی استفاده خواهند کرد تا کارهایشان را توجیه کنند، مکانیسم‌هایی از قبیل انکار رنج‌های خود، دلیل‌تراشی^{۱۱} (من موظف هستم تا فرزندم را درست بار بیاورم)، جانشین‌سازی^{۱۲} (پدرم مرا اذیت نمی‌کند، بلکه پسرم آزارم می‌دهد)، نگرش آرمان‌گرایانه^{۱۳} (کتک‌های پدرم برایم خوب بود) و ... بالاتر از همه مکانیسمی وجود دارد که طی آن رنج‌ها و آسیب‌های فروخورده به رفتارهای فعال تبدیل می‌شوند. مثال‌های زیر نشان می‌دهند اگرچه ممکن است افراد از نظر تحصیلات و شخصیت اختلاف زیادی با هم داشته باشند، به صورت حیرت‌انگیزی روش‌های مشابهی به کار می‌برند تا از تجارب دوران کودکی خود در امان باشند.

مردی اهل یونان و سی‌ساله، که فرزند یک دهقان بود رستورانی کوچک در غرب اروپا داشت، با افتخار برایم شرح داد هیچ‌گاه نوشیدنی الکلی مصرف نمی‌کند و این پرهیزش را مدیون پدرش است. او می‌گفت وقتی پانزده‌ساله بوده یک بار در حال مستی به خانه برگشته و چنان کتک مفصلی از پدرش خورده که یک هفته نتوانسته حرکت کند. از آن زمان به بعد، چنان از الکل بیزار شده که با وجود این که به خاطر شغلش در تماس مستقیم با الکل قرار دارد یک قطره هم نخورده است. وقتی متوجه شدم می‌خواهد به زودی ازدواج کند، از او پرسیدم آیا او هم فرزندانش را کتک خواهد زد. او جواب داد: «البته! کتک برای تربیت صحیح کودک لازم است. کتک بهترین روش است تا فرزندم را وادارم به من احترام بگذارد. مثلاً من هرگز در حضور پدرم سیگار نمی‌کشم و این نشانه احترام من به اوست.»

این مرد نه احمق بود نه بی‌عاطفه، اما تحصیلاتش پایین بود. بنابراین، ممکن است این توهم به ما دست بدهد که تحصیلات بالا می‌تواند جلو این روندهای نابودگر روح کودک را بگیرد. اما اگر چنین پنداری درست باشد، در مورد مثال بعدی که دربارهٔ مردی تحصیل کرده است چه می‌توانیم بگوییم؟

در دههٔ ۱۹۷۰، یک نویسندهٔ با استعداد اهل چک داشت از کتاب‌های خود برای گروهی از خوانندگان در شهری در آلمان غربی روخوانی می‌کرد. پس از خواندن کتاب، جلسهٔ مباحثه‌ای با خوانندگان ترتیب داده شد که در آن افراد سؤال‌هایی در مورد زندگی

نویسنده کردند. او صادقانه به سؤال‌ها جواب داد و گفت اگرچه قبلاً حامی بهار پراگ^{۱۰۴} بوده، الآن [در دوره حاکمیت شوروی] از آزادی فراوانی برخوردار است و به راحتی می‌تواند به کشورهای غربی سفر کند. او همچنین از پیشرفت‌های کشورش در سال‌های اخیر تعریف کرد. وقتی در مورد دوران کودکی او سؤال شد، چشمانش از شدت شوق برقی زد و شروع کرد به صحبت درباره پدر با استعداد و همه‌فن‌حریفش که دوست واقعی او بوده و باعث رشد و پیشرفت نویسندگی او شده بود. او اولین داستان‌هایش را فقط می‌توانست به پدرش نشان بدهد. پدرش به او افتخار می‌کرد. حتی زمانی که مادرش به خاطر کارهای بد او به پدرش چغلی می‌کرد و پدر او را کتک می‌زد، افتخار می‌کرد که پسر گریه نمی‌کند. این کودک یاد گرفته بود جلو گریه خود را بگیرد، چون اگر اشک می‌ریخت بیشتر کتک می‌خورد. او خودش نیز افتخار می‌کرد که می‌توانست با شجاعت خود چنین هدیه ارزنده‌ای به پدر مورد تحسینش تقدیم کند. این مرد طوری در مورد کتک خوردن‌هایش صحبت می‌کرد انگار امری کاملاً عادی بوده‌اند (البته برای او کاملاً عادی بودند). او سپس گفت: «این کتک‌ها برای من هیچ ضرری نداشتند، بلکه مرا برای زندگی آماده و استوارتر ساختند و در نتیجه به من آموختند چگونه گلیم را از آب بیرون بکشم.» و دقیقاً به همین دلیل بود که او توانسته بود با یک رژیم استبدادی کمونیستی به خوبی همکاری کند.

برخلاف این نویسنده اهل چک، کارگردان معروف، اینگمار برگمان، در یک برنامه تلویزیونی، دوران کودکی خود را یک داستان بلند تحقیرآمیز توصیف کرد. این امر نشان می‌دهد او درک بیشتر و بهتری از نتایج و آثار اتفاق‌های دوران کودکی خود داشت،

اگرچه این درک فقط عقلانی^{۱۰۵} بود. برای مثال، او تعریف کرد اگر شب جایش را خیس می کرد، مجبور بود در تمام طول روز بعد یک لباس دخترانه قرمز بپوشد تا همه بفهمند چه کار کرده و از خودش شرمند شود. برگمان که پسر کوچک کشیشی پروتستان بود در این مصاحبه صحنه‌ای را توصیف کرد که اغلب اوقات در دوران کودکی‌اش اتفاق می افتاد: برادر بزرگتر او از دست پدرشان کتک خورده و الآن مادرشان خون‌های سر و صورت او را با پنبه پاک می کند و برگمان گوشه‌ای نشسته و آن‌ها را تماشا می کند. برگمان بزرگسال این صحنه را در مصاحبه با سردی تمام و بدون هیچ ناراحتی‌ای توصیف کرد. ما ممکن است او را در این صحنه کودکی ببینیم که گوشه‌ای نشسته و درحال تماشاست. او مطمئناً فرار نکرد و چشمانش را نبست و گریه نکرد. همچنین ممکن است باور کنیم این صحنه واقعاً اتفاق افتاده است. در عین حال می توانیم بیندازیم او از این صحنه به عنوان پوششی استفاده می کند تا آنچه را خودش تجربه کرده پنهان کند. بسیار بعید به نظر می رسد که پدر آن‌ها فقط برادر بزرگتر را کتک می زده است.

گاهی افراد فکر می کنند تنها خواهر یا برادرشان تحقیر شده اند. آن‌ها فقط در جلسات درمان است که به یاد می آورند وقتی پدر دوست داشتنی شان آن‌ها را بی رحمانه کتک می زد، چقدر احساس حقارت و تنهایی به آن‌ها دست می داد. آن‌ها با یادآوری چنین خاطراتی دچار احساس عصبانیت و درماندگی و خشم و تنفر می شوند.

اما اینگمار برگمان غیر از فرافکنی^{۱۰۴} و انکار روش دیگری نیز برای روبه‌رو شدن با رنج‌هایش در اختیار داشت: او فیلم می‌ساخت و به این وسیله احساسات فروخورده‌اش را به تماشاچی منتقل می‌کرد. او از ما به‌عنوان تماشاچی فیلم‌هایش می‌خواهد تمام آن احساساتی را که او، به‌عنوان پسر چنان پدری، نتوانسته بود آشکارا بروز دهد و در نتیجه درون خود انباشته بود تجربه و تحمل کنیم. ما، درست مثل بچگی برگمان، روبه‌روی پرده سینما می‌نشینیم و مجبوریم با تمام آن خشونت‌های که «برادرمان» مجبور به تحملش است مواجه شویم، ولی به‌سختی قادریم یا حاضری آن‌گونه خشونت را با احساس همدردی کامل بپذیریم و در نتیجه دفعش می‌کنیم.

برگمان همچنین اظهار تأسف کرد که با وجود این‌که در دوران نوجوانی از کشور آلمان هیتلری مکرراً بازدید کرده بود، متوجه وجود نازیسم قبل از سال ۱۹۴۵ در این کشور نشده بود. من این بی‌توجهی را نتیجه اتفاقات دوران کودکی او می‌دانم. او از کودکی در فضایی خشونت‌آمیز تنفس کرده بود. بنابراین، چرا باید خشونت نسبت به دیگران و تحقیر آن‌ها توجهش را جلب می‌کرد؟

حالا چرا من سه مثال از مردانی آوردم که در دوران کودکی کتک خورده بودند؟ آیا این‌ها مثال‌های نامطمئنی نیستند؟ آیا من می‌خواهم فقط تأثیرات کتک خوردن را بررسی کنم؟ نه، به هیچ وجه. اگرچه ممکن است این موارد تنها استثناهایی واضح به‌نظر

برسند، من آن‌ها را به دو دلیل انتخاب کردم: اول این که آن‌ها قبلاً در محافل عمومی برای همگان بازگو شده بودند و من تنها کسی نبودم که از آن‌ها اطلاع داشتم. دوم و مهم‌تر این که من قصد داشتم نشان دهم چگونه حتی اثرات شدیدترین بدرفتاری‌ها می‌تواند پنهان بماند، چون کودکان میل شدیدی دارند تا از والدین خود بت‌هایی آرمانی بسازند. در این گونه موارد، هیچ‌گونه محاکمه و وکیل و حکمی وجود ندارد. همه چیز در پشت پرده تاریک گذشته پنهان می‌ماند و اگر قرار باشد حقایق آشکار شوند، در قالب «موهبت»^{۱۰۷} ظاهر می‌شوند. اگر این قضیه در مورد آشکارترین مثال‌هایی از بدرفتاری‌های فیزیکی صادق است، پس چگونه می‌توان شکنجه‌های روحی را که کمتر قابل لمس و راحت‌تر قابل انکارند آشکار کرد؟ مثلاً در مورد پسر بچه و بستنی: چه کسی ممکن است بی‌اعتنایی و ظلم پنهانی را که به کودک روا داشته می‌شود جدی بگیرد؟ اما جالب است که در پایان جلسات درمان هریک از بیماران، مثال‌های بی‌شماری از این دست آشکار می‌شود.

سوءاستفاده والدین از کودکان خود می‌تواند به آزارهای جنسی و غیرجنسی طولانی مدت منجر شود. کودک تنها در دوره بزرگسالی و در طول جلسات درمان می‌تواند کشف کند مورد چنین آزارهایی قرار گرفته و حتی اغلب اوقات تا قبل از این که خود صاحب فرزند نشود نمی‌تواند به چنین کشفی برسد. پدری که در یک خانواده سخت‌گیر مذهبی رشد کرده به احتمال زیاد در روابط زناشویی خود با همسرش خیلی از هیجان‌های خود را سرکوب می‌کند. چنین پدری ممکن است در هنگام حمام کردن دختر خردسالش ابتدا جرأت کند به آلت تناسلی او نگاه کند و با آن بازی کند و سپس تحریک شود. ممکن است مادری در

دوران کودکی اش به صورت نامنتظره‌ای آلت تناسلی مردانه‌ای را دیده و شوکه شده باشد و در نتیجه ترسی از آلت تناسلی مردانه در او ایجاد شده باشد. یا ممکن است به صورت خشونت‌آمیزی آن را تجربه کرده باشد، بدون این که قادر بوده باشد با کسی در مورد آن حرف بزند. چنین مادری ممکن است در رابطه‌اش با پسر کوچکش چنین احساس کند که می‌تواند بر ترس خود غلبه کند. ممکن است، به طور مثال، پسر خود را پس از حمام کردن طوری با حوله خشک کند که آلت او تحریک و راست شود، که این اتفاق برای مادر خطرناک یا تهدیدآمیز به شمار نمی‌رود. این مادر ممکن است تا سن بلوغ فرزندش بی‌هیچ هراسی آلت تناسلی او را ماساژ دهد تا «انقباض ختنه‌گاه» او رفع شود. با توجه به این که کودکان بی‌چون و چرا به مادر خود عشق می‌ورزند، چنین مادرانی می‌توانند به کنجکاوی‌های جنسی خود که هرگز به صورت طبیعی فرصت رشد و شکوفایی پیدا نکرده ادامه دهند و هیچ اعتراضی از جانب کودک نشنوند.

به هر حال، زمانی که والدینی که تجربیات جنسی خود را سرکوب کرده‌اند شروع به سوءاستفاده جنسی از فرزندان خود می‌کنند، این امر برای کودک به چه معناست؟ هر کودکی نوازش‌های عاشقانه را می‌طلبد و از دریافتشان خوشحال می‌شود، ولی در عین حال زمانی که مجموعه‌ای از احساساتی را که به طور طبیعی و خودجوش در سن او بروز پیدا نمی‌کنند با تحریک در او به وجود می‌آورند، به او احساس آشفستگی و ناامنی و ترس دست می‌دهد. حتی زمانی که این فرزند شروع به کنجکاوی و تحریک جنسی خود می‌کند ولی با امر و نهی و اخم والدین روبه‌رو می‌شود، آشفستگی و ترس و هراس او دوچندان می‌شود.

والدین، غیر از سوءاستفاده‌های جنسی، به‌روش‌های دیگر نیز از فرزندان خود سوءاستفاده می‌کنند: برای مثال، شست‌وشوی مغزی^{۱۰۸} که پایهٔ تربیت‌های هم «سخت‌گیرانه» و هم «بی‌قید و بند» را تشکیل می‌دهد. هیچ‌کدام از این روش‌های تربیتی نیازهای خود کودک را مورد توجه قرار نمی‌دهند. به‌محض این‌که کسی فرزندش را دارایی‌ای در نظر می‌گیرد که هدف خاصی را باید برایش دنبال کند، به‌محض این‌که بر فرزندش اعمال کنترل می‌کند، روند رشد طبیعی فرزند بی‌رحمانه قطع می‌شود.

یکی از روش‌های جاافتاده در امر آموزش این است که ما اغلب می‌کوشیم ابتدا ریشه‌های زنده و طبیعی رشد کودک را قطع کنیم و ابزارهای مصنوعی را جایگزین عملکردهای طبیعی آن کنیم. بنابراین، ما با این کار کنجکاوی کودک را خفه می‌کنیم (مثلاً به کودک گفته می‌شود سؤال‌هایی هست که نباید مطرح شوند). در نتیجه، وقتی کودک هیچ‌گونه علاقهٔ طبیعی به یادگیری نشان نمی‌دهد، برنامه‌های آموزشی ویژه‌ای برای رفع مشکلات تحصیلی‌اش ارائه می‌دهیم.

مثال مشابهی در رفتارهای معتادان نیز دیده می‌شود. افرادی که در کودکی احساسات شدید خود را سرکوب می‌کنند اغلب در بزرگسالی می‌کوشند با کمک مواد مخدر و الکل تجربهٔ آن احساسات شدید را، هرچند برای مدتی کوتاه، دوباره زنده کنند (ببینید میلر: ۱۹۸۳، ص ۱۴۱-۱۰۷).

اگر ما می‌خواهیم جلو سوءاستفاده‌ها و بی‌احترامی‌هایی را که ناخودآگاه به کودکان روا داشته می‌شود بگیریم، باید به شکل

خودآگاه از وجود چنین خطراتی آگاه شویم. تنها زمانی که به روش‌های ناملموس و ظریف (و حتی روش‌های ملموس و واضح ولی انکارشده) که به واسطهٔ آن‌ها کودک تحقیر می‌شود حساس شویم، می‌توانیم امیدوار باشیم احترامی را که او از روز اول تولدش به آن نیاز دارد به او هدیه می‌دهیم. روش‌های گوناگونی برای ایجاد چنین حساسیتی وجود دارد. به‌طور مثال، ممکن است کودکانی را مشاهده کنیم که با ما بیگانه‌اند و سعی کنیم با آن‌ها همدلی کنیم. ولی چیزی مهم‌تر این است که ما باید ابتدا با سرنوشت خودمان همدلی کنیم. احساسات ما همیشه داستان واقعی زندگی‌مان را آشکار می‌کنند، داستانی که هیچ‌کس دیگری از آن اطلاع ندارد و تنها خود ما هستیم که می‌توانیم کشفش کنیم.

کنار آمدن با احساس خوارشماری در جلسات درمان

زمانی که به عنوان روانکاو فعالیت می‌کردم، گاهی در سمینارها یا جلسات بازرسان از من پرسیده می‌شد درمانگر چگونه باید با احساسات «ناخوشایند»ی مثل رنجش و آزرده‌گی که گاهی بیماران در درمانگر ایجاد می‌کنند کنار بیاید. درمانگران حساس حتماً چنین رنجش‌هایی را تجربه می‌کنند. آیا آن‌ها باید این احساسات ناخوشایند و رنجش‌های خود را سرکوب کنند تا بیمار خود را از دست ندهند؟

اما در این صورت بیمار نیز احساس خشم فروخورده^{۱۰۹} درمانگر را حس خواهد کرد، بدون این که دلیل آن را بفهمد، و در نتیجه گیج خواهد شد. آیا درمانگر باید احساس خشم خود را ابراز کند؟ ولی ابراز آن ممکن است بیمار را برنجاند و اعتماد به نفسش را کاهش دهد. به هر حال، اگر بپذیریم تمام احساساتی که بیمار در درمانگر یا مشاور ایجاد می‌کند بخشی از تلاش او برای بازگو کردن داستان زندگی‌اش و در عین حال مخفی نگه داشتن آن است، دیگر این سؤال پیش نخواهد آمد که درمانگر باید با احساسات ناخوشایند خود چه کند.

اگرچه قسمتی از احساس ترس یا آزرده‌گی که بیمار در درمانگر به وجود می‌آورد به خاطر زندگی گذشته خود بیمار است، قسمت بسیار بزرگی از این احساسات ناخوشایند می‌تواند به دلیل زندگی گذشته خود درمانگر به وجود آمده باشد. این احساسات نباید

طرد شوند، چون آن‌ها همیشه واقعیتی پنهان و اتفاقات گذشته را برملا می‌سازند. درمانگر باید قادر باشد چنین احساساتی را بروز بدهد و با آن‌ها روبه‌رو شود. او باید بفهمد احساساتی که بیمار در او تحریک کرده به خاطر زندگی گذشته خود او برانگیخته شده‌اند یا نه، و اگر چنین بوده، باید قادر باشد روی آن‌ها کار کند. این امر در مورد مشاورانی که با معتادان به مواد مخدر و سایر قربانیانی کار می‌کنند که در دوران کودکی مورد سوءاستفاده‌های جنسی و آزارهای جسمی قرار گرفته‌اند نیز صادق است.

معمولاً این مشاوران بخشی از ترس‌های مربوط به زندگی گذشته خود را در جلسات مشاوره احساس می‌کنند و سپس به سرعت آن‌ها را به کمک نظریه‌های انتزاعی و پندهای اخلاقی پیش پا افتاده و اغلب اوقات با رفتارهای مستبدانه پنهان می‌کنند.

ابراز وجود ناقص در احساس نیاز به تکرار

ظرفیت جدید به دست آمده برای پذیرش احساسات بیمار، راه را برای برآورده شدن خواسته‌ها و نیازهای سرکوب شده او باز می‌کند. از آن جا که برخی از این خواسته‌ها مربوط به موقعیت‌های گذشته هستند، دیگر نمی‌توانند در واقعیت برآورده شوند. برای مثال، آرزوی داشتن بچه ممکن است علاوه بر چیزهای دیگر این را نشان بدهد که شخص می‌خواهد مادری قابل دسترس داشته باشد. متأسفانه اغلب اوقات پدر و مادرها فرزندان را برای برآورده ساختن نیازهای سرکوب شده خودشان می‌خواهند.

با وجود این، نیازها و خواسته‌هایی وجود دارند که می‌توانند و باید در حال حاضر برآورده شوند. اصلی‌ترین این نیازها این است

که هر انسانی بتواند خود را همان گونه که واقعاً هست ابراز کند و به جهان نشان بدهد. این ابراز وجود ممکن است با نویسندگی، حرکات بدن، رفتار، هنر یا هر روش دیگری که با نخستین گریه‌های نوزاد آغاز می‌شوند امکان‌پذیر باشد.

نخستین قدم به دنیای باز و آزاد برای کسی که در کودکی مجبور به پنهان کردن احساسات واقعی خود بوده اضطراب شدیدی ایجاد می‌کند. با این حال، او در خود احساس شدیدی می‌بیند تا قید و بندهای گذشته را از خود جدا کند و دور بیندازد. نخستین تجربه‌ها همیشه منجر به آزادی نمی‌شوند، بلکه برعکس منجر به تکرار موقعیت‌های دوران کودکی فرد می‌شوند که او در آن احساس آزاردهنده شرمساری و لختی دردناک را همراه با ابراز وجود خود واقعی‌اش تجربه می‌کند. چنین شخصی مانند کسی که در خواب راه می‌رود دنبال کسانی می‌گردد که مانند والدینش (اگرچه به دلایل متفاوت) به هیچ وجه او را درک نمی‌کنند. به دلیل این که سرکوب احساسات باعث بسته شدن چشمان فرد بر واقعیات شده است، او خواهد کوشید وجود خود را دقیقاً به این افراد ابراز کند و خود را به آن‌ها بفهماند، غافل از آن که این امر به هیچ وجه امکان‌پذیر نیست.

لیندا، زنی چهل و دو ساله، در مدت درمانش عاشق مردی باهوش و حساس و بزرگ‌تر از خودش شد. اما این مرد هر چیزی را که خودش از نظر منطقی درک نمی‌کرد، از جمله روان‌کاوی را - البته به جز تمایلات جنسی - رد می‌کرد. با این حال، لیندا نامه‌های بلندبالایی برای او می‌نوشت و سعی می‌کرد فعالیت‌هایی را که تا به آن لحظه در جلسات درمان انجام داده بود برایش شرح

بدهد. او تمام نشانه‌های فقدان درک مرد را نادیده می‌گرفت و حتی بیشتر می‌کوشید تا خود را به او بفهماند. لیندا در نهایت مجبور شد این واقعیت را بپذیرد که دوباره جایگزینی برای پدر خود پیدا کرده است. و همین باعث شده همچنان به پیدا کردن کسی که بتواند او را درک کند امیدوار باقی بماند. این بیداری باعث شد احساس شرمساری و حشtnاکی به او دست بدهد که تا مدت‌ها ادامه پیدا کرد.

یک روز در یکی از جلسات درمان او قادر شد این احساس شرمساری را دوباره عمیقاً تجربه کند و گفت: «احساس بسیار بدی دارم. انگار مانند کودکی نادان با دیوار حرف می‌زدم و انتظار داشتم جواب دهد.» من پرسیدم: «اگر ببینی کودکی به خاطر نداشتن هیچ همدردی مشکلات و دردهایش را به دیوار می‌گوید، آیا به نظر تو کار مسخره و اشتباهی انجام می‌دهد؟» بلافاصله پس از سؤال من، لیندا زیر گریه زد و اشک‌هایش سرازیر شد. این گریه‌ها باعث شد لیندا به قسمتی از واقعیت گذشته‌اش که سرشار از تنهایی و دلتنگی بود دسترسی پیدا کند. این گریه‌ها همچنین باعث شد بالاخره از احساس دردناک و خودویرانگر و مکرر شرمساری‌رهایی پیدا کند.

لیندا مدت‌ها بعد از این واقعه جرأت کافی پیدا کرد تا این تجربه «دیوار» را با دوران کودکی خود ربط بدهد. برای مدتی، این زن که معمولاً احساسات خود را به‌وضوح ابراز می‌کرد همه‌چیز را چنان پیچیده و سریع توضیح می‌داد که من کامل متوجه

نمی‌شدم. گاهی چنان دچار نفرت و خشم می‌شد که مرا سرزنش می‌کرد به خاطر بی‌تفاوتی‌ام و این که به اندازه کافی مسئله را درک نمی‌کنم. او دیگر به سختی مرا می‌شناخت، در حالی که من هیچ تغییری نکرده بودم. لیندا حالا در این احساسات بیگانه و ناآشنای خود بیگانگی مادرش را کشف کرد، مادری که اولین سال زندگی‌اش را در یتیم‌خانه گذرانده بود و نمی‌توانست هیچ‌گونه ملایمتی نسبت به دخترش نشان دهد و با او صمیمی شود. لیندا مدت‌ها بود از این تغییر اطلاع داشت، ولی این فقط یک آگاهی ذهنی^{۱۱} بود. به علاوه، دلسوزی لیندا نسبت به زندگی غمناک مادرش باعث شده بود مشکلات خودش را نبیند. تصویر مادر غمگین او جلو احساساتش را گرفته بود.

تنها زمانی که لیندا شروع به سرزنش من و سپس مادرش کرد، هسته اصلی درماندگی او به سطح خودآگاهی‌اش وارد شد: این هسته عبارت بود از جست‌وجوی مادام‌العمرش برای پیدا کردن صمیمیت و نزدیکی که هرگز در کودکی او به نتیجه نرسیده بود و سرکوب شده بود. خاطرات سرکوب‌شده از مادری کم‌رو و سرد و غایب احساس دیواری در وجود دختر به وجود آورده بود که بعدها هم به صورت دردناکی باعث جدایی و فاصله گرفتن او از دیگران می‌شد. لیندا بالاخره از احساس نیاز به تکرار تجربه گذشته‌اش خلاص شد. تجربه گذشته او که همیشه تکرار می‌شد عبارت بود از جست‌وجوی مدام برای یافتن یک شریک زندگی که هرگز او را درک نمی‌کرد و سپس وابستگی شدید به او. جذابیت این رابطه‌های آزاردهنده نتیجه خاطرات سرکوب‌شده و جست‌وجوی راهی برای بروز آن‌هاست.

خوار شمردن دائمی دیگران در رفتارهای انحرافی و وسواسی

اگر با این فرض آغاز کنیم که رشد کامل یک فرد (و تعادل او که بر رشدش مبتنی است) بستگی به چگونگی برخوردِ مادرِ او با ابراز نیازها و احساسات او در روزها و هفته‌های نخستین زندگی دارد، باید بپذیریم تمام فاجعه‌های بعدی فرد نیز از همین جا شروع می‌شوند. اگر مادری از وجود کودکش همان‌طور که هست لذت نمی‌برد و او را مجبور می‌کند رفتارهای خاصی را نشان دهد، از همین جاست که اولین مرحله انتخاب ارزش‌ها برای کودک آغاز می‌شود. از این جا به بعد، «خوب» و «بد»، «زیبا» و «زشت»، «درست» و «غلط» از هم جدا می‌شوند و تمام ارزش‌گذاری‌های بعدی کودک در چنین پس‌زمینه‌ای اتفاق خواهد افتاد.

چنین نوزادی مجبور است یاد بگیرد چیزهایی در وجود او هست که «هیچ استفاده‌ای» برای مادرش ندارد. از همان نخستین روزهای تولد، مادر از کودک انتظار خواهد داشت طرز کار بدن خود را کنترل کند. در سطح خودآگاه، چنین به نظر می‌رسد که والدین این کودک از او می‌خواهند چنین رفتار بکند تا به ارزش‌های جامعه خللی وارد نکند، ولی در سطح ناخودآگاه آن‌ها در واقع این کار را می‌کنند تا از سرکوب‌شدگی دوران کودکی خود دفاع کنند، چون آن‌ها در زمان کودکی همیشه نگران بوده‌اند که به هیچ چیزی خللی وارد نکنند.

ماری هسه، مادر شاعر و رمان‌نویس معروف هرمان هسه، در یادداشت‌های روزانه خود توضیح می‌دهد چگونه پسرش در

چهارسالگی شروع به بروز رفتارهایی کرد که برخلاف میل مادرش بود. این رفتارهای سرکشانه مادر را بسیار آزار می داد و او مجبور بود با پسرش به مقابله بپردازد که موفقیت چندانی هم کسب نمی کرد. هسه در پانزده سالگی به مؤسسه‌ای در شهر اشتتن که مخصوص بیماران صرعی و معلولان ذهنی بود فرستاده شد تا «یک بار برای همیشه به رفتارهای سرکشانه او پایان داده شود».

هسه در نامه‌ای خطاب به پدر و مادرش با لحنی به شدت خشمگین می نویسد: «اگر آدم متعصبی بودم، و نه انسان، شاید می توانستم امیدوار باشم شما مرا درک کنید.» با این حال، شرط مرخص شدن او از آن مؤسسه این بود که «بهبود» پیدا کند و در نهایت این پسر «بهبود» یافت.

هسه بعدها در یکی از شعرهایش که به پدر و مادرش تقدیم کرده بود دست به انکار و ستایش می زند: او خودش را سرزنش می کند و می پذیرد که «شخصیت»^{۱۱۱} او باعث شده بود زندگی پدر و مادرش آن قدر دشوار شود. بسیاری از انسان ها در تمام طول عمر خود از چنین احساس گناهِ ظالمانه‌ای رنج می برند و حس می کنند انتظارات والدینشان را برآورده نکرده اند. این احساس بسیاری قوی تر از استدلال های عقلی آنهاست، استدلال هایی از قبیل این که وظیفه کودک برآورده کردن نیازهای والدین نیست. هیچ استدلالی نمی تواند بر این حس گناه غلبه کند، چون ریشه های آن در مراحل نخستین دوران کودکی شکل گرفته

است و قدرت و شدت خود را از همان دوران می گیرد. این حس گناه فقط به آهستگی و به کمک جلسات درمان مناسب می تواند از بین برود.

به احتمال زیاد، عمیق‌ترین زخم‌ها - مثل دوست داشته نشدنِ خودِ واقعی ما - بدون پذیرش آگاهانه آن‌ها التیام نخواهند یافت. ما یا می‌توانیم (مانند افراد خودنما یا افسرده) با این زخم‌ها مقابله کنیم و کم و بیش روی آن‌ها سرپوش بگذاریم یا کارهایی می‌کنیم که این زخم‌ها تکرار شوند و مدام سر باز کنند. ما با این مورد دوم در رفتارهای وسواسی و انحرافات جنسی مواجه می‌شویم، یعنی در مواردی که عکس‌العمل‌های تحقیرآمیز مادر (یا پدر) نسبت به رفتار فرزند به‌عنوان خاطره‌ای سرکوب‌شده با او باقی می‌مانند و در بدنش انبار می‌شوند (این اتفاق در مورد آزارها و سوءاستفاده‌های جنسی که فرزند مجبور به تحمل می‌شود نیز صادق است). مادران معمولاً با تعجب و وحشت و بی‌زاری و نفرت و هول و هراس و خشم و ترس و آشفتگی با طبیعی‌ترین انگیزش‌های ^{۱۱۲} فرزند برخورد می‌کنند، انگیزش‌های طبیعی مثل خودارضایی و کنجکاوی و کشف اسرار بدن و ادرار و مدفوع کردن و کنجکاوی یا خشم او در مواجهه با خیانت و بی‌عدالتی. بعدها، تمام این تجارب چشم‌های وحشت‌زده مادر را به یاد فرزند می‌آورند. تصویر آن چشم‌ها فرزند پیشین را وامی‌دارد به رفتارهای وسواسی و انحرافات جنسی رو بیاورد تا بتواند صحنه‌های آزارهایی را که قبلاً مجبور به تحمل بوده بازتولید کند. این‌گونه فرزندان می‌کوشند معنی واقعی چنین صحنه‌هایی را درک نکنند تا بتوانند از دردهای ناشی از آن‌ها اجتناب کنند.

این بیماران زمانی که در مورد خودارضایی و دیگر رفتارهای جنسی مخفی خود با درمانگر صحبت می‌کنند عذاب روحی شدیدی را تحمل می‌کنند. آن‌ها البته ممکن است این مسائل را بدون هیچ احساسی بازگو کنند، انگار دارند در مورد افراد دیگری صحبت

می‌کنند و فقط در مورد آن‌ها اطلاعاتی به درمانگر می‌دهند. اما به هر حال بازگو کردن این مسائل نه به آن‌ها کمک می‌کند تا از تنهایی خود بیرون بیایند نه یاری‌شان می‌کند با واقعیت‌های دوران کودکی‌شان روبه‌رو شوند. آن‌ها زمانی می‌توانند دلایل واقعی احساس شرمساری و ترس خود را کشف کنند که حاضر شوند نه تنها از این احساسات نگریزند، بلکه آن‌ها را بپذیرند و بروز بدهند. ولی پذیرش و بروز چنین احساساتی که بی‌خطرترین رفتار به شمار می‌رود در ابتدا باعث می‌شود حس کنند انسان‌های بسیار بدجنس و کثیفی بوده‌اند. یا ممکن است حس کنند به کلی نابود شده‌اند. آن‌ها وقتی متوجه می‌شوند این احساس شرمساری برای چنین مدت درازی در وجود آن‌ها باقی مانده و حتی افکار بی‌خطر و بزرگسالانه جنسی آن‌ها را تحت تأثیر قرار داده است، مات و مبهوت می‌شوند. چنین تجربه‌ای به فرد ثابت می‌کند سازگاری اولیه او با این احساسات و جدا شدن از خود واقعی‌اش نشان‌دهنده بزدلی نبوده است، بلکه این کار در واقع تنها فرصت او برای بقا و فرار از نابودی بوده است.

آیا مادران می‌توانند این قدر خطرناک باشند؟ بله، اگر خودشان همیشه فرزند عزیزکرده مادرشان بوده و دختر خوبی بوده‌اند که از شش ماهگی به بعد دیگر خودشان را خیس نمی‌کرده و از یک سالگی خود را کثیف نمی‌کرده و در سه سالگی می‌توانسته‌اند مانند «مادری» از خواهر و برادرانشان مراقبت کنند و ... چنین مادری در نوزاد خود آن قسمتی از وجودش را که از خودش جدا شده و هرگز تجربه نکرده می‌بیند و از ورود آن به خود آگاهش نگران است. او همچنین در وجود نوزاد خود خواهر یا برادر آزادی را می‌بیند که او در سنین کودکی از آن‌ها مراقبت کرده و الآن به آن‌ها حسادت می‌کند یا حتی از آن‌ها نفرت دارد. بنابراین، این مادر

اگرچه ممکن است از منطق عقلانی بیشتری نسبت به مادرش برخوردار باشد، کودک خود را در شکل‌های گوناگون می‌بیند و بزرگ می‌کند.

کودک در طی رشد، زندگی واقعی خود را ادامه می‌دهد و آن را در جایی شاید به صورت کاملاً پنهانی بروز می‌دهد. به این ترتیب، فرد خود را به صورت کامل با خواسته‌های اطرافیانش وفق می‌دهد و یک خودِ غیرواقعی پرورش می‌دهد. اما در رفتارهای انحرافی و عقده‌های خود اجازه می‌دهد قسمتی از خودِ واقعی‌اش به زندگی ادامه بدهد، اما همراه با عذاب. و بدین ترتیب، خودِ واقعی‌اش به زندگی ادامه می‌دهد، اما به شکل پنهانی. این خودِ واقعی در همان شرایطی به زندگی خود ادامه خواهد داد که زمانی کودک با مادر بیزار خود زندگی می‌کرد. گفتنی است که این کودک خاطره مادر بیزارشده از خود را نیز سرکوب می‌کند. او در رفتارهای انحرافی و افکار وسواسی خود مدام همان نمایش را دوباره اجرا می‌کند: برای رسیدن به لذت جنسی وجود یک مادر وحشت‌زده لازم است و ارگاسم (مثلاً با استفاده از فتیش^{۱۱۳}) فقط با تحقیر خود اتفاق می‌افتد و انتقاد از دیگران فقط در رؤیاهای (به ظاهر) بیهوده و بی خطر و ترسناک امکان‌پذیر است. هیچ چیزی مانند مشاهده قدرت مخرب احساس نیاز فرزند به تکرار رفتارهای گذشته و نقش ناخودآگاه و پنهانی این احساس در شکل‌دهی به چنین رفتارهایی ما را با تراژدی پنهان برخی از رابطه‌های ناخودآگاه مادر فرزند آشنا نمی‌کند.

اگرچه ممکن است بیمار حس کند درمانگرش نسبت به انگیزه‌ها و خواسته‌های او جبهه‌ای خصمانه می‌گیرد و به او با دیده انتقادی و تحقیرآمیز نگاه می‌کند، بسیار مهم است درمانگر در واقع چنین نباشد. این شاید یک امر بدیهی به نظر برسد، ولی همیشه در عمل چنین نیست. در واقع درمانگر گاهی کاملاً ناآگاهانه عکس این کار را انجام می‌دهد. از آن جا که درمانگر از ترس‌های سرکوب‌شده خود هراس دارد، ممکن است طاقت این را نداشته باشد تا به خود اجازه بدهد به فردی خشن تبدیل شود، ولی در عوض ممکن است میزان مدارای خود را طوری نشان بدهد که به بیمار اجازه ندهد ترس‌ها و سرگردانی‌های کودکی‌اش را بروز بدهد.

این‌گونه درمانگران ممکن است تأکید کنند بیماران همیشه در نظر آن‌ها مراجعان بزرگسال هستند و نه «کودکان»، انگار احساسات کودکان چیزی است که باعث شرمساری می‌شود و نه چیزی ارزشمند و مفید. گاهی اوقات، مثلاً زمانی که درمانگر مشتاق است همیشه بیمار خود را صحیح و سالم بیندارد، چنین اظهاراتی را در مورد مریضی او نیز بیان می‌کند. او ممکن است بیمار را از «عود کردنِ خطرناکِ مریضی» بترساند، غافل از این که گاهی مشکلات روحی فرد خود را تنها از طریق مریضی نشان می‌دهند. به هر حال، بسیاری از افراد در تمام طول عمر خود می‌کوشند تا آن جا که ممکن است بالغ و سالم (نرمال)^{۱۱۴} باشند. آن‌ها پی می‌برند می‌توانند با طرد احساسات کودکی و با «نرمال بودن» که مورد تأیید جامعه نیز هست در درون خود احساس آسایش کنند و جامعه نیز به آن‌ها در رسیدن به چنین آسایشی کمک می‌کند. ولی آن‌ها تنها پس از رد چنین آسایشی است که

می‌توانند به احساسات واقعی خود دسترسی پیدا کنند. این یکی از دلایلی است که براساس آن من ترجیح می‌دهم از کلمه «بیمار»^{۱۱۵} به جای «مراجع»^{۱۱۶} - که این دومی را امروزه بیشتر درمانگران استفاده می‌کنند - استفاده کنم؛ زیرا فقط زمانی که من خودم را به عنوان یک بیمار و فردی رنجور پذیرفتم، توانستم خودم را از دام احساسات سرکوب‌شده برهانم و به خودم کمک کنم. وقتی من به عنوان «مراجع» به درمانگران (به ظاهر) «خوب» مراجعه می‌کردم، تنها می‌توانستم به دانش آن‌ها دسترسی پیدا کنم که به هیچ وجه در مسیر تلاش من برای رسیدن به سلامتی به دردم نخوردند.

مارک سی‌ودوساله دچار انحرافات جنسی بود و مدام از این می‌ترسید که دیگران طردش کنند و همیشه خاطره ناخودآگاه طرد شدن از سوی مادر بر ذهنش سنگینی می‌کرد. با آنکه از تنبیه شدن واهمه داشت، ولی خود را مجبور می‌کرد کارهایی انجام دهد که عموماً جامعه و اطرافیانش ناپسند می‌دانستند و او را به خاطرشان تحقیر می‌کردند. او حتی نمی‌دانست چرا این کار را می‌کند. اگر جامعه ناگهان رفتارهای انحرافی‌اش را می‌پذیرفت و محترم می‌شمرد (همان‌طور که در برخی جوامع اتفاق می‌افتد)، احتمالاً مجبور می‌شد رفتارهای وسواسی خود را تغییر بدهد. با این حال، باز از دست آن‌ها رها نمی‌شد. چیزی که به دنبالش بود اجازه برای استفاده از این فتیش یا آن فتیش نبود، بلکه چشمان منزجر و وحشت‌زده مادرش بود. او همچنین انتظار گرفتن پاسخی مشابه از درمانگرش را داشت. بنابراین، از هر وسیله‌ای استفاده می‌کرد تا او را تحریک کند و در نتیجه او را از خود منزجر و وحشت‌زده و متنفر کند. این‌گونه تحریکات البته آنچه را در ابتدای زندگی مارک اتفاق افتاده بود بازگو می‌کرد. اما تا زمانی که او

جلو بروز احساسات قدیمی خود را سدّ می‌کرد، این نوع بازگو کردن‌ها کمکی به او نمی‌کرد. حتی باهوش‌ترین ذهن‌ها نیز نمی‌توانند این سدّها را در هم بشکنند. اما مارک بالاخره به کمک شکوه کردن و بروز احساسات عمیق و روبه‌رو شدن با آزارهایی که تحمل کرده بود و محکوم کردنشان توانست دست از نمایش بازی کردن بردارد. حالا دیگر می‌دانست واقعاً به چه چیزی نیاز دارد.

اگر درمانگر بتواند هدف اصلی فرد را در پشت چنین تحریکاتی ببیند، دیگر ظاهر فاسد او در چشمانش رنگ می‌بازد و جایش را به تصویر شخص بی‌آزاری می‌دهد که دنبال یافتن احساسات عمیق و واقعی خود است. وقتی این اتفاق می‌افتاد، دیگر تمام پیچیدگی‌ها ساده می‌شوند. در واقع این تصویر روشنی است که نشان می‌دهد اگر بیمار از دوران کودکی یاد گرفته باشد که هیچ احساسی نداشته باشد، تمام تلاش‌ها برای حل «عقده‌های جنسی»^{۱۷۷} او بیهوده است. چگونه ممکن است این عقده‌ها رفع شوند بدون این که فرد بتواند احساس خشم و سرخوردگی و حسادت و دلتنگی و عشق را تجربه کند؟

طی ده سال اخیر، افراد زیادی به من نامه نوشته و گفته‌اند در دوران نوجوانی به‌دست مردان بزرگسال مورد سوءاستفاده جنسی قرار گرفته و اغوا شده‌اند و با احساسات آن‌ها بازی شده است. آن‌ها می‌گویند حتی خودشان نیز از این واقعیت خبر نداشته‌اند، چون خاطرات سرکوب‌شده دوران کودکی‌شان باعث می‌شده چشم خود را بر این واقعیت ببندند. آن‌ها تنها پس از خواندن

کتاب من، تو آگاه نیستی، شک کردن را شروع کرده‌اند. آن‌ها برای اولین بار در زندگی جرأت پیدا کرده‌اند در مورد رفتار آن مردان پرسش کنند. فکر این که به آن‌ها خیانت شده و از اشتیاق آن‌ها برای داشتن عشق و محبت سوءاستفاده شده قبلاً هرگز به ذهن آن‌ها خطور نکرده بود، چون قادر نبودند هیچ احساسی داشته باشند. تنها راه پیش روی آن‌ها این بود که از فرد سوءاستفاده‌گر به عنوان یک دوست بزرگ و نجات‌دهنده و معلم و ارباب بت بسازند، و معتاد به یک رفتار خاص جنسی، مواد مخدر یا هر دو شوند. معمولاً یکی از راه‌های فراوانی که برمی‌گزینیم تا با زندگی گذشته خود دچار تناقض نشویم این است که می‌کشیم جامعه را متقاعد کنیم انواع خاصی از اعتیاد، چه جنسی و چه غیرجنسی، را بپذیرد.

بسیاری از افراد هستند که احساس نیازشان به داشتن حمایت و برخورداری از توجه و دلسوزی دیگران و اشتیاق برآورده نشده آن‌ها برای عشق در سنین پایین رنگ‌وبوی جنسی می‌گیرد و بدون این که هرگز با حقایق زندگی گذشته خود روبه‌رو شوند، بقیه عمرشان را با رفتارهای وسواسی جنسی گوناگون سپری می‌کنند. آن‌ها به گروه‌های مختلف می‌پیوندند و بی‌هیچ اعتراضی نظریه‌هایی را که رفتارهای وسواسی‌شان را تأیید می‌کند می‌پذیرند و وانمود می‌کنند معلومات «علمی» خودشان را با دیگران شریک می‌شوند، در حالی که ناخودآگاه در حال پنهان کردن گذشته سرکوب‌شده خود هستند. آن‌ها با این کار بی‌هیچ عذاب وجدانی به دیگران آسیب می‌زنند، درست به همان صورت که خودشان آسیب دیده‌اند.

من بر این باورم که آینده (درمان) این افراد و قربانی‌های آن‌ها با تمام ایدئولوژی‌ها تهدید می‌شود. این در حالی است که آن‌ها باید بدانند کشف واقعیت زندگی گذشته و حل و فصل آن و آزاد کردن فرد از رفتارهای وسواسی که ممکن است برای خود فرد یا دیگران آسیب‌زا باشد امکان‌پذیر است. بسیار شگفت‌انگیز است که اغلب اوقات وقتی بیمار شروع به بروز احساسات خود می‌کند و می‌تواند نیازهای واقعی خود را تشخیص دهد، رفتار «اعتیادآمیز» جنسی او متوقف می‌شود.

نقل‌قول زیر از گزارشی در مورد سنت پلی، محله روسپی‌ها در شهر هامبورگ، برگرفته شده است که در مجله آلمانی اشتراک^{۱۱۸} (۸ ژوئن ۱۹۷۸) چاپ شده بود: «می‌توانی رؤیای مردانه اغواکننده و همچنین مضحکی را تجربه کنی که در آن زنان تو را مانند نوزادی در آغوش گرفته‌اند و در عین حال می‌توانی مانند پادشاهان بر آن‌ها فرمان برانی.» این «رؤیا» در واقع مضحک نیست، بلکه از مشروع‌ترین و اصلی‌ترین نیازهای نوزاد سرچشمه می‌گیرد. اگر اکثر نوزادان این فرصت را پیدا می‌کردند که مثل پادشاهان بر مادران خود حکم برانند و در عین حال بدون این که نگران نیازهای مادران باشند در آغوش آن‌ها آرام بگیرند، دنیای ما جای کاملاً متفاوتی می‌شد.

گزارشگر از برخی مشتریان ثابت روسپی‌ها می‌پرسد چه چیزی در این فعالیت‌ها بیشترین لذت را به آن‌ها می‌دهد و جواب‌های آن‌ها را این‌طور خلاصه می‌کند:

دخترها در دسترس مشتریان و کاملاً در خدمت آنها هستند. آنها، برخلاف دوست‌دخترهایمان، نیازی ندارند تا اعلام کنیم عاشقشان هستیم. زمانی که شهوت ارضا می‌شود، هیچ تعهد و ناراحتی روحی یا عذاب وجدانی در کار نیست: «پولشان را می‌دهی و بعد آزادی!» حتی (به‌ویژه) احساس حقارتی که در چنین رابطه‌ای به مشتری دست می‌دهد باعث تحریک بیشتر او می‌شود، ولی این امر زیاد به زبان نمی‌آید.

احساس حقارت^{۱۱۹} و ازخودبیزاری^{۱۲۰} و تذلیل نفس^{۱۲۱} باعث احیای موقعیت‌های گذشته می‌شود و همراه با احساس نیاز این افراد به تکرار آن موقعیت‌ها، همان شرایط فجیع را برای لذت بردن تولید می‌کند. اگر از این زاویه به این مسئله نگاه کنیم، احساس نیاز برای تکرار موقعیت‌های گذشته فرصت بزرگی برای این افراد به شمار می‌رود. و این احساس زمانی می‌تواند فروکش کند که ما احساسات آنها را در موقعیت‌های کنونی به‌درستی درک کنیم. اگر از این فرصت استفاده نشود و پیغام آن نادیده گرفته شود، احساس نیاز به تکرار ممکن است در تمام طول عمر فرد بدون هیچ کاهشی ادامه پیدا کند، اگرچه ممکن است شکل بروزش تغییر یابد.

چیزی که در ناخودآگاه ما جای گرفته است با صدور اعلامیه یا قدغن کردن از بین نمی‌رود. اما می‌توانیم نسبت به شناخت آن حساس شویم و شروع به تجربه آن به‌صورت خودآگاه کنیم و در نتیجه آن را تحت‌کنترل درآوریم. مادر تا زمانی که نداند

حرف‌های طعنه‌آمیزی که برای پنهان کردن ضعف‌های خود به فرزندش می‌زند چقدر باعث شرمساری فرزند می‌شود، هیچ‌گاه نمی‌تواند به معنای واقعی احترام او را حفظ کند. در واقع، او هرگز نمی‌تواند عمق احساس حقارت و بی‌کفایتی و انزجاری را که به فرزندش دست می‌دهد درک کند، مخصوصاً اگر خودش هیچ‌گاه به صورت خودآگاه این احساسات را تجربه نکرده باشد یا اگر بکوشد این احساسات را با حرف‌های طعنه‌آمیز از خود دور کند.

این امر در مورد اکثر روان‌پزشکان و روان‌شناسان بالینی و درمانگران نیز صادق است. مطمئناً آن‌ها از کلماتی مثل «بد»، «کشیف»، «بدجنس»، «خودخواه»، «فاسد» استفاده نمی‌کنند، ولی گاهی در بین خود از کلماتی مثل بیماران «خودشیفته»^{۱۲۲}، «بدن‌نما»^{۱۲۳}، «مخرب»^{۱۲۴}، «واپس‌گرا»^{۱۲۵}، «مرزی»^{۱۲۶} استفاده می‌کنند، بدون این‌که توجه کنند معنی تحقیرآمیزی به این واژه‌ها می‌دهند. دلیل این امر شاید آن است که کلمات انتزاعی آن‌ها و نظرات به اصطلاح بی‌طرفانه‌شان و حتی روش فرضیه‌بندی و تشخیص بیماری آن‌ها همگی شبیه نگاه‌های تحقیرآمیز یک مادر است، که اگر مایل بودند می‌توانستند متوجه شوند همگی به کودک درون سه‌ساله و فرمان‌بردار آن‌ها برمی‌گردد.

قابل درک است که اگر بیماری نگرش اهانت‌آمیزی به درمانگرش داشته باشد، درمانگر مجبور می‌شود برای حفظ برتری خود از فرضیه‌های گوناگون استفاده کند. اما اگر درمانگر چنین حساری به دور خود بکشد، دیگر نمی‌تواند خود واقعی بیمار را ببیند.

خودِ واقعی بیمار از او پنهان خواهد ماند، درست همان طور که از چشمان منجر مادرش پنهان مانده بود. اما در عوض درمانگر می‌تواند به اندازه کافی حساسیت به خرج بدهد و بخش‌های پراکنده داستان یک کودک طردشده را که پشت اظهارات تحقیرآمیز بیمار پنهان مانده‌اند کشف کند. وقتی درمانگر بتواند این گونه به بیماران نگاه کند، دیگر برایش آسان خواهد بود پشت فرضیه‌ها پنهان نشود و احساس نکند مورد حمله قرار می‌گیرد. اطلاع داشتن از فرضیه‌ها ضروری است، ولی اطلاع داشتن از فرضیه درست هیچ کارکرد دفاعی ندارد؛ فرضیه جانشین یک مادر سخت‌گیر و کنترل‌کننده نیست که بتواند درمانگر را مجبور کند طبق خواسته‌های او عمل کند.

«فساد» به مثابه «شرّ» در دنیای کودکی هرمان هسه

بدون دادن مثال‌هایی ملموس، توصیف این‌که افراد چگونه با حقارت‌های دوران کودکی کنار می‌آیند - مخصوصاً حقارت‌هایی که به خاطر لذت‌های جسمانی تحمل کرده‌اند - بسیار دشوار خواهد بود. من مطمئناً با کمک مدل‌های نظری می‌توانم مکانیسم‌های دفاعی گوناگون را - مخصوصاً مکانیسم‌های دفاعی که در مقابل احساسات به کار گرفته می‌شوند - شرح دهم. اما با این کار نمی‌توانم آن فضای احساسی را به‌وجود بیاورم که به‌تنهایی رنج‌های فرد را به نمایش می‌گذارد و در نتیجه همذات‌پنداری و دلسوزی خواننده را به همراه می‌آورد. با مدل‌های نظری، ما درمانگرها «خارج» از معرکه باقی می‌مانیم و از آن‌جا در مورد «دیگران» صحبت می‌کنیم و با تشخیص‌هایمان افراد را طبقه‌بندی و گروه‌بندی و نام‌گذاری می‌کنیم و در مورد آن‌ها با زبانی که فقط خودمان می‌فهمیم بحث می‌کنیم. از آن‌جا که قصد ندارم این‌گونه عمل کنم، نیاز دارم از مثال استفاده کنم. فقط از طریق دانستن جزئیات زندگی یک فرد خاص است که می‌توانیم نشان دهیم چگونه او شیطنت‌های دوران کودکی را فقط به‌عنوان «شرارت محض»^{۱۲۷} تجربه کرده است. زندگی این فرد خاص می‌تواند به ما کمک کند متوجه شویم چقدر برای یک کودک غیرممکن است انگیزه‌های والدینش را همان‌طور که هست درک کند و بفهمد این ناآگاهی او می‌تواند در تمام طول زندگی بزرگسالی‌اش ادامه یابد، حتی اگر تلاش‌های فراوانی برای شکستن زندان درون خود انجام دهد. من مثال هرمان هسه را می‌آورم تا این موقعیت بسیار پیچیده را توضیح دهم. مزیت این مثال آن است که خود این نویسنده منتشرش کرده است.

بنابراین، می‌توانم فرضیه‌هایم را با مثال‌های ملموسی از زندگی او بیشتر توضیح بدهم.

هرمان هسه در ابتدای رمان خود، ^{۱۲۸}، دربارهٔ «خوبی و پاکی» ^{۱۲۹} دارالتأدیبی توضیح می‌دهد که در آن جایی برای دروغ‌گویی‌های کودکان وجود ندارد (در این رمان، به‌آسانی می‌توان تشخیص داد اشارهٔ نویسنده به همان دارالتأدیبی است که خود او زمانی در آن زندگی می‌کرده و نویسنده نیز غیرمستقیم این را تأیید می‌کند). داستان کتاب در مورد کودکی تنهاست که احساس می‌کند گناهکار و فاسد و شرور و منفور است. ولی هیچ‌کس او را سرزنش نمی‌کند، چون هنوز کسی از «واقعیات وحشتناک» ^{۱۳۰} او خبر ندارد. به‌طور حتم، این موقعیت در زندگی واقعی نیز بسیار رایج است و توصیفات آرمانی هسه از چنین نهادهای «پاک» ی برای ما ناآشنا نیست. این امر هم نگرش کودک را نشان می‌دهد و هم بی‌رحمی پنهان در روش‌های درمان پیش‌پا افتاده‌ای که برای آموزش «ارزش‌ها» ی اخلاقی به کار می‌روند:

پدر و مادر من نیز، مانند بیشتر والدین، هیچ کمکی در مورد مشکلات جدید بلوغ به من نمی‌کردند و هرگز هیچ اشاره‌ای به این مشکلات نمی‌شد. تنها کاری که می‌کردند این بود که با تحمل دردهای بی‌شمار به تلاش‌های من برای انکار واقعیت کمک می‌کردند تا به زندگی خود در یک دنیای کودکی که هر روز برایم غیرواقعی‌تر می‌شد ادامه بدهم. من حتی نمی‌دانم آیا والدین هرگز می‌توانند به فرزندان خود کمک کنند یا نه، و پدر و مادرم را سرزنش نمی‌کنم. در نتیجه، این مسئولیت بر دوش خودم بود تا

با خودم کنار بیایم و راهم را پیدا کنم و مانند همه بچه‌های باتربیت بسیار بد از عهده این کار برآمدم (ص ۴۹).

در نظر کودک، والدین او هیچ میل جنسی‌ای ندارند، چون آن‌ها قادرند فعالیت‌های جنسی خود را پنهان کنند، در حالی که کودک همیشه زیر نظر است.^{۱۳۱} به نظر من، بخش اول کتاب دمیان بسیار مهیج و قابل فهم است، حتی برای افرادی از جوامع دیگر. چیزی که بخش دوم رمان را فوق‌العاده سخت می‌کند باید به نحوی به ارزش‌های اخلاقی والدین و اجداد نویسنده مربوط باشد (خانواده او مبلغان مذهبی بودند). این ارزش‌های اخلاقی در بسیاری از داستان‌های هسه نفوذ دارند، ولی در دمیان بیشتر به چشم می‌آیند.

اگرچه سینکلر^{۱۳۲}، قهرمان داستان، قبلاً طعم بی‌رحمی را چشیده است (پسری بزرگ‌تر به او زور می‌گوید)، اما این تجربه به هیچ وجه درک او را از جهان بهبود نبخشیده است. «شرارت»^{۱۳۳} در نظر او «فساد»^{۱۳۴} به شمار می‌رود (این جا زبان مبلغان مذهبی دیده می‌شود): نه نفرت و نه بی‌رحمی، بلکه مسائل ناچیزی مثل مشروب‌خواری در میکده فساد است.

هرمان هسه وقتی پسر بچه بود مفهوم «شرارت به عنوان فساد» را از والدین خود دریافت کرد. این مفهوم در وجود او همانند جسمی بیگانه است که او می‌خواهد شناسایی و از شخصیت خود ریشه‌کنش کند. به همین دلیل است که در دمیان تمام اتفاقات رخ داده بعد از ظهور خدایی به نام آبراکساس^{۱۳۵} - که باید «خیر و شر را با هم متحد کند» - با وسواس تمام حذف می‌شود. در

این جا خیر و شرّ باید با هنرمندی تمام با یکدیگر متحد شوند، ولی ما به هیچ وجه تحت تأثیر قرار نمی گیریم. به نظر می رسد برای این پسر اتحاد خیر و شرّ چیزی غریب و تهدید کننده و، بالاتر از همه، ناشناخته است که او نمی تواند با آن کنار بیاید. باور احساسی او به «فساد» با احساس گناه و ترس گره خورده است:

بار دیگر با تمام قوا کوشیدم بر ویرانه های باقی مانده از آشفته گی روحی ام برای خودم “دنمایی از نور”^{۱۳۶} در فضا بسازم. بار دیگر همه چیز را در درونم قربانی کردم تا بتوانم تاریکی و شرّ را از خودم دور سازم (ص ۸۱ و ۸۲).

در نمایشگاه زوریخ (۱۹۷۷) که برای گرامی داشت صدسالگی تولد هسه برگزار شد تابلوی عکسی به نمایش گذاشته شد که بر بالای تخت هرمان کوچک آویزان بود و او با آن بزرگ شده بود. در سمت راست این تابلو، جاده «خیر» دیده می شود که به بهشت می رسد، ولی پر است از خار و سختی و عذاب. در سمت چپ، مسیری آسان و لذت بخش را می بینیم که ناگزیر به جهنم ختم می شود. میخانه ها در این مسیر نقش پررنگی دارند، شاید به این دلیل که زنان مؤمن امیدوار بودند با استفاده از این تصاویر تهدید کننده شوهران و پسران خود را از میخانه ها دور نگه دارند. در کل، این میخانه ها نقش مهمی در کتاب دمیان دارند، و این بسیار طعنه آمیز است، چون هسه به هیچ عنوان هیچ میلی برای مشروب خواری در میخانه ها نداشت، اگرچه مطمئناً آرزو داشته از مسیر ارزش های سختگیرانه والدینش خارج شود.

هر کودکی اولین تصویر ذهنی خود از چیزهای «بد» را طبق ممانعت‌ها و تابوها و ترس‌های والدینش و هر آنچه ممنوع است شکل می‌دهد. زمان زیادی طول می‌کشد تا کودک بتواند خود را از بند ارزش‌های والدینش رها کند و بدون هیچ پرده‌ای آنچه را خود باور دارد «بد» است درون خود ببیند. در آن صورت، دیگر آن را «فساد» و «شرّ» نخواهد دید، بلکه آن را واکنشی پنهان و قابل فهم خواهد دانست نسبت به زخم‌های سرکوب‌شده دوران کودکی خویش. او در بزرگسالی می‌تواند دلایل این عکس‌العمل‌های ناخودآگاه را کشف کند و خود را از دستشان رها سازد.

او همچنین این فرصت را پیدا می‌کند تا از دیگران به خاطر کارهایی که از سر نادانی و بی‌اطلاعی و سرگردانی انجام داده پوزش بطلبد. انجام این کار به او کمک خواهد کرد از تکرار کارهایی که خودش مایل به ادامه‌شان نیست بپرهیزد.

اما متأسفانه این مسیر رهاسازی برای هرمان هسه باز نبود. متن زیر از کتاب دمیان نشان می‌دهد ترس از دست دادن عشق والدین چقدر جست‌وجویش را برای یافتن خود واقعی‌اش تهدید می‌کرد:

اما در جایی که عشق و احترام را نه از روی عادت بلکه با کمال میل ارزانی می‌کنیم و از صمیم قلب یار و مرید کسی می‌شویم، لحظه بسیار تلخ و وحشتناکی است وقتی به‌ناگاه پی می‌بریم کشتی درون ما می‌خواهد ما را از آنچه برایمان عزیزترین است دور کند. آن‌گاه هر اندیشه‌ای که یاور و مرشد ما را طرد می‌کند مانند تیری زهرآلود به قلب خودمان فرود می‌آید، و هر ضربه‌ای که برای دفاع از خود می‌زنیم به صورت خودمان برمی‌گردد، و کلماتی مثل «بی‌وفایی» و «ناسپاسی» مانند لکه ننگ و فریادهای تحقیرآمیزی بر سر کسی فرود می‌آیند که خود را از لحاظ اخلاقی کامل می‌دانست، و قلب ترسیده او به‌آهستگی به دالان‌های مسحورکننده ارزش‌های دوران کودکی پناه می‌برد، بدون این که بتواند باور کند این پناه بردن نیز باید اتفاق بیفتد و این پیوند نیز باید شکسته شود (ص ۱۲۷).

و در داستان قلب کودک می‌نویسد:

اگر قرار بود تمام احساساتم و تناقض‌های دردناک آن‌ها را در یک کلمه خلاصه کنم، چیزی جز این کلمه نمی‌توانستم بگویم: وحشت. در تمام آن لحظات جسته و گریخته شادی در دوران کودکی، چیزی که حس می‌کردم وحشت بود، وحشت و تردید: وحشت از تنبیه شدن، وحشت از وجدان خودم، وحشت از تلاطمات روحی که در نظر من ممنوع و گناه محسوب می‌شدند (ص ۱۰).

هسه در این داستان، با دلسوزی و درکی بی نظیر، احساسات پسری یازده ساله را توصیف می کند که مقداری انجیر خشک از اتاق پدرش دزدیده تا چیزی را که متعلق به پدرش است در مالکیت خود داشته باشد. اما در لحظه های تنهایی، احساس گناه و ترس و نومیدی عذابش می دهد و وقتی که بالاخره «عملِ شرورانه او بر ملا می شود، احساس حقارت و شرمساری تمام وجودش را فرامی گیرد. تأثیرگذاری فراوان چنین توصیفی ما را به این حدس وامی دارد که آن جریان به قسمتی از زندگی دوران کودکی خود هسه مربوط می شود. اما یادداشتی از مادر هسه در تاریخ یازدهم نوامبر ۱۸۸۹ این حدس ما را به یقین تبدیل می کند: «فهمیدیم که هرمان انجیرها را دزدیده بود.»

با دیدن یادداشت های روزانه مادر هسه و نامه های رد و بدل شده بین پدر و مادر و دیگر اعضای خانواده او، که از سال ۱۹۶۶ در دسترس همگان قرار گرفته اند، درک این که هسه در کودکی چه مسیر دردناکی در پیش داشته است آسان می شود. تحمل هسه، مانند اغلب کودکان با استعداد، برای پدر و مادرش نه «با وجود» بلکه «به خاطر» استعدادهای درونی اش بسیار دشوار بوده است. اغلب اوقات استعدادهای کودک (شدت زیاد احساسات او و عمق تجارب و کنجکاوی و هوش و تیزی و توانایی انتقادی اش) پدر و مادر را با تناقض هایی مواجه می کند که آن ها مدت های طولانی کوشیده اند با استفاده از دستورات و مقررات از خود دور نگه شان دارند. پس این دستورات و قوانین باید با قربانی کردن رشد کودک نجات داده شوند. تمام این ها باعث به وجود آمدن موقعیتی تناقض آمیز می شود که در آن پدر و مادری که به فرزند با استعداد خود افتخار می کنند و حتی او را تحسین

می‌کنند مجبور می‌شوند بهترین و واقعی‌ترین چیزها در وجود کودک را طرد و سرکوب و حتی نابود کنند. دو مثال از مشاهدات مادر هسه روشن می‌کند چطور تخریب استعدادهای کودک می‌تواند همراه با عشق آشکار انجام پذیرد:

۱. (۱۸۸۱): «هرمان به مهد کودک می‌رود. خلق و خوی تند او بسیار ما را آزار می‌دهد» (۱۹۶۶، ص ۱۰). در این زمان، هرمان تنها سه سال داشت.

۲. (۱۸۸۴): «اوضاع هرمان بهتر شده است، ولی کار تربیت او بسیار باعث آزار و زحمت ما می‌شود. از بیست و یکم ژانویه تا پنجم ژوئن او در دارالتأدیب زندگی کرد و فقط یک شنبه‌ها را با ما گذراند. او در آن‌جا رفتار خوبی از خود نشان می‌داد، ولی با رنگی پریده و لاغر و افسرده به خانه بازمی‌گشت. نتایج زندگی در آن‌جا قطعاً خوب و سودمند است. حالا کنترل کردن او بسیار آسان‌تر شده است» (۱۹۶۶، ص ۱۴-۱۳). هرمان در این‌جا هفت ساله بود.

پدرش، یوهانس هسه، در چهاردهم نوامبر ۱۸۸۳ می‌نویسد:

هرمان که در دارالتأدیب از نظر رفتاری یک الگوی خوب به شمار می‌رفت گاهی غیر قابل تحمل می‌شود. اگرچه برای ما بسیار خجالت‌آور خواهد بود [!]، بسیار جدی به این فکر می‌کنم که او را به مؤسسه یا خانواده دیگری بسپارم. ما برای او بیش از حد عصبی و ضعیف هستیم و تمام کسانی که با او زندگی می‌کنند بسیار بی‌ادب و نامنظم‌اند. به نظر می‌رسد او برای هر چیزی

استعداد دارد: او به مشاهده ماه و ابرها می‌پردازد و ساعات طولانی فی‌البداهه ساز ارغنون می‌نوازد و با خودکار یا مداد تصاویر شگفت‌انگیزی طراحی می‌کند و هر وقت بخواهد به‌خوبی آواز می‌خواند و هرگز در پیدا کردن قافیه ناتوان نمی‌ماند (۱۹۶۶، ص ۱۳).

هسه در کتاب هرمان لاوشر^{۱۳۷} تصویری به‌شدت آرمانی از دوران کودکی و والدینش ترسیم می‌کند^{۱۳۸} و می‌بینیم که او دیگر - برای پدر و مادرش - آن کودک مبتکر و سرکش و مشکل‌زا و دردسرافرینی که قبلاً بود نیست. این نشان می‌دهد که او دیگر قادر نبوده این‌گونه خصوصیات مهم را در وجود خود نگه دارد و در نتیجه مجبور شده آن‌ها را از درون خود دور بیندازد. شاید به همین دلیل است که اشتیاق زیاد و اصیل او برای رسیدن به خود واقعی‌اش هیچ‌گاه ارضا نشد.

البته این واقعیت که هرمان هسه چیزی از نظر جرأت و استعداد و شدت احساسات کم نداشت در آثار او مشهود است، مخصوصاً در نامه شدیدالحن او از مؤسسه اشتتن. او در جواب پدرش به این نامه (ببینید هسه: ۱۹۶۶) و یادداشت‌های مادرش و بخش‌هایی از کتاب دمیان و قلب کودک، که قبلاً نقل شد، به‌روشنی به ما نشان می‌دهد چقدر درد خردکننده انکار دوران کودکی به او فشار می‌آورده است. او، با وجود موفقیت و شهرت عظیمش و بردن جایزه نوبل در سال‌های بزرگسالی، از حالتی غم‌انگیز و دردناک رنج می‌برد که در آن از خود واقعی‌اش جدا مانده بود و پزشکان به‌اشتباه آن حالت را افسردگی می‌نامیدند.

مادر به مثابه نماینده جامعه در سال‌های نخستین زندگی کودک

اگر به بیماری بگوییم که رفتار انحرافی او در جوامع دیگر به عنوان مشکل دیده نمی‌شود و چون جامعه ما مریض است برای انسان‌ها محدودیت و قید و بند فراوان ایجاد می‌کند و رفتار او را نیز مشکل می‌بیند، بی‌شک حداقل قسمتی از واقعیت را به او گفته‌ایم. ولی گفته ما کمک زیادی به او نخواهد کرد. در عوض، او به عنوان فردی که گذشته خاص خود را دارد احساس می‌کند نادیده گرفته می‌شود و کسی درکش نمی‌کند، چون چنین تفسیری مشکل غم‌انگیز واقعی فرد را بسیار ناچیز می‌شمارد. چیزی که او بیشتر از همه نیاز دارد بشناسد میلش برای تکرار رفتارها و نتایج آن است. بی‌شک مشکل او نتیجه فشارهای اجتماعی است. ولی این فشارها تنها با واسطه مفاهیم انتزاعی بر روان او تأثیر نمی‌گذارند، بلکه در نتیجه تجارب انفعالی او با مادرش در دوران کودکی در ذهن او باقی می‌مانند. بنابراین، مشکل او تنها با کلمات حل نمی‌شود، بلکه از طریق تجربه رفع می‌شود، ولی نه فقط تجربه اصلاحی محض در بزرگسالی، بلکه تجربه آگاهانه ترس‌های دوران کودکی‌اش از تحقیرهای مادرش و احساس عصبانیت و غمگینی‌ای که برای او به دنبال داشت. سخنرانی‌های محض هر چقدر هم که تفاسیر ماهرانه ارائه بدهند شکاف بین گمانه‌زنی‌های ذهنی و آگاهی از بدن^{۱۳۹} را، که فرد از قبل از آن رنج می‌برد، بی‌تغییر باقی می‌گذارند یا حتی عمیق‌تر می‌کنند.

بنابراین، تنها با نشان دادن این که پوچی و بهره‌کشی و انحراف جامعه باعث بیماری روانی و رفتارهای انحرافی معتادان می‌شود به سختی می‌توان فرد معتادی را از اعتیاد و حشتناکش نجات داد. فرد معتاد شنیدن چنین استدلال‌هایی را دوست دارد و با کمال

میل باورشان می‌کند، چون این کار واقعیت دردناک را بر او پوشیده نگه می‌دارد و او از تحمل آن در امان خواهد ماند. چیزهایی که ما به‌روشنی می‌بینیم ما را بیمار نمی‌کنند، اگرچه ممکن است باعث عصبانیت و خشم و غمگینی و احساس درماندگی ما شوند. چیزهایی که ما را بیمار می‌کنند آن‌هایی هستند که به‌روشنی نمی‌بینیم، یعنی قید و بندهای جامعه که با میانجی نگاه مادرانمان در ما نهادینه شده‌اند. هیچ مطالعه و آموزشی نمی‌تواند ما را از آن نگاه و خاطرات سرکوب‌شده از رفتارهای وسواسی و دیگر عوارض والدینمان رها کند. این رفتارهای وسواسی که سرکوب شده‌اند خود را در بدرفتاری با کودکان نشان می‌دهند.

به عبارت دیگر، بسیاری از مردم که از عوارض سختی رنج می‌برند بسیار باهوش‌اند. آن‌ها در روزنامه‌ها و کتاب‌ها در مورد بیهودگی مسابقات تسلیحاتی و سیاست‌های استثماری نظام‌های سرمایه‌داری و بی‌صدافتی سیاستمداران و سوءاستفاده از قدرت و سلطه‌پذیری ضعفا و ناتوانی افراد عامه مطالعه می‌کنند و در مورد این موضوع‌ها می‌اندیشند. چیزی که آن‌ها نمی‌توانند ببینند احساس بیهودگی است که در زمان کودکی از سوی مادر در وجودشان نهادینه شده است. آن‌ها به یاد نمی‌آورند که والدینشان در آن زمان چه افکاری داشتند، چون مجبور بودند خشم و دردهای خود را سرکوب کنند. اما وقتی این تجربه دوران کودکی به آن‌ها یادآوری می‌شود، راحت‌تر متوجه می‌شوند والدینشان چه قیدوبندهایی به آن‌ها تحمیل کرده‌اند.

فرایند سرکوب و وادار کردن افراد به فرمان‌برداری، نه در دفتر کار، کارخانه یا حزب سیاسی، بلکه درست در هفته‌های اول

زندگی یک نوزاد آغاز می‌شود و سپس در زندگی آینده بیشتر نهادینه می‌شود، و این فرایند به خاطر ماهیت پنهانش همچنان دسترس‌ناپذیر باقی می‌ماند. این‌گونه افراد نمی‌دانند فقط با تغییر اهداف خود هیچ‌گاه نمی‌توانند احساس فرمان‌برداری و وابستگی خود را از بین ببرند.

خشم ناخودآگاه کسانی که در کودکی مورد سوءاستفاده و بهره‌کشی و امر و نهی قرار گرفته و زندانی و محدود شده‌اند می‌تواند آن‌ها را به انجام فعالیت‌های سیاسی وادارد. آن‌ها ممکن است بخشی از این خشم خود را در مبارزه با «دشمنان» تخلیه کنند، بدون این‌که کوچک‌ترین خللی در وابستگی آن‌ها به پدر و مادرشان ایجاد شود. سپس همان وابستگی قدیمی را به گروه یا رهبری جدید پیدا می‌کنند. اما اگر این افراد دچار سرخوردگی شوند و از پیامدهای ناشی از آن جان سالم به‌در ببرند، معمولاً از فعالیت‌های اجتماعی و سیاسی دست برنمی‌دارند، ولی حداقل دیگر این نیاز را در خود نمی‌بینند که فعالیت‌هایی را که باعث سرخوردگی‌شان می‌شود تکرار کنند. در نتیجه، آن‌ها می‌توانند اهدافی روشن بر پایه تصمیم‌های خودآگاه برای خود تعیین کنند.

وقتی با واقعیت زندگی خودمان روبه‌رو می‌شویم و آن را می‌پذیریم، دیگر آن احساس درونی برای ساختن توهم‌ها و انکارهای جدید به‌منظور پرهیز از پذیرفتن آن واقعیت از بین می‌رود. سپس متوجه می‌شویم در تمام طول عمر از چیزی هراس داشته‌ایم که دیگر اتفاق نمی‌افتد. آن چیز قبلاً اتفاق افتاده است. به عبارت دقیق‌تر، آن رویداد درست در لحظه آغاز زندگی که کاملاً وابسته به

مادر بوده ایم پیش آمده است.

تنها زمانی که درمانگر یا گروه حاضر شود تحمل بیشتری به خرج بدهد و با بیمار مدارا کند، نتایج روند درمان (به شکل بهبود موقتی) به بار خواهد نشست. اما به هر حال هدفِ درمان اصلاح گذشته نیست، بلکه قادر کردن بیمار برای رویارویی با گذشته خود و پذیرفتنش است. بیمار باید خاطرات دوران کودکی را درون خود کشف کند و به شکل خودآگاه از رفتارهای سلطه‌آمیز و تحقیرهای ناخودآگاه والدینش آگاهی یابد تا بتواند خود را از دستشان رها کند. تا زمانی هم که بیمار با یک درمانگر یا گروهی که تحمل و مدارای بیشتری به خرج می‌دهد سر و کار دارد، نگرش‌های مغرورانه و تحقیرآمیز او که از والدینش به ارث برده به صورت پنهان در ناخودآگاهش باقی می‌مانند و، با وجود پیشرفت ذهنی و فکری، هیچ تغییری در آن‌ها حاصل نخواهد شد. این نگرش‌های مغرورانه خود را در روابط انسانی بیمار نشان می‌دهند و تا زمانی که در تمام سلول‌های بدن او فعال‌اند به عذاب دادن او ادامه خواهند داد. محتویات ناخودآگاه انسان‌ها برای همیشه بی‌تغییر باقی می‌مانند. تنها زمانی که این محتویات به خودآگاه فرد راه می‌یابند تغییر می‌تواند آغاز شود.

تنهایی افراد مغرور

غروری که افراد رنجیده از خود نشان می‌دهند ممکن است ریشه در گذشته آن‌ها داشته باشد. اما کارکردی که در تمام رفتارهای غرورآمیز مشترک است دفاع در برابر احساسات ناخواسته است. زمانی که فرد دیگر از رفتارهای غرورآمیز - به عنوان سپری در برابر احساس شرمساری ناشی از دریافت نکردن عشق یا احساس بی‌کفایتی و بالاتر از همه احساس خشم ناشی از در دسترس نبودن والدین - استفاده نکند، آن رفتارها خودبه‌خود کارایی‌شان را از دست می‌دهند و از بین می‌روند. هنگامی که قادر شویم احساسات سرکوب‌شده دوران کودکی را دوباره درک کنیم، دیگر نیازی به رفتارهای غرورآمیز به عنوان سپری در برابر آن‌ها نخواهیم داشت. از سوی دیگر، تا زمانی که ما از طرف مقابل نفرت داریم و بیش از حد به موفقیت‌هایمان می‌نازیم («او نمی‌تواند کارهایی را که من کرده‌ام انجام دهد») مجبور نیستیم این واقعیت را بپذیریم که اگر ما موفقیت کسب نکنیم، کسی به ما عشق نخواهد ورزید. و اگر ما از پذیرفتن چنین واقعیتی پرهیز کنیم، در واقع همان کسی خواهیم بود که مورد نفرت است، چون به این ترتیب ما باید از هر آنچه در درونمان خوب و شگفت‌انگیز و معقول نیست نفرت داشته باشیم. با این کار، ما تنهایی دوران کودکی را ادامه می‌دهیم، چون از ضعف و درماندگی و تردید و، به‌طور خلاصه، کودک درون خودمان و دیگران نفرت داریم.

افراد موفق و خودنما با تحقیر دیگران همیشه در واقع به خود واقعی‌شان بی‌احترامی می‌کنند، چون غرور آن‌ها نشانگر این است که «هر کسی که این ویژگی‌های برتر مرا نداشته باشد کاملاً بی‌ارزش است»، به این معنی که «بدون کسب این موفقیت‌ها و

داشتن این استعدادها، هیچ کس مرا دوست نخواهد داشت.» خودنمایی در بزرگسالان باعث ادامه این توهم است که «همه مرا دوست داشته‌اند.» راه نجات از این خودفریبی گیج‌کننده و پراسترس ممکن است در خواب‌هایی که جان می‌دید نشان داده شده باشد.

جان چهل و هشت ساله، که جلسات درمانش را به خاطر افکار آزاردهنده‌اش از سر گرفت، مکرراً خواب می‌دید درون برج مراقبتی ایستاده است که در داخل مردابی در اطراف شهری که برایش عزیز بود واقع است. در واقعیت، آن شهر هیچ برج مراقبتی نداشت، اما بی‌شک همان شهری بود که جان در خواب‌هایش می‌دید و آن را خوب می‌شناخت. او در خواب می‌توانست از داخل برج مراقبت منظره بسیار زیبایی را تماشا کند، ولی پس از مدتی احساس غمگینی و طردشدگی به او دست می‌داد. برج یک آسانسور داشت و جان در مسیر رسیدن به برج و تهیه بلیت ورود با انواع مشکلات و موانع روبه‌رو می‌شد. این خواب اغلب تکرار می‌شد و جان در همه آن‌ها احساس می‌کرد همه او را طرد کرده و تنها گذاشته‌اند.

تنها پس از این که جان توانست پیشرفت‌های زیادی در طول جلسات درمان حاصل کند، تغییرات جدیدی در خوابش اتفاق افتاد و در نهایت خواب به کلی عوض شد. جان وقتی خواب دید بلیت ورود به برج در دستانش است، خودش نیز شگفت‌زده شد. ولی برج نابود شده بود و هیچ منظره‌ای نیز وجود نداشت. در عوض، او پلی را می‌دید که منطقه‌ای مردابی را به شهر متصل

می‌کرد. او سپس می‌توانست پیاده به شهر برود و «نه همه‌چیز»، بلکه «بعضی چیزها را از نزدیک» ببیند. جان که از سوار شدن به آسانسور می‌ترسید تا اندازه‌ای خیالش راحت شده بود، چون هنگام سوار آسانسور شدن به شدت دچار اضطراب می‌شد. جان بر این باور بود که این اتفاق شاید به این علت بود که او دیگر احساس نیاز نمی‌کرد به همه‌چیز دید و احاطه کامل داشته باشد و برتر و زرنگ‌تر از همه باشد. او حالا می‌توانست مثل هرکس دیگری پیاده راه برود.

جان بعدها خواب دید که ناگهان دوباره در همان آسانسور برج نشسته و مانند ترن هوایی به طرف بالا پرتاب می‌شود، بدون این که احساس ترس به او دست بدهد. این امر باعث تعجب خود او می‌شد. او از این پرتاب لذت می‌برد و وقتی به بالای برج می‌رسید، بیرون می‌آمد و جالب این جاست که مشاهده می‌کرد اطرافش زندگی با زیبایی کامل در جریان است. او روی دشت مسطحی قرار داشت و از آن جا می‌توانست دره‌ها را مشاهده کند. آن جا همچنین شهری وجود داشت که بازارش پر از کالاهای رنگارنگ بود، و مدرسه‌ای که بچه‌ها در آن رقص باله تمرین می‌کردند و او می‌توانست به آن‌ها ملحق شود (این یکی از آرزوهای دوران کودکی‌اش بود) و گروه‌هایی از افراد که در حال گفت‌وگو بودند و او می‌توانست با آن‌ها بنشیند و حرف بزند. احساس می‌کرد دقیقاً همان طور که می‌خواهد در جامعه پذیرفته شده است. اگرچه خواب او بیشتر آرزوهایش را منعکس می‌کرد تا واقعیت را، به هر حال نیازهای واقعی او را نیز نشان می‌داد: دوست داشتن و دوست داشته شدن بدون توجه به موفقیت‌هایش. این خواب او را عمیقاً تحت تأثیر قرار داد. می‌گفت:

خواب‌های قبلی من در مورد برج انزوا و تنهایی‌ام را نشان می‌دادند. بزرگ‌ترین فرزند خانواده بودم و همیشه و در همه چیز جلوتر از خواهر و برادرهایم بودم. والدینم نمی‌توانستند با هوش بالای من کنار بیایند و، در نتیجه، من در تمام مسائل فکری تنها بودم. از یک سو، مجبور بودم دانشم را به رخ آن‌ها بکشم تا مرا جدی بگیرند. از طرف دیگر، مجبور بودم مخفی‌اش کنم، وگرنه پدر و مادرم می‌گفتند: «کتاب خواندن‌هایت باعث شده خیلی مغرور شوی! فکر می‌کنی فقط به خاطر این که فرصت داشته‌ای کتاب مطالعه کنی بهتر از دیگران هستی؟ بدون فداکاری‌های مادرت و زحمات‌های پدرت هرگز فرصت مطالعه پیدا نمی‌کردی.» این موضوع باعث می‌شد احساس گناه کنم و تفاوت‌ها و علایق و استعدادهایم را پنهان کنم. من می‌خواستم مثل دیگران باشم. هیچ راهی نداشتم تا بتوانم خود واقعی‌ام باشم و به خودم، همان‌گونه که واقعاً هستم، احترام بگذارم.

بنابراین جان برج خود را جست‌وجو کرده بود و موانع ورود به آن (بلیت ورود، ترس‌هایش و ...) را کنار زده بود و وقتی به بالای برج رسیده بود (این یعنی از دیگران باهوش‌تر بود)، احساس تنهایی و انزوا می‌کرد.

این یک تناقض شناخته‌شده و معمول است که والدین هم از فرزندان خود می‌خواهند استعدادها و هوش خود را به رخ آن‌ها نکنند و هم از آن‌ها می‌خواهند دستاوردهای بزرگی کسب کنند و به موفقیت‌هایشان افتخار می‌کنند. بنابراین، جان مجبور بود هم دنبال برج خود باشد و هم با موانع مقابله کند. در نهایت، او علیه این فشار ناشی از نیاز به کسب موفقیت و همچنین تحمل

استرس شورش کرد و در نتیجه در خواب‌های اول که من در این‌جا شرح دادم برج واقعیت محو گردید. او توانست میل به خودنمایی را که باعث می‌شد او همه چیز را از بالا ببیند رها کند و از نزدیک به همه چیز در شهر مورد علاقه‌اش (درون خودش) نگاه کند.

پس از درک این موضوعات بود که جان فهمید خوارشماری او هم باعث انزوا و جدایی او از دیگران می‌شده و هم باعث جدایی او از خود واقعی‌اش - حداقل از بخش درمانده و مرددش.

زمانی که فرد تجارب جبران‌ناپذیر و غیر قابل تغییرش را بپذیرد، خوارشماری او خودبه‌خود از بین می‌رود، چون خوارشماری هم به‌نوبه خود برای انکار واقعیات گذشته به کار می‌رود. اما این تصور که دیگران چیزی نمی‌فهمند چون احمق‌اند کمتر دردناک است. در این صورت، فرد تلاش می‌کند همه چیز را به آن‌ها بفهماند و توهم این که دیگران او را می‌فهمند («فقط اگر بتوانم خودم را به درستی به آن‌ها بفهمانم») می‌تواند ادامه پیدا کند.^{۱۲۰} اما اگر او چنین تلاش‌هایش را کم کند، مجبور می‌شود بپذیرد دیگران او را درک نمی‌کنند. دلیل این امر آن است که سرکوب شدن نیازهای دوران کودکی والدین باعث شده است آن‌ها نیز نیازهای کودکان خود را نادیده بگیرند.

حتی والدین هوشیار نیز نمی‌توانند همیشه کودکان خود را درک کنند. اما آن‌ها به احساسات کودکان خود احترام می‌گذارند،

حتی اگر آن‌ها را نفهمند. در جایی که چنین احترامی وجود نداشته باشد، کودکان برای فرار از این واقعیت دردناک به ایدئولوژی‌های مختلف پناه می‌برند. ملی‌گرایی و نژادپرستی و فاشیسم در واقع چیزی نیستند جز ظاهری ایدئولوژیک از گریز از خاطرات دردناک و ناخودآگاه تحقیرهای دیگران و پناه بردن به نوعی بی‌احترامی خطرناک و ویرانگر نسبت به زندگی بشری که به‌عنوان یک برنامه سیاسی ستوده می‌شود. آن بی‌رحمی پنهانی که قبلاً بر کودکی بی‌دفاع اعمال می‌شد حالا خود را در خشونت‌های این گروه‌های «سیاسی» نشان می‌دهد. اما نه تنها اعضای این گروه‌ها، بلکه کل جامعه نمی‌پذیرند یا به‌کلی انکار خواهند کرد که ریشه‌های چنین خشونت‌هایی در دوران کودکی یا بی‌توجهی به کودکان گذشته نهفته است.

رهایی از بند خوارشماری و احترام به زندگی

انحرافات جنسی، افکار وسواسی و پناه بردن به ایدئولوژی‌های گوناگون تنها راه‌های تداوم آسیب‌های ناشی از تحقیر شدن‌های گذشته نیست. ما ممکن است از طرق بی‌شماری فضای خانوادگی دوران کودکی را که در آن متحمل آسیب می‌شده‌ایم بازتولید کنیم. به‌طور مثال، افرادی وجود دارند که هرگز با صدای بلند حرف نمی‌زنند، خشمگین نمی‌شوند، و به‌نظر می‌رسد خوب و نجیب‌اند و دیگران در هنگام مقایسه خود با آن‌ها حس می‌کنند مسخره، احمق، بسیار پر سر و صدا یا بسیار معمولی هستند. این افراد خودشان نمی‌دانند یا چنین قصدی ندارند، اما چیزی که آن‌ها از خود ساطع می‌کنند این است: نگرش^{۱۲۱} والدینشان که خودشان نیز از آن هرگز اطلاع نداشته‌اند. فرزندان چنین والدینی به‌سختی می‌توانند کسی را سرزنش کنند تا این که یاد می‌گیرند در طول جلسات درمان این کار را انجام بدهند.

افراد دیگری وجود دارند که بسیار صمیمی و کمی مغرور به‌نظر می‌رسند، ولی ما در حضور آن‌ها حس می‌کنیم بسیار ناچیز هستیم. آن‌ها این حس را به ما می‌دهند که انگار فقط آن‌ها هستند که وجود دارند و فقط آن‌ها هستند که می‌توانند مطالب جالب و مناسب بگویند. دیگران فقط می‌توانند آن‌ها را تماشا کنند و با شگفتی تمام تحسین کنند یا به خاطر احساس بی‌لیاقتی دچار تأسف و غم شوند و در حضور چنین شخصی در ابراز نظرات خود احساس ناتوانی کنند. این افراد ممکن است فرزندان والدین خودنما باشند که در کودکی قصد نداشتند از آن‌ها تقلید کنند، ولی بعدها در بزرگسالی این حالات را به‌صورت ناخودآگاه

به اطرافیان خود انتقال می دهند.

اما کسانی که در کودکی از نظر فکری بسیار فراتر از والدین خود بوده اند و، در نتیجه، مورد تحسین آن ها قرار می گرفته اند و همچنین مجبور بوده اند مشکلات خود را به تنهایی حل کنند در رویارویی با دیگران احساس کاملاً متفاوتی انتقال می دهند. این افراد که به ما این احساس را می دهند که از قدرت فکری بالا و اراده ای قوی برخوردارند به نظر می رسد از ما نیز می خواهند با هرگونه احساس ضعفی از طریق روش های فکری مقابله کنیم. ما در حضور آن ها حس می کنیم آن ها نمی پذیرند که ما مشکل داریم، درست مثل خود آن ها که والدینشان نمی پذیرفتند که آن ها ممکن است دارای مشکلات باشند و در نتیجه آن ها همیشه مجبور بوده اند خود را انسان هایی قوی به والدینشان نشان بدهند.

با در نظر گرفتن این گونه مثال ها، می توانیم بفهمیم چرا بعضی از استادان و نویسندگان، که کاملاً قادرند مطالب خود را به روشنی بیان کنند، زبانی بسیار پیچیده و مرموز به کار می گیرند که شاگردان و خوانندگان مجبور می شوند از لابه لای حرف آن ها مطالبی را استنباط کنند که زیاد هم به دردشان نمی خورد. این شاگردان ممکن است احساساتی را تجربه کنند شبیه به احساساتی که استادشان زمانی مجبور بود در حضور والدینش سرکوبشان کند. اگر این شاگردان خودشان روزی استاد شوند، این فرصت را پیدا خواهند کرد تا این دانش غیر قابل استفاده را مانند نگینی ارزشمند به دیگران منتقل کنند (چون آن را به راحتی به دست

نیاورده‌اند).

وقتی که از الگوهای مخرب والدینمان که درون ما فعال‌اند آگاهی می‌یابیم، به موفقیت درمان خود کمک شایانی می‌کنیم. اما برای رها کردن خود از این الگوها به چیزی بیش از آگاهی ذهنی نیاز داریم. ما نیاز داریم در یک گفت‌وگوی درونی وارد یک درگیری احساسی با والدینمان شویم.

جلسات درمان زمانی به هدف خود می‌رسند که بیمار به صورت احساسی دوران کودکی خود را مرور کند و در نتیجه دوباره حس زنده بودن خود را به دست آورد. در این صورت، بیمار قادر خواهد بود هر زمان که حادثه‌ای در زمان حال احساساتی از گذشته او را برمی‌انگیزد از روش‌هایی که یاد گرفته بهره‌برد. با گذر زمان، بیمار از این روش‌ها مؤثرتر استفاده خواهد کرد و برای این کار به زمان کمتری نیاز خواهد داشت. «نقشه زندگی او هر زمان که او لازم داشته باشد در دسترسش خواهد بود.

درمانگر باید بیمار را آزاد بگذارد تا تصمیم بگیرد که می‌خواهد یک شغل معمولی داشته باشد یا نه. می‌خواهد تنها زندگی کند یا شریک داشته باشد؟ آیا می‌خواهد به یک حزب سیاسی ملحق شود؟ و ... خود بیمار باید تمام این تصمیم‌ها را بگیرد. داستان زندگی و تجربه‌های او و چیزی که از آن‌ها یاد می‌گیرد در زندگی آینده‌اش نقشی اساسی خواهد داشت. وظیفه درمانگر این نیست که او را وادار به «معاشرت» با دیگران^{۱۴۲} کند یا «آگاهی او را افزایش دهد» (حتی از نظر سیاسی، چون هرگونه تحمیل

عقیده‌ای استقلال او را از بین می‌برد) یا «برای او دوست پیدا کند.» بیمار خودش باید همه این کارها را انجام دهد.

زمانی که بیمار به‌صورت آگاهانه و مکرر درمی‌یابد چگونه تمام روند تربیتش دوران کودکی‌اش را دستکاری و تخریب کرده است و چگونه این امر باعث شده اشتیاق فراوانی برای انتقام‌گیری داشته باشد، دیگر سریع‌تر از گذشته آثار این دستکاری را می‌بیند و در خود کمتر این احساس را خواهد داشت تا زندگی دیگران را دستکاری کند. چنین بیماری، اگر دوست داشته باشد، می‌تواند به گروه‌های مختلف بپیوندد، بدون این که دوباره به‌شدت به آن‌ها وابسته شود، چون او دیگر به‌صورت آگاهانه درماندگی و وابستگی دوران کودکی را تجربه کرده است. اگر او به‌خوبی متوجه شده باشد که چگونه در کودکی تمام حرف‌های پدر و مادر خود را به‌عنوان عقلانی‌ترین بیانات می‌پذیرفت، دیگر حاضر نخواهد شد به‌راحتی افراد و سیستم‌های دیگر را بپذیرد و در ذهن خود بزرگ کند. او ممکن است هنگام گوش دادن به یک سخنرانی یا خواندن کتاب به‌طور موقتی همان شیفتگی یا ستایش کودکانه را از خود نشان دهد، اما پوچی و بی‌معنایی نهفته در لغات گمراه‌کننده و فریبنده را زود تشخیص می‌دهد و رد می‌کند. در نهایت، شخصی که آگاهانه سرنوشت غم‌انگیز زندگی خود را مرور کرده است به‌راحتی می‌تواند رنج‌های مشابه دیگران را تشخیص دهد، اگرچه آن‌ها ممکن است تلاش کنند آن را مخفی کنند. او هرگز احساسات دیگران را، از هر نوع که باشند، تحقیر نخواهد کرد، چون احساسات خود را جدی می‌گیرد و می‌داند چگونه با آن‌ها کنار بیاید. او یقیناً دیگر به دور باطل خوارشماری اجازه تداوم نخواهد داد.

این گونه موفقیت‌ها نه تنها پیامدهای مفیدی برای خود شخص و خانواده‌اش در بر خواهند داشت، بلکه از اهمیت بسزایی برای کل جامعه برخوردار خواهند بود. کسانی که به کمک احساسات خود زندگی گذشته‌شان را کشف می‌کنند و در طول جلسات درمان یاد می‌گیرند این احساسات را حلاجی کنند و دنبال علل واقعی آن‌ها باشند، دیگر خود را مجبور نخواهند کرد نفرتشان را متوجه افراد بی‌گناه کنند تا از کسانی محافظت کنند که در واقع باعث به وجود آمدن آن نفرت شده‌اند.

آن‌ها در واقع قادر خواهند شد از آنچه واقعاً نفرت‌انگیز است نفرت داشته باشند و عاشق چیزهایی باشند که واقعاً شایسته عشق ورزیدن هستند. زمانی که آن‌ها جرأت کنند ببینند چه کسی این بلا را بر سر آن‌ها آورده و چگونه این کار را انجام داده واقعیتِ حالِ حاضر را بهتر درک خواهند کرد و از انجام کارهای کورکورانه و ناخودآگاه می‌پرهیزند. آن‌ها دیگر مانند کودکانی که با آن‌ها بدرفتاری شده رفتار نخواهند کرد، یعنی کودکانی که مجبور بوده‌اند از والدین خود حمایت کنند و، بنابراین، به خاطر احساسات سرکوب‌شده که آن‌ها را عذاب می‌دهد نیاز به قربانی دیگری دارند.

آینده دموکراسی و آزادی دموکراتیک به این بستگی دارد که ظرفیت برداشتن چنین گامی را در خود ایجاد کنیم و بپذیریم مبارزه موفقیت‌آمیز با نفرت در خارج از وجودمان و نادیده گرفتن پیغام‌های آن در درونمان امکان‌پذیر نیست. ما باید روش‌هایی را که برای رفع نفرت ضروری است بشناسیم و به کار ببندیم: باید منبع نفرت را در وجودمان احساس کنیم و بشناسیم و همچنین

بدانیم که موجه است یا نه. تا زمانی که ما به خاطر ترسِ ناخودآگاه از والدینمان از شفاف‌سازی احساساتمان پرهیز می‌کنیم، نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم حس خوش‌نیتی و مهربانی و عشق‌ورزی‌مان کمکی به ما بکند. این ترس می‌تواند با هرگونه ایدئولوژی سیاسی و مذهبی و همچنین هرگونه اصل عوام‌فریب و به‌ظاهر بافضیلت و اخلاقی پنهان بماند.

بروز آگاهانه احساسِ نفرت موجه باعث آزادی ما می‌شود، نه فقط به خاطر تخلیه تنش‌های انباشته‌شده در بدن، بلکه به خاطر این‌که این کار چشمان ما را بر واقعیات باز می‌کند (هم واقعیات گذشته و هم واقعیات حال) و ما را از دروغ‌ها و توهم‌ها رها می‌سازد. این کار خاطرات سرکوب‌شده ما را یادآوری می‌کند و باعث می‌شود عوارض آزاردهنده آن‌ها را رفع کنیم. بنابراین، این کار نه تنها مخرب نیست، بلکه قدرت‌بخش نیز هست. به محض این‌که ما حس نفرت سرکوب‌شده خود را درک کنیم و بروز دهیم و به عنوان حسی موجه به رسمیت بشناسیم، این حس خودبه‌خود رفع می‌شود. در این صورت، این حس زمانی که به علل جدید تحریک شود دوباره خود را بروز می‌دهد، ولی این بار آگاهانه و به صورت مناسب: ما دیگر ظرفیت جدیدی پیدا خواهیم کرد تا ظلم و بی‌عدالتی را تشخیص دهیم و در برابر آن ایستادگی و مقابله کنیم.

اما نفرت غیرموجه^{۱۴۳} هرگز از بین نمی‌رود. این گونه نفرت ممکن است از فردی به فرد دیگر متوجه شود، ولی بدون هیچ تغییری برای همیشه باقی خواهد ماند. این نفرت هرگز آرام نمی‌گیرد: روح را مسموم و کور می‌کند و ذهن و حافظه را می‌بلعد و مهربانی

و بصیرت را نابود می‌کند. قدرت ویرانگر آن از یک حس وحشت که در گذشته سرکوب شده و در بدن انباشته شده سرچشمه می‌گیرد. اما این حس وحشت بدون درمان مناسب هیچ‌گاه مستقیماً وارد ذهن خودآگاه ما نخواهد شد. نفرت داشتن از یک فرد بی‌گناه و استفاده کردن از او به عنوان قربانی نه‌تنها ما را آزاد نمی‌کند، بلکه فقط و فقط دیوارهای زندان سرگردانی و انزوا و ترس و تنهایی درونی ما را ضخیم‌تر می‌کند. خانه‌ای که بر پایه خیانت به خود^{۱۴۴} بنا شده باشد دیر یا زود فرومی‌ریزد و با بی‌رحمی تمام زندگی بشری را نابود می‌کند. در این فروپاشی، حتی اگر زندگی سازنده این خانه نابود نشود، به‌طور حتم زندگی فرزندان او از بین می‌رود، چون آن‌ها بدون این که از وجود چنین دروغ‌هایی آگاهی داشته باشند آن‌ها را در درون خانه حس می‌کنند، و در نهایت بهای این خیانت و دروغ‌های پنهان را می‌پردازند.

شخصی که می‌تواند با صداقت تمام و بدون خودفریبی با احساس نفرت و دیگر احساسات «منفی» (ناخواسته) خود کنار بیاید هیچ نیازی در خود نمی‌بیند تا آن‌ها را به کمک ایدئولوژی پنهان کند. مشابهت‌های اساسی که بین جنبش‌های ملی‌گرای گوناگون امروزی وجود دارد این واقعیت را برملا می‌سازد که انگیزه‌های افرادی که برای آن‌ها مبارزه می‌کنند و نفرت می‌ورزند هیچ ربطی به علایق واقعی آن‌ها ندارد، بلکه به‌شدت متأثر از زندگی دوران کودکی آن‌هاست. آزار، تحقیر و استشمار کودکان و همچنین روش‌های سرکوب خاطرات آن‌ها در همه جای جهان یکسان است. افرادی که مایل به دانستن واقعیت زندگی خود نیستند با کل جامعه همدست می‌شوند و با انکار واقعیت دنبال «دشمن» مشترکی می‌گردند تا خشم فروخورده خود را بر سرش

خالی کنند. اما ما در اواخر قرن بیستم به عنوان ساکنان این سیاره که روزه‌روز کوچک‌تر می‌شود با خطر فزاینده خودفریبی درونی روبه‌رو هستیم و بیشتر از هر زمان دیگری نیاز داریم با آن مقابله کنیم. خوشبختانه، در حال حاضر ابزارهای لازم را برای شناخت واقعی خودمان - یعنی همان‌طور که بودیم و هستیم - در اختیار داریم. افرادی که حاضر می‌شوند برای شناخت زندگی شخصی گذشته خود به اعماق درون خود مراجعه کنند به خودآگاهی و بیداری کامل دست می‌یابند و می‌توانند بیش از هر زمان دیگری زوایای تیره و تاریک تمام فعالیت‌های سیاسی و اجتماعی و همچنین زندگی شخصی ما را روشن‌تر سازند.

کلام پایانی

خواننده عزیز،

این یادداشت صمیمانه خطاب به شماست، خطاب به خود واقعی شما که راهش را گم کرده یا در شرف تسلیم شدن است، اما این مسئله را متوجه شده و درد خود را احساس می‌کند. شاید به دلیل این که ترس‌های قدیمی باعث شده‌اند زیر بسیاری از نقاب‌ها و نقش‌ها و ادعاها پنهان شوید، درد را از خودتان مخفی کرده‌اید و خود واقعی‌تان را به فراموشی سپرده‌اید. یا چون کوشیده‌اید شخصیت واقعی‌تان را - که حق دارید داشته باشید - به بهانه کار و دستاوردها و موفقیت‌های دنیوی انکار کنید، خود واقعی‌تان را فراموش کرده‌اید. اما دروازه رسیدن به خود واقعی شما هنوز کاملاً بسته نشده است. تا زمانی که نفس می‌کشید، می‌توانید آن دروازه را باز کنید و خودتان را بیابید. این مهم‌ترین چیزی است که من می‌خواهم به شما بگویم. من خودم مدت‌ها این را نمی‌دانستم، ولی پس از آگاهی یافتن از آن سود فراوانی برده‌ام.

اساساً به همین دلیل بود که تصمیم گرفتم اطلاعات و یافته‌های خودم را در این نسخه بازبینی شده دلهره‌های کودکی با شما در میان بگذارم.

یک دانشجوی بیست و یک ساله اخیراً در نامه‌ای خطاب به من نوشته بود:

پس از دومین تلاشم برای خودکشی، بی‌روح و بی‌حس در کلینیکی بستری بودم و نقشه دیگری برای خودکشی می‌کشیدم تا دیگر کسی نتواند مرا «نجات دهد» و به این زندگی که در نظر من هیچ ارزشی نداشت بازگرداند. در همان زمان بود که یکی از دوستانم به عیادتم آمد و نسخه‌ای از کتاب دلهره‌های کودکی را به من داد. بی‌هیچ علاقه‌ای شروع به ورق زدنش کردم. بعد، اگرچه تمام بدنم به خاطر انواع داروهای مختلفی که به خوردم داده بودند بی‌حس بود، ناگهان شروع کردم به خواندن کتاب. دیگر نتوانستم دست از خواندن بردارم. دوباره کتاب را از ابتدا تا انتها خواندم، ولی هنوز نمی‌دانستم چرا نمی‌توانم دست از خواندنش بردارم. ولی وقتی برای سومین بار کتاب را خواندم، شروع کردم به گریه کردن. روزهای متمادی گریه می‌کردم و گریه‌هایم به خاطر خشم و غم و عصبانیت بود. می‌خواستم خوردن داروهایم را متوقف کنم و این کار باعث درگیری من با پرستاران و پزشکان می‌شد. برای اولین بار می‌خواستم آن‌طور که دلم می‌خواست زندگی کنم. می‌خواستم احساس داشته باشم. اگرچه تا آن زمان از رفتن به جلسات درمان اجتناب کرده بودم، با خودم فکر کردم: «این کار الآن دیگر آسان است. تنها کاری که باید بکنم این است که دنبال کمک باشم.» ولی این تصمیم کمک زیادی به من نکرد. تا به حال به چندین درمانگر مراجعه کرده‌ام، ولی آن‌ها مرا درک نمی‌کنند. آن‌ها مهربان و خوش‌نیت‌اند، ولی به‌نظر می‌رسد از آنچه من درباره کودکی‌ام می‌گویم می‌هراسند. آیا شما درمانگری را در اطراف محل زندگی من می‌شناسید که از روبه‌رو شدن با واقعیات دوران کودکی هراسی نداشته باشد؟

در سال‌های اخیر، درخواست‌های مشابه بی‌شماری دریافت کرده‌ام و مدت‌های طولانی با این واقعیت روبه‌رو شده‌ام که مردم اغلب با خواندن دلهره‌های کودکی مسیر جدیدی در زندگی پیدا می‌کنند، مسیری که پرمعناست و آن‌ها دوست دارند در آن قدم بگذارند ولی درمی‌یابند بدون داشتن ابزار لازم نمی‌توانند این کار را انجام بدهند. من از تمام کسانی که دلهره‌های کودکی را می‌خوانند می‌خواهم بدانند که الآن این ابزار در دسترسشان است. می‌خواهم بدانید که شما می‌توانید به خودتان کمک کنید و آرزوی شما برای نجات زندگی خود و لذت بردن از آن موجه و دست‌یافتنی است.

زن جوانی در نامه‌ای نوشته بود که نمی‌تواند جلو زخمی کردن بدن خود را بگیرد و مشکلاتی را که هنگام مراجعه به درمانگران با آن‌ها مواجه می‌شد بازگو کرده بود. در ابتدا، تحت نوعی بدن‌درمانی^{۱۴۵} قرار گرفته بود که کمک کرده بود به یاد بیاورد در گذشته به دست والدینش و سایر اعضای گروه آن‌ها به صورت آیینی و طی یک سری مراسم شکنجه شده است. اما درمانگرش نمی‌توانست حتی باور کند چیزهایی که او می‌گفت اتفاق افتاده باشند. این زن جوان بعدها در کلینیکی ثبت‌نام کرد، با این امید که در گروه‌های درمانی آن‌جا از او بیشتر حمایت کنند. ولی زود متوجه شد هم اعضای گروه‌ها و هم روان‌پزشکان در برابرش جبهه می‌گیرند و طردش می‌کنند، چون خاطرات او آن‌ها را به شدت وحشت‌زده می‌کرد. او تنها وقتی توانست عصبانیت وحشتناکش را ابراز کند که از جنگل خلوت به عنوان شاهد ساکت و صمیمی و قابل اعتماد استفاده کرد و خشمش را با واقعیاتی که تا آن لحظه به آن پی برده بود ارتباط داد. در نتیجه، متوجه شد عصبانیتش - یعنی واکنشی که دیر اتفاق افتاده بود - کاملاً

موجه بوده است.

چند سال بعد برایم نوشت:

چطور انتظار داشتم کسی حرف‌های مرا باور کند؟ حالا متوجه شده‌ام بلایی که آن آزارگران بر سر من و برادرها و خواهرهایم آوردند باورنکردنی است. کلمه «بی‌رحمی»^{۱۲۶} به سختی می‌تواند کار آن‌ها را که ترکیبی از شست‌وشوی مغزی و سادیسم و انحرافات جنسی شرم‌آور و خشونت بود توضیح بدهد. آن‌ها از آن‌جا که مطمئن بودند کودکان همه چیز را فراموش می‌کنند احساس ایمنی می‌کردند. به همین دلیل است که این نامه را برایتان می‌نویسم و درخواست دارم از آن در کتاب بعدی خود استفاده کنید. می‌خواهم به تمام کودکان آزارها بگویم هر چقدر هم که سرکوب یک کودک به خوبی انجام گرفته باشد، زمانی که او بتواند احساسات آزاردهنده خود را بروز بدهد و در نهایت واقعیت زندگی خود را بپذیرد، خاطرات سرکوب‌شده‌اش ممکن است بازگردند. آن‌ها باید بدانند اگرچه بسیاری از مسئولان و درمانگران هنوز نمی‌خواهند بپذیرند، ولی دیگران این واقعیت را به رسمیت شناخته‌اند که نادیده گرفتن گزارش‌های کودکان جرم به حساب می‌آید. هرکس که کودکی را می‌آزارد باید بداند دیر یا زود مجازات می‌شود. خاطرات کودک برای همیشه از بین نمی‌روند. خاطرات در نهایت از تاریکخانه بدن خاموش و تلاطم احساسات سرکوب‌شده بیرون می‌آیند و به روشنایی خودآگاهی وارد می‌شوند و برای بازگو کردن داستان واقعی و متهم کردن خطاکاران به کلام درمی‌آیند.

مدت‌ها فکر می‌کردم دلیل این که کتاب دلهره‌های کودکی در خوانندگان عکس‌العمل‌های شدیدی ایجاد می‌کند این است که آن‌ها با خواندن این کتاب با احساسات خود ارتباط برقرار می‌کنند. امروز بر این باورم دلیل عمیق‌تر دیگری وجود دارد (به هر حال خواندن داستان‌های هیجان‌انگیز و رمان‌های عاشقانه نیز در خوانندگان احساسات شدیدی برمی‌انگیزد). فکر می‌کنم بیشتر خوانندگانی که تحت تأثیر این کتاب قرار می‌گیرند کسانی هستند که به‌نوعی حس می‌کنند کتاب داستان آن‌ها را بازگو می‌کند، داستانی که شاید آن‌ها تا آن موقع کاملاً سرکوبش کرده بودند. احساساتشان آن‌ها را به بنیان‌های اصلی خود بازمی‌گرداند، بنیان‌هایی که آن‌ها مانند چیزی خطرناک از خود دورش کرده بودند، در حالی که آن بنیان‌ها هنوز چیزی آشنا را در خود نگه داشته بودند؛ واقعیت آن‌ها را. در این روند، خوانندگان ممکن است امیدی را که تقریباً از دست داده بودند باز یابند؛ امید به این که می‌توانند خود واقعی‌شان را کشف کنند و به زندگی ادامه بدهند.

بدین ترتیب، در بازبینی متن قدیمی قسمت‌هایی را که امروز فکر می‌کنم نادرست و زائد یا گمراه‌کننده بوده‌اند حذف کرده‌ام. مثلاً کلمه «نارسی سیستیک» که از کل متن حذف شده است. همچنین کوشیده‌ام به خواننده کمک کنم گروه‌های «درمانی» بی‌شماری را که امروز در همه‌جای دنیا سر برآورده‌اند بشناسد. وقتی از کلمه «بااستعداد» در عنوان قبلی کتاب (دلهره‌های کودک بااستعداد)^{۱۴۷} استفاده کردم نه منظورم کودکانی بود که در مدرسه نمره‌های خوبی می‌گرفتند نه کودکانی که در زمینه خاصی بااستعداد بودند؛ منظورم کسانی بود که توانسته‌اند با فرو خوردن احساسات خود حتی با وحشتناک‌ترین بی‌رحمی‌ها

سازگار شوند و از دوران کودکی عذاب‌آورشان جان سالم به در ببرند. بدون این توانایی و «استعداد»، که طبیعت در اختیار ما گذاشته است، نمی‌توانستیم به بقای خود ادامه دهیم. چه‌بسا خیلی از افراد نتوانسته‌اند ادامه بدهند. اما ادامه بقا به‌تنهایی کافی نیست. ادامه بقا با زندگی کردن یکی نیست. برای یافتن راه نجات از این مخمصه، باید بدانیم تک‌تک ما با این حق به دنیا آمده‌ایم که فردی خودآگاه و پراحساس باشیم و همان‌گونه نیز رشد کنیم. هدف طبیعی ما این نیست که از بی‌حسی و احساسات فروخورده‌شده جان سالم به در ببریم؛ بی‌حسی اضطراری بوده که بر ما تحمیل شده است.

افرادی که مسئول بزرگ کردنمان بوده‌اند می‌خواسته‌اند ما بی‌حس باشیم، چون خودآگاهی ما باعث به چالش کشیدن روش‌های دفاعی آن‌ها می‌شود. اما ما به‌تنهایی مسئول آینده خودمان هستیم. اگر ما خودمان بخواهیم، هیچ‌کس نمی‌تواند جلو محترم شمردن نیازهای اساسی خودمان و کشف واقعیت و زندگی با آن را بگیرد.

تنها پس از آزاد کردن خودمان از بی‌حسی می‌توانیم گزینه‌های درست پیش‌رویمان را شناسایی و محقق کنیم. کودکی که به او خیانت شده هیچ گزینه‌ای جز قربانی شدن ندارد. اما در بزرگسالی هر چقدر هم که احساس کنیم قربانی شده‌ایم دیگر قربانی نیستیم، چون حتماً گزینه‌های دیگری پیش‌رو داریم. یکی از گزینه‌ها نپذیرفتن دروغ‌هاست، چه دروغ‌های دیگران و چه دروغ‌های خودمان، که همراه با توهم‌ها و ناآگاهی و خودفریبی‌مان، به ما آسیب می‌زنند. کودک آزاردیده و موردغفلت واقع‌شده

مجبور است آزار و غفلت را تحمل کند. اگر اطرافیان‌ش به او کمک نکنند، نه می‌تواند از خود دفاع کند نه از کسی کمکی بگیرد. اما، در مقابل، فرد بزرگسال زمانی که دیگر دردهای فروخورده او را فلج و بی‌حس نمی‌کنند می‌تواند از قانون کمک بگیرد و از خود محافظت کند.

اگر زیر چتر واقعیت و دانش و آگاهی خود قرار بگیریم، دیگر مجبور نیستیم حس کنیم خطا کاریم. همچنین مجبور نخواهیم بود تسلیم عذاب ناخودآگاه و بی‌پایان حس قربانی بودن خود شویم. در نتیجه، به تدریج بهتر و بهتر معنی واقعی زنده بودن و عاشق زندگی بودن را درک می‌کنیم و هر زمان که طبیعت از ما می‌خواهد (و ما را قادر می‌سازد) از آن حفاظت می‌کنیم.

آلیس میلر، ۱۹۹۵

یادداشت پایانی بر ویراست بازبینی شده (۱۹۹۵)

پس از انتشار این ویراست در آمریکا در ژوئیه ۱۹۹۴، من از برخی از درمانگران در مورد مفاهیم درمانی دیگری اطلاع حاصل کردم که به نظر می‌رسد با عمل به آن‌ها به همان نتایجی می‌توان رسید که من در این کتاب توصیه کرده‌ام. از آن‌جا که این روش‌ها به انگلیسی نوشته شده‌اند و ترجمه‌ای از زبان آلمانی نیستند، وقتی انتشار می‌یابند ممکن است آسان‌تر در دسترس خوانندگان انگلیسی و آمریکایی قرار بگیرند. من برای یکی از این کتاب‌ها، بازگرداندن زندگی، اثر جین جنسون (نیویورک: داتون، ۱۹۹۵) ^{۱۴۸}، دیباچه‌ای نوشتم، چون در نظر من کتاب بسیار مفیدی است. بی‌شک کتاب‌هایی که در مورد سایر روش‌های درمانی نوشته شده‌اند به‌همت ناشران علاقه‌مند انتشار خواهند یافت. هر چقدر که اثرات کودک‌آزاری و نتایج مخرب سرکوب احساسات آشکارتر می‌شود، ناشران بیشتری به مطالبی که به حل این مسائل کمک می‌کنند علاقه‌مند می‌شوند. امروزه، با وجود موج‌های محافظه‌کاری، جریان بزرگی از آگاهی روزافزون نیز در حرکت است. ما می‌توانیم با تجربه آگاهانه احساسات دوران کودکی که هیچ‌کس نمی‌تواند ما را از آن منصرف کند به بارور شدن این جریان آگاهی کمک کنیم.

همچنین باخبر شده‌ام برخی از افراد در ابتدا با استفاده از روش اشتباخر ^{۱۴۹} پیشرفت زیادی حاصل کرده‌اند، اما بلافاصله به بن‌بست رسیده و دنبال درمانگران دیگر گشته‌اند. پس حتماً نقاشی‌ها و نوشته‌های خودجوش من بوده‌اند که بیشتر از این روش به من کمک کرده‌اند. نقاشی‌ها و نوشته‌هایم کنجکاوی مرا در مورد دوران کودکی افراد و همچنین گذشته شخصی خودم بیدار

کردند و به من کمک کردند با دردهای فروخورده‌ام روبه‌رو شوم. من می‌خواستم بفهمم در دوران کودکی چه بر سر من آمده بود و به هر قیمت بود می‌خواستم این مسیر را ادامه بدهم. به همین دلیل، به خاطر نبود گزینه‌های دیگر در سوئیس در ده سال پیش، تصمیم گرفتم یکی از مفاهیم درمان آغازین^{۱۵۰} را امتحان کنم و مدت‌های طولانی در مورد ارزش آن غلو کردم. امروزه گزینه‌ها و روش‌های گوناگون دیگری وجود دارد که هر کسی می‌تواند از بین آن‌ها برای موقعیت خاص خود بهترین را انتخاب کند.

از بین متون منتشرنشده‌ای که برای من فرستاده شده است، به‌نظر من رویارویی با گرگ اثر تریزا الکساندر^{۱۵۱} نه‌تنها بسیار تأثیرگذار است، بلکه برای هر درمانگری مفید خواهد بود که می‌خواهد یاد بگیرد بدون گمراه کردن بیماران خود آن‌ها را در رسیدن به احساسات سرکوب‌شده یاری کند. نویسنده این کتاب با کمک گرفتن از تجربیات زندگی گذشته خود روش مورد استفاده‌اش را شرح می‌دهد و مسیر رسیدن به واقعیت خودش را به‌صورت دقیق در هشت بخش توصیف می‌کند. او این توصیفات را هم به‌عنوان بیمار و هم به‌عنوان درمانگر ارائه می‌دهد.

از لحاظ نظری، مفاهیم درمان آغازین به‌خودی‌خود ممکن است گمراه‌کننده نباشند. اما به هر حال بیماران ممکن است با این روش گمراه شوند. در این صورت، اثرات آن ممکن است مخرب‌تر از روش‌های روان‌کاوی باشد، چون احساسات و نیازهای

شدیدی که ریشه در گذشته فرد دارند به سطح خودآگاه آورده می‌شوند، بدون این که راه‌حلی برای آن‌ها ارائه شود. چنین موردی ممکن است با درمانگرانی اتفاق بیفتد که به جای رویارویی با دردهای خود به گمراه کردن بیماران می‌پردازند.

به همین دلیل، همیشه امیدوار به یافتن روش‌های درمانی خودیاری‌کننده‌ای^{۱۵۲} هستیم که ساده و شفاف و در دسترس همگان باشند و بتوانند ترس‌های ناشی از رویارویی با زندگی گذشته فرد را به مقدار قابل ملاحظه‌ای کاهش دهند. این گونه درمان‌ها باید به شما کمک کنند یاد بگیرید نسبت به خودتان دلسوزی کنید^{۱۵۳} تا یکپارچگی شخصیت خود را بازیابید. در این روند، وجود یک کارشناس آگاه که با روش انتخابی شما آشنا باشد می‌تواند مفید باشد. اگر شما از روش‌های درمانی جدیدی اطلاع دارید که به کمک حلاجی احساسات و نیازهای سرکوب‌شده به افراد کمک می‌کنند واقعیت زندگی گذشته خود را دریابند، لطفاً به من نیز اطلاع بدهید. اگر روش‌های گوناگون درمانی در اختیار ما باشند، می‌توانیم به بهترین نحو به خودمان کمک کنیم، بدون این که خطر گمراه شدن از سوی یک درمانگر ناآگاه را به جان بخریم. این چیزی است که من دنبالش هستم.

منابع

- .۱۰۷۷-۱۱۲۵:۳۱ Psyche .Depression der Theorie der Entwicklung Zur .۱۹۷۷ .M ,Eicke-Spengler
- .Origo :Zurich .Pestalozzi .۱۹۶۶ .H ,Ganz
- .Owen Peter :London ;Row & Harper :York New .Demian .۱۹۶۵ .H ,Hesse
- .Suhrkamp .M :Frankfurt .Werke Gesammelte .۱۹۷۰ .—
- Lebenszeugnissen und Briefen In Neunzehnhundert." vor Jugend und "Kindheit .۱۹۶۶ .—
- .Suhrkamp .M :Frankfurt .۱۸۷۷-۱۸۹۵
- Jonathan :London ;Row & Harper :York New .Summer Last Klingsor's In heart." child's "A .۱۹۷۱ .—
- .Cape
- overcome to therapy regression using to guide step-by-step A ,Life Your Reclaiming .۱۹۹۵ .J ,Jenson
- .Dutton :York New .abuse childhood of effects the
- .Artemis :Munich and Zurich .Pestalozzi .۱۹۷۷ .M ,Lavater-Sloman

Straus, Farrar :York New .childrearing in violence of roots The :Good Own Your For .۱۹۸۳ .A ,Miller
.Press Virago :London ;Giroux and

and Straus, Farrar :York New .child the of betrayal Society's :Aware Be Not Shalt Thou .۱۹۸۴ .—
.Press Pluto :London ;Library American New (PB), Giroux

.Giroux and Straus, Farrar :York New .essay an and watercolors ۶۶ :Childhood a of Pictures .۱۹۸۶ .—
(preface new a with ,۱۹۹۵) Press Virago :London ;Meridian/Penguin (PB)

New .destructiveness and creativity in trauma childhood Tracing :Key Untouched The .۱۹۹۰.a .—
.Press Virago :London ;Press Anchor (PB), Doubleday :York

Anchor (PB), Doubleday :York New .injuries childhood Facing :Knowledge Banished .۱۹۹۰.b .—
.Press Virago :London ;Press

:York New .(essay an with PB) .child waiting the join To :Silence of Wall the Down Breaking .۱۹۹۳ .—
.Press Virago :London ;Meridian/Penguin

.٦٠٠-٦٥٤:٢٨ Psyche .t ن Kreativität und Psychopathologie .١٩٧٤ .H ,Mueller-Braunschweig
.Unwin and Allen :London .Gogh van Vincent .١٩٦٧ .H ,Nagara

یادداشتی در مورد منابع

من از آوردن اطلاعات کتاب‌شناختی تمام منابع استفاده‌شده در نگارش دلهره‌های کودکی پرهیز کرده‌ام تا سبک منسجم کتاب اصلی حفظ شود و مطالب برای خواننده عادی قابل فهم باشد. اما کارشناسان علاقه‌مند به مطالعه بیشتر در مورد موضوعات خاصی که در کتاب در موردشان نوشته‌ام می‌توانند به کتاب‌هایی که پس از چاپ اول دلهره‌های کودکی نوشته‌ام مراجعه کنند:

۱. موضوع گمراه کردن بیمار در جلسات درمان به صورت کامل در کتاب تو آگاه نیستی^{۱۵۴} بررسی شده است. در این کتاب روش‌های گوناگون درمانی که در نظر من گمراه‌کننده‌اند معرفی شده‌اند.

۲. موضوع اصلی کتاب به صلاح خودت^{۱۵۵} گمراه کردن و بدرفتاری با کودکان است. در این کتاب نیز عقاید مرا در مورد ریشه‌های جرایم و قتل‌های زنجیره‌ای و اعتیاد به مواد مخدر با ذکر مثال‌های مشهور مستند کرده‌ام.

۳. هدف اصلی نسخه بازبینی‌شده دلهره‌های کودکی این است که مردم را از این واقعیت آگاه کند که تا زمانی که فرد از مواجهه شخصی و احساسی با گذشته خود پرهیز کند، هم ارائه و هم دریافت درمان مناسب ناممکن خواهد بود. از آن جا که امروزه مردم همچنان میل شدیدی دارند تا با استفاده از مفاهیم نظری و مذهبی و شبه‌علمی و گمراه‌کننده از رویارویی با واقعیت گذشته خود فرار کنند، کوشیده‌ام در مورد این موضوع تا حد امکان شفاف بنویسم. امیدوارم توضیحات مشروح من در مورد روش‌های

درمانی خاص و تجارب دیگر خوانندگان در مورد خوددرمانی خوانندگان کتاب را آگاه‌تر کند و قادر سازد در آینده به راحتی مفاهیم گمراه‌کننده را تشخیص بدهند.

یادداشت‌ها

[←۱]

Pearson Premi

[←۲]

Miller Ann Jo

[←۳]

زیگموند فروید (۱۹۳۹-۱۸۵۶) عصب‌شناس اتریشی و پدر علم روان‌کاوی. - م.

[←۴]

abuse child

[←۵]

Spitz Rene

[←۶]

Balint Michael

[\[←۷\]](#)

Winnicott Woods Donald

[\[←۸\]](#)

Kohut Heinz

[\[←۹\]](#)

Bowlby John

[\[←۱۰\]](#)

Ferenczi Sandor

[\[←۱۱\]](#)

کارل گوستاو یونگ (۱۸۷۵-۱۹۶۱) روان‌پزشک و متفکر سوییسی است. به‌خاطر فعالیت‌هایش در روان‌شناسی و ارائه نظریاتش تحت‌عنوان روان‌شناسی تحلیلی معروف است. یونگ را در کنار فروید از پایه‌گذاران دانش نوین روان‌کاوی قلمداد می‌کنند. به‌تعبیر فریدا فورد هام، پژوهشگر آثار یونگ، «هرچه فروید ناگفته گذاشته یونگ تکمیل کرده است.» م.

[\[←۱۲\]](#)

Therapeutic

[\[←۱۳\]](#)

Reich Wilhelm

[\[←۱۴\]](#)

unconsciousness collective

[\[←۱۵\]](#)

theory؛ drive نظریه‌ای است که می‌کوشد رانه‌های روانی را تعریف و تحلیل و طبقه‌بندی کند. رانه یا سائق (drive) به شرایطی داخلی گفته می‌شود که رفتار را فعال می‌کند و به آن جهت می‌دهد. گاهی از واژه انگیزه به جای آن استفاده می‌شود. م.

[\[←۱۶\]](#)

Mistreatment

[\[←۱۷\]](#)

repression

[\[←۱۸\]](#)

denial

[← 19](#)

Syndrome Stress Post-Traumatic

[← 20](#)

Disorder Stress Post-Traumatic Complex

[← 21](#)

movement recovery

[← 22](#)

Programming Neurolinguistic and Analysis Transactional

[← 23](#)

Power Higher

[← 24](#)

self-help

[←۲۵]

Program: Twelve-Step Anonymous Alcoholics برنامه‌ای متشکل از یک سری اصول راهنماست برای رهایی از اعتیاد و وسواس‌های رفتاری و دیگر مشکلات رفتاری. دوازده قدم طریقتی با جهت‌گیری روحانی است بر پایه اقرار به عجز شخصی و پذیرش کمک یک نیروی برتر. این برنامه نخست در انجمن الکلی‌های گمنام اجرا شد. م.

[←۲۶]

family dysfunctional

[←۲۷]

آلفرد آدلر (۱۸۷۰-۱۹۳۷) از روان‌شناسان بنام اتریشی بود. آدلر را معمولاً پیشگام گروه روان‌شناسی اجتماعی در روان‌کاوی می‌دانند، زیرا در ۱۹۱۱ از فروید جدا شد. او نظریه‌ای تدوین کرد که «علائق اجتماعی» در آن نقش عمده‌ای ایفا می‌کند. آدلر گروهی چهارنفری تشکیل داد که به نام او نامیده می‌شود. م.

[←۲۸]

self-destructive

[← 29]

work body

[← 30]

past the about truth

[← 31]

spirituality

[← 32]

problems emotional

[← 33]

medicine love

[← 34]

thoughts positive

[← 35]

solutions

[←۳۶]

theory genetic

[←۳۷]

Nirvana؛ لغتی در زبان باستانی سنسکریت که در بودیسم برای توصیف آنچه عمق آرامش ذهن در نتیجه اکتساب موکشه می نامند به کار می رود. نیروانا بُعدی از زندگانی است که در آن هیچ زمان و مکانی وجود ندارد. م.

[←۳۸]

memory؛ false حافظه کاذب واقع یا حادثه ای (به خصوص آزار و اذیت های جنسی) است که یک شخص به وضوح به خاطر می آورد، ولی در عالم واقع رخ نداده است. سندرم حافظه کاذب هنوز به عنوان یک اختلال روان پزشکی تأیید نشده است. م.

[←۳۹]

bonding

[←۴۰]

witness helping

[\[← 41\]](#)

witness enlightened

[\[← 42\]](#)

self-destructive

[\[← 43\]](#)

abuse of survivors

[\[← 44\]](#)

child inner the

[\[← 45\]](#)

Analysis Transactional

[\[← 46\]](#)

wisdom intellectual

[←۴۷]

sado-masochism

[←۴۸]

liberation

[←۴۹]

Moore Spencer Henry (۱۸۹۸-۱۹۸۶) مجسمه‌ساز انگلیسی. م.

[←۵۰]

اکنون (۱۹۹۵) می‌دانم این امر در اصل امکان‌پذیر است.

[←۵۱]

منظور از «مادر» در این جا شخصی است که بیشترین نزدیکی را با کودک در دوران اولیه زندگی‌اش دارد. این شخص لزوماً مادر واقعی یا حتی یک زن نیست. در بیست سال گذشته، بسیاری از پدران نیز این نقش را به عهده گرفته‌اند.

[←۵۲]

insecure

[←۵۳]

این پدیده در برخی از روش‌های درمانی جدید که جی. کی اشتتباخر (Stettbacher .K .J) ابداع کرده است نقشی اساسی دارد.

[←۵۴]

mechanisms: defense مکانیسم یا سازوکار دفاعی عبارت است از واکنش ناخودآگاه فرد به عنوان قسمتی از شخصیت به منظور کاهش اضطراب از طریق تغییر در ادراک واقعیت. مکانیسم‌های دفاعی شیوه‌هایی هستند که افراد به طور ناخودآگاه در برابر رخداد‌های اضطراب‌آور به کار می‌برند تا از خود در برابر آسیب‌های روانی محافظت کنند. م.

[←۵۵]

self true

[←۵۶]

ensor inner

[←۵۷]

antennae

[←۵۸]

manipulation unconscious

[←۵۹]

happiness

[←۶۰]

schizophrenic: مبتلا به جنون روانی یا روان‌گسیختگی یا شیزوفرنی. اختلالی روانی است که مشخصه آن ازکارافتادگی فرایندهای فکری و پاسخ‌گویی عاطفی ضعیف است. این بیماری معمولاً خود را به صورت توهم شنیداری، توهم‌های جنون‌آمیز یا عجیب و غریب، یا تکلم و تفکر آشفته نشان می‌دهد، و با اختلال در عملکرد اجتماعی یا شغلی قابل توجهی همراه است.. م.

[←۶۱]

یوهان هاینریش پستالوتزی (Pestalozzi؛ Heinrich Johann) معلم سوییسی و از طرفداران و پیشگامان نظام‌های آموزشی بود. او همچنین به دلیل کارهای خیرخواهانه‌اش مشهور است.. م.

[←۶۲]

در کتاب ه. گانتس (۱۹۶۶، ص ۵۳) می‌خوانیم: «یاکوبلی پنج‌ساله که قادر به نوشتن نبود در جشن تولد پدرش با خوشحالی از مادرش خواست چنین نامه‌ای بنویسد: "بابای عزیزم، من صدهزار مرتبه به‌خاطر خوبی‌هایت از تو متشکرم. ممنونم که مرا با عشق و شادی فراوان بزرگ کردی. حالا می‌خواهم چیزی را از ته قلبم بگویم. بسیار خوشحال خواهم شد اگر بگویی من پسر را بزرگ کرده‌ام تا شاد باشد. من شادی و خوشی او هستم. در آخر مایلم برای کارهایی که در زندگی برای من کرده‌ای از تو تشکر کنم."»

[←۶۳]

Daudet Alphonse (۱۸۹۷-۱۸۴۰ نویسندهٔ فرانسوی. م.

[←۶۴]

Depression

[←۶۵]

grandiosity

[←۶۶]

Winnicott Donald

[←۶۷]

(stimulation) nourishment affective

[←۶۸]

self-esteem

[←۶۹]

narcissistic: خودشیفتگی نوعی اختلال شخصیت است که در آن فرد خود را بزرگ و مهم می‌پندارد و به‌گونه‌ای غلوآمیز احساس توانایی و لیاقت می‌کند. م.

[←۷۰]

Lodge Chestnut

[←۷۱]

psychoses: manic-depressive اختلال دوقطبی نوعی اختلال خلقی و یک بیماری روانی است. افراد مبتلا به این بیماری دچار تغییرات شدید خلق می‌شوند. شروع بیماری معمولاً با دوره‌ای از افسردگی همراه است و پس از یک یا چند دوره از

افسردگی دورهٔ شیدایی بارز می‌شود. م.

[←۷۲]

Stilt: چوبی بلند با جای پا که کودکان یا بازیگران سیرک به پاهای خود می‌بندند تا قدشان بلندتر از واقع به نظر برسد. — م.

[←۷۳]

phases alternating

[←۷۴]

self false

[←۷۵]

در این جا می‌خواهم مطلبی از ایگور استراوینسکی (Stravinsky Igor) (۱۸۸۲-۱۹۷۱): آهنگساز روسی) را بیاورم که مثالی موفق از پذیرش آگاهانه است: «من دیگر متقاعد شده‌ام که از بخت بدم پدرم از نظر روحی با من فاصلهٔ بسیاری داشت و مادرم نیز هیچ حس عاطفه‌ای به من نداشت. وقتی برادر بزرگ‌ترم به صورتِ نامنتظره‌ای مُرد (بدون این که مادرم احساس عاطفه‌ای را که به او داشت به من منتقل کند و پدرم نیز همچنان به من نزدیک نمی‌شد)، من با خودم عهد کردم روزی انتقامم را از آن‌ها بگیرم. حالا آن روز رسیده و تمام شده است. هیچ کس آن روز را به یاد نمی‌آورد جز من، که تنها شاهد باقی‌ماندهٔ آن هستم.» این مطلب در

تضاد کامل با مطلبی است از ساموئل بکت: «می‌توان گفت اگرچه من استعداد زیادی برای شاد بودن نداشتم، دوران کودکی شادی را سپری کردم. والدینم هر کاری را که برای شاد کردن یک کودک لازم است انجام دادند، ولی من اغلب احساس تنهایی می‌کردم.» آرزوها و احساسات دوران کودکی بکت کاملاً سرکوب شده بود، ولی او با انکار این موضوع همچنان والدین خود را تکریم می‌کرد. اما در نهایت انزوا و تنهایی بی‌حد و حصر دوران کودکی او خود را در نمایش‌نامه‌هایش نشان دادند (هر دو نقل قول از کتاب مولر براونشوايگ: ۱۹۷۴).

[←۷۶]

aggression split-off

[←۷۷]

restlessness

[←۷۸]

families dysfunctional

[← 79]

healing of miracle

[← 80]

grace

[← 81]

facts

[← 82]

self-condemnation

[← 83]

permissive

[← 84]

Function Signal

[← 85]

psychosomatic

[← 86]

self-discovery

[← 87]

grandeur

[← 88]

adaptation

[← 89]

groups therapeutic

[← 90]

illusion

[← 91]

progressive

[\[←۹۲\]](#)

attitude self-destructive

[\[←۹۳\]](#)

marriage sadomasochistic

[\[←۹۴\]](#)

Narcissus

[\[←۹۵\]](#)

Echo

[\[←۹۶\]](#)

Naso؛ Ovidius Publius پوبلیوس اوویدیوس ناسو (۴۳ پ م - ۱۸ م)، مشهور به اووید، شاعر رومی بود که شعرهای عاشقانه و اسطوره‌ای می‌گفت. او را در کنار هوراس و ویرژیل سه رکن اصلی شعر لاتین می‌شمارند. م.

[\[←۹۷\]](#)

contempt

[←98]

wishes oral

[←99]

upbringing in consistency

[←100]

grown-upness

[←101]

Rationalization

[←102]

displacement

[←103]

idealization

[\[←۱۰۴\]](#)

دوره‌ای از گسترش آزادی‌های فردی و اجتماعی در چکسلواکی. این دوره از ۵ ژانویه ۱۹۶۸ شروع شد و تا ۲۰ اوت همان سال ادامه داشت. این دوره وقتی به پایان رسید که اتحاد جماهیر شوروی سوسیالیستی به همراه متحدانش در پیمان ورشو (غیر از رومانی) به چکسلواکی حمله کردند. م.

[\[←۱۰۵\]](#)

intellectual

[\[←۱۰۶\]](#)

projection

[\[←۱۰۷\]](#)

blessing

[\[←۱۰۸\]](#)

brainwashing

[\[←۱۰۹\]](#)

anger suppressed

[\[←۱۱۰\]](#)

intellectual

[\[←۱۱۱\]](#)

Character

[\[←۱۱۲\]](#)

impulse

[\[←۱۱۳\]](#)

fetishism؛ sexual فتیشیسم جنسی وضعیتی روانی است که در آن یک شیء (fetish) سبب برانگیختگی و ارضای جنسی می‌شود. این حالت به صورت ابراز تمایل و جاذبه جنسی نسبت به اشیای مادی (همچون لاستیک، چرم، پارچه و ...) یا موارد دیگر (همچون اندامی از بدن) بروز می‌کند. م.

[\[←۱۱۴\]](#)

Normal

[\[←115\]](#)

patient

[\[←116\]](#)

client

[\[←117\]](#)

conflicts sexual

[\[←118\]](#)

Stern

[\[←119\]](#)

Humiliation

[\[←120\]](#)

self-disgust

[\[←121\]](#)

self-contempt

[\[←122\]](#)

narcissistic

[\[←123\]](#)

exhibitionistic

[\[←124\]](#)

destructive

[\[←125\]](#)

regressive

[\[←126\]](#)

borderline

[\[←127\]](#)

itself wickedness

[←۱۲۸]

Demian

[←۱۲۹]

purity and goodness

[←۱۳۰]

facts terrible

[←۱۳۱]

هسه در داستان «قلب کودک» می‌نویسد: «بزرگ‌ترها طوری رفتار می‌کردند که انگار همه‌چیز در دنیا بی‌نقص است و انگار خودشان نیمه‌خدا بودند و ما بچه‌ها برای آن‌ها تفاله‌ای بیش نبودیم ... دوباره و دوباره، بعد از چند روز، حتی بعد از چند ساعت، چیزی اتفاق می‌افتاد که ممنوع بود، چیزی تأسف‌آور و غمناک و شرم‌آور. دوباره و دوباره حتی با وجود تصمیم‌ها و تعهدهای محکم و شرافتمندانه بلافاصله و بی‌هیچ راه فراری در ورطه گناه و شرارت و عادت‌های معمولی بد فرو می‌افتادم. چرا این‌گونه بود؟» (ص ۷ و ۸).

[←۱۳۲]

Sinclair

[\[←۱۳۳\]](#)

wickedness

[\[←۱۳۴\]](#)

depravity

[\[←۱۳۵\]](#)

Abraxas

[\[←۱۳۶\]](#)

light of world

[\[←۱۳۷\]](#)

Lauscher Hermann

[\[←۱۳۸\]](#)

«هرگاه دوران کودکی ام قلبم را در بر می گیرد، به تصویری می ماند با قاب زرین و سرشار از زیبایی که در آن انبوهی از درختان

بلوط و توسکا در یک نور صبحگاهی دل افروز توصیف‌نشدنی با پس‌زمینه‌ای از کوه‌های باشکوه دیده می‌شود. تمام لحظاتی که برای مدتی کوتاه آرامش خاطر داشته‌ام، بدون هیچ نگرانی در دنیا، تمام قدم زدن‌های تنها در کوه‌های زیبا، تمام لحظاتی که یک شادی نامنتظره یا یک عشق ناخواسته مرا از دیروز و فردا می‌رهاند، در مقایسه با این تصویر سبز زندگی در دوران کودکی‌ام ذره‌ای به چشم نمی‌آیند» (مجموعه آثار، جلد یک، ۱۹۷۰، ص ۲۱۸).

[←۱۳۹]

body the of knowledge and speculation intellectual

[←۱۴۰]

آثار ون‌گوگ مثال‌هایی وحشتناک از این روند هستند (ببینید ناگارا: ۱۹۶۷)، نقاشی که تلاش می‌کرد با هر وسیله‌ای که در اختیار داشت به صورت شگفت‌انگیز ولی ناموفقی توجه مادرش را به خود جلب کند.

[←۱۴۱]

attitude

[←۱۴۲]

socialize

[\[←143\]](#)

Illegitimate

[\[←144\]](#)

self-betrayal

[\[←145\]](#)

therapy body

[\[←146\]](#)

cruelty

[\[←147\]](#)

Child Gifted the of Drama The

[\[←148\]](#)

(1995, Dutton: York New) Jensen Jean by Life Your Reclaiming

[\[←149\]](#)

method stettbacher's

[\[←150\]](#)

therapy primal

[\[←151\]](#)

Alexander Theresa by Wolf the Facing

[\[←152\]](#)

therapies self-help

[\[←153\]](#)

self-empathy

[\[←154\]](#)

Aware Be Not Shalt Thou

[\[←155\]](#)

Good Own Your For