دانلود
کتاب



ساعت دل

نویسنده : اروین د. یالوم ، بنجامین یالوم

ساعت دل

اروین یالوم
ترجمه: فرزانه مهران
و سیاوش ایمانی

مقدمه

روزی ایده‌ای جسورانه به ذهنم رسید: اینکه مهم‌ترین بینش‌هایم درباره‌ی روان‌درمانی را گردآوری کنم و از آن کتابی مفید بسازم که بعدها به نام ***هنر درمان*** منتشر شد. در مقدمه‌ی آن نوشتم که در سن هفتادسالگی دو چیز برایم اتفاق افتاد. اول، بیمارانم نگران بودند که تا چه مدت در کنارشان خواهم بود. آیا ممکن است به تعطیلات بروم و دیگر برنگردم؟ آیا به‌زودی سر مزارم خواهند آمد؟ دوم، با توجه به اینکه مرگم ظاهراً نزدیک بود، احساس می‌کردم باید هرچه زودتر آنچه را در چهار دهه‌ی کار روان‌درمانی آموخته بودم، منتقل کنم.

این نگرانی‌ها اندکی زودرس بودند، چرا که بیش از بیست سال از آن زمان گذشته و من همچنان درباره‌ی

بهترین روش‌های کمک به بیماران و روان‌درمانگران فکر می‌کنم. اکنون که به نودوسه‌سالگی نزدیک می‌شوم، شاید نگرانی‌هایی مانند مرگم و لزوم انتقال درس‌های سخت‌آموخته‌ام واقعاً اهمیت پیدا کرده باشند. البته مطمئن نیستم—شاید بیست سال دیگر دوباره در این‌باره صحبت کنیم!

چیزی که در این شش دهه‌ی کارم به‌عنوان روان‌درمانگر همواره ثابت بوده، این است که اشتیاق به ارتباط انسانی، نیروی محرک اصلی افرادی است که به دنبال کمک می‌آیند. مردم خواهان روابطی نزدیک‌تر و بهتر هستند. کلید ایجاد این روابط غنی، داشتن توانایی و تمایل به گشودگی است—به اشتراک گذاشتن فضای صمیمی با دیگران. شاید این کار آسان به نظر برسد، اما اغلب بیمارانی که دیده‌ام در انجام آن مشکل داشته‌اند. صمیمیت نیازمند آسیب‌پذیری است: نمی‌توان از دوست، خویشاوند یا شریک زندگی

انتظار داشت که با شما صمیمی باشد، مگر آنکه خودتان نیز حاضر باشید با او صمیمی شوید. اما این آسیب‌پذیری، تقریباً به‌طور طبیعی، احساس امنیت نمی‌دهد. بیشتر ما تجربه‌هایی داشته‌ایم که در آن‌ها آسیب‌پذیری احساسی به نتیجه‌ی بدی منجر شده است. چنین تجربه‌هایی ناخوشایندند و ما را وادار می‌کنند که سپر دفاعی بسازیم—و مهم‌ترین آن‌ها این است که دیگر به خود اجازه‌ی گشودگی ندهیم. اما افسوس، اگر هرگز اجازه‌ی گشودگی به خود ندهیم، هرگز به آن ارتباطی که در آرزویش هستیم، دست نخواهیم یافت.

برای کسانی که با کار من در حوزه‌ی روان‌درمانی اگزیستانسیال آشنا هستند، این تأکید بر ارتباطات بین‌فردی ممکن است ناسازگار به نظر برسد. در واقع، وقتی مقدمه‌ی ***هنردرمان*** را دوباره خواندم، متوجه شدم که این دو را به‌عنوان دو علاقه‌ی موازی اما جدا

از هم توصیف کرده‌ام. روان‌درمانی اگزیستانسیال بر کشمکش‌های درونی بیماران تمرکز دارد که از رویارویی با اصول اساسی زندگی انسانی—مرگ، تنهایی، معنا در زندگی و آزادی—نشأت می‌گیرند. در آن مقدمه اشاره کرده بودم که این نگاه اگزیستانسیال (که خود یک رویکرد درمانی کامل و مستقل نیست، بلکه یک زاویه‌ی دید است) کار من با افراد را تحت تأثیر قرار داده است. از سوی دیگر، در درمان بین‌فردی، فرض بر این است که بیماران به دلیل ناتوانی در ایجاد، پرورش و حفظ روابط نزدیک با دیگران دچار مشکل هستند. این رویکرد بیشتر در کار من با گروه‌های درمانی نمود پیدا کرده است، جایی که تمرکزم بر تبادلات، امیال و احساساتی بود که از واکنش اعضا نسبت به یکدیگر شکل می‌گرفت.

اکنون احساس می‌کنم که این دو حوزه‌ی دغدغه شاید آن‌قدر هم از هم جدا نباشند. یکی از عوامل اصلی

اضطراب اگزیستانسیال، وضعیت تنهایی ما در این جهان است، به‌گونه‌ای که هرگز نمی‌توانیم تجربه‌ی خود را به‌طور کامل با دیگری به اشتراک بگذاریم. این تنهایی بنیادین می‌تواند وحشتناک باشد و بی‌شک در الهیات بسیاری از ادیان نقش دارد، چرا که آن‌ها با اطمینان دادن به اینکه ما بخشی از یک کل بزرگ‌تر هستیم، به ما آرامش می‌بخشند. برای بسیاری از ما، چه مذهبی باشیم و چه نباشیم، ارتباط عمیق با دیگران بهترین تسکین برای این تنهایی و اضطراب‌های ناشی از آن است. از این منظر، وقتی می‌گویم اکثر افراد برای حل مشکلات بین‌فردی خود به روان‌درمانی می‌آیند، این امر ارتباط نزدیکی با مسائل اگزیستانسیال دارد.

همچنین، با اینکه داستان‌هایی که در این کتاب روایت شده‌اند همگی درباره‌ی کار فردی من با بیماران است، رویکردی که به کار می‌برم کاملاً بین‌فردی است. من بر

فضای احساسی میان خودم و بیمار در لحظه‌ی حال تمرکز می‌کنم و از آنچه در این تعاملات یاد می‌گیریم برای کمک به بیمار در بهبود روابطش با دیگران بهره می‌برم. بنابراین، باز هم می‌بینیم که اگزیستانسیال و بین‌فردی چندان از هم جدا نیستند.

این نیاز به ارتباط برای کاهش دغدغه‌های اگزیستانسیال، در زندگی شخصی من نیز کاملاً آشکار شده است، به‌ویژه پس از درگذشت همسرم، مریلین، در سال ۲۰۱۹، پس از شصت‌وپنج سال زندگی مشترک. تنها چند ماه بعد، همه‌گیری کووید آغاز شد و من بیشتر سه سال بعدی—که زمان نگارش این کتاب نیز بود—را در انزوای شدید گذراندم. در کنار این‌ها، به مرحله‌ای از پیری رسیده بودم که می‌توان آن را قلمرو جدی سالخوردگی نامید. تقریباً همه‌ی دوستان و همکارانم یا فوت کرده بودند، یا به نظر می‌رسید که با سرعت زیادی در حال رفتن بودند.

رسیدن به سنین بالا، هرچند شاید بهتر از جایگزینش باشد، اما بی‌تردید چالش‌های خود را دارد.

با گذشت زمان، مسائل اگزیستانسیال بیش‌ازپیش ذهنم را مشغول کرده‌اند. یکی از جنبه‌های اصلی این دوران، زوال حافظه‌ام بوده است. ازآنجایی‌که بررسی این روند یکی از موضوعات اصلی این کتاب است، در این مقدمه فقط به دو نکته‌ی کلیدی اشاره می‌کنم. اول اینکه، شش سال پیش متوجه شدم دیگر قادر نیستم تمام جزئیات مهم زندگی بیمارانم و کار درمانی‌ای را که با آن‌ها انجام داده‌ام، به خاطر بسپارم. دیگر نمی‌توانستم اطمینان دهم که درمانگری مؤثر مانند گذشته باقی خواهم ماند. به‌جای اینکه فوراً کارم را متوقف کنم، تصمیم گرفتم که به‌جای جلسات درمانی طولانی‌مدت، مشاوره‌های تک‌جلسه‌ای ارائه دهم. جذاب‌ترین این مشاوره‌ها، و درس‌هایی که از

آن‌ها آموختم، هسته‌ی اصلی فصل‌های پیش رو را تشکیل می‌دهند.

دوم اینکه، در حالی که داستان‌های این کتاب با صدای من، اروین یالوم، روایت شده‌اند، نگارش آن در واقع همکاری میان من و کوچک‌ترین پسرم، بنجامین، بوده است. این شیوه‌ی همکاری را از سر نیاز انتخاب کردیم، زیرا دیگر نمی‌توانستم هم‌زمان تمام تعاملاتی را که در این کتاب توصیف شده‌اند، و همچنین خطوط کلی درمانی مربوط به آن‌ها، در ذهنم نگه دارم. خوشبختانه بن، که سال‌ها کارهای من را ویرایش کرده، نویسنده‌ای توانمند است. این همکاری در بهترین زمان ممکن شکل گرفت: پس از بیست‌وپنج سال فعالیت در تئاتر و، به گفته‌ی خودش، پرهیز از قرار گرفتن در سایه‌ی حرفه‌ای من، این پسر گمشده سرانجام به کسب‌وکار خانوادگی پیوست. او در میانه‌ی تحصیلات دکترای خود در رشته‌ی زوج‌درمانی و

خانواده‌درمانی بود که رؤیای من برای این کتاب با واقعیت ذهن در حال زوالم روبه‌رو شد. نتیجه‌ی این همکاری، ترکیبی غنی از تجربیات من و مشاهدات و پرسش‌های عمیق او شده است. چه خوش‌اقبالی! همکاری با او، به چالش کشیده شدن برای شفاف‌سازی و بازاندیشی در برخی از مفروضاتم، و داشتن او به‌عنوان یکی از آخرین شاگردانم در قالب این صفحات، برایم لذت‌بخش بوده است.

اصطلاحات و یک هشدار مهم

در پایان، چند نکته راهنما را بیان می‌کنم. دو اصطلاح که در سراسر این کتاب مکرراً استفاده شده‌اند، نیاز به توضیح دارند.

نخست، من اغلب از واژه‌ی *صمیمیت* استفاده می‌کنم. مقصود من از این واژه هیچ ارتباطی با مسائل جنسی یا فیزیکی ندارد، هرچند که امروزه این برداشت

در فرهنگ ما رایج است. بلکه، آنچه مدنظر دارم، نزدیکی، محبت، آشنایی—هر واژه‌ای که نشان‌دهنده‌ی گشودگی گرم و مهربانانه‌ی افراد نسبت به یکدیگر باشد. روان‌درمانی، آن‌گونه که در این داستان‌ها نشان داده شده، باید فضایی امن برای تجربه و تمرین این نوع صمیمیت باشد.

دوم، من به افرادی که برای مشاوره نزد من آمده‌اند، *بیمار* می‌گویم. این اصطلاح تا حدی چالش‌برانگیز است. روان‌درمانی در ابتدا توسط روان‌پزشکان، که پزشکانی آموزش‌دیده بودند، پایه‌گذاری شد و بنابراین آن‌ها به‌طور طبیعی از اصطلاح *بیمار* استفاده می‌کردند. اما در دهه‌های اخیر، روان‌درمانی عمدتاً در حیطه‌ی روان‌شناسان، زوج‌درمانگران، مددکاران اجتماعی و مشاوران مختلف قرار گرفته است، که اغلب از واژه‌ی *مراجع* استفاده می‌کنند. من طرفدار پر و پا قرص هیچ‌یک از این اصطلاحات نیستم—یکی به

بیماری اشاره دارد و دیگری به دادوستد—و هیچ واژه‌ای که به *مشاوره* نزدیک‌تر باشد (مثلاً *مشورت‌گیرنده*؟) یافت نمی‌شود که هم خوش‌آهنگ باشد و هم گوش را نیازارد. من ترجیح می‌دهم خود را *هم‌سفری* بدانم که شاید دید بهتری نسبت به مسیر داشته باشد. بااین‌حال، در این داستان‌ها از اصطلاح *بیمار* استفاده کرده‌ام، هرچند که این افراد تحت مراقبت مداوم من نبودند و من نیز قصد پذیرش هیچ مسئولیت پزشکی‌ای نداشتم.

و در نهایت، این کتاب مجموعه‌ای از مواجهه‌های تک‌جلسه‌ای با افرادی است که به دنبال راهنمایی بوده‌اند. از میان بیش از سیصد جلسه، بیست‌ودو داستان را انتخاب کرده‌ام که هدف آن‌ها آموزش به روان‌درمانگران و علاقه‌مندان به این حوزه، انتقال درس‌های مشخص، یا نشان دادن چالش‌های خاص است. باید به صراحت بگویم که *به هیچ‌وجه پیشنهاد*

*نمی‌کنم که جلسات تک‌جلسه‌ای را به‌عنوان یک مدل مؤثر روان‌درمانی در نظر بگیرید !*شاید بیان این هشدار غیرضروری به نظر برسد، اما با توجه به اینکه شرکت‌های بیمه و داروسازی، حوزه‌ی ما را به سمت مدل‌های درمانی کوتاه‌مدت و فقیرانه سوق داده‌اند، لازم می‌دانم که بر این نکته تأکید کنم. امید من این نیست که این تجربه تکرار شود، بلکه آرزو دارم شما، خوانندگان عزیز، درس‌های این کتاب را دریافت کرده و آن‌ها را به شکلی که برای کارتان سودمند است، در شیوه‌ی درمانی خود بگنجانید.

فصل اول:

یک روز از زندگی یک روان‌درمانگر بسیار سالخورده

روز خوبی شروع نشده بود

ساعت ۳ بامداد با گرفتگی شدیدی در پاهایم از خواب بیدار شدم. درد به این سادگی‌ها دست از سرم برنمی‌داشت. بی‌صدا از رختخواب بیرون آمدم، مراقب بودم که همسرم، مریلین، که در کنارم خواب عمیقی داشت، بیدار نشود. برای تسکین درد، دوش آب گرم گرفتم و تا وقتی که آب رو به ولرم شدن رفت، زیر آن ماندم. پس از آن خودم را خشک کردم و دوباره به رختخواب برگشتم. گرما عضلاتم را کمی آرام کرده بود و گرفتگی‌ها تا حدی فروکش کرده بودند. تمام تلاشم را کردم تا دوباره به خواب بروم. اما وقتی صحبت از

خواب باشد، *تلاش زیاد* همیشه محکوم به شکست است. بی‌خوابی، دشمن قدیمی من، سال‌هاست که مرا رها نکرده است.

مدتی بود که به توصیه‌ی پزشکم، با اکراه مصرف قرص‌های خواب را کاهش داده بودم. او مشکوک بود که این داروها روند زوال حافظه‌ام را تسریع می‌کنند. سعی کردم با تمرین‌های تنفسی آرام شوم. هر بار که نفس را به درون می‌کشیدم، در ذهنم زمزمه می‌کردم *آرامش*، و هنگام بازدم *آسودگی* را تکرار می‌کردم— روشی که سال‌ها پیش در مدیتیشن آموخته بودم. اما این تمرین‌ها بی‌فایده بود. آرامشی که کلمه‌ی *آسودگی* برایم می‌آورد، خیلی زود جای خود را به اضطراب می‌داد، دشمن کهنه‌ی دیگری که سال‌ها با آن دست‌وپنجه نرم کرده‌ام. پس تمرکزم را تغییر دادم و شروع به شمردن نفس‌هایم کردم. اما چند دقیقه بعد

متوجه شدم که باز هم شمارش را فراموش کرده‌ام و ذهن همیشه بی‌قرارم به جای دیگری پرسه می‌زند.

یک سال پیش، مریلین به مولتیپل میلوما مبتلا شده بود، نوعی سرطان موذی که سلول‌های پلاسما را درگیر می‌کند. او در میانه‌ی دوره‌ای از درمان‌های شیمی‌درمانی بود که هنوز بهبودی چشمگیری به همراه نداشت. گرمای بدنش و صدای آرام نفس‌هایش برایم آشنا بود—هم‌نشین همیشگی‌ام در طی این دهه‌ها. اما حالا چیزی جدید و هولناک به جمع ما پیوسته بود: این بیماری مرموز که درون او می‌جنگید.

آن شب از دیدن آرامش خوابش خوشحال بودم. در نور کم، انگشتانم را به‌آرامی روی خطوط چهره‌اش حرکت دادم. ما از دوران مدرسه تا امروز، همیشه در کنار هم بودیم. حالا بیشتر روزهایم را با نگرانی برای او می‌گذراندم و سعی می‌کردم از زمانی که هنوز با هم

داشتیم، لذت ببرم. اما شب‌ها، شب‌ها را با ترس از آینده‌ای بدون او سپری می‌کردم.

چگونه روزهایم را بدون او بگذرانم؟ افکارم را با چه کسی در میان بگذارم؟ چه تنهایی‌ای در انتظارم خواهد بود؟

متوجه شدم که ذهنم کاملاً از مسیر خارج شده است، بنابراین ایده‌ی دوباره به خواب رفتن را رها کردم. نگاهی به ساعت انداختم و با تعجب دیدم که ساعت شش صبح شده است. به‌نوعی، وقتی که حواسم نبود، باید برای یکی دو ساعت چرتی زده باشم.

بعد از صبحانه، برنامه‌ی آن روزم را مرور کردم. تنها دو جلسه داشتم. جلسه‌ی اول، جلسه‌ی پایانی با جری بود—جلسه‌ی اختتامیه‌ی یک سال درمان. جری وکیلی موفق در دهه‌ی چهارم زندگی‌اش بود که پس از جدایی از دوست‌دختر دوساله‌اش، که سومین

شکست عاطفی پیاپی‌اش محسوب می‌شد، به دنبال پاسخ‌هایی به روان‌درمانی آمده بود.

در اولین دیدارمان گفته بود:

نمی‌فهمم چرا! خانه‌ی عالی دارم، شغل فوق‌العاده، کلی پول. مگر چه چیزی برای دوست داشتن در من نیست؟ ببین من را!

سپس به کت‌وشلوار خوش‌دوخت و گران‌قیمتی که به تن داشت اشاره کرد.

جری را نمی‌شد آدمی گرم یا دلگرم‌کننده دانست. او سخت‌گیر و اغلب منتقد بود. از دستمزد من شکایت می‌کرد، پیشنهاد می‌داد که یک باغبان بهتر برای رسیدگی به گیاهان مسیر ورودی دفترم استخدام کنم و وقتی وارد اتاق می‌شد، تابلوهای روی دیوار را به باد انتقاد می‌گرفت.

او بارها در جلسات اول گفت که نزد من آمده چون شنیده است که *بهترین* هستم، و او هم *بهترین* را سزاوار خود می‌دانست. اما خیلی زود نارضایتی از چهره‌اش نمایان شد—گویی از اینکه مشکلاتش را بلافاصله حل نکرده‌ام، مأیوس شده بود. در چشمانش خوانده می‌شد که شاید من آن *بهترین* مورد انتظارش نبودم.

و بااین‌حال، در طول زمان، موفق شدیم. اما چه چیزی باعث پیشرفت شد؟ دو عامل مهم در موفقیت ما نقش داشتند. اول اینکه جری انگیزه‌ی بالایی برای تغییر داشت. با وجود ظاهر تند و انتقادگرش، می‌دانست که خودش هم به‌نوعی در مشکلات روابطش نقش دارد و مشتاق بود هر کاری که لازم باشد انجام دهد تا آن را حل کند. من مجبور بودم سرعتش را کم کنم، به او یاد بدهم که نفس بکشد و درک کند که بخشی از مشکل، انتظارات طاقت‌فرسایی

بود که از خودش—و از من، برای درمان جادویی مشکلاتش—داشت.

روزی به او گفتم:
چند دقیقه تصور کن که دوست‌دخترت هستی. اگر تو *بهترین* نبودی، اگر مسیر باغت آن‌قدر بی‌نقص نبود، اگر در کنار جری همیشه عالی و بی‌نقص به نظر نمی‌رسیدی، آیا جری باز هم تو را دوست داشت و حمایتت می‌کرد؟

او مکثی کرد و سپس گفت :**بعید می‌دانم.**

ادامه دادم :**در عوض، او مدام از تو انتقاد می‌کرد، و تو در نهایت احساس بدی نسبت به خودت و رابطه‌تان پیدا می‌کردی. و...؟**
سؤالم را در هوا معلق گذاشتم.

جری لحظه‌ای به فکر فرو رفت.

و احتمالاً دوام نمی‌آوردی .بالاخره این جمله را گفت.

این درک، اینکه رفتار سخت‌گیرانه و گاه بی‌رحمانه‌ی او تأثیر مخربی بر روابطش داشت، در ذهنش جرقه زد. حالا می‌توانست نقش خودش را در مشکلاتش ببیند و شروع به تغییر کند. در هفته‌های بعد، با جدیت بیشتری تلاش کرد تا بهبود یابد. یاد گرفت که هر بار بیش از حد انتقادگر می‌شود، چه نسبت به من، چه نسبت به دیگران، خودش را متوجه کند. مسئولیت بیشتری برای نحوه‌ی واکنش اطرافیان، به‌ویژه شریک‌های عاطفی احتمالی‌اش، پذیرفت. زبان تند و تیزش را کنترل کرد.

انگیزه‌ی قوی جری برای تغییر، عنصر اساسی پیشرفت او بود، اما چیزی نبود که من بتوانم آن را کنترل کنم. از همان ابتدا، او مرا به چالش کشیده بود :**چرا سلیقه‌ات در هنر بهتر نیست؟ چرا ماشین شیکی نداری؟ چرا هنوز نتوانسته‌ای مرا کاملاً درست کنی؟** اما من از میدان خارج نشدم. با او همدل و گرم

بودم، اما در عین حال، زمانی که احساس می‌کردم به نفعش است، مقاومت نشان می‌دادم و او را به چالش می‌کشیدم.

به مرور، او نرم‌تر شد و رقابت با من را کنار گذاشت. رابطه‌ی ما رشد کرد، و تیزی انتقادهایش کم‌کم رنگ شوخی و طعنه‌های بازیگوشانه به خود گرفت، طعنه‌هایی که می‌توانستم یا از کنارشان بگذرم، یا او را بابتشان متوجه کنم. کم‌کم، چیزی را ساختیم که در دنیای روان‌درمانی به آن ***رابطه درمانی*** می‌گویند.

در تمام این سال‌ها، بارها در سخنرانی‌ها و نوشته‌هایم گفته‌ام :**این رابطه است که درمان می‌کند** .آنچه تغییر را به وجود می‌آورد، نه پرسش هوشمندانه‌ی درمانگر است، نه تکالیف نوشتاری بیمار، و نه نمودارهای رفتاری روزانه. در رویکرد من، پیوند صادقانه‌ای که میان درمانگر و بیمار شکل می‌گیرد،

همان بستری است که در آن کشف می‌کنیم، یاد می‌گیریم، تغییر می‌کنیم و التیام می‌یابیم.

در طول یک سالی که با جری کار کردم، این رابطه را به خوبی به کار گرفتیم و پیشرفت زیادی کردیم. او صمیمی‌تر شد و هر بار که هنوز هم گاه‌وبی‌گاه جمله‌ای نیش‌دار می‌گفت، آن را به او گوشزد می‌کردم. یاد گرفت که عذرخواهی کند، و به‌تدریج قبل از گفتن چیزی تند، خودش را کنترل کند. گاهی حتی شیرین‌تر از آن بود که انتظار داشتم: جملات انتقادی‌اش را با تعارف‌های خجالتی جایگزین می‌کرد :**درختان لیموی کنار مسیر این هفته خیلی بهتر به نظر می‌رسند .یا می‌دانی، آن مجسمه‌ی بودا روی قفسه‌ی کتاب‌هایت از چیزی که فکر می‌کردم جالب‌تر است.**

من از دیدارهای هفتگی‌مان لذت می‌بردم و می‌دانستم که پس از پایان جلسه‌ی امروز، در ساعت ۱۱:۵۰، از خداحافظی با او ناراحت خواهم شد. اما به دلایلی که

بعداً روشن می‌شود، ما از همان ابتدا توافق کرده بودیم که دوره‌ی درمانش دقیقاً یک سال باشد. جری به‌خوبی از این فرصت استفاده کرده بود، و هر دو امیدوار بودیم که روابط آینده‌اش—چه عاشقانه و چه غیرآن—غنی‌تر و رضایت‌بخش‌تر باشند.

جلسه‌ی دوم آن روز، اما، کاملاً متفاوت بود. قرار بود تنها یک جلسه با زنی به نام سوزان داشته باشم.

فقط یک جلسه؟ !چطور ممکن بود در یک جلسه، چیزی شبیه به یک درمان مؤثر ارائه کنم؟ و اصلاً چرا چنین کاری می‌کردم؟ برای توضیح، باید کمی به عقب برگردم.

حدود پنج سال پیش، زمانی که اوایل دهه‌ی هشتاد زندگی‌ام را می‌گذراندم، متوجه شدم که حافظه‌ام در حال افت است. همیشه کمی فراموشکار بودم—دفتر یادداشتم، عینکم یا کلیدهایم را به‌طور مرتب گم

می‌کردم. اما این بار، چیزی متفاوت بود. شروع کردم به دیدن افرادی که می‌شناختم، اما نمی‌توانستم نامشان را به یاد بیاورم. گاهی وسط یک جمله متوقف می‌شدم، ناتوان از یافتن واژه‌ای که بارها و بارها به کار برده بودم. و هرچه بیشتر می‌گذشت، بیشتر در طول فیلم‌هایی که با مریلین می‌دیدم، مسیر داستان و شخصیت‌ها را از دست می‌دادم.

با پیشرفت این وضعیت، شروع به فکر کردم که شاید دیگر نتوانم درمان‌های بلندمدتی را که نزدیک به شصت سال انجام داده بودم، ادامه دهم. تصمیم گرفتم به‌جای درمان‌های باز و نامحدود، برای تمام بیماران جدید، محدوده‌ی زمانی دوازده‌ماهه‌ای را از پیش تعیین کنم. این همان توافقی بود که با جری داشتم.

در ابتدا، این تغییر برایم کمی حس فقدان داشت، چرا که تغییری اساسی در شیوه‌ی کارم بود—تغییری که از

نیاز ناشی شده بود، نه از *میل* .اما خیلی زود کنجکاوی و اشتیاق من برای ادامه‌ی کمک به دیگران بر این حس غلبه کرد.

در نهایت، این تصمیم را کاملاً قابل قبول یافتم. اگر بیمارانم را با دقت انتخاب می‌کردم، تقریباً همیشه می‌توانستم در طول یک سال، کمک زیادی به آن‌ها بکنم. در برخی موارد، حتی محدودیت زمانی انگیزه‌ی بیشتری در بیماران ایجاد می‌کرد و روند درمان را تسریع می‌بخشید. این روش، به مدت پنج سال، هم برای من و هم برای بیمارانم، به‌خوبی جواب داده بود.

اما حدود سن هشتادوهفت‌سالگی، متوجه شدم که بیش از پیش به یادداشت‌هایی که بعد از هر جلسه ثبت می‌کردم وابسته شده‌ام، و حتی با وجود این یادداشت‌ها، گاهی چهره‌ی بیماران و مشکلاتشان برایم غریبه به نظر می‌رسید. داشتم از پا می‌افتادم، و شروع کردم به تردید در ارزش درمانی‌ای که ارائه می‌دادم.

احساس می‌کردم هنوز چیزهای زیادی برای ارائه دارم، اما واضح بود که دیگر نمی‌توانستم، با وجدانی آسوده، کار درمانی مداوم را ادامه دهم—حتی اگر محدود به یک سال باشد.

و بااین‌حال، و بااین‌حال... فکر اینکه دیگر هرگز درمانگری نکنم، سرگیجه‌آور بود.

به اشتراک گذاشتن تجربیات با بیمارانم، کمک به آن‌ها در تاریک‌ترین افکارشان، و همراه شدن در سفرهای کشف خود—بیشتر عمرم، این نه‌تنها شغل، بلکه رسالت من بوده است. اگر روان‌درمانگر نباشم، پس چه کسی خواهم بود؟ حقیقت این است که خشمگین و به‌شدت وحشت‌زده بودم. هنوز آماده نبودم که این‌قدر پیر و بی‌فایده احساس کنم. فکر کنار گذاشتن روان‌درمانی، برایم مانند تسلیم شدن در برابر زوال سریع و، در نهایت، مرگ ناگزیرم بود.

به این دوراهی فکر کردم. نیازهای بیمارانم را در اولویت قرار دادم، بنابراین درمان بلندمدت دیگر برایم امکان‌پذیر نبود. اما بعد از دهه‌ها تجربه و تحقیق، می‌دانستم که سطحی از بینش و مهارت را پرورش داده‌ام که همچنان نادر و ارزشمند است. علاوه بر این، شخصاً احساس نیاز می‌کردم که همچنان در دنیای روان‌درمانی نقشی داشته باشم. اما چگونه می‌توانستم همچنان چیزی ارائه دهم—هم برای بیماران مفید باشد، و هم مرا در ارتباط با دنیا نگه دارد—بدون اینکه سلامت کسی را به خطر بیندازم؟

به ایده‌ای نامتعارف رسیدم: شاید بتوانم جلسات مشاوره‌ی یک‌ساعته‌ی تک‌جلسه‌ای برگزار کنم. در همان یک ساعت، تمام آنچه را که می‌توانستم ارائه دهم—بینش، راهنمایی، و یک حضور گرم و پذیرنده—و سپس، در صورت لزوم، آن‌ها را به

همکارانی که برای چالش‌های خاصشان مناسب‌تر بودند، ارجاع دهم.

ایده‌ی چنین درمان کوتاه‌مدتی برایم کاملاً غریبه بود. همیشه روان‌درمانی را به‌عنوان فرآیندی بلندمدت دیده بودم—نه سال‌های بی‌پایان روانکاوی سنتی، اما اغلب چندین سال، به‌اندازه‌ای که بیماران بتوانند خودشان را بهتر درک کنند و تغییرات معناداری در زندگی‌شان ایجاد کنند. حالا، اینکه چطور می‌توانم در یک جلسه‌ی منفرد مؤثر باشم، حداقل برایم یک تجربه‌ی جالب بود.

مدتی پس از رسیدن به این ایده، بین تردید و هیجان در نوسان بودم. آیا این فقط راهی برای به تعویق انداختن زوال خودم بود، بدون اینکه کمکی واقعی به بیماران ارائه کنم؟ یا آیا واقعاً می‌توانستم در این قالب جدید هم تأثیرگذار باشم؟ می‌دانستم که مهارت‌هایی داشتم که طی سال‌ها به سطحی نادر و خاص رسیده

بودند و بسیاری از افراد، از جمله بیماران دشوار، از این مهارت‌ها بهره برده بودند. این موضوع بی‌تردید ارزشی داشت.

با دقت به احساساتم نگاه کردم. احتمال داشت که غرورم در برابر پذیرفتن این جایگاه کمرنگ‌تر مقاومت کند. اما می‌دانستم که در نهایت باید زوال خود را بپذیرم و مشعل را به نسل‌های بعدی بسپارم. حقیقت این بود که نمی‌دانستم این آزمایش چه نتیجه‌ای خواهد داشت—و همین خودش موضوعی جذاب بود. بنابراین، ماجراجویی جدیدی را آغاز کردم: جلسات مشاوره‌ی کوتاه و بررسی اینکه چه چیزی در این بازه‌ی زمانی کوتاه می‌تواند بیشترین تأثیر را در ایجاد تغییر داشته باشد.

بازنشستگی‌ام از روان‌درمانی مداوم را اعلام کردم و پیشنهاد جلسات مشاوره‌ی یک‌ساعته‌ی تک‌جلسه‌ای—چه به‌صورت حضوری در دفترم در

پالو آلتو و چه به‌صورت آنلاین—را در صفحه‌ی فیسبوکم مطرح کردم. در عرض چند ساعت، درخواست‌های جلسات شروع به سرازیر شدن کردند، بسیار بیشتر از آنچه انتظار داشتم. این درخواست‌ها از سراسر جهان می‌آمدند—نه‌فقط از کشورهای انگلیسی‌زبان، بلکه از جاهایی مانند ترکیه، یونان، اسرائیل و آلمان. زوم، مرزهای جغرافیایی را از میان برداشته بود.

مراجعان من افراد گوناگونی بودند، از مراحل مختلف زندگی و با چالش‌های متفاوت. خیلی زود متوجه شدم که این قالب جلسات کوتاه، فرصتی بود برای کار با افرادی که در شرایط معمول، هرگز نمی‌توانستم به آن‌ها دسترسی داشته باشم—کسانی که درمان طولانی‌مدت با من برایشان بیش از حد پرهزینه بود. مشخص بود که این تغییر، حرکتی کاملاً متفاوت از شیوه‌ی سنتی مطب خصوصی‌ام خواهد بود، که در

بیست سال گذشته از کلبه‌ی زیبای سبک اسپانیایی در حیاط پشتی خانه‌مان اداره می‌کردم، و پیش از آن نیز دهه‌ها در بخش روان‌پزشکی دانشگاه استنفورد مشغول به کار بودم.

آیا این روش برای بیماران مؤثر خواهد بود؟ آیا برای من رضایت‌بخش خواهد بود؟ فقط زمان می‌توانست پاسخ دهد. اما بدون شک، این رویکرد جدید بود—و در سن من، هرچیزی که جدید باشد، ارزشمند است.

و این‌گونه بود که آن صبح، خود را در حال آماده شدن برای اولین جلسه‌ی مشاوره‌ی تک‌جلسه‌ای‌ام با سوزان یافتم. هیجان‌زده بودم، اما نگران هم بودم. معمولاً زیاد دچار تردید نمی‌شوم، اما پس از شبی که با افکار تاریک درباره‌ی بدن رو به زوال مریلین و ذهن ضعیف‌شده‌ی خودم سپری کرده بودم، شک‌هایم دوباره سر برآورده بودند .**واقعاً چقدر می‌توانم در این جلسات کوتاه مفید باشم؟**

با این حال، چندین عامل به نفعم بودند. نخست، رویکرد درمانی من همیشه به‌شدت بر **اینجا و اکنون** متمرکز بوده است. به این معنا که تعاملات من و بیمار در لحظه‌ی حال، **ابزار اصلی تغییر** هستند. هر گرایش مشکل‌سازی که بیمار داشته باشد—از ناامنی‌هایش، **اضطراب‌هایش**، رفتارهایی که در روابطش با دیگران مشکل ایجاد می‌کنند—همگی احتمالاً در طول جلسات، از طریق تعاملاتش با من، آشکار خواهند شد.

جری نمونه‌ی کاملی بود. حتی با اینکه برای دریافت کمک نزد من آمده بود و طبیعتاً باید در ابتدا دید مثبتی نسبت به من می‌داشت، مدام از من انتقاد می‌کرد. بارها و بارها، توجه او را به این گرایش جلب کردم. در ابتدا، او این انتقادات را به ناتوانی‌های من نسبت می‌داد و معتقد بود که من زیادی حساس هستم و شاید به موفقیت مالی او حسادت می‌کنم. اما

کم‌کم متوجه شد که این رفتار را در همه‌ی ابعاد زندگی‌اش دارد و اینکه این موضوع، نه‌تنها روی روابطش، بلکه روی احساس خوشبختی‌اش نیز تأثیر گذاشته است.

رویکرد **اینجا و اکنون** عمدتاً غیرتاریخی است، به این معنا که وابستگی زیادی به گذشته‌ی بیماران ندارد. به‌جای اینکه وقت زیادی صرف کاوش در گذشته‌ی آن‌ها کنم—که در این جلسات کوتاه فرصت انجامش را نداشتم—بر لحظه‌ی حاضر تمرکز می‌کردم. هر کلمه، هر حرکت، و حتی چیزهایی که گفته نمی‌شدند، همگی اطلاعاتی ارزشمند بودند. این روش نه‌تنها اجازه می‌داد که سریع‌تر وارد کار عمیق شویم، بلکه کاملاً با محدودیت‌های حافظه‌ی ضعیف‌شده‌ی من هم سازگار بود. به یاد آوردن گذشته برایم هر روز دشوارتر می‌شد، اما *حضور در لحظه‌ی حال* هنوز چیزی بود که می‌توانستم به‌خوبی انجام دهم.

دومین نکته‌ی مثبت این بود که تقریباً همه‌ی افرادی که درخواست مشاوره داده بودند، از قبل با کار من آشنایی داشتند. در طول شش دهه، کتاب‌های زیادی نوشته‌ام—از جمله کتاب‌های درسی تأثیرگذار برای روان‌درمانگران جوان، رمان‌های فلسفی، و کتاب‌هایی مانند این که تلاش می‌کنند فرآیند روان‌درمانی را از رمز و راز خارج کنند. به لطف این کتاب‌ها، به چهره‌ای شناخته‌شده در حوزه‌ی درمان تبدیل شده بودم، و بیشتر افرادی که درخواست مشاوره داده بودند، در ایمیل‌هایشان اشاره کرده بودند که حداقل یکی از کتاب‌هایم را خوانده‌اند.

از لحن بیشتر این ایمیل‌ها مشخص بود که آن‌ها مرا فردی *حکیم* و *قدرتمند* می‌دیدند. البته این موضوع را با کمی تردید می‌پذیرفتم—همه‌ی ما گاهی به دنبال اطمینان خاطر از سوی بزرگان سالخورده هستیم. در واقع، صدایی کوچک درونم، نوجوان و سرکش،

می‌خواست فریاد بزند :**من هنوز این‌قدر پیر نشده‌ام !** و کل این ماجرا را کنسل کند.

اما در نهایت، با این نقش مشکلی نداشتم. اگر دیگران در من دانشی خاص و بینشی عمیق می‌دیدند، شاید می‌توانستم از این تصویر استفاده کنم و از قدرتی که به من نسبت می‌دادند، برای کمک به آن‌ها بهره ببرم.

این افکار در ذهنم بود که روی صندلی دفترم نشستم و پنجره‌ی زوم را برای صحبت با سوزان باز کردم— معلم پنجاه‌ساله‌ای از ایالت اورگن که درگیر افسردگی شدیدی بود. پس از یک خوش‌وبش کوتاه، برایش توضیح دادم که تنها یک جلسه با او خواهم داشت، همان‌طور که در اطلاعیه‌ی فیسبوک ذکر شده بود، و امیدوار بودم که تا حد امکان برایش مفید باشم. گفتن این جملات برایم عجیب بود، گویی داشتم نه‌فقط برای او، بلکه برای خودم هم زمینه‌سازی می‌کردم.

سوزان سری تکان داد و فوراً شروع به تعریف داستان غم‌انگیزش کرد.

دو سال پیش، حدود ساعت ده شب یک پنج‌شنبه، وقتی در یخچال را باز کرد، متوجه شد که پای گیلاسی بزرگی که پخته بود، تقریباً ناپدید شده است. قرار بود این پای را فردای آن شب برای مهمانانی که برای شام می‌آمدند سرو کند، اما حالا تنها تکه‌ی نازکی از خمیر با مقدار کمی از مواد داخلش باقی مانده بود.

چه اتفاقی برای پای افتاده بود؟ هیچ معمایی در کار نبود: قطعاً کارِ پیتر، شوهرش، بود. و این اولین بار هم نبود.

این خوکِ شکمو !فریاد زد و ناگهان به گریه افتاد. سرنوشت پای گیلاس بیش از حد توانش بود—آخرین قطره‌ای که کاسه‌ی صبرش را لبریز کرد. فردای آن روز باید تا ساعت ۵:۳۰ بعدازظهر سر کار می‌بود، تنها یک

ساعت قبل از اینکه مهمانانش برسند. حتی وقت کافی برای لباس عوض کردن و چیدن میز هم نداشت، چه برسد به اینکه دوباره پای بپزد .*چه بی‌احترامی‌ای!*

سرشار از خشم، با قدم‌های محکم به طبقه‌ی بالا رفت و شوهرش را که از قبل در رختخواب بود، روبه‌رو کرد. بحثشان ده دقیقه طول کشید و کم‌کم صدایشان بالا گرفت. پیتر با قاطعیت گفت که همیشه مسئول اصلی تأمین مخارج خانواده بوده است (که واقعیت نداشت !)و بنابراین، هر غذای لعنتی‌ای که دلش بخواهد می‌خورد.

سوزان با تأکید پاسخ داد که او مثل یک خوک چاق شده و اگر به این پرخوری ادامه دهد، خودش را به کشتن خواهد داد. پیتر با عصبانیت گفت که امشب باید روی کاناپه بخوابد، سپس او را از اتاق بیرون انداخت، در را محکم کوبید و قفل کرد.

خیلی هم عالی !سوزان فریاد زد .آخرین چیزی که در دنیا می‌خواهم این است که با یک شکموی خودخواه هم‌اتاق باشم!

صبح روز بعد، هرچقدر که به در اتاق کوبید و پیتر را صدا زد، جوابی نگرفت. سرانجام، او و دو دخترشان در را شکستند و او را بی‌جان در رختخواب یافتند.

فوراً با اورژانس تماس گرفتند، و وقتی امدادگران رسیدند، مرگ پیتر را تأیید کردند—او ساعت‌ها قبل جان داده بود. سپس پلیس آمد و کل خانه را بازرسی کرد. مأموران سوزان و دخترانش را به دقت مورد بازجویی قرار دادند—کاملاً مشخص بود که احتمال وقوع یک جنایت را بررسی می‌کردند، حتی تا جایی پیش رفتند که به نوعی اشاره کردند شاید *پای گیلاس* یک نوع سلاح بوده است!

گفتم:" **وحشتناک است .و حالا چقدر از مرگ همسرت عبور کرده‌ای؟"**

سوزان پاسخ داد:"هیچ .اصلاً. حتی یک ذره هم. شاید حتی بدتر هم شده‌ام. دلم برایش تنگ شده و عذاب وجدان، لحظه‌ای راحتم نمی‌گذارد. از اینکه آخرین شبِ زندگی‌اش چنین چیزهایی به او گفتم، احساس گناه می‌کنم. در عین حال، از دستش هم عصبانی هستم که مرا ترک کرده است. تمام مدت گریه می‌کنم، و حالا من کسی هستم که دیگر نمی‌توانم جلوی پرخوری‌ام را بگیرم—شصت پوند وزن اضافه کرده‌ام. پیش یک روان‌پزشک رفتم و او گفت که به نوعی دارم خودم را با همسرم *همسان‌سازی* می‌کنم. این چه کمکی به من می‌کند؟! مشکلات پوستی شدیدی پیدا کرده‌ام و نمی‌توانم از خاراندن خودم دست بکشم. به‌سختی می‌خوابم، و وقتی هم که خوابم می‌برد، مدام پیتر را در خواب می‌بینم.

یک ماه دیگر که دخترهایم به دانشگاه بروند، مجبور می‌شوم تنهایی در رستوران‌ها غذا بخورم. مردم نگاهم می‌کنند و، مطمئنم، به این زنِ چاق و افسرده‌ی تنها دلشان می‌سوزد."

نفسی عمیق کشید، گویی تلاش می‌کرد اشک‌هایش را پس بزند.

-همین بود، دکتر یالوم. همه‌چیز را برایت گفتم. دیگر نمی‌دانم چه بگویم.

سوزان به عقب روی صندلی‌اش افتاد.

می‌دانی، سوزان، من با زنان زیادی که همسرانشان را از دست داده‌اند کار کرده‌ام و آنچه تو توصیف می‌کنی، برایم ناآشنا نیست. بگذار چیزی از تو بپرسم. گفتی که پیتر بیش از دو سال پیش فوت کرده است. آیا می‌توانی حال و روزت را با سال

گذشته مقایسه کنی؟ آیا تغییری کرده؟ آیا درد کمتر شده است؟

-نه. درست برعکس. همین است که مرا شکنجه می‌دهد؛ هر روز بیشتر به او فکر می‌کنم و وقتی تنها در خانه هستم، از این می‌ترسم که برای همیشه در این غم و تنهایی گرفتار بمانم. لعنتی. این منصفانه نیست.

غم همیشه کمتر می‌شود، اما زمان می‌برد. معمولاً این فرآیند یک چرخه‌ی مشخص دارد. در سال اول، بیشترین شدت را دارد، چون برای اولین بار تولد، کریسمس یا شب سال نوی بدون همسرت را تجربه می‌کنی. اما بعد، با گذشت زمان، درد کاهش پیدا می‌کند. و وقتی برای بار دوم این روزهای خاص را پشت سر می‌گذاری، معمولاً خیلی کمتر دردناک است. اما این برای تو اتفاق نیفتاده. چیزی تو را متوقف کرده است و حدس می‌زنم که به خشم تو مربوط باشد.

سوزان با شدت سر تکان داد.

پرسیدم:"**می‌توانی این تکان دادن سر را به کلمات تبدیل کنی؟ "**

-کلمه‌ای برایش ندارم، اما احساس می‌کنم که درست می‌گویی. گیج‌کننده است. در غم غرق می‌شوم و بعد، ناگهان، چیزی که حس می‌کنم فقط خشم شدید است.

گفتم:"**بیایید روی این خشم تمرکز کنیم .بگذار ذهنت به آنجا برود و چند دقیقه‌ای افکارت را با من در میان بگذار. یعنی با صدای بلند فکر کن."**

نگاه متحیری داشت و سرش را تکان داد .نمی‌دانم از کجا شروع کنم.

شاید از اول راحت‌تر باشد. اولین باری که در زندگی خشم را حس کردی، چه زمانی بود؟

-خشم... خشم... اولین باری که خشم را حس کردم، لحظه‌ی تولدم بود.

ادامه بده، سوزان.

زمانی که به دنیا آمدم، خشم وجود داشت. خشم مادرم. بارها و بارها می‌گفت که پسر می‌خواسته و اگر من پسر بودم، دیگر بچه‌دار نمی‌شد. او فقط یک فرزند می‌خواست، و آن فرزند، من نبودم. بارها و بارها این را به من فهماند.

پس بخشی از دوران کودکی‌ات را با این حس سپری کردی که تولدت، و در حقیقت وجودت، برای مادرت یک مزاحمت بوده است؟

-خدای من، بله. او همیشه این را به من القا می‌کرد. لعنت به او برای این کار!

و پدرت؟

-بدتر. گاهی حتی از او هم بدتر. شوخی مورد علاقه‌اش، که هیچ‌وقت از تکرارش خسته نمی‌شد، این بود که وقتی من به دنیا آمدم، پرستار بیمارستان اشتباه کرده و به جای نوزاد، جفت را برای خانواده آورده است.

آخ. سوزان، چقدر وحشتناک است که پدرت چنین چیزی را بگوید—اینکه تو یک انسان نیستی، بلکه فقط یک تکه گوشت زائدی.

-او این شوخی را خیلی بامزه می‌دانست. و مادرم هم با او موافق بود. صادقانه بگویم، می‌دانم که غیرطبیعی است، اما از هر دویشان متنفر بودم. مخصوصاً از پدرم. هزینه‌ی دانشگاه مرا پرداخت نکرد. می‌خواست در مغازه‌اش به‌عنوان منشی کار کنم. پس خانه را ترک کردم و مجبور شدم با کار کردن هزینه‌ی تحصیلم را بپردازم.

سکوت کرد، گویی احساسات عمیقش در ذهنش می‌چرخیدند. هنوز در آن حالت ذهنی باز و حساس بود که او را به کندوکاو بیشتر تشویق کردم.

و خشم نسبت به همسرت؟ درباره‌ی آن برایم بگو.

-این مثل خشمم نسبت به پدرم نبود. حداقل در ابتدا این‌طور نبود. من و پیتر در دانشگاه با هم آشنا شدیم. عاشق هم بودیم و او با من مهربان بود. خانواده‌اش وضع مالی خوبی داشتند، و همیشه پول داشت. هر وقت به لحاظ مالی در مضیقه بودم، او اجاره‌ی خانه را پرداخت می‌کرد یا مواد غذایی می‌خرید. چنین حمایتی را قبلاً هرگز تجربه نکرده بودم.

پدر پیتر سیاستمدار بود و می‌خواست پسرش راه او را ادامه دهد. پیتر کاریزما داشت—می‌توانست فوق‌العاده جذاب و شوخ باشد. اما تنبل بود، دانشجوی ضعیفی که هیچ فرصتی را برای قمار کردن

از دست نمی‌داد، و در نهایت از دانشگاه اخراج شد. بعد از آن، پدرش برایش شغلی در بانک جور کرد، به‌عنوان نگهبان. اما هرگز درآمد کافی برای تأمین مخارج زندگی ما نداشت، یا اگر هم داشت، آن را در قمار از دست می‌داد. به هر حال، کاملاً مشخص بود که من همیشه باید کار کنم. هیچ‌وقت استراحت نکردم، جز سه ماه مرخصی زایمان بعد از به دنیا آوردن دخترهایم. هیچ‌وقت نتوانستم خودم باشم، هیچ‌وقت آن مادری که می‌خواستم برای دخترهایم نبودم. فقط کار کردم، سخت کار کردم.

و می‌دانی؟ چند روز قبل از مرگش به من گفت که دیگر برای کار به‌عنوان نگهبان بیش از حد چاق شده و او را به کار دفتری منتقل کرده‌اند، که به معنای کاهش حقوق بود. گفت که چیز مهمی نیست. و من از دستش به‌شدت عصبانی شدم، چون حتی برایش اهمیتی نداشت که دارد سلامتش را از دست می‌دهد.

و احتمالاً من مجبور می‌شدم یک شغل دوم پیدا کنم تا بتوانیم از پس هزینه‌ها برآییم.

گفتم:" **می‌توانم خشم زیادی را در حرف‌هایت بشنوم، سوزان ..همسری که هرگز زحمات تو را نادیده گرفت، هیچ‌وقت نیازها و خواسته‌هایت را به رسمیت نشناخت. پدری بی‌رحم که تو را یا به‌عنوان یک مشکل می‌دید یا یک سوژه‌ی خنده. و مادری که هیچ‌گاه تو را نخواست و هرگز عشقش را نثار تو نکرد. حالا همه‌شان رفته‌اند—مادرت، پدرت، همسرت—همه رفته‌اند. و مقدار زیادی از عمر تو هم گذشته است. آه، سوزان، اصلاً جای تعجب ندارد که این‌قدر خشمگین هستی. چه کسی در موقعیت تو خشمگین نمی‌شد؟ من که اگر جای تو بودم، حتماً همین حس را داشتم."**

سوزان همان‌طور که گوش می‌داد، سرش را تکان می‌داد.

شنیدن این حرف‌ها برایت چه حسی دارد، سوزان؟

-سخت. اما درست. اما خیلی سخت.

می‌خواهم لحظه‌ای به همه‌ی کارهایی که *با* وجود آن‌ها انجام داده‌ای نگاه کنیم: دو فرزند دوست‌داشتنی، یک شغل ارزشمند در آموزش، و خیلی چیزهای دیگر. سوزان، تو فوق‌العاده عمل کرده‌ای.

او بغضش را فرو داد، گویی تلاش می‌کرد حرفم را درک کند.

گفت:" من واقعاً نتوانسته‌ام با هیچ‌کس درباره‌ی این موضوعات صحبت کنم .

همه می‌خواهند پیتر را به‌عنوان یک مرد خوب به یاد بیاورند، رابطه‌ی ما را یک ازدواج خوب بدانند.

هیچ‌کس نمی‌خواهد درباره‌ی جنبه‌های تاریکش حرفی بزند. "

از اینکه آن را با من در میان گذاشتی متشکرم. خشم تو کاملاً انسانی است. اما حدس می‌زنم که این خشم، مشکل بزرگی هم برایت ایجاد کرده است. ما همیشه فکر می‌کنیم که نباید درباره‌ی مردگان بد بگوییم، که این کار نادرست یا بی‌احترامی است. آیا این احساس برایت آشناست؟

سوزان در حالی که اشک در چشمانش حلقه زده بود، سر تکان داد.

ادامه دادم.

خب، من موافق نیستم .هر کسی که در موقعیت تو باشد، با تجربه‌هایی که پشت سر گذاشته‌ای، این احساس خشم را تجربه می‌کند. تو خودت را بیش از حد سرزنش می‌کنی.

سوزان حالا گریه می‌کرد. صبر کردم تا آرام‌تر شود و نفس بکشد.

بالاخره گفت:" نمی‌دانم چه کنم، چطور این حس را متوقف کنم .دلم می‌خواهد چیزهای زیادی از زندگی مشترکمان را به یاد بیاورم. واقعاً او را دوست داشتم. اما حالا، فقط پر از خشم هستم."

حدس می‌زنم که هرچه بیشتر خشم خود را بپذیری، بپذیری که طبیعی است و دلیلی موجه دارد، آن خاطرات دیگر نیز باز خواهند گشت. اما این نیاز به زمان دارد.

-شاید .

سر تکان داد .

-امیدوارم.

سپس، با لحنی کاملاً جدی گفتم:

سوزان، من با دقت به تمام حرف‌هایت گوش دادم، همه‌ی آن را دریافت کردم و عمیقاً در موردش فکر کردم. می‌خواهم که بدانی: تو را *بی‌گناه* اعلام می‌کنم. لطفاً این را بشنو : *تو بی‌گناهی !*تو سزاوار یک زندگی خوب هستی. تو سخت کار کرده‌ای، مادر و همسری خوب بوده‌ای، و حالا سزاوار کمی شادی هستی.

سوزان در حالی که اشک‌هایش روی گونه‌هایش جاری بود، لبخندی زد. جلسه را با حسی قوی از اینکه مفید بوده‌ام، به پایان رساندم. نام یک درمانگر را به او دادم که در صورت تمایل می‌توانست به جلسات بیشتری ادامه دهد. در مرور جلسه با خودم فکر کردم واضح است که این پیرمرد هنوز چیزی برای ارائه دارد!

چند هفته بعد، ایمیلی از سوزان دریافت کردم که این موضوع را تأیید کرد. او از من بابت کمکم تشکر کرده بود و نوشته بود:

"لحظه‌ای که گفتی چیزی شبیه این جمله که 'ظاهراً مادرت و پدرت والدین خوبی نبودند، اما با این وجود تو در زندگی فوق‌العاده عمل کرده‌ای... من تو را به خاطر این تحسین می‌کنم...' را هیچ‌گاه فراموش نخواهم کرد. تو به من حس گرما، دیده‌شدن، احترام و حمایت دادی... همچنین وقتی گفتی که من بی‌گناهم—آن جمله و لبخندت را وقتی که گفتی، همیشه به یاد خواهم داشت. صدای تو را در ذهن و قلبم حفظ خواهم کرد."

آن شب که به جلسه فکر می‌کردم، احساس کردم که این یکی از بهترین جلسات درمانی‌ام بوده است. تصمیم گرفتم که به ارائه‌ی این جلسات یک‌ساعته‌ی غیرمعمول ادامه دهم، ببینم چه کسانی را می‌توانم کمک کنم و چه چیزهایی را از این روند یاد خواهم گرفت.

همچنین متوجه شدم که باید این آموخته‌ها را به اشتراک بگذارم. پیش‌تر، وقتی درباره‌ی اشتیاقم برای کمک به بیماران صحبت می‌کردم، از جنبه‌ی مهم دیگری از زندگی حرفه‌ای‌ام، یعنی تدریس، غافل می‌شدم. بیشتر نوشته‌هایم در جهت آموزش روان‌درمانگران جوان و علاقه‌مندان به این حرفه بوده است. علاوه بر این، بسیاری از دیدگاه‌هایم برخلاف جریان غالب بوده‌اند.

در حالی که روان‌پزشکی روزبه‌روز بیشتر به سمت دارودرمانی برای حل مشکلات روانی سوق پیدا کرده، من همیشه ارتباط انسانی را مهم‌تر دانسته‌ام. در شرایطی که بسیاری از روان‌درمانگران روش‌هایی را می‌آموزند که بر کاهش علائم، مانند درمان شناختی-رفتاری (CBT) یا درمان متمرکز بر راه‌حل تأکید دارند، من کنجکاوی و کاوش عمیق درونی را برگزیده‌ام.

این اشتیاق برای به اشتراک گذاشتن آموخته‌هایم همیشه نیروی محرک قدرتمندی در زندگی‌ام بوده است، و حالا، وقتی به سوزان فکر می‌کردم و ملاقات‌های معنادار کوتاه‌مدتی که در پیش داشتم، دوباره این اشتیاق را در خود حس کردم.

این پروژه را نه‌فقط برای کمک به کسانی که به دنبال مشاوره بودند و نه‌فقط برای درگیر ماندن خودم در این مسیر، بلکه برای انتقال آنچه یاد می‌گیرم، ادامه خواهم داد.

فصل دوم

اگر می‌توانستم از آن کلبه‌ی محقر بیرون بیایم...

افرادی نادر مانند سوزان وجود دارند که یک مداخله‌ی به‌جا یا یک مواجهه‌ی عمیق، می‌تواند بخش عمده‌ای از آنچه نیاز دارند را در اختیارشان بگذارد. اما من به‌طور کلی طرفدار درمان کوتاه‌مدت نیستم و می‌خواهم روشن کنم که به هیچ وجه این قالب تک‌جلسه‌ای را به‌عنوان یک روش کامل روان‌درمانی پیشنهاد نمی‌کنم. در واقع، همواره طرفدار درمان‌های بلندمدت بوده‌ام. چرا؟ به دلایل متعدد، اما مهم‌ترینشان این است که هدف اصلی من همیشه

کمک به افراد برای شناخت عمیق‌تر خودشان بوده است، و این کار **زمان** می‌برد.

من خود را درمانگری برای مسائل اساسی می‌دانم— جستجوی معنا در زندگی، هویت فردی، درک انگیزه‌ها و رفتارها. این نوع اهداف، در بیشتر موارد، نمی‌توانند به‌سرعت محقق شوند. بااین‌حال، حوزه‌ی سلامت روان، به‌ویژه در ایالات متحده، همچنان به سمت مدل‌های کوتاه‌مدت‌تر سوق پیدا می‌کند. این فشار نه از سر نگرانی برای نتایج بهتر بیماران، بلکه عمدتاً از سوی شرکت‌های بیمه اعمال می‌شود که نمی‌خواهند بیش از هشت یا دوازده جلسه هزینه کنند و ترجیح می‌دهند روی مدل‌های به‌اصطلاح مبتنی بر شواهد مانند درمان شناختی-رفتاری سرمایه‌گذاری کنند.

البته، برخی مشکلات وجود دارند که درمان‌های کوتاه‌مدت برای آن‌ها مفید است، اما این‌ها معمولاً چالش‌های مشخص و محدود هستند—مثلاً ترک

سیگار یا کاهش علائم اضطراب .با این حال، چنین روش‌هایی معمولاً در کمک به افراد برای درک و تغییر دلایل ریشه‌ای این علائم چندان موفق نیستند.

برای بسیاری از افراد، بینش عمیق و دگرگونی واقعی چیزی فراتر از کاهش علائم است—نیازی ضروری برای تغییر پایدار و معنادار در زندگی‌شان.

بیمار بعدی‌ام نمونه‌ی خوبی از این موضوع محسوب می‌شد.
با اینکه زمان ما محدود بود، چالش‌های او چنان عمیق به نظر می‌رسیدند که مشخص بود یک جلسه‌ی مشاوره برای کمک به او کفایت نمی‌کند.

جولیا

نام او جولیا بود، دانشجوی دکترای اقتصاد. او بی‌تفاوت وارد دفترم شد، بدون اینکه به من نگاه کند،

و خودش را روی صندلی مقابل من انداخت. شلوار جین خاکی، یک سویشرت بزرگ استنفورد، و موهای بلند و نامرتب قهوه‌ای داشت. وسط روز بود، اما خسته به نظر می‌رسید.

نگاهش سریعاً اتاق را اسکن کرد. یکی از دیوارها تقریباً به‌طور کامل از پنجره پوشیده شده بود، و دیوار دیگر، از کف تا سقف، قفسه‌هایی پر از کتاب‌های روان‌شناسی و فلسفه‌ای بود که در شش دهه‌ی گذشته جمع‌آوری کرده بودم.

لحظه‌ای به آن دیوار کتاب‌ها خیره شد.

پرسید:"همه‌ی این‌ها را خوانده‌اید؟ "

-اگر هم خوانده باشم، بیشترشان را مدت‌هاست که فراموش کرده‌ام.

این جمله لبخندی کمرنگ بر لبش آورد.

ادامه دادم.

خب، جولیا، از ایمیلت تنها این را می‌دانم که دانشجوی دکترا هستی و به‌تازگی برای ادامه‌ی تحصیل به اینجا آمده‌ای. بگو چرا به من مراجعه کرده‌ای و چه چیزی را باید درباره‌ی تو بدانم.

راستش، خودم هم دقیقاً نمی‌دانم چرا اینجا هستم یا چه انتظاری از شما یا هر درمانگر دیگری دارم. بیست‌وشش‌ساله‌ام و بیش از نیمی از عمرم را در جلسات درمان گذرانده‌ام. و هیچ‌کس و هیچ‌چیز کمکی به من نکرده است.

و بااین‌حال، با وجود همه‌ی این‌ها، امروز اینجا هستی و از من درخواست مشاوره کرده‌ای، چون...؟

-یک هفته پیش در کتاب‌فروشی استنفورد، مشغول نگاه کردن به بخش نویسندگان دانشگاه بودم. یکی از کتاب‌هایتان را به خاطر عنوان جالبش برداشتم،

مامان و معنای زندگی .آن را در یک شب خواندم— کاری که سال‌ها بود نکرده بودم. از بیشتر بخش‌هایش خوشم آمد، مخصوصاً آن داستان عجیب آخر، ***نفرین گربه‌ی مجارستانی***.

این موضوع جالب به نظر می‌رسید. آن داستان، غیرواقعی‌ترین داستانی بود که تاکنون نوشته بودم— روایتی درباره‌ی درمانگری که عاشق زنی می‌شود که خانواده‌اش نسل‌هاست که توسط یک گربه‌ی خشمگین نفرین شده‌اند، گربه‌ای که در خواب‌های شریک‌های عاطفی آن خانواده ظاهر می‌شود. در نهایت، درمانگر و آن گربه‌ی سخنگو، بر سر غذاهای چینی، در مورد فلسفه‌ی زندگی و مرگ بحث می‌کنند. پس معلوم نبود که مکالمه‌ی من و جولیا به کجا خواهد کشید!

پرسیدم:**"چه چیزی در آن داستان تو را تحت تأثیر قرار داد؟ "**

-نمی‌دانم. اما روی من تأثیر گذاشت. شاید این بود که شما با یک بیمار غیرممکن—یک گربه‌ی بدخلقِ سخنگو، به خدا قسم!—آن‌قدر صبورانه کنار آمدید. قبل از اینکه متوجه شوم، صبح شده بود و تلفن را برداشتم و با شما تماس گرفتم.

چیزی در آن شخصیت‌ها تو را تحت تأثیر قرار داد؟

-شاید. شاید خودم را در آن گربه‌ای دیدم که هشت تا از نه جانش را از دست داده بود. من این را می‌فهمم. واقعاً حسش می‌کنم.

یعنی تو هم بیشتر جان‌هایت را از دست داده‌ای؟

شنیدن این حرف از زبان شما عجیب است، اما بله، چیزی شبیه به آن.

و چه چیز دیگری؟

-این که شما آدم صادقی به نظر می‌رسید. کلی حرف‌های مزخرف از مشاوران و متخصصان ترک

اعتیاد شنیده‌ام، هرکدام با استراتژی‌های مخصوص خودشان. یک هفته پیش که با شما تماس گرفتم، خیلی مشتاق بودم، اما حالا دیگر این اشتیاق تقریباً از بین رفته است. راستش را بخواهید، تا لحظه‌ی آخر می‌خواستم قرارم را لغو کنم. می‌دانم که شما هم نمی‌توانید برای من کاری انجام دهید. من دیگر درست‌شدنی نیستم.

درست‌شدنی نیست .اینجا بود که مکالمه‌ی ما شروع شد.

او فهرستی طولانی از پزشکان، داروها، بستری شدن‌ها، برنامه‌های بقا در طبیعت برای معتادان، مدیتیشن، طب سوزنی، یوگا، و حتی اسب‌درمانی را شرح داد. کمتر پیش آمده بود که چنین فهرست بی‌پایانی از شکست‌های درمانی را بشنوم. لحن صحبتش، طرز نشستن شکست‌خورده‌اش، و نگاه بی‌احساسش وقتی که گفت دیگر درست‌شدنی نیستم،

همه نشان می‌داد که انتظار دارد من هم مانند بقیه، یکی دیگر از شکست‌هایش باشم.

من تنها یک ساعت وقت داشتم تا مفید باشم، وگرنه نام من هم به فهرست درمانگران ناکارآمدش اضافه می‌شد. بدتر از آن، شکست من تنها باورش به *نشدنی بودن تغییر* را تأیید می‌کرد و احتمالاً امیدش را برای هرگونه بهبودی در آینده کمتر می‌ساخت. می‌دانستم که باید سریع عمل کنم، اما چطور؟

در شرایط عادی، شاید بررسی سابقه‌ی روان‌پزشکی‌اش، پرس‌وجو درباره‌ی کودکی‌اش، و جستجو برای ریشه‌های اعتیادش را آغاز می‌کردم. اما حس می‌کردم که این کار فقط وقت ارزشمندمان را هدر می‌دهد و در نهایت، جولیا را در همان نقطه‌ی ناامیدی رها خواهد کرد. نه، این شرایط نیاز به چیزی غیرمنتظره، چیزی جسورانه داشت—چیزی که توجهش را جلب کند.

گفتم:" **می‌دانی، جولیا، با تمام چیزهایی که پشت سر گذاشته‌ای، با تمام درد و رنجی که تجربه کرده‌ای، واقعاً شگفت‌زده‌ام که چرا این‌قدر کم درمان شده‌ای. چرا از خودت بهتر مراقبت نکرده‌ای؟"**

او سرش را ناگهانی بلند کرد و با دقت به من خیره شد .

-شما کجا بودید؟ نشنیدید که همین حالا گفتم بیشتر عمرم را به درمان گذرانده‌ام؟

شنیدم. شنیدم درباره‌ی مدیریت بحران، درباره‌ی بقا در طبیعت، درباره‌ی برنامه‌های ترک اعتیاد، درباره‌ی مدیتیشن و داروها. اما یک کلمه هم نشنیدم که درباره‌ی *درک خودت* صحبت کرده باشی، یا درباره‌ی داشتن *دلسوزی برای خودت* و آنچه که پشت سر گذاشته‌ای. شاید تعریف من از درمان کمی متفاوت باشد، اما فکر می‌کنم می‌توانیم هدفی فراتر از مدیریت روزمره داشته باشیم.

چیزهای زیادی درباره‌ی کارهایی که دیگران از تو خواسته‌اند انجام دهی شنیدم، اما تقریباً هیچ چیز درباره‌ی آنچه *تو*—یعنی خودِ جولیا—واقعاً می‌خواهی، احساس می‌کنی، رؤیاهایت، یا آرزوهایت نشنیدم. پس دوباره تکرار می‌کنم، و کاملاً جدی می‌گویم :من واقعاً شگفت‌زده‌ام که چرا این‌قدر کم درمان شده‌ای.

جولیا کمی صاف‌تر نشست و، گویی می‌خواست ثابت کند که درست‌شدنی نیست، شروع به تعریف جزئیات آزارهای جسمی و جنسی‌ای کرد که در کودکی توسط پسرعموی بزرگ‌ترش و دوست او متحمل شده بود. سپس گفت که وقتی یازده‌ساله بود، پدرش خانواده را برای زنی دیگر ترک کرد و او دیگر هرگز او را ندید. بعد از آن، در اوایل نوجوانی، برای سرکوب دردهایش به مواد مخدر روی آورد.

وقتی بالاخره شهامت پیدا کرد و موضوع آزارهای کودکی‌اش را به یک مددکار اجتماعی گفت، هر دو فرد خاطی به زندان افتادند—و در نتیجه، باقی خانواده با او قطع رابطه کردند.

جولیا، تو درباره‌ی زخم‌های عمیق و جدی صحبت می‌کنی. با شنیدن این حرف‌ها، به‌خوبی درک می‌کنم که چرا این‌قدر سختی کشیده‌ای .مکث کردم تا اجازه دهم حرفم در او نفوذ کند، تا بداند که من او را نه به‌عنوان مجموعه‌ای از برچسب‌های تشخیصی، بلکه به‌عنوان یک انسان هم‌درد می‌بینم.

وقتی نگاهش را بالا آورد، ادامه دادم :"**علاوه بر این، می‌خواهم به این نکته اشاره کنم که با تمام سختی‌هایی که تجربه کرده‌ای، دستاوردهایت خارق‌العاده است. بیشتر آدم‌ها زیر این حجم از درد خرد می‌شوند، اما تو در حال گرفتن دکترایت از استنفورد هستی."**

او سر تکان داد .

-خرد شده، بله.

در پایان جلسه، وقتی دوباره به او گفتم که از کار درمانی بازنشسته شده‌ام و او به کمکی بلندمدت نیاز دارد، به نظر ناامید آمد. اما تأکید کردم که به‌راستی معتقدم که می‌تواند پیشرفت کند، و برایش مهم است که با کسی کار کند که بتواند در طول زمان روی او حساب کند—کسی که بتواند عمیق با او همراه شود، نه کسی که فقط دارو تجویز کند یا یک راه‌حل سریع ارائه دهد.

نام *دکتر جِی* را به او دادم، یکی از بهترین دانشجویانم که حالا درمانگری ماهر بود. توضیح دادم که او تجربه‌ی کار هم در حوزه‌ی اگزیستانسیال و هم در درمان اعتیاد دارد، که ترکیب نادری است. احساس

می‌کردم که جولیا می‌تواند با او ارتباط مؤثری برقرار کند و پیشرفت قابل‌توجهی داشته باشد.

جولیا تلاش کرد که حالت سخت و بی‌احساسش را حفظ کند، اما حس کردم که چهره‌اش کمی نرم‌تر شده است. وقتی از صندلی بلند شد، گفت :ممنون که خوب گوش دادی. و ممنون که تلاش کردی.

سپس، وقتی داشت از در خارج می‌شد، مکث کرد و گفت" :اما، همان‌طور که قبلاً گفتم، حقیقت این است که من دیگر درست‌شدنی نیستم."

من دیگر درست‌شدنی نیستم .چقدر غم‌انگیز. تا آن لحظه، هرگز کسی را نشنیده بودم که این جمله را با چنین اطمینانی بگوید. چند دقیقه بعد از رفتنش به آن فکر کردم و از صمیم قلب آرزو داشتم که می‌توانستم چیز بیشتری به او بدهم.اما خیلی زود حواسم پرت شد.

کمی قبل از شروع جلسه‌مان، به صندوق پستی سر زده و بسته‌ای از کتاب‌هایم را دریافت کرده بودم—چند نسخه‌ی چاپی از ترجمه‌های خارجی خاطراتم، کتاب *من شدن* .بعد از رفتن جولیا، یکی از آن‌ها را برداشتم؛ کتابی که به زبانی چاپ شده بود که نمی‌توانستم تشخیص دهم. حدس زدم که یکی از زبان‌های اسکاندیناوی باشد—باید از مریلین می‌پرسیدم.

جلد را باز کردم و شروع به ورق زدن کردم، نگاهی گذرا به برخی از عکس‌ها انداختم. روی تصویری از خودم در سه‌سالگی متوقف شدم—پسربچه‌ای با گونه‌های تپل، ایستاده روی یک صندلی، کنار مادرم و خواهرم . در آن لحظه، در استودیوی عکاسی، همه‌مان خوشحال به نظر می‌رسیدیم.

اما حقیقت این است که دوران کودکی‌ام وحشتناک بود.

ما در محله‌ای خطرناک در واشنگتن، دی‌سی زندگی می‌کردیم، در بالای مشروب‌فروشی پدرم که او و مادرم بدون وقفه در آن کار می‌کردند. محله‌ای سیاه‌پوست‌نشین بود، و در آن دورانِ به‌شدت تفکیک‌شده‌ی نژادی، من هیچ دوستی نداشتم. اگر داشتم هم، مادرم کاملاً روشن کرده بود که هرگز اجازه نخواهند داشت وارد خانه‌ی ما شوند.

و تعداد اندک سفیدپوستانی که آنجا زندگی می‌کردند؟ همگی ضدیهودی بودند، و هروقت از کنارشان می‌گذشتم، مرا با فریادهای *پسرک یهودی!* یا *قاتل مسیح!* خطاب می‌کردند.

تقریباً همیشه تنها بودم.

والدینم، که بیشتر به زبان ییدیش صحبت می‌کردند، مرا به حال خود رها کرده بودند، درحالی‌که من فقط انگلیسی بلد بودم. همیشه در آرزوی دوستی بودم، اما

هرگز آن را تجربه نکردم—به‌خصوص بعد از اینکه خواهر بزرگ‌ترم، جین، وقتی من ده‌ساله بودم، برای دانشگاه خانه را ترک کرد.

غذاهایم را به‌تنهایی می‌خوردم. روزهایم را به‌تنهایی می‌گذراندم. تنها پناهگاهم کتابخانه‌ی عمومی بود، و تنها دوستانم، کتاب‌هایش.

با نگاه کردن به آن عکس، ناگهان از این فکر شوکه شدم که باوجود تمام این‌ها، توانسته بودم زندگی‌ای را بسازم که ارزش نوشتن خاطراتش را داشته باشد—زندگی‌ای که حالا، آدم‌هایی از سراسر دنیا، که به زبان‌هایی حرف می‌زدند که حتی نمی‌توانستم تشخیص دهم، مایل به خواندنش بودند.

برای چند دقیقه همان‌جا ایستادم، از این‌که سفر زندگی‌ام ناگهان چنین غیرواقعی به نظر می‌رسید، حیرت‌زده بودم.

و درست همان موقع، صدای تق‌تق آرامی روی در شنیدم.

از افکارم بیرون کشیده شدم.

مطمئن نبودم که چه کسی می‌تواند باشد، چون مریلین این روزها به‌ندرت از کاناپه‌ی اتاق نشیمن بلند می‌شد...

گفتم: **"بیا تو ."**

جولیا بود.

او دوباره وارد شد، یک چک در دست داشت و گفت :ببخشید. یادم رفت این را به شما بدهم.

از او تشکر کردم، و او برگشت تا برود. اما ناگهان، به‌طور غریزی، او را صدا زدم.

می‌خواهم چیزی به تو نشان بدهم.

کتابی را که در دست داشتم، ورق زدم و تصویری از ساختمان ویرانه‌ای را پیدا کردم که چهارده سال اول زندگی‌ام را در آن گذرانده بودم. ساختمانی قدیمی، رنگ‌ورورفته، با دو در زهواردررفته که از آلودگی و کثیفی سیاه شده بودند. یکی به آپارتمان ما در طبقه‌ی بالا منتهی می‌شد، و دیگری به مشروب‌فروشی پدرم.

حتی پس از هشتاد سال، با نگاه کردن به آن عکس، می‌توانستم بوی نمناک و صدای سوسک‌هایی را که هر شب در تاریکی اطرافم می‌دویدند، به‌یاد بیاورم— صداهایی که خوابم را می‌آشفتند و وحشتم را بیشتر می‌کردند، در حالی که روی کاناپه‌ی اتاق نشیمن می‌خوابیدم.

درحالی‌که جولیا به عکس خیره شده بود، گفتم :

"این درِ خانه‌ی من است. من از اینجا آمده‌ام."

قصد داشتم چیزهای بیشتری بگویم. می‌خواستم بگویم اگر من توانستم از آن خرابه بیرون بیایم، تو هم می‌توانی از گذشته‌ات عبور کنی.

اما ناگهان موجی از احساسات مرا در بر گرفت.

شاید به این دلیل که لمس کردن دردهای دوران کودکی‌ام، در آن لحظه، با بیماری شدید مریلین و ضعف روزافزون خودم، بیش از حد طاقت‌فرسا بود. یا شاید به خاطر زخم‌های وحشتناکی که جولیا با خود حمل می‌کرد و مسیر سختی که در پیش داشت.

اما چیزی که قطعاً می‌دانستم این بود که اگر یک کلمه‌ی دیگر بگویم، به‌وضوح اشک‌هایم جاری خواهند شد. و بعد چه می‌شد؟

یک پیرمرد گریان، و یک زن جوان که باور داشت دیگر درست‌شدنی نیست.

فکر می‌کنم جولیا این را حس کرد و چیزی نگفت. مدت زیادی به عکس خیره ماند، سپس در سکوت زمزمه کرد :ممنون.

و بعد دفترم را ترک کرد.

احساس نمی‌کردم که دیگر هرگز از جولیا خبری بشنوم، اما درعین‌حال، به‌شدت حس می‌کردم که این آخرین لحظه، این تصویر از گذشته‌ی دردناک من، ممکن است زندگی‌اش را تغییر داده باشد.

فردای آن روز، او تماس گرفت و درخواست یک جلسه‌ی دیگر کرد.

برنامه‌ام این بود که فقط یک جلسه با هر بیمار داشته باشم. اما می‌دانستم که می‌توانم جزئیات مکالمه‌مان را برای چند روز در ذهنم نگه دارم، و شرایط او به نظر آن‌قدر وخیم می‌رسید که پذیرفتم.

بعلاوه، صادقانه بگویم، کنجکاو بودم.

من یک مداخله‌ی غیرمتعارف انجام داده بودم—نشان دادن آن عکس—و می‌خواستم بدانم که چه تأثیری داشته است.

حتی در این سن هم هنوز نسبت به کارم و بیمارانم کنجکاو هستم.

چه چیزی به آن‌ها کمک می‌کند؟چه چیزی باعث تغییرشان می‌شود؟و چطور می‌توانم درمانگر بهتری باشم؟

سؤالات قدیمی این حوزه، که هنوز هم برایم جذاب و هیجان‌انگیز بودند.

وقتی چند روز بعد او را دیدم، جلسه را با این سؤال شروع کرد:

"آیا ممکن است برای مدتی کوتاه با من کار کنید؟"

دوباره به او گفتم که سنم زیاد است، و حافظه‌ام دیگر چندان قابل‌اعتماد نیست.

پس به پرسیدن درباره‌ی *دکتر چِی* روی آورد.

-فکر می‌کنید جلساتم با او چطور خواهد بود؟ قرار است چه کار کنیم؟

گفتم :**"نمی‌توانم مطمئن باشم ..به نظر من، هر ارتباط واقعی بین درمانگر و بیمار منحصربه‌فرد است. اما امیدوارم که بتوانید رابطه‌ای صادقانه و عمیق ایجاد کنید—رابطه‌ای که جولیا از آن بیاموزد و در آن رشد کند.**

امیدوارم که آن فضا برایت تبدیل به محیطی امن شود، جایی که بتوانی بدون غرق شدن در آن تاریکی‌ها، برخی از لحظات دشوار گذشته‌ات را بررسی کنی."

امیدوار بودم که آن تجربه‌های وحشتناک دوران کودکی، به‌جای اینکه به عوامل تعیین‌کننده‌ی زندگی جولیا تبدیل شوند، صرفاً بخشی از آن باشند. امیدوار

بودم که یاد بگیرد نقاط قوتش را ببیند—اینکه چقدر فوق‌العاده است که با وجود آزارهایی که دیده و با وجود کمبودهای بزرگ والدینی که باید او را حمایت و محافظت می‌کردند، توانسته در بسیاری از زمینه‌ها رشد کند.

امیدوار بودم که یاد بگیرد خودش را دوست داشته باشد و شاید اجازه دهد دیگران هم عشقی را که کاملاً شایسته‌ی آن است، به او بدهند.

او همه‌ی این‌ها را با دقت گوش داد، گویی تک‌تک کلمات را در ذهنش می‌سنجید. سپس گفت:

"متوجه شدم که درباره‌ی مواد مخدر یا الکل چیزی نگفتید."

بدیهی است که مهم هستند. یکی از دلایلی که دکتر جِی را پیشنهاد می‌کنم این است که او هم در زمینه‌ی اعتیاد و هم در بررسی عمیق‌تر آسیب‌های روانی و

مسائل اگزیستانسیال تجربه‌ی زیادی دارد. این مسائل به‌شدت به هم مرتبط‌اند، اما به دلایل مختلف، روش‌های درمانی آن‌ها معمولاً متفاوت هستند. من معتقدم که او می‌تواند در هر دو زمینه به تو کمک کند.

پاسخ‌هایم به نظر قانع‌کننده آمد، و در پایان جلسه، جولیا گفت که *با دکترجِی* تماس خواهد گرفت.

اما درباره‌ی احساسی که نسبت به عکسی که از خانه‌ی کودکی‌ام به او نشان دادم داشت؟

درباره‌ی آن مداخله‌ای که فکر می‌کردم شاید مسیر زندگی‌اش را تغییر دهد؟

هیچ اشاره‌ای نکرد.

شاید برایش مهم نبود.

یا شاید داشت به یک پیرمرد که از شدت احساسات در هم شکسته بود، لطفی می‌کرد.

بار دیگر، به یاد یک حقیقت فروتنانه افتادم:

تفاوت را هوش و نبوغ درمانگر ایجاد نمی‌کند.

تفسیرهای درخشانمان؟ مداخلات جسورانه‌ای که به ما هیجان و رضایت می‌دهند؟ لحظاتی که فکر می‌کنیم نابغه‌ایم؟

بیشتر اوقات، بیماران اصلاً متوجه این‌ها نمی‌شوند.

در عوض، تقریباً همیشه کیفیت رابطه‌ی درمانی است که تغییر ایجاد می‌کند—همدلی، توانایی درک واقعی فرد مقابل، و تمایل به ارائه‌ی بازخورد صادقانه‌ای که در زندگی روزمره، به‌ندرت دریافت می‌شود.

همین‌ها هستند که گنج‌های واقعی را در خود دارند.

این حقیقت را نه‌فقط دهه‌ها تجربه‌ی درمانی‌ام تأیید می‌کند، بلکه پژوهش‌های معتبر علمی نیز از آن حمایت می‌کنند.

فهمیدم که این جلسات کوتاه، احتمالاً بیشترین تأثیر را زمانی دارند که بر کیفیت رابطه تمرکز کنند.

فصل سوم

هیچ قرار دومی وجود ندارد

در شش ماه بعد، همه‌چیز تغییر کرد.

مریلین در نوامبر ۲۰۱۹ تسلیم سرطان شد و همراه با او، بخش بزرگی از میل من به زندگی نیز از بین رفت.

چند ماه پیش از مرگش، ما با هم نوشتن کتابی را آغاز کردیم: "***مسئله‌ی مرگ و زندگی***.” در این کتاب، فصل‌ها را به‌صورت متناوب می‌نوشتیم و تجربه‌ها و طوفان‌های احساسی خود را در مواجهه با پایان زندگی مریلین ثبت می‌کردیم.

این پروژه تمام انرژی ما را در بر گرفت، و برای من، نوشتن به راهی برای مقابله تبدیل شد—راهی که به‌جای تسلیم شدن در برابر ترس و غمی که مرا احاطه کرده بود، بتوانم آن‌ها را در قالب کلمات بریزم و با آن‌ها کنار بیایم.

روزهای پایانی او آمدند و رفتند. خانواده و دوستان برای مراسم خاکسپاری‌اش گرد هم آمدند.

ستایش‌نامه‌های درخشانی خوانده شد و اشک‌های زیادی ریخته شد.

می‌دانم که بسیاری از دوستان نزدیک برای بزرگداشت زندگی‌اش آمدند، اما هیچ‌چیزی از آن روزها را به خاطر نمی‌آورم.

احساس کرختی داشتم، مبهوت از دست دادن زنی که بیش از هفتاد سال همراه و جدانشدنی من بود. زندگی بدون او غیرقابل تصور به نظر می‌رسید. بارها آرزو کردم که کاش می‌توانستم جای او را بگیرم.

این تفکری جادویی بود، البته.

اما ایده‌ی پیوستن به او در نیستی، یا تمام شدن زندگی‌ام—یا دقیق‌تر بگویم، به پایان رسیدن زندگی‌ام به هر شکلی که باشد—مدام در ذهنم می‌چرخید.

چگونه از این دوران عبور کردم؟ کاملاً مطمئن نیستم.

هر صبح نوشتن را ادامه دادم، بخشی که درباره‌ی زندگی‌ام پس از مرگ او بود، برای چهار ماه دیگر. نوشتن به من دلیلی برای بیدار شدن از خواب می‌داد. همچنین، تا زمانی که هنوز کلمات مریلین به‌طور رسمی منتشر نشده بودند، حس می‌کردم که او هنوز زنده است.

مطمئنم که این روند را عمداً طولانی کردم، زیرا وحشت داشتم از لحظه‌ای که قرار بود آخرین ویرایش را برای ناشر ارسال کنم.

به‌زودی، همه‌گیری کووید-۱۹ نیز فرا رسید.

دوباره جلسات مشاوره را آغاز کردم. این تماس‌های ویدیویی، روزهایم را از یکنواختی درآورده بودند. همین جلسات، همراه با دیدارهای منظم دختر وفادارم" ایو" تنها چیزهایی بودند که حس انزوای شدیدم را برای لحظاتی از بین می‌بردند.

"ایو" کمک کرد که از بسیاری از تاریک‌ترین روزهایم عبور کنم.

وقتی ادعا می‌کردم که بیش از حد افسرده‌ام که از تخت بیرون بیایم، مرا به زور بیرون می‌کشید و به پیاده‌روی‌های طولانی در محله می‌برد.

از غذا خوردن دست کشیده بودم، بنابراین سعی می‌کرد با پر نگه‌داشتن فریزر از بستنی، مرا به خوردن وادار کند.

و در مورد حافظه‌ی رو به زوالم، کمکم کرد که داروهایم را به یاد داشته باشم، قرارهای پزشکی‌ام را تنظیم کند، و فیلم‌هایی با داستان‌های ساده و شخصیت‌های محدود پیدا کند تا شب‌ها با هم تماشا کنیم.

از این لحظات کمی لذت می‌بردم، اما تقریباً دیگر همه‌چیز ، برایم بی‌رنگ شده بود. در نهایت، زمانی

رسید که باید نسخه‌ی نهایی "*مسئله‌ی مرگ و زندگی*" را ارسال می‌کردم.

اما وحشتی که انتظار داشتم، هرگز به‌طور کامل رخ نداد. زیرا ذهنم درگیر پروژه‌ای دیگر شده بود. جلسات مشاوره‌ی یک‌ساعته هر روز بیشتر مرا جذب می‌کردند، و کمک به دیگران باعث می‌شد کمتر به خودم فکر کنم. علاوه بر این، هر چند هفته یک جلسه‌ی خاص پیش می‌آمد که ارزش تبدیل شدن به یک داستان آموزشی را داشت—جلسه‌ای که می‌توانستم آن را روایت کنم تا چیزی غیرعادی و ارزشمند برای درمانگران جوان آشکار شود.

جلسه‌ی من با سوفیا یکی از این موارد بود.

سوفیا: هیچ قرار دومی وجود ندارد

سوفیا از طریق ایمیل خود را معرفی کرد.

او یک جراح تروما، چهل‌ساله، مجرد، و ساکن اسکاتلند بود.

یک سال پیش از آفریقای جنوبی مهاجرت کرده بود، بعد از اینکه هر دو والدینش در یک تصادف رانندگی جان باخته بودند.

این تمام اطلاعاتی بود که داشتم.
و می‌دانستم که فقط یک ساعت فرصت دارم تا مفید باشم.

دو هفته بعد در زوم ملاقات کردیم.

اولین جمله‌ای که گفت، تکان‌دهنده بود:

"من کاملاً در این دنیا تنها هستم و از این می‌ترسم که بقیه‌ی زندگی‌ام را همین‌طور سپری کنم. در اسکاتلند هیچ دوست نزدیکی ندارم. و به‌شدت نگرانم که چرا نمی‌توانم یک رابطه‌ی پایدار با یک مرد ایجاد کنم."

پرسیدم:"**چرا فکر می‌کنی این‌طور است؟** "

-من کلی قرار ملاقات داشته‌ام، گاهی هفته‌ای یکی دو بار، اما تقریباً هیچ‌وقت قرار دومی اتفاق نمی‌افتد. آیا زشت هستم؟ آیا بیش از حد احمق به نظر می‌رسم؟

فکر نمی‌کنم مشکل این‌ها باشد. من تو را تازه ملاقات کرده‌ام، اما واضح است که باهوش هستی، واصلاً زشت به نظر نمی‌رسی. مگر اینکه از یک فیلتر ویدیویی خیلی قوی استفاده کرده باشی.

لبخندی کوتاه زد.

ادامه دادم.

پس بیایید دلیلش را پیدا کنیم .

-بیش از یک سال است که در اسکاتلند زندگی می‌کنم و هیچ زندگی اجتماعی‌ای برای خودم ایجاد نکرده‌ام.

چطور شد که به اسکاتلند آمدی؟

-بریتانیا کمبود پزشک داشت، و من هم به یک تغییر نیاز داشتم. ماندن در آفریقای جنوبی، با تمام خاطرات والدینم، خیلی سخت بود.

و حالا زندگی‌ات چطور است؟

-از نظر حرفه‌ای، وضعیت خوبی دارم. از کارم با بیماران لذت می‌برم، مخصوصاً وقتی که در شرایط بحرانی دست به عمل می‌زنم. شب‌ها و آخر هفته‌ها هم تحقیقات انجام می‌دهم، که برایم رضایت‌بخش است. اما زندگی اجتماعی؟ صفر.

به او یادآوری کردم که به‌تازگی به یک کشور جدید مهاجرت کرده، و آن هم درست پیش از آغاز یک همه‌گیری جهانی—که به خودی خود، مانعی غیرمعمول و جدی برای ایجاد ارتباطات شخصی است.

-برای من تفاوت زیادی نداشته. بیمارستان‌ها همچنان باز هستند، بنابراین تمام روز در محیط کار با مردم هستم. علاوه بر این، چه با کووید و چه بدون کووید، همه در جراحی ماسک می‌زنند.

و این جابه‌جایی برایت اهمیت خاصی نداشت؟

-در آفریقای جنوبی هم دوستان زیادی نداشتم.

متوجه شدم که چالش او فراتر از روابط عاشقانه است و احتمالاً مسئله‌ای ریشه‌دارتر دارد. سپس تلاش کردم که با همان روشی که در طول سال‌ها برای بسیاری از بیماران موفق بوده است، درباره‌ی زندگی‌اش بیشتر بدانم—البته با سرعتی بیشتر، با توجه به محدودیت زمان.

اما هر بار که سعی کردم او را به صحبت بیشتر ترغیب کنم، خیلی ماهرانه بحث را به سمت دیگری کشید.او به تمام سوالاتم پاسخ می‌داد، اما فقط در سطحی

سطحی و گذرا. به نظر نمی‌رسید که بخواهد هیچ‌یک از مسیرهایی را که پیشنهاد می‌کردم، دنبال کند و هیچ اطلاعات شخصی عمیقی را فاش نمی‌کرد.

بعد از پانزده دقیقه، شروع به احساس فاصله‌ای واقعی بین خودم و او کردم—و این معمولاً نشانه‌ای برای من است که وقت آن است که به **اینجا و اکنون** بپردازم.

گام اول :تغییر تمرکز از مشکلات او در ارتباط با دیگران به بررسی آنچه در همین لحظه بین ما در حال رخ دادن است.

سوفیا، می‌توانم از تو یک سوال بپرسم؟ فکر می‌کنی که جلسه‌ی امروز ما چطور پیش می‌رود؟

-من قبلاً با هیچ روان‌پزشکی صحبت نکرده‌ام. این اولین بارم است.

می‌توانی بیشتر توضیح بدهی؟ برایت چه حسی دارد که با من صحبت کنی؟

-همان‌طور که گفتم، قبلاً هیچ تجربه‌ای با درمانگران نداشته‌ام. شمااولین نفر هستید. اما به نظرم جلسه‌مان دارد درست پیش می‌رود.

یک پاسخ دیگر که مکالمه را متوقف می‌کرد.

بنابراین، مستقیم‌تر شدم:

سوفیا، من احساس می‌کنم که واقعاً نمی‌توانم با تو ارتباط برقرار کنم. دوست دارم بدانم که درون تو چه می‌گذرد، اما احساس ناراحتی می‌کنم. به نظر می‌رسد که به حرف‌هایم علاقه‌مندی، اما وقتی نوبت به پاسخ دادن می‌رسد، کمترین میزان اطلاعات شخصی را ارائه می‌کنی.

باز هم فقط سری تکان داد، بدون هیچ واکنشی کلامی.

پس، رویکرد دیگری را امتحان کردم:

سوفیا، چه احساسی نسبت به سوالاتی که می‌پرسم داری؟ چه احساسی در تو ایجاد می‌کنند؟

-نمی دانم که چرا مدام درباره‌ی نحوه‌ی ارتباط ما در این جلسه سوال می‌پرسید. به نظرم کاملاً بی‌ربط به دلیل اصلی مراجعه‌ی من است.

توضیح دادم:" **اصلاً بی‌ربط نیست .بگذار بگویم که چه اتفاقی در حال رخ دادن است. اول از همه، لطفاً سعی کن جلسه‌ی امروز ما را مثل یک نمونه‌ی کوچک از زندگی اجتماعی‌ات در دنیای واقعی ببینی."**

-نمونه‌ی کوچک اجتماعی؟

یعنی این‌که، تا حد زیادی، همان روشی که با دیگران ارتباط برقرار می‌کنی، همین حالا در تعاملت با من هم تکرار می‌شود. اگر درست فهمیده باشم، تو زنی

باهوش و جذاب هستی که با مردان زیادی در قرارهای اول ملاقات می‌کنی، اما به دلایلی، آن‌ها هرگز دوباره تماس نمی‌گیرند. این همان معمایی است که می‌خواهم کمکت کنم حل کنی. فکر می‌کنم اگر رابطه‌ی بین خودمان را همین حالا، در این لحظه، در همین جلسه بررسی کنیم، می‌توانیم پاسخ را پیدا کنیم.

به نظر می‌رسید که حرف‌هایم را به دقت در ذهنش بررسی می‌کند. سپس سری تکان داد، اما باز هم چیزی نگفت.

کمی به صفحه‌ی نمایش نزدیک‌تر شدم.

بگذار واکنش صادقانه‌ی شخصی‌ام را نسبت به تو، در این جلسه، با تو در میان بگذارم.

چشمانش با تعجب گشاد شد—واکنشی که تقریباً همیشه وقتی این پیشنهاد را می‌دهم، اتفاق می‌افتد. چرا؟

زیرا اکثر ما هرگز بازخورد کاملاً صادقی از دیگران دریافت نمی‌کنیم.

معمولاً پاسخ‌های دیگران نسبت به ما تحت تأثیر نوع رابطه‌ای که با ما دارند، تغییر می‌کند—مثلاً، میزان وابستگی عاطفی در روابط عاشقانه، یا سلسله‌مراتب شغلی در محیط کار.

اما یکی از قوی‌ترین ابزارهای یک درمانگر، ارائه‌ی همین صداقت بی‌پرده است.

از همان ابتدای جلسه، سعی کردم تو را بشناسم، به تو نزدیک‌تر شوم. ما فقط مدت کوتاهی برای این کار داریم، به همین دلیل سوالاتم صمیمی و عمیق هستند. اما پیشرفتی که انتظارش را داشتم، حاصل

نشد. تو به نظر دور و ناآرام می‌رسی، و هر چه می‌پرسم، کمترین اطلاعات شخصی را ارائه می‌دهی.

من در یک وضعیت پیچیده گیر افتاده‌ام: از یک طرف، می‌خواهم کمکت کنم که راحت‌تر باز شوی، اما از طرف دیگر، احساس می‌کنم که دارم بیش از حد به تو فشار می‌آورم. آیا حرفم برایت واضح است؟

-پس، تو می‌گویی که همین مکالمه‌ی ما در این لحظه، یک نمونه‌ی کوچک از تعاملات اجتماعی من است؟

دقیقاً.

سوفیا گفت:"همم... این دیدگاه جالبی است .بسیار خوب. سعی می‌کنم بازتر باشم. پاسخ من به سؤال شما این است که کمی سردرگم و کمی هم از دستتان عصبانی هستم."

عالی! و حدس می‌زنم که آنچه اینجا، در این مکالمه، اتفاق می‌افتد، شباهت زیادی به آنچه در تعاملات تو با دیگران رخ می‌دهد، دارد. همراهم هستی؟

-اینکه از دست دیگران هم عصبانی می‌شوم؟

شاید وقتی که آن‌ها تلاش می‌کنند بیش از حد به تو نزدیک شوند.

او سری تکان داد، حالا بیشتر درگیر مکالمه شده بود، و من ادامه دادم:

حالا، سوفیا، آیا می‌توانی کمی ریسک کنی و بیشتر درباره‌ی احساساتت نسبت به این جلسه صحبت کنی؟ سعی کن چیزی را نگه نداری. نگران ناراحت کردن من نباش.

خب، شماگفتید که چیزی را پنهان نکنم، پس پنهان نمی‌کنم! نظر صادقانه‌ی من این است: یک بخشی از

من از این‌که این‌قدر اصرار دارید که درونم را آشکار کنم ناراحت و کلافه است.

با لحنی آرام و دعوت‌کننده گفتم: **"می‌توانی ادامه بدهی؟"**

-راستش این دارد کم‌کم آزاردهنده می‌شود .شما دارید آزاردهنده می‌شوید! نه، صبر کنید، بگذارید جمله‌ام را بهتر بگویم :من کلافه شده‌ام و اگر این یک مکالمه‌ی معمولی بود، احتمالاً مدتی پیش از اینجا می‌رفتم.

سر تکان دادم، نشان دادم که او به نکته‌ی مهمی رسیده است.

-اما من جلسه را ترک نکرده‌ام، چون... شاید دارم کم‌کم متوجه چیزی می‌شوم که شما می‌گویید. حقیقت این است که من احساساتم را بروز نمی‌دهم. به این کار عادت ندارم. و از انجام دادنش احساس راحتی نمی‌کنم .چرا باید این کار را بکنم؟

گفتم: "حالا داریم به جایی می‌رسیم .فکر می‌کنم این حرف‌ها دیدگاه تازه‌ای به سؤال اصلی تو می‌بخشد که چرا هیچ‌وقت قرار دومی وجود ندارد؟

سوفیا، تصور کن که با فردی در یک قرار ملاقات هستی، موافقی؟ آن‌ها شب را صرف تلاش برای شناختن تو می‌کنند، سعی دارند بفهمند که آیا تو کسی هستی که می‌خواهند دلشان را به روی او باز کنند. اما هر بار که تلاش می‌کنند به تو نزدیک‌تر شوند، تو ماهرانه بحث را منحرف می‌کنی. بعد از چند ساعت، و شاید یک یا دو نوشیدنی، آن‌ها با این احساس از قرار بیرون می‌روند که کاملاً کنار گذاشته شده‌اند، و به این نتیجه می‌رسند که شاید تو اصلاً علاقه‌ای به آن‌ها نداری .شاید احساس کنند که برایت آن‌قدر ارزشمند نیستند که تو بخواهی روی آن‌ها وقت بگذاری."

او آرام سرش را تکان داد، گویی این حرف‌ها را در ذهنش می‌سنجید.

گفتم : **"متوجه هستم که باز شدن و صحبت درباره‌ی خودت برایت راحت نیست. اما اگر می‌خواهی دیگران به تو نزدیک شوند، شاید لازم باشد که از منطقه‌ی امن خودت کمی فراتر بروی."**

-باشه. این کار برایم آسان نخواهد بود، اما باید تلاش کنم ...صدایش کم‌کم محو شد.

واضح بود که چیزی در ذهنش او را آزار می‌داد.

یک دقیقه بعد، بالاخره ادامه داد:"پس یعنی این تقصیر من است؟ تمام این آدم‌ها، تمام این فرصت‌های از دست رفته؟"

گفتم" :**تو در آن نقش داشتی، اما فقط بخشی از ماجرا بودی."**

اجازه دادم این جمله چند لحظه بین ما معلق بماند. سپس، مسیر مکالمه را تغییر دادم. می‌دانستم که سرزنش زیاده از حد، هیچ کمکی نمی‌کند. پذیرش مسئولیت، می‌تواند انگیزه‌ای برای تغییر باشد، اما خودآزاری و سرزنش دائمی معمولاً تأثیر معکوس دارند.

پس پرسیدم:

"چقدر درباره‌ی منشأ این ناراحتی‌ات می‌دانی؟ از کجا آمده است؟"

-فکر می‌کنم این موضوع به گذشته‌ای دور برمی‌گردد. پدر و مادرم مبلغ مذهبی بودند و دیدگاه‌های بسیار بسته‌ای داشتند. من هم همین‌طور بزرگ شدم.

چطور؟

-کارشان برایشان اهمیت زیادی داشت و انتظار داشتند که من هم مطابق معیارهای آن‌ها رفتار

کنم—در درسم موفق باشم، مؤدب باشم، و تصویری شایسته از جایگاهشان در کلیسا و جامعه ارائه دهم.

به نظر محدودکننده می‌آید.

-خیلی زیاد.

و از نظر احساسی چطور؟ مثلاً اگر بابت چیزی ناراحت بودی؟

-فضای زیادی برای مشکلات احساسی من وجود نداشت.

یک لحظه‌ی مهم در درمان، لحظه‌ای که دیگر قادر به ادامه‌ی آن نبودم. زمان جلسه‌مان به پایان رسیده بود، اما لحظاتی که با هم گذرانده بودیم، بسیار ارزشمند بودند.

سوفیا برای اولین بار دریافت که رفتار بیرونی‌اش و احساسات درونی‌اش دقیقاً همان الگوهایی هستند

که در روابطش—از جمله در همین جلسه‌ی درمانی—تکرار می‌شوند.این آگاهی به او اجازه می داد تا متوجه شود که چگونه، آگاهانه یا ناآگاهانه، بر روند قرارهای ملاقاتش تأثیر می‌گذارد—و درعین‌حال، چه چیزهایی را از آن‌ها دریغ می‌کند.

این یکی از همان لحظاتی بود که واقعاً از اینکه دیگر امکان ارائه‌ی درمان‌های بلندمدت را نداشتم، احساس اندوه می‌کردم. سوفیا آماده‌ی تغییر بود، و این همیشه نقطه‌ای هیجان‌انگیز در فرایند درمان است. چقدر دوست داشتم که می‌توانستم زمان بیشتری را صرف کار با او کنم. اما افسوس، مانند خود سوفیا، من هم اکنون فقط **قرارهای اول** داشتم—همین ملاقات های *تک‌جلسه‌ای* پی که با بیماران برگزار می‌کردم.

برای او، این تغییری بود که فکر می‌کنم حالا در مسیرش قرار گرفته بود.

برای من؟

شاید این راه‌حلی موقت برای مشکلی باشد که نه‌تنها لاینحل، بلکه اجتناب‌ناپذیر است :پیری و زوال حافظه‌ام.

اگر من به درمان بلندمدت ادامه می‌دادم، بیمارانم چه احساسی پیدا می‌کردند وقتی برای جلسه‌ی دوم می‌آمدند و می‌فهمیدند که من تقریباً هیچ‌چیزی از جلسه‌ی قبل به یاد ندارم؟

احتمالاً احساس طرد شدن می‌کردند.

انگار که آن‌ها، یا مشکلاتشان، آن‌قدرها هم مهم نبودند که ارزش توجه مرا داشته باشند—حتی وقتی که هزینه‌ی سنگینی برای جلساتشان می‌پرداختند.و چنین احساسی، مسلماً پایه‌ی محکمی برای ساختن یک رابطه‌ی درمانی گرم و صمیمانه، که برای موفقیت درمان ضروری است، نخواهد بود. اما من فکر می‌کنم

که برای سوفیا مفید بوده‌ام، که برای یک *قرار اول*، این اصلاً بد نیست.

دو ماه بعد از جلسه‌مان، این نوشته را برایش فرستادم و مانند همه‌ی بیماران این کتاب، از او اجازه‌ی انتشار خواستم.

پاسخی که دریافت کردم این بود:

"سلام دکتر یالوم،

خیلی خوشحال شدم که از شما خبری شنیدم.

راستش را بخواهید، تجربه‌ی من در طول جلسه‌ی ما به همان اندازه که برای شما سخت بود، برای من هم ناخوشایند بود—مخصوصاً در نیم‌ساعت اول—اما کم‌کم بهتر شد و در نهایت، با احساسی از رهایی پایان یافت. شما مرا خیلی تحت فشار گذاشتید، چیزی که به آن عادت ندارم، و این باعث شد که بسیار

مضطرب شوم. در لحظاتی از جلسه، کلافه و حتی عصبانی بودم.

بااین‌حال، ملاقات ما برایم مفید بود، و از آن زمان تاکنون بارها درباره‌ی نقش خودم در روابطم، یا نبود آن‌ها، فکر کرده‌ام. ما در جلسه‌مان درباره‌ی والدینم صحبت کردیم، به‌عنوان یکی از دلایلی که باعث شده در بیان احساساتم به دیگران مشکل باشم اما بعد از جلسه، متوجه شدم که یک چیز دیگر هم مرا عقب نگه می‌دارد.

شاید یادتان باشد که من جراح تروما هستم، بنابراین مرگ را زیاد می‌بینم—و همچنین، افرادی را که در آستانه‌ی از دست دادن عزیزانشان هستند. مثلاً، چند هفته پیش مردی ریشو، پنجاه‌وچندساله، بعد از یک تصادف وحشتناک با موتور، روی برانکارد به بیمارستان آورده شد. بدترین موارد همیشه موتورسوارها هستند. تمام تلاشم را کردم تا او را نجات

دهم، اما وضعیتش خیلی وخیم بود—پارگی‌های شدید، استخوان‌های شکسته، خونریزی داخلی. برای مدتی معلوم نبود که زنده می‌ماند یا نه. بعد از عمل، وقتی برای بررسی وضعیتش رفتم، هنوز بیهوش بود. همسرش کنارش نشسته، و دستش را گرفته بود.او گریسته بود، ومن به‌محض اینکه وارد اتاق شدم، درد و رنجش را حس کردم.

فکر می‌کنم که چنین دلبستگی عمیقی به یک نفر، مرا وحشت‌زده می‌کند. کسی که ممکن است در یک لحظه از بین برود. چطور می‌توانم چنین دردی را تحمل کنم؟ و بااین‌حال، صدایی درونم می‌گوید (صدای شما؟) که برای اینکه واقعاً زندگی کنم، باید حاضر باشم که خطرِ از دست دادن را بپذیرم.

من خیلی به رویاهایم متکی هستم، مخصوصاً احساسی که هنگام بیدار شدن دارم، برای پیدا کردن پاسخ‌هایی درباره‌ی زندگی‌ام. بعد از جلسه‌ی ما، منتظر

یک شب پر از آشفتگی بودم. اما برعکس، از خوابی بیدار شدم که حس گرما، آرامش و شیرینی عجیبی در من ایجاد کرده بود. این را به‌عنوان یک نشانه‌ی خوب گرفتم. و توانستم برای اولین بار، به مردی که به او علاقه دارم بگویم که می‌خواهم دوباره او را ببینم.

او اعتراف کرد که شگفت‌زده شده، اما به‌خوبی!

ما این آخر هفته برای شام بیرون می‌رویم.

متشکرم،

سوفیا

یک تأمل درباره‌ی این جلسه—و اهمیت آن در روان‌درمانی

این تجربه، نکته‌ای اساسی را درباره‌ی روان‌درمانی به‌طور کلی، و کار با اینجا و اکنون به‌طور خاص، نشان داد:

چندین بار در طول جلسه، سوفیا اشاره کرد که صحبت کردن درباره‌ی آنچه بین ما در حال رخ دادن بود، برایش ناراحت‌کننده است .و این اصلاً جای تعجب نداشت.

در زندگی روزمره، ما به‌ندرت به این شکل صحبت می‌کنیم. اکثر مکالمات ما مملو از محتوای روایی است—آنچه اتفاق افتاده، چگونه واکنش نشان داده‌ایم، و بعد چه شد. اما در جلسه با سوفیا، من بر این تأکید داشتم که درباره‌ی فرآیند صحبت کنیم—یعنی دینامیک بین ما، الگوهای ارتباطی، و احساساتی که در طول مکالمه شکل می‌گرفتند و یا سرکوب می‌شدند. در زندگی عادی، چنین صحبت مستقیمی درباره‌ی فرآیند روابط، اغلب ناخوشایند به نظر

می‌رسد—گاهی حتی بی‌ادبانه. چرا؟ شاید به این دلیل که ما را وادار می‌کند که رفتارهای ظریف و ناهشیار خود را زیر ذره‌بین ببینیم—و همچنین، ما را در قبال آن‌ها مسئول نگه می‌دارد. اما در روان‌درمانی، این نوع بررسی دقیق و بی‌واسطه، فوق‌العاده مفید است.

در مورد سوفیا، محتوای اصلی‌ای که ارائه کرد، همگی به یک مسئله‌ی اساسی اشاره داشت: فاصله‌ی بین فردی نبود دوستان، چه در اسکاتلند و چه در آفریقای جنوبی، قرارهای ناموفق متعدد، احساس تنهایی عمیق.

اما بررسی فرآیند بین ما در طول جلسه چیز مهم‌تری را آشکار کرد:

الگوی رفتاری‌ای که او ناآگاهانه استفاده می‌کرد تا از نزدیک شدن دیگران جلوگیری کند. او هر تلاشی را که برای شناختنش می‌کردم، منحرف می‌کرد و از ارتباط

شخصی طفره می‌رفت. و دقیقاً همین الگو، همان عاملی بود که منجر به نتایج منفی‌ای می‌شد که خودش توصیف کرده بود. پس پاسخ واضح بود:

گر سوفیا می‌خواست که دیگران به او نزدیک شوند، باید کم‌کم سپرهای دفاعی‌اش را کنار می‌گذاشت و اجازه می‌داد که بیشتر خود واقعی‌اش را نشان دهد.

فصل چهارم

استعمار، یا خودنمایی

در هفته‌های پس از مرگ مریلین، بارها به مرگ او، و به مرگ خودم فکر کردم.

مدت‌ها از این لحظه وحشت داشتم، اضطرابی که با ترسی آزاردهنده همراه بود، به‌حدی که ماه‌ها هیچ لذتی را تجربه نکردم.

اما حالا، با تعجب متوجه شدم که اضطراب درباره‌ی مرگ خودم، آن ترس همیشگی که در سراسر زندگی‌ام با من بود، تقریباً از بین رفته است.

این احساس عجیب و حتی گیج‌کننده بود که ناگهان از چنین ترس آشنایی رها شده باشم.

فکر می‌کنم این تغییر، دو دلیل داشت:

اولی از دست دادن مریلین ودیگری افزایش سنم، و احساس جدا افتادن از زندگی. تا هشتادوهشت‌سالگی، تقریباً تمام نزدیک‌ترین دوستانم فوت کرده بودند. احساس می‌کردم آخرین برگ چروکیده‌ای هستم که

در پاییز، هنوز روی شاخه‌ای آویزان مانده است. بدون مریلین، دیگر هیچ پیوند عاطفی عمیقی نداشتم که مرا به جهان زنده‌ها متصل کند .البته، فرزندانم عزیزترین افراد زندگی من بودند، اما آن‌ها هم کاملاً درگیر زندگی‌های خودشان بودند .دیدنشان به من شادی می‌داد، اما کم‌کم احساس می‌کردم که گاهی باری بر دوششان هستم .بعد از مرگم، آن‌ها دلتنگ من خواهند شد، اما نه برای مدتی طولانی .چون با توجه به سنم، اندوهی که با رفتنم خواهد آمد، کاملاً قابل پیش‌بینی و کوتاه‌مدت خواهد بود. اما یک عامل دیگر، و کمتر غم‌انگیز، هم وجود داشت که مرا از ترس مرگ رها می‌کرد: من زندگی غنی و پرباری داشتم . احساس نمی‌کردم که چیز زیادی برای انجام دادن باقی مانده باشد .پایان زندگی را می‌دیدم، اما دیگر آن را وحشتناک نمی‌دانستم—برعکسِ آنچه که همیشه از آن می‌ترسیدم- تا زمانی که مستقیماً با آن روبه‌رو نشده

بودم، نمی‌دانستم که این‌قدر راحت می‌توانم با مرگ کنار بیایم.

مرگ، آزادی، تنهایی، و بی‌معنایی

در سال ۱۹۸۰، کتاب ***روان‌درمانی اگزیستانسیال*** را نوشتم، جایی که بسیاری از افکارم درباره‌ی مرگ و فانی بودن را گرد آوردم—اینکه چگونه این حقیقت گریزناپذیر، بر همه‌ی ما تأثیر می‌گذارد و چگونه می‌توان از دیدگاه اگزیستانسیال برای کمک به بیماران در روان‌درمانی استفاده کرد.

به‌طور خلاصه، همه‌ی ما در جهانی نامطمئن زندگی می‌کنیم و با چند اصل اساسی و غیرقابل‌اجتناب روبه‌رو هستیم:

مرگ :ما فقط زمانی می‌توانیم به‌طور کامل زندگی کنیم که آگاه باشیم که روزی خواهیم مرد.

آزادی :ما آزادی‌های بزرگی داریم، اما در نهایت مسئولیت انتخاب‌های زندگی‌مان بر عهده‌ی خودمان است.

تنهایی :ما تنها متولد می‌شویم و تنها خواهیم مرد، بااین‌حال، به دنبال صمیمیت و یکی شدن با دیگران هستیم.

بی‌معنایی :ما در دنیایی سرشار از آشفتگی و بدون مجموعه‌ی مطلقی از ارزش‌ها زندگی می‌کنیم، اما همچنان به دنبال معنا هستیم.

بسیاری از رویکردهای بالینی‌ای که در این کتاب مطرح کردم، از مشاهدات شخصی‌ام نشأت می‌گرفتند، اما کتاب به‌شدت بر پایه‌ی آثار فلاسفه، نویسندگان، و متفکران بزرگی بود که قرن‌ها درباره‌ی مرگ و تأثیر آن بر زندگی اندیشیده بودند.

بیست‌وپنج سال بعد، در کتاب ***خیره شدن به خورشید***، دوباره به این موضوع بازگشتم و به این پرداختم که چگونه می‌توانیم بر وحشت از مرگ غلبه کنیم—و بار دیگر از خرد متفکرانی از یونان باستان تا فیلسوفان معاصر بهره گرفتم. بدیهی است که این دغدغه‌ها همیشه در مرکز تفکر من بوده‌اند، و کار من در این حوزه برای بسیاری از روان‌درمانگران تأثیرگذار بوده است.

جلسه‌ی بعدی: کریستین، درمانگری جوان با گرایش اگزیستانسیال

مراجعه‌کننده‌ی بعدی من کریستین بود، درمانگری جوان که به روان‌درمانی اگزیستانسیال علاقه داشت . او ایمیلی برایم فرستاده بود:

سلام دکتر یالوم،

من یک روان‌پزشک هستم که به‌تازگی دوره‌ی رزیدنتی را به پایان رسانده و اکنون در اورگن، کار در مطب خصوصی را آغاز کرده‌ام .از طرفداران پر و پا قرص شما هستم، به‌ویژه در حوزه‌ی کارهای اگزیستانسیال‌تان .چند هفته پیش، در پست فیسبوک شما دیدم که نوشته بودید جلسات مشاوره‌ی زوم ارائه می‌دهید .خیلی دوست دارم که یک جلسه‌ی نظارت (supervision) با شما داشته باشم.

کریستین ل

.

کریستین و مسئله‌ی نظارت

واضح بود که کریستین، پست فیسبوکم را اشتباه خوانده بود. من از واژه‌ی مشاوره (consultation) استفاده کرده بودم، نه نظارت.(supervision) در

حوزه‌ی روان‌درمانی، نظارت معنای خاصی دارد— شامل نقش راهنمایی، بررسی پرونده‌های بیماران، و داشتن مسئولیت مستمر نسبت به درمانگر و مراجعانش. با توجه به علاقه‌ی او به روان‌درمانی اگزیستانسیال، درخواستش قابل درک بود، اما چیزی که می‌خواست، بسیار فراتر از آن چیزی بود که من ارائه می‌دادم—و چیزی نبود که بتوانم از پسش بربیایم.

در پاسخ نوشتم که خوشحال می‌شوم یک جلسه‌ی مشاوره با او داشته باشم و چند تاریخ ممکن را پیشنهاد دادم. او بلافاصله پاسخ داد و نوشت که مشتاق است که از نظارت من بهره ببرد. بار دیگر، متوجه شدم که همچنان از همان واژه‌ی اشتباه استفاده می‌کند.چیزی نگفتم، اما در ذهنم این نکته را ثبت کردم. آیا این تکرار ناخودآگاه بود؟ آیا او ناخودآگاه از من نوعی تأییدیه یا حمایت

می‌خواست؟آیا دلیل عمیق‌تری برای استفاده‌ی مکرر از واژه‌ی نظارت وجود داشت؟

آماده‌سازی برای جلسه: کارآمدتر شدن در جلسات کوتاه

در درمان بلندمدت، اولین جلسه فرصت فوق‌العاده‌ای برای کشف بینش‌های اولیه درباره‌ی بیمار است.

کدام جنبه‌های زندگی‌اش را مهم‌تر می‌داند؟ چه چیزهایی را نادیده می‌گیرد اما به‌صورت ضمنی امید دارد که من متوجه آن‌ها شوم؟ از کدام مسائل به‌طور کلی اجتناب می‌کند؟

اما پس از هشت ماه تجربه‌ی جلسات تک‌جلسه‌ای، متوجه شدم که این رویکرد ظریف، در این بازه‌ی زمانی کوتاه چندان کارآمد نیست. پس، یک هفته پیش از

جلسه‌ی ما، ایمیلی برای کریستین ارسال کردم و پرسیدم که دقیقاً چه مسائلی را می‌خواهد در این مشاوره بررسی کند.

پاسخش؟

"من تازه کارم را در مطب خصوصی شروع کرده‌ام و می‌توانم از نظارت شما بهره ببرم."

باز هم همان واژه: نظارت. قرار بود این مکالمه به کجا برود؟ حدس می‌زدم که شاید کریستین در برقراری رابطه در سطحی شخصی‌تر، به‌جای سطح حرفه‌ای، مشکل داشته باشد.

آغاز جلسه با کریستین

ما جلسه را در زوم آغاز کردیم، و اولین برداشتم این بود که او هم باهوش است و هم بی‌اندازه مشتاق به صحبت، گویی مدت‌ها منتظر این فرصت بوده است.

او شروع کرد:"ممنون که مرا پذیرفتید، دکتر یالوم ."
گفتم:" **لطفاً مرا ایرو صدا کن ، تا فاصله‌ی بین ما سریع‌تر کم شود."**

-باشد. باید بگویم که این اصلاً زمان خوبی برای من نیست.

چه اتفاقی افتاده؟

-خب، همان‌طور که در ایمیلم اشاره کردم، به‌تازگی رزیدنتی روان‌پزشکی‌ام را به پایان رسانده‌ام، و شروع کار در مطب شخصی‌ام خیلی سخت بوده است.

چطور سخت؟ تعریف کن.

-دفترم را گرفته‌ام. تابلوی مطب را نصب کرده‌ام. مبلمان، گیاهان، وب‌سایت؟ همه‌چیز سر جایش است. اما هنوز هیچ مراجعه‌کننده‌ای ندارم، جز چند نفری که از دوران رزیدنتی‌ام همراه من آمده‌اند. آن‌ها که نمی‌توانند هزینه‌های مطب را تأمین کنند! هنوز

هیچ ارجاعی از استادان دانشگاه دریافت نکرده‌ام. حتی یکی هم نه!

متأسفم که این را می‌شنوم. باید حس ناخوشایندی باشد. فکر می‌کنی چرا این اتفاق افتاده؟

-جالب است که بگویم، اما یکی از دلایل این وضعیت، خود شما هستید!

من؟ چطور؟

-من مدتی است که از پیروان شما هستم. همه‌ی کتاب‌هایتان را خوانده‌ام، بعضی از آن‌ها را چندین بار، و خودم را یک شاگرد و مرید شما می‌دانم. به‌ویژه به تفکرات شما درباره‌ی مشکلات اگزیستانسیال علاقه‌مندم—اینکه چگونه اضطراب مرگ بر ما تأثیر می‌گذارد، اینکه چگونه همگی مجبوریم با سایه‌ی مرگ و بی‌معنایی در زندگی خود دست‌وپنجه نرم کنیم. اما استادان روان‌پزشکی ما هرگز درباره‌ی اضطراب مرگ

صحبت نمی‌کردند. هرگز! در جلسات ارائه‌ی موردها، بارها و بارها به برنامه‌های درمانی گوش دادم. اما حتی یک بار هم کسی اشاره‌ای به اضطراب مرگ نکرد. آن‌ها هسته‌ی اصلی روان‌درمانی را نادیده می‌گیرند! او مکث کرد، انگار که انتظار داشت من هم در ناراحتی‌اش شریک شوم.

گفتم : **"کار اگزیستانسیال اغلب باعث ناراحتی می‌شود، حتی در میان درمانگران."**

-خب، من مدام شما را نقل‌قول می‌کردم، و این فقط آن‌ها را بیشتر عصبانی می‌کرد و اوضاع را بدتر می‌کرد.

کاملاً غافلگیر شدم. این اولین بار بود که چنین چیزی برایم اتفاق می‌افتاد. در تمام سال‌هایی که با بیماران کار کرده بودم، هرگز پیش نیامده بود که خودم—پیش از اینکه بیمار را ملاقات کنم—علت مشکل او باشم! این طبیعی است که بیماران از درمانگرشان ناراحت شوند،

معمولاً به این دلیل که افکار یا نگرش‌هایی را به ما نسبت می‌دهند—مثلاً اینکه ما نسبت به آن‌ها بی‌تفاوت هستیم، یا درباره‌شان قضاوت می‌کنیم. من بارها با بیماران ناراضی روبه‌رو شده‌ام، به دلایل مختلف. اما هیچ‌وقت پیش نیامده بود که بیماری جلسه‌ی ما را این‌طور آغاز کند—با گفتن اینکه من، بدون آنکه حتی قبلاً ملاقاتش کرده باشم، عامل بخشی از مشکلات او هستم! بخشی از من کنجکاو بود که بیشتر جستجو کنم—ببینم که او دقیقاً چه فکری درباره‌ی کارهای من دارد، استادانش چگونه مرا می‌بینند، و چطور تأثیرگذار بوده‌ام. اما می‌دانستم که این فقط صدای ایگوی من است که حرف می‌زند. و این جلسه درباره‌ی من نبود—بلکه درباره‌ی او بود. پس تمرکز را دوباره به سمت تجربه‌ی او از این احساس طردشدگی توسط استادانش برگرداندم.

کریستین، به نظر می‌رسد که در دوران آموزش، احساس تنهایی و شاید بی‌توجهی زیادی را تجربه کرده‌ای.

او گفت: "درست است. کاملاً درست" .

بگو ببینم، در جلسات درمانی شخصی‌ات روی این موضوع کار کرده‌ای؟

-وای. سریع رفتی سراغ یک نقطه‌ی حساس. هرگز درمان بلندمدت نداشته‌ام.

واقعاً؟ !من بارها درباره‌ی اهمیت این موضوع نوشته‌ام که هر درمانگر در حال آموزش، باید خودش تحت درمان قرار بگیرد. چرا این کار را نکرده‌ای؟

-می‌دانم، می‌دانم. و امتحان هم کردم. دو بار شروع کردم، و دو بار هم رهایش کردم. دو روان‌پزشکی که ملاقات کردم، کاملاً رسمی، سرد و بدون انعطاف

بودند. اولی واقعاً متکبر بود. دیوارهای اتاقش از کف تا سقف پر از کتاب‌هایی با عناوین پیچیده و پر از کلمات چندبخشی بود. در یکی از جلسات، وانمود کردم که به یکی از کتاب‌هایش علاقه‌مند شده‌ام و از او درباره‌اش پرسیدم. اما او جوابی نداد. یا شاید اصلاً نمی‌دانست! فقط بحث را منحرف کرد. فکر می‌کنم اصلاً آن کتاب را نخوانده بود. اما آن یکی درمانگر از اول مشخص بود که می‌خواست مرا استعمار کند، برای همین فقط چند جلسه رفتم و بعد درمان را قطع کردم.

استعمار؟ کلمه‌ی جالبی است. منظورت چیست؟

-اوه، دکتر یالوم، خودتان که می‌دانید. این همان واژه‌ای است که شما بارها در *روان‌درمانی اگزیستانسیال* استفاده کرده‌اید—که برای من تقریباً حکم یک کتاب مقدس را دارد!

برای لحظه‌ای کاملاً گیج شدم.

هیچ خاطره‌ای—هیچ!—از استفاده از کلمه‌ی استعمار در نوشته‌هایم نداشتم. و بااین‌حال، برای کریستین، این کاملاً واضح بود. انگار که اصطلاحی بود که بارها استفاده کرده بودم، عبارتی که برایش معنای روشن و مهمی داشت. چقدر عجیب است، وقتی که کسی درباره‌ی ایده‌ای که ظاهراً از آنِ توست، با اطمینان صحبت می‌کند—و تو نمی‌توانی آن را به خاطر بیاوری.لحظه‌ای احساس سرگردانی، بی‌ثباتی، و گیجی کردم. اما آگاهانه تصمیم گرفتم که این مسیر فکری را دنبال نکنم. نمی‌خواستم از زمان جلسه برای حل ناراحتی خودم استفاده کنم. پس توجهم را دوباره به او متمرکز کردم.

کمی شرم‌آور است، کریستین، اما اصلاً یادم نمی‌آید که از این واژه استفاده کرده باشم. حافظه‌ام این روزها ضعیف شده، و حتماً تو درست می‌گویی. باید آن را بررسی کنم. اما بگذار مطمئن شوم که منظورمان یکی است. منظورت از استعمار این است که درمانگر به‌نوعی وارد ذهن تو می‌شود و بر تو تسلط پیدا می‌کند؟

-دقیقاً. بهتر از این نمی‌توانستید بگوئید.

پس بگذار مطمئن شوم که درست متوجه شده‌ام؛ درمانگر اولت متقلب بود و دومی رفتار تهاجمی داشت. از دیگر تجربه‌های درمانی‌ات بگو.

-همین‌جا تمام شد. دیگر هرگز چنین خطری را نپذیرفتم. از آنچه هستم رضایت دارم و تمایلی ندارم که کسی من را دستکاری کند.

دستکاری—انتخاب واژه‌ی جالبی بود. آن را در ذهنم یادداشت کردم، و سپس ادامه دادم.

تصور می‌کنم که این نگرش، در دوران رزیدنتی برایت چالش‌برانگیز بوده باشد. تا جایی که می‌دانم، روان‌درمانی شخصی، بخشی ضروری از تمام برنامه‌های آموزش روان‌پزشکی است. آیا فکر می‌کنی که معمولاً از بررسی حوزه‌های مشکل‌ساز اجتناب می‌کنی؟

کریستین سرش را با نارضایتی تکان داد: حالا دیگر کاملاً مرا گم کردید، دکتر یالوم. چطور ممکن است فقط از چند دقیقه مکالمه، چنین فرضی را مطرح کنید؟

گفتم: **از ایمیل‌هایی که برایم فرستادی . هنوز آن‌ها را در کامپیوترت داری؟**

-مطمئنم که دارم.

هر وقت فرصت داشتی، نگاهی به آن‌ها بینداز.در اولین ایمیلت، گفته بودی که پست فیسبوکم را خوانده‌ای که در آن اعلام کرده‌ام جلسات نظارت (supervision)برای درمانگران ارائه می‌دهم. اما حقیقت این است که پست من گفته بود که جلسات مشاوره (consultation) ارائه می‌دهم. ما دو بار دیگر هم ایمیل ردوبدل کردیم، و هر بار همین الگو تکرار شد. من از کلمه‌ی مشاوره استفاده کردم، اما تو اصرار داشتی که آن را نظارت بنامی. از زمانی که این پست را منتشر کردم، صدها درخواست جلسه دریافت کرده‌ام. اما تنها درخواست تو، واژه‌ی مشاوره را تغییر داد و به نظارت تبدیل کرد.

کریستین لحظه‌ای مکث کرد و سپس گفت:

"متأسفم، اما هنوز متوجه منظورتان نمی‌شوم."

متأسفم که غیرمستقیم صحبت کردم. نکته‌ای که سعی دارم مطرح کنم این است که ممکن است در ترجیح دادن واژه‌ی نظارت به‌جای مشاوره، معنای مهمی نهفته باشد. از دید من، مشاوره به این معناست که تو به کمک نیاز داری، که مستلزم این است که درباره‌ی نگرانی‌های جدی خودت با من صحبت کنی. اما نظارت بیشتر به معنای نظارت حرفه‌ای است—یعنی بررسی نحوه‌ی کار تو با مشکلات دیگران. حدس می‌زنم که تمایلت به استفاده از واژه‌ی نظارت به این دلیل باشد که باز شدن و نگاه کردن به مشکلات شخصی‌ات برایت ناراحت‌کننده است.

-بله، حالا می‌فهمم. حق با شماست، این دقیقاً همان چیزی است که باید گفته می‌شد. اصلاً فکر نمی‌کردم که تا این حد واضح باشد.

خب، من مدتی است که این کار را انجام می‌دهم. حسگرم برای این چیزها قوی است—حتی اگر چشمانم و شنوایی‌ام دیگر مثل قبل نباشند.

حالا کاملاً درگیر مکالمه شده بود.

فکر می‌کنم این که استادانت به تو ارجاعی نمی‌دهند می‌تواند دلیل دیگری هم داشته باشد.

-چرا؟

شاید آن‌ها حس می‌کنند که تو هنوز باید بیشتر روی خودت کار کنی—کاری که باعث می‌شود پذیرای بیماران بالقوه باشی.

-منظورتان چیست؟

به نظر من، احساس راحتی با خود و آگاهی صادقانه از تعصبات فردی، برای روان‌درمانی حیاتی است—و این برای بیماران کاملاً آشکار است.

-چطور بیماران این را حس می‌کنند؟

بیماران، صرف‌نظر از مشکلی که دارند، در جستجوی راهی برای ثبات و آرامش‌اند. آن‌ها به کسی نیاز دارند که بتواند راهنمایشان باشد—فردی بالغ، باثبات و آرامش‌بخش. اگر احساس کنند که تو خودت ناآرام هستی، این می‌تواند باعث شود که آن‌ها نیز احساس بی‌قراری کنند.

کریستین برای چند لحظه به این فکر کرد، سپس سرش را تکان داد.

امیدوار بودم که او به فکر شروع درمان شخصی باشد و این بار مصمم شود که آن را ادامه دهد. همان‌طور که به او نگاه می‌کردم، ناگهان این احساس قوی در من شکل گرفت که او نیاز دارد خودش را اثبات کند و در برابر قدرت‌های بالاتر از خودش مقاومت نشان دهد—تقریباً شبیه یک نوجوان که در برابر والدینش سرسختی می‌کند. بخشی از من می‌دانست که نباید این را بگویم. اما نمی‌توانستم جلوی خودم را بگیرم.

گفتم: ی

"ک حدس دیگر، کریستین .احساس می‌کنم که رابطه‌ی مشکل‌داری با یک فرد مسن‌تر در زندگی‌ات داشتی. پدرت؟ رابطه‌ات با او چطور بود؟"

کریستین ناگهان متعجب شد و برای لحظه‌ای مکث کرد.

-وای! تا وقتی که درباره‌ی پدرم سؤال نکرده بودید، کاملاً همراهتان بودم. این یک جورهایی ترسناک است. من هیچ چیزی درباره‌ی والدینم به شما نگفتم. نمی‌دانم چه بگویم...

به شوک او نگاه کردم و فهمیدم که بیش از حد جلو رفته‌ام. من معمولاً آدم‌ها را خوب می‌خوانم، اما این بار، حدسم بیشتر شبیه یک پیشگویی ناگهانی به نظر می‌رسید.

از زاویه‌ی دید کریستین، شاید احساس می‌کرد که به‌جای دریافت مشاوره، دارد یک جلسه‌ی احضار ارواح را تجربه می‌کند.

متأسفم، کریستین .این یک اشتباه از طرف من بود . می‌دانستم که دارم زیادی جلو می‌روم، اما نتوانستم جلوی خودم را بگیرم. حس خیلی قوی‌ای داشتم که رابطه‌ی خوبی با پدرت نداشتی، و تجربه‌ات با او، عاملی کلیدی در این احتیاط شدیدت در تعامل با استادانت و درمانگرانت بوده است.

چند لحظه در سکوت نشستیم.

در نهایت گفتم:

"کریستین، اجازه بده یک سوال بپرسم—سوالی که معمولاً از بیمارانم می‌پرسم : ما در این جلسه چطور پیش می‌رویم؟"

-همم... حس می‌کنم که با یک هجوم از احساسات ناخوشایند روبه‌رو شده‌ام، و مطمئن نیستم که بتوانم آن‌ها را بررسی کنم. یک جورهایی احساس یخ‌زدگی می‌کنم.

فکر می‌کنم که زیادی روی تو فشار آورده‌ام. بگذار یک چیز دیگر را امتحان کنیم. موافقی؟

او با نگاهی متعجب به من خیره شد.

متوجه شدم که بیش از حد فشار آورده‌ام، و این باعث شده که احساس ناراحتی کند و کمتر به مکالمه‌ی ما اعتماد کند.پس رویکردم را تغییر دادم.

سوالی که از تو پرسیدم این بود که ما در این جلسه چطور پیش می‌رویم؟ بگذار فرض کنیم که تو این سوال را از من پرسیده‌ای، و من سعی می‌کنم جواب بدهم، خب؟ فکر می‌کنم که جلسه‌ی ما داشت خوب پیش می‌رفت، داشتیم کم‌کم یکدیگر را

می‌شناختیم، و مشخص شد که تو با آشکار شدن و رها کردن کنترل بر خودت، مشکل داری. من فشار بیشتری آوردم، با اشاره به این‌که به‌جای مشاوره، از نظارت استفاده می‌کنی. این کمی تو را تکان داد، اما به نظرم، به شکلی مفید. تا اینجا، همه‌چیز خوب بود. اما بعد، خرابش کردم. با حدس زدن درباره‌ی پدرت، که واقعاً لازم نبود. درست زمانی که تو داشتی نکته‌ی اصلی را متوجه می‌شدی—اینکه چگونه تمایل به اجتناب، بر کار تو به‌عنوان یک درمانگر تأثیر می‌گذارد—اما من نتوانستم جلوی خودم را بگیرم که نشان دهم چقدر باهوش هستم. و حالا، کمی احساس شرمندگی می‌کنم. خودنمایی همیشه یک مشکل قدیمی برای من بوده است. سال‌ها روی آن کار کرده‌ام، اما هنوز هم گاهی سربرمی‌آورد. لطفاً مرا ببخش.

کریستین متعجب گفت: "دارید جدی می‌گوئید؟"

کاملاً جدی. این دقیقاً چیزی است که در ذهنم می‌گذرد. کریستین، می‌توانی سعی کنی که واکنش نشان بدهی؟

-کمی از حرفی که زدی گیج شدم. اماشما می خواهید صادق باشم ، پس این را می‌گویم: فکر می‌کنم تا به حال چنین گفتگویی نداشته ام. این‌قدر واقعی، این‌قدر مستقیم صحبت کردن، بدون اینکه نگران باشم که طرف مقابل ناراحت می‌شود...

و بااین‌حال، هر دو پابرجاییم و همچنان استوار ایستاده‌ایم. از پس آن برآمده‌ایم. اکنون به یکدیگر نزدیک‌تر و با هم صادق‌تر شده‌ایم. این همان چیزی است که برای تو می‌خواهم—تجربه‌ی گفتگویی چنین عمیق و صادقانه، ابتدا در جایگاه یک بیمار و سپس به‌عنوان یک درمانگر.

-درست است، درباره‌ی درمان شخصی من. راستش را بخواهید، فکر می‌کنم که همین حالا هم خوب هستم. و واقعاً نمی‌خواهم کسی در ذهنم دستکاری کند.

آیا حس می‌کنی که من الان دارم این کار را می کنم؟

-خب، نه. شما مرا غافلگیر کرده‌اید، انگار که وارد آشپزخانه‌ی من شده‌اید و همه‌چیز را بررسی کرده‌اید، اما نه به شیوه‌ای تهاجمی.

و؟

-حس می‌کنم که در حال ارتباط برقرار کردن هستیم، حس می‌کنم که می‌توانم با شما صادق باشم. به‌خصوص بعد از آن اعتراف که:" داشتید خودنمایی می‌کردید."

چقدر عجیب است که اشتباهاتم، اغلب بهترین فرصت‌ها را برای باز شدن مکالمه ایجاد می‌کنند. یک‌بار دیگر به من یادآوری شد که حضور داشتن، و

به‌اشتراک گذاشتن خودم به‌عنوان یک انسان واقعی و دارای نقص، همیشه مفیدتر است—بسیار بیشتر از قرار گرفتن در نقش یک متخصص دور از دسترس.

گفتم: **"به نظرم، این ارتباط صادقانه و باز، همان جوهری است که درمان باید داشته باشد. نه نوعی تهاجم. از دید بیماران به آن نگاه کن: تو از آن‌ها می‌خواهی که باز شوند، احساساتشان را کاوش کنند، و با چالش‌برانگیزترین گوشه‌های ذهنشان روبه‌رو شوند. مهم است که تو، از طریق تجربه‌ی خودت، بدانی که دقیقاً از آن‌ها چه می‌خواهی، و چه چیزی را ارائه می‌کنی—که در بهترین حالت، همین تعامل شفاف و صادقانه است. درمان، درمان خوب، درباره‌ی تهاجم نیست، بلکه درباره‌ی کمک به افراد برای کشف خودشان است.**

متأسفانه، زمان ما به پایان رسیده است. متأسفم که باید متوقف شویم، اما می‌خواهم تشویقت کنم

که این کار را برای خودت انجام دهی. به‌محض اینکه جلسه‌ی ما تمام شد، نام چند همکار را برایت ایمیل می‌کنم که فکر می‌کنم برای تو مناسب باشند—و هیچ‌کدام از آن‌ها استعمارگر نیستند. نظرت چیست؟"

احساسات پیچیده ای دارم. حس‌هایم خیلی متفاوتند. می‌ترسم. اما به شمااعتماد دارم. سعی می‌کنم انجامش دهم.

گفتم: "متأسفم که نمی‌توانم مطب تو را فوراً پر از بیماران کنم اما این کار، بسیار مهم‌تر است. تو چیزهای زیادی درباره‌ی خودت کشف خواهی کرد و مطمئنم که در نتیجه، به درمانگر بهتری تبدیل خواهی شد."

من پیش‌تر بارها درباره‌ی اهمیت این موضوع نوشته‌ام که درمانگران باید خودشان تحت درمان شخصی قرار

بگیرند. اگر کریستین واقعاً شاگرد یالوم باشد، بدون شک قبلاً با این ایده مواجه شده است. اما دانستن اینکه چیزی مفید است و در واقع انجام دادنش، دو چیز کاملاً متفاوت‌اند، همان‌طور که هرکسی که سعی کرده عادتی قدیمی را ترک کند، می‌تواند تصدیق کند. به‌ویژه اگر فرد از تغییر هراس داشته باشد—مثلاً ترس از اینکه یک درمانگر، به‌نوعی ذهن او را تسخیر کند، همان‌طور که کریستین به‌وضوح احساس می‌کرد. امیدوار بودم که او توصیه‌های من را جدی بگیرد.

برای اینکه یک درمانگر مؤثر باشی، باید هم تجربه‌ی درمان را از نگاه بیمار درک کنی، و هم خودت را عمیقاً بشناسی. این آگاهی، در کار با اینجا و اکنون بسیار حیاتی است، زیرا تو نیاز به شناخت دقیق از ادراکات و تعصبات خودت داری. در طول جلسه، یک درمانگر خوب هم‌زمان که به بیمار گوش می‌دهد، به واکنش‌های احساسی خودش نیز توجه می‌کند.

مثلاً، اگر متوجه شوم که از اجتناب‌های بیمار کلافه شده‌ام، همان‌طور که در مورد سوفیا (بیماری که مشکلش عدم داشتن قرارهای دوم بود) رخ داد، باید بلافاصله این حس را شناسایی کنم، نه اینکه بدون آگاهی در آن غرق شوم. این احساس کلافگی، نشان می‌دهد که رفتار بیمار احتمالاً در دیگران هم همین واکنش را ایجاد می‌کند. اگر من از بسته بودن او اذیت شوم، احتمالاً مردانی که با او قرار می‌گذارند هم همین حس را دارند. این کلید مهمی برای کمک به او در حل مشکلش بود.

اما اگر درمانگر، نقاط کور خودش را نشناسد، این فرآیند دچار مشکل می‌شود.

تصور کنید که در طول جلسه، یک بیمار به‌طور مداوم از همسرش شکایت می‌کند و درمانگر متوجه می‌شود که حوصله‌اش سر رفته است. این اطلاعات مهمی است، زیرا احساس کسالت درمانگر ممکن

است نشان دهد که شیوه‌ی گفتگوی بیمار، به‌گونه‌ای است که دیگران را خسته و از او دور می‌کند. در این حالت، درمانگر می‌تواند توجه بیمار را به این موضوع جلب کند و کمک کند که بفهمد چگونه نقش *قربانی* را در زندگی‌اش بازی می‌کند و افراد را از خود می‌راند.

اماباز هم تکرار می کنم: این روش، فقط زمانی مؤثر است که درمانگر نقاط کور خودش را بشناسد.

حالا تصور کنید اگر همین درمانگر، تجربه‌ی یک ازدواج ناموفق را داشته باشد و احساس کند که در آن رابطه، به ناحق مقصر شناخته شده است. اگر او هنوز از این تجربه‌ی شخصی، خشمگین و آسیب‌دیده باشد و روی آن کار نکرده باشد، احساسات او در جلسه‌ی درمانی، بیشتر از آنکه بازتاب بیمار باشد، بازتاب خود او خواهد بود. در این شرایط، درمان به‌عنوان یک نمونه‌ی کوچک اجتماعی دیگر مؤثر

نخواهد بود، زیرا درمانگر نمی‌تواند احساسات خودش را از احساسات بیمار تفکیک کند.

همه‌ی ما تعصبات ناهشیار و تعارضات درونی یی داریم که می‌توانند برداشت‌های ما را کم‌اعتبار کنند و منجر به انتقال متقابل شوند. شناخت عمیق از خود، ضروری است، و تجربه‌ی درمان شخصی، برای این‌که ادراکاتمان را تقویت کنیم تا بتوانیم درمانی مؤثرتر به بیماران ارائه دهیم، بهترین راهی است که می‌شناسم.

چند ساعت پس از پایان جلسه، فکری که سعی کرده بودم از آن اجتناب کنم، دوباره به ذهنم بازگشت. استعمار. استعمار. این کلمه در ذهنم طنین‌انداز شد. استعمار. هیچ خاطره‌ای از استفاده از این واژه نداشتم. برایم کاملاً ناآشنا بود. و بااین‌حال، کریستین کاملاً مطمئن بود که این یکی از مفاهیم کلیدی من است، واژه‌ای که بارها استفاده کرده‌ام. چقدر عجیب که کسی ممکن است کارهای مرا بهتر از خودم بشناسد. و بااین‌حال،

این واقعیتی انکارناپذیر از روند پیری من است. دخترم اغلب بهتر از من می‌داند که آیا داروهایم را در صبحی معین مصرف کرده‌ام یا نه. دوستانم گاهی از سفرهایی که سال‌ها پیش با هم داشته‌ایم، یادآوری می‌کنند، اما من چیزی به خاطر ندارم. شاید نباید تعجب کنم که چنین چیزی در مورد نوشته‌هایم هم اتفاق می‌افتد.

این فکر، لبخند تلخ بی تسلایی بر لبم آورد.

به سراغ نسخه‌ای کهنه از *روان‌درمانی اگزیستانسیال* رفتم که سال‌ها از آن برای تدریس استفاده کرده بودم و قصد داشتم که در آن به دنبال این واژه بگردم. جلد را باز کردم و با یادداشت‌هایی در حاشیه‌ی صفحات، با چندین رنگ مختلف روبه‌رو شدم. گوشه‌های صفحات تا شده بودند، بخش‌های مشخصی علامت‌گذاری شده بودند، و یادداشت‌های بیشتری در سراسر کتاب پراکنده بود. بی‌مقدمه کتاب را بستم. ناگهان این کار بنظرم بی‌معنی و احمقانه به نظر

رسید.دیگر در شرایطی نبودم که بتوانم آثار اصلی خودم را دوباره بخوانم.

ذهنم به‌سرعت از یک سمت به سمت دیگر منحرف می‌شود. گاهی نسخه‌ای از یکی از کتاب‌هایم را برمی‌دارم، مثلاً رمان طنزم *دروغگویی روی مبل*، اما بیش از چند صفحه نمی‌توانم پیش بروم. چند فصل را که می‌خوانم، تنها خاطره‌ای مبهم از شخصیت‌ها و خط داستانی در ذهنم باقی می‌ماند. این گیج‌کننده است! علاوه بر این، اغلب وقتی به آن نگاه می‌کنم، حس تلخ‌وشیرینی مرا دربرمی‌گیرد: آن آدمی که قبلاً بودم، نویسنده‌ی واقعاً خوبی بود! کاش هنوز هم می‌توانستم مانند او بنویسم.

کتاب درسی را دوباره سر جایش گذاشتم. اما واژه‌ی استعمار همچنان در ذهنم ماند، همراه با احساسی ناخوشایند—اینکه زندگی خودم، وقتی از بیرون به آن می‌نگرم، برایم غیرقابل‌شناسایی شده است.

به سراغ کامپیوترم رفتم و در فایل‌هایم جست‌وجو کردم—این کار را هنوز می‌توانستم انجام دهم. سپس، پرونده‌های قدیمی‌ام را بررسی کردم. حتی با یکی از همکارانم تماس گرفتم و پرسیدم که آیا او چیزی از استفاده‌ی من از این ایده به خاطر دارد یا نه.

در نهایت، فقط یک اشاره‌ی مختصر به استعمار پیدا کردم—نه در *روان‌درمانی اگزیستانسیال*، بلکه در کتاب دیگری از خودم، ***موهبت روان‌درمانی***.

در آنجا، این واژه را به‌عنوان یکی از چندین دلیلی که ممکن است باعث شود افراد از صمیمیت اجتناب کنند، مطرح کرده بودم. و بلافاصله پس از آن، به ایده‌ی درمان دلسوزانه به‌عنوان یک تجربه‌ی احساسی اصلاحی اشاره کرده بودم—به عبارتی، راهی برای رفع این مانع در ایجاد نزدیکی. موجی از آسودگی درونم را فرا گرفت. این واژه چندان هم در نوشته‌هایم به کار نرفته بود.

برخلاف چیزی که کریستین ادعا کرده بود ، این یک مفهوم اساسی در کارهایم نبود که آن را فراموش کرده باشم. هنوز آن‌قدر هم از خودم دور نشده بودم که دیگر نتوانم خودم را بشناسم.

سپس، فکر دیگری در ذهنم روشن شد: هر خواننده، متن را از دریچه‌ی تجربه‌ها و دغدغه‌های شخصی خودش می‌بیند. در مورد کریستین، این مسئله ترس از این بود که به نوعی توسط یک درمانگر، و شاید حتی در روابط نزدیک دیگر، تسخیر و کنترل شود.

صرف‌نظر از اینکه مفهوم استعمار واقعاً تا چه حد برای من ایده‌ای مهم بوده یا نه، این واژه برای او طنین بسیار بلندی داشت. بنابراین، چیزی که برای من ایده‌ای نسبتاً جزئی بود، برای او به مفهومی عظیم تبدیل شد، تا جایی که او باور داشت من بارها از آن استفاده کرده‌ام.

نکته‌ی مهم در اینجا این نیست که من واقعاً چند بار از این مفهوم استفاده کرده‌ام (و در واقع، ممکن است اشتباه کنم؛ شاید اگر می‌توانستم *روان‌درمانی اگزیستانسیال* را دوباره بخوانم، بارها با این واژه روبه‌رو می‌شدم) مسئله این است که هر فرد، زندگی را از دریچه‌ی ذهن و تجربه‌ی شخصی خود درک می‌کند—و خواندن نیز از این قاعده مستثنی نیست. این تجربه‌های شخصی، دیدگاه ما را شکل می‌دهند و باعث می‌شوند که بر روی برخی چیزها بیشتر تمرکز کنیم و به برخی دیگر بی‌توجه باشیم، و همچنین واکنش‌های احساسی متفاوتی نسبت به مفاهیم مختلف داشته باشیم. این مسئله نه‌تنها در مورد تمام بیمارانی که ممکن است با آن‌ها کار کنیم صدق می‌کند، بلکه درباره‌ی خود درمانگران نیز صادق است. و همین نکته ضرورت آگاهی درمانگران از واکنش‌ها و تعصبات خود را نشان می‌دهد، و نیز اهمیت قرار

گرفتن آن‌ها در یک فرآیند درمانی عمیق را برجسته می‌کند.

فارغ از اینکه من استعمار را به‌عنوان یک مفهوم محوری در نظر گرفته باشم یا نه، پاسخی که به کریستین دادم، از یک دیدگاه نظری عمیق سرچشمه می‌گرفت—دیدگاهی که هنوز تسلیم زوال حافظه‌ام نشده بود. من هنوز خودم بودم، هنوز به روشی کار می‌کردم که با باورهایم درباره‌ی روان‌درمانی سازگار بود. و با اینکه برخی از این جلسات یک‌ساعته مرا تا حدی متزلزل کرده بودند، در نهایت، رویکردم همچنان پابرجا مانده بود—و این، نوعی آرامش آشنا در کارم ایجاد می‌کرد و بار دیگر قدرت ارتباط بین درمانگر و بیمار را تأیید می‌نمود.

فصل پنجم

مانند یک ستاره دنباله‌دار که مدارش را کامل می‌کند

ایمیلی از پل، یک مرد همجنس‌گرای جوان در آرکانزاس، دریافت کردم.

او توضیح داد که به‌شدت ناراحت است، به دلایلی که یکی پس از دیگری بر هم انباشته شده‌اند و حس ناامیدی‌اش را تقویت کرده‌اند: قطع رابطه‌ای دردناک

با والدینش، پایان تلخ یک رابطه‌ی عاشقانه، و احساس عمیق انزوا و شرم.

چند ماه گذشته را با یک درمانگر سالخورده سپری کرده بود که برایش مفید بود، اما اکنون در شرف بازنشستگی بود. به‌طرزی طنزآمیز، آن درمانگر پل را به من ارجاع داده بود، انگار که من گزینه‌ای جوان‌تر و پرانرژی‌تر هستم.

ایمیل طولانی پل، با جملاتی فوق‌العاده پیچیده اما ظریف و موزون، توجه مرا جلب کرد. او این‌گونه آغاز کرده بود:

"من یک کارمند دولتی ۲۲ ساله هستم که در آرکانزاس زندگی می‌کنم، که قطعاً نقطه‌ی شروع چندان امیدوارکننده‌ای نیست. بی‌نیاز به گفتن است که از شهر من تا شهر شما، هم از نظر جغرافیایی و هم، گمان می‌کنم، فرهنگی، فاصله‌ی زیادی وجود دارد، و

در شرایط عادی، این شکاف مانع از آن می‌شد که چنین نامه‌ای برای شما ارسال کنم. اما اکنون که بیماری، تمام تماس‌های رودررو را تا آینده‌ای نامعلوم به تعویق انداخته است، از این آب‌های راکد جنوبی تا تالارهای مقدس روشنفکری دانشگاه استنفورد، امید اندکی دارم که مکاتبات کتبی برای مدتی کوتاه دوباره احیاشوند.

هنگام خواندن نوشته‌های شما، نه‌تنها تحت تأثیر تعهد و حساسیتی که در برخورد با بیماران خود به کار می‌گیرید قرار گرفته ام، بلکه از جهانی بودن بینش‌های شما نیز شگفت‌زده شده ام. بارها جملاتی را خوانده‌ام که در نگاه اول، همچون وحی سفارشی به نظر می‌رسیدند—برگرفته از مواجهه‌ای خاص با بیماری معین—اما پس از چند روز، همان جملات در بُعدی کاملاً متفاوت در زندگی‌خودم معنا می یافتند. ، گویی ستاره ی دنباله‌داری که مدارش را کامل کرده باشد."

چه تصویری! و باید اعتراف کنم که این ستایش پرشکوه، حس خوبی در من ایجاد کرد.

چند خط بعد، پل نوشت:

"دکتر یالوم، به فکرم رسید که حالا که تمدن، به شکلی که می‌شناسیم، در حال وقفه‌ای ناگزیر است ، شاید شما هم اکنون مشاوره‌هایی از طریق تلفن یا ویدیو برگزار می‌کنید. اگر چنین باشد، فاصله‌ی میان ما تا حد زیادی از بین رفته است و، به‌جز برنامه‌ی پرمشغله‌ی شما و لیست انتظاری که احتمالاً به اندازه‌ی پرده‌ی بایوکس طولانی است، شاید امید به یک جلسه‌ی خصوصی چندان هم غیرمنطقی نباشد."

پل گفت که وقتی هجده‌ساله بود، والدینش—که رابطه‌ای صمیمی و محبت‌آمیز با آن‌ها داشت—متوجه همجنس‌گرا بودنش شدند. آن‌ها بلافاصله او را طرد کردند و در چهار سال گذشته، نه با او صحبت

کرده‌اند و نه هیچ‌گونه حمایت مالی یا عاطفی از او داشته‌اند.

در یک گردهمایی خانوادگی در سال گذشته، پدرش حتی از نگاه کردن به او خودداری کرده و وانمود کرده بود که او را نمی‌بیند.آن گسست وحشیانه، دنیای او را کاملاً متزلزل کرده بود.

بی‌رحمی و بی‌تفاوتی آن‌ها چنان شدید بود که تعجب کردم چطور توانسته است این‌قدر دوام بیاورد، دانشگاه را به پایان برساند، و شغلی پیدا کند تا زندگی‌اش را تأمین نماید. وقتی به شرح انزوای عمیقش، احساس ناامیدی‌اش، و حس عمیق بی‌ارزشی‌اش گوش می‌دادم، تردید داشتم که در این یک ساعت چه کمکی می‌توانم به او بکنم. در یک دوره‌ی درمانی طولانی‌تر، می‌توانستیم رابطه‌ای قوی ایجاد کنیم، ریشه‌های این افکار خودتخریب‌گر را بررسی کرده، آن‌ها را در پرتو

رابطه‌ی فعلی‌مان بسنجیم و روی ارتباطاتش و تصویر ذهنی‌اش از خود کار نماییم.

به‌نظر می‌رسید که بسیاری از این احساسات منفی، از گناه یا شرمی مرتبط با گرایش جنسی او نشأت می‌گیرند—تضاد ارزش‌هایی که والدینش و فرهنگ مذهبی محافظه‌کاری که در آن بزرگ شده بود، به او تحمیل کرده بودند.

بررسی این گسست ویرانگر و همچنین پیش‌فرض‌های محدودکننده‌ی مردانگی سنتی در جنوب امریکا می توانست موضوعات اصلی کار ما باشد، اما زمان کافی برای چنین کاری وجود نداشت.

در این یک ساعت، باید به دنبال راهکاری اساسی‌تر می‌بودم ، چیزی که او را تکان داده، و بتواند سلطه‌ی این باورهای مخرب را کاهش دهد. او بارها و بارها، به شیوه‌های مختلف، تکرار کرد که لیاقت چیزی بهتر از

وضعیت اسفبار کنونی‌اش را ندارد. اینکه به‌خاطر دوست داشتن مردان، ننگ محسوب می‌شود. یا اینکه به دلیل نداشتن جرأت برای ابراز عشقش با جسارت بیشتر، فردی رقت‌انگیز است. و اینکه استعدادها و امتیازاتی را که با آن‌ها متولد شده، بیهوده هدر داده است. اینکه اساساً بی‌ارزش است.

داشتم فکر می‌کردم که چگونه باید پاسخ دهم، که ناگهان، بی‌آنکه تعمداً قصدش را داشته باشم، شنیدم که از او پرسیدم:

"پل، الآن مشغول نوشتن چه چیزی هستی؟"

پل یخ زد. چهره‌اش کاملاً متعجب، اما ناگهان زنده شد. دهانش باز شد، اما هیچ کلمه‌ای بیرون نیامد. سرش را تکان داد.

پافشاری کردم.

اجازه بده دوباره بپرسم: الآن مشغول نوشتن چه چیزی هستی، پل؟

پل با تعجب گفت:

"مرا غافلگیر کردید. منظورتان چیست؟ گیج شده‌ام."

ایمیلی که فرستادی، خارق‌العاده بود. واقعاً مرا شگفت‌زده کرد. در طول این سال‌ها، پیام‌های زیادی از خوانندگان و بیماران احتمالی دریافت کرده‌ام، اما به‌ندرت نامه‌ای با چنین نثر فوق‌العاده‌ای خوانده‌ام.

تو به‌وضوح بسیار بااستعداد هستی. به همین دلیل است که می‌پرسم، چه چیزی می‌نویسی؟

چشمانش براق‌تر شد، بیشتر در لحظه حاضر بود، بیشتر درگیر مکالمه شده بود. آنچه بعد گفت، بیشتر شبیه یک جور عذرخواهی بود.

-خب، در محل کار کمی می‌نویسم، حداقل به‌صورت اداری، مکاتبات اداری برای وزارت کشاورزی. فوق‌العاده کسل‌کننده است .هیچ خلاقیتی در آن نیست.

و چقدر است که این شغل را داری؟

-سه سال. اجاره‌ام را پرداخت می‌کند. فکر می‌کنم این تنها چیزی است که لیاقتش را دارم—و تنها کاری است که می‌توانم انجام دهم.

و وقتی کار نمی‌کنی؟

-تماما درگیر دو پروژه هستم: احساس ترحم برای خودم، و لعنت فرستادن به بی‌معنایی هستی.

بی‌معنایی هستی ذهنم را درگیر کرد، همان‌طور که این ایده که یک شغل بی‌پایان و بدون پیشرفت، تنها کاری است که او قادر به انجام آن است. هر دو را در ذهنم ثبت کردم، شاید بعداً در جلسه به آن‌ها

بازگردم، اما همچنان بر موضوع نوشتن او تمرکز کردم.

گفتم : "**به این گوش کن .**"و از پیام او خواندم.

تو، پل، فقط بینش‌ها را به یاد نمی‌آوری. بلکه آن‌ها را تجربه می‌کنی که چند روز بعد، مانند دنباله‌داری که مدارش را کامل می‌کند، به تو بازمی‌گردند. فوق‌العاده است! حالا کمکم کن که این تناقض را درک کنم: تو استعداد نادر و باشکوهی داری که بدون استفاده مانده است. چرا نمی‌نویسی؟

پل جوابی نداشت. شور و هیجانی که هنگام صحبت از نوشتن در او ظاهر شده بود، هنوز آنجا بود، اما همراه با آن، غمی خسته‌کننده نیز وجود داشت.

-فکر می‌کنم خودم را جدی نمی‌گیرم. گاهی، جملات فوق‌العاده‌ای در رؤیاهایم ظاهر می‌شوند. و اغلب، اولین جملات داستان‌ها و رمان‌ها را در ذهنم تصور

می‌کنم. اما آن‌ها هیچ‌گاه ماندگار نمی‌شوند، و رشد نمی‌کنند.

سعی کرد که بیشتر توضیح دهد، اما نتوانست، و مدتی در سکوت نشست. سپس، به صحبت درباره‌ی مسائلی که با درمانگرش کار کرده بود تغییر جهت داد: رابطه‌ی دوساله‌اش که به‌تازگی به پایان رسیده بود، تنهایی‌ای که در آینده انتظارش را می‌کشید، و شرم عمیقی که از ظرافت رفتارش احساس می‌کرد— و این مشکل با زندگی در آرکانزاس، ایالتی که چندان به دیدگاه‌های پیشروانه شناخته نمی‌شود، شدت بیشتری یافته بود.

تا جایی که می‌توانستم، به هر یک از این نگرانی‌ها پاسخ دادم، اما هیچ‌کدام از آن‌ها جرقه‌ی حیات و شوری را که هنگام صحبت درباره‌ی نوشتنش دیده بودم، در او ایجاد نکردند. نزدیک به پایان جلسه، به

همان زمینه‌ی حاصلخیز بازگشتم، این بار با پیشنهادی غیرمعمول.

گفتم: **"به‌ندرت پیش می‌آید که یک سریال تلویزیونی را به بیماری توصیه کنم، ، اما به‌شدت توصیه می‌کنم که سریال *آن با یک اِ* را تماشا کنی (اشاره به سریال آنشرلی بر اساس رمانی از لوسی مد مونتگومری)، که بر اساس رمانی *در گرین گیبلز* ساخته شده است.**

پل با تعجب پرسید: "این نسخه‌ی پزشک است، دکتر؟."

صبور باش. من خودم در حال تماشای آن هستم و مسحور بازیگر نوجوان خارق‌العاده‌ای شده‌ام که شباهت زیادی به تو دارد، چراکه او هم با جملاتی زیبا و پیچیده صحبت می‌کند—

ناگهان متوجه شدم که دستم به‌دنبال چیزی روی میزم می‌گردد. چه چیزی؟

یادداشت چسبانی که روی آن چند خط از دیالوگ‌های این شخصیت نوشته شده بود.

اینجا، چند روز پیش این جملات را یادداشت کرده ام. با تعجب گفتم که دستم دقیقاً همان چیزی را یافته بود که ذهنم به‌دنبالش می‌گشت.آن را خواندم:

"مردم به من می‌خندند، چون از کلمات بزرگ استفاده می‌کنم، اما آن‌ها کلماتی هیجان‌انگیز و توصیفی هستند، مثل سرمست و باشکوه. اگر ایده‌های بزرگی داشته باشی، باید از کلمات بزرگ برای بیان آن‌ها استفاده کنی، مگر نه؟"

همان‌طور که باقی قسمت‌های این سریال را تماشا می‌کنم، همچنان به تو و جملات و عبارات زیبایت فکر خواهم کرد، پل. همچنین تو را به ادامه‌ی درمان

تشویق می‌کنم. درست بعد از پایان جلسه‌ی امروز، ایمیلی برایت ارسال می‌کنم که شامل چندین ارجاع عالی خواهد بود—درمانگرانی فوق‌العاده که به‌صورت آنلاین کار می‌کنند. به‌ویژه به یک همکار فکر می‌کنم که در حوزه‌ی تأیید و حمایت از جامعه‌ی LGBTQ+ فعالیت دارد و فکر می‌کنم می‌تواند برای یک مرد همجنس‌گرای جوان که درگیر چالش‌های زیادی است، بینش و انگیزه‌ی خوبی فراهم کند.

لبخند خجالتی‌ای که در ابتدای جلسه دیده بودم، بار دیگر بر لبان پل ظاهر شد.

و می‌خواهم یک‌بار دیگر بگویم: زمان آن رسیده است که خودت را جدی بگیری و نوشتن را آغاز کنی. به من اعتماد کن، من بیشتر عمرم را به نوشتن و خواندن گذرانده‌ام. وقتی استعدادی را ببینم، آن را تشخیص می‌دهم. امیدوارم که حرف‌های مرا

جدی بگیری. هدف من در این لحظه این است که تو را از پشیمانی عمیقی که در پایان زندگی‌ات تجربه خواهی کرد، نجات دهم—اگر که هرگز تلاش نکنی تا آن کسی شوی که بالقوه می‌توانی باشی.

پل بلند و واضح گفت: "پیام دریافت شد. "

و یک درخواست آخر، پل، در واقع یک لطف. لطفاً یک اثر کامل برایم ارسال کن، نوشته‌ای که خودت از آن بسیار راضی هستی.

-قول می‌دهم، دکتر یالوم. این کار را انجام خواهم داد.

ماه‌ها پس از جلسه‌ی ما، وقتی به آنچه در ملاقاتم با پل رخ داد فکر می‌کنم، تنها می‌توانم به این نتیجه برسم که باید نوعی شهود در کار بوده باشد که مرا به پرسیدن درباره‌ی نوشتنش واداشت.وپل هرگز به‌طور مستقیم بیان نکرده بود که علاقه‌ای به نوشتن دارد.

اما حالات افسرده‌اش با زبانی که پر از شور و احساس بود، در تضاد عجیبی قرار داشت، و مشخص بود که او خود را در شغلی دولتی و ملال‌آور گیر افتاده می‌بیند، در حالی که روحش در این سن کم، به تحلیل می‌رفت.

تجربه‌ی من نشان داده است که وقتی افراد در برابر نیروی حیاتی مهمی مقاومت می‌کنند، این اغلب منجر به احساس شدید ناامیدی می‌شود.

وقتی چیزی درونت می‌دانی، در عمیق‌ترین لایه‌هایت، که باید آن را در این دنیا انجام دهی، اما به دلایلی—مانند ترس، شرم، نارضایتی والدین، یا نیاز مالی—از انجام آن بازداشته می‌شوی، فشار روانی آن می‌تواند ویرانگر باشد.

در طول جلسه‌ی کوتاه ما، این افکار آگاهانه به ذهنم نرسیدند. بلکه به‌طور ناگهانی، بی‌آنکه از پیش برنامه‌ریزی کنم، از او درباره‌ی نوشتنش پرسیدم. شاید

این واکنش، نتیجه‌ی سال‌ها تجربه‌ی من در این حوزه بود. و شاید هم به این دلیل که فوریت این مشاوره‌های تک‌جلسه‌ای، باعث شده بود که در انتخاب‌هایم جسورتر باشم.

در هر صورت، وقتی درباره‌ی نوشتن از او پرسیدم، او فوراً هوشیارتر، درگیرتر، و بیدارتر شد. نوعی اشتیاق و میل در او جرقه زد که به کاهش احساس ناتوانی و درماندگی‌اش کمک کرد. - همان‌طور که برای بسیاری دیگر نیز، دریافت تأیید درباره‌ی ویژگی‌های مثبت و توانایی‌هایشان تأثیر عمیقی دارد.

پس از این جلسه، مشتاقانه منتظر شنیدن خبری از او بودم، و این‌که ببینم چه پیشرفتی خواهد کرد. بیش از هر چیز، امیدوار بودم که حمایت صریح من از نوشتنش، او را از مسیر تاریکی که در آن گرفتار شده بود بیرون بکشد و او را به دنبال کردن انگیزه‌های ادبی‌اش سوق دهد. اما مهم‌تر از همه، امیدوار بودم

که او به توصیه‌ی من عمل کند و با درمانگری که معرفی کرده بودم، ارتباط برقرار کند.

چند هفته بعد، پیش‌نویس این روایت را برای پل ارسال کردم و از او اجازه‌ی انتشار خواستم.

پاسخ او:

"باید بگویم که بسیار تحت تأثیر قرار گرفته‌ام که ملاقات ما را به یک داستان تبدیل کرده‌اید. با کمال میل اجازه‌ی انتشار آن را به شما می‌دهم. در نهایت، رویای همیشگی من این بوده است که جهان مرا به‌عنوان یک همجنس‌گرای ۲۲ ساله‌ی ظریف از آرکانزاس ببیند!

قول دادم که یک داستان کامل برایتان ارسال کنم و آرزو می‌کنم که ای کاش می‌توانستم همین حالا یکی را ضمیمه کنم. اما دو خبر خوب دارم.

اول اینکه، دکتر جی، که شما معرفی کردید، درمانگری فوق‌العاده و، در واقع، انسانی فوق‌العاده است. از شما بسیار سپاسگزارم که باعث آشنایی ما شدید. کاملاً درست حدس زدید: داشتن یک درمانگر همجنس‌گرا، که به‌وضوح از زندگی لذت می‌برد، به من بسیار کمک کرده است. او برای من نمادی از این است که چگونه یک مرد همجنس‌گرا می‌تواند با شادی، خود حقیقی‌اش را بپذیرد. همچنین، او دوباره به خاطرم آورد که نواختن پیانو چقدر می تواند لذت بخش باشد. نمی‌توانم بگویم که نوازنده‌ای ماهر هستم، اما اهمیتی ندارد—هر زمان که پشت کیبورد می‌نشینم، جسارت پیدا می‌کنم، یادآور جمله‌ای از *اهمیت جدی بودن* :من دقیق نمی‌نوازم—هرکسی می‌تواند دقیق بنوازد—اما من با احساسی خارق‌العاده می‌نوازم.

دوم اینکه، این روزها بیش از همیشه می‌نویسم، بنابراین اگر دچار رخوتی بی‌سابقه نشوم، به‌زودی چیزی برایتان خواهم فرستاد. متوجه شده‌ام که نوشتن، آن‌گونه که از صدای درونی‌ام برمی‌آید، تنها در حالتی برایم ممکن است که به نوعی تعادل دست یافته باشم. فکر می‌کنم منظورم این است که اگر به دام افسردگی بیفتم —که متأسفانه با نظمی نگران‌کننده تکرار می‌شود—نخستین نشانه‌ی هشداردهنده، تقریباً همیشه از بین رفتن توانایی‌ام در نوشتن جملات منسجم است. گویی تمام واژه‌هایم شهروندانی بی‌قرارند، و من پادشاهی بدنام که آن‌ها به‌شدت در تلاش‌اند تا او را سرنگون کنند. سنگین است سری که تاج بر سر دارد، دکتر یالوم.

تا آن زمان، امیدوارم که روحیه‌تان بالا و سلامتتان پایدار بماند.

با سپاس، پل."

فصل ششم

ای خاطره، آه خاطره

در هفته‌های پس از جلسه‌ام با پاول، بارها به آن فکر کردم.
از ارتباطمان بر سر نوشتن لذت بردم؛ برای او شاید از این جهت که نویسنده‌ای دیگر انگیزه‌ای برای نوشتن پیدا کرده بود، و برای من شاید به این دلیل که دیگر مریلین را نداشتم تا با او درباره‌ی ادبیات صحبت کنم، و گفت‌وگو با پاول این نیاز را برای یک

روز در من برآورده کرد.
اما لحظه‌ای در آن جلسه بود که مرا گیج کرد، نه به‌عنوان یک درمانگر، بلکه به‌عنوان انسانی که با پیری دست‌وپنجه نرم می‌کند.
وقتی از لذت‌های سریال *Anne with an E* گفتم، دستم به‌سمت یادداشتی رفت که روی یک برگه‌ی *Post-it* نوشته بودم و حاوی چند خط دیالوگ از آن نمایش بود.
این حرکت بدون دستور آگاهانه‌ی من، و حتی بدون اطلاع من انجام شد.
در واقع، مطمئنم که در آن لحظه از نوشتن آن یادداشت بی‌خبر بودم، چه رسد به این‌که بدانم در همان نزدیکی است و ممکن است برای به اشتراک گذاشتن با پاول مفید باشد.

مدتی است که ذهنم را با دقت زیر نظر گرفته‌ام، آگاه از این‌که مغزم در حال تغییر است و حافظه‌ام رو به زوال.
هر روز، نشانه‌های فراموشکاری‌ام نمایان می‌شود و

مرا بیشتر نگران و شرم‌زده می‌کند.
گوشی همراهم کجاست؟ آیا درها را قفل کرده‌ام؟
وای، فراموش کردم که فر را شبانه خاموش کنم.
آیا این فیلم را قبلاً دیده‌ام یا این کتاب را خوانده‌ام؟
شخصیت‌هایش آشنا به نظر می‌رسند.
و آیا به یاد داشتم که از اِیو بخواهم وقتی برای دیدنم می‌آید، دانه‌ی قهوه بیاورد؟
می‌توانم به او زنگ بزنم، اما به احتمال زیاد خواهد گفت: بابا، تو همین چند ساعت پیش از من خواستی این کار را بکنم.
این وضعیت بی‌امان است، باعث می‌شود هم در توانایی‌هایم احساس کودکی کنم و به دیگران متکی شوم، و هم از این زوال هراسان باشم.
با این حال، عادتی پیدا کرده‌ام که مستقیم به این زوال نگاه کنم.
دهه‌ها با مشکلات ذهنی و عاطفی بیمارانم کار کرده‌ام، و مغز و ذهن همواره برایم جذاب بوده‌اند.
حالا فرصتی یافته‌ام که روند پیری را از درون

مشاهده کنم، و با وجود درد و شرمندگی، این موضوع مرا مجذوب خود کرده است.

پس این دست و آن تکه کاغذ چه می‌کردند؟

به‌آرامی، خاطراتی قدیمی از آموزش‌های عصب‌روان‌پزشکی‌ام در ذهنم زنده شد.

کم‌کم تفاوت بین حافظه‌ی صریح و ضمنی را به یاد آوردم.

حافظه‌ی صریح در هنگام مطالعه برای امتحان و به خاطر سپردن اطلاعات و چهره‌ها نقش دارد؛

شفاف‌تر و هدفمندتر است.

اما حافظه‌ی ضمنی، ناآگاهانه است.

این نوع حافظه به احساسات، حافظه‌ی عضلانی، و الگوهای آشنایی همچون حرکت در محله‌ای که سال‌ها در آن زندگی کرده‌ایم مربوط می‌شود.

برای مثال، یادگیری تئوری موسیقی به حافظه‌ی صریح وابسته است، درحالی‌که نواختن آکوردهای گیتاری که دهه‌ها پیش آموخته‌ایم، با حافظه‌ی ضمنی ارتباط دارد.

عصب‌شناسان تحقیقات گسترده‌ای روی این دو نوع حافظه انجام داده‌اند و شواهد محکمی وجود دارد که نشان می‌دهد این حافظه‌ها از مسیرهای متفاوتی شکل می‌گیرند و در بخش‌های کاملاً متفاوتی از مغز جای دارند.
از دیدگاه بیرونی، چه جالب و هیجان‌انگیز! اما از درون... چه عجیب.
من ناآگاهانه به خاطر آورده بودم که آن یادداشت را به کنار میزم چسبانده‌ام، و دستم خودبه‌خود به‌دنبالش رفته بود—نمونه‌ای آشکار از عملکرد حافظه‌ی ضمنی.
اگرچه حافظه‌ی صریحم به‌تدریج تحلیل می‌رود، اما دانستن این‌که این تمام ماجرا نیست، آرامش‌بخش بود.

صبحی در ماه اوت بود، چند هفته پس از تولد هشتاد و نهمم، و داشتم از روشی امتحان‌شده برای تقویت حافظه‌ی صریحم استفاده می‌کردم: دوباره‌خوانی ایمیلی که از السا دریافت کرده بودم—کسی که قرار

بود سی دقیقه‌ی دیگر ملاقاتش کنم. ظاهراً در نخستین دفعه ی خواندن ایمیل دقت کافی به خرج نداده بودم، چراکه با تعجب دریافتم السا ده سال پیش برای چندین جلسه نزد من آمده بود. وای! هیچ خاطره‌ای از او نداشتم. دستپاچه شدم و به جست‌وجوی یادداشت‌های قدیمی‌ام پرداختم.
اگر در آن زمان کارها طبق روال انجام شده بود، باید یک پرونده‌ی مرتب و منظم در کابینت کنار کتابخانه‌ام می‌یافتم، حاوی یادداشت‌هایی تایپ‌شده و واضح.

دهه‌ها، پس از دیدار بیمارانم، در حیاط قدم می‌زدم و با یک دستگاه کوچک ضبط میکروکاست، یادداشت‌های جلسات را دیکته می‌کردم—که در آن زمان اوج فناوری بود.بعد این کاست‌ها را به **بیا**، منشی وفادار و فوق‌العاده‌ام می‌دادم، که به‌شدت به او متکی بودم.او آن‌ها را ماهرانه پیاده‌سازی می‌کرد تا پرونده‌های منظم و دقیقی از بیمارانم داشته باشم.

اما آن روز، چیزی که یافتم کاملاً متفاوت بود. پرونده‌ی السا وجود داشت، اما درونش دسته‌ای از برگه‌های زرد خط‌دار بود، پوشیده از نوشته‌هایی درهم و ناخوانا که به‌سختی می‌شد نام *دست‌خط* بر آن‌ها گذاشت. اوه نه! ***بیا*** ده سال پیش فوت کرده بود، و چند ماه پس از مرگش، من یادداشت‌هایم را به‌صورت دستی می‌نوشتم تا این‌که کار با یک برنامه‌ی دیکته‌ی رایانه‌ای را آغاز کردم. باید در همان چند ماه با السا ملاقات کرده باشم.
از دوران کودکی دست‌خط بدی داشتم، و پزشک شدن بهانه‌ای بود که آن را همان‌طور نگه دارم. یادداشت‌هایم به‌طرز شرم‌آوری ناخوانا بودند.

تنها چیزی که از مرورشان فهمیدم این بود که با السا حدود شش جلسه ملاقات کرده بودم و او درگیر مشکلات جدی زناشویی بود، تا حدی که در آستانه‌ی طلاق قرار داشت.
حداقل این‌طور فکر می‌کردم، چراکه توانستم واژه‌های *طلاق*، *خیانت*، و *فرزندان* را از میان نوشته‌ها

تشخیص دهم.
تا حدودی واضح‌تر، جمله‌ای بود که نشان می‌داد السا از حمایت من قدردانی کرده و در پایان آخرین جلسه‌مان درخواست یک آغوش کرده بود.

و ناگهان، چشمم به یک ایمیل چاپ‌شده افتاد که او پس از آن جلسه فرستاده بود.
در آن نوشته بود که آن آغوش برایش مهم بوده و مرهمی بر سردی و بی‌رحمی پدر و همسرش شده است.
حداقل حالا چیزی داشتم که بتوانم بر اساسش عمل کنم.

در حالی که با اضطراب در تلاش بودم همه‌ی این‌ها را رمزگشایی کنم، زمان ملاقاتمان فرا رسیده بود. در واقع، پنج دقیقه دیر کرده بودم و پیامی از السا دریافت کردم که منتظر است. نفسم را حبس کردم، یک دعوت‌نامه‌ی زوم فرستادم، و چند ثانیه بعد، به چهره‌ی زنی در حدود چهل سالگی خیره شدم— گونه‌های برجسته، چشمانی سبز و نافذ، و موهای

قهوه‌ای مایل به خرمایی که از شانه‌هایش فراتر رفته و از قاب تصویر بیرون بود.

در گذشته، اگر چهره‌ی یکی از همکاران یا بیماران سابقم را می‌دیدم، سیلی از خاطرات به ذهنم هجوم می‌آورد. دیگر این‌طور نبود. نه تنها چهره‌ی او را به هیچ وجه به یاد نمی‌آوردم، بلکه حتی لحظه‌ای از جلسات درمانی‌مان را هم به خاطر نداشتم: نه آن آغوش، نه شوهر سنگدل، هیچ چیز.

به‌عنوان یک درمانگر، به صداقت درباره‌ی احساساتی که در لحظه‌ی حاضر تجربه می‌کنم متعهدم، و همین را به شاگردان بی‌شماری که آموزش داده‌ام توصیه کرده‌ام. این تمایل صادقانه که تجربه‌ی واقعی خود از بیمار را ارائه دهی و از آن به‌عنوان ابزاری قدرتمند برای تغییر استفاده کنی—ابزاری که می‌توانی همراه با بیمار بررسی کنی—برای موفقیت در درمان *در لحظه‌ی حال* حیاتی است.

ناگهان، با چالشی عظیم در برابر این ارزش اساسی مواجه شدم: چگونه می‌توانستم به السا بگویم که

تقریباً هیچ چیزی از جلسات قبلی‌مان را به یاد نمی‌آورم؟ او چنین قدردانی و احساسات مثبت و عمیقی نسبت به ارتباطمان ابراز کرده بود که می‌ترسیدم دانستن این حقیقت که من چیز زیادی از او در حافظه ندارم، ضربه‌ای سنگین به او بزند. نمی‌خواستم چنین دردی را به او تحمیل کنم.

ذهنم با سرعت به دنبال راه‌های جایگزین گشت. می‌توانستم دروغ بگویم، ادعا کنم که به‌وضوح او را به خاطر دارم، و تظاهر کنم که همه‌چیز یادم هست. اما چنین برخوردی به همان اندازه غیرقابل قبول به نظر می‌رسید. کدام مسیر را باید انتخاب می‌کردم؟

به اصل راهنمای خود فکر کردم :*چه چیزی به سود اوست؟* جواب روشن نبود. گیج و مضطرب، رویکردی مبهم و دست‌وپا شکسته را برگزیدم و سعی کردم به‌کلی از اشاره به این‌که او را به خاطر نمی‌آورم، خودداری کنم. این تصمیم را برای خودم این‌گونه توجیه کردم که حتی اگر خاطراتی از گذشته نداشته باشم، باز هم می‌توانم چیزی ارزشمند به او ارائه دهم.

روی شرایط کنونی‌اش تمرکز کنم و تا جای ممکن از صحبت درباره‌ی جلسات قبلی اجتناب کنم، تا فرصت واقعی برای یک کار درمانی مثبت در زمان حال از بین نرود.

و بعد، اتفاقی عجیب رخ داد. وقتی همچنان به چهره‌ی السا نگاه می‌کردم، موجی شدید از محبت نسبت به او را تجربه کردم.
چهره‌اش را نمی‌شناختم و سیل خاطرات گذشته هم به سراغم نیامد، اما احساسی عمیق و مثبت در وجودم شکل گرفت—تمایلی شدید به کمک کردن، و حسی نیرومند از حمایت و محافظت.

گرچه تقریباً هیچ‌کدام از جزئیات جلسات گذشته‌ام با السا را به یاد نداشتم، اما احساسات ضمنی گرمی که نسبت به او داشتم، به‌وضوح هنوز زنده و سالم در جایی از ذهنم حفظ شده بودند. البته، اغلب نسبت به بیمارانم احساسات مثبتی دارم، و دیدار با آن‌ها عموماً برایم لذت‌بخش است. اما این موج شدید از احساسات چیزی متفاوت بود—گویی سیستم

عاطفی‌ام در تلاش بود تا کمبود آگاهی هوشیارانه‌ام راجبران کند. این موضوع غافلگیرکننده بود و برای لحظاتی حالتی خوشایند و درعین‌حال ناآشنا داشت. چقدر عجیب است که احساساتی چنین قوی نسبت به کسی داشته باشی، بی‌آن‌که بدانی چرا!

السا به نظر خوشحال می‌رسید که مرا می‌بیند و بی‌درنگ شروع کرد به صحبت درباره‌ی این‌که اوضاع خوب پیش نمی‌رود و نگران است که فرزندانش در حال رنج کشیدن هستند.

با احتیاط، سؤالاتی ملایم مطرح کردم، به امید این‌که پاسخ‌هایش خاطراتم را تحریک کند. متأسفانه مغزم همچنان سرسختانه از همکاری سر باز زد، و هیچ‌چیز به یاد نیاوردم.

برای لحظه‌ای، اضطراب در درونم اوج گرفت. اما خیلی زود متوجه شدم که هر حرفی که می‌زنم، به نظر می‌رسد او را آرام می‌کند. واضح بود که از این مکالمه سود می‌برد، حتی اگر من به‌اندازه‌ی معمولم دقیق و عمیق نبودم.

به‌نوعی، تنها دیدار با من، برای او آرام‌بخش بود. و دیدن این تأثیر مثبت، به من هم کمک کرد که نگرانی‌هایم درباره‌ی مفید نبودن را کنار بگذارم. به هر دلیلی—احتمالاً نقشی مثبت که در مقطعی از زندگی‌اش ایفا کرده بودم—حضور در کنارم برای او همچون مرهمی بود. این شروعی ایده‌آل برای یک جلسه‌ی درمانی نبود، اما دست‌کم نقطه‌ی آغاز بود.

السا شروع کرد به تعریف آنچه در این سال‌ها گذشته بود. وقتی آخرین بار یکدیگر را دیده بودیم، او و همسرش، تد، مدام در حال مشاجره بودند. او وحشت‌زده و سردرگم بود—چراکه این رفتارها با مردی که روزی عاشقش شده و با او ازدواج کرده بود، همخوانی نداشت.

پرسیدم **:"خیانتی در کار بود؟"** ، با یادآوری آن یادداشت‌های درهمی که نوشته بودم.

او نگاهش را دزدید، و آرزو کردم که کاش چنین چیزی را مطرح نکرده بودم. اگر اشتباه کرده بودم چه؟ اوضاع بین ما خوب پیش می‌رفت—نکند همین حالا

خرابش کردم؟ نکند متوجه شود که در واقع هیچ شناختی از او ندارم؟
گفت :"آن زمان این‌طور فکر می‌کردم." ، و با لبخندی اندوهگین دوباره به من نگاه کرد .

-راستش را بخواهید، هنوز هم مطمئن نیستم. او آن‌قدر تغییر کرده بود که این احتمال قوی به نظر می‌رسید. شاید.

خب، *از این یکی جان سالم به در بردم !*با خودم فکر کردم. دیگر حدس‌های جسورانه‌ای برای اثبات این‌که او را به یاد می‌آورم، نخواهم زد. فقط در لحظه حاضر خواهم ماند و کاملاً درگیر مکالمه خواهم شد.

نظرت درباره‌ی این‌که چه چیزی باعث این تغییر شد، چیست؟

-فکر می‌کنم بیشتر به خاطر بچه‌ها بود. وقتی چارلی، فرزند سوممان، به دنیا آمد، انگار تد از من بیزار شد. هر فرصتی را غنیمت می‌شمرد تا طعنه بزند و حرف‌های نیش‌دار بگوید. فکر می‌کردم شاید پای نفر سومی در میان باشد—چون در آن زمان دیگر رابطه‌ی جنسی نداشتیم. بعد، یک فرصت شغلی فوق‌العاده در بوستون برایش پیش آمد، و فکر کردم شاید نقل مکان بتواند هر مشکلی را که داشتیم، از بین ببرد.

و بعد؟

-برای مدتی کوتاه، اوضاع تغییر کرد. حتی... این گفتنش کمی سخت است... او—

عجله‌ای نیست، السا .دوباره حس کردم که می‌خواهم او را آرام کنم.

-او دوباره به رابطه‌ی جنسی علاقه‌مند شد. حتی هیجان‌انگیز به نظر می‌رسید، این‌که دوباره آن

صمیمیت را تجربه کنیم. اما هر تغییری که در او به وجود آمده بود، هنوز آنجا بود. چیزی که به نظر صمیمیت می‌آمد، در واقع نبود. رابطه‌اش خشن شد. نه دقیقاً خشونت‌آمیز، اما انگار آن را با من *به اشتراک* نمی‌گذاشت. عصبانی بود و خشمش را سر من خالی می‌کرد. و من اجازه دادم.

خیلی متأسفم، السا.

-واقعاً این را به کسی نگفته‌ام.

حالا که گفتی، چه حسی داری؟

-خجالت‌آور است. اما در کنار تو احساس امنیت می‌کنم که آن را بیان کنم .

دوباره به اواطمینان دادم **و** گفتم **: "اشکالی ندارد."**

و باز هم، تغییری در چهره‌اش پیدا شد، چیزی در نگاهش آرام گرفت. این‌که توانستم بلند بگویم، حس رهایی دارد .با پشت دست اشک‌هایش را پاک کرد.

الان اوضاع چطور است؟

-بالاخره به حدی رسیدم که دیگر تحملش را نداشتم و از او جدا شدم.

آفرین به تو که از خودت مراقبت کردی.

-الان دوباره ازدواج کرده‌ام، با لارنس. او فوق‌العاده است، و ما با هم فوق‌العاده‌ایم. اما بچه‌ها هنوز بین من و تد گرفتارند. به همین دلیل با تو تماس گرفتم. اوضاع به‌هم‌ریخته است، و فکر می‌کنم آن‌ها واقعاً به جلسات درمانی نیاز دارند. نمی‌دانستم به کجا باید مراجعه کنم.

وضعیتی که از بچه‌ها توصیف کرد، واقعاً آشفته بود. آن‌ها زمانشان را بین والدین تقسیم می‌کردند، اما این کار مثل عبور از یک میدان مین بود. تد از طلاق به‌عنوان یک سلاح استفاده می‌کرد و هیچ فرصتی را برای سرزنش السا بابت هزاران تخلف خیالی از دست

نمی‌داد، درحالی‌که خودش و همسر جدیدش درگیر بزرگ کردن دوقلوهای نوزادشان بودند. همکاری در تربیت فرزندان فرسایشی و طاقت‌فرسا شده بود. السا سعی داشت وارد این جنگ احساسی نشود وبه‌جای این‌که تحت تأثیر طعنه‌های تد قرار بگیرد تمرکزش را بر حضور و حمایت از فرزندانش بگذار. اما بچه‌ها بین این کشمکش‌ها گیر افتاده بودند، و السا می‌توانست ببیند که چقدر سردرگم و بی‌قرارند.

دو روان‌درمانگر کودک در منطقه‌ی بوستون را به او پیشنهاد دادم، با اطمینان از این‌که هر درمانگر کارآزموده‌ای، بر ایجاد تغییر در این رابطه‌ی مسموم میان دو سیستم خانوادگی اصرار خواهد داشت.

در پایان جلسه السا گفت: "ممنونم، اروین. خیلی خوب است که دوباره با شما هستم ."

با پایان جلسه احساس آسودگی زیادی داشتم، چون ترس‌هایم درباره‌ی پیامدهای فراموش کردن جلسات قبلی، بی‌اساس از آب درآمده بودند. اما این بیشتر شبیه به خوش‌شانسی بود تا تأییدی بر این‌که به یاد نیاوردن داستان بیماران برای یک درمانگر مسئله‌ی مهمی نیست!

اگر السا فردی دیگر با نیازها یا انتظارات متفاوتی بود، حضور در کنار من در این وضعیت، به‌جای آرامش‌بخش بودن، می‌توانست برایش کاملاً ناراحت‌کننده باشد.

این حقیقت مهم را به یاد آوردم که درمانگران بیماران زیادی دارند، درحالی‌که بیماران تنها یک درمانگر دارند.

این یک نابرابری ذاتی است، که گاهی می‌توان از آن در جهت پیشبرد درمان استفاده کرد—این‌که بخواهیم

در ذهن بیمار مهم باشیم، تا حرف‌هایمان و تجربیاتی که در جلسات درمانی به اشتراک می‌گذاریم، تأثیری قدرتمند و تحول‌آفرین داشته باشند.
اما از سوی دیگر، تصور کن که چقدر آسیب‌زننده خواهد بود اگر کسی که برای تأیید شدن از سوی درمانگر خود ارزش زیادی قائل است، ناگهان متوجه شود که درمانگرش کاملاً او را فراموش کرده است.

با خودم فکر کردم که در آینده کمی محتاط‌تر عمل خواهم کرد و مطمئن می‌شوم که هرگونه ارتباط قبلی‌ام با بیماران را یادداشت کنم. اگر کسی را به یاد نیاوردم، سعی می‌کنم غرورم را کنار بگذارم و صادقانه به او بگویم، و اعتماد کنم که کمک کردن به آن‌ها در کنار آمدن با این ناامیدی، بهتر از تظاهر به یادآوری چیزهایی است که واقعاً در خاطرم نیستند.

به نظر می‌رسید که این نتیجه‌ی بهتری خواهد داشت تا این‌که بیماری عمیقاً ناراحت و دل‌شکسته ، یا از

دستم خشمگین شود (که قابل‌مدیریت است)، یا حتی بدتر، فکر کند که مشکل از خودش است و آن‌قدرها ارزشمند نبوده که در خاطرم بماند (که می‌تواند بسیار آسیب‌زا باشد).

خوشبختانه، در جلسه‌ی من و السا، هیچ‌یک از این‌ها رخ نداد.

درعوض، احساسات مثبت و آشکارمان نسبت به یکدیگر جلسه را به پیش بردند.

از روی کنجکاوی درباره‌ی سرانجام این ماجرا، از السا خواستم که چند ماه بعد ایمیلی برایم بفرستد و بگوید که وضعیت فرزندانش چطور پیش می‌رود. پاسخی که از او، به‌عنوان بیماری که با یک درمانگر مسن در ارتباط بود، دریافت کردم، فوق‌العاده بود:

"اروین عزیزم ،

من درخواست شما دبرای ارسال ایمیل را اشتباه متوجه شدم و فکر کردم که می‌خواهید جلسه‌ی دیگری تنظیم کنیم تا درباره‌ی جلسه‌ی قبلی صحبت کنیم. از این سوءتفاهم خودم خنده‌ام می‌گیرد— واضح است که برداشت اشتباهم کاملاً به این مربوط می‌شود که خداحافظی با شماچقدر سخت است.

در جلسه‌مان گفتم که به خاطر نگرانی برای فرزندانم با شما تماس گرفته‌ام. اما این تمام حقیقت نبود— فکر می‌کنم تا حدی از این بهانه استفاده کردم تا دوباره با شما ارتباط برقرار کنم، نه فقط برای آن‌ها، بلکه برای خودم هم.

امیدوارم که بتوانید بازنشسته شوید، و می‌دانم که سن و حافظه، کار روان‌درمانی را دشوار کرده است. اما باید بدانید که چقدر خوشحالم که دوباره توانستم در یک جلسه‌ی مجازی شما را ببینم، و این‌که درباره‌ی کل این تجربه، از جمله همین ایمیل، حس خیلی خوبی دارم."

چند ماه بعد، شرم خودم از فراموشکاری‌ام را کنار گذاشتم و این داستان از دیدارمان را برای السا فرستادم، و از او اجازه خواستم تا آن را منتشر کنم.

او بلافاصله پاسخ داد:

"سلام اروین،

این توصیف از جلسه‌ی ما دقیق و واضح است. باعث افتخارم است که آن را در نوشته‌هایتان بگنجانید. در مورد حافظه‌تان، بله، متوجه بودم که همه‌ی جزئیاتی را که درباره‌شان صحبت می‌کردم، به خاطر نمی‌آوردید. اما این موضوع هرگز مرا ناراحت نکرد. حتی یک‌بار .همیشه حس می‌کردم که برایتان مهم هستم، و این‌که برخی چیزهای کوچک را فراموش می‌کردید، تأثیر چندانی نداشت.

این موضوع برایم جالب است، و از خودم پرسیده‌ام که آیا ممکن است ناراحت شده باشم اما آن را پنهان

کرده باشم. اما هیچ نشانه‌ای از ناراحتی در خودم پیدا نکرده‌ام!

وقتی به رابطه‌ی اولیه‌ام با پدر سختگیر و غیرقابل‌تحملم فکر می‌کنم—کسی که همه‌چیز را با دقت می‌سنجید و به خاطر می‌سپرد—متوجه می‌شوم که چرا فراموشی‌های شما، در کنار درک و توجهتان، هرگز برایم آزاردهنده نبوده است."

در نهایت، همه‌چیز برای السا و همچنین برای من به‌خوبی پیش رفت. اندیشه‌ی عمیق و سخاوت او نسبت به من، بدون شک، بخشی از این نتیجه‌ی مثبت بود و از نظر شخصی برایم بسیاررضایت‌بخش. اما شاید مهم‌تر از همه، این تجربه دیدگاهی جدید درباره‌ی پیری به من بخشید.

اگر آن موج عظیم از محبت و حس حمایت غیرمنتظره‌ای که نسبت به السا داشتم، پایه‌گذار بهبودی او بود، آیا می‌توانم این موفقیت را به حافظه‌ی ضمنی خودم نسبت دهم؟ از یک سو، برخی از تجلیات حافظه‌ی ضمنی می‌توانند نگران‌کننده باشند—مانند آن لحظه که دستم ناخودآگاه به سمت یادداشت روی میز رفت...چراکه این موارد به نظر خارج از کنترل من می‌آیند .

از سوی دیگر، هم این تجربیات و هم حجم زیادی از تحقیقات نشان می‌دهند که حافظه‌ی ضمنی در برابر تخریب ناشی از پیری، و حتی زوال عقل، بسیار مقاوم‌تر از حافظه‌ی صریح است. فراموش کردن چهره‌ها، نام‌ها و کلمات رایج است، اما همچنان می‌توان ارتباطی عمیق با افراد احساس کرد، شعر یک آهنگ آشنا را به خاطر آورد، یا دوچرخه‌سواری کرد. همان‌طور که از دست دادن حافظه‌ی صریحم ادامه

دارد، شاید بتوانم یاد بگیرم که بیشتر به حافظه‌ی ضمنی خود تکیه کنم، آن را نه به دیده‌ی تردید، بلکه به عنوان موهبتی آرامش‌بخش بنگرم و وقتی که مانند تجربه‌ام با السا به سطح آگاهی می‌آید، به آن اعتماد کنم.

فصل هفتم

مبارزه با آرامش

چهره‌ی مایا مرا غافلگیر کرد.

او به طرز نگران‌کننده‌ای زیبا بود— با موهای سرخ‌فام تیره و چشمانی سبز-طلایی. لبخندش درخشان بود، گویی پرتویی از نور که از میان دهه‌ها عبور کرده و برای لحظه‌ای مرا به جوانی‌ام بازگردانده است. آه، چه حس جاودانگی‌ای داشت آن دوران!

از صفحه‌ی کامپیوتر، آرامشی عمیق ساطع می‌کرد، و من ناگهان حس کردم تعادلم به هم خورده است— چیزی که کمتر برایم پیش می‌آمد. به ندرت چنین تحت تأثیر ظاهر کسی قرار می‌گیرم، اما واکنشم را یادداشت کردم و با خود فکر کردم: آیا زیبایی او دیگران را هم

چنین غافلگیر می‌کند؟ و آیا این بر نحوه‌ی رفتار آن‌ها با او تأثیر می‌گذارد؟

در طول سال‌ها، با بیماران متعددی کار کرده‌ام که چهره‌ای زیبا هم برایشان موهبت بوده و هم نفرین— باعث جذب توجه ناخواسته یا برخوردهای ویژه، ستایش برخی و حسادت دیگران شده است. هر دو سوی این طیف، تعاملات عادی را دگرگون می‌کند، و حدس زدم که این موضوع در جلسه‌ی ما نیز نقش مهمی ایفا خواهد کرد.

هنوز داشتم سؤال نخست را در ذهنم شکل می‌دادم که او بدون معطلی مستقیماً سراغ دلیل تماسش با من رفت.

واضح بود که اولین درمانگری نبودم که به او مراجعه کرده بود.

بیست‌وهشت سالم است. از بیست‌ویک‌سالگی با چارلی بوده‌ام و احتمالاً با او ازدواج خواهم کرد. اما او دارد از درگیری ذهنی من با گیلبرت خسته می‌شود.

پرسیدم :"**گیلبرت کیست؟ و از چه زمانی در زندگی‌ات حضور دارد؟"**

-حدود سه ماه.

و او چه کسی است؟

-من او را بلافاصله بعد از تولدش گرفتم.

جالب بود! آیا عمداً از پاسخ صریح طفره می‌رفت؟ مایا به نظر خوشحال می‌رسید و برای لحظاتی با حالتی تقریباً بازیگوش، به سردرگمی من نگاه کرد.بالاخره توضیح داد:

" گیلبرت سگ من، و نور زندگی من است. و این دقیقاً همان مشکلی است که دارم".

مایا به صندلی‌اش تکیه داد. آرام و آسوده به نظر می‌رسید، بدون هیچ نشانه‌ای از نگرانی. کاملاً راحت.

بیشتر توضیح بده. مشکل چیست؟

-افکار وسواسی. و گاهی هم رفتار وسواسی. از وقتی که یادم می‌آید، این مسئله‌ی من بوده است. سال‌ها درگیر وسواس غذایی بودم—نمی‌توانستم از فکر کردن به آن دست بکشم. تمام کربوهیدرات‌ها، تمام چربی‌هایی که می‌خوردم را اندازه می‌گرفتم. مدام خودم را وزن می‌کردم. واقعاً تنها چیزی که از دوران دانشگاه یادم می‌آید همین است. نه کتاب‌های عالی، نه ماجراجویی‌های عجیب با دوستان. فقط این فکرها : *چقدر غذا خوردم؟ هنوز زیبا هستم؟*

و حالا چطور؟

-حالا فکرهای وسواسی‌ام تغییر کرده‌اند—البته این نتیجه‌ی سال‌ها کار درمانی است، به همراه چند

تشخیص نه‌چندان نادرست از اختلال وسواس فکری-عملی و اختلالات تغذیه‌ای. اما حالا، ذهنم درگیر گیلبرت است. ببین.

عکس تلفنش را نشانم داد—تصویری از خودش که سگی کوچک، خاکستری‌وسفید را در آغوش گرفته بود، با قلاده‌ای آبی‌رنگ.

-او خیلی بامزه است! نمی‌توانم از فکر کردن به او دست بردارم. مدام نگرانش هستم. آیا به اندازه‌ی کافی غذا می‌خورد؟ وقتی من بیرونم، احساس تنهایی می‌کند؟ سر کلاس که می‌روم، فقط به گیلبرت فکر می‌کنم، آن توله‌سگ بیچاره که تنها منتظر من است. می‌دانم که باید یک سگ دیگر داشته باشد تا همراهش باشد.

و نظر چارلی درباره‌ی سگت چیست؟

-باید بگویم که 'اصلاً خوب نیست. اصلاً خوب نیست.' چارلی سخت کار می‌کند و ساعت‌های طولانی مشغول است—در حوزه‌ی املاک تجاری فعالیت دارد. وقتی به خانه می‌آید، کاملاً خسته است. می‌دانم که به استراحت نیاز دارد، می‌دانم که به توجه من نیاز دارد. اما من *نمی‌توانم* درباره‌ی گیلبرت صحبت نکنم. اصلاً نمی‌توانم .*گیلبرت خوشحال است؟ چارلی، تو چی فکر می‌کنی؟ به نظر خوشحال نمی‌آید. زیادی تنهاست، ساعت‌هاتوی خودش است. باید برایش یک دوست بیاوریم. نباید سگ دیگری داشته باشیم که همراهش باشد؟*

می‌دانم که باید به کلاس‌هایم، به چارلی، به آینده‌مان فکر کنم. اما به‌جای همه‌ی این‌ها، همیشه گیلبرت در ذهنم است. فکر کردن به چیز دیگری واقعاً سخت است.

حرف‌هایش نشان می‌داد که نگران است، که نمی‌تواند از این افکار مزاحم فرار کند، که این وضعیت می‌تواند خطرناک باشد. منطقی به نظر می‌رسید. اما رفتار و چهره‌اش آرام بود، لبخندی دلنشین، تقریباً روحانی، بر لب داشت. این ناهماهنگی، کاملاً چشمگیر بود، و مطمئن بودم که در ادامه‌ی جلسه، اهمیت زیادی پیدا خواهد کرد.

ادامه داد:"ذهنم مدام ادامه می‌دهد. توله‌سگ بیچاره، منتظر من . البته که او به همراهی نیاز دارد. هر موجود زنده‌ای به همراهی نیاز دارد. و گیلبرت هنوز خیلی کوچک است، تازه پا به این دنیا گذاشته. و آن‌قدر مهربان است... هر روز با خودش فکر می‌کند که مرا از دست داده است."

از او درباره‌ی چارلی پرسیده بودم، اما او ماهرانه بحث را دوباره به سمت گیلبرت کشاند. گفت‌وگوی ما دقیقاً همان الگوی افکار وسواسی‌اش را منعکس می‌کرد.

و چارلی؟ دوباره پرسشم را تکرار کردم.

-بیشتر وقت‌ها، وقتی چارلی به خانه می‌رسد، حتی صبر نمی‌کنم که پالتویش را دربیاورد، فوراً شروع می‌کنم به حرف زدن درباره‌ی گیلبرت. درباره‌ی این‌که چقدر تنهاست، و...

مایا، اجازه بده حرفت را قطع کنم. بیا واقعاً برای لحظه‌ای روی چارلی تمرکز کنیم. او به این همه فکر و صحبت درباره‌ی گیلبرت چطور واکنش نشان می‌دهد؟

-چارلی مردی مهربان و دوست‌داشتنی است. گوش می‌دهد و واقعاً به من اهمیت می‌دهد. چیزی نمی‌گوید، اما حس می‌کنم که دارد صبرش را از دست می‌دهد. می‌دانم که بیش از حد درباره‌ی گیلبرت و خیالم صحبت می‌کنم.

خیالت؟

ناگهان چهره‌اش کاملاً روشن شد، از شادی و جوانی درخشید.

-خیال، رؤیای بلندمدتم، این است که به یک منطقه‌ی جنگلیِ زیبا نقل مکان کنم، فقط چند ساعت با اینجا فاصله دارد.

بیشتر بگو. زندگی‌ات را در آنجا چطور تصور می‌کنی؟

-خب، نه یا ده سگ خواهم داشت. گیلبرت عاشقش خواهد شد! از خوشحالی بالا و پایین خواهد پرید و همه‌چیز *عالی* خواهد بود.

عالی؟

-یعنی می‌دانم که خوشبختی‌مان ابدی خواهد بود. من و گیلبرت و بقیه‌ی سگ‌ها!

لحظه‌ای حرف‌هایش را در ذهنم مرور کردم. لبخند جوانانه‌اش ناگهان بیشتر ساده‌لوحانه به نظر رسید تا

خیره‌کننده. چیزی در این میان درست نبود. من در دل شهر بزرگ شده‌ام و هرگز با زندگی در دل طبیعت احساس راحتی نکرده‌ام. آیا این واکنش منفی قوی که داشتم، ناشی از این تعصب شخصی‌ام بود؟ لحظه‌ای افکار خودم را بررسی کردم. مطمئناً می‌شود در روستا یا دل طبیعت زندگی‌ای عالی داشت، حتی اگر برای من جذاب نباشد. پس مسئله این نبود.

آن چیزی که در ذهنم ماند، همان *تا ابد خوشبخت* بود—چیزی که به طرز عجیبی از واقعیت جدا به نظر می‌رسید.

ناخودآگاه ذهنم به همان شوخی‌اش در ابتدای جلسه برگشت، وقتی که اجازه داده بود فکر کنم گیلبرت یک مرد دیگر است، نه یک سگ. شاید این هم بخشی از همان بازیگوشی‌اش بود؟ شاید فقط داشت شوخی می‌کرد؟

اما او با جدیت ادامه داد:

"همه‌چیز زیبا خواهد بود. درختان بلند، سایه‌های رقصان، توله‌سگ‌هایی که شاد و پرجنب‌وجوش این‌طرف و آن‌طرف می‌دوند. خیلی خوشحال."

به نظر می‌رسید که کاملاً جدی است. احساس نگرانی کردم.

پرسیدم:

"و چارلی؟ آیا او هم این خیال را با تو شریک است؟ فکر می‌کنی چطور می‌تواند در دل طبیعت، در حوزه‌ی املاک کار پیدا کند؟"

-درست است ، درست، می‌دانم! اما چارلی می‌تواند با من بیاید. آن‌قدرها هم دور نیست، فقط چند ساعت فاصله دارد.

یعنی روزی چهار یا پنج ساعت رفت‌وآمد؟

-یا می‌تواند بخشی از سال را اینجا کار کند و باقی سال را با من بگذراند.

آن لبخند آرام و بی‌تزلزل لحظه‌ای هم محو نشد.

اگر چارلی همین حالا هم با وسواس او درباره‌ی گیلبرت دست‌وپنجه نرم می‌کرد، واضح بود که در این خیال جدید، جای چندانی برای او وجود نداشت. چطور ممکن بود خودش متوجه این موضوع نباشد؟

و فکر می‌کنی چارلی با این وضعیت خوشحال خواهد بود؟

-او مرا دوست دارد. و وقتی ببیند که من چقدر خوشحالم، که گیلبرت چقدر خوشحال است، او هم خواهد پذیرفت.

و این برایش کافی خواهد بود؟ همراهی‌ای که به چند ساعت رانندگی در هفته محدود می‌شود؟ تو گفتی

که او را دوست داری و قصد ازدواج با او را داری، درست؟

-اوه، بله. مطمئنم که این کار نتیجه می‌دهد.

هرچه بیشتر اصرار می‌کردم، او بیشتر به دیدگاهش پایبند می‌شد.حرف‌هایش را باور داشت.و ظاهراً از این آینده‌ی افسانه‌ای واقعاً هیجان‌زده بود. شاید مشکل از کمبود تخیل من بود، اما نمی‌توانستم ببینم که چطور این برنامه بدون نابود شدن رابطه‌اش، و شاید حتی بخش‌های دیگری از زندگی‌اش، عملی خواهد شد. فشار بیشتری آوردم.

مایا، می‌توانی یک روز معمولی در جنگل را که تصور کرده‌ای، برایم توصیف کنی؟

-تمام روز با سگ‌ها خوشحال خواهم بود. عاشق تربیت سگ‌ها هستم. پیاده‌روی‌های طولانی خواهیم

داشت، در جنگل خواهیم دوید. گیلبرت از شدت خوشحالی دیوانه خواهد شد. بهشت محض.

و برای کار چه خواهی کرد؟

-سگ‌های بیشتری تربیت خواهم کرد! و شاید کمی طراحی وب از راه دور. خیلی راحت.

و شب‌هایت؟ هر شب تنها خواهی بود، حداقل وقتی که چارلی آنجا نیست؟

-خب، این شاید کمی مشکل‌ساز شود. احتمالاً الکل زیادی مصرف کنم. وقتی تنها هستم، معمولاً زیاد می‌نوشم.

لحظه‌ای مکث کرد، با حالتی که تقریباً متفکرانه به نظر می‌رسید.

یک لحظه تصور کردم که شاید ناگهان تناقض میان خیال خوشِ *تا ابد خوشبخت* و واقعیت زندگی‌اش— رابطه‌اش، نوشیدن‌هایش، و نیازش به چیزی فراتر از

سگ‌ها—برای خودش آشکار شود. اما در عوض، دوباره به من نگاه کرد، با لبخندی که از شدت درخشش، چهره‌اش را روشن کرده بود.

با دقت به چهره‌اش نگاه کردم و باز هم هیچ نگرانی یا اضطرابی در آن ندیدم—فقط همان لبخند بی‌تزلزل. احساس کردم که انگار ما در دو دنیای کاملاً متفاوت زندگی می‌کنیم، هر دو در حال دیدن یک وضعیت، اما از دو منظر کاملاً متضاد. سناریویی که او توصیف می‌کرد، از نظر من فاجعه‌ای محتمل بود، اما از نظر او شادی و لذتی کامل.

بسیاری از ما در جست‌وجوی آرامش، خونسردی، و رضایت در زندگی هستیم. اما چیزی که آموخته‌ام این است که، تناقضی عجیب در این میان وجود دارد—آرامش بیش از حد در ظاهر، اغلب نشان‌دهنده‌ی انکار مشکلات عمیق‌تر است. این می‌تواند نوعی **استراتژی قدرتمند برای فرار از واقعیت** باشد.

از خودم پرسیدم که این فریب‌کاری ذهنیِ مایا تا کجا پیش رفته است. در عمیق‌ترین لایه‌های وجودش، آیا او واقعاً از خطری که در پیش است، بی‌خبر بود؟

گفتم : **"بسیار خوب"،** ، و تصمیم گرفتم که یک آزمایش فکری را با او انجام دهم، شاید بتواند با این روش، واقعیت احتمالیِ خیال خود را ببیند.

بیایید این را با هم بررسی کنیم. تصور کن که همه‌چیز دقیقاً همان‌طور که تو توصیف کردی، پیش می‌رود. هر روز، چارلی ساعت‌های زیادی را برای رفت‌وآمد به محل کارش صرف می‌کند تا تو بتوانی در جنگل، همراه سگ‌هایت زندگی کنی. آیا درست متوجه شده‌ام؟

-مطمئنم که همه‌چیز درست خواهد شد.

واقعاً هیچ مشکلی در این نمی‌بینی؟

سرش را تکان داد و همچنان با همان لبخند براق و بی‌حرکت، به من نگاه کرد.

با خودم فکر کردم: او از کدام سیاره آمده است؟ چگونه باید پیش می‌رفتم؟ متوجه شدم که برخلاف معمول، برای رویارویی با او و به چالش کشیدن این آرامش افراطی‌اش، مردد هستم. این برایم نشانه‌ای بود—شاید دوستان و عزیزانش نیز در مواجهه با او چنین احساسی داشتند. شاید برای آن‌ها هم دشوار بود که صادقانه درباره‌ی رابطه‌اش با او صحبت کنند. و ظاهراً تاکنون هیچ‌کس این کار را انجام نداده بود. حالا من بودم که وظیفه‌ی ناخوشایند گفتن حقیقت را بر عهده داشتم.

مایا، می‌خواهم چیزی را بشنوی.

ایمیل اولیه‌ای که او برایم فرستاده بود را باز کردم و با صدای بلند خواندم:

" من همیشه به دنبال این هستم که کسی تأیید کند زیبا و جوان هستم، انگار که این به من نوعی جاودانگی یا اهمیت می‌بخشد...
گاهی نگرانم که روزی به زندگی‌ام نگاه کنم و از خود بپرسم چرا و چگونه اجازه دادم که آن را هدر بدهم. این همان دلیلی است که دوست دارم با شما کار کنم، دکتر یالوم—باور دارم که شما می‌توانید به من کمک کنید تا نگذارم وسواس‌هایم آینده‌ام را نابود کنند."

مایا، این کلمات برایم قابل‌توجه است. تو در این ایمیل، مشاهدات مهمی انجام داده‌ای و من افکارت را بسیار جدی می‌گیرم.

او سر تکان داد و همچنان لبخند زد.

مایا، می‌خواهم به دقت به حرف‌هایی که می‌گویم گوش بدهی. فکر می‌کنم که تو در این لحظه در معرض خطری بزرگ قرار داری.

تو سال‌هاست که با چارلی هستی. گفتی که او را دوست داری و قصد داری زندگی‌ات را با او بگذرانی. اما از جایی که من نشسته‌ام، این موضوع به نظر *بسیار نامحتمل* می‌رسد—مگر اینکه تغییری اساسی رخ دهد.

تو به من می‌گویی که هر شب، وقتی چارلی خسته از سر کار به خانه می‌آید، تنها چیزی که درباره‌اش حرف می‌زنی، گیلبرت است—اینکه چقدر باید احساس تنهایی کند، چه چیزهایی نیاز دارد، و چقدر بابت انجام ندادن کارهای بیشتر برای او احساس گناه می‌کنی. حالا می‌خواهم کاملاً صریح باشم.

این رابطه دوام نخواهد داشت.

ایده‌ی زندگی در جنگل، همراه با ده سگ و چارلی، آن‌طور که خودت هم احتمالاً در اعماق وجودت می‌دانی، بسیار غیرواقعی است.

تو خودت می‌گویی که چارلی نمی‌تواند در طبیعت کار کند و به سگ‌ها علاقه‌ای ندارد. مجبور کردن او به رفت‌وآمد روزانه‌ی چهار یا پنج ساعته، این پیام را منتقل می‌کند که ارزش او برای تو کمتر از ارزش حیوان خانگی‌ات است. فکر نمی‌کنم هیچ‌کس در چنین رابطه‌ای بماند، و بعید می‌دانم که چارلی، هرچقدر هم که دوستت داشته باشد، استثنا باشد.

و آن وقت چه اتفاقی می‌افتد؟ تو تنها در جنگل می‌مانی، با ده سگ و یک بطری هر شب. واقعاً این همان زندگی‌ای است که برای خودت می‌خواهی؟

مایا بالاخره لبخندش محو شد.

چند لحظه صبر کردم. جوابی نداد.

بگذار دوباره این جملات را برایت بخوانم:

"گاهی نگرانم که روزی به زندگی‌ام نگاه کنم و از خود بپرسم چرا و چگونه اجازه دادم که آن را هدر بدهم.

این همان دلیلی است که دوست دارم با شما کار کنم... باور دارم که شما می‌توانید به من کمک کنید تا نگذارم وسواس‌هایم آینده‌ام را نابود کنند."

چند لحظه در سکوت کنار هم نشستیم.

سپس مایا، با چهره‌ای جدی و آرام، صحبت کرد:

-حرف‌هایی که به من زدی، دکتر یالوم، کمی مرا در شوک فرو برد. اما متشکرم. من منتظر شنیدن این کلمات بودم. به آن‌ها نیاز داشتم. حرف‌هایت را نوعی *محبت سختگیرانه* می‌بینم.

گفتم.: **"بله، فکر می‌کنم درست می‌گویی. آن را مثل یک زنگ بیدارباش در نظر بگیر."**

-حالا چه کنم؟

باید راهی پیدا کنی تا از میان احساساتت عبور کنی و اولویت‌های واقعی‌ات را بر وسواس‌های فکری‌ات مقدم بداری.

-چطور؟

این چیزی نیست که در یک ساعت حل شود. اما خوشبختانه، یک درمانگر خوب می‌تواند در این مسیر به تو کمک کند. من تحقیق می‌کنم و اطلاعات تماس چند روان‌شناس عالی در منطقه‌ی تو را برایت می‌فرستم.

جلسه را با احساسات متناقضی به پایان رساندم.

به ندرت این‌قدر صریح و رویاروی می‌شوم، با خودم فکر کردم. آیا بیش از حد تند رفتم؟ آیا او آماده‌ی شنیدن این حرف‌ها بود؟

یکی از چیزهایی که در حال یادگیری آن بودم این بود که تلاش برای مفید بودن در این جلسات یک‌ساعته، اغلب با فشار زمانی عظیمی همراه است—فشاری که مرا مجبور می‌کند انتخاب‌هایی انجام دهم که در شرایط عادی انجام نمی‌دادم.

انتخاب‌هایی که منطق آن‌ها با شیوه‌ی معمول درمانی‌ام متفاوت است.

در مورد *مایا* ، من به مواجهه‌ی مستقیم متوسل شدم، درحالی‌که معمولاً مؤثرتر این است که بیماران را به‌تدریج به سوی این کشف‌ها هدایت کنیم.

به عنوان درمانگران، ما احتمال‌های مختلف را پیش روی بیماران می‌گذاریم و پرسش‌هایی مطرح می‌کنیم که آن‌ها را وادار به تأمل می‌کند—پرسش‌هایی که باعث می‌شوند بیماران زندگی‌شان را از نو ارزیابی کنند، بررسی کنند که آیا اعمالشان با ارزش‌هایشان همخوانی دارد، و بفهمند که آیا باورهایشان به آن‌ها کمک می‌کند یا مانع رشدشان می‌شود.

اما تغییر عمیق باید از درون بیمار بجوشد.

اینجا یک تناقض دشوار وجود دارد: بیماران معمولاً در حالی به درمان می‌آیند که دچار رنجی جدی هستند.

آن‌ها در این وضعیت، بیش از هر چیز، به دنبال راه‌حلی برای مشکل خود هستند—چه این مشکل درونی باشد، چه بیرونی. و اغلب تصور می‌کنند که این راه‌حل، نوعی مشاوره‌ی مستقیم درباره‌ی این است که چه باید بکنند.

اما بار دیگر تأکید می‌کنم: تغییر واقعی زمانی رخ می‌دهد که بیمار خودش گرایش‌های رفتاری‌اش را دوباره ارزیابی کند و تغییری درونی را بپذیرد—نه این‌که صرفاً به او بگویند در موقعیت خاصی چه تصمیمی بگیرد. تقریباً همیشه، این‌که من مستقیماً به کسی بگویم چه *کند*، کمتر مفید است تا این‌که کمک کنم بر موانع درونی‌اش غلبه کند و خودش به نتایجی برسد که با ارزش‌های عمیق‌ترش سازگارتر است.

اما داشتم یاد می‌گرفتم که در بسیاری از جلسات تک‌نفره، وقتی زمان محدود است، فرصتی برای این فرایند عمیق وجود ندارد—به‌ویژه با کسی مانند *مایا*

که به باورهای خیالی‌اش پایبند بود. با نگاهی به گذشته، ابتدا سعی کردم که او را به این درک برسانم که زندگی خیالی‌اش با داشتن یک رابطه‌ی شاد با چارلی همخوانی ندارد.

فرض کردم که این تناقض، آرامش بیش از حد او را برهم خواهد زد. اما چنین نشد. در عوض، پاسخ او این بود: مطمئنم که همه‌چیز درست خواهد شد!

پس برایش یک شوک مستقیم‌تر وارد کردم—کلماتی را که خودش نوشته بود برایش خواندم و با صراحت گفتم که چارلی، که در این سناریو در درجه‌ی دوم اهمیت نسبت به سگ‌هایش قرار داشت، بعید است که در کنار او بماند.

این کلمات غیرمعمولاً صریح من، لبخند بی‌حرکت و آرام او را از بین برد. امیدوار بودم که این، انگیزه‌ای برای او باشد تا به دنبال کمک درمانی مستمر برود.

یک ایمیل پیگیری از *مایا*، نشان داد که شاید موفق شده باشم:

"دکتر یالوم،

لطفاً بدانید که حرف‌های شما هیچ احساس ناآرامی‌ای در من ایجاد نکرد. برعکس، نمی‌خواستم جلسه‌ی ما تمام شود. افراد زیادی در زندگی‌ام نیستند که واقعاً با من صادق باشند. احساس رهایی داشتم که آن‌چه را که از آن می‌ترسیدم بشنوم ، اما هیچ‌کس حاضر نبود بگوید، شما آن را با صدای بلند بیان کردید. شما در من حسی از فوریت ایجاد کردید: من باید زودتر به این نتیجه برسم که چگونه در این رابطه حضور داشته باشم.

به دانش و تجربه‌ی شما به اندازه‌ی کافی اعتماد دارم که بدانم اگر شما برای آینده‌ی من نگران هستید، پس من هم باید باشم."

چند هفته بعد، این داستان را برای او ارسال کردم و از او اجازه خواستم تا آن را منتشر کنم.

او پاسخ داد:

"با خواندن این متن، دوباره از این حقیقت که در حال به خطر انداختن رابطه‌ام با چارلی بوده‌ام، تکان خوردم. حتی حرف‌های شما را به چارلی گفتم، و او شدت وضعیت را انکار نکرد. از اینکه تعجب کرده بودی که از کدام سیاره آمده‌ام، با صدای بلند خندیدم! معمولاً نمی‌توانم ببینم که چقدر طرز فکرم غیرمنطقی است، اما این توصیف، برایم کاملاً روشن کرد.

با کمک درمانگری که پیشنهاد دادید، تصمیم گرفتم گیلبرت را به خانه‌ای دیگر بسپارم. ویران شده‌ام.هر روز چندین بار گریه می‌کنم. حالا وسواس فکری‌ام تغییر کرده و مدام به این فکر می‌کنم که چطور ممکن است کسی را این‌قدر دوست داشت و باز هم او را رها کرد؟

اما همچنان سپاسگزارم که جلسه‌ی ما به من کمک کرد تا از این وابستگی کوتاه‌مدت فاصله بگیرم و بر اهمیت رابطه‌ی بلندمدتم با چارلی تمرکز کنم. بخشی از وجودم می‌خواهد فریاد بزند که شما تمام شادی را از زندگی‌ام بیرون کشیدید! چرا نباید یک زندگی افسانه‌ای داشته باشم؟ یک پایان خوش، با توله‌سگ‌هایی که شادمان این‌طرف و آن‌طرف می‌دوند، در حالی که پرندگان در چمنزار آواز می‌خوانند؟

اما درباره‌ی چارلی، و احتمالاً بسیاری از روابط نزدیک دیگرم، کاملاً حق با شماست.

من عاشق این تصور هستم که توله‌سگ‌هایم خوشحال باشند، اما نمی‌خواهم زندگی‌ای را تجربه کنم که در آن تنها هستم، با شراب به عنوان تنها همدم غیرسگم. با این حال، در روزهای ناراحتی‌ام، شما را به عنوان جلادِ شادی در ذهنم خواهم داشت.

با سپاس،

مایا

فصل هشتم

رفتار تهاجمی و پرخاشگویی

آلبرتو این ایمیل را چند روز قبل از جلسه‌ی ما فرستاد، پس از آن‌که از او خواستم مشخص کند دقیقاً به دنبال چه کمکی است.

یک بار آن را خواندم. سپس دوباره خواندم. چیزی در آن جالب بود، اما هم‌زمان مرا سردرگم می‌کرد. حس کنجکاوی داشتم، اما متوجه نمی‌شدم که دقیقاً چه می‌خواهد.

پس از چند بار دیگر خواندن متن، به این نتیجه رسیدم که عدم وضوح نوشته، احتمالاً ناشی از این است که او به انگلیسی می‌نویسد، نه زبان مادری‌اش، ایتالیایی.

مطمئن بودم که وقتی ملاقات کنیم، می‌توانیم این ابهام را روشن کنیم.

چهره‌ی جدی و عینکی آلبرتو خیلی زود روی صفحه‌ی نمایش ظاهر شد، و بی‌درنگ شروع به صحبت کرد:

"دکتر یالوم، دیدار با اندیشمندی چنین تأثیرگذار و فرهیخته، برای من افتخاری عظیم است."

ممنونم، آلبرتو.

انگلیسی را با لحنی اندک متفاوت از یک بومی صحبت می‌کرد، چیزی که به نظرم دلپذیر آمد.

به این نکته اشاره کردم، و او گفت که استعداد خاصی در یادگیری زبان‌ها دارد و پنج زبان را کاملاً روان صحبت می‌کند.

-خوش‌اقبال بودم که رشته‌ام را در نیویورک خواندم، جایی که مدرک کارشناسی ارشد گرفتم. سپس به کشورم بازگشتم تا در مسیری تخصصی‌تر و با آگاهی بیشتری از سیاست و جامعه‌شناسی، به تحصیلاتم ادامه دهم.

جلسه خوب پیش نمی‌رفت. من به‌سادگی نمی‌توانستم بسیاری از چیزهایی را که آلبرتو می‌گفت، درک کنم. و نمی‌دانستم چرا! کلماتش را می‌شنیدم، جملاتش را درک می‌کردم، اما معنای پشت آن‌ها از من فرار

می‌کرد. ده دقیقه گذشته بود، و من در آستانه‌ی پایان دادن به جلسه بودم.

در ذهنم جمله‌ای آماده کردم:

متأسفم، اما کیفیت صدا به قدری مبهم است که بسیاری از حرف‌هایت را از دست می‌دهم. فکر می‌کنم باید جلسه را لغو کنیم.

و البته، قصد داشتم که هزینه‌ی او را برگردانم. اما این را نگفتم.

برای یک دلیل ساده: او احتمالاً می‌خواست جلسه‌ای دیگر تنظیم کند، و آن وقت من در کجا قرار می‌گرفتم؟ اما مهم‌تر از آن، می‌دانستم که آلبرتو هفته‌ها منتظر این جلسه بوده است. کاملاً آشکار بود که چیزهای زیادی برای گفتن دارد. او مردی باهوش بود و تلاش زیادی برای برقراری ارتباط می‌کرد.

پس دندان‌هایم را به هم فشردم و با دقت بیشتری گوش دادم. و ناگهان چیزی را متوجه شدم— من کاملاً می‌توانستم کلماتش را بشنوم. مشکل از صدا نبود. بلکه چیز دیگری در جریان بود. من نمی‌توانستم خط فکری او را دنبال کنم.

حرف‌هایش چه معنایی داشتند؟ چرا این‌قدر آشفته به نظر می‌رسیدند؟ در حین گوش دادن، ذهنم در میان خاطرات قدیمی‌ام جست‌وجو می‌کرد.

ناگهان عبارت **سالاد کلمات** (Word Salad) به ذهنم رسید. عجیب بود. تصویری واضح از مردی اصلاح‌نشده، نشسته روی یک صندلی پلاستیکی در ذهنم ظاهر شد. او که بود؟ بعد از لحظه‌ای به یاد آوردم— یکی از بیمارانی که سال‌ها پیش در یک گروه بستری که من هدایت می‌کردم، حضور داشت. چرا این دو فکر هم‌زمان در ذهنم ظاهر شدند؟

و بعد، همه‌چیز در جای خود قرار گرفت—

سالاد کلمات اصطلاحی است که برای گفتار بی‌ربط و نامنظم در برخی از انواع اسکیزوفرنی استفاده می‌شود.

آیا ممکن بود آلبرتو اسکیزوفرن باشد؟اما نه، من با بسیاری از بیماران اسکیزوفرن کار کرده‌ام. حالت عاطفی آلبرتو کاملاً متفاوت بود. زبان او هم به معنای واقعی نزدیک‌تر بود، نه کاملاً بی‌معنا. و ناگهان، فکری واقعاً وحشتناک مرا گرفت. شاید مشکل از آلبرتو نبود. شاید مشکل از من بود. شاید این توانایی او در صحبت کردن نبود که دچار اختلال شده بود، بلکه توانایی من در درک کردن بود. افکارم واضح بودند، اما نمی‌توانستم معنای صحبت‌های طرف مقابلم را دریابم.

یک پدیده‌ی سالاد کلمات در طرف شنونده هم وجود دارد—به نام آفازی ورنیکه (Wernicke’s Aphasia).

این عارضه می‌تواند بر اثر سکته ایجاد شود و باعث شود فرد نتواند معانی جملات را تشخیص دهد.

آیا دچار سکته شده بودم؟ آیا این لحظه‌ی اکنون جدید من بود؟ در هشتاد و نه سالگی، در مغز خودم زندانی شوم، و گفتار دیگران را به شکل جملاتی درهم و تنها تا حدی قابل‌فهم بشنوم؟ احساس اضطرابی شدید مرا فرا گرفت.

-نظر شما چیست، دکتر یالوم؟

صدای آلبرتو مرا به حال بازگرداند. نفس عمیقی کشیدم، وحشتم را مهار کردم، و دوباره روی صفحه تمرکز کردم.

به خودم گفتم: به بیمار کمک کن ، به بیمار کمک کن.

آلبرتو، می‌توانی کمی بیشتر درباره‌ی روابط مهم زندگی‌ات بگویی؟

-آه. شاید مشکل ارتباطی فقط در ذهن من نبود. چه حس آرامشی! ناگهان احساس کردم تنش از بدنم خارج شده است، و تنفسم آسان‌تر شد.

از آلبرتو درباره‌ی دیگر روابط صمیمی‌اش پرسیدم.

دوستی از دوران کودکی را نام برد که حالا در کشوری دیگر زندگی می کرد و ارتباطشان قطع شده بود. او سعی کرد دلایل این جدایی را توضیح دهد، اما من باز هم نتوانستم آن‌ها را درک کنم.

همه‌ی این‌ها به قدری عجیب بود که به این فکر افتادم که شاید آلبرتو به‌جای اسکیزوفرنی، دچار نوعی اوتیسم باشد. اما نه، او به وضوح می‌خواست ارتباط

برقرار کند—هم با من و هم با *اِما*. و مشکل خاصی در درک نشانه‌های اجتماعی مکالمه‌ی ما نداشت. در واقع، این موقعیت کاملاً مناسب برای یک مداخله‌ی اینجا و اکنون بود.

به‌وضوح چیزی در نحوه‌ی ارتباط او بود که مانع از برقراری ارتباط بین من و او می‌شد، و احتمالاً همین اتفاق با دیگران نیز رخ می‌داد. اما مردد بودم. چرا؟ چون یک عنصر کلیدی در این میان وجود نداشت: اعتماد. مداخلات اینجا و اکنون به نزدیکی و پیوند درمانی قوی نیاز دارند. اگر این اعتماد وجود نداشته باشد، ارائه‌ی بازخورد صریح ممکن است برای بیمار ناخوشایند یا تهدیدکننده باشد. من هنوز این پل اعتماد را با آلبرتو نساخته بودم، چرا که بیشتر وقتم را صرف تلاش برای درک حرف‌هایش کرده بودم. اما زمان در حال اتمام بود، و تصمیم گرفتم که ریسک کنم.

یا جواب می‌داد، یا شاید کاملاً شکست می‌خورد و باعث خشم یا دلخوری‌اش می‌شد.

آلبرتو، می‌خواهم چیزی را با تو در میان بگذارم. من در درک حرف‌هایت مشکل زیادی دارم. در ابتدای جلسه فکر می‌کردم که این یک مشکل فنی است— شاید از زوم یا سمعک‌های من باشد. اما بعد متوجه شدم که مشکل از شنوایی من نیست. مشکل، **به نظر من، در شیوه‌ی خاصی است که تو صحبت می‌کنی. تو واقعاً تلاش می‌کنی که با من ارتباط برقرار کنی، اما نوعی ابهام و پیچیدگی بیش از حد در زبانت وجود دارد که معنای کلماتت را مبهم می‌کند و مانع ارتباط من با تو می‌شود.**

به پرینت ایمیل اولیه‌ی آلبرتو نگاهی انداختم.

این جملاتی را که برایم نوشته‌ای در نظر بگیر:

"می‌خواهم درباره‌ی خروج نسل‌های کهنه‌کار، دیدگاه‌های نسل حاضر، و احتمال (نبود) روان‌درمانی و روانکاوی در آینده صحبت کنم."

می‌بینی که این عبارات چقدر ممکن است برایم مبهم باشند؟مشکل از زبان انگلیسی تو نیست—انگلیسی‌ات فوق‌العاده است. و با این حال، من تمام تلاشم را برای دنبال کردن حرف‌هایت می‌کنم، اما موفق نمی‌شوم.

کمی مکث کردم، سپس نکته‌ی اصلی را بیان کردم:

و گمان می‌کنم که واکنش من، بازتابی از واکنش دیگران نسبت به تو نیز هست. تصور می‌کنم آن‌ها هم اغلب از صحبت‌هایت سردرگم می‌شوند.

واقعاً نمی‌دانستم چه انتظاری داشته باشم. احتمالش زیاد بود که او ناراحت شود و مشکل را به من نسبت دهد—شاید بگوید که دیگر انگلیسی‌زبانان او را

به‌راحتی می‌فهمند، و شاید من زیادی پیر و کند شده‌ام! اما در عوض، کاملاً مجذوب شد و بی‌درنگ، بدون هیچ حالت تدافعی، پاسخ داد:

"اروین، از صداقتتان سپاسگزارم. بدانید که تنها نیستید. دیگران، خیلی‌های دیگر هم همین را به من گفته‌اند. دوست دخترم هم همین را می‌گوید. بارها و بارها به من می‌گوید که حرف‌هایم بیش از حد مبهم است و نمی‌تواند متوجه شود که چه می‌گویم—حتی وقتی که به زبان مادری‌مان، ایتالیایی، صحبت می‌کنم. دقیقاً دست گذاشتید روی چیزی که می‌خواستم با شما در میان بگذارم."

از این واکنش خوشایند، غافلگیر شدم. اما می‌دانستم که هنوز کار ما تمام نشده است، و دیگر زمانی برای اتلاف وجود ندارد.

خیلی خوب، آلبرتو. حالا کاملاً متوجه می‌شوم که چرا با من تماس گرفتی. اما بیا دوباره به ایمیلی که فرستادی نگاه کنیم. اگر بار دیگر آن را بخوانم، هیچ راهی وجود ندارد که بفهمم این موضوعی است که تو می‌خواستی درباره‌اش صحبت کنی.چه معمایی! از یک طرف، تو می‌خواهی با دیگران ارتباط برقرار کنی—و خودت می‌گویی که این دلیل اصلی تماس تو با من بود.اما از طرف دیگر، به نحوی از زبانت استفاده می‌کنی که دیگران را از خودت دور نگه داری.آیا این حرف‌ها برایت آشنا به نظر می‌رسد؟

-ادامه بده، لطفاً .

با نگاهی متمرکز به من خیره شد.

تو از من کمک می‌خواهی، اما پنهان می‌کنی که به چه کمکی نیاز داری. تو خواهان ارتباط هستی، اما آن را غیرممکن می‌کنی. ما با یک راز مواجه‌ایم.

آلبرتو، حدسی درباره‌ی این‌که چرا دیگران را تا این حد از خودت دور نگه می‌داری، داری؟

- او بی‌درنگ پاسخ داد : Invasione

چی؟

- Invasione این واژه‌ی ایتالیایی برای *تهاجم* است .

تهاجم؟

-بله، به‌محض اینکه پرسیدی چرا دیگران را از خودم دور نگه می‌دارم، این کلمه به ذهنم آمد.

می‌خواستم چیزی تشویق‌کننده بگویم، مثل" حالا داریم به جایی می‌رسیم!" اما او نیازی به تحسین من نداشت و مستقیم ادامه داد:

و بعد:

- *Aggressione.*

؟Aggressione

-بله، واژه‌ی ایتالیایی برای *پرخاشگری*.

این به نظر موضوعی بسیار مهم می‌رسد، آلبرتو. لطفاً سعی کن برای چند دقیقه روی *aggressione*تمرکز کنی.

-من... هوم. در حال حاضر نمی‌توانم بیشتر پیش بروم، اما می‌توانم با اطمینان بگویم که این مسئله تمام عمر همراه من بوده است.

آلبرتو، امروز این احساس *aggressione* را در رابطه با من هم تجربه می‌کنی؟

انتظار داشتم پاسخ سریعی بشنوم : *نه!* اما او به‌جای آن، مدتی به این سؤال فکر کرد. زمان در حال گذر بود، پس کمی او را به جلو هل دادم.

***Aggressione*چه چیزی را در تو برمی‌انگیزد؟ پرخاشگری از جانب چه کسی؟ درباره‌ی چه چیزی؟**

آلبرتو سرش را تکان داد.

-اینجاست که مشکل من خودش را نشان می‌دهد. مطمئنم که شما می‌خواهید به من کمک کنید، و به شما اعتماد دارم، اما با این وجود، احساس می‌کنم که باید از خودم محافظت کنم، باید فاصله‌ام را حفظ کنم. این حس واضح نیست... مبهم است. نمی‌توانم آن را به درستی به انگلیسی بیان کنم. شاید حتی در هیچ زبانی نتوانم.

او عملکرد خوبی داشت—واقعاً در حال تلاش برای باز شدن بود.

فکر کردم که بالاخره توانسته‌ام به او نفوذ کنم. و مثل بسیاری از این جلسات، درست در لحظه‌ای که قصد داشتم به او پیشنهاد کنم که الان بهترین زمان برای شروع درمانی مستمر است، ناگهان حرفم را قطع کرد.

درمان، درمان، بله، خب... هر هفته با کسی صحبت کنم درباره‌ی چه؟ کودکی‌ام شاید. اما لطفاً به من بگو که درمان چطور می‌تواند کمک کند؟ چه چیزی را یاد خواهم گرفت که بتواند *invasione* و *aggressione* را تغییر دهد؟

مقاومتش به‌سرعت ظاهر شد—این‌قدر قوی و سرسخت.

چگونه می‌توانستم در این چند دقیقه‌ی باقی‌مانده، به این موضوع بپردازم؟

آیا می‌خواهی کسی تو را عمیقاً بشناسد؟ واقعاً آلبرتو را بشناسد؟

-خیلی زیاد.

می‌دانم که تو از مورد *تهاجم* یا *پرخاش* قرار گرفتن می‌ترسی. شاید برخی از این ترس‌ها موجه باشند ، اما به خاطر این ترس‌ها، تنها نسخه‌ای سطحی از

خودت را به دیگران نشان می‌دهی—و نسخه‌ای که درک آن دشوار است . هیچ‌کس واقعاً تو را نمی‌شناسد، و تو هم هرگز نمی‌توانی کاملاً رها و خودت باشی. حتماً بسیار طاقت‌فرسا است که همیشه مجبور باشی این چهره‌ی کنترل‌شده را حفظ کنی! و نتیجه‌ی نهایی این است که هیچ صمیمیت عمیقی نصیبت نمی‌شود—نه از طرف اِما و نه از طرف هیچ‌کس دیگر.

آلبرتو آهی کشید.

-مشکل را می‌بینم. و در درمان چه کاری باید انجام دهم تا به این مسئله بپردازم؟

نمی‌توانم از طرف همه‌ی درمانگران صحبت کنم، اما امیدوارم که در درمان روی این کار کنید که با *خود واقعی‌ات* راحت‌تر باشی. هم در درون، و در نهایت در نحوه‌ی ارتباطت با دیگران. این حتی

ممکن است به این معنا باشد که یاد بگیری اشکالات و نواقصت را بپذیری و اجازه دهی که دنیا بخش‌هایی از آن‌ها را ببیند.

او همچنان سر تکان می‌داد، با حالتی از تمرکز جدی روی چهره‌اش.

ادامه دادم :

می‌توانم تصور کنم، که اگر این موانع زبانی دفاعی را کنار بگذاری، اِما می‌تواند احساس نزدیکی بیشتری با تو داشته باشد. شاید حتی خودت هم بیشتر از این ارتباط لذت ببری. نتایج فوق‌العاده‌ای خواهند بود. بیشتر از آنچه انتظار داشتم، کنجکاو شده‌ام. زمانمان تمام شده، اما باید چیزی را به تو بگویم— چیزی که در این دقایق اخیر تجربه کرده‌ام. دارم از خودم می‌پرسم که در این ده دقیقه‌ی گذشته، با چه کسی صحبت کرده‌ام؟ این همان آلبرتویی نیست که

در ابتدای جلسه با او صحبت می‌کردم. این همان آلبرتویی نیست که آن‌قدر از نزدیک شدن می‌ترسید که با زبانی پیچیده، دیواری دفاعی دور خودش کشیده بود تا مبادا با *invasione* روبرو شود. درست تلفظ کردم؟

گفت:" خیلی خوب بود" ، و سپس با لبخندی اضافه کرد،" برای یک آمریکایی."

حالا احساس می‌کنم خیلی به تو نزدیک‌تر شده‌ام، آلبرتو. برای تو چطور بوده است؟

-این تجربه‌ای جدید برای من است، تجربه‌ای نادر. تصور می‌کنم که تو احتمالاً این حس را زیاد تجربه می‌کنی، این حس ...*simpatico* ، دلپذیرشاید؟

بله، این دقایق آخر بسیار خوشایند بوده‌اند.

چیزی درباره‌ی هراس شدیدی که در ابتدای جلسه داشتم، نگفتم—اینکه نکند درک نکردن کلمات او

نشانه‌ی زوال ذهنی خودم باشد. اینکه دیگر نتوانم به ظرفیت‌های ذهنی و برداشت‌های خودم اطمینان کنم، احساسی ناخوشایند و نگران‌کننده بود. اما مثل همیشه، تمرکز بر بیمار، در همین لحظه، در همین‌جا، باعث شد که دوباره آرام شوم.

تو در نقطه‌ای فوق‌العاده از تحول قرار داری، جایی که حاضر شده‌ای خودت را بررسی کنی و در رفتارهای جدید ریسک کنی. امید من این است که چنین لحظاتی را وقتی که با اِما و دیگر افرادی که دوست داری بهتر بشناسی، تجربه کنی. آیا درمانگر ایتالیایی‌ای را می‌شناسی که بتوانی با او تماس بگیری؟ اگر نه، می‌توانم چند درمانگر انگلیسی‌زبان را معرفی کنم که به‌صورت آنلاین کار می‌کنند.

در شهر خودم، یک درمانگر را می‌شناسم که برایش احترام زیادی قائلم.

عالی است. اکیداً توصیه می‌کنم که فوراً با او تماس بگیری. همچنین، لطفاً چند هفته بعد ایمیلی برایم بفرست. دوست دارم بدانم که *aggressione* و *invasione* چه قدرتی در زندگی‌ات دارند، و اینکه آیا به اِما و دیگران اجازه می‌دهی که از این موانع دفاعی عبور کنند یا نه.

در چند ماه اخیر، عادت کرده‌ام که از بیمارانم نوعی پیگیری درخواست کنم، همان‌طور که اینجا از آلبرتو خواستم.

این کار از روی دو نوع کنجکاوی بود:

اول، کنجکاوی شخصی.

یکی از لذت‌های بزرگ روان‌درمانی این است که پنجره‌ای به درام‌های زندگی بسیاری از افراد گشوده می‌شود. من اغلب خودم را درگیر این داستان‌ها می‌یابم، می‌خواهم بدانم بعد چه می‌شود، برای

شخصیت اصلی داستان آرزو می‌کنم که موفق شود—درست مثل تماشای یک سریال جذاب. از این منظرِ شخصی، جلسات تک‌نفره‌ای که تنها یک‌بار برگزار می‌شوند، فرمی ناقص از روان‌درمانی هستند. اما یک ایمیل پیگیری، دست‌کم کمی از این کنجکاوی را برطرف می‌کند.

اما انگیزه‌ی مهم‌تر، کنجکاوی بالینی بود.

من هرگز نمی‌توانستم بدانم که این بیماران در بلندمدت چه تغییرات و رشدی را تجربه خواهند کرد، اما بسیار مشتاق بودم بدانم که آیا این جلسات کوتاه، تأثیر ملموسی دارند؟ و اگر بله، کدام عوامل بیشتر از بقیه مفید هستند؟

به طور کلی، تقریباً همیشه توانسته‌ام مسئله‌ی اصلی بیمار را شناسایی کنم، و متوجه شدم که تقریباً همه‌ی بیماران درگیر مشکل در ارتباطات بین‌فردی خود

هستند—که برایم تعجب‌آور نبود. در واقع، در قلب مشکلات روانی بسیاری از بیمارانی که در این شش دهه دیده‌ام، به نحوی مسئله‌ی *ارتباط انسانی* قرار دارد. آن‌ها ممکن است مشکلشان را به شکل دیگری مطرح کنند—وسواس جنسی، خشم نسبت به والدین، افسردگی—اما در زیر سطح، معمولاً این‌ها تظاهراتی از همان احساس *قطع ارتباط* هستند. حتی برای آن‌هایی که با اضطراب شدید از مرگ به سراغم آمده‌اند، وقتی که به لایه‌های زیرین مشکلشان وارد شده‌ایم، تقریباً همیشه آرزویی عمیق برای نزدیکی و صمیمیت پیدا کرده‌ایم—نیازی برای غلبه بر احساس تنهایی در این جهان. و مشخص بود که این دقیقاً همان چیزی بود که آلبرتو نیز با آن دست‌وپنجه نرم می‌کرد.

چه چیز دیگری می‌توانستم از این تجربه برداشت کنم؟

برای شروع، اینکه ایجاد صمیمیت لازم برای کار درمانیِ اینجا و اکنون در چنین بازه‌ی کوتاهی، می‌تواند بسیار دشوار باشد.

در کار درمانیِ معمولم، این رابطه‌ی مبتنی بر اعتماد را در طول هفته‌ها و ماه‌ها با بیماران می‌ساختم، و توانایی ما برای انجام کارهای عمیق در لحظه، به مرور زمان رشد می‌کرد. اما با آلبرتو، مجبور شدم پیش از آنکه این پیوند کاملاً مستحکم شود، جلو بروم. احساس می‌کردم که خوش‌شانس بوده‌ام که آلبرتو واکنشی مثبت نشان داده است. در واقع، کمی شانس با هر دوی آن‌ها—آلبرتو و مایا با خیال پردازیِ توله‌سگ‌های جنگلی‌اش—همراه بوده است. در هر دو مورد، من مسیری میان‌بر را از شیوه‌ی درمانی معمولم انتخاب کرده بودم.

با مایا ، بیش از حد رویارو شدم و مستقیماً هشدار دادم که رابطه‌ی عاشقانه‌اش در معرض خطر است، به‌جای آنکه کمک کنم خودش به این نتیجه برسد.

و با آلبرتو، پیش از ایجاد یک رابطه‌ی مطمئن، یک حقیقت سخت شخصی را منعکس کردم. هر دو مورد، به‌راحتی می‌توانست نتیجه‌ی بدی داشته باشد. و با این حال، در محدودیت زمانی‌ای که داشتیم، انتخاب‌هایم ضروری به نظر می‌رسیدند.

با نگاهی به گذشته، گمان می‌کنم که یکی از دلایل موفقیت این جلسات، این بود که هر دوی آن‌ها، پیش از دیدارمان، تا حدی به من اعتماد داشتند. احتمالاً به خاطر جایگاهم در این حوزه، موهای سفیدم که نماد تجربه است، و احساسی از ارتباط شخصی که از خواندن کتاب‌هایم به دست آورده بودند. این احتمالاً زمین شانس را کمی به نفع نتایج مثبت متمایل کرده بود.

ایجاد یک رابطه‌ی گرم و قابل‌اعتماد، در سریع‌ترین زمان ممکن، یک عامل حیاتی بود. علاوه بر این، اعتماد به شهودم نیز اهمیت زیادی داشت. گاهی اوقات مجبور بودم فقط بر اساس یک احساس، یک جهش انجام دهم—همان‌طور که با پل و سؤالاتش درباره‌ی نوشتن انجام دادم، که نتیجه‌ی خوبی داشت.

اما در مورد کریستین، وقتی خواستم اورا با حدس زدن رابطه‌ی مشکل‌دار او با پدرش تحت تأثیر بگذارم، اوضاع چندان خوب پیش نرفت. با این حال، در اینجا هم فکر می‌کنم که شهودم درست بود، اما نحوه‌ی استفاده از آن اشتباه بود. اگر رابطه‌ی او با پدرش مسئله‌ی مهمی بود، باید آن را در طول جلسه به‌آرامی بررسی می‌کردم، نه اینکه ناگهان به نتیجه‌ای گیج‌کننده برای او بپرم.

شهود، برای درمانگران بسیار مهم است. اما شهود، از نظر من، چیزی ماورایی یا رازآلود نیست. هرچه از

شهود دارم، نتیجه‌ی دهه‌ها توجه دقیق، مشاهده‌ی عمیق افراد، و شناخت الگوها و گرایش‌های انسانی است.

در آینده، باید به این فرآیند ایجاد اعتماد و صمیمیت در سریع‌ترین زمان ممکن، توجه ویژه‌ای داشته باشم. چه برای آماده کردن کسی برای یک درمان طولانی‌تر، چه برای کمک به او در شناخت جدیدی از خودش، و چه برای الگوسازی صمیمیت در زندگی‌اش.

امیدوارم که مغز در حال زوالم، برای مدتی دیگر، بتواند از عهده‌ی این کار برآید!

فصل نهم

پنجره‌های چرا، نجواهای کی

هانا، یک روان‌درمانگر در استرالیا، ایمیلی جذاب برایم فرستاد که با این جمله آغاز می‌شد:

"صبح از خواب بیدار شدم و با خود گفتم، 'چقدر پنجره‌های چرا، چقدر نجواهای کی.' احساس غمگینی در من باقی مانده، گویی شعری که می‌خواهد نوشته شود. دوست دارم این مسیرهای ناتمام را با تو کشف کنم."

مثل بیشتر نویسندگان، من هم شیفته‌ی عبارات غیرمعمول می‌شوم، و پنجره‌های چرا و نجواهای کی هانا، مرا مجذوب خود کرد. دقیقاً نمی‌دانستم که او

چه منظوری دارد یا قصد دارد چه چیزی را بررسی کند، اما کنجکاو بودم که بفهمم.

چند روز بعد، وقتی در جلسه‌ای از طریق زوم روبه‌روی هم قرار گرفتیم، او به نظر محتاط، حتی ترسان، می‌رسید. اغلب هنگام صحبت، بر روی کلماتش مکث می‌کرد و از پس لبخندی محتاطانه، جمله‌هایش را با تردید بیان می‌کرد.

پس آن هانای با طبع شاعرانه که آن جملات خیال‌انگیز را نوشته بود، کجا بود؟

با لحنی مردد گفت : "چهل‌ونه ساله هستم، مادر سه فرزند . دو فرزند بزرگ‌ترم مستقل شده‌اند و نزدیک من با شریک‌هایشان زندگی می‌کنند. کوچک‌ترین فرزندم هفده ساله است و همین تازگی دبیرستان را تمام کرده. به‌محض اینکه شرایط کووید اجازه دهد،

دانشگاه را شروع می‌کند. من هم در ملبورن زندگی و کار می‌کنم، به‌عنوان یک درمانگر.فکر می‌کنم گرایش‌های وجودی دارم—تو تأثیر زیادی روی من گذاشته‌ای، کتاب‌ها و نظریه‌هایت را خوب می‌شناسم.

در مطب خصوصی کار می‌کنم، و حالا همه‌ی بیمارانم روی زوم هستند، البته. دلم برای ارتباط حضوری تنگ شده—هم من و هم تقریباً همه‌ی مردم کره‌ی زمین!

چه چیز دیگری را باید بدانید؟ مادرم و سه خواهرم در نیوزیلند زندگی می‌کنند، و درست زمانی که قصد داشتم به دیدنشان بروم، محدودیت‌های سفر اعمال شد."

هانا، ازدواجت را فقط یک موضوع جانبی مطرح کردی، با اینکه گفتی از یک نخ آویزان است. چرا؟

-چون من همیشه خوش‌بین بوده‌ام و به امید و بهبود اعتقاد دارم.

متوجه شدم که او از سؤال من طفره رفت. حدس زدم که ازدواجش باید منشأ درد و ناراحتی بزرگی برای او باشد. باید با ملایمت برخورد می‌کردم.

هانا، فکر می‌کنم صحبت درباره‌ی ازدواجت برایت آسان نیست، اما تصور می‌کنم اگر درباره‌اش حرف نزنیم، ناامید خواهی شد.

-بله، بله، ازدواجم... باید به مشاوره‌ی زوج‌درمانی برویم. یک درمانگر را در نظر دارم، اما همسرم هیچ جوابی به من نمی‌دهد. هنوز صبورانه منتظر مانده ام که تصمیمش را بگیرد.

منتظر ماندم که ادامه دهد، اما او فقط با لبخندی محتاط سکوت کرد. کمی روی صفحه‌اش جابه‌جا شد، اما حرفی نزد. همین؟ همین‌قدر قرار است

بگوید؟ چند دقیقه گذشت. فکر کردم که آیا باید درباره‌ی روند مکالمه‌مان صحبت کنم؟ چرا این‌قدر کم به من اطلاعات می‌دهد؟

چرا مرا مجبور می‌کند که مدام سؤالات بیشتری از او بپرسم؟ تصمیم گرفتم هنوز درباره‌ی این فاصله‌ای که میان ما ایجاد کرده بود، چیزی نگویم. احساس می‌کردم که هنوز نکته‌ی کلیدی‌ای را از دست داده‌ام، و وقتی به آن برسم، همه‌چیز روشن خواهد شد.

"لطفاً بیشتر درباره‌ی رابطه‌ات با همسرت بگو."

-این ازدواج به‌سادگی کار نمی‌کند. واقعاً نمی‌دانم چرا.

به‌سادگی کار نمی‌کند! باز هم اطلاعات ناچیز! و چرا مدام از عبارت این ازدواج استفاده می‌کند، نه ازدواج من یا ازدواج ما؟ چقدر عجیب. او می‌دانست که به کمک نیاز دارد و می‌دانست که فقط یک ساعت فرصت داریم. انتظار داشتم مشتاق باشد که

اطلاعات بیشتری ارائه دهد تا سریع‌تر به عمق مسئله برسیم. اما با وجود گذر سریع زمان، به‌ندرت چیزی را داوطلبانه مطرح می‌کرد، منتظر می‌ماند که من سؤالات را مطرح کنم، و سپس پاسخ‌هایش را با مهارت منحرف می‌کرد. صبرم کم‌کم داشت تحلیل می‌رفت. او یک درمانگر بود—کسی که قطعاً اهمیت باز شدن و در میان گذاشتن دغدغه‌های عمیق را درک می‌کرد. و من یاد گرفته بودم که اگر بخواهم مؤثر باشم، باید خیلی سریع پیش بروم. کمی بیشتر فشار آوردم.

حدس‌های خودت چیست، هانا، درباره‌ی این‌که چرا ازدواجت کار نمی‌کند؟

-خب، خواسته‌ام که به زوج‌درمانی برویم. یک درمانگر مناسب هم پیدا کرده‌ام، اما تاکنون همسرم به پیشنهاد من پاسخی نداده است. او قبلاً این را گفته بود. چگونه می‌توانستم از این مقاومت عبور کنم؟

هانا، می‌توانی جزئیات بیشتری درباره‌ی رابطه‌ات با همسرت بگویی؟ چندان ایده‌ای از آنچه میان شما دو نفر می‌گذرد ندارم. ازدواجتان از چه زمانی در این وضعیت بحرانی بوده است؟

-اوه، مدتی شده. چند سالی هست. و وضعیت خوابیدن‌تان چطور است؟ زندگی جنسی‌تان؟ او خیلی خروپف می‌کند، به همین دلیل سال‌هاست که در اتاق‌های جداگانه می‌خوابیم. مدت زیادی است که رابطه‌ی جنسی نداریم.

آیا در سایر جنبه‌ها صمیمیت یا محبت میان شما وجود دارد؟

-نه، واقعاً.

چقدر پاسخ‌های کوتاه و کم‌مایه! حدس زدم که شاید همین شیوه‌ی مکالمه‌ی کوتاه و گریزگرانه، در مشکلات او با همسرش نیز نقش داشته باشد. اما چرا

حالا هم همین‌طور پاسخ می‌داد؟ او سبک درمانی من را می‌شناخت و می‌دانست که بر رابطه‌ی ما در لحظه‌ی حال تأکید دارم. و با این حال، همچنان از ایجاد ارتباط واقعی اجتناب می‌کرد. بدون داشتن اعتماد متقابل قوی‌تر، مایل نبودم که بیش از حد انتقادی درباره‌ی روند گفتگویمان صحبت کنم. پس یک مسیر دیگر را امتحان کردم.

هانا، اگر همسرت همچنان به درخواست تو برای زوج‌درمانی پاسخ ندهد، چه گزینه‌هایی پیش روی توست؟

-چند گزینه دارم. افراطی‌ترین آن‌ها این است که به زادگاهم در نیوزیلند برگردم، جایی که مادرم و خواهرانم زندگی می‌کنند. پیش از ازدواج، یک مطب روان‌درمانی خوب در آنجا داشتم، و مطمئنم که می‌توانم دوباره آن را بسازم. واقعاً دارم این گزینه را بررسی می‌کنم.

هانا، من واقعاً نگرانم که روزی در آینده، وقتی زندگی‌ات را مرور می‌کنی، دچار پشیمانی عمیقی شوی. پشیمان از اینکه هیچ‌وقت با مشکلی که در ازدواجت وجود دارد روبه‌رو نشدی، از اینکه هرگز برای تغییر اوضاع تلاشی نکردی.

او با آرامش منتظر شد تا حرفم تمام شود، سپس گفت:

"یک درمانگر فردی محلی را در نظر دارم و قصد دارم که جلسه‌ای با او تنظیم کنم. همچنین، تصمیم گرفته‌ام که بالاخره همسرم را بابت این تعلل‌هایش در مواجهه قرار دهم."

به ساعتم نگاه کردم و از اینکه زمانمان تمام شده، شگفت‌زده شدم. هانا و من با خوشرویی خداحافظی کردیم، اما این جلسه برایم احساسی داشت، انگار که نه‌فقط جسمی، بلکه از نظر روحی هم، قاره‌ها از

یکدیگر فاصله داشتیم. احساس ناراحتی می‌کردم که نتوانسته بودم کمک بیشتری به هانا ارائه دهم. چرا آن‌طور که همیشه انجام می‌دادم، روی رابطه‌ی اینجا و اکنون تمرکز نکرده بودم؟ و زمان چه شده بود؟ چرا این‌قدر سریع گذشت؟ احساس دلسردی داشتم. باید می‌توانستم کمک بیشتری به او بکنم، اما مطمئن نبودم که چه چیزی را از دست داده‌ام. بی‌شک این یکی از کم‌اثرترین جلساتم بود.

آن شب، وقتی سعی می‌کردم بخوابم اما موفق نمی‌شدم، دوباره ذهنم به سمت جلسه‌ام با هانا کشیده شد. حجم انبوهی از پرسش‌هایی که نپرسیده بودم، مرا فرا گرفت:

"چرا با همسرت درباره‌ی رابطه‌تان صحبت نمی‌کنی؟"

"چرا فقط پیشنهاد زوج‌درمانی را مطرح می‌کنی، اما بر آن اصرار نمی‌ورزی؟"

"آیا همسرت می‌داند که از این رابطه ناراضی هستی؟"

"آیا می‌داند که به ترک او، و حتی ترک کشور، فکر می‌کنی؟"

"چرا از ازدواجت بیشتر نمی‌خواهی؟"

"کجا آموختی که نباید شکایت کنی یا حقی برای درخواست چیزی نداری؟"

همچنین، سؤال‌های مطرح‌نشده‌ای درباره‌ی رابطه‌ی خودم با هانا در طول جلسه به ذهنم آمد:

"چرا مجبورم کردی این‌قدر سخت کار کنم؟"

"تو یک درمانگر باتجربه هستی، سبک کار مرا می‌شناسی، پس چرا من باید این همه تلاش می‌کردم تا بفهمم چه چیزی تو را آزار می‌دهد؟"

درونم دو نیروی متضاد به کشمکش افتاده بودند. درمانگر درونم، از ناتوانی‌اش ناامید بود. اما نویسنده‌ی درونم، بی‌آنکه دلیلش را کاملاً بداند، احساس می‌کرد که در این جلسه چیزی جالب نهفته است .حتی اگر هنوز به‌درستی نمی‌دانستم که آن چیز چیست.

صبح روز بعد، تصمیم گرفتم با هانا تماس بگیرم و درباره‌ی نوشتن این تجربه، نظرش را جویا شوم.معمولاً ابتدا داستان را می‌نویسم، سپس از بیمار اجازه می‌گیرم .اما جلسه‌ی من و هانا چنان معماگونه بود که نمی‌خواستم وقت زیادی را صرف نوشتن کنم، فقط برای اینکه در نهایت او اجازه‌ی انتشارش را ندهد .پس برایش ایمیلی نوشتم:

سلام هانا،

از زمان مشاوره‌مان، فکر نوشتن یک داستان کوتاه درباره‌ی دیدارمان در ذهنم بوده است .هنوز مطمئن نیستم که محصول نهایی چه پیامی خواهد داشت، اما احتمالاً بر احساسات خودم در طول جلسه و تلاش ناموفقم برای درک شرایط تو متمرکز خواهد بود .خیالت راحت باشد—همیشه به‌شدت هویت بیمارانم را تغییر می‌دهم تا هیچ‌کس نتواند شخصیت داستان را بشناسد .مشتاق نوشتن هستم، اما نمی‌خواهم اگر مخالفتی داری، کار را آغاز کنم.

سپاس- اروین

با توجه به اینکه در جلسه کمک زیادی به او نکرده بودم، احتمال موافقتش را خیلی کم می‌دانستم— شاید یک به چهار علیه من .اما چند ساعت بعد، پاسخی از هانا دریافت کردم که مرا کاملاً شگفت‌زده کرد:

"اروین عزیزم ،

امروز روز تولدم است. و ایمیل تو، که در آن درخواست نوشتن این داستان را کرده‌ای، شاید بهترین هدیه‌ای باشد که در تمام زندگی‌ام دریافت کرده‌ام! احساس افتخار می‌کنم... و هم‌زمان وحشت‌زده‌ام.

سال‌هاست که تو جواب من به این پرسش بوده‌ای:

اگر بتوانی یک ساعت را با هر شخصی، زنده یا مرده، بگذرانی، چه کسی را انتخاب می‌کنی؟

چه حسی دارد که در فهرست آرزوهای کسی باشی؟

پس از جلسه‌مان، احساس کردم که درونم کاملاً شکافته شده است. حسی ناخوشایند، اما درست همان‌طور که باید باشد. فکر می‌کردم که هیچ انتظاری از جلسه ندارم، اما حالا متوجه شده‌ام که ناخودآگاه، انتظار داشتم که با احساسی از شادی و رهایی از جلسه خارج شوم. اما آنچه که انتظارش را نداشتم، این بود که چنین احساس خام و آشکاری داشته باشم، و از تو عصبانی شوم!

چگونه جرأت کردی این‌قدر عمیق کنجکاوی کنی؟ و حالا باز هم اینجایی، و دوباره کنجکاوی‌ات را ادامه می‌دهی! اما تو استاد اعتماد کردن به شهودت هستی. کتاب‌هایت به من این اجازه را داده‌اند که خودم را به‌عنوان ابزار کار بپذیرم، و به این باور برسم که درمان، درون خودِ رابطه اتفاق می‌افتد.

دیشب، پس از این جلسه‌ی پرقدرت، به این فکر افتادم که برای تو چه حسی داشت وقتی که تماس ما

قطع شد؟ من داشتم یک تجربه‌ی تحول‌آفرین را پشت سر می‌گذاشتم. و تو؟ آیا فقط به راهت ادامه دادی، و جلسه‌ی ۷۸۹,۳۹۷,۹۸۶ام را در فهرستت علامت زدی؟

لطفاً با خیال راحت داستان را بنویس. مشتاق خواندنش هستم!

با احترام و تحسین- هانا"

بی‌درنگ به او پاسخ دادم:

"هانا، از نامه‌ات لذت بردم. وای، تو حالا یک هانای کاملاً متفاوتی هستی. این هانا، دیگر در سکوت، منتظر تصمیم همسرش برای کار روی رابطه‌شان نخواهد ماند.

این هانا، دیگر ترسو نیست. او پاسخش را طلب خواهد کرد. این همان هانایی است که درباره‌ی

پنجره‌های چرا و نجواهای کی نوشت. لطفاً بابت این داستان نگرانی نداشته باش. هرچه بنویسم، قطعاً درباره‌ی رابطه‌ی ما کاملاً محترمانه خواهد بود! سپاس که اجازه دادی پیش بروم. اگر توانستم بنویسم، پیش‌نویسش را برایت خواهم فرستاد.

تولدت مبارک- اروین"

روز بعد، ایمیلی بسیار روشنگرانه از هانا دریافت کردم:

"من مدام به این فکر می‌کنم که تو در تلاش برای نوشتن این داستان، بارها و بارها به سؤالات بی‌پاسخ برخورد می‌کنی، شاید حتی دلت بخواهد از ادامه‌ی آن دست بکشی. می‌توانستم در طول جلسه، ناامیدی‌ات را حس کنم. بدون شک، احساس کرده‌ای که بیش از حد سخت کار می‌کنی. قطعاً تعجب کرده‌ای که چرا

من این همه از پاسخ دادن طفره می‌رفتم. و چرا چیزی از خودم را آشکار نمی‌کردم. اما حالا، با تمام وجود، احساس همدلی با تو دارم. و به همین دلیل، تصمیم گرفته‌ام که به کمکت بیایم! تو از این جلسه سردرگم شدی، چون نکته‌ای اساسی را نادیده گرفته بودی— چیزی بسیار، بسیار آشکار:

تو الگوی من هستی. معلم من. تو زندگی مرا تغییر داده‌ای.

من به این دلیل تصمیم گرفتم که درمانگر شوم، چون کتاب‌های تو را خوانده‌ام. هر یک از آن‌ها را بارها مطالعه کرده‌ام، صفحاتشان را نشانه‌گذاری کرده‌ام و با یادداشت‌ها پر کرده‌ام. و این همان چیزی است که تو فراموش کردی، حلقه‌ی گمشده:

من به تأیید و محبت تو نیاز دارم! بیش از هر چیز، می‌خواهم که تو مرا تحسین کنی. اما در من چیزهایی

هست، برخی چیزهای تاریک و شرم‌آور درباره‌ی رفتارم در ازدواجم، که نمی‌توانم—و نخواهم توانست—در برابر تو افشا کنم. و به همین دلیل بود که سکوت کردم. و حالا که این را می‌دانی، با خیالی آسوده، داستانمان را بنویس! **هانا"**

پاسخش مرا غافلگیر کرد.

قطعات پازل کم‌کم در جای خود قرار گرفتند—چرا در جلسه این‌قدر کم از او دریافت کردم، چرا رویکردم بی‌اثر بود. من کاملاً نابینا بودم نسبت به احترامی که او برایم قائل بود، و متوجه نشدم که این موضوع چگونه بر درمان ما تأثیر گذاشته است. بارها توانسته‌ام از تحسینی که بیمارانم نسبت به من دارند، به‌عنوان ابزاری در روند درمان استفاده کنم. گاهی این باعث می‌شود فرآیند سریع‌تر پیش برود، گاهی به افکار و

پیشنهاداتم در ذهن بیماران وزنی اضافی می‌دهد: *اگر دکتر اروین یالوم تأیید کند، پس من حتماً دارم کار درستی انجام می‌دهم! اگر دکتر یالوم توصیه کند که فلان کار را بکنم، پس باید بلافاصله انجامش دهم.* اما در مورد هانا، این موقعیت به ضررم تمام شد! و بدتر از آن، من در طول جلسه متوجه این موضوع نشدم.من بی‌وقفه بر همان یک مسئله فشار می‌آوردم—ازدواجش—درست جایی که او بیشترین آسیب‌پذیری را احساس می‌کرد.

همیشه بر این باور بوده‌ام که یک درمانگر زمانی بیشترین تأثیر را دارد که خود را نه به‌عنوان یک کارشناس، بلکه به‌عنوان یک همسفر ارائه دهد. یک انسان، که خودش نیز ناچار است رنج‌ها و تحقیرهای زیستن را تحمل کند.

این طرز فکر، به‌وضوح با دیدگاه بسیاری از درمانگران در طول تاریخ—و حتی در زمان حال—متفاوت است.

بسیاری از آن‌ها خود را متخصصانی معرفی می‌کنند که آمده‌اند تا بیمارانشان را درمان کنند—انگار که وضعیت انسانی، قابل‌اصلاح باشد.

شاید من هم، در این جلسات تک‌نفره، بیش از حد به جایگاهم متکی شده بودم، و همین باعث شد که به‌طور ناخواسته بیش از حد به سمت این نقش کارشناسانه بلغزم.

در عمیق‌ترین لایه‌ها، می‌دانم که به اشتراک گذاشتن صادقانه‌ی خودم—به‌عنوان یک انسان معمولی، فانی، و پر از تردیدها و اضطراب‌های خودش—بسیار مهم است. این کار، هم مشکلات بیمار را طبیعی‌تر

جلوه می‌دهد، و هم کاتالیزوری است برای ایجاد صمیمیت و اعتمادی که برای تغییر لازم است.

انسانیتم، حضورم به‌عنوان یک شخص، برای درمان حیاتی است. و با هانا، از این بخش حیاتی خودم به‌اندازه‌ی کافی استفاده نکرده بودم.

برخورد با شخصیت عمومی من—آن تصویری که با احترام و تحسین همراه است—ممکن است برای برخی از بیماران مفید باشد. اما برای کسانی مثل هانا، ممکن است اثر معکوس داشته باشد—آن‌ها را ببندد، آن‌ها را از گفت‌وگو بازدارد.

چرا در طول جلسه این را متوجه نشدم؟ شاید، زیادی به تأثیر خودم مطمئن شده بودم. و برای پاسخ دادن به پرسش هانا، باید بگویم که بودن در فهرست آرزوهای کسی، کمی سرمستی‌آور است. اما می‌دانم که برای یک درمانگر، به‌مراتب بهتر است که جایگاه

پرآوازه‌ی خود را کنار بگذارد، و در عوض، همراه بیمار وارد گل‌ولای زندگی شود و با او در این دنیای عجیب و دشوار دست‌وپنجه نرم کند. در آینده، باید نسبت به این موضوع آگاه‌تر باشم که دکتر اروین یالوم بودن، چه تأثیری می‌تواند روی دیگران داشته باشد—به‌ویژه وقتی با درمانگران دیگر کار می‌کنم. گاهی ممکن است استفاده از جایگاه تقویت‌شده‌ی خودم مفید باشد، اما در کل، تلاش خواهم کرد که فقط **اروین** باشم.

فصل دهم

تنها، تنها، تنها

مارگارت در ایمیل کوتاهش به من اطلاع داد که معلم ریاضی شصت‌وپنج‌ساله‌ای است که در ملبورن، استرالیا زندگی می‌کند و از تنهایی شدید و حملات مکرر هراس رنج می‌برد. او نوشت که از زمان شروع همه‌گیری، شب‌ها از خواب‌های وحشتناکی بیدار می‌شود که او را نفس‌زنان و در آرزوی کمک رها

می‌کنند. اما افسوس که او تنها بود، بسیار تنها. او در پایان نوشت:
من در چهارده‌سالگی مبتلا به اوتیسم تشخیص داده شدم. پس محدودیت‌های خودم را دارم.

دو هفته بعد، یک پنجره‌ی زوم را باز کردم و با زنی پرحرارت با موهای نقره‌ای روبه‌رو شدم که لب‌هایش از اضطراب می‌لرزید.

مارگارت، بیایید مستقیماً شروع کنیم. از ایمیل شما می‌دانم که اغلب تنها و نگران هستید. لطفاً بیشتر درباره‌ی خودتان بگویید.

-او گفت: "نمی‌دانم از کجا شروع کنم. در صحبت کردن خوب نیستم. با هیچ‌کس. هیچ‌وقت نبوده‌ام. تقریباً تمام وقتم را تنها می‌گذرانم."

بیشتر درباره‌ی این موضوع بگویید. در حال حاضر، با توجه به قرنطینه‌های کرونایی، تنهایی برای بسیاری از ما تجربه‌ای مشترک است. زمان عجیبی است.

-برای من فرق دارد. من تمام عمرم تنها بوده‌ام. از روز اول تنها بوده‌ام.

لطفاً،ادامه بده.

او مرور کوتاه اما تلخی از زندگی‌اش را ارائه داد. وقتی گفت از روز اول تنها بوده، واقعاً منظورش همان بود. مادرش هنگام زایمان درگذشته بود. سپس، وقتی مارگارت پنج‌ساله بود، پدرش خانواده را ترک کرد و دیگر هیچ‌گاه خبری از او نشد. او و برادرش که هفت سال از او بزرگ‌تر بود، توسط مادربزرگ مادری‌شان بزرگ شدند؛ زنی سالخورده که خانه‌ای خشک و ساکت را اداره می‌کرد.

هرچه مارگارت بیشتر صحبت می‌کرد، بیشتر از میزان انزوای او شگفت‌زده می‌شدم—ابتدا در کودکی، سپس در نوجوانی، و سرانجام در بزرگسالی پی پر از تنهایی. در هیچ نقطه‌ای از حرف‌هایش از دوست یا رابطه‌ی مهمی نام نبرد. با ادامه‌ی صحبت‌هایش، تصاویر غم‌انگیزی بی‌اختیار در ذهنم ظاهر می‌شدند: راهروهای خالی، کلاس‌های درسی متروکه در تابستان، تفریحگاه‌های ساحلی در نور خاکستری زمستان.

من بیشتر کنکاش کردم، به این امید که کسی را بیابم که برایش اهمیت قائل باشد.

پرسیدم: **"مارگارت، در حال حاضر به چه کسی نزدیک‌تری؟"**

این سؤال تقریباً همیشه در جلسات درمانی دری را می‌گشاید، افراد را به فکر کردن فراتر از خودشان و تمرکز بر شبکه‌ی گسترده‌تر روابطشان سوق می‌دهد.

اما او تنها از یک فرد مهم در زندگی‌اش نام برد— برادرش، که معلم زبان فرانسه بود. او نیز مجرد بود و در شهری دیگر، چند صد مایل دورتر زندگی می‌کرد. آن‌ها بیش از یک دهه بود که از نزدیک یکدیگر را ندیده بودند، اما هر هفته دقیقاً به مدت ده دقیقه با هم تلفنی صحبت می‌کردند.

چرا دقیقاً ده دقیقه؟ گفت درست ده دقیقه است .

نه بیشتر، نه کمتر؟

-درست است.

و چرا؟

او با دست اشاره‌ای کرد، گویی که این موضوع از پیش تعیین شده و محدودیتی غیرقابل‌سؤال بود. سپس ادامه داد که تا زمان بازنشستگی‌اش در سال گذشته، از راه تدریس ریاضیات امرار معاش کرده است. همیشه تنها زندگی کرده بود. او به مجموعه ی

آلبوم‌های موسیقی کلاسیکش گوش می‌داد و ساعت‌ها وقت صرف آماده‌سازی دقیق وعده‌های غذایی خود می‌کرد. در این لحظه، متوجه شدم که لبخندی کوتاه بر چهره‌اش ظاهر شد، آن‌گاه که با جزئیات، از پخت‌وپز دقیق و چیدن منوی منظم غذاهایش سخن می‌گفت، انگار که این موضوع برایش اهمیت ویژه‌ای داشت.

از او پرسیدم آخرین باری که با شخص دیگری غذا خورده چه زمانی بوده است. او نمی‌توانست به یاد بیاورد؛ شاید چندین سال پیش.

در حالی که جزئیات زندگی گذشته و حالش را روایت می‌کرد، احساسی ناخوشایند در من شکل گرفت. زمانی که مارگارت زندگی‌یی را توصیف می‌کرد که از هر رابطه‌ی مهمی تهی بود، شروع به گریه کردو اشک‌های فراوانی بی‌محابا از چشمانش جاری شد. تنهایی او آن‌قدر عمیق بود که مرا از موضع همیشگی‌ام، جایی

که به رنج بیمارانم عمیقاً احساس همدردی می‌کردم اما به اندازه‌ی کافی آرام می‌ماندم تا کمک‌کننده باشم، کمی به لرزه انداخت. حالا، احساس می‌کردم که دچار تزلزل شده‌ام، پژواک‌های دوران کودکیِ بسیار تنهای خودم، درست زیر سطح آگاهی‌ام طنین‌انداز بودند.

بسیار مشتاق بودم که او را آرام کنم، در حالی که تلاش می‌کردم ناراحتی خودم را نیز کنترل کنم، اما هیچ مداخله‌ی مفیدی به ذهنم نمی‌رسید- نه بازنگری بینش‌بخشی در وضعیت او، نه تغییر هوشمندانه‌ای در دیدگاهش که بتواند احساس او را نسبت به خود بهبود بخشد.

تمام چیزی که از عهده‌ام برمی‌آمد، بیان حمایت‌های همدلانه‌ای بود مانند:

هوم... خیلی سخت است.

و
فقط می‌توانم تصور کنم که چه ترسی را تجربه می‌کنی.

سپس به من گفت که اخیراً مقاله‌ای را به مجموعه‌ای که تجربیات کودکانی با احساس متفاوت بودن از همان سنین پایین را گردآوری می‌کند، ارسال کرده، اما حتی پاسخی هم دریافت نکرده است. اینجا شاید نقطه‌ای برای ایجاد ارتباط بود!

اوه... مارگارت، می‌دانم که این چقدر می‌تواند دردناک باشد. من هم نویسنده‌ام و با سهم عادلانه‌ای از رد شدن‌ها روبه‌رو بوده‌ام، بنابراین کاملاً درد تو را درک می‌کنم.

پس از مکثی کوتاه، نفس عمیقی کشید و گفت:

-مقاله‌ی من کوتاه است، تقریباً هزار و سیصد کلمه. فکر نمی‌کنم کسی ــ در این دنیا آن را بخواند. من... من... تردید دارم که آیا می‌توانم آن را برای شما بخوانم؟

البته. خیلی دوست دارم بشنومش.

لبخندی واقعی بر لبانش نقش بست و سپس شروع به خواندن کرد. مقاله‌ای بود خوش‌ساخت و دلخراش، درباره‌ی حس بیگانگی‌اش در دوران دبستان و تلاش‌های بی‌ثمرش برای دوستی با دیگر کودکان. با دقت گوش سپردم و چند یادداشت برداشتم. این کار حدود پانزده دقیقه طول کشید، طولانی‌تر از آنچه انتظار داشتم، اما می‌توانستم حس کنم که توجه من برایش لذت‌بخش است.

وقتی تمام شد، گفتم که **به عنوان یک نویسنده، نثر عالی او را تحسین می‌کنم و از او خواستم که چند**

جمله‌ای را که به‌خصوص مرا تحت تأثیر قرار داده بود، دوباره بخواند. اشاره کردم که ما چندین وجه اشتراک داریم:

تو و من هر دو خوانندگان پروپاقرصی هستیم، عاشق ادبیات فاخر، و هر دو از خلق جملات محکم و تأثیرگذار لذت می‌بریم.

او چیزی گفت که به سختی شنیدم، اما فکر می‌کنم "ممنون که گوش دادی " بود. لبخند می‌زد و مستقیماً به دوربین نگاه می‌کرد.

برای لحظه‌ای کوتاه، باهم ارتباط برقرار کردیم، در طنین نثرش، در کنار هم بودیم. لحظه‌ای زیبا. اما ناگهان سایه‌ای از تردید بر چهره‌اش گذشت و نگاهش را پایین انداخت. می‌توانستم احساس کنم که نزدیکی بین ما در حال فروپاشی است، که فاصله دوباره در حال گسترش است.

باید این ارتباط را نگه می‌داشتم، قبل از آنکه فاصله میانمان شکاف عمیقی ایجاد کند. پس دست دراز کردم و گفتم:

مارگارت، چیز دیگری هست که می‌خواهم به تو بگویم. من واقعاً در این لحظه با تنهایی تو همراه شده‌ام. این فقط به خاطر همه‌گیری نیست، اگرچه این مرا در خانه‌ام محبوس کرده است. بلکه انزوای عمیق‌تری است که از مرگ همسرم در چند ماه پیش ناشی می‌شود. او و من از چهارده‌سالگی یکدیگر را می‌شناختیم، بنابراین در بزرگسالی هرگز واقعاً تنها نبوده‌ام. کودکی بسیار تنهایی داشتم و همیشه فکر می‌کردم که او مرا نجات داده است. اکنون، احساس می‌کنم می‌توانم با تنهایی تو همذات‌پنداری کنم. راستش را بخواهی، می خواهم به من چیزهای تازه ای بیاموزی.

تا لحظه‌ای که این حرف را زدم، به اشتراک گذاشتن این اطلاعات بسیار شخصی فکر نکرده بودم. مرگ مریلین در چندین جلسه‌ی مشاوره‌ی اخیر مطرح شده بود، اما همیشه ،از سوی بیمارانی که آگهی درگذشت او را در روزنامه یا مجله‌ای خوانده بودند و می‌خواستند تسلیت بگویند. این نخستین باری بود که خودم آن را آشکارا بیان می‌کردم، و ناگهان دچار تردید شدم. اما به نظرم رسید که ممکن است برای مارگارت شنیدن این موضوع مفید باشد—پیشنهادی از آسیب‌پذیری شخصی‌ام، تلاشی برای نزدیک‌تر کردن ما به یکدیگر.

او آشکارا جا خورده بود، از این افشاگری من گیج شده بود. چند لحظه مکث کرد، دهانش را باز کرد تا چیزی بگوید اما نتوانست.

سرانجام گفت: "متأسفم، خیلی متأسفم" ...و

سپس ادامه داد:

-برادرم تماس می‌گیرد، اما چیز زیادی برای گفتن نداریم. فکر می‌کنم او...

مارگارت، اجازه بده چیزی از تو بپرسم .

احساس کردم که او در حال فاصله گرفتن است، پس صحبتش را قطع کردم تا تمرکزمان را به لحظه‌ی حال بازگردانم.

چه احساسی داشتی وقتی درباره‌ی از دست دادن همسرم به تو گفتم؟ این موضوع چه تأثیری روی تو گذاشت؟

-اوه... اوه... هیچ‌کس تا حالا چنین چیزی به من نگفته بود، چیزی این‌قدر... این‌قدر... نمی‌دانم... این‌قدر شخصی. ارتباط. و بعد... نتوانستم جوابت را بدهم... نمی‌دانستم چه بگویم.

سعی کن به خاطر بیاوری که وقتی داشتی به پاسخی فکر می‌کردی، چه چیزی از ذهنت گذشت.

-اوه... اوه... ترس. بیشتر از هر چیز، ترس. احساس کردم که چیزی از من انتظار می‌رود—چیزی که از پسش برنمی‌آیم. حتی گفتی که می‌توانی از من چیزهایی یاد بگیری.

بله. و بعد؟

احساس کردم... ام... پوچی. به هر حال، من اوتیسم دارم. چه چیزی می‌توانم به تو ارائه کنم؟

مارگارت، تو بیش از حد با خودت سخت‌گیر هستی. متأسفم که زمان ما به پایان رسیده است، اما پیش از خداحافظی، یک سؤال مهم دارم. چه احساسی درباره‌ی مکالمه‌ی امروزمان داری؟

مارگارت با نگاهی متفکرانه به من خیره شد.

به من بگو، آیا فکر می‌کنی که ما دو نفر امروز یک گفت‌وگوی صمیمانه داشتیم؟

او با جدیت سر تکان داد.
-قطعاً.

و آیا این صمیمیت برایت خوب بود؟

-بله. اوه، بله.

کاملاً با تو هم‌عقیده‌ام، مارگارت. من هم همین احساس را دارم. عمیقاً آن را حس می‌کنم.

-ممنون.

آه. مارگارت، من باید از تو تشکر کنم. برای ایجاد چنین گفت‌وگویی، دو نفر لازم است.

-ناگهان او با صدای بلند شروع به گریه کرد. اجازه دادم که اشک‌هایش جاری شوند، سپس گفتم:

"از واکنش تو عمیقاً تحت تأثیر قرار گرفته‌ام. مهم است که احساساتت را تجربه و ابراز کنی. تو بسیار بیشتر از آنچه فکر می‌کنی توانایی این کار را داری. افراد مبتلا به اوتیسم ارتباط برقرار نمی‌کنند. من

نمی‌توانم درباره‌ی همه‌ی افراد اوتیستیک صحبت کنم. اما همین حالا، تجربه‌ی برقراری ارتباط با مارگارت را داشتم، و فکر می‌کنم که تو خودت را دست‌کم می‌گیری."

او همچنان گریه می‌کرد.

-می‌ترسم که همیشه تنها بمانم.

در حوزه‌ی کاری من، مارگارت، به این تفکر "پیش‌گویی خودمحقق‌شونده "می‌گویند. به این معنا که خودت نقشی در آنچه در روابطت اتفاق می‌افتد، داری. اگر قرار باشد فقط یک چیز از گفت‌وگوی امروزمان در خاطرت بماند، امیدوارم این باشد: تو و من یک ارتباط واقعی داشتیم، درست است؟

او در حالی که اشک‌هایش را پاک می‌کرد، با جدیت سر تکان داد.

و مارگارت، برای ایجاد یک ارتباط، دو نفر لازم است. تو این ارتباط را با من برقرار کردی.

در پایان جلسه، پیشنهاد کردم که درباره‌ی گروه‌های حمایتی محلی برای افراد مبتلا به اوتیسم تحقیق کند. همچنین فکر کردم که شاید درمان فردی برای او مفید باشد و اطلاعات یک درمانگر خوب در ملبورن را به او دادم.

چند هفته بعد، با آن درمانگر تماس گرفتم و متوجه شدم که مارگارت هیچ تماسی با او نگرفته است. نگران شدم و ایمیلی برای مارگارت ارسال کردم و بار دیگر پیشنهاد کردم که با آن درمانگر ارتباط بگیرد.

یک روز بعد، ایمیلی طولانی از مارگارت دریافت کردم. او نوشت که در حال حاضر نیازی به مراجعه به روان‌درمانگر احساس نمی‌کند.

کلمات پایانی‌اش چنین بود:

-بیش از همه، تحت تأثیر واکنش تو به نوشته‌ام قرار گرفتم. گوش دادن تو و اینکه مقاله‌ام را دوست داشتی، برایم بسیار ارزشمند بود. پس از گفت‌وگوی ما، احساس کردم که در وضعیت چندان بدی نیستم. آنچه از جلسه‌ی ما می‌خواستم، به دست آوردم. در واقع، بیشتر از آنچه انتظار داشتم: حس بالاتری از ارزشمندی و اعتمادبه‌نفس. فعلاً، همین برایم کافی است.

متشکرم.

در هفته‌های پس از آن، بارها به مارگارت فکر کردم. تنهایی شدید او مرا آزار می‌داد و شاید هم به عنوان تلنگری عمل می‌کرد تا زمانی که خودم بیش از حد احساس تنهایی می‌کردم، به واقعیت نگاه کنم. حتی بدون مریلین و در میانه‌ی دوران قرنطینه‌ی کرونا، من فرزندانم را داشتم که به دیدنم می‌آمدند، جلسات

روزانه‌ام با بیماران، و همچنین یک جوان فوق‌العاده به نام جو که اخیراً به خانه‌ام نقل مکان کرده بود تا در مراقبت از من کمک کند. شاید من در جایگاه چندان بدی قرار نداشتم.

می‌دانستم که نمی‌توانم با انزوای شدیدی که مارگارت در آن زندگی می‌کرد، کنار بیایم، اما گمان می‌کنم که میزان و نوع ارتباطی که هرکدام از ما به آن نیاز داریم، با یکدیگر متفاوت است. اگر یک جلسه‌ی گفت‌وگو با من، در آن لحظه، برای مارگارت به اندازه‌ی کافی ارتباط ایجاد کرده بود، من که بودم که بخواهم با آن مخالفت کنم؟

گاهی تصور می‌کردم که اگر مارگارت با یک درمانگر کار کند، چه تغییراتی ممکن است در زندگی‌اش رخ دهد. همچنین او را در حال ایجاد ارتباط با دیگران در دنیای واقعی تصور می‌کردم، شاید در یک گروه حمایتی، شاید

در یک برخورد اتفاقی در بخش موسیقی کلاسیک یک فروشگاه محلی.

در نهایت، این داستان را نوشتم و برای کسب اجازه‌ی انتشار، آن را برای او ارسال کردم. هیچ پاسخی دریافت نکردم. کاملاً از گنجاندن آن در این کتاب صرف‌نظر کرده بودم، تا اینکه دو سال بعد، ایمیلی غیرمنتظره دریافت کردم.

او اجازه‌ی انتشار داستان را داد اما درخواست کرد که این بخش پایانی نیز در آن گنجانده شود:

"از زمانی که تنها جلسه‌ی من با دکتر یالوم برگزار شد، زندگی و سبک زندگی من تغییرات چشمگیری داشته است. در سال ۲۰۲۲، پس از بیش از سه دهه، به ایمان مسیحی بازگشتم، همان ایمانی که در ۱۹ سالگی پذیرفته بودم.

این بدان معناست که من مسیح را به عنوان مسیحای

یهودیان و به عنوان خداوند و نجات‌دهنده پذیرفته‌ام:
...“اما یک چیز را انجام می‌دهم، چیزهایی را که در گذشته است فراموش می‌کنم و به سوی چیزهایی که در پیش است، می‌شتابم’.
فیلیپیان ۳:۱۳ "

من هرگز نخواهم دانست که دقیقاً چه چیزهایی برای مارگارت تغییر کرده‌اند، اما حالا او را در حال ایجاد ارتباط با کسی در یک مراسم کلیسایی تصور می‌کنم. من فردی مذهبی نیستم، اما بسیاری از چیزهایی را که دین ارائه می‌دهد، تحسین می‌کنم— به‌ویژه حس تعلق به یک گروه و احساس پذیرفته‌شدن در آن، که قطعاً برای مارگارت می‌توانند بسیار مفید باشند.

فصل یازدهم

معامله پایاپای

من برنامه‌ای برای صحبت با مارگارت درباره‌ی مرگ مریلین و تنهایی‌ام نداشتم. این موضوع به‌سادگی در جریان مکالمه‌ی ما پیش آمد، هنگامی که احساس کردم او در حال فاصله گرفتن بیشتر از من است و من برای حفظ ارتباط، دست دراز کردم.

تأثیر آن قدرتمند بود. بلافاصله تغییری در رابطه‌ی ما ایجاد شد، تغییری که امکان تجربه‌ی لحظه‌ای عمیقاً صمیمانه را فراهم کرد—لحظه‌ای که برای مارگارت - که همواره از به اشتراک گذاشتن خود دچار اضطراب می‌شد - دشوار بود. این مکاشفه‌ی شخصی منجر به رهایی احساسی و تجربه‌ای عمیق برای هر دوی ما شد.

این به اشتراک‌گذاری بخشی از داستان زندگی‌ام نمونه‌ای از **افشاگری شخصی (self-disclosure)** است، یعنی زمانی که یک درمانگر اطلاعاتی درباره‌ی خود را با هدف پیشبرد درمان در اختیار بیمار قرار می‌دهد.

به‌طور کلی، اکثر افراد درمانگران را به‌عنوان **پرسش‌گران، شنوندگان، تشویق‌کنندگان و گاهی محرک‌هایی برای فکر کردن** تصور می‌کنند. بسته به رویکرد نظری هر درمانگر، ممکن است او را **آموزش‌دهنده، تعیین‌کننده‌ی تکالیف، و حتی**

تجویزکننده‌ی دارو نیز بدانند. اما کمتر کسی درمانگر را به‌عنوان کسی که درباره‌ی خود زیاد صحبت می‌کند، تصور می‌کند.

در اصل، روان‌درمانی یک رابطه‌ی غیرعادی و در بسیاری از موارد، یک‌سویه است: بیمار درگیر خودکاوی و افشای درونیات خود می‌شود، در حالی که درمانگر به‌شدت بر بیمار متمرکز است و اطلاعات کمی درباره‌ی خود افشا می‌کند.

دلایل زیادی وجود دارد که چرا درمانگران آموزش می‌بینند که از وارد کردن داستان‌ها و اطلاعات شخصی خود به جلسات درمانی پرهیز کنند .از نظر تاریخی، روان‌پزشکی از الگوی درمانی رایج در پزشکی نشأت گرفته است، این الگو پزشک را در جایگاه متخصص و بیمار را در مقام فردی نیازمند درمان قرار می‌داد. روان‌پزشکان با اقتدار بالایی نقش پزشک را ایفا می‌کردند، و مشکلات بیماران صرفاً به‌عنوان نقایص یا

اختلالاتی در نظر گرفته می‌شد که پزشک قادر به اصلاح آن‌ها بود

علاوه بر این، **مدل روانکاوی فروید** به‌گونه‌ای طراحی شده بود که درمانگر مانند پرده‌ای سفید عمل کند، پرده‌ای که بیماران می‌توانستند احساسات، تخیلات و آشفتگی های روانی خود را بر آن منعکس کنند. افشای بیش‌ازحد اطلاعات شخصی درباره‌ی درمانگر می‌توانست این پویایی را دچار اختلال کند و بر فرآیند خودشناسی بیمار تأثیر بگذارد.

بیش از صد سال از کارهای انقلابی فروید گذشته است و در این مدت، اندیشمندان و درمانگران بی‌شماری، روان‌درمانی مدرن را به روشی غنی و متنوع تبدیل کرده‌اند، با رویکردهایی که از مدل پرده‌ی سفید او بسیار فاصله دارند. بااین‌حال، بقایای تصویر پزشک متخصصِ دور از دسترس همچنان پابرجاست و اکثر برنامه‌های آموزشی همچنان در مورد افشای

بیش از حد اطلاعات شخصی توسط درمانگران هشدار می‌دهند.

با این حال، بسیاری از این دلایل همیشه برای من قانع‌کننده نبوده‌اند. سال‌هاست که در این حوزه، به‌جای حفظ فاصله‌ی حرفه‌ای سخت‌گیرانه، از افشای کنترل‌شده‌ی اطلاعات شخصی حمایت کرده‌ام. برای من، همراه بودن با بیمار، به‌جای باقی ماندن در مقام یک متخصصِ دور، یکی از اصول راهنمای اساسی بوده است.

یکی از اشکال **افشاگری شخصی (self-disclosure)** که در کار من نقش مرکزی دارد، **بیان صادقانه‌ی احساساتم نسبت به بیمار در لحظه‌ی حال است** . البته، احساساتم را بی‌پروا و بی‌برنامه مطرح نمی‌کنم، بلکه آن‌ها را به‌عنوان منبع اصلی داده‌هایم در نظر می‌گیرم و به دقت بررسی می‌کنم که چگونه می‌توانم این اطلاعات را به شکلی مفید در خدمت درمان بیمار

قرار دهم. به‌عنوان مثال، اگر بیمار به نظر می‌رسد که چیزی را پنهان می‌کند، درباره‌اش از او سؤال می‌کنم؛ اگر لحنش جدلی، یا رفتارش بیش‌ازحد صمیمی یا کودکانه است، آن را به شیوه‌ای که بیشترین فایده را داشته باشد، بازتاب می‌دهم.

دومین نوع **افشاگری شخصی، بیان تجربیات یا داستان‌هایی از زندگی خودم در جهت کمک به روند درمان بیمار است** .این دقیقاً همان نوع افشای اطلاعاتی است که به درمانگران جوان توصیه می‌شود از آن اجتناب کنند، گویی که در آن خطری بزرگ نهفته است— شاید این نگرانی که اگر درمانگر همچون فردی عادی و دارای نقص دیده شود، از قدرت شفابخشی او کاسته می شود، یا شاید این تصور که صداقت درباره‌ی زندگی شخصی، برای درمانگران بیش از حد خسته‌کننده است. و با این حال، بیماران اغلب سؤالات مستقیمی درباره‌ی زندگی درمانگرانشان

می‌پرسند—از این که آیا فرزند دارند، تا این که نظرات سیاسی‌شان چیست. آیا باید این سؤالات را نادیده بگیریم؟ یکی از راه‌های رایج درمانگران این است که پرسش بیمار را معکوس کرده و از او بپرسند که چرا دانستن این موضوع برایش مهم است. درست است که گاهی این سؤالات نشان‌دهنده‌ی موضوعی عمیق‌تر در شخصیت بیمار هستند. برای مثال، بیماری که مدام درباره‌ی حال درمانگرش سؤال می‌پرسد، ممکن است تمایل خود به نقش مراقب در روابطش را نشان دهد و همزمان از پرداختن به مشکلات خودش طفره برود. اما در بیشتر موارد، بیماران صرفاً می‌خواهند درباره‌ی کسی که با او رابطه‌ای مهم ایجاد می‌کنند، بیشتر بدانند. آن‌ها می‌خواهند بفهمند که آیا درمانگرشان فردی است که بتواند چالش‌هایشان را درک کند یا نه، و این اطلاعات

می‌تواند به کاهش اضطراب آن‌ها درباره‌ی این رابطه‌ی غیرعادی و ساختاریافته کمک کند.

مشکل چیست؟ اگر بیماری بخواهد بداند که چه برنامه‌های تلویزیونی‌ای را دوست دارم، چرا نباید بگویم؟ آیا فرزند دارم؟ آیا فلان رستوران را دوست دارم؟ رابطه‌ام با والدینم چگونه بود؟ چرا باید این اطلاعات را پنهان کنم؟ چگونه می‌توانم ارتباط انسانی واقعی‌ای را که برای کمک به بیماران ضروری است، پرورش دهم اگر از اشتراک‌گذاری خودم هراس داشته باشم؟

شاید نگرانی اصلی این باشد که صمیمیت بیش‌ازحد ممکن است مرزهای حرفه‌ای را کمرنگ کند و نزدیکی درمانی منجر به احساسات عاشقانه از سوی بیمار یا حتی درمانگر شود. این قطعاً امکان‌پذیر است— به‌هرحال، برای بسیاری از بیماران، درمانگر کسی است که بیش از هر کس دیگر، عمیق‌ترین مسائلشان

را با او در میان می‌گذارند. و اگر چنین احساسی پدید آید، بی‌شک مشکلی جدی است. اما من عمیقاً باور دارم که درمانگران حرفه‌ای، به‌اندازه‌ی کافی آگاه و محتاط هستند تا از این مسئله اجتناب کنند و در صورت بروز چنین احساساتی، آن را به‌درستی بررسی کنند.

آنچه مهم است، این است که **افشاگری شخصی باید در راستای منافع بیمار باشد** .البته، شرایطی وجود دارد که در آن، افشای بیش‌ازحد یا بیان برخی جزئیات خاص ممکن است زیان‌بار باشد. اما اجازه دهید بر این نکته تأکید کنم: در شش دهه‌ی فعالیت درمانی‌ام، هرگز تجربه‌ی منفی‌ای از افشای بیش‌ازحد نداشته‌ام . برعکس، افشاگری‌های شخصی‌ام تقریباً همیشه موجب تقویت ارتباط من و بیمارانم شده و روند درمان را بهبود بخشیده است.

در مکالمه‌ی من با مارگارت و برخی بیماران اخیرم، حقایقی از زندگی شخصی‌ام مطرح شد، از جمله مرگ مریلین و برخی خاطرات کودکی‌ام. این تجربیات شخصی، در نگاه اول ممکن است به‌طور مستقیم به مشکلات بیماران مرتبط به نظر نرسند، اما ارائه‌ی آن‌ها در نهایت مفید واقع شد .چگونه؟

احتمالاً، این رویکرد فرآیند ایجاد اعتماد و صمیمیت را تسریع کرد و باعث شد بیماران سریع‌تر احساس راحتی کنند و خودشان را بیشتر بگشایند. این نکته در جلسات درمانی تک‌جلسه‌ای بسیار مهم است، زیرا تفاوت اصلی این نوع درمان با درمان‌های بلندمدت، **احساس فوریت** است. دیگر نمی‌توانستم هفته‌ها منتظر بمانم تا ارتباط عمیقی با بیمار ایجاد شود و سپس به مسائل ریشه‌ای بپردازم. بلکه باید خیلی سریع ارتباط برقرار می‌کردم، و افشاگری شخصی ابزاری عالی برای این کار بود.

تا این لحظه، تمامی این افشاگری‌های شخصی کاملاً ناگهانی و بدون برنامه‌ریزی قبلی رخ داده‌اند و عمدتاً ناشی از حساسیت بیمار به اندوه من بوده‌اند، یا همچون مورد مارگارت، تلاشی خودانگیخته برای برقراری ارتباط محسوب می‌شده‌اند.

تصمیم گرفتم که دفعه‌ی بعد، هنگامی که با بیماری مواجه شدم که احساس دوری یا گریز داشت، عمداً و با سرعت بیشتری بخشی از خودم را وارد گفتگو کنم، حتی اگر نسبت به شیوه‌های گذشته‌ام، این کار عجولانه یا زودهنگام به نظر می‌رسید.

نیازی نبود که مدت زیادی منتظر بمانم. چند روز بعد، در یکی از صبح‌های سپتامبر ۲۰۲۰، چهره‌ی برجسته‌ی **بئاتریس** با ویژگی‌های مدیترانه‌ای تیره، روی صفحه‌ی کامپیوترم ظاهر شد. او در پرتغال بود و با انگلیسی روان صحبت می‌کرد. بدون معطلی جلسه را آغاز کرد:

-من سی‌وسه ساله هستم، یازده سال است که ازدواج کرده‌ام و دختری چهار ساله دارم. نقاش هستم و این، اثر فعلی من است.

او کمی کنار رفت و نقاشی بزرگی از دو قایق کوچک را که به سمت خورشید در حال غروب و آسمانی آتشین در حرکت بودند، نمایان کرد .نقاشی خیره‌کننده‌ای بود.

- اضافه کرد: این اقیانوس اطلس است، از دیدگاه استودیوی من در طبقه‌ی سوم خانه‌ام .

گفتم:"**چه نقاشی فوق‌العاده‌ای !و چقدر خوش‌شانس هستی که چنین منظره‌ای داری".**

—دکتر یالوم

لطفاً مرا ایرو صدا کن.

-خیلی خب، ایرو. خوشحالم که نقاشی مرا دوست داشتی .نفس عمیقی کشید و گفت :می‌توانم بی‌مقدمه چیزی بگویم؟

این فکر ناگهان به ذهنم رسید. آیا مایلی که این نقاشی را با هزینه‌ی جلسه‌ی مشاوره معاوضه کنی؟

این برایم اتفاقی بی‌سابقه بود! در سن و سال من، روبه‌رو شدن با چیزی متفاوت از هر تجربه‌ای که تاکنون داشته‌ام، هیجان‌انگیز است. حدس زدم که این جلسه قرار است مسیر جالبی داشته باشد.

سعی کردم پاسخ محترمانه‌ای بدهم:

بئاتریس، در طی سال‌ها تجربه‌ی کاری، یاد گرفته‌ام که همیشه بهتر است که روند درمان و هزینه را کاملاً—ام...—جدا نگه داریم.

احساس کردم که بیش از حد جدی و محتاط به نظر می‌رسم، اما چه چیز دیگری می‌توانستم بگویم؟ او با لبخندی بازیگوش واکنش نشان داد—واقعاً از این وضعیت لذت می‌برد .چه خوب برای او.

لحظه‌ای وسوسه شدم که این تبادل را از نظر روان‌شناختی بررسی کنیم، اما هنوز برای چنین کاری زود بود. ما تازه شروع کرده بودیم.

پس گفتم:

خب، بئاتریس، بیایید مستقیماً به کار بپردازیم. ایمیل تو مختصر بود و من اطلاعات زیادی درباره‌ات ندارم. لطفاً بگو که در جلسه‌ی امروز می‌خواهی روی چه مسائلی کار کنیم؟ چه چیزی در زندگی‌ات در حال رخ دادن است که تو را به تماس با من واداشته؟

او گفت:

چه چیزی در حال رخ دادن است؟ خیلی چیزها. پدرم در سفر است و با دوستانش وقت می‌گذراند، بنابراین من و خواهرم مجبور شده‌ایم وقت زیادی را با مادرم بگذرانیم. این روابط کمابیش خوب هستند، اما ساعت‌های زیادی را با خانواده می‌گذرانم.

لحظه‌ای مکث کرد و سپس افزود:

یک چیز دیگر هم هست. من عاشق مطالعه‌ی کتاب‌های روان‌شناسی هستم. من دائماً درباره‌ی این موضوع مطالعه می‌کنم، از نظریه‌های پایه گرفته تا جدیدترین تحقیقات. اخیراً چندین کتاب از شما خواندم و آن‌ها را دوست داشتم. بنابراین فکر کردم که صحبت با شما می‌تواند برایم بسیار مفید باشد. این‌ها چندتا از پاسخ‌هایم هستند.

و فکر می‌کنی که چگونه می‌توانم کمکت کنم؟

گمان می‌کنم دلیل واقعی یی که با شما تماس گرفتم، رابطه‌ام با همسرم، ژوآئو، است. او یک زیست‌شناس و فردی بسیار باهوش است. در شش ماه گذشته، به‌عنوان یک پژوهشگر سطح بالا برای شرکتی کار کرده که در حال توسعه‌ی واکسن کرونا است. او همیشه سخت کار می‌کرد، اما حالا واقعاً بیش‌ازحد درگیر شده. مدام به من یادآوری می‌کند که این کار، مهم است. درآمد خوبی دارد، بیشتر از همیشه، اما ساعت‌های کاری‌اش دیوانه‌کننده شده: هر شب تقریباً نیمه‌شب به خانه برمی‌گردد. بعضی روزها برای شامی کوتاه به خانه می‌آید و سپس فوراً به کار برمی‌گردد.

آخر هفته‌ها چطور؟

-همین‌طور.

اینکه زمان زیادی برای با هم بودن باقی نمی‌ماند.

-منظورتان از با هم بودن رابطه‌ی جنسی است؟

می‌تواند باشد. یا هر نوع نزدیکی‌ای که تو با او می‌خواهی.

-خب، زندگی جنسی ما تقریباً از بین رفته است.

تقریباً از بین رفته! واژگان انگلیسی‌ات عالی است! سه سال در یک مدرسه‌ی شبانه‌روزی بریتانیایی و دو سال در دانشگاه بوستون

.لبخند زد.

-انگلیسی من قطعاً از زندگی جنسیِ تقریباً از بین رفته‌مان بهتر است.

بگو ببینم، چقدر تقریباً از بین رفته؟

-گاهی هفته‌ها می‌گذرد.

و این تازگی دارد؟

-قبلاً خیلی بیشتر، چطور بگویم، پرشور بودیم.

لحظه‌ای سکوت بین ما برقرار شد، گرمای رفتار شوخ‌طبعانه‌ی او در فضا طنین‌انداز بود، اما ناامیدی آشکارش آن را متعادل می‌کرد. سعی کردم تصور کنم که برای او چگونه است، وقتی همسرش این‌قدر از او دور شده.

تو گفتی که او روی پیدا کردن واکسن کرونا کار می‌کند. این کار واقعاً مهم است. بسیار مهم. حتماً برایت سخت است که از ساعت‌های کاری‌اش شکایت کنی.

-همان‌طور که شما آمریکایی‌ها می‌گویید، بینگو!

بئاتریس، بگذار بگویم که چه احساسی دارم. من از جزئیات رقابت برای تولید واکسن کرونا آگاهی زیادی ندارم، اما تصور می‌کنم که فشاری شدید و بی‌امان بر آن حاکم است. با این حال، کار کردن تا نیمه‌شب، هفت روز هفته، غیرواقعی به نظر

می‌رسد. حدس می‌زنم که او بیشتر از هر دانشمند دیگری در جهان کار می‌کند.

بئاتریس با خنده گفت:

-من ابروهایم را بالا بردم.خنده‌دار است چون این دقیقاً همان چیزی بود که هفته‌ی پیش گفتم، درست قبل از این که او از خانه بیرون بزند و محکم در را به هم بکوبد.

گفتم: **این روند نمی‌تواند برای سلامتی‌اش خوب باشد، و واضح است که در خانه یک فاجعه است . تو به آن اشاره نکردی، اما تصور می‌کنم که این شرایط برای دخترت هم دشوار است.**

-او در ابتدا ناراحت بود، هم به خاطر تعطیلی مدرسه‌اش به دلیل کرونا، و هم به خاطر ناپدید شدن پدرش. اما حالا تقریباً یادش رفته که او کیست.

احساس سردرگمی کردم. آیا تمام این زمان واقعاً در آزمایشگاه سپری می‌شد؟ این فکر به ذهنم خطور کرد که شاید این حجم از کار، پوششی برای چیزی مخفیانه باشد که ژوآئو نمی‌خواهد بئاتریس از آن باخبر شود.

آیا ممکن است او درگیر یک رابطه‌ی پنهانی باشد؟

پریدن به چنین فرضی، بدون اطلاعات کافی، مسلما یک پرش بزرگ بود. اما وقتی تغییرات رفتاری شدیدی در یک ازدواج اتفاق می‌افتد و یکی از طرفین دلیل آن را نمی‌تواند درک کند، معمولاً خیانت در میان است. مطمئن بودم که چیزی در داستان بئاتریس نادیده گرفته شده است.

آیا امکان دارد پای زن دیگری در میان باشد؟

اما بئاتریس آن‌قدر گرم و سرزنده بود که برایم دشوار بود که چنین احتمالی را در مورد شوهرش تصور کنم.

او با لحنی شوخ‌طبعانه صحبت می‌کرد، انگار که مشکلات او و همسرش، بخشی از یک بازی است، در حالی که اگر واقعاً پای خیانت در میان بود، این یک شکاف جدی در رابطه‌شان محسوب می‌شد.

احساس کردم که باید این احتمال را بررسی کنم، اما نمی‌خواستم بی‌دلیل بذر شک و تردید در ذهن او بکارم و باعث یک شکاف عمیق‌تر در ازدواجش شوم. بنابراین، با احتیاط کامل جلو رفتم.

بئاتریس، فکر می‌کنم یک بخش مهم از این معما گم شده است.

تقریباً با لحنی محرمانه گفت: موافقم !اما نمی‌دانم آن چیست. تو ایده‌ای داری؟

چگونه می‌توانستم با نهایت احتیاط پیش بروم؟

خیانت معمولاً پاسخی به مشکلی در ازدواج است، نه صرفاً یک نتیجه‌ی تصادفی .بنابراین از همین نقطه شروع کردم.

نمی‌توانم از این فکر دوری کنم که شاید چیزی در رابطه‌ی شما در جریان باشد که علت غیبت همسرت از خانه است، نه نتیجه‌ی آن.

-چی؟ متوجه منظورتان نمی‌شوم.

در هر ازدواجی، آنچه اتفاق می‌افتد، نتیجه‌ی رفتار هر دو نفر است.

-یعنی چه؟

او طعمه را نگرفت.

دوباره، می‌دانستم که باید با احتیاط کامل پیش بروم.

یک درمانگر تنها می‌تواند با فردی که در اتاق حضور دارد، کار کند، و حدس و گمان درباره‌ی اعمال و انگیزه‌های افراد دیگر محدودیت‌های زیادی دارد .

بنابراین، یک‌بار دیگر تصمیم گرفتم که مستقیماً از او نپرسم که آیا ممکن است شوهرش درگیر رابطه‌ای دیگر باشد .به‌جای آن، همچنان بر نقش خودش در این معادله تمرکز کردم.

فکر می‌کنی ممکن است کارهایی کرده باشی که باعث دور شدن او شده باشد؟ یا باعث شده باشد که او احساس ناراحتی یا نادیده گرفته شدن کند؟

پس از مکث بسیار کوتاهی، او گفت: تصورش را هم نمی‌توانم بکنم.

ممکن است او نیاز به توجه بیشتری داشته باشد؟

-اما من که همین‌جا هستم! این اوست که هیچ‌وقت خانه نیست.

شاید به‌اندازه‌ی کافی صریح نبودم .یا شاید هم او عمداً از درک منظورم طفره می‌رفت.

پس تا جایی که می‌دانی، تو هیچ کاری نکرده‌ای که باعث شود او در جایی دیگر احساس قدردانی بیشتری کند؟

چهره‌ی او کاملاً گیج و مبهوت شد، انگار که ناگهان انگلیسی را از یاد برده باشد، یا من شروع کرده باشم به صحبت کردن به زبان مجارستانی!

با توجه به اینکه شک من صرفاً بر پایه‌ی اطلاعات بسیار اندکی بود، تصمیم گرفتم که عقب‌نشینی کنم و مستقیماً درباره‌ی احتمال خیانت صحبت نکنم .اگر لازم می‌شد، همیشه می‌توانستم بعداً دوباره به این موضوع بازگردم.

خب. اجازه بده بپرسم، وقتی تو و همسرت درباره‌ی رابطه‌تان صحبت می‌کنید—درباره‌ی این احساس فاصله—چه اتفاقی می‌افتد؟

صحبت نمی‌کنیم. نه واقعاً.

نمی‌دانم دقیقاً چه چیزی در حال رخ دادن است، بئاتریس، اما احساس می‌کنم که چیزی جدی در ازدواج تو جریان دارد. اکیداً توصیه می‌کنم که شما دو نفر به یک زوج‌درمانگر مراجعه کنید تا بتوانید این موضوع را با هم حل کنید و دوباره به یکدیگر نزدیک شوید.

بئاتریس سکوت کرد.

وقتی این را می‌گویم، چه احساسی داری؟

-احساساتم متناقض است. بخشی از من می‌داند که تو درست می‌گویی، اما این کار غیرواقع‌بینانه به نظر می‌رسد.

چطور؟

-شوهرم همیشه احساسات منفی‌ای نسبت به درمان داشته است. خودش این را انکار می‌کند، اما فکر می‌کنم این موضوع به گذشته‌اش برمی‌گردد—به زمانی

که والدینش به درمانگر مراجعه کردند و بعد از آن طلاق گرفتند. حتی وقتی متوجه کتاب‌هایی که می‌خوانم می‌شود، کلافه می‌شود.

و فکر نمی‌کنی که بتواند از این حس کلافگی عبور کند؟

بعید می‌دانم که مایل باشد .او این را با لحنی قاطعانه گفت.

احساس کردم در بن‌بست گیر افتاده‌ام .واضح بود که هر پیشرفتی نیازمند حضور هر دوی آن‌ها در جلسات درمانی است، جایی که بتوانند روی رابطه‌شان کار کنند .من این پیشنهاد را به صراحت مطرح کرده بودم، و او بی‌درنگ آن را رد کرده بود.

دیگر چه کاری می‌توانستم انجام دهم؟

من برای چنین فرضی مدرک محکمی نداشتم و نمی‌خواستم بدون دلیل شک و تردید را در ذهن

بئاتریس بکارم. به‌جای آن، بر تجربه‌ی شخصی خودم تکیه کردم—برنامه‌ای که برای امتحان کردن افشاگری شخصی (self-disclosure) داشتم. زمانمان محدود بود و بئاتریس ظاهراً علاقه‌ای به کنکاش عمیق‌تر نداشت. شاید این روش می‌توانست کمکی کند.

شروع کردم: **این موقعیت من را به یاد دوره‌ای از زندگی خودم می‌اندازد، که حالا چندین دهه از آن گذشته است . وقتی برای اولین بار در دانشگاه استنفورد استخدام شدم، همسرم، مریلین، درخواست داد تا به‌عنوان استاد ادبیات تطبیقی پذیرفته شود—او پژوهشگری درخشان و کاملاً واجد شرایط بود. اما او را جدی نگرفتند و با این جمله رد کردند: ما همسران اعضای هیئت‌علمی را استخدام نمی‌کنیم.**

پس از یک دهه تدریس زبان فرانسه در دانشگاهی کم‌اعتبارتر، سرانجام استنفورد او را استخدام کرد،

اما نه به‌عنوان استاد، بلکه به‌عنوان یکی از مدیران مرکز تازه‌تأسیس تحقیقات زنان. ما این موفقیت را جشن گرفتیم.

اما خیلی زود، او عمیقاً در کارش غرق شد و تمرکزش تماماً روی شغل جدیدش قرار گرفت، دقیقاً مثل همسر تو. و بعد از چند ماه، به یاد دارم که احساسی شبیه به آنچه تو اکنون داری را تجربه کردم—اینکه کاملاً نادیده گرفته شده‌ام. سعی کردم صبور باشم، چون احساس می‌کردم که شکایت کردن منصفانه نیست، به‌ویژه وقتی می‌دیدم که چقدر کارش برایش رضایت‌بخش است. ولی وقتی شرایط بدتر شد، سعی کردم چند بار موضوع را با او مطرح کنم، اما او آن‌قدر درگیر کار بود که توجهی نمی‌کرد. برای اولین بار، از ازدواجم ناراضی بودم.

لحظه‌ای چهره‌ی مریلین در ذهنم زنده شد—هیجانش، وقتی که تازه در مسیر پژوهش در تاریخ و

جنبش‌های آزادی زنان قدم گذاشته بود .احساسات عمیقی وجودم را فرا گرفت :عشق، لذت از خاطراتی که از زندگی مشترکمان داشتم، زمانی که پالو آلتو هنوز پر از باغ‌های زردآلو بود و ما آن‌قدر جوان بودیم که بتوانیم به ماجراجویی‌های جدید بپردازیم.

چشمانم را بسته بودم، اما وقتی آن‌ها را باز کردم، نگاه ثابت بئاتریس را دیدم و دوباره به لحظه‌ی حال بازگشتم—نمی‌توانستم در داستان‌های خودم غرق شوم، اگر قرار بود این داستان‌ها برای او مفید باشند.

ادامه دادم:

یک شب، در یک رستوران در سانفرانسیسکو شام می‌خوردیم. به‌شدت از شرایط ناراحت بودم و تصمیم گرفتم که مسئله را مطرح کنم. به او گفتم که خوشحالم که شغل جدیدش برایش این‌قدر هیجان‌انگیز است، اما او آن‌قدر درگیر شده که

ازدواج ما دیگر برای من کار نمی‌کند. یادم هست که گفتم: دارم کم‌کم فکر می‌کنم که آیا باید با هم بمانیم... و در همین لحظه، او شروع کرد به زار زدن. خیلی بلند. آن‌قدر که تمام افراد در رستوران دست از غذا خوردن کشیدند و به ما خیره شدند.

صدای هق‌هق او تکان‌دهنده بود. به گارسون اشاره کردم که صورت‌حساب را بیاورد، سریع پرداخت کردم، و از رستوران خارج شدیم، در حالی که مریلین هنوز در حال گریه بود. چند بلوک در سکوت قدم زدیم. سپس، او دستم را گرفت. مانند دوران دبیرستان که دست در دست هم راه می‌رفتیم. و خیلی زود، در آغوش هم بودیم، همان‌طور که در نوجوانی یکدیگر را در آغوش می‌گرفتیم.

بئاتریس با دقت به من گوش می‌داد، چهره‌اش نرم‌تر و کمتر بازیگوش شده بود .پس از لحظه‌ای سکوت، گفت:

-ممنون که این را با من در میان گذاشتی. نمی‌دانم چطور باید واکنش نشان بدهم... فقط، متشکرم.

اگر در حال گذراندن جلسات درمانی مداوم بودیم، دوست داشتم روی احساسی که از ناتوانی داری کار کنیم—این حس که چون همسرت کار بسیار مهمی انجام می‌دهد، تو حق نداری هیچ چیز را زیر سؤال ببری. من هم دقیقاً چنین احساسی داشتم.

او سر تکان داد، هنوز کاملاً در لحظه‌ی ارتباط بین ما حضور داشت .داستان من ما را به هم نزدیک کرده بود، و حالا احساس درستی داشتم که به لحظه‌ی اکنون برگردیم .معمای اصلی—چرا ازدواج آن‌ها این‌قدر سرد شده بود—هنوز حل نشده بود، اما شاید بررسی آنچه بین من و بئاتریس در این لحظه‌ی خاص در حال رخ دادن بود، بتواند سرنخی به ما بدهد، همان‌طور که اغلب چنین می‌شد.

اما زمان ما محدود است، بئاتریس. بنابراین می‌خواهم پیشنهادی متفاوت بدهم. می‌توانیم درباره‌ی رابطه‌ی خودمان صحبت کنیم؟ نظرت درباره‌ی نحوه‌ی تعامل ما در این جلسه چیست؟

او نگاهی متعجب داشت.

کمی گیج شدی؟ اجازه بده این‌طور بپرسم: می‌توانی احساساتت را نسبت به من یا به تجربه‌ای که در این یک ساعت داشتیم، بیان کنی؟

-ام... نمی‌دانم. گیر کرده‌ام. کمکم کن.

شاید در مطالعاتت با مفهوم تداعی آزاد برخورد کرده باشی؟

-بله... در روانکاوی فرویدی. بیمار هر چیزی را که به ذهنش می‌رسد، بیان می‌کند.

دقیقاً. من اغلب از این روش استفاده می‌کنم، مخصوصاً وقتی کسی احساس کند که در بیان

افکارش گیر افتاده است. می‌توانی همین حالا امتحانش کنی؟ سعی کن با صدای بلند به آنچه در این جلسه رخ داده، فکر کنی.

-تا حالا این کار را انجام نداده‌ام.

فقط سعی کن ذهنت را آزاد بگذاری.

-چقدر طول بکشد؟

فقط چند دقیقه.

-باشه، امتحان می‌کنم.

او چشمانش را بست.

- واقعاً برای این تماس هیجان‌زده بودم. می‌خواستم فوراً همه‌چیز را به تو بگویم. اما نمی‌دانم چرا... چرا مکالمه را با آن موضوع نقاشی‌ام شروع کردم؟ ... اصرار داشتم که نقاشی‌ام را به تو نشان بدهم... به تو بگویم که این منظره‌ای از استودیوی من است. در واقع، از این کارم خجالت می‌کشم.

با ملایمت پرسیدم.**چرا خجالت می‌کشی؟**

-می‌خواستم به تو نشان بدهم که چقدر هنرمند خوبی هستم... می‌خواستم توجه و احترامت را جلب کنم. و آن پیشنهاد مبادله‌ی نقاشی با هزینه‌ی جلسه‌ی مشاوره—این کارم هم خجالت‌آور بود. کمی هم دیوانه‌وار. اما پاسخت به آن پیشنهاد کمی متکبرانه بود، دکتر یالوم.

بئاتریس مکث کرد، سپس با خنده‌ای سریع چشمانش را باز کرد.

-خب، شاید متکبرانه کلمه‌ی درستی نباشد. اما پاسخ تو به پیشنهاد من، مثل یک تحقیر به نظر رسید.

می‌توانی احساسی را که همین حالا داری، بیان کنی؟

خب، موضوع پیچیده است. احساس کردم که از طرف تو تحقیر شدم، تقریباً مثل اینکه سرزنش شده باشم. و با این‌حال، در همان زمان، احساس راحتی

زیادی هم داشتم. راستش را بخواهی، نمی‌دانم اگر تو پیشنهاد مرا قبول می‌کردی، چه می‌کردم! من یک هنرمند موفق هستم. تکمیل این نقاشی ساعت‌های زیادی از من می‌گیرد و قیمت آن خیلی خیلی بیشتر از هزینه‌ی مشاوره‌ی ما خواهد بود. پس، ممنونم که نه گفتی.

می‌توانی بیشتر توضیح بدهی که چرا آن پیشنهاد را دادی؟

-برای شوخی. شاید هم برای کمی عشوه‌گری.

همین؟ من کمی مشکوکم. فکر می‌کنی می‌توانی عمیق‌تر بروی؟

-وای خدای من، دکتر یالوم، تو آدمی سرسختی هستی! هیچ‌کدام از نوشته‌هایت به این نکته اشاره نمی‌کنند. عمیق‌تر، تو می‌گویی. خب... شاید می‌خواستم بدانی

که چقدر بااستعداد هستم. چقدر مهم هستم. شاید می‌خواستم که مرا جدی‌تر بگیری.

بئاتریس لحظه‌ای مکث کرد تا فکر کند.

بله، اعتراف می‌کنم، می‌دانستم که صحبت درباره‌ی پیشنهاد من، به نوعی باعث می‌شود که درباره‌ی قیمت واقعی نقاشی‌هایم صحبت کنم. حقیقت این است که آثار من منبع اصلی تأمین زندگی‌مان بوده‌اند. ما با هیچ چیز شروع کردیم. شوهرم کسی بود که مسیر شغلی سنتی داشت، و به‌عنوان یک دانشمند دانشگاهی، به‌خوبی در حال پیشرفت بود. اما فکر نمی‌کنم که او هیچ‌وقت آرزوهای هنری مرا جدی گرفته باشد. بعضی وقت‌ها، خودم هم جدی نمی‌گرفتم. بعد، یک گالری بزرگ متوجه کارهای من شد، و ناگهان نقاشی‌هایم با قیمت‌های بالا فروخته شدند. یک نمایشگاه انفرادی موفق به ما این امکان را داد که این خانه‌ی فوق‌العاده را بخریم، با منظره‌ی غروب

خورشید از یک طرف و تپه‌های سبز یک پارک ملی از طرف دیگر.

آه! شاید همین بود، همان سرنخ گمشده!

بئاتریس، به تصویری که در حال شکل گرفتن است نگاه کن. این خانه‌ی شگفت‌انگیز، کل این سبک زندگی باشکوه، حاصل استعداد و موفقیت‌های توست! من حالا یک سناریوی کاملاً متفاوت می‌بینم.

-منظورت چیست؟

تصور می‌کنم که پویایی رابطه‌ی شما زمانی که تو 'کشف' شدی، تغییرات عظیمی کرده است! همسرت کسی بود که در مسیر موفقیت‌های دانشگاهی به سرعت پیش می‌رفت، اما ناگهان و غیرمنتظره، تو از او پیشی گرفتی .آیا ممکن است که

احساس تحت‌الشعاع قرار گرفتن کرده باشد؟ شاید احساس کرده که نقشش در رابطه‌تان به دلیل موفقیت تو کمرنگ شده است؟ این می‌تواند ضربه‌ی بزرگی به هویت و اعتمادبه‌نفسش باشد.

بئاتریس با دقت تمام به من خیره شد، انگار که می‌خواست حرفم را ادامه دهم و به اصل ماجرا برسم.

و بعد، چند ماه پیش، کرونا همه چیز را تغییر داد. هنر در اولویت دوم قرار گرفت و یک‌شبه، کار او تبدیل به یک امر حیاتی و پراهمیت شد. او از احساس کنار گذاشته شدن، به داشتن فرصتی برای نجات بشریت رسید! فرصتی که می‌تواند همان احساسی از اهمیت را به او بدهد که تو سال‌ها تجربه کرده‌ای.

چشمان بئاتریس همچنان روی من قفل شده بود و سرش را به نشانه‌ی تأیید اندکی تکان می‌داد.

پس، اگر این فرض درست باشد، دیگر این معما چندان مرموز نیست.

او با آهی طولانی گفت : این... کاملاً متفاوت از چیزی است که فکر می‌کردم .

برای من هم متفاوت از چیزی است که ابتدا فکر می‌کردم .مکثی کردم و سپس با کمی خجالت اضافه کردم، **باید اعتراف کنم که در ابتدا این حدس را زده بودم که شاید او با زنی دیگر در ارتباط است.**

چشمان بئاتریس برای لحظه‌ای از تعجب گشاد شد . این می‌توانست یک چرخش داستانی جالب باشد!

ظاهراً در این مورد اشتباه می‌کردم .حرفم را به گونه‌ای بیان کردم که هم شبیه یک سوال باشد، هم یک نتیجه‌گیری.

-فکر می‌کنم همین‌طور باشد.

اعتراف کردم: **البته که این فقط یک حدس است . اما ما فقط این یک جلسه را داریم، پس بیایید ببینیم که در حال حاضر چه اتفاقی در حال رخ دادن است. اگر حدسم درست باشد، احتمالاً او دارد از این فرصت بی‌نظیر برای موفقیت بهره می‌برد. همین انگیزه باعث شده که با این شدت کار کند. او تلاش می‌کند تا تو، دخترتان، و همه را نجات دهد. و در این مسیر، شاید به دنبال بزرگی، شهرت، ثروت—و شاید مهم‌تر از همه، تحسین تو باشد.**

بئاتریس با دقت تمام به من خیره شده بود .بعد از لحظه‌ای که به این حرف‌ها فکر کرد، پرسید:

-پس جایگاه من در این میان کجاست؟

احتمالاً یادگیری صبوری.

-اما چه کاری می‌توانم انجام دهم؟ آیا باید این افکار را با او در میان بگذارم؟

چهره‌ی مریلین دوباره در ذهنم ظاهر شد، و به آن دوران پرتنش فکر کردم. موقعیت دقیقاً یکسان نبود، اما ما توانسته بودیم آن را پشت سر بگذاریم و رابطه‌مان را تکامل دهیم.

به تو توصیه می‌کنم که به این دیدگاه جدید کمی زمان بدهی. لازم نیست فوراً کاری انجام دهی. قطعاً نیازی نیست که مثل من، در یک رستوران شلوغ پیشنهاد طلاق بدهی !بیشتر از او حمایت کن، تا احساس نکند که سرزنش می‌شود. و همین‌که به این درک جدید عادت کنی، احتمالاً آرامش بیشتری پیدا خواهی کرد. آن‌وقت می‌توانی احساساتت را با او در میان بگذاری و کمکش کنی تا درباره‌ی احساسات خودش صحبت کند. اگر بتوانی این کار را بدون اینکه پاسخ‌هایش را شخصی بگیری و بدون اینکه بیش از حد دفاعی شوی،

انجام دهی، قطعاً کمک‌کننده خواهد بود. همیشه کمک می‌کند.

چند هفته بعد، ایمیلی از بئاتریس دریافت کردم .او نوشت که جلسه‌ی ما کاملاً نحوه‌ی درکش از رفتار همسرش را تغییر داده بود .و اگرچه برایش دشوار بود که احساس سرزنش شدن نداشته باشد، اما حالا او و همسرش خیلی بهتر می‌توانستند درباره‌ی چالش‌هایشان صحبت کنند.

او احساس قوی‌تری داشت و کم‌کم رابطه‌شان هم قوی‌تر و صمیمی‌تر می‌شد.

اما درباره‌ی آزمایش من با افشاگری شخصی چه؟

آیا گفتن داستان خودم درباره‌ی اختلافم با مریلین در آن سال‌های دور، تأثیری داشت؟

جلسه‌ی من با بئاتریس، عمیق و چندلایه بود .و این داستان تنها یکی از بخش‌های تغییر او بود .اما حدس می‌زنم که این افشاگری کاتالیزوری بود که باعث شد او خودش را بیشتر باز کند.

مطمئناً این کار مانعی برای روند درمان نبود—و احتمالاً کمک کرد که روند افشای درونی او سریع‌تر اتفاق بیفتد.

البته این یک آزمایش بالینی دقیق نبود، و گروه کنترلی هم وجود نداشت.

اما این تجربه باعث شد تصمیم بگیرم که آگاهانه به دنبال فرصت‌هایی باشم که در آن‌ها، افشای بیشتر درباره‌ی خودم، بتواند به بیمارانم کمک کند که خودشان را بیشتر بشناسند و بازتر صحبت کنند.

فصل دوازدهم

اضطراب آلبرت

آلبرت، یک فیزیک‌دان در آفریقای جنوبی، ایمیلی ارسال کرد و درخواست یک جلسه مشاوره داشت. چند ساعت قبل از ملاقاتمان، این ایمیل را دریافت کردم:

"مهم‌ترین مسئله‌ای که می‌خواهم درباره آن صحبت کنم، ترس من از مرگ است. از زمانی که کودکی هشت یا نه‌ساله بودم، آگاهی از فناپذیری وجودم همچون صاعقه‌ای بر من فرود آمد. از آن زمان، این آگاهی هر روز و هر شب همراه من بوده است—و از سال

گذشته که هفتاد ساله شدم، بیشتر و بیشتر شده است."

طبیعی است که افرادی مانند آلبرت به من مراجعه کنند، نه‌تنها به دلیل کار طولانی‌مدت من بر روی مسائل وجودی، بلکه به این دلیل که فرهنگ ما در مواجهه با مرگ بسیار ضعیف عمل می‌کند. ما آن را پنهان می‌کنیم و به‌جای آن از تعبیرهای ملایم‌تری مانند درگذشتن، رفتن به مکانی بهتر یا همان‌طور که اخیراً از نوه‌ام، آدریان، شنیدم، نازیسته شدن استفاده می‌کنیم. همچنین، با داستان‌هایی از زندگی جاودان که در فولکلور و مذهب یافت می‌شوند، جای آن را پر می‌کنیم.

بدون شک، ایده مرگ می‌تواند ترسناک باشد، اما هیچ شکی ندارم که ما با نادیده گرفتن آن، این ترس‌ها را تشدید می‌کنیم. مرگ، تنها چیزی است که همه ما

بدون استثنا تجربه خواهیم کرد، و بنابراین باید جایگاه مهمی در درک ما از زندگی داشته باشد.

من معتقدم که اضطراب مرگ در هسته بسیاری از مشکلاتی که مردم به خاطر آن‌ها به درمان مراجعه می‌کنند، قرار دارد. اغلب، این ترس وجودی در ناخودآگاه مدفون شده و به اشکال مختلفی بروز می‌کند—معمولاً به‌صورت بی‌میلی برای درگیر شدن کامل در زندگی، چراکه اگر کسی واقعاً زندگی نکند، چیزی برای از دست دادن ندارد!—یا، برعکس، از طریق تلاش‌هایی برای به چالش کشیدن مرگ، مانند پرش از هواپیما یا جستجوی مداوم هیجان در روابط جنسی.

من اغلب با این گرایش‌های مرتبط با اضطراب مرگ در بیمارانم مواجه شده‌ام و به بسیاری از آن‌ها کمک کرده‌ام تا این ترس‌ها را مدیریت کنند، بدون اینکه مغلوب آن شوند.

اگرچه این موضوع برایم آشنا بود، اما مطمئن نبودم که در یک جلسه چه مقدار می‌توانم به آلبرت کمک کنم. کار جدی در زمینه مسائل وجودی نیاز به زمان دارد، زیرا ترس از مرگ عمیقاً ریشه‌دار و در شیوه‌های زندگی ما تنیده شده است. با این حال، حداقل می‌توانستم برخی دیدگاه‌هایی را که برای بیماران دیگر مفید بوده است ارائه دهم و شاید برخی از تجربیات اخیر خود را از مواجهه مستقیم با مرگ به اشتراک بگذارم.

وقتی من و آلبرت در زوم با یکدیگر روبه‌رو شدیم، مردی متفکر، پرانرژی و سفیدمو دیدم.

پروفسور یالوم،

او شروع کرد:

-خوشحالم که با شما ملاقات می‌کنم. من استاد فیزیک هستم و لطفاً اجازه دهید چیزی را بگویم که

دهه‌هاست به کسی نگفته‌ام: من مدت‌هاست که دانشجوی آثار شما بوده‌ام و از این فرصت برای ملاقات رودررو با شما هیجان‌زده‌ام.

این حرف برای لحظه‌ای مرا متوقف کرد. هرگز با یک فیزیک‌دان که با آثار من آشنا باشد، ملاقات نکرده بودم.

پرسیدم: "**آیا می‌توانیم رسمی نباشیم و از نام کوچک استفاده کنیم؟ شما ‘آلبرت’ و من ‘ایرو’؟**"

او گفت: "چطور است که هر دو یکدیگر را پروفسور خطاب کنیم؟ و سپس خندید. شوخی کردم! حتماً، نام کوچک بهتر است. شاید در ابتدا برایم کمی سخت باشد، چون شما سال‌ها معلم من بوده‌اید. من بسیاری از کتاب‌های شما را خوانده‌ام و شما را در فیسبوک دنبال می‌کنم، یا حداقل سعی می‌کنم. البته شما خیلی کم پست می‌گذارید."

گفتم: **"درست است. مدتی این کار را انجام می‌دادم، اما دیدم که وقت زیادی را می‌گیرد. اما امروز یک ساعت کامل برای صحبت داریم، پس بیایید مستقیم به موضوع بپردازیم. شما در ایمیلتان به اضطراب مرگ اشاره کردید. آیا می‌توانید تجربه خود را توضیح دهید؟"**

او مکثی کرد و گفت: "اممم. راستش را بخواهید، این اولین باری است که این مسئله را با کسی در میان می‌گذارم. حتی با همسرم هم در این باره صحبت نکرده‌ام. مطمئن نیستم از کجا شروع کنم."

گفتم:" اجازه دهید کمکتان کنم. آیا یادتان هست که اولین بار چه زمانی اضطراب مرگ را تجربه کردید؟"

او گفت:" اوه. انتظار این سؤال را نداشتم. بگذارید فکر کنم."

پس از بستن چشمانش و تمرکز برای یک دقیقه، آلبرت سرانجام گفت:

"یک خاطره بسیار قوی در ذهنم زنده شد. وقتی حدوداً هشت‌ساله بودم، به مراسم تشییع جنازه پدربزرگم رفتم و به یاد دارم که پدرم را در حال گریه دیدم. آستینش را کشیدم و پرسیدم: بعد از مرگ چه اتفاقی برای تو می‌افتد؟

فکر می‌کنم پدرم می‌خواست مرا (و شاید خودش را) آرام کند، بنابراین گفت: وقتی می‌میری، وارد حالتی از رویا می‌شوی که در آن زندگی‌ات را بارها و بارها در طول ابدیت تجربه می‌کنی.

حالا می‌دانم که پدرم قصد کمک داشت، اما وقتی هشت‌ساله بودم، این حرف تأثیر معکوس گذاشت: حالم را بدتر کرد. پاسخ او مرا گیج کرد و بارها و بارها از خودم (و از پدرم) پرسیدم: چطور می‌توانم بدانم که

زندگی من در حال حاضر واقعی است یا فقط در یک حالت رؤیایی قرار دارم؟

این فکر که شاید زندگی ما تنها یک رویا باشد، تمام عمر مرا آزار داده است. چه تناقضی! چیزی که قرار بود مرا آرام کند، اضطراب مرا هزار برابر بیشتر کرد."

آلبرت ادامه داد:"در نهایت، پدرم از سؤالات مداوم من خسته شد. او از من خواست که به‌سادگی دیدگاه کلیسا درباره مرگ و زندگی پس از آن را بپذیرم. سال‌ها تلاش کردم که به تعالیم کلیسا ایمان داشته باشم ، اما با گذشت زمان و رشد ذهن علمی‌ام، به این نتیجه رسیدم که دیدگاه مذهبی درباره زندگی پس از مرگ هیچ پشتوانه‌ای در شواهد ندارد. مدت‌ها پیش، در اوایل دهه بیست زندگی‌ام، کلیسا را برای همیشه ترک کردم و هرگز به عقب نگاه نکردم."

او مکثی کرد، چند کلمه دیگر گفت، اما متوجه شد که چیز بیشتری برای گفتن ندارد. بعد از مدتی مشخص شد که به‌سختی می‌تواند جزئیات بیشتری درباره شکل‌گیری اضطراب مرگش به یاد بیاورد. با توجه به محدودیت زمانی، صحبت را به جلو بردم.

شاید برای شما مفید باشد اگر درباره تجربه شخصی خودم از اضطراب مرگ صحبت کنم.

آلبرت با تعجب به من نگاه کرد.

-بسیار علاقه‌مندم. احتمالاً این به یادآوری خاطرات من کمک خواهد کرد.

همان‌طور که ممکن است بدانید، همسرم تقریباً دقیقاً یک سال پیش درگذشت.

-بله، خبر فقدان همسرتان را خواندم. متأسفم که تسلیت نگفتم. مطمئن نبودم چه چیزی باید بگویم. در واقع، اجازه دهید صادق باشم. امروز در صحبت

با شما مشکل دارم. نگرانم که مبادا چیزی اشتباه بگویم—درباره مرگ یا ترس خودم از آن—و موجب ناراحتی شما شوم.

برعکس، آلبرت، ترجیح می‌دهم که صریح باشید. احساس می‌کنم که روبه‌رو شدن با مرگ و بحث آزادانه درباره آن با دیگران به من کمک می‌کند. من در این مدت بسیار درباره اضطراب مرگ تأمل کرده‌ام و خوب است که بتوانم آموخته‌هایم را به اشتراک بگذارم.

-چه چیزی آموخته‌اید؟ مشتاقم بدانم.

هوم... چه چیزی آموخته بودم؟ مرگ از زمانی که مریلین به مولتیپل میلوما مبتلا شد، در مرکز توجه ذهنم قرار داشت. در هفته‌های پایانی زندگی‌اش، من و او بارها و بارها درباره مرگ صحبت کردیم. حتی دوباره

بسیاری از نوشته‌هایم درباره مرگ و ترس از آن را خواندم. چه چیزی مفید بود؟

شروع کردم.

خب، اول از همه، آموخته‌ام که نوشتن درباره مرگ و مردن بسیار متفاوت از تجربه واقعی آن است. صادقانه بگویم، برخی از چیزهایی که مدت‌ها تصور می‌کردم دفاعیات مفیدی در برابر اضطراب مرگ هستند، کمک زیادی به من نکرده‌اند. اما برخی دیگر واقعاً مفید بوده‌اند. مهم‌ترین نکته این است: با پیشرفت بیماری مریلین، بارها و بارها با هم توافق کردیم که ما از شیوه زندگی خود پشیمان نیستیم. در واقع، حتی حالا هم، تقریباً می‌توانم صدای او را بشنوم که می‌گوید، ‘مرگ یک زن هشتادوهفت‌ساله که زندگی‌اش را به‌طور کامل زیسته، که چهار فرزند فوق‌العاده داشته و همسری مهربان همیشه در کنار او بوده، یک تراژدی نیست’.

این موضوع واقعاً فرمولی را در مورد رابطه بین نحوه زندگی و دیدگاه فرد نسبت به مرگ برای من تثبیت کرده است. این فرمول به این صورت است: هرچه پشیمانی فرد از نحوه زندگی‌اش کمتر باشد، اضطراب مرگ او نیز کمتر خواهد بود. این ایده جدیدی نیست. در واقع، من بارها آن را به بیمارانم ارائه داده‌ام. اما اکنون، با نزدیک‌تر شدن رابطه‌ام با مرگ، این مفهوم برای من معنای تازه‌ای پیدا کرده است. فکر می‌کنم این فرمول قدرتی دارد. آیا فکر می‌کنید که برای شما هم معنا دارد؟

آلبرت چشمانش را بست و برای مدتی کوتاه عمیقاً در فکر فرو رفت، سپس سرش را تکان داد.

-مطمئن نیستم که این فرمول برای من کار کند، ایرو. من زندگی خوبی داشته‌ام و پشیمانی کمی دارم. از کارم لذت برده‌ام، خلاق بوده‌ام، دانشجویان خوبی را تعلیم داده‌ام، نزدیک به پنجاه سال عاشق همسرم بوده‌ام و

دختری فوق‌العاده دارم که فقط چند کیلومتر با من فاصله دارد. با این حال، اضطراب مرگ همچنان مرا آزار می‌دهد، مخصوصاً در ده سال اخیر. بارها و بارها از دوستان آگاه، همکاران و کشیشان درخواست کمک کرده‌ام، اما همیشه بی‌نتیجه بوده است. صادقانه بگویم، به کسانی که باورهای مذهبی‌شان به آن‌ها آرامش می‌دهد حسادت می‌کنم، اما نمی‌توانم چیزی را که می‌دانم نادرست است باور کنم.

حسادت شما به باورمندان مذهبی برای من آشناست، آلبرت. اجازه دهید تجربه‌ای را که اخیراً داشتم برایتان تعریف کنم. یک روز صبح از خواب بیدار شدم، در حالی که فقط چند تکه از رویایی درباره همسرم در ذهنم باقی مانده بود، و دردی عمیق از اندوه احساس می کردم، بیش از هر زمان دیگری دلتنگش شده بودم. سپس، از هیچ‌جا، این فکر به ذهنم خطور کرد که وقتی بمیرم، در کنار او

دفن خواهم شد و به این ترتیب به مریلین خواهم پیوست.

البته، برای ذهنی علمی و منطقی، ایده پیوستن به مریلین کاملاً پوچ است. مریلین مرده است. او دیگر وجود ندارد. و وقتی من بمیرم، من هم دیگر وجود نخواهم داشت. مانند شما، من مدت‌هاست که هرگونه باور مذهبی به زندگی پس از مرگ را رد کرده‌ام. و با این حال، وقتی به پیوستن به مریلین فکر کردم، اضطراب از وجودم خارج شد و آرامشی در سراسر بدنم جاری شد. عجیب نیست؟ اینکه من در ذهن منطقی‌ام چیزی را بدانم و در عین حال واکنشی احساسی قوی به ایده‌ای کاملاً متضاد داشته باشم؟

-خیلی عجیب است. آلبرت تأیید کرد.

ادامه دادم.

خب، ما انسان هستیم و می‌توانیم تناقضات را در خود نگه داریم. این موضوع برای من هدیه شگفت‌انگیزی را که مذهب ارائه می‌دهد، روشن می‌کند. باعث می‌شود درک کنم که چگونه هر دین بزرگی، به یک شکل یا شکل دیگر، به بشریت آرامش ادامه حیات را بخشیده است. چقدر آرامش‌بخش می‌تواند باشد.

-آلبرت سر تکان داد.

تقریباً باعث می‌شود که آرزو کنم می‌توانستم باور کنم. تقریباً.

آیا می‌توانم یک سؤال شخصی بپرسم؟ از نوشته‌هایتان متوجه شده‌ام که بی‌خدا هستید، اما همچنین در یک خانواده سنتی یهودی بزرگ شده‌اید. چگونه دین را از دست دادید یا از آن گریختید؟

گفتم:

"هیچ‌وقت برایم منطقی نبود. درست است که دنیای کودکی من کاملاً یهودی بود. والدینم در دهه ۱۹۲۰ از دنیای قدیم گریختند و به همراه گروهی از هم‌محلی‌های خود از اشتتل زلتس، که نقطه‌ای کوچک روی نقشه امپراتوری روسیه قدیم بود، در واشنگتن دی‌سی ساکن شدند. اما بسیاری از آن‌ها جان سالم به در نبردند—خواهر و برادرها، اقوام، دوستان—و ...در اردوگاه‌های نازی کشته شدند. این سایه بر تمام جامعه ما گسترده شده بود.

در هر صورت، والدینم به زبان ییدیش صحبت می‌کردند، همه غذاهایی که می‌خوردم کوشر بود، و تقریباً هیچ‌کس را نمی‌شناختم که یهودی نباشد. از نظر فرهنگی، همه‌چیز عادی به نظر می‌رسید. اما من هرگز نتوانستم دین را درک کنم. آیا خوردن یک چیزبرگر واقعاً می‌توانست خدایی را که مشغول اداره کل جهان است، برنجاند؟

مانند شما، من هم خاطره‌ای قوی از یک گفت‌وگوی مهم با پدرم دارم. یک روز که با هم ناهار می‌خوردیم، از او پرسیدم که آیا به خدا ایمان دارد؟ او پاسخ داد: بعد از شوآه، چطور کسی می‌تواند به خدا ایمان داشته باشد؟ این جمله برای همیشه مسئله را برای من تمام کرد."

آیا این اطلاعات برای آلبرت مفید بود؟ نمی‌دانستم، و صحبت درباره هولوکاست قطعاً کمکی به کاهش اضطراب کسی نمی‌کرد. اما او درباره گذشته من سؤال کرده بود، و دلیلی نمی‌دیدم که آن را با او در میان نگذارم.

پس از شنیدن همه این‌ها، آلبرت گفت:

"ممنونم، ایرو. شنیدن اینکه شما هم با این مسئله دست‌وپنجه نرم کرده‌اید، برایم مفید است."

گفتم: **"آلبرت، اجازه دهید به سؤالی که چند دقیقه پیش پرسیدم بازگردم. لطفاً تا جایی که می‌توانید عمیقاً روی این فرمول تمرکز کنید: هرچه پشیمانی فرد از زندگی کمتر باشد، اضطراب مرگ نیز کمتر خواهد بود. آیا این مفهوم برای شما معنا دارد؟"**

آلبرت لحظه‌ای تأمل کرد، سپس پاسخ داد:

"به آن فکر کرده‌ام، اما فکر نمی‌کنم که برای من صدق کند. من از اضطراب مرگ رنج می‌برم، در حالی که هیچ پشیمانی ندارم. از نظر حرفه‌ای، بیش از آنچه که حتی در خواب می‌دیدم، موفق شده‌ام. تحقیق کرده‌ام، نوشته‌ام، بر رشته خود تأثیر زیادی گذاشته‌ام. جوایز مهم بسیاری دریافت کرده‌ام. من زندگی خوبی داشته‌ام."

پرسیدم **پس، ارتباطی که من بین پشیمانی و اضطراب مرگ مطرح کردم، برای شما معنایی ندارد؟ این نکته مهمی برای من است که بدانم.**

او گفت: "نه، نه، صبر کنید. اجازه ندهید به این نتیجه‌گیری عجولانه برسیم. این مفهومی جدید است و من در حال جستجو برای راهی جهت بررسی آن هستم."

آلبرت با چهره‌ای پر از کنجکاوی شدید، ایده را در ذهن خود می‌چرخاند. من چند لحظه محو تماشای او شدم، تا اینکه به نظر رسید که در فکرش گیر کرده است.

گفتم؟:" **این کار را امتحان کنید, فقط روی عبارت پشیمانی‌های زندگی تمرکز کنید و سپس برای چند دقیقه با صدای بلند فکر کنید. هر چیزی که به**

ذهنتان می‌آید را بگویید. چیزی را حذف نکنید، سانسور نکنید، به خودتان فشار نیاورید."

آلبرت گفت: "هوممم. امتحانش می‌کنم. تا حالا این کار را انجام نداده‌ام...

رها باش... فکر نکن، فقط صحبت کن...

-پدری سخت‌گیر... زندگی ما را تیره کرد... پشیمانی زیاد از نداشتن یک پدر مهربان... او کل خانواده را مسموم کرد... دو برادرم آسیب‌های عمیقی از او دیدند—من کوچک‌ترین بودم و کمترین آسیب را دیدم—او وقتی من دوازده‌ساله بودم فوت کرد... پس، بله، پشیمانی از خانواده‌ام، هر وقت یک خانواده مهربان و خوشحال می‌بینم.

او مکثی کرد.

-ایرو، منظور شما این است؟

دقیقاً. ادامه دهید.

-اما وقتی بزرگ شدم و از خانه خانواده رفتم، دیگر پشیمانی خاصی نداشتم. برعکس. هوممم... چهل‌وهشت سال ازدواج—یک ازدواج خوب—دختری فوق‌العاده، همیشه همسرم را دوست داشتم—شاید کمی پشیمانی از اینکه قبل از ازدواج، مدت بیشتری مجرد نماندم... اینکه قبل از ازدواج ماجراجویی‌های جنسی نداشتم... و پشیمانی درباره پسرم... نتوانست مسیر شغلی خود را پیدا کند و نتوانست شریک زندگی مناسبی بیابد.

آلبرت مکث کرد و به من نگاه کرد.

- این درست است؟ به نظر می‌رسد که موضوع را تغییر دادم.

گفتم: **"عالی پیش می‌روید. می‌دانم که این کار آسان نیست، اما سعی کنید فقط چند دقیقه دیگر ادامه دهید."**

آلبرت سرش را تکان داد و نفس عمیقی کشید.

-پشیمانی‌ها... خب، بله، بله، باید اذعان کنم که درباره سلامت همسرم پشیمانی‌های زیادی دارم... او اغلب بیمار بود، نمی‌توانست سفر کند... هرگز نتوانستیم به سفرهای تفریحی برویم... میگرن و آسم... و هر بار که سعی کردیم سفر کنیم، بیمار شد... من هرگز از دوست داشتن او دست نکشیدم. اما، بله، پشیمانی‌ها... تمام سفرهایی که هرگز نرفتیم... تمام کارهایی که می‌توانستیم انجام دهیم و نتوانستیم... حتی سخت بود که دوستان را برای شام دعوت کنیم... حتماً کمی خشم هم آنجا هست...

او مکث کرد و سپس ادامه داد:

- دکتر یالوم، روبه‌رو شدن با خودم به این شیوه آسان نیست. خسته شده‌ام.

گفتم: **"چطور ممکن است که خسته نباشید؟ شما کار شگفت‌انگیزی انجام دادید و افتخار می‌کنم که این‌قدر به من اعتماد کردید. بیایید آنچه در چند دقیقه اخیر رخ داده را مرور کنیم. در ابتدا، وقتی گفتید که پشیمانی‌های مهمی ندارید، نمی‌توانستم از این حس رهایی پیدا کنم که انگار در ذهن شما اتاقی تاریک وجود دارد که از ورود به آن اجتناب می‌کنید. و سپس، وقتی آن را باز کردید و چراغ را روشن کردید، پشیمانی‌ها فوران کردند: درباره تأثیر مخرب پدرتان بر شما و برادرانتان. سپس از پسرتان گفتید، و از همسرتان و بیماری‌اش، و تمام تجربه‌هایی که شما و او هرگز نداشتید."**

-بله. واقعاً آگاه نبودم که همه این احساسات در درونم وجود دارد. تعجب‌آور است. و اعتراف به این چیزها کمی احساس گناه در من ایجاد می‌کند.

گفتم: **"این موضوع مهمی است، آلبرت. بگذارید تأکید کنم که داشتن پشیمانی، حتی پشیمانی‌های زیاد، حتی خشم نسبت به زندگی‌ای که با همسرتان داشته‌اید، هیچ تضادی با دوست داشتن او، حتی دوست داشتن عمیق او ندارد. همین‌طور درباره پسرتان. هر دو احساس می‌توانند هم‌زمان وجود داشته باشند."**

آلبرت تأملی کرد و گفت: "فکر می‌کنم باید بیشتر این ایده را بررسی کنم."

گفتم: **"آلبرت، من هم دوست دارم این کار را انجام دهم. اما حافظه و توان کافی ندارم. اما به یاد داشته باشید، شما انسان هستید و می‌توانید تناقضات را در خود نگه دارید. همان‌طور که آن لرزش را احساس کردید، از شما می‌خواهم که این افکار را بررسی کنید، ترجیحاً با یکی از درمانگرانی که به شما معرفی خواهم کرد. این کار به‌طور جادویی تمام**

اضطراب شما درباره مرگ را درمان نخواهد کرد، اما قطعاً جایی است که من بررسی آن را شروع می‌کنم. و شاید به شما کمک کند که ببینید اکنون می‌خواهید انرژی خود را در زندگی کجا صرف کنید."

فصل سیزدهم

مبارزه با آرامش، دوئل با تروما

کمی پس از آلبرت، بیمار دیگری با افکاری ناراحت‌کننده درباره مرگ به من مراجعه کرد. چهره آرام آنتیه روی صفحه نمایشگرم ظاهر شد، گویی تنها چند قدم با من فاصله داشت، در حالی که من در کالیفرنیا بودم و او در آپارتمانش در برلین، تقریباً شش هزار مایل دورتر.

اتصال عالی بود. نه صدای نامفهوم، نه ویدئوی پر از اشکال، و نه نگرانی از سمعک‌های خراب. اینجا، هوا با فرارسیدن نوامبر سرد شده بود. گمان می‌کنم که در آلمان هوا حتی سردتر بود، بااین‌حال، اتاق آنتیه در نوری گرم و طلایی غرق شده به نظر می‌رسید.

او شروع کرد.

- خوشحالم که می‌بینمتان، دکتر یالوم.. چهره شما را از عکس‌های نویسندگی‌تان خوب می‌شناسم. سپس کامپیوترش را به سمت کتابخانه‌اش چرخاند تا چندین

جلد از کتاب‌های مرا که به آلمانی ترجمه شده بودند، به من نشان دهد.

گفتم: "**سلیقه شما در ادبیات را می‌پسندم، آنتیه. بگویید، آیا چیزی خاص در نوشته‌هایم باعث شد که اکنون با من تماس بگیرید؟**"

او تکیه داد و پاسخ داد:" گمان می‌کنم دیدگاه اگزیستانسیالیستی شما باشد. اخیراً به‌شدت از هجوم افکار وسواسی درباره مرگ عذاب کشیده‌ام."

همان‌طور که قبلاً اشاره کردم، دهه‌ها با بیمارانی کار کرده‌ام که با اضطراب‌های وجودی دست‌وپنجه نرم می‌کنند. حتی گاهی متهم بوده‌ام که بیمارانی را که با نگرانی‌های ظاهراً نامرتبط وارد درمان شده‌اند، به سمت قلمرو وجودی هدایت کرده‌ام. با درگذشت مریلین و مواجهه من با مرگ خودم، این نگرانی‌های بیماران بیش از پیش برایم پررنگ شده بودند. هم

احساس می‌کردم که با دیدگاه‌های جدیدی مسلح شده‌ام که شاید مفید باشند، و هم محتاط‌تر، شاید حتی کمی مردد، که به این موضوع آن‌طور که در سال‌های جوانی و سرزندگی‌ام می‌پرداختم، نگاه کنم.

پرسیدم **:این تجربه‌ای جدید برای شماست، این افکار درباره مرگ؟"**

-هوممم... بله. تصور می‌کنم که کووید مقصر باشد. این قرنطینه آدم را مجبور می‌کند که فانی بودنش را روبه‌رو ببیند، این‌طور نیست؟

گفتم: **"نکته خوبی است. پس این افکار مزاحم از زمان قرنطینه شروع شدند؟"**

او مکثی کرد و گفت:" خب... حالا که به آن فکر می‌کنم، گهگاه از زمانی که مادرم هفت سال پیش خودکشی کرد، این افکار را داشته‌ام. اما اخیراً خیلی شدیدتر شده‌اند."

می‌توانید آن‌ها را برایم توصیف کنید؟

-مثالی می‌زنم. من با دوست‌پسرم، کلاوس، هستم. بیشتر شب‌ها را با هم می‌گذرانیم و او را خیلی دوست دارم. هم‌سن من است، سی‌ویک ساله، و با هم لحظات خوبی داریم، مثلاً نوشیدنی می‌خوریم یا فیلمی تماشا می‌کنیم. و بعد، صدایی از درونم، از جایی تاریک، آرام اما قاطع، مرا به یاد می‌آورد که همه ما قرار است بمیریم. من خواهم مرد، کلاوس خواهد مرد، و همه کسانی که می‌شناسیم، و در نهایت هیچ معنایی در زندگی وجود ندارد.

او با دست حرکتی نرم انجام داد، انگشتانش را مانند گلبرگ‌های یک قاصدک باز کرد که با باد پراکنده می‌شوند، پوف، سپس لیوان بلندی را که حاوی آب‌میوه یا شاید چای سرد بود، برداشت و جرعه‌ای آرام نوشید.

ادامه داد.

-سعی می‌کنم در این باره با او صحبت نکنم، فقط لحظاتمان را خراب می‌کند. حداقل برای من. اما آن کلمات تاریک در ذهنم بلندتر و بلندتر می‌شوند.

در حالی که به حرف‌های آنتیه گوش می‌دادم، تضاد بین کلماتش و لحنش مرا شگفت‌زده کرد. کلماتش تاریک و غم‌انگیز بودند، اما همه چیز دیگر در مورد او—حالت نشستن، چهره‌اش—آرام و خونسرد به نظر می‌رسید. احساس می‌کردم مثل مزاحمی هستم که به طرز ناشیانه‌ای در استخر آرامشش آب می‌پاشد.

پرسیدم:" **وقتی آن صدا را می‌شنوید، آن صدای تاریکی که نمی‌توانید خاموشش کنید، چگونه با آن کنار می‌آیید؟"**

گاهی در نهایت با کلاوس در میان می‌گذارم. برای او اهمیتی ندارد. او خیلی خونسرد است. بیشتر اوقات

سعی می‌کنم آن را نادیده بگیرم. به چیزهای دیگری فکر کنم. اما هرچقدر هم تلاش کنم، نمی‌توانم آن را کاملاً از ذهنم بیرون کنم. من این افکار را نمی‌خواهم. آیا می‌توانید کمکی کنید؟

گفتم: **"خب، بیایید شروع کنیم. این موضوع چه تأثیری روی رابطه شما با کلاوس دارد؟"**

-همان‌طور که گفتم، کلاوس خیلی راحت با همه‌چیز کنار می‌آید.

منتظر توضیح بیشتری ماندم، اما او با لبخندی آرام و ملایم روی لب‌هایش، سکوت کرد.

گفتم: **"بیشتر درباره رابطه‌تان با او بگویید. چه مدت است که با هم هستید؟"**

او پاسخ داد: شش سال.

پرسیدم: **"و افکارتان درباره آینده چیست؟"**

-چرا درباره آینده صحبت کنیم؟ ما هنوز جوان هستیم، بیش‌ازحد درگیر لذت بردن از زندگی. ما در لحظه زندگی می‌کنیم، همان‌طور که در نوشته‌های شما بارها خوانده‌ام.

گفتم: **"لذت بردن از زندگی—جای خوبی برای بودن است، آنتیه."**

اما گیج شده بودم. او به من می‌گفت که نیاز به کمک دارد، اما درعین‌حال آرامشی بی‌نظیر از خود ساطع می‌کرد. این تضاد قوی بین کلمات و رفتار معمولاً نشان‌دهنده این است که مشکلی که بیمار شناسایی کرده، تمام ماجرا نیست. وظیفه من این بود که عمیق‌تر کاوش کنم و ببینم چه چیز دیگری در پس این ناراحتی وجود دارد. پس به جلو رفتم.

اما حالا اینجا هستید، با من تماس گرفته‌اید. چرا؟

-این افکار لعنتی درباره مرگ بدتر شده‌اند. سه دوره دوازده‌هفته‌ای درمان شناختی-رفتاری را گذرانده‌ام، اما واقعاً کمکی نکرده است. هیچ‌چیز تغییر نکرده. چندین دوست روان‌درمانگر دارم که مرا تشویق کردند تا با شما تماس بگیرم. پس اینجا هستم. آیا می‌توانید این افکار را از بین ببرید؟

او این را کاملاً بی‌تفاوت گفت، انگار که درخواستی بسیار ساده داشت، مثل کشیدن یک دندان خراب. سپس جرعه‌ای دیگر از نوشیدنی‌اش نوشید.

او نگرانی عمیقی داشت، نگرانی‌ای که احتمالاً آن‌قدر ترسناک بود که تنها می‌توانست آن را با من، پزشک آخرین امیدش، در میان بگذارد. اما نمی‌توانستم از این احساس رهایی یابم که انگار او در یک بار ساحلی در حال استراحت است. عمیق‌تر پیش رفتم.

آنتیه، بیایید به نقطه آغاز این وسواس‌ها بازگردیم. بگویید که چگونه و چه زمانی شروع شدند.

-همان‌طور که گفتم، با خودکشی مادرم. حدود هفت سال پیش. او دوباره لبخند زد و دستی به موهایش کشید.

پرسیدم:" **بیشتر درباره والدینتان بگویید.**"

او گفت: "وقتی کودک بودم، از هم جدا شدند. هیچ خاطره‌ای از زندگی سه‌نفره‌مان ندارم. پدرم خانه‌ای خرید که فقط دو بلوک با خانه مادرم فاصله داشت، و من یک شب در میان را با او می‌گذراندم. حتی حالا هم چند شب در هفته را با پدرم می‌گذرانم—کلاوس کاملاً با این مسئله کنار آمده است. اما درباره مادرم... او مشکلات جدی داشت. دوقطبی بود—گاهی عاشقم بود، گاهی آن‌قدر افسرده بود که انگار اصلاً

متوجه حضور من نمی‌شد. بارها و بارها در بیمارستان بستری شد، بیشتر از آنچه بتوانم بشمارم."

پرسیدم: **"و وقتی در خانه بود، چه‌طور بود؟"**

-دور، آشفته. انگار واقعاً آنجا نبود، می‌دانید؟ من خاطره‌ای از مراقبت او از خودم ندارم. او حتی نمی‌توانست از خودش مراقبت کند. بله، این حقیقت دارد.

لبخندش همچنان آرام و ملایم بود، اما مطمئن بودم که این موضوعی حساس است و سعی کردم با ملایمت پیش بروم.

پرسیدم: **"می‌توانید کمی بیشتر دراین‌باره توضیح دهید؟ در چه زمینه‌هایی نمی‌توانست از خودش مراقبت کند؟"**

او گفت: "آماده کردن غذا، تمیز کردن خانه، تمام کارهای اولیه. خانه همیشه نامرتب بود و من باید

خودم از خودم مراقبت می‌کردم. همچنین، او یک دزد وسواسی بود. به نظر می‌رسد که دست‌وپا چلفتی هم بود، چون مدام دستگیر می‌شد و هفته‌ها یا ماه‌ها در زندان بود. مواد هم مصرف می‌کرد، هم مصرف‌کننده بود و هم فروشنده. هفت سال پیش از مصرف بیش‌ازحد هروئین درگذشت. تصادفی بود؟ من و پدرم آن را خودکشی می‌دانیم، اما چه کسی می‌داند؟"

تصور کنید، داشتن مادری که در بهترین حالت غایب است و قادر به ارائه حداقل حمایت‌های والدینی نیست. باید بسیار ترسناک بوده باشد.

می‌خواستم اطلاعات بیشتری درباره کودکی سخت او جمع‌آوری کنم و این موضوع را در جلسه حاضر نگه دارم، اما می‌دانستم که مهم است که با احتیاط پیش بروم. خیلی سریع پیش رفتن می‌توانست زخم‌های عمیقی را باز کند، و انجام این کار بدون داشتن زمان

کافی برای درمان آن زخم‌ها، بی‌مسئولیتی بود. بااحتیاط ادامه دادم.

پرسیدم: **"پس برای سال‌های زیادی فقط شما دو نفر در خانه بودید و به نظر می‌رسد که مشخص نبود چه کسی کودک است و چه کسی مادر؟"**

او پاسخ داد: "خب، همان‌طور که گفتم، خانه پدرم فقط دو بلوک آن‌طرف‌تر بود و من اغلب با او می‌ماندم. قرار بود یک شب در میان باشد، اما درواقع بیشتر از پنجاه درصد مواقع آنجا بودم. نه‌تنها وقتی مادرم در زندان یا بیمارستان بود، بلکه به این دلیل که پدرم پدری فوق‌العاده بود. باید بگویم که افکار تاریک من درباره مرگ فقط مربوط به خودم یا کلاوس نیست. اغلب درباره مرگ پدرم هم هست. من واقعاً او را دوست دارم، و این همیشه مرا نگران می‌کند."

خوشحال شدم که پیوند قوی او با پدرش را شنیدم و وسوسه شدم که بگذارم او بیشتر درباره پدرش صحبت کند. اما زمانی برای پراکنده شدن نداشتم، و ترجیح دادم به سمت ناراحتی او از مادرش پیش بروم، زیرا احتمالاً در آن رابطه دشوار چیزی ارزشمند برای کشف وجود داشت.

پرسیدم: **"آنتیه، می‌توانی بگویی که بودن در خانه مادرت چه حسی داشت؟"**

او لحظه‌ای سکوت کرد و سپس گفت: "مطمئن نیستم که این موضوع چقدر مهم است. منظورم این است که این یک موضوع قدیمی، خیلی قدیمی است. و اوضاع اکنون خیلی بهتر است. آنچه من نیاز دارم، کمک شما برای این افکار مزاحم درباره مرگ است! می‌توانید کمکم کنید؟ بقیه درمانگران شکست خوردند و حالا من به شما روی آورده‌ام."

باز هم همان چالش مطرح شد: لطفاً مرا درست کنید! اما او نه می‌خواست درباره آینده صحبت کند و نه مایل بود به گذشته بازگردد. به‌نوعی، هیچ‌یک از این‌ها با حال و اکنون او، رابطه عالی‌اش با کلاوس، شب‌های فیلم با نوشیدنی‌های آرامش‌بخش و افکار مزاحم و تسخیرکننده‌اش مرتبط نبودند.

به دوران کودکی پر از تروما و رنج او فکر کردم، و ناگهان کلاوسِ همیشه خونسرد، منطقی به نظر می‌رسید. شاید او به کسی نیاز داشت که بتواند به او تکیه کند، اما همچنان فاصله‌ای میانشان حفظ شود تا نیازی به صمیمیت بیش‌ازحد نباشد. صمیمیت واقعی می‌تواند برای کسانی که تروما را با خود حمل می‌کنند، شمشیری دولبه باشد. ما نزدیکی را طلب می‌کنیم اما هم‌زمان از آن هراس داریم، زیرا قبلاً آسیب دیده‌ایم، رها گشته یا نادیده گرفته شده‌ایم.

گفتم: "آنتیه، اجازه دهید داستانی درباره خودم و همسرم، مریلین، برایتان تعریف کنم. طبیعت یک آزمایش جالب برای ما انجام داد. در ابتدا ممکن است به نظر برسد که این داستان ارتباطی با موقعیت شما ندارد، اما به حرف‌های من گوش کنید و خواهید دید که چرا آن را برایتان تعریف می‌کنم.

پدرم تصمیم گرفت که خانواده ما باید درست بالای مغازه‌مان زندگی کند، بنابراین چهارده سال اول زندگی‌ام را در آپارتمانی فرسوده، در محله‌ای خطرناک گذراندم، درحالی‌که والدینم دوازده ساعت در روز در طبقه پایین کار می‌کردند. آن زمان واشنگتن به‌شدت تفکیک‌شده بود، و ما تنها خانواده یهودی در یک محله فقیرنشین سیاه‌پوست بودیم. والدینم اجازه نمی‌دادند که با بچه‌های آن محله دوست شوم. تفاوت‌های فرهنگی برای آن‌ها

(و احتمالاً برای من هم) بیش‌ازحد زیاد بود. از سوی دیگر، کودکان سفیدپوست هر وقت مرا می‌دیدند، دشنام‌های ضدیهودی سر می‌دادند. بنابراین، اغلب تنها بودم و همیشه در ترس به سر می‌بردم.

همه‌چیز در کلاس نهم تغییر کرد، وقتی مادرم خانه‌ای در محله‌ای بهتر خرید، فقط چند بلوک دورتر از خانه مریلین. پدر او تصمیمی کاملاً متفاوت از پدر من گرفته بود. او معتقد بود که محله نزدیک مغازه‌ها برای رشد دخترانش بیش‌ازحد خطرناک است، بنابراین خانه‌ای کوچک در منطقه‌ای امن‌تر از واشنگتن خرید و هر روز بیست دقیقه را برای رفتن به محل کارش طی می‌کرد. مریلین هرگز پایش را در مغازه پدرش نگذاشت و دوران کودکی‌اش را بدون هیچ ترسی گذراند. دوستان زیادی داشت و کلاس‌های فن بیان، پیانو، رقص و زبان فرانسه می‌رفت.

حالا، آنتیه، دلیل تعریف این داستان این است: این چهارده سال اول زندگی، اثری پاک‌نشدنی بر ما گذاشتند. مریلین در امنیت و محبت بزرگ شد، در میان دوستان و معلمان تحسین‌کننده احاطه شده بود. او هرگز اضطراب را تجربه نکرد. حتی نمی‌دانست اضطراب چیست. و در نتیجه، آرام، باوقار و بااعتمادبه‌نفس رشد کرد. اما من؟ تمام عمرم با اضطراب دست‌وپنجه نرم کرده‌ام—یک همراه دائمی و هولناک که هرگز نتوانسته‌ام کاملاً از شرش خلاص شوم. چندین دوره درمانی کمک زیادی به من کرده است، اما همچنان با افکار ناخوانده، تصاویری که به رویاهایم نفوذ می‌کنند، یا احساسات ناگهانی ناراحتی درگیر هستم."

با دیدن نگاه متعجب آنتیه، گفتم: **"می‌دانم که این داستان طولانی است، و احتمالاً با خودتان فکر می‌کنید چرا اکنون آن را تعریف می‌کنم. اما باور دارم**

که ارتباط زیادی با شما دارد. تمام تحقیقات موجود در حوزه ما به‌وضوح نشان می‌دهد که محیط ناامن اولیه، مانند آنچه شما با مادرتان تجربه کردید، اثری ماندگار و تاریک بر جای می‌گذارد. متوجه می‌شوید که به کجا می‌خواهم برسم؟"

او گفت: "فکر می‌کنم متوجه شده‌ام. اما همان‌طور که گفتم، آن بخش از زندگی من مدت‌هاست که گذشته است. گذشته‌ای فراموش‌شده. زندگی اکنون خوب است."

گفتم: **"آنتیه، لطفاً به من اعتماد کنید وقتی می‌گویم که گذشته فراموش نمی‌شود. به یاد بیاورید همان افکار هولناکی که مدام به ذهن شما هجوم می‌آورند! بله، شما زندگی خوبی برای خود ساخته‌اید، با شریکی که به شما اهمیت می‌دهد. اما باید بدانید که آنچه شما هستید، صرفاً این فردی نیست که در لحظه حال زندگی می‌کند. ما از تجربه‌ها، خاطرات و**

رویاهای خود ساخته شده‌ایم، و مغز و سیستم عصبی ما راهی برای حفظ تمام این تجربیات دارد. بنابراین، حتی اگر بتوانیم آن‌ها را از سطح هوشیاری خود بیرون برانیم، این تروماهای گذشته راهی برای نفوذ پیدا می‌کنند. آن صدای تاریک در سال‌های اولیه زندگی شما متولد شد. همان افکاری که حالا از من می‌خواهید که به شما کمک کنم از شرشان خلاص شوید.

او لحظه‌ای به فکر فرو رفت.

سپس گفت: "من واقعاً نمی‌خواهم به همه این‌ها فکر کنم. اوضاع اکنون خوب است."

دوباره مقاومت نشان داد. کاملاً واضح بود که نمی‌خواست بپذیرد که مقابله با این صداهای آزاردهنده ممکن است مستلزم کاوش در گذشته‌ای باشد که او ترجیح می‌داد فراموش کند. این مقاومت را

درک می‌کردم، اما فقط مدت کوتاهی فرصت داشتم که به او کمک کنم. بنابراین، به اینجا و اکنون تغییر مسیر دادم.

پرسیدم: **"آنتیه، یک سؤال دیگر: امروز در این جلسه، احساس شما درباره رابطه ما چگونه است؟"**

او کمی مکث کرد و گفت: "خب، خوشحالم که توانستم این افکار تاریک را با شما در میان بگذارم. اما واقعاً نمی‌فهمم چرا شما مدام این احساسات زودگذر را به دوران کودکی من ربط می‌دهید. صادقانه بگویم، احساس می‌کنم که به آنچه از شما می‌خواهم پاسخ نمی‌دهید، که فقط کمکم کنید تا از شر این افکار خلاص شوم!"

گفتم: **"شاید گفتن تجربه من از این جلسه برای شما مفید باشد."**

او گفت:" بسیار خوب."

گفتم:" **شما تعجب می‌کنید که چرا مدام بخش‌هایی از گذشته شما را به آنچه اکنون برایتان اتفاق می‌افتد، مرتبط می‌کنم. بگذارید کاملاً صریح باشم، چون فقط همین یک ساعت را با هم داریم. شما از من کمک خواسته‌اید، و من از تجربه طولانی خود می‌دانم که نوع تروماهای دوران کودکی که شما توصیف می‌کنید—یک زندگی پرآشوب و خطرناک در سال‌های اولیه، بزرگ شدنی که در آن هرگز عشق و محافظت مداومی را که کودکان نیاز دارند، دریافت نکرده‌اید—معمولاً بعدها در زندگی به‌صورت اضطراب درباره مرگ ظاهر می‌شود. بارها و بارها نمونه‌های مشابهی را دیده‌ام. و بااین‌حال، هر بار که سعی می‌کنم این ارتباط را برقرار کنم، شما با نوعی دفاع از آن دوری می‌کنید. شاید به‌طرزی**

متناقض، مقاومت قوی شما در برابر صحبت درباره کودکی‌تان، باور مرا تقویت می‌کند که ما به نقطه‌ای بسیار حساس رسیده‌ایم که نیاز به بررسی دارد."

آنتیه پاسخ داد:" اما واقعاً احساس نمی‌کنم که این موضوع ربطی به وضعیت فعلی‌ام داشته باشد."

گفتم: **"شاید حق با شما باشد، و شاید من کاملاً اشتباه می‌کنم، آنتیه. اما بگذارید بپرسم، چرا این ایده را این‌قدر سریع رد می‌کنید، به‌جای اینکه کنجکاوی‌ای درباره این احتمال داشته باشید؟"**

او مکثی کرد و گفت: "آن دوره از زندگی من فقط خیلی... تاریک است. چیزی که اکنون احساس می‌کنم، این نیست."

گفتم: **"بله، از همان ابتدای مکالمه‌مان امروز، متوجه آرامش شما شده‌ام، آنتیه. تحسینش کرده‌ام، حتی به آن حسادت کرده‌ام. و هیچ شکی**

ندارم که این رفتار آرام شما باعث شده که در جهان راحت‌تر باشید و بیشتر مورد پذیرش و محبت دوستانتان قرار بگیرید. اما همچنین گمان می‌کنم که این آرامش، راهی برای محافظت از خودتان در برابر خاطراتی هولناک است."

روی صفحه نمایش، از آن سوی قاره، نگاه آنتیه کاملاً به من دوخته شده بود. آهسته و با لحنی همراه با تردید گفت: "خب..."

ادامه دادم:

"فکر می‌کنم شما بسیار تلاش کرده‌اید تا این خاطرات را از آگاهی خود دور نگه دارید."

او گفت: "درمانگر قبلی من هیچ‌وقت زیاد درباره کودکی‌ام سؤال نمی‌پرسید."

گفتم: **"این موضوع ناراحت‌کننده است. اما لطفاً باور کنید که تلاش‌های کوتاه‌مدت و مبتنی بر اصلاح**

رفتار، مانند دوره‌های درمان شناختی-رفتاری که گفتید، کمکی که شما نیاز دارید را فراهم نمی‌کند."

پرسید: "پس، پیشنهاد شما چیست؟"

گفتم: **"پیشنهاد من یک رویکرد کاملاً متفاوت در درمان برای شماست. این خاطرات دوران کودکی دردناک هستند و، همان‌طور که تحقیقات گسترده نشان داده است، فراموش کردن یا نادیده گرفتن آن‌ها بسیار دشوار است. خوشبختانه، در سال‌های اخیر، پیشرفت‌های چشمگیری در درک چنین تروماهایی و توسعه روش‌های درمانی آن‌ها صورت گرفته است. پیشنهاد می‌کنم که درمانی طولانی‌مدت با یک درمانگر متخصص در زمینه تروماهای کودکی را شروع کنید. با کمک او، می‌توانید با این خاطرات روبه‌رو شوید، آن‌ها را بررسی کنید و درنهایت پردازش کنید."**

آنتیه خواست چیزی بگوید، اما مکث کرد و با این ایده که مستقیماً به چیزی نگاه کند که از آن فرار می‌کرده، کلنجار رفت. بعد از لحظه‌ای، دوباره صحبت کرد.

-پس، بازسازی ذهنی این افکار در زمان وقوع آن‌ها روش مناسبی نیست؟

گفتم: **"این کار باعث نمی‌شود که آن افکار متوقف شوند. آن‌ها خیلی عمیق‌تر ریشه دارند. همچنین، و این بخش سختی از مسئله است، این‌ها فقط تحریف‌های شناختی ساده نیستند. اضطراب شما درباره مرگ باید بررسی شود، اما این افکار درعین‌حال، حقیقتی در خود دارند. همه ما خواهیم مرد، شما و کلاوس هم درنهایت. و خیلی زودتر از شما، من.**

مسئله اصلی این است که چگونه می‌توانیم در این مدت‌زمانی که داریم، زندگی را به غنی‌ترین شکل

ممکن تجربه کنیم. برای شما، بررسی تروماهای اولیه و این افکار وجودی، همراه با یک درمانگر خوب در طول زمان، می‌تواند کمک‌کننده باشد."

لبخند دلنشین آنتیه از بین رفته بود. با لحنی جدی گفت: "بیشتر درباره نوع درمانی که فکر می‌کنید باید انجام دهم، بگویید."

کنجکاوی‌اش نشانه‌ای امیدوارکننده بود. می‌خواستم که درمان برایش هم ضروری به نظر برسد و هم دعوت‌کننده، و همچنین، می‌خواستم اطلاعات کافی درباره درمان تروما به او بدهم تا تصمیم‌های آگاهانه‌ای بگیرد، اما نه آن‌قدر که او را با حجم زیاد اطلاعات غرق کنم.

گفتم: **"آنتیه، تمام این دردهای گذشته شما باقی خواهند ماند و نمی‌توانند به‌سادگی نادیده گرفته شوند. در درمان، شما این خاطرات و تجربه‌ها را با**

دقت بررسی خواهید کرد، درباره چگونگی ظهور آن‌ها در سایر جنبه‌های تفکرتان فکر خواهید کرد و تأثیرات آن‌ها را خواهید شناخت. ایده‌آل این است که این کار را به‌آرامی و با سرعتی که برایتان قابل‌تحمل باشد، انجام دهید.

همچنین، تروماهای عمیقی مانند آنچه شما تجربه کرده‌اید، فقط شناختی یا ذهنی نیستند. آن‌ها عمیق‌تر در سیستم عصبی شما جای گرفته‌اند. برخی روش‌های درمانی جسم‌محور، و همین‌طور EMDR(حساسیت‌زدایی و پردازش مجدد از طریق حرکات چشم)، که از الگوهای خاصی از حرکت چشم و ضربه‌های ملایم استفاده می‌کند، ممکن است به همراه گفتاردرمانی برای تنظیم مجدد بخش‌هایی از سیستم عصبی شما به کار گرفته شوند.

فکر می‌کنم حداقل یک سال درمان لازم باشد، که ممکن است زمانی طولانی برای بررسی موضوعات ناخوشایند به نظر برسد. اما اگر ادامه دهید، اطمینان دارم که تأثیرات فوق‌العاده‌ای برای شما خواهد داشت. "

آنتیه سر تکان داد. لبخند آرامش‌بخشش دیگر وجود نداشت. چشمانش که پیش‌تر آرام و بی‌تفاوت بودند، حالا از ترس و نگرانی لبریز شده بودند، به‌اندازه‌ای که از پایان یافتن زمان جلسه احساس ناراحتی کردم.

گفتم: **"می‌دانم که این کار برایتان آسان نبوده، آنتیه. من خاطراتی دردناک را که سعی داشتید فراموش کنید، به سطح آورده‌ام. اما باور کنید که کار با یکی از درمانگرانی که به شما معرفی می‌کنم، تغییر بزرگی در زندگی‌تان ایجاد خواهد کرد."**

او زمزمه کرد:" ممنونم..." و از جلسه خارج شد— دیگر آن زن آرام و مطمئنی که یک ساعت پیش با من صحبت می‌کرد، نبود.

ساعت‌ها بعد، چهره هراسان آنتیه همچنان در ذهنم باقی مانده بود. بار دیگر، بسیار صریح برخورد کرده بودم. مقاومت شدید او را خیلی زودتر از آنچه در یک روند درمانی بلندمدت معمولاً انجام می‌دادم، مطرح کرده بودم—شاید خیلی زودتر از آنکه او احساس کند می‌تواند کاملاً به من اعتماد کند. البته، این امکان وجود داشت که تفسیر من اشتباه بوده باشد، که افکار مزاحم او درباره مرگ ریشه در ترومای‌های کودکی‌اش نداشته باشند، بلکه از تجربه‌ای دیگر و جدیدتر در زندگی او ناشی شده باشند. من باز هم رویکردی دستوری در پیش گرفته بودم، بر ارتباط میان ترومای‌های کودکی او و ترس‌های کنونی‌اش اصرار ورزیده

بودم، به‌جای اینکه به او کمک کنم خودش این ارتباط را کشف کند. اما زمانی در اختیار نداشتم!

سعی کردم خودم را متقاعد کنم که کار درستی انجام داده‌ام. به‌شدت معتقد بودم که او باید عمیقاً روی خودش کار کند، باید پرده از هیولاهای پنهان تروماهای اولیه‌اش بردارد و با آن‌ها روبه‌رو شود. بااین‌حال، این جلسه برایم به‌راحتی قابل فراموش کردن نبود. همیشه زمانی احساس ناراحتی می‌کنم که یک بیمار جلسه را در حالتی بدتر از زمان شروع ترک کند.

چند هفته بعد، ایمیلی برای آنتیه فرستادم و حالش را جویا شدم. او پاسخ داد که افکار مزاحم وجودی‌اش پس از مکالمه ما متوقف شده‌اند و با خوشحالی از وضعیتش نوشت. اذعان کرد که هنوز نوعی انکار در کار است، اما از آن زمان کمتر دچار اضطراب شده است. احساس آرامش کردم که باعث بدتر شدن

وضعیتش نشده بودم. اما او همچنین اشاره کرد که در حال حاضر احساس نمی‌کند که به درمان بیشتری نیاز دارد. نگران شدم که دوباره پشت پرده آرامشش پنهان شده باشد.

و بااین‌حال، او کارهای بسیاری برای انجام دادن داشت—اگر فقط می‌توانست از آن مقاومت سرسختانه‌اش عبور کند! سریعاً پاسخی برایش نوشتم.

سلام آنتیه،

خوشحالم که حالتان خوب است. بااین‌حال، می‌خواهم بار دیگر توصیه‌ام را برای ورود به یک درمان مداوم تکرار کنم. بیایید آن را به‌عنوان یک اقدام پیشگیرانه در نظر بگیریم—چیزی که تضمین کند این صداهای تاریک اضطراب دیگر در آینده شما را آزار نخواهند داد. به من اعتماد کنید. همان‌طور که اشاره کردم، من هم دوران کودکی

سختی داشتم و درمان شخصی‌ام برایم ارزشمند و غیرقابل جایگزین بوده است.

لطفاً در آینده دوباره خبری از خودتان بدهید.

بهترین آرزوها، آنتیه—
اروین یالوم

و این آخرین کاری بود که می‌توانستم انجام دهم. به‌شدت امیدوارم که او درنهایت راهی برای کاوش در آن گوشه‌های تاریک پیدا کرده باشد، اما به‌احتمال زیاد، هرگز از آن باخبر نخواهم شد.

اما درباره افشای داستان‌های شخصی‌ام—دوران کودکی خودم، دوران کودکی مریلین، و آزمایش طبیعت با اضطراب—آیا این کار به نفع آنتیه بود؟ مطمئن نبودم. این کار قطعاً موضوع تروماهای دوران کودکی آنتیه را به پیش کشید و صحبت درباره آن را آسان‌تر

کرد. و شاید با گفتن این داستان، خودم را به‌عنوان کسی که تجربه واقعی از تروما دارد، معرفی کردم. اما بااین‌حال، او هنوز کاملاً آماده نبود که بپذیرد چگونه گذشته‌اش بر زندگی کنونی‌اش تأثیر می‌گذارد، فارغ از اینکه چقدر با اضطرار او را به این سمت سوق داده بودم.

آیا بیش‌ازحد فشار آوردم؟ مطمئن نبودم. او پس از جلسه کمی آرامش پیدا کرده بود و حتی اگر موقتی هم بود، این موضوع چیز خوبی بود. اما از سوی دیگر، جلسه ما مطمئناً او را ناراحت کرده بود، و احتمال اینکه ایده ورود به یک کاوش درمانی طولانی‌مدت باعث ترس او شده باشد، وجود داشت.

در آینده، باید هنگام اتخاذ رویکردهای دستوری‌تر، محتاط‌تر باشم. در جلسات کوتاه، این رویکرد اغلب ضروری به نظر می‌رسد، اما باید همواره به خودم یادآوری کنم که با دقت بیشتری پیش بروم.

فصل چهاردهم

عشق سخت

دکتر یالوم—

من یک روانپزشک ۴۵ ساله در تگزاس روستایی هستم. بسیاری از بیماران من مسافت‌های طولانی را برای دیدن من طی می‌کنند و احساس می‌کنم که باید بیشتر بیاموزم تا بتوانم به آن‌ها کمک کنم. من عاشق کارم هستم، اما در چند سال اخیر احساس می‌کنم که درجا زده‌ام. به کنفرانس‌ها و سخنرانی‌ها می‌روم با امید اینکه چیزی جدید یاد بگیرم، اما سخنران‌های دروغین فقط همان حرف‌های قدیمی و خسته‌کننده را تکرار

می‌کنند. همکارانم وقتی گیر می‌افتند از من کمک می‌خواهند و من همیشه به آن‌ها کمک می‌کنم. حالا من خودم گیر کرده‌ام، اما هیچ‌کس هیچ چیزی برای من ندارد که قبلاً آن را کشف نکرده باشم.

من برای اولین بار توسط یک استاد به یاد ماندنی با شما آشنا شدم که کتاب *اجراکننده عشق* را در درس خود خواسته بود. پس از آن سایر کتاب‌های شما را خواندم و همه آن‌ها مفید بودند—هر کدام به نحوی! اما حالا احساس می‌کنم که در گل و لای گیر کرده‌ام و این را دوست ندارم. می‌خواهم همچنان رشد کنم. آیا می‌توانم با شما مشاوره بگیرم؟

جین

من همیشه وقتی یک درمانگر می‌خواهد بیشتر به بیمارانش کمک کند، علاقه‌مند می‌شوم و پیشنهادی برای قرار ملاقاتی سه هفته بعد فرستادم. وقتی چهره جین روی صفحه‌ام ظاهر شد، تعجب کردم. گمان می‌کردم جین آتری، ستاره فیلم‌های وسترن و خواننده کشور که زمانی بسیار محبوب بود، باشد. این، همراه با زبان خشن ایمیل، باعث شده بود که انتظار یک مرد مسن با ته‌ریش و چند دندان جلویی افتاده را داشته باشم. اما به جای آن، روبرویم یک زن با شانه‌های پهن بود که پیراهن چهارخانه‌ای به تن داشت و چشمان آبی کم‌رنگ و دندان‌های سفید و مستقیمی داشت.

خوشبختم که با شما ملاقات می‌کنم، جین. می‌دانم که احساس می‌کنید گیر کرده‌اید. بیشتر توضیح بدهید.

-خب، من درمانگری هستم که دیگر درمانگران اینجا وقتی نمی‌دانند چه کاری انجام دهند به من مراجعه می‌کنند. شاید شما هم اینطور بوده‌اید؟ مردم خوب می‌دانند که هیچ چیزی نیست که من نتوانم از عهده‌اش بر بیایم—از الکلی‌ها و شوهران زن‌زننده گرفته تا افراد دوقطبی، اسکیزوفرنیک‌ها، و زنان کتک‌خورده از همان شوهران زن‌زننده.

به نظر می‌رسد که شما می‌دانید چه کار می‌کنید.

-مطمئناً می‌دانم! او با یک لبخند دندان‌نما گفت. راه‌حل پیدا می‌کنم و هیچ‌کس نمی‌تواند من را دست بیاندازد!

و گیر کردن چه‌طور؟

-نمی‌دانم دقیقاً چطور بگویم. چیزی در مورد اینکه می‌خواهم بیشتر انجام دهم. یا شاید به عمق بیشتری بروم. این منطقی است؟ من خیلی خوب می‌توانم مردم

را از انجام کارهای احمقانه بازدارم. از آسیب زدن به خود یا دیگران، از خراب کردن خانواده‌شان—از این دست مسائل. اما در بسیاری از موارد، این فقط حل مشکلات است.

به جای چه چیزی؟

-چیزی بیشتر و ماندگارتر، فکر می‌کنم. مثل اینکه یک مرد با یک مشکل نزد من می‌آید. خب، معمولاً می‌توانم کمکش کنم که راه خودش را از آنجا پیدا کند. اما اغلب احساس می‌کنم مثل همان بچه‌ای هستم که انگشتش را در سوراخ سد کرده است. می‌دانم که همان مشکل دوباره در زندگی او بروز خواهد کرد، شاید در جایی دیگر یا به شکلی متفاوت، چند سال بعد. می‌فهمید؟

فکر می‌کنم می‌فهمم، جین. شما می‌خواهید به آنها چیزی بدهید که تأثیر بیشتری داشته باشد، چیزی که ریشه‌های رفتارشان را هدف قرار دهد.

-بله. دقیقاً. این خسته‌کننده است.

آیا با کسی در این مورد صحبت می‌کنید؟ همکارانت؟

-همانطور که در ایمیلم گفتم، به نظر می‌رسد کسی در اینجا هیچ چیزی برای گفتن ندارد. هیچ چیزی که من قبلاً از طریق آزمون و خطا یا خواندن کشف نکرده باشم.

این سخت است. من همیشه به همکارانی نیاز داشتم که با آنها صحبت کنم. اما شاید این برای من راحت‌تر بود، چون در یک دانشگاه بزرگ بودم.

- اینجا که اینطور نیست.

داشتن افرادی برای بحث و تبادل نظر همیشه برای من اهمیت داشته است، از همکارانم در دپارتمان استنفورد، تا گروه‌های حمایت از درمانگران، تا گروه نویسندگان که برای دهه‌ها در آن عضوم. به این فکر کردم که چقدر سخت می‌شود اگر این همکاران را نداشته باشی که چالش‌های خود را با آنها در میان بگذاری. بعد متوجه شدم که این را از برخی از بیماران سیلیکون ولی خود نیز شنیده‌ام. شاید به اشتراک گذاشتن این موضوع مفید باشد.

گفتم: **"جین، در طول سال‌ها با افراد موفق بسیاری کار کرده‌ام. آن‌ها معمولاً از این می‌گویند که در اوج بودن چقدر می‌تواند احساس تنهایی ایجاد کند؛ اینکه مجبور باشی به‌تنهایی تصمیم بگیری، بدون کسی که بارت را با او سهیم شوی. فکر می‌کنم شاید این مسئله در وضعیت شما هم تأثیرگذار باشد"**.

گفت :" *گمان می‌کنم می‌توانم موضوعات خود را با گاوها مطرح کنم."* و خنده کوتاهی کرد. او به اطراف نگاه کرد، شاید از پنجره بیرون را می‌دید.

- فکر می‌کنی این نقض محرمانگی خواهد بود؟

من قصد داشتم که بیشتر درباره‌ی روش‌های کاری او بپرسم، اما آن نگاه دور از او باعث شد که حس کنم این گفتگو ممکن است فقط درباره کارش نباشد.

می‌تونی کمی درباره‌ی زندگی خانگی‌ات برای من بگی؟

جین شروع به توضیح دادن کرد. او در یک شهر کوچک زندگی می‌کرد و تنها بود. قبلاً ازدواج کرده بود، اما بعد از تنها سه سال از شوهر الکلی بی‌فایده‌ای که هیچ ارزشی نداشت طلاق گرفته و سال‌ها پیش، خدا را شکر ارتباطش را با او قطع کرده بود. او یک اسب داشت که هر وقت می‌توانست سواری می‌کرد، و یک

سگ تنبل یک‌چشمی که همیشه به دنبالش می‌رفت، به آرامی.

وقتی از او درباره‌ی بچه‌ها پرسیدم، صدای جین ناگهان نرم شد.

-دخترم، جاستین، تنها فرزندم، نزدیک به یک سال پیش به دلیل لوسمی مرد. فکر می‌کنم هنوزهم عمیقا در غم و اندوه غرق هستم.

جین یک دستمال بزرگ از جیب پشتش برداشت و با صدای بلند بینی‌اش را باد زد. سپس با صدای ملایم گفت: "دکتر یالوم، می‌دانم که شما هم برای همسرتان در سوگ هستید و باید صادقانه بپرسم: آیا برای روبرو شدن با یک بیمار سرسخت آماده‌اید؟"

تا حالا دیگر به مرگ مریلین در جلسات عادت کرده بودم.

راستش، راحت نبوده است، اما دارم کمک می‌گیرم و دارم بهبود می‌یابم. شما پرسیدید که آیا برای این کار آماده‌ام؟ از دیدگاه همدلی و درک تجربه شما، احتمالاً من مشاور ایده‌آلی برای شما باشم.

-این را درک می‌کنم. شما این راه را رفته‌اید و احتمالاً می‌دانید چطور به خانه برگشت.

بله. در یک سفر دشوار، داشتن یک همراه بهتر است. بگو جین، کسی را داری که کنارت باشد؟ کسی که بتوانی به او تکیه کنی؟ کسی که بتوانی دغدغه‌هایت را با او در میان بگذاری؟

متوجه شدم که دارم به بدترین شکل ممکن از زبان او تقلید می‌کنم. اگر مراقب نباشم، شاید تا پایان ساعت جلسه همچنان در حال جویدن تنباکو بمانم .

جین با سوال من مشکل داشت. چهره‌اش به هم ریخت، دنبال کلمات می‌گشت و سپس آرام گفت:"

یک دوست خوب داشتم. الن. محکم‌تر از ناخن‌ها. ما با هم به پرش با چتر نجات می‌رفتیم و حیوانات بزرگ شکار می‌کردیم. اما لعنتی، سال‌ها پیش رفت به یوتا تا مادر بزرگ شود. می‌توانی باور کنی؟ ارتباطم را با او از دست دادم. نمی‌خواهم دروغ بگویم. حقیقت این است که حتی صحبت درباره‌اش دردناک است. هیچ‌کس دیگری را جایگزین او نکردم. کسی نزدیک، می‌پرسید؟ سرش را اندکی به نشانه‌ی ناراحتی تکان داد. هیچ‌کس دیگر."

اضافه کردم :"**و البته, با همه‌گیری کرونا، ارتباط برقرار کردن از همیشه سخت‌تر شده است. انزوای اجتماعی می‌تواند شما را فرسوده کند.**"

او سرش را تکان داد و سپس در سکوت به فکر فرو رفت. چند دقیقه بعد، مرا غافلگیر کرد؛ نقش‌ها را تغییر داد و به‌اصطلاح کنترل گفت‌وگو را به دست گرفت.

- بگذار از خودت بیشتر بپرسم، ایرو، می‌دانم که همسر تو و دختر من تقریباً همزمان فوت کردند.

من دعوت او برای صحبت صمیمانه‌تر را پذیرفتم، اما همچنین می‌دانستم که ممکن است این به نوعی انحراف از درد خود او باشد. دو گزینه پیش رو داشتم:

می‌توانستم گفت‌وگو را ادامه دهم و درباره‌ی صمیمیت از او سؤال کنم، یا اینکه خودم الگویی از یک تجربه‌ی صمیمی برایش ارائه دهم. بدون تردید، دومی را برگزیدم.

من فهمیدم که سوگ یک سفر سخت است. رابطه‌مان خیلی غیرمعمول بود. وقتی که چهارده ساله بودم با مریلین آشنا شدم. در نهایت، ما برای هفتاد و چهار سال جدانشدنی بودیم. هیچ دوستی، یا بیماری، یا برای این‌که درست‌تر بگویم، هیچ کسی را ندیده‌ام که رابطه ای این‌قدر طولانی داشته باشد.

وقتی او فوت کرد، آن‌قدر درباره‌ی سوگ می‌دانستم که بفهمم حالم خوب نیست. و واقعاً هم اوضاع برایم خوب پیش نرفت. هنوز دارم روی آن کار می‌کنم، به یک روان‌درمانگر خوب مراجعه می‌کنم و هنوز هم درد دارم. هنوز نمی‌توانم به عکس‌هایش نگاه کنم بدون این‌که دلم فشرده شود، و هنوز نتواستم به قبرش بروم. اما دارم به آرامی بهبود می‌یابم.

او گفت :"چطور این کار را می‌کنید؟سوگواری را چطور تحمل می‌کنید؟"

جواب ساده‌ای نیست. اما بگذار یک چیزی را با تو در میان بگذارم، جین. اخیراً داشتم کتاب‌های خودم را دوباره می‌خواندم. بعضی‌هایشان، راستی، خیلی بد نیستند! فکر می‌کنم این یک راه است برای نگاه کردن به گذشته‌ی خودم. به هر حال، دو هفته پیش کتاب نام "مامان *و معنی زندگی*" را باز کردم و

یک داستان به نام 'هشت درس پیشرفته در درمان سوگ' را دیدم. کمی شرمنده‌ام که این را می‌گویم، اما حافظه‌ام ضعیف شده و کاملاً فراموش کرده بودم که خودم این را نوشته‌ام. احتمالاً یادت است؟

-آن کتاب را خیلی دوست داشتم. اما نمی‌توانم آن داستان را به یاد بیاورم. معذرت می‌خواهم.

این داستان درباره‌ی یکی از بیماران من است، یک استاد دانشگاه که به تازگی شوهر و برادرش را از دست داده ، و طبیعتاً از دنیا خشمگین بود. او از من هم عصبانی بود، چون زندگی راحت و بدون دردسری داشتم. احساس می‌کرد که زندگی من اینقدر راحت است که نمی‌توانم واقعاً درک کنم چه چیزی دارداز سرش می‌گذرد، و ما جدال‌های شدیدی درباره‌ی این موضوع داشتیم. یادم می آید یک روز عصبی شدم و گفتم: 'پس باید افسرده باشم تا بتوانم افسردگی رادرمان کنم؟ یا باید شیزوفرنی

داشته باشم تا شیزوفرنی را درمان کنم؟ این چیزی‌است که می‌گویی؟' آن موقع فکر می‌کردم حرفش خیلی مضحک است. اما حالا که خودم در عمق سوگ هستم و مراحل مختلفی را از جمله انکار، بی‌حسی، تفکر وسواسی و غیره می‌گذرانم، به این نتیجه رسیدم که حق با او بود. حالا، فقط حالا، با تحمل این درد، واقعاً می‌فهمم که او چه چیزی را می‌گذراند. به عنوان یک درمانگر، بهتر شدم. این معامله‌ای نیست که ازآن خوشم بیاید، اما خیلی از تجربه‌های زندگی چیزهای زیادی برای گفتن دارند.

احساس کردم نیاز دارم کمی استراحت کنم، چون فکر کردن به مریلین برایم سخت بود. اما جین ادامه داد.

-الان چطور؟ الان تنها زندگی می‌کنید؟

سه تا از چهار تا بچه‌هایم در فاصله ی یک ساعته از من زندگی می‌کنند و هر هفته یکی از آن‌ها می آید و یکی دو شب پیش من می‌ماند. من کمکم، جو، را هم دارم که توی استودیوی قدیمی همسرم زندگی می‌کندو به من کمک می‌کندکه بتوانم ادامه بدهم. البته کرونا تنهایی و انزوا را خیلی بیشتر کرده است. دارم به نزدیکی نود سالگی می‌رسم و شک دارم که اگر ویروس را بگیرم بتوانم زنده بمانم. با این حال، بیشتر روزها یکی از بچه‌هام یا یکی از دوستانم می آید. ما ماسک می‌زنیم، با واکر وفادارم قدم می‌زنیم و با هم صحبت می‌کنیم.

-می‌توانم یه سوال دیگر بپرسم؟

البته، جین.

متوجه شدم که او نفس عمیقی کشید و بعد با صدای نرم‌تری پرسید:

"چطور دوستانت را پیدا کردی؟"

با بالا رفتن سنم، خیلی احساسی‌تر شده ام و سوال ملایم جین، باز کردن اینگونه ی دلش، اشک را به چشمم آورد. احساس کردم که به خاطر اعتمادش به من، خوشحال شدم و بی‌توجه به چشم‌های نمناکم، کامل به سوالش جواب دادم.

من یک گروه کوچک از دوستان داشتم که از دوران جوانی شکل داده بودم. چهار نفر از آن‌ها از دانشکده‌ی پزشکی بودند. در کلاس ما، فقط پنج دانشجوی یهودی اجازه‌ی حضور داشتند و در کلاس آناتومی، همگی روی یک جسد کار می‌کردیم. آن تجربه‌ی نسبتاً ترسناک ما را به هم نزدیک کرد و دوستی‌هایمان پابرجا ماند.به جز آن گروه عجیبی که به وجود آمد، بیشتر دوستانمان را مریلین پیدا کرد. او خیلی اجتماعی‌تر از من بود، عاشق مهمانی‌ها و دیدار آدم‌های جدید بود. من همیشه کمی دست و

پا چلفتی‌تر بودم. با این حال، با بعضی از دانشجوهایم طی سال‌ها روابط نزدیکی پیدا کردم و آن‌ها هنوز می‌آیندو با من قدم می‌زنند. چرا این‌ها و نه بقیه؟ می‌توانم بگویم که دوستان من همه آدم‌هایی اندکه باز هستند، خودشان را همانطور که هستند نشان می‌دهند، و تلاشی برای تحت تأثیر گذاشتن من ندارند. فکر می‌کنم همین‌ها باعث شد که من هم به آنها باز باشم.

چند دقیقه سکوت کردیم. به این فکر کردم که چطور تمام دوستان قدیمی‌ام دیگر از بین رفته اند و من آخرین کسی هستم که هنوز زنده‌ام. بعد برگشتم و گفتم:

"جین، همونطور که از نوشته‌هایم می‌دانی، من حامی این هستم که در لحظه حال کاوش کنیم و دوست دارم احساسی که دارم رابا تو به اشتراک بگذارم. چند دقیقه پیش از من پرسیدی که چطور

دوستانم را پیدا کردم. آنچه از تو پنهان کردم، این بود که سؤالت چنان عمیقاً مرا تحت تأثیر قرار داد که اشک به چشمانم آورد. می‌خواستم ادامه بدهم اما تصمیم گرفتم که همین‌جا متوقف بشوم تا او را بیشتر به خودم نزدیک کنم."

جین، کمی گیج و ناراحت، سرش را کمی تکان داد و انگار قصد داشت چیزی بگوید، اما سکوت کرد.

جین، می‌توانی احساسی که الان داری را به کلمات تبدیل کنی؟ لطفاً تلاش کن.

-اممم، خب ... گیج شده ام.

از کی گیج شده ای؟ می‌توانی دقیق‌تر بگویی؟

-من در این کار خوب نیستم، ولی فکر کنم از وقتی درباره‌ی اشک‌ها گفتی، اینطور شدم.

گفتم :" **وقتی از من پرسیدی چطور دوستانم را پیدا کردم، به شدت تحت تأثیر قرار گرفتم. این چه احساسی در تو به وجود آورد؟"**

جین به وضوح احساس ناراحتی می‌کرد، شانه‌هایش را بالا انداخت و لب‌هایش را به هم فشرد.

یک بار دیگر تلاش کن که این احساسات را با کلمات بیان کنی، جین.

-نمی‌دانم ... اشک‌ها ... یک ... شاید نزدیک بود ... نمی‌خواهم ... نمی‌دانم چطور درباره اش صحبت کنم.

خب، این چیزی است که من فکر می‌کنم، جین. من احساس کردم سوالت درباره اینکه چطور دوستانم را پیدا کردم خیلی مهم بود. این من را تحت تأثیر قرار داد چون نشان‌دهنده تمایل تو به صمیمیت بود. این نشان‌دهنده این بود که می‌خواستی کمک

بگیری و می‌خواستی به من و دیگران نزدیک‌تر بشوی .فکر می‌کنم یکی از مسائل اصلی که باید کاوش کنی، تناقضی است که بین میل تو به یک گاوچران سرسخت و مقاوم بودن از یک سو، و نیازت به ابراز بخش‌های حساس و لطیف‌تر خود از سوی دیگر وجود دارد.

بعد از یک سکوت طولانی، کمی او را به صحبت تشویق کردم:

"من نمی‌توانم دقیقاً صدای تو رو بشنوم، جین."

او با ناراحتی جواب داد و تقریباً در حالی که پچ‌پچ می‌کرد گفت:

" داریم وارد بخش سختی می‌شویم. این یک جامعه کوچک است و من برای کارآمدی شناخته شده‌ام. برایم راحت نیست که جنبه‌های لطیف و آسیب‌پذیر

خودم را آشکار کنم، مخصوصاً در برابر کسی در اینجا."

جین، چیزی که من واقعاً ازتو می‌خواهم این است که این بخش از خودت را برای خودت و برای من آشکار کنی... برای من بگو ، چه خطری دارد که وارد این بخش از خودت بشوی؟

-نمی‌دانم. این یک سرزمین ناشناخته است.

ما قبلاً وارد این سرزمین شده بودیم وقتی که در مورد دوستت، الن، صحبت کردی و دوباره همین چند دقیقه پیش که از من پرسیدی چطور دوستانم را پیدا کردم و من به تو گفتم که سوالت و تمایل تو به نزدیکی خیلی من را تحت تأثیر قرار داد. آن لحظه‌ای بود که من واقعاً با تو احساس نزدیکی کردم. تو چی؟ تجربه تو چطور بود؟

-بله. سرزمین ناشناخته برای من، و راستش خیلی ترسناک است. من تو را می‌فهمم. می‌فهمم چه می‌گویی، اما نمی‌توانم زیاد دراین فضا بمانم. صمیمیت، لطافت، نرمش ... این‌ها همه برای من غریبه‌اند. هیچ وقت این‌ها را نشناخته ام، هیچ وقت با این مفاهیم احساس راحتی نداشته ام.

بگذار یک چیز دیگررا با تو به اشتراک بگذارم، جین. از همان اول ملاقاتمان، وقتی که یه زن روی صفحه‌ام ظاهر شد، شوکه شدم...

خواهرم ژین نام داشت، اما با املای زنانه‌تر. طوری که شما نوشتید من را به یاد جین آتری یا جین کلی انداخت، بنابراین انتظار داشتم که یک مرد روی صفحه‌ام ظاهر بشود. شما این نام مردانه رادر تمام عمرتان داشتید. آیا این موضوع می تواند به بحث ما مربوط باشد؟

-نه، فکر نمی‌کنم. چیزی که به من گفتند این است که پدرم مجذوب بازیگری به نام جین تِرنی بود . اما او تنها زنی است که من می‌شناسم که برای نوشتن اسمش از این شیوه‌ی نگارش استفاده می کرده است. داشتن نام یک مرد هیچ وقت اذیتم نکرد. یک جورهایی ازآن خوشم هم می آمد. هنوز هم خوشم می آید. وقتی به دوران بلوغ رسیدم فکر کردم نامم را به لورتا تغییر بدهم. اما کسی نبود که بااو در این باره حرف بزنم. هیچ وقت خواهر یا یک دوست صمیمی نداشتم. بله، حالا که فکر می‌کنم، چند باری به این فکر کردم که نامم را به یک اسم واقعی دخترانه تغییر بدهم، اما باور کن، در جامعه‌ی من، داشتن شهرت به سرسخت بودن مزایای زیادی داشت، اما آیا نشان دادن آن روی دیگر وجودم هم فایده‌ای دارد؟

شاید. احتمالاً ارزش داره که بررسی بشه.

او سرسخت و مقاوم بود، اما به نظر می‌رسید که آماده است تا راه‌های دیگری راهم بررسی کند. کمی بیشتر فشار آوردم تا ببینم آیا این فقط حرف است یا واقعاً آماده است که جلوتر برود.

جین، از آنچه که الان با من به اشتراک گذاشتی، به نظرم می‌رسد که آماده‌ای تغییرات بزرگی در خودایجاد کنی. الآن ،درباره ورود به درمان چه احساسی داری ؟

-من درباره درمان صحبت کردن را راحت نمی‌دانم. حتی فکر کردن به آن هم راحت نیست، راستش. می‌دانم برای یک درمانگر این خیلی بی‌معنی است. اما من در یک جامعه کوچک زندگی می کنم که همه در آن همدیگر را می‌شناسند و شایعات همه جا پخش می شوند.

این مشکل را می‌فهمم. خوشبختانه کرونا یک نقطه مثبت هم داشت: تقریباً تمام درمانگرها الان به صورت آنلاین کار می‌کنند، که یعنی می‌توانی با کسی که هیچ ارتباطی با محیط زندگی تو ندارد ملاقات کنی. می‌تواند درمان فردی باشد یا حتی گروهی.

چشمانش ناگهان درخشید.

-هیچ وقت به درمان گروهی فکر نکرده بودم. برایم بیشتر توضیح بده .چطور ممکن است این برای من کار کند؟

آن چیزی که من فکر می‌کنم این است که در ابتدا با من تماس گرفتی چون احساس می‌کردی درکار حرفه‌ای ات گیر کرده ای. اما وقتی شروع به صحبت کردیم، به نظر می‌رسید که از نظر شخصی هم گرفتار شده ای. تو یک پوسته‌ی سخت داشتی که برایت خوب عمل کرده است؛ به‌عنوان جین:

"درمانگری که آخرین پناهگاه است و می‌تواند همه چیز را مدیریت کند." اما از طرف دیگر، شاید این رویکرد برای جین: "به‌عنوان یک انسان که به نظرم به ارتباط بیشتری نیاز دارد"، چندان مؤثر نباشد. یک گروه خوب می‌تواند جایی باشد برای یادگیری ارتباط برقرار کردن، و شاید هم امتحان کردن اینکه آن بخش حساس‌تر خودت رابیرون بیاوری و ببینی دیگران چطور به آن واکنش نشان می دهند. خوشحال می‌شوم که برایت درمانگرها را معرفی کنم، هم فردی و هم گروهی.

جواب داد:" من آماده‌ام , و پی گیری می‌کنم. ممنون ایرو. این جلسه یک هدیه بزرگ بود. "

زمان ما تمام شد و من داشتم برای قطع تماس آماده می‌شدم، اما یک فکر همچنان من را تحت فشار قرار می‌داد.

یک چیز آخر، جین. چند باری در طول جلسه دیدم که تو هدایت گفتگو را به دست گرفتی، می‌دانی منظورم چیست. شروع کردی به پرسیدن سوالاتی از من—چطور با غم دست و پنجه نرم می‌کنم؟ چطور دوست پیدا می‌کنم؟—به جای اینکه بگذاری من، بعنوان درمانگر، این سوالات را از تو بپرسم. این خیلی غیر معمول بود. چه فکری در این مورد داری؟

چند لحظه‌ای به آن فکر کرد، بعد شانه‌هایش را بالا انداخت و با لبخندی گفت:

"فکر می‌کنم در نقش هدایت‌کننده راحت‌ترم .باید همان "جین کلی" درون من باشه."

جین به من گفت که هدیه‌ای به من داده و من احساس کردم که او به خوبی از فرصت‌ها برای کاوش تغییرات در زندگی‌اش استفاده خواهد کرد. اما احساس

می‌کردم که او هم به من هدیه‌ای داده است. او گفت که نقش‌ها را عوض کرده چون در آن موقعیت راحت‌تر است. من حدس می‌زنم که با کنترل بیشتری داشتن، آسیب‌پذیری کمتری را احساس می کرد. اما در آن موقعیت، چیزی فراتر از این هم وجود داشت— چیزی مفید. اگر بیمارانم را مستقیماً تشویق کنم که از من سؤالات شخصی بپرسند، چه نتیجه‌ای حاصل خواهد شد؟

البته بیماران من در طول سال‌ها صدها سوال اینچنینی از من پرسیده‌اند، و چیزهای زیادی می شود از سوالاتی که یک بیمار انتخاب می‌کند یاد گرفت: آن‌ها به چه علاقه‌مند هستند و این چه چیزی درباره نگرانی‌های آن‌ها نشان می‌دهد. جین پرسید که چطور دوست پیدا می‌کنم، و واضح بود که او با تنهایی و نبود ارتباط درگیر است. این اطلاعات ارزشمندی بود فراتر از این، اما، وادار کردن آن‌ها به پرسیدن سؤالات

شخصی مستلزم آن است که به شکلی صمیمانه‌تر به من نزدیک شوند. این کار فرصتی فراهم می‌کند تا من نیز الگوی گشودگی و به اشتراک‌گذاری را نشان دهم.

آیا خطر خاصی در این وجود دارد که بیماران سؤالاتی مطرح کنند؟ بیشتر مدارسی که درمانگران را آموزش می‌دهند، مخالف ایجاد فضایی برای چنین پرسش‌های شخصی هستند. اما از چه چیزی واهمه داریم؟ بیماران ممکن است چه سؤالاتی بپرسند؟

آیا می‌خواهند از عمیق‌ترین اسرار ما باخبر بشوند؟ شاید خیال‌های جنسی ما؟ پیش از هر چیز، باید بگویم که درمانگر هیچ الزامی به پاسخگویی ندارد، اگر احساس کند که پاسخ دادن ممکن است خطرناک یا غیرمفید باشد. فراتر از آن، فکر می‌کنم این نوع سؤالات می‌توانند مطرح شوند، اما فقط اگر بیمار واقعاً بخواهد رابطه‌ی درمانی‌ای را که ساخته است،

به چالش بکشد. و این، خود، اطلاعات ارزشمندی به همراه دارد.

بله، عمیقا احساس کردم که جین چیزی مفید به من داده است—روشی برای برانگیختن فرایند خودافشاگری که در حال بررسی آن بودم؛ شیوه‌ای برای تمرکز بر جنبه‌هایی از زندگی‌ام که احتمالاً برای بعضی بیماران جالب باشد. به نظر می‌رسید که این رویکرد به‌سرعت چالش‌های جدیدی را برای آن‌ها آشکار می‌کند. علاوه بر این، از این ابزار خوشم می‌آید، زیرا شاید حس کنترل بیشتری به بیماران بدهد. مشتاقانه منتظر بودم تا فرصت مناسبی پیش بیاید و بتوانم آن را بیشتر بررسی کنم.

فصل پانزدهم

بیا نقش‌ها را عوض کنیم

پس از ملاقات با جین، در هفته‌های بعد چندین بار تکنیک تغییر نقش را که او به‌طور غیرعمدی به من منتقل کرده بود، امتحان کردم. این روش را برای بیمارانی استفاده کردم که در بیان خود مشکل داشتند و معمولاً گفت‌وگوهای ما سطحی باقی می‌ماند، زیرا آن‌ها از نشان دادن خود واقعی‌شان واهمه داشتند.

من پیشنهاد می‌کردم که برای مدتی نقش‌هایمان را عوض کنیم و آنها از من سوال کنند. آنها را تشویق می‌کردم هر چیزی که می‌خواهند بپرسند و قول می‌دادم تا آنجا که می‌توانم صادقانه جواب دهم. به نظر می‌رسید دادن این اختیار به آن‌ها، هر بار ما را به سمت ارتباطی صمیمانه‌تر سوق می‌داد و به آن‌ها کمک می‌کرد که بیشتر خود را ابراز نمایند. آلارا یکی از این ملاقات‌های اولیه بود.

ایمیل آلارا اطلاعات مقدماتی‌ای به من داده بود. او زن ترک‌تبار ۴۰ ساله‌ای بود که در استانبول با شوهر و سه فرزندش زندگی می‌کرد، دوقلوهای ۱۲ ساله و یک دختر دو ساله. در دوران کودکی، خانواده‌اش وضعیت مالی نسبتاً خوبی داشتند، به طوری که او در مدارس خصوصی تحصیل کرده بود و انگلیسی را سلیس و روان صحبت می‌کرد.

متأسفانه کسب‌وکار واردات و صادرات پدرش اخیراً ورشکسته شده بود و او بیشتر ثروتش را در تلاش برای نجات آن از دست داده بود. آلارا و خواهرانش اکنون از والدینشان حمایت می‌کردند.

آلارا منتظر نشد که من جلسه را آغاز کنم و بلافاصله گفت: "تصور می‌کنم اولین سوال شما باید این باشد که 'چرا خواسته‌ام شما مرا ملاقات کنید؟'"

کاملاً درست می‌فرمایید. این معمولاً سوال ابتدایی من است.

-و جواب من این است که من یک سال در قرنطینه کرونا بوده‌ام و این داردیوانه‌ام می‌کند.

گفتم : **"بگو ببینم چه اتفاق داردبرای تو می‌افتد؟** . "

-تنها و محصورم. همون زندگی ایزوله روز به روز. اما نه، این مشکل نیست. مشکل شب است. ما یک دختر

دو ساله داریم که در تخت ما می‌خوابد. او خیلی تکان می‌خورد و من و شوهرم به‌سختی می‌توانیم استراحت کنیم. آپارتمان ما سه اتاق خواب کوچک دارد. اتاق که قبلاً اتاق بچه بود حالا پر از تجهیزات کامپیوتری است که شوهرم ۱۲ ساعت در روز در آن کار می‌کند. او در حوزه فناوری است و حالا مثل همه، از خانه کار می‌کند. دو پسرمان و اسباب‌بازی‌ها و لباس‌هایشان اتاق دوم را پر کرده‌اند. بنابراین تنها جایی که برای دختر دو ساله‌ام داریم تخت ماست.

گفتم:**" این خیلی فضای کمی برای تو می‌گذارد، آلارا."**

او پاسخ داد، انگار که اصلاً صدای من را نمی‌شنید .

و هیچ حریم خصوصی پی برای تو و شوهرت نیست .

- او ادامه داد:"دخترم بی‌قرار است و خواب بدی دارد."

در تمام این مدت، به من نگاه نکرد، بلکه نگاهش را به کناری دوخته بود، انگار که چیزی را بالای شانه‌ام زیر نظر داشت. از او خواستم که یک شب معمولی را توصیف کند.

او گفت که اغلب، وقتی دخترش گریه می‌کند، او را به بالکن اتاق خواب می‌برد و به پریدن به سمت خیابان و خودکشی فکر می‌کند. این را با لبخند عجیب و تقریباً شیرینی روی صورتش گفت، در حالی که همچنان نگاهش را به کناری دوخته بود. من نمی‌دانستم چطور باید به این موضوع نگاه کنم، بیماری که این‌طور آرام در مورد خودکشی صحبت می‌کند. معمولاً در مطرح کردن این موضوع حداقل کمی ناراحتی وجود دارد - اغلب حس شرم یا حتی خجالت.

پرسیدم:"**می‌توانی بیشتر در مورد این افکار خودکشی بگویی؟"** سعی می‌کردم جدیت این موضوع را بسنجیم .

-گفت : "چیز جدیدی نیست." انگار که اهمیتی ندارد .

آیا برنامه‌ریزی هم می‌کنی؟

- من واقعاً این کار را نمی‌کنم .اما این فکر هست.

منتظر ماندم و بعد از یک دقیقه او ادامه داد .

-این فقط یک فکر زودگذر است. مثل اینکه به وضعیت هوا توجه کنی .و الگوهای وضعیت هوا چه هستند؟ گاهی صاف. گاهی خیلی تاریک‌تر.

و وقتی تاریک‌تر می‌شود...؟ دوباره منتظر ماندم. او لبخندی نرم زد. حس کردم او عمدتاً می‌خواهد به من بگوید که وضعیت دردناک است اما به آن عادت کرده است. غمگینی، اما نه ناامیدی. وقتی واضح شد که او

چیزی بیشتر نمی‌خواهد بگوید، به ذهنم رسید که دوباره به این موضوع برگردم. سپس چرخش کردم و در مورد ناتوانی‌اش در خواب پرسیدم، زیرا خواب به شدت با بسیاری از جنبه‌های احساس ما مرتبط است .این مدت طولانی است که اتفاق می‌افتد.

گفت: "چیز جدیدی نیست."

آیا با پزشکت در مورد بی‌خوابی‌ات صحبت کرده‌ای؟ یا شاید با یک درمانگر؟

آلارا با نگاه به طرز عجیبی بی‌گناه به من خیره شد، انگار هیچ‌کدام از این دو فکر هرگز به ذهنش نرسیده بود. باز هم نمی‌دانستم چطور باید او را ارزیابی کنم. برخی از پاسخ‌هایش بسیار سریع و واضح بودند، اما بقیه به نظر می‌رسیدند کند و بی‌ارتباط، انگار که ذهنش به جایی دیگر پرکشیده بود. آیا او تحت تاثیر مواد مخدر بود؟ یا شاید در درک مسائل دچار تاخیر

بود؟

دوباره از او در مورد تجربه‌اش با درمان پرسیدم، و او با بی‌تفاوتی پاسخ داد که یکی از پسران دوقلویش دو سال است که به روانشناس مراجعه می‌کند.

در شرف پیشنهاد دادن به او بودم که با توجه به افکار خودکشی‌اش، شاید درمان مداوم برایش سودمند باشد، اما ناگهان خاطره‌ای مبهم از رویای شب گذشته‌اش درباره‌ی مادربزرگش، که هفت سال پیش فوت کرده بود، را به زبان آورد. مادربزرگش تمام زندگی‌اش را صرف مراقبت از فرزندان و نوه‌هایش کرده بود. از او خواستم جزئیات بیشتری بدهد، اما آلارا هیچ جزئیاتی ارائه نکرد.

پرسیدم چه احساسی در مورد آن رویا داشت.

هیچ پاسخی نداد.

به طور ملایم پرسیدم آیا خودش از صرف زندگی‌اش برای مراقبت از دیگران می‌ترسد. باز هم هیچ پاسخی نداد.

من گیج شده بودم. او مدام اطلاعاتی را درباره‌ی تجربه‌هایش و نگرانی‌های جدی‌اش مطرح می‌کرد، اما فقط در قالب قطعاتی کوتاه، بدون هیچ تلاشی برای ارتباط دادن آن‌ها به یکدیگر. سپس دوباره به نوعی معصومیت کودکانه بازمی‌گشت. به شکلی باید او را به سطحی عمیق‌تر هدایت می‌کردم و موانعی را که مانع پیشرفتش بودند، از میان برمی‌داشتم. در همین لحظه، برای کمک به او در رهایی، ایده‌ی تغییر نقش‌ها به ذهنم خطور کرد.

آلارا، تا الان من از تو سؤال می‌پرسیدم. اما حالا می‌خواهم تجربه‌ی جدیدی را امتحان کنیم. بیا برای چند دقیقه نقش‌هایمان را عوض کنیم. این بار تو از من سؤال بپرس. چه چیزی دوست داری از من

بدانی؟ قول می‌دهم که به هر سؤالی که بپرسی، پاسخ بدهم—هرچه عمیق‌تر و شخصی‌تر، بهتر.

انتظار داشتم که شوکه یا گیج شود. اما برخلاف تصورم، برای اولین بار مستقیماً به من نگاه کرد و با اعتمادبه‌نفس گفت: "دوست دارم بدانم چگونه به رابطه‌ی فلسفه و روان‌شناسی علاقه‌مند شدید."

حالا من بودم که شوکه شده بودم . با توجه به شیوه‌ی بیان متفاوتش، این سؤال صرفاً یک پرسش انتزاعی نبود و به نظر می‌رسید برایش اهمیت دارد.

سوال خوبی است، آلارا. من در یک محله فقیر در واشنگتن دی‌سی بزرگ شدم که خیلی امن نبود. بیشتر دوران کودکی‌ام را تنها سپری می‌کردم، در کتابخانه یا خانه می‌خواندم، و هیچ وقت از خواندن دست نکشیدم. کتاب‌ها، به ویژه کتاب‌هایی با داستان‌های قوی و جذاب، دوستان من بودند و به

نوعی به من کمک می رساندند تا از آن واقعیت سخت فرار کنم. سپس وارد پزشکی شدم، نه به خاطر اینکه واقعاً به آن علاقه داشتم بلکه به خاطر ضرورت. والدینم یهودی‌های روسی مهاجری بودند که تحصیلاتی نداشتند. برای من و امثال من، به نظر می‌رسید که تنها دو راه برای کسب احترام و داشتن یک زندگی خوب وجود دارد: یا باید پزشک می‌شدی یا وکیل. من مورد اول را انتخاب کردم، که به معنای سال‌ها مطالعه در علوم پزشکی بود. گاهی این کار برایم جالب می شد، اما در واقع من تشنه ی ادبیات بودم. تشنه ی داستان‌ها! بنابراین، پس از سال‌ها مطالعه‌ی آناتومی و تمرکز بر تشخیص‌های تفکیکی، به این نتیجه رسیدم که اگر بخواهم پزشکی را به ادبیات مرتبط کنم، روان‌پزشکی بهترین انتخاب خواهد بود.

- آره، مردم، ذهن‌هایمان، و مشکلاتمان. این منطقی است!

آلارا به نظر می‌رسید که زنده شده و هوشیار شده باشد.

-بعدش چی شد؟

خب، وقتی در دوره تخصص روانپزشکی مشغول بودم، کتاب جدیدی به نام "*وجود*" از درمانگری به نام "رولومی" خواندم. این کتاب در مورد تشخیص و داروشناسی نبود- چیزهایی که بیشتر در دوران آموزش خود با آنها برخورد داشتم-بلکه در مورد ایده‌های عمیق دیگری بود، مانند اینکه مردم ارزش را کجا پیدا می‌کنند، یا اینکه آیا تجربیات حسی یک نفر با دیگری مشابه است، و چیزهایی از این دست. این کتاب به من کمک کرد که تصور کنم فلسفه می‌تواند نقش مهمی در روان‌درمانی ایفا کند.

بلافاصله تصمیم گرفتم که تحصیلاتم را در فلسفه ادامه دهم و شروع به گذراندن دوره‌های شبانه در دانشگاه جانز هاپکینز کردم.

- پس، این رولومی می معلم شما بود؟

نه به طور رسمی. اما من از کتاب‌هایش چیزهای زیادی آموختم. بعد از چند سال، وقتی که در حال هدایت یک گروه درمانی برای بیماران مبتلا به سرطان‌های غیرقابل درمان بودم، به شدت نگران مرگ شدم. برای اولین بار رولومی را ملاقات کردم و به‌عنوان بیمار، تحت درمان او قرار گرفتم. آن درمان و رابطه‌ام با او برایم بسیار مفید بود.

همانطور که که ادامه می‌دادیم، بنظر می رسید آلارا درست مقابل چشمانم در حال رشد و بالغ شدن است. او شروع به پرسیدن سوالاتی درباره ی درمان من با رولومی کرد.

"او در مورد مرگ چه فکر می‌کرد؟ آیا او اضطراب من را درمان کرد؟ چه چیزهایی از او یاد گرفتم؟ مردم در کجا معنای زندگی را پیدا می‌کنند؟ "

تغییر او به نظر معجزه‌آسا می‌آمد. آن زن ساده‌دل با لبخند کودکانه ی ثابت در چهره‌اش، دیگر ناپدید شده بود. جایش را یک زن جوان و پرانرژی ، مشتاق به تعامل و گفتگو گرفته بود.

من به او گفتم که **چقدر تعجب کرده و خوشحال شده ام که این تغییر را در او دیدم. از او پرسیدم چه چیزی باعث این تغییر شده و چرا قبلاً اینقدر دور از دسترس بود.**

- او پس از کمی تردید گفت:" این خود واقعی من است.. اما بعضی مسائل شخصی هست که خیلی سخت است در موردشان صحبت کنم. مسائلی که

مربوط به شوهرم می‌شود و اگر افشا شوند، به شدت به او آسیب می‌زنند."

به عنوان یک درمانگر، هیچ‌گاه چیزی را که باعث درد برای تو یا او شود، فاش نخواهم کرد

-.اما تو بیشتر از یک درمانگری. تو یک نویسنده‌ای.

آها! یک لحظه‌ی روشنایی. ناگهان تفاوت بین آلارای حاضر و آلارای دور از دسترس برایم شفاف تر شد.

پاسخ دادم :**"بله, خوشحالم که اینقدر صریح صحبت می‌کنی. لطفاً بدان که من قبل از اینکه نویسنده باشم، درمانگر هستم و سوگند خورده‌ام که هیچ‌گاه چیزی ننویسم که به بیمارانم آسیب برساند. اگر چیزی بنویسم، همیشه هویت بیمار را به‌طور کامل پنهان می‌کنم. و همیشه از آنها اجازه صریح برای انتشار می‌گیرم.**

آلارا چند لحظه به چشمانم نگاه کرد، سرش را تکان داد و گفت: "شوهرم خیلی شکننده است. او از مرگ می‌ترسد. شاید شبیه تو باشد. تو گفتی که به خاطر ترس از مرگ نزد رولومی رفتی. پدر شوهرم وقتی که اوهفت ساله بود فوت کرد و او و مادرش هنوز به شدت برای او عزاداری می‌کنند. هر وقت مادرش می‌آید، آنها به گوشه‌ای می‌روند و درباره پدرش صحبت می‌کنند و گریه می‌کنند."

اما او باید سی سال پیش مرده باشد—سی و شش سال.

آلارا حرفم را قطع کرد.

- شوهرم اصلاً درباره مرگ پدرش،یامرگ به طور کلی صحبت نمی‌کند.چقدر دشوار. چقدر بازدارنده. فقط ذکر نام مرگ او را کاملاً خاموش می‌کند. تصور کن، پسرانم یک پرنده مرده پیدا می‌کنند من حتی نمی‌توانم

در مورد آن حرفی بزنم، اگر پدرشان نزدیک باشد .در بهترین حالت سعی می‌کنم با صدایی آرام برایشان توضیح بدهم.

این باید زندگی‌ات را به شدت مختل کند.

- بله، خیلی زیاد. این منبع اصلی ناامیدی من است. آن، و همچنین بی‌خوابی.

سعی کردم تصور کنم که چقدر سخت است که در این دنیا زندگی کنی، جایی که مرگ برای همه ما وجود دارد، بدون اینکه بتوانی به آن اشاره کنی. این همه انرژی، این همه زندگی، در اجتناب از آن تلف می‌شود.

گفتم: **"من به‌ندرت با چنین موردی برخورد کرده‌ام, لطفاً از شوهر خود بخواه که به یک درمانگر خوب مراجعه کند واز او کمک بگیرد."**

-من این کار را بارها کرده‌ام، اما او خیلی با شدت مخالفت می‌کند.

چرا؟

-او نمی‌گوید. اما من مطمئنم که این ترس از مواجهه با مرگ است.

هممم. چه می‌شود اگر به او بگویی که می‌خواهی به زوج درمانی برویداین می‌تواند کمکی برای هر دوی شما باشد و شاید فرصتی باشد تا درمانی را که برای او مفید است، به‌طور غیرمستقیم وارد زندگی‌اش کنید.

-منظورت چیه؟

یک پروژه مخفی به نوعی. می‌توانید در مورد مسائل دیگر در رابطه‌تان صحبت کنید، مشکل خواب، چالش‌ها با خانواده‌تان، هر چیزی که مفید به نظر برسد. سپس، در نهایت، می‌توانید راه‌هایی که اضطراب از مرگ شوهر شما بر شما تأثیر می‌گذارد

را مطرح کنیدیک درمانگر خوب می‌تواند این مسائل را شناسایی کرده و روی آن‌ها کار کند.

او سرش را تکان داد، با دقت اما محتاط.

و اگر او در برابر پیشنهاد زوج درمانی مقاومت کند، می‌توانی به او بگویی که افکار خودکشی داری و نیازمند کمک او برای حل این موضوع هستی. این ممکن است باعث شود که احساس کند نه‌تنها کنترل را از دست نمی‌دهد، بلکه می‌تواند برای تو مفید باشد.

-این او را تکان می‌دهد, او تأمل کرد. شاید بپذیرد.

گفتم: **"ازیکی از همکاران ترک‌زبانم در استانبول می‌خواهم که فرد مناسبی را معرفی کند."**

آلارا گفت:" یک سوال آخر دارم، دکتر یالوم, کتاب ***مسئله ی مرگ و زندگی*** شمارا که در مورد مرگ

همسرتان است خوانده ام . می‌خواستم از شما بپرسم که چطور با غم و اندوه کنار می‌آیید. آیا اشکالی ندارد که حالا چنین سؤال شخصی‌ای بپرسم؟"

خوشحالم که این‌قدر صمیمانه صحبت می‌کنی. این همان چیزی است که من می‌خواهم تو و همسرت هم تجربه کنید. بگذار بگویم که من هنوز در غم هستم و زندگی دیگربرایم آن لذتی را که پیش‌تر داشت، ندارد.

تعجبی ندارد. از چهارده‌سالگی مریلین را می‌شناختم و دوستش داشتم، و می‌دانستم که غم از دست دادنش مدت‌ها با من خواهد ماند. این روزها من هم زیاد به مرگ فکر می‌کنم؛ به مرگ او و مرگ خودم. اما دیگر این فکر مرا در خود فرو نمی‌برد. بی شک من زندگی کاملا خوبی داشته ام.

بااین حال، شب‌ها فیلم‌های شاد می‌بینم و لذت می‌برم. این هفته، تماشای فیلم قدیمی *لیلی* با بازی لزلی کارون برایم خوشایند بود.

-ممنون که اینقدر صریح بودی، دکتر یالوم. این واقعا کمک می‌کند. و اجازه بده که هدیه‌ای از طرف خودم به تو بدهم. فیلم "*یک آمریکایی در پاریس*"، *لزلی کارون* هم در آن است. صحنه‌های رقص فوق‌العاده‌ای دارد.

چهار هفته بعد، آلارا ایمیلی به من فرستاد و گفت که شوهر به شدت مخالفش، موافقت کرده بود که حداقل زوج درمانی را بررسی کند. پیام او هدیه دیگری برای من داشت، جمله‌هایی که نوشته بود:

"متوجه شده‌ام که مهم‌ترین تأثیر این دیدار، حضور و اتصال عمیق تو از همان لحظه‌ی اول بود—با من، که

یک غریبه‌ی کامل بودم. به‌ندرت چنین تجربه‌ای را در زندگی روزمره دارم. نمی‌دانم آیا دیگران هم چنین چیزی را تجربه کرده‌اند؟ ممنونم".

چقدر خوب که آلارا منطق حرفه‌ای مرا به یادم آورد—اینکه چیزی که حقیقتاً شفابخش است، رابطه است. یعنی رشد و تغییر بیمار، بیش از آنکه نتیجه‌ی یک مداخله‌ی خاص، تشخیص یا دارو باشد، از تجربه‌ی او در یک ارتباط نزدیک و امن با درمانگرش شکل می‌گیرد. در بخش‌های مختلف این داستان‌ها، بر ضرورت ایجاد ارتباط و اعتماد به‌عنوان پایه‌ای برای کار در لحظه‌ی حال تأکید کرده‌ام. اما فراتر از این می‌روم و معتقدم که در هر رویکرد درمانی، از درمان کوتاه‌مدت متمرکز بر حل مسئله گرفته تا شناختی-رفتاری و تحلیل روان‌پویشی طولانی‌مدت، شکل‌گیری یک رابطه‌ی مثبت و ایجاد اعتماد میان درمانگر و بیمار، امری حیاتی است. خوشحالم که این موضوع

بار دیگر در جلساتم با آلارا تأیید شد. کاملاً واضح است که ایجاد این رابطه در یک جلسه‌ی کوتاه، چالشی بزرگ است. اما اگر بخواهم به منطق خود پایبند بمانم و واقعاً باور داشته باشم که رابطه، عامل اصلی شفاست، پس در این ساعت‌های کوتاه باید بیشترین تمرکزم را بر ایجاد این ارتباط سریع بگذارم.. به اشتراک گذاشتن خود—آسیب‌پذیری، همدلی، و انسانیت—و تشویق بیمار به همین کار، شاید تنها راه رسیدن به این هدف نباشد، اما بی‌شک بهترین نتیجه را برای من داشته است.

برای من، این که آلارا این را با چنین وضوحی به من یادآوری کرد، بسیار ارزشمند بود. آشکار کردن بخش‌هایی از گذشته‌ام، به حرکت دادن آلارا و عبور سریع‌تر از مقاومت اولیه‌اش کمک کرد. همچنین، تکنیک معکوس کردن نقش‌ها در درگیر کردن او بسیار مؤثر بود. بااین‌حال، تصور می‌کنم که بسیاری از

درمانگران، به‌ویژه درمانگران جوان‌تر، ممکن است با این رویکرد احساس راحتی نکنند، چرا که این روش نیازمند سطح بالایی از صداقت است. خوشبختانه، من در مرحله‌ای از زندگی خود هستم که دیگر نیازی به پنهان کردن خود یا محافظت از خویش در برابر قضاوت‌های دیگران احساس نمی‌کنم. این پذیرش درونی به من اجازه می‌دهد که آزادانه این روش را تجربه کنم. پس بگذارید ادامه دهم، به این امید که این بررسی به درمانگران جوان کمک کند تا ارزش این استراتژی را درک کنند.

فصل شانزدهم

بدترین کابوس من

آزمایش‌های خودافشایی در این فصل‌ها کاملاً جدید نیستند. از آغاز حرفه‌ام، شفافیت درباره‌ی احساساتم نسبت به بیمارانم را پذیرفته‌ام، احساسات واقعی آن‌ها را نسبت به خودم بررسی کرده‌ام، و با یکدیگر آنچه را که در لحظه در حال وقوع است، تحلیل کرده‌ایم. این تجربیات کوتاه، که شامل مشاوره‌های کاملاً مستقیم هستند، این ایده‌ی اصلی را بیش از پیش گسترش داده‌اند: در تنگ‌تر کردن چارچوب

زمانی، خود را مجبور کرده‌ام که بیشتر فشار بیاورم و سریع‌تر خودافشا کنم. تاکنون، از نتایج قدرتمند این رویکرد شگفت‌زده شده‌ام.

بااین‌حال، باید محتاط بود. برخی انواع خودافشایی می‌توانند آسیب‌زا باشند. اغلب بیماران از درمانگری که در حال نمایش موفقیت‌های خود است یا افکاری را مطرح می‌کند که ارتباطی با مشکلات آن‌ها ندارد، سودی نخواهند برد. شاید بتوان این نوع اشتباهات را در دسته‌ی 'کمک نکردن' جای داد. اما اشتباهات دیگری نیز وجود دارند که می‌توان مرتکب شد— به‌ویژه اگر فردی، برای مثال، یک مرد تقریباً نودساله و فراموشکار باشد—و این‌ها می‌توانند بسیار، بسیار زیان‌بارتر باشند.

یک روز آفتابی در ماه مه، بیش از یک سال پس از شروع کرونا، جلسه‌ای به‌ویژه چالش‌برانگیز با زنی به نام رز داشتم. بعد از آن، همانطور که همیشه انجام

می‌دهم: یادداشت‌های دست‌نویس خود را مرور کردم، سپس یک خلاصه را در آیفون خود دیکته کرده و برای ذخیره در پرونده او به ایمیل خود فرستادم.

این یکی از ناامیدکننده‌ترین جلسات مشاوره‌ای بود که تاکنون انجام داده‌ام! رز، ۳۵ ساله، دختری ۱۲ ساله دارد. او ۱۱ سال پیش از همسرش طلاق گرفته و هنوز از نظر مالی از طریق نفقه و حمایت فرزند به او وابسته است. بااین‌حال، امیدوار است که کاملاً مستقل شود و در حال حاضر در آخرین سال برنامه‌ی دکترای خود در روان‌شناسی بالینی است.

در طول گفت‌وگو، بسیار مبهم بود و من نتوانستم بیشتر حرف‌هایش را درک کنم. جملاتش همچون توده‌های ابری سبک، بی‌هدف از لبانش عبور می‌کردند—نامفهوم، آرام، و سرگردان در فضا. من نمی‌توانستم تجربه‌ی او را درک کنم و هرگز نتوانستم

او را به نقطه‌ای برسانم که مشخص کند دقیقاً می‌خواهد روی چه چیزی کار کند.

چندین بار سعی کردم با انتقال بحث به 'اینجا و اکنون'، موضوع را شفاف‌تر کنم—روشی که تقریباً همیشه باعث روشن‌تر شدن جلسه می‌شود. اما نه امروز. هر بار که این کار را انجام دادم، رز فقط با نگاهی خالی به من خیره شد.

نزدیک به پایان جلسه، ناگهان شروع به گریه، و چشمانش را با دستمال کاغذی پاک کرد. همانطور که معمولا درچنین مواقعی انجام می دهم ، از او پرسیدم : *" اگر این اشک‌ها می‌توانستند صحبت کنند، چه می‌گفتند؟"* این سؤال معمولاً تأثیر فوق‌العاده‌ای دارد! به‌ندرت پیش می‌آید که بی‌پاسخ بماند. اما این بار کاملاً بی‌اثر بود. رز با چهره‌ای مبهوت به من نگاه کرد، انگار که به زبان ماندارین یا آرامی صحبت می‌کنم.

چندین بار صحبتش را قطع کردم و گفتم که از حرف‌هایش گیج شده‌ام .

لطفاً، می‌توانی واضح‌تر بگویی؟

اما هیچ فایده‌ای نداشت. در نهایت، احساس یأس کردم؛ نتوانستم با او ارتباط برقرار کنم یا کمکی به او بدهم. ابهام همچنان ادامه یافت و در پایان جلسه، متوجه شدم که چیز زیادی درباره‌ی رز نمی‌دانم. بدتر از آن، تقریباً مطمئنم که او هم کمکی از من دریافت نکرده است. این جلسه را یکی از ناموفق‌ترین مشاوره‌هایی می‌دانم که تاکنون انجام داده‌ام!

تصور کنید چقدر شگفت‌زده شدم وقتی چند ساعت بعد، او ایمیل خلاصه جلسه را به من ارسال کرد، به همراه متن زیر:

"دکتر یالوم، احساس می‌کنم این یادداشت‌ها متعلق به شماست و قطعاً قصد نداشتید آن‌ها را برای من

بفرستید. اما حالا که این کار را کرده‌اید، من هم پاسخ می‌دهم. از زمانی که خوانده‌ام جلسه‌ی ما بدترین مشاوره‌ی شما بوده است، مدام گریه می‌کنم. شوکه شده‌ام. در گذشته انتقاد را تجربه کرده بودم، اما امیدوار بودم که با شما چنین اتفاقی نیفتد.

در طول جلسه، احساس کردم که شما از من می‌خواهید چیزی را به شما بدهم که حتی خودم هم نمی‌دانستم چگونه باید ارائه کنم. همیشه نمی‌توانم دقیقاً احساساتم را در همان لحظه شناسایی کنم، چه برسد به اینکه بتوانم آن‌ها را بیان کنم—و محدودیت زمان این کار را برایم سخت‌تر می‌کند. و شما بسیار، بسیار مصر بودید.

من روی آگاهی و اصالت کار می‌کنم. یوگا و مدیتیشن به من کمک می‌کنند. اما گاهی، در کنار برخی افراد، احساس می‌کنم تمام پیشرفت‌هایم از پنجره بیرون

می‌روند. گاهی بعداً واژه‌ها را پیدا می‌کنم، اما در لحظه قادر به درک آن‌ها نیستم.

با بسیاری از افراد می‌توانم راحت و باز باشم. اما چرا نتوانستم با شما باز باشم؟ هنوز نمی‌فهمم.

حالا از اینکه بیهوده تلاش کردم، احساس حماقت می‌کنم و نمی‌توانم جلوی گریه کردنم را بگیرم."

خدای من، چه کاری کرده بودم؟! این بدون شک یکی از بزرگ‌ترین اشتباهاتی محسوب می‌شد که در مواجهه با یک بیمار مرتکب شده بودم. نه‌تنها کمکی نکردم، بلکه او را به ورطه‌ی افسردگی کشاندم. احساسی از تهوع و دلشوره‌ی شدید مرا فرا گرفت. می‌خواستم هر طور شده آسیب‌هایی را که وارد کرده بودم، جبران کنم. فوراً با عذرخواهی‌های فراوان و شرمندگی عمیق پاسخ دادم و توضیح دادم که این یادداشت‌ها تنها برای چشمان خودم بوده‌اند. از او پرسیدم که آیا

می‌توانم جلسه‌ی دیگری را به‌صورت رایگان پیشنهاد بدهم، شاید فرصتی برای برقراری ارتباطی بهتر فراهم شود. اگرچه ، فکر می‌کردم شاید او ترجیح دهد که من بی‌سروصدا از زندگی‌اش کنار بروم، اما بااین‌حال، پیشنهاد را مطرح کردم.

گناه بلافاصله مرا در بر گرفت، به‌طوری‌که حتی قادر نبودم از جایم بلند شوم. چند دقیقه‌ای در جزئیات این اتفاق غرق شدم—اینکه چطور ممکن بود چنین اشتباه بزرگی مرتکب شده باشم؟ چطور ایمیل را دریافت کرده، ناخواسته آن را برای او ارسال کرده بودم؟ واقعاً به یاد نمی‌آوردم که چنین کاری کرده باشم، که خود نشانه‌ی دیگری از فراموشی بود. اما به هر حال، این کار را انجام داده بودم.

او آن ایمیل را دریافت کرده بود و حالا در رنجی بود که من، با بی‌دقتی، برایش ایجاد کرده بودم. می‌خواستم از جایم بلند شوم و به خانه بروم. شاید آفتاب کالیفرنیا

در بیرون بتواند کمی کمک کند. اما خودم را در جایم میخکوب شده می‌دیدم. هرگز، نه در شصت‌وپنج سال کارم، چنین احساسی نداشتم—اینکه به یک بیمار ، تنها با ارسال احساسات منفی‌ام درباره‌ی جلسه، این‌گونه آسیب زده باشم.

درواقع، هرگز نشنیده بودم که هیچ درمانگری چنین اشتباه فاجعه‌باری مرتکب شده باشد! صدایی در ذهنم می‌گفت: این همان چیزی است که از آن می‌ترسیدی. نشانه‌ای که وقت آن رسیده که همه‌چیز را کنار بگذاری.

سپس، خوشبختانه، صدای آشنای رسیدن یک ایمیل به گوشم رسید، رز به من فرصتی دوباره داد. بله، او دوست داشت که دوباره ملاقات کنیم. اما نه تا زمانی که امتحاناتش تمام نشده باشد، چون نمی‌خواست استرس هیجانات عاطفی بیشتری را قبل از امتحاناتش تحمل کند.

ما تصمیم گرفتیم ده روز بعد دوباره ملاقات کنیم. من مضطرب بودم، خیلی مضطرب. در دهه‌ها، احتمالاً از زمانی که به عنوان یک کارآموز جوان منتظر نقد شدید روانپزشکان استاد در Mount Sinai بودم، چنین احساسی نداشتم. سعی کردم خودم را آرام کنم. چند نفس عمیق کشیدم و آماده شدم تا فقط به نیازهای او توجه کنم و نه اضطراب خودم.

معمولاً با این هدف وارد جلسه می‌شوم که هر طور که می‌توانم کمک کنم. امروز هدف متفاوت بود: فقط آسیب‌هایی را که ایجاد کرده بودم جبران کنم. به محض اینکه چهره‌اش ظاهر شد، شروع کردم.

رز، می‌خواهم از تو عذرخواهی کنم. خیلی معذرت می‌خواهم که تو را ناراحت کردم. این آخرین چیزی بود که می‌خواستم انجام دهم.

او کمی با جدیت پرسید: "پس چرا این را نوشتید؟ "

آنچه شما دیدید یادداشت‌های شخصی من از جلسه بود، برای یادآوری احساساتم. این فقط برای من بود. الان خیلی احساس احمقانه و وحشتناکی می‌کنم که شما آن را دیدید. من روی ارزیابی احساسات خودم با بیمارانم خیلی کار می‌کنم و احساس کردم که نتواستم به توکمک کنم. تصور کن من چه حسی داشتم.

-فقط می‌توانم تصور کنم که شما حسی از خیانت داشتید.

خیانت. بله، این کلمه درست است. کلمه کاملاً درست.

لطفاً در نظر داشته باش رز، این یک اشتباه بود. این نامه‌ای از من به خودم بود که احساساتم را به یاد بیاورم.

بله، می‌دانم که حافظه‌ی شما خوب کار نمی‌کند، از همان اول هم گفته بودید. اما این انصاف نیست که من تاوانش را پس بدهم.

اگر هنوز فکر کرده بودم که می‌توانم از طریق انتقاد از مغزم که در حال شکست است از این موقعیت فرار کنم، رز به وضوح نشان داد که این راه باز نیست. از جنبه ی مثبت، او قطعاً الان درگیر شده بود، و این چیزی بود که می‌توانستم با آن کار کنم.

می‌توانی بیشتر در مورد واکنش خودت به یادداشت من صحبت کنی؟

بر خلاف جلسه قبلی‌مان، او هیچ مشکلی در پاسخ دادن نداشت.

-سیاهی! ناامیدی! افسردگی‌ای که من بعد از خواندن آن یادداشت، بعد از جلسه‌مان احساس کردم، بدترین تجربه‌ای بود که از زمان طلاقم داشتم. دلیل

اصلی اینکه من این برنامه دکترا را ادامه داده‌ام این است که هیچ‌گاه نمی‌خواهم دوباره وابسته به مردی باشم. اما حالا اینجا هستم، با مردی قدرتمند که به من حمله می‌کند.

کم‌کم متوجه شدم که ابهام و اجتناب رز در جلسه‌ی قبلی، ریشه در ترس داشت. او قبلاً آسیب دیده بود و هنوز تحت تأثیر قدرت شوهر سابقش بود، مردی که کنترل امور مالی‌اش را در دست داشت. باز شدن در برابر من می‌توانست برایش ترسناک و ویرانگر باشد اگر، مثلاً، او عمیق‌ترین نگرانی‌ها و آسیب‌پذیری‌هایش را با من درمیان می‌گذاشت و من، به‌جای واکنش با محبت، او را رد می‌کردم. حالا می‌فهمیدم که چرا نتوانسته بود مشارکت کند. احساس کردم که چقدر کند و ناآگاه بوده‌ام. سعی کردم لحنم را آرام‌تر و مهربان‌تر کنم.

رز، چیزی که در اولین جلسه‌ی ما بیش از هر چیز توجهم را جلب کرد، عدم تمایل تو به حضور در لحظه‌ی حال بود. چندین بار از تو پرسیدم که چه احساسی نسبت به جلسه یا نسبت به من دارید، و هر بار، کاملاً منجمد شدی. آن لحظات برای من گیج‌کننده بود، اما حالا می‌فهمم که احتمالاً از من ترسیده بودی. درنهایت، با پرسیدن مکرر اینکه بین ما چه اتفاقی در حال رخ دادن است، بیش از حد به تو فشار آوردم.

رز سریعاً پاسخ داد: " اصرار شما بخشی از موضوع است، فراتر از آن ، کتاب گروه درمانی شما متن اصلی یکی از کلاس‌هایم است، در کلاس دیگری داریم کتاب ***روان درمانی گروهی*** شما را می‌خوانیم، و کتاب ***دژخیم عشق*** شما بود که من را به شغل درمانگری علاقه‌مند کرد. ملاقات با شما چیزی بود که عمیقاً می‌خواستم

تجربه کنم. اما، راستش را بخواهید، هرگز آماده‌ی مواجهه با یک بازجویی نبودم."

ای وای! احساس ضعف کردم. در جلسه‌ی اول، او به تحصیلاتش اشاره کرده بود، اما به طریقی این موضوع برایم کاملاً روشن نشده بود. چرا این را به من یادآوری نکرد؟ چرا نگفت که در حال مطالعه‌ی کتاب‌های درسی من است؟ پاسخ درونی‌ام بی‌درنگ ظاهر شد : *چون از تو می‌ترسد، احمق!*

گفتم: **رز، حالا راز در حالا آشکار شدن است. مسأله این نیست که تو نتوانسته‌ای درگیر شوی؛ بلکه تو از من خیلی می‌ترسی! تصویر دکتر اروین یالوم باید در ذهن تو بسیار بزرگ بوده باشد.**

رز به مدت طولانی به من نگاه کرد.

آیا درست است؟ آیا راز در حال اشکارشدن است؟

رز سرش را تکان داد.

- بله، کاملاً. صحبت کردن با نویسنده کتاب‌های درسی‌مان، که معلمانم او را اینقدر تحسین می‌کنند، ترسناک بود. خیلی ترسناک ، آنقدرکه حتی نمی‌توانم بگویم چقدر ترسیده بودم.

گفتم : **گفتم: " الان چیزی در حال تغییر است. فکر می‌کنم داریم پیشرفت می‌کنیم. حالا که متوجه شده‌ام پاسخ دادن به سؤالات مداوم من چقدر برایت سخت است، یک پیشنهاد دارم. بیا چیز دیگری را امتحان کنیم، خب؟ این بار، تو می‌توانی از من بازجویی کنی—هر سؤالی که می‌خواهی از من بپرس."**

رز با تعجب به من نگاه کرد.

من کاملاً جدی هستم، رز. امتحان کن. قول می‌دهم به هر سوالی که بپرسی پاسخ بدهم.

رز برای چند لحظه چشمانش را بست، سپس شروع کرد. او از من پرسید—همان‌طور که بسیاری از بیماران دیگر نیز پرسیده‌اند—که چگونه با مرگ همسرم کنار می‌آیم. من هم شروع به پاسخ دادن کردم، درست همان‌طور که بارها برای دیگران گفته بودم؛ اینکه چگونه از نوجوانی با مریلین یکی بودیم، اینکه چگونه حالا چشم‌اندازم برای شادی و سلامت کمرنگ شده است، و اینکه چگونه دیدن فرزندانم به من کمک می‌کند. اما درست در همین لحظه، او حرفم را قطع کرد.

-ممنونم اروین. اما بگذار واضح‌تر بگویم، بدون ابهام . وقتی پرسیدم چطور با این وضعیت کنار می‌آیی، واقعاً می‌خواستم بدانم چطور برای مقابله با اندوهت عمل می‌کنی؟ چطور روزهایت را می‌گذرانی؟

آها. هیچ‌کس از من چنین سوالی نکرده بود. من—

باید لحظه‌ای مکث می‌کردم تا درباره‌ی آن فکر کنم. این موضوع برای من کمی حساس بود و احساس کردم که تمایل دارم از خودم محافظت کنم و کمتر بگویم. اما همین احساس تردید را نشانه‌ای دانستم که باید تا حد ممکن شفاف باشم.

ممنونم که این سؤال چالشی را پرسیدی، رز. بیشتر وقت‌ها مشغول نوشتن هستم. در آخرین ماه‌های زندگی مریلین، او می‌خواست که هر دو با هم کتابی درباره‌ی بیماری و مرگش بنویسیم. ما فصل‌های متناوبی درباره‌ی آخرین روزهای او نوشتیم، و پس از مرگش، من نیمه‌ی دوم کتاب را ادامه دادم. تصمیم گرفتیم نامش را *مسأله‌ی مرگ و زندگی* بگذاریم—یعنی مرگ مریلین و زندگی من پس از او.

کار روی آن کتاب کمکم کرد تا ذهنم مشغول بماند و از برخی موضوعات دیگر فاصله بگیرم. و چون این کتاب درباره‌ی مرگ او بود، فکر می‌کنم نوشتن به

من این امکان را داد که با تجربه‌ای کاملاً ناآشنا و ترسناک روبه‌رو شوم، در قالب چیزی که برایم آشنا بود. از اتمام کتاب می‌ترسیدم، اما در نهایت مجبور شدم آن را به ویراستارم بسپارم.

حالا بیشتر وقتم را با افرادی مثل تو در جلسات مشاوره می‌گذرانم، و این کار برایم لذت‌بخش است. همچنین درباره‌ی این ملاقات‌ها هم می‌نویسم. اما اگر بخواهم صادق باشم، روزهایم اغلب تنها و نسبتاً تیره‌اند.

من حرفم را قطع کردم و چند لحظه در سکوت نشستیم.

حالا اجازه بده یک سوال از تو بپرسم، رز، سوالی در لحظه حال. چه احساسی در مورد آنچه که الان به تو گفتم داری؟

-لمس شدم. احساس می‌کنم... نمی‌دانم چطور بگویم. شاید کمی مفتخرم که شما این‌قدر به من اعتماد کرده‌اید، که این‌قدر صادق و بی‌پرده بودید. مطمئن نیستم که لیاقتش را داشته باشم.

چرا؟

- شما خیلی بیشتر از آنچه که من به شما داده‌ام، به من بخشیده‌اید.

چیزی بین ما تغییر کرده بود، و من این را به او گفتم.

در اولین مشاوره‌ی فاجعه‌آمیزمان، وقتی از تو پرسیدم که ما چطور پیش می‌رویم، تو کاملاً یخ زدی. من مدام از تو سؤال می‌پرسیدم—خیلی پیگیر، همان‌طور که خودت گفتی—و نتیجه گرفتم که تو نمی‌توانی در لحظه‌ی حال صحبت کنی، که با صمیمیت راحت نیستی، به هر دلیلی.

اما کاملاً در اشتباه بودم. حقیقت این بود که تو به‌شدت از من ترسیده بودی، آن‌قدر که حتی نمی‌توانستی به من بگویی که از من می‌ترسی.

-بله. من ترسیده بودم. و شما اشتباه کردید. عجیب است که شما حاضر به پذیرفتن آن هستید. یک درس خوب است. ممنونم.

یاد گرفتن اینکه اشتباهاتمان را بپذیریم، یک درس خوب است. و اجازه بده چیزی دیگر را بپذیرم، رز. واقعاً خجالت می‌کشم که این را بگویم، ولی امروز، قبل از اینکه تو در مورد کتاب‌ها حرف بزنی، من فراموش کرده بودم که تو در حال تحصیل در رشته روانشناسی بالینی هستی. مغز پیر من دیگر ظرفیت پردازش این‌همه اطلاعات را ندارد.

-فراموش کرده‌اید؟ چه چیزی در مورد من وجود دارد که باعث می‌شود شما فراموش کنید؟

این پاسخی عالی برای یک درمانگر است که به فضای میان افراد توجه دارد! اما باور کن، رز، این مشکل کاملاً از طرف من است. من واقعاً در حال پیر شدن هستم—ماه آینده نود ساله می‌شوم—و حافظه‌ام به‌طور جدی ضعیف شده است. هر روز بیماران جدیدی را در جلسات مشاوره می‌بینم، شاید بیشتر برای اینکه ذهنم را از افکار تاریک مربوط به مرگ خودم منحرف کنم تا برای کمک به دیگران. شاید این تعداد بیش از حد زیاد است، آن‌قدر که دیگر نمی‌توانم همه را به‌خوبی به خاطر بسپارم.

او این را نقض نکرد. من نشستم، لحظه‌ای احساس بدی داشتم، تا اینکه رز با شور و اشتیاق ناگهانی صحبت کرد.

-آه، بله! یک سوال دیگر هم دارم! تمام این ماجرا از اینجا شروع شد که شما به اشتباه یادداشت‌های خصوصی‌تان را برای من فرستادید، درست است؟

احساس اضطراب کردم، از اینکه می‌ترسیدم او بیشتر روی شکست من متمرکز شود. با سر اشاره کردم که ادامه دهد.

-گفتید که یادداشت‌های جلسه‌مان را روی آیفون خود دیکته کرده‌اید. من در مورد آن کنجکاوم. بگوئید، چرا آن را برای خودتان ایمیل کردید؟ نمی‌فهمم.

خب، یادداشت دیکته‌شده روی آیفونم است و می‌خواستم آن را برای کامپیوترم بفرستم، جایی که تمام سوابقم را نگه می‌دارم. هیچ راه خوبی برای دیکته کردن مستقیم روی کامپیوترم وجود ندارد، چون نرم‌افزار به درستی کار نمی‌کند. به نظر می‌رسد که مدام قطع می‌شود. بنابراین به فکر ایده‌ی هوشمندانه‌ای افتادم که یادداشت‌های آیفونم را برای خودم ایمیل کنم و آن‌ها را روی کامپیوترم

ذخیره کنم. فقط به خودم ایمیل می‌زنم و، Presto، مشکل حل می‌شود.

رز شروع به خندیدن کرد.

چه خبر است، رز؟ بگو ببینم، چی تو را می‌خنداند؟ چه چیزی اینقدر بامزه است؟

-ترجیح می‌دهم نشان بدهم تا اینکه بگویم. و برای این کار، باید این تماس زوم را تمام کنیم و ادامه‌اش را با تلفن انجام بدهیم. این شماره من است.

شماره را سریع گفت و من آن را یادداشت کردم.

-پس، اروین، این کار را انجام بدهید. لطفاً به محض اینکه این جلسه زوم تمام شد، با من تماس بگیرید، اما کامپیوترتان را روشن روبه‌روی خودتان نگه دارید.

دستورهای او را دنبال کردم و شماره تلفنش را گرفتم.

سلام،

او جواب داد.

-حالا می‌خواهم به سوال شما جواب بدهم با دادن چند دستور واضح و ساده که حتی یک مرد پیر با حافظه ضعیف هم باید بتواند آن‌ها را دنبال کند. می‌خواهم به ردیف آیکون‌ها نگاه کنید، احتمالاً در کنار صفحه.متوجه شدید؟

فهمیدم.

ردیف طولانی را در سمت چپ صفحه‌ام می‌بینم.

حالا چه کار کنم؟

-در کامپیوتر من، آیکون بالای ردیف، آیکون Finder است. یک چهره‌ی خندان—هم در نمای نیم‌رخ و هم از روبه‌رو. آبی و سفید است.

آره، مال من هم همین است. چهره آبی و سفید. می‌بینمش.خوب.

- حالا بروید به ردیف پایین‌تر، آیکونی می‌بینید با یک نوار زرد در بالای آن که وقتی نشانگر را روی آن می‌برید، نوشته شده ’Notes‘ حالا روی آن کلیک کنید.

می‌بینمش و روی آن کلیک می‌کنم.

-چه می‌بینید؟

خدای من! یک لیست از نام‌ها می‌بینم—ده‌هانام! این‌ها به ترتیب تاریخ هستند.

-بروید پایین‌تر به دوازدهم نوامبر، تاریخ اولین ملاقات ما، و بگوئید چه می‌بینید.

اسم تو رو می‌بینم. و صبر کن، اینجا همون خلاصه جلسه ماست—اون خلاصه‌ی وحشتناک. چطور اینجا اومده؟

-به نظر خودتان چطور شده؟

فکر می‌کنم کند هستم و شاید کمی احمق. می‌خواهی بگویی که هر بار که من یادداشت‌هایم را در 'Notes'روی آیفونم دیکته می‌کنم، به طور خودکار به کامپیوترم می‌روند؟

رز گفت : "هر بار"

به سختی می‌توانست خنده‌اش را کنترل کند.

پس تمام این ماه‌ها که من خلاصه‌ها را به کامپیوترم فرستاده‌ام، در واقع، آن‌ها از قبل در آنجا بوده‌اند؟ و ایده‌ی درخشان، هوشمندانه و کاملاً اورجینال من در ایمیل زدن به خودم کاملاً مسخره است؟

-خوشحالم که توانستم کمک کنم.

همم، پس این مرد، یالوم، که کتاب درسی‌ای که شما استفاده می‌کنید را نوشته، که معلمان شما او را تحسین می‌کنند و شما را می‌ترساند، گاهی اوقات می‌تواند کمی نادان باشد؟

-و او همچنان به من درس می‌دهد.

چطور؟

-خب، او خیلی صریح و کاملاً شفاف است در مورد اینکه چه چیزهایی را نمی‌داند. من به این احترام میگذارم.

یادت هست که گفتم درباره‌ی برخی از این مشاوره‌ها می‌نویسم؟ دارم روی درس‌های ارزشمندی که از آن‌ها می‌آموزم تمرکز می‌کنم—و البته، روی دیدارهای جالبی که داشته‌ام. با وجود شرمی که دارم—یا شاید دقیقاً به همین دلیل—احساس می‌کنم ممکن است از دیدار ما داستان خوبی بیرون بیاید.

-یعنی ممکن است داستانی در مورد ما بنویسید؟ اوه، امیدوارم این کار را بکنید!

گفتم: **" یک چیزی را می‌توانم قول بدهم، اگر داستان مان را بنویسم، حتماً از تو اجازه می‌گیرم و مطمئن می‌شوم که آن را برای فرد درستی می‌فرستم! "**

قبلاً، زمانی که این کمدی اشتباهات شروع شد، نوشته بودم که هرگز حتی نشنیده‌ام یک درمانگر به‌طور تصادفی یادداشت‌های محرمانه‌اش را با بیمارش به اشتراک بگذارد. اما ظاهراً حافظه‌ی خودم از کارم هم، مثل همه‌چیزهای دیگر، در حال محو شدن است.

وقتی این را برای اولین بار خواندم، همکارم، بن، اشاره کرد که بیست و پنج سال پیش، داستانی نوشته ام به عنوان بخشی از مجموعه‌ای به نام ***مامان و معنی زندگی*** به نام *"رویارویی دوجانبه"*، که بر اساس شخصیت خیالی من، ارنست لاش، ساخته شده است. در این داستان، ارنست به‌طور تصادفی یک ضبط صوت از یادداشت‌هایش درباره‌ی بیمار خود، لیندا، را به خانه‌ی او می‌فرستد. شنیدن افکار بی‌رحمانه

و صریح او، لیندا را به‌شدت ناراحت می‌کند. اما برخلاف رز که اشتباه من را مستقیماً فاش کرد، لیندا ترجیح می‌دهد ماه‌ها ارنست را عذاب دهد.

او بسیاری از توهین‌های ارنست به خودش را علیه او به کار می‌گیرد—اینکه شکایت‌های تکراری‌اش او را کلافه کرده، اینکه بی‌ادب و طماع است. حتی احساسات جنسی ارنست نسبت به خودش را، که از طریق ضبط صوت به آن پی برده، به سلاحی علیه او تبدیل می‌کند. او تیز و سرزنشگر است و بی‌تردید ارنست را برای اشتباهش مجازات می‌کند.

در نگاه به گذشته، تعجب می‌کنم که آیا اضطراب زیادی که قبل از جلسه دوم با رز داشتم، با این خاطره عمیق از این داستان تقویت شده بود، ترسی ناخودآگاه که ممکن است همانطور که ارنست مجازات شد، من هم به همان صورت توبیخ شوم، که تماماً تقصیر خودم خواهد بود.آنچه که بین آن

داستان و این جلسه با رز مشترک است این است که در هر دو مورد، افشاگری‌های تصادفی در نهایت به روابطی بازتر و مؤثرتر در روند درمان بین بیمار و درمانگر منجر می‌شوند. من به آن اندازه ساده‌لوح نیستم که باور کنم همیشه اینطور خواهد بود، وقطعاً روش‌های بهتری برای توسعه‌ی صمیمیت وجود دارد تا اینکه یادداشت‌های خصوصی و سانسور نشده‌تان را به دیگران منتقل کنید. اما درمانگران همیشه اشتباه می‌کنند. اگر کسی قادر باشد و بخواهد که این اشتباهات را با شفافیت و فروتنی برطرف کند، معمولاً این یک فرصت برای رشد و تحول فراهم می‌آورد، چه شما در ابتدای حرفه‌تان باشید و چه در انتهای آن.

فصل هفدهم

یاد، یاد، کجایی؟

اگر کسی بخواهد مبلغ قابل توجهی به شهر پالو آلتو در کالیفرنیا اهدا کند، مجاز است تا یک پلاک یادبود برای عزیز از دست رفته ی خود روی یکی از نیمکت‌های پارک "بال" (Bull Park) که در دامنه‌ی تپه، پایین‌تر از خانه‌ی من قرار دارد، نصب کند. وقتی مریلین درگذشت، من نیمکتی را انتخاب کردم که بین درختان بلوط و گردو قرار داشت و این پلاک را سفارش دادم.

مریلین یالوم

دانشمند، نویسنده، معلم، فمینیست، و آشپز ماهر چاتنی.

بسیار دلتنگ او هستند:

چهار فرزندش—ایو، رید، ویکتور و بن،

و همسرش، ایرو، که شصت‌وپنج سال در کنارش بود.
یک ازدواج طولانی، اما نه به قدرکافی طولانی.

تقریباً هر روز حوالی ساعت پنج بعد از ظهر، با واکر خود یک پیاده‌روی بیست دقیقه‌ای به سمت نیمکت مریلین می‌روم. وقتی به آنجا می‌رسم، با روح مریلین در ذهنم صحبت می‌کنم، روزم را برایش بازگو می‌کنم و دوباره به او می‌گویم که چقدر او را دوست دارم و دلتنگش هستم. او در پیاده‌روی بسیار خوب بود و ما پیاده‌روی‌های بسیار طولانی پی باهم داشتیم. اما سال‌ها انرژی من را گرفته و برخی از توانایی‌هایم، مثل تعادل، را دزدیده‌اند، بنابراین حالا به آرامی و کمی نامتعادل حرکت می‌کنم، واکر را جلوتر از خود می‌کشم

و به سمت نیمکت او کشیده می‌شوم، اما دیگر نمی‌توانم از آن فراتر بروم.

همسایگانی که در پارک پیاده‌روی می‌کنند، عادت کرده‌اند که مرا در اینجا ببینند و گاهی اوقات طرفدارانم یادداشت‌هایی برای من می‌گذارند که به نیمکت سنجاق کرده‌اند. یک روز یک درمانگر از خاورمیانه در حالی که یک هدیه برایم آورده بود— بسته‌ای نسبتاً بزرگ از حلوا - روی نیمکت منتظر من بود . او ادعا می کرد که جایی در یکی از کتاب‌هایم خوانده که وقتی کودک بودم حلوا را دوست داشتم و می‌خواست به عنوان تشکر از کتاب‌هایی که نوشته‌ام مقداری از آن را به من هدیه دهد. البته، من هیچ خاطره‌ای از نوشتن چنین چیزی ندارم، اما حلوا واقعاً خوشمزه بود، و این ایده به پیاده‌روی روزانه‌ام کمی هیجان می‌بخشد—چه چیزهای دیگری ممکن است در انتظارم باشند که قبلاً گفته‌ام از آن‌ها لذت می‌برم؟

یک رمان علمی-تخیلی؟ یک کارت مبتدی جو دی‌ماجیو؟ یک ساندویچ کورن بیف؟

چند روز پس از تولد نودسالگی‌ام، روی نیمکت نشسته بودم و در سکوت با مریلین ارتباطی روحی برقرار می‌کردم که ناگهان خاطره‌ای خوشایند به ذهنم خطور کرد. سال‌ها بود که عادت داشتم عصرها، پس از ساعت‌ها نوشتن و ملاقات با بیماران، به دوچرخه سواری بروم تا کمی رکاب زده، و تحرک داشته باشم. یادم آمد که چه احساسی از حرکت داشتم، چرخ‌ها زیر من می‌چرخیدند و باد ملایمی صورتم را نوازش می‌کرد. از آن سوی پارک می‌توانستم زمین بازی شنی را ببینم که بچه‌ها در آن بعد از ظهرهای آفتابی بازی می‌کردند . جایی که نوه‌هایم و حتی نتیجه‌ها هنوز هم وقتی به دیدنم می‌آیند، آنجا بازی می‌کنند. در گوشه‌ای از ذهنم خاطره ی دیگری پدیدار شد: داشتم ماسک غول‌آسای لاستیکی را روی سرم می‌کشیدم،

ماسکی با دندان‌های تیز، لکه‌های خون روشن و موهای درهم و برهم. سپس داشتم از کنار زمین بازی با دوچرخه‌ام عبور می‌کردم و مثل شخصیت‌های کارتونی، صداهای عجیب و جیغ‌مانند درمی‌آوردم، تا بچه‌ها را سرگرم کنم یا شاید بترسانم! آیا ممکن است چنین کاری کرده باشم؟ باید از ایو بپرسم.

در حالی که در این خاطرات غرق بودم، یک زن مسن نزدیک نیمکت ایستاد و با گرمی به من سلام کرد.

او با لبخندی گفت: "سلام، ایرو. من دبی هستم-در صورتی که یادت رفته باشد- مدت‌هاست که همدیگر را ندیده‌ایم، و برای من، دست‌کم، هر روز سخت‌تر می‌شود که چهره‌ها را با نام‌ها تطبیق دهم.

من پاسخ دادم :"**البته، دبی**" در حالی که تعجب می‌کردم این زن کیست؟

خبرهای بدی شنیده‌ام و به کمک نیاز دارم. تو تنها درمانگری هستی که احساس می‌کنم می‌توانم به او تکیه کنم، بعلاوه دلم برای حضورت در زندگی‌ام تنگ شده است.

به خانه‌ی قدیمی‌ات، همان که بالاتر از این خیابان بود، رفتم تا سلامی کرده، و درخواست ملاقات کنم. کسانی که حالا آنجا زندگی می‌کنند، گفتند که تو سال‌ها پیش به بلوک بعدی نقل مکان کرده‌ای. آن‌ها همچنین گفتند که شاید بتوانم تو را روی همین نیمکت پیدا کنم—و خب، اینجایی.

او خیلی آشنا به نظر می‌رسید.صدایش، چهره‌اش، اما نمی‌توانستم او را به یاد بیاورم. چقدر آزاردهنده بود. شاید ده تا پانزده سال از من جوان‌تر بود، اما در این سن تقریبا همه از من جوان‌تر بودند، بنابراین این کمک زیادی نکرد. باید یک بیمار قدیمی من بوده

باشد، فکر کردم، اما هیچ جزئیاتی از ارتباط گذشته‌مان به ذهنم نمی‌رسید.

آه، حافظه! هر روز خاطره ی جدیدی می‌آمد که نشان می‌داد حافظه‌ام همچنان در حال محو شدن است. از این بابت آنقدر شرمنده بودم که معمولاً سعی می‌کردم تا حد امکان از دیگران پنهانش کنم. یکی از بدترین ترس‌هایم این بود که کسی در جایگاه رسمی به من بگوید که دیگر برای ارائه درمان مناسب نیستم. به همین دلیل، به ندرت به نقص حافظه‌ام اذعان می‌کردم. در عوض، به مهارت‌های قدیمی‌ام در بازی پوکر تکیه می‌کردم و با بلوف زدن زمان می‌خریدم. معمولاً بعد از چند دقیقه صحبت، شاخه‌هایی از حافظه ظاهر می‌شد و به زودی همه چیز به یادم می‌آمد. با این پیش‌فرض، به او نگاه کردم و مصمم شدم که اطلاعات بیشتری از او بگیرم تا شاید چیزی روشن شود.

بگو، دبی، چه اتفاقی افتاده؟

-خب، اگر بخواهم سریع خلاصه کنم، به کمک نیاز دارم. دو هفته پیش، یک دوست قدیمی‌ام درگذشت.

خیلی متاسفم که این را می‌شنوم.

مسئله پیچیده‌تر است. چند روز قبل از مرگش، ما یک دعوای جدی داشتیم. تقصیر من بود، واقعاً. برای سال‌ها او نزدیک‌ترین دوست من بود و من دارم با مرگش بسیار سخت کنار می‌آیم. خیلی دوست دارم که با تو جلسه‌ای داشته باشم. می‌دانم که سال‌هاست همدیگر را ندیده‌ایم اما به تو اعتماد دارم، ایرو، و خیلی سپاسگزار می‌شوم اگر زودتر یک وقت برای ملاقات با من بگذاری.

به او گفتم که دیگر بیماران را برای درمان مداوم نمی‌بینم، اما خوشحال می‌شوم که برای یک مشاوره با او ملاقات کنم.

بگذار وقتی به خانه برگشتم، برنامه‌ام را نگاه کرده، و زمان‌های ممکن را برایت ارسال کنم. می‌توانی ایمیلت را برای من بنویسی ؟

او سریعاً کیفش را باز کرد، آدرس ایمیلش را روی یک کاغذ نوشت، آن را پاره کرد و به من داد.

-عالیه، ایرو. و هزینه‌ات را هم در ایمیلت بنویس. فکر می‌کنم که از آخرین باری که همدیگر را دیدیم، نرخ ویزیت هایت بالا رفته باشد. دستمزد من که حسابی بالا رفته! همه همکارانم حداقل دویست دلار برای هر جلسه می‌گیرند، و روانپزشکانی مثل تو، حداقل چهارصد دلار. دره سیلیکون واقعاً همه چیز را تغییر داده است. یادت می‌آید اینجا یک شهر دانشگاهی آرام بود؟ او لبخند زد و سپس برگشت و به راه خود ادامه داد.

به یادداشتی که به من داده بود، نگاه کردم. فقط یک آدرس ایمیل. چرا از او نخواسته بودم که چیز بیشتری بنویسد؟ یک نام خانوادگی قطعاً می‌توانست کمک کند.

آه، خب. وقتی با کمک واکرم به خانه برگشتم، همچنان مشغول بررسی اطلاعاتی بودم که در اختیار داشتم. او مرا 'ایرو' صدا می‌کرد و به نظر می‌رسید که من را خوب می‌شناسد، هرچند مدت‌ها از آخرین دیدارمان گذشته بود.

احتمالاً او یک درمانگر، شاید یک روان‌شناس بالینی بود. واضح بود که روان‌پزشک نبود. و در مقطعی از زمان، بیمار من بوده است. همچنان مغزم را کاوش می‌کردم، اما هرچه تلاش کردم، به خاطر نیاوردم که او را درمان کرده‌ام.

تا زمانی که به خانه رسیدم، دامنه‌ی زمانی را به اواسط تا اواخر دهه‌ی هفتاد محدود کرده بودم و حدس می‌زدم که او درمانگری بوده که در کلینیک سرپایی استنفورد کار می‌کرده است—همان کلینیکی که من سال‌ها اداره می‌کردم.

این فرض منطقی به نظر می‌رسید، اما نمی‌توانست کاملاً درست باشد، زیرا من هرگز کسی را که به‌طور منظم با او کار می‌کردم، درمان نمی‌کردم. درنهایت، این پرسش را کنار گذاشتم و با خودم فکر کردم که بهتر است تا جلسه‌مان صبر کنم تا حقیقت روشن شود.

من برای قرار ملاقات هفته بعد ایمیلی برایش فرستادم و به او گفتم که دعوت‌نامه زوم را قبل از ملاقات ارسال خواهم کرد.

او بلافاصله جواب داد. ایرو، اخیراً هر دو واکسنم را دریافت کرده‌ام و به نظر می‌رسد که پاندمی در حال کم

شدن است. خیلی بیشتر ترجیح می‌دهم که حضوری با تو ملاقات کنم—مثل روزهای خوب قدیم که هر دو جوان بودیم.

این اتفاق در همان پنجره‌ی زمانی کوتاه رخ داد—تابستان ۲۰۲۱، دوره‌ای که به نظر می‌رسید جهان دوباره در حال باز شدن است. واکسن‌ها این امید را ایجاد کرده بودند که حتی ما پیرمردهای شکننده هم ممکن است از کووید در امان باشیم، و موج بعدی ویروس‌های تهاجمی هنوز از راه نرسیده بود.

بیش از یک سال بود که بیماری را به‌صورت حضوری در دفترم ندیده بودم. در واقع، به‌ندرت انسان‌های زنده‌ای جز فرزندانم و چند دوست دیگر را ملاقات کرده بودم. اما زمان مناسب بود، و من هم دو بار واکسینه شده بودم. بنابراین، با ملاقات حضوری موافقت کردم و اضافه کردم که منتظر این دیدار هستم.

چند روز بعد، ما در دفترم ملاقات کردیم. در نیمه اول جلسه‌مان، روی مرگ دوستش جیل و احساس گناه شدید دبی به خاطر دعوای اخیرشان تمرکز کردیم. شوهر جیل مبتلا به زوال عقل پیشرفته بود و جیل با همسایه ی متأهلش رابطه داشت. دبی به شدت از این رابطه ناراضی بود و این دو دوست نزدیک هفته‌ها با هم صحبت نکرده بودند. سپس جیل از دنیا رفت و دبی از شدت غم و پشیمانی نسبت به رفتار قضاوتی‌اش غرق در اندوه شد. من داستان او را با دقت یادداشت کردم، در حالی که همزمان در جستجوی هر گونه سرنخی دیگر از این که دبی کیست و من چه ارتباطی با او داشتم، بودم. هنوز چیزی به ذهنم نمی‌رسید.

با هم روی احساس گناه طاقت‌فرسا او کار کردیم و به او تاکید کردم که مسئول حمله قلبی جیل یا انتخاب‌های اودر روابط عاطفی ش نبوده است. از او

پرسیدم که چرا این رابطه اینقدر او را ناراحت می کرد . آیا قضاوت اخلاقی بود؟ یا شاید خودش تجربه‌ای از بی‌وفایی داشت که احساساتش را تحت تأثیر قرار داده بود؟ ما چندین احتمال را بررسی کردیم، و دبی، با کنجکاوی و درعین‌حال کمی گیج، شروع به توضیح واکنش شدید خود کرد.

او گفت: "دقیقاً نمی‌دانم. در چنین لحظاتی، دلم واقعاً برای گروه‌مان تنگ می‌شود... خیلی زیاد!"

گروه‌مان؟! این شاید یک سرنخ بود.

اما منظورش به چه گروهی بود؟ بخش زیادی از کارهای اولیه‌ی من به‌عنوان درمانگر، در حوزه‌ی گروه‌درمانی بود، و کتابم ***کتاب روان درمانی گروهی (مباحث نظری و کاربردی)*** همان اثری بود که واقعاً مرا در این زمینه شناخته‌شده کرد. در دهه‌های شصت و هفتاد، گروه‌های درمانی زیادی را هدایت

می‌کردم، مشتاق بودم که بفهمم چه چیزی آن‌ها را تا این حد مؤثر می‌کند، و چطور می‌توانم به مردم کمک کنم تا از یکدیگر حمایت کنند.

همیشه از پویایی گروه‌ها شگفت‌زده می‌شدم و ساختارها و روش‌های مختلف رادر آنها آزمایش می‌کردم.

من گروه‌های بلندمدت را از طریق کلینیک سرپایی استنفورد، گروه‌های کوتاه‌مدت را در کلینیک بستری، گروه‌های بیماران سرطانی، گروه‌های سوگ، گروه‌های فرآیند عمومی و بسیاری دیگر را رهبری می‌کردم. چه گروه‌هایی! او درباره کدام گروه صحبت می‌کرد؟و چرا گروه ما؟ او خودش یک درمانگر بود، پس شاید ما گروهی را با هم رهبری کرده بودیم، چیزی که من اغلب با همکارانم انجام می‌دادم. فقط نمی‌توانستم به یاد بیاورم. از شدت ناامیدی سیلابی از احساسات به سراغم آمد. تصور کن که با کسی خیلی نزدیک کار

کرده‌ای، شاید برای سال‌ها، و بعد از آن نتوانی او را بشناسی. تصور کن که می‌دانی او را می‌شناسی، اما نمی‌توانی قطعات پازل را در ذهنت کنار هم بگذاری. بعد از ناامیدی، موجی از شرم به سراغم آمد. اذعان به افول توانمندی‌هایم خیلی سخت بوده است، حتی با کسانی که فقط یک بار در زوم ملاقات می‌کنم. اما اینجا، حضوری، با دبی، که واضحاً ارتباط خیلی نزدیک‌تری با من داشته است، و با من در اوج توانایی‌هایم، زمانی که حقیقتا در حال کشف‌های جدید ، و تأثیرگذار بودم— همراه بوده است، افشا کردن این حقیقت که درآن لحظه حتی او را به یاد نمی‌آوردم، خیلی دردناک بود. در عین حال، نمی‌خواستم او را از گفتن اینکه من هیچ‌چیز از گروه‌مان به یاد نمی‌آورم-که برایش بسیار مهم به نظر می‌رسید- آزرده کنم. شاید این‌ها فقط توجیهاتی بودند، بهانه‌هایی برای جلوگیری از افشای افولم.

هرچه که بود، من اجتناب کردم. جلو رفتم و امیدوار بودم که او چیزی بگوید که درهای حافظه‌ام را باز کند.

پیشنهاد دادم :**"بیشتر در مورد گروه‌مان بگو."**

-ایرو، نمی‌دانم که این را قبلاً به تو گفته‌ام یا نه، اما باید بدانی که گروه‌مان برای من سال‌ها بخش مهمی از زندگی‌ام بود و نقطه‌ی اوج هر هفته ام. من همیشه از تو و دیگر اعضا برای آن تجربه‌ی ارزشمند واقعاً سپاسگزار خواهم ماند.

او مکث کرد و به دستمال کاغذی دست برد. هفته گذشته وقتی به خانه قدیمی‌ات رفتم، نگاه طولانی و نوستالژیکی به اتاق بالای گاراژ انداختم که ما برای تمام آن سال‌ها در آنجا ملاقات می‌کردیم. همسایه‌ات به من گفت که حالا یک زوج مسن در آنجا زندگی می‌کنند.خانه قدیمی‌مان. اتاق بالای گاراژ. تمام آن سال‌ها.

بوم! یک خاطره در ذهنم منفجر شد، و بعد چندین خاطره دیگر. افرادی که روی یک مبل به شکل U نشسته بودند، فرش قهوه‌ای رنگ و لکه‌دار زیر پایمان، نور آفتاب که از پنجره‌ها به داخل می‌تابید. شروع کردم به یادآوری. این گروه خاصی بود که در استودیوی نویسندگی‌ام، که در خانه‌ام ساخته بودم، تشکیل می‌شد—فضایی جدا از حمایت رسمی دانشگاه. این گروه بیماران را شامل نمی شد، بلکه از همکاران درمانگر تشکیل شده بود. همین ویژگی گروه را منحصربه‌فرد می‌کرد و درعین‌حال، ضروری بود، چراکه درمانگران اغلب تمایلی ندارند در گروهی با افراد غیرمتخصص باشند، به‌دلیل عدم تعادل در دانش فرایندهای درمانی.

این ساختاری بود که من ایجاد کرده بودم—محیطی که در آن، اعضا می‌توانستند تجربه‌ای عمیق از یادگیری بین‌فردی را در بستر یک فرایند درمان گروهی

داشته باشند، درحالی‌که همچنان در جمعی از همتایان خود قرار داشتند. هر عضو با دقت به احساسات و انگیزه‌هایی که در اتاق شکل می‌گرفت، توجه می‌کرد و آن‌ها را به یکدیگر مرتبط می ساخت.

نوستالژی دبی کاملاً منطقی بود. گروه برای من هم بسیار مهم بود: سال‌ها این رویداد، بخش مهمی از برنامه‌ی هفتگی من بود. ما هر پنجشنبه شب در آن استودیو ملاقات می‌کردیم، استودیویی که در طبقه دوم ساخته شده بود و در میان شاخه‌های چندین درخت بلوط بزرگ قرار داشت. گرم، پرنور و همیشه کمی غبارآلود بود. سطح ارتباطی یی که من با اعضا احساس می‌کردم به طور غیرعادی یی عمیق بود. احتمال می‌دهم که بخشی از این مسئله به این دلیل بود که ما همگی حرفه‌ای بودیم و علایق مشترکی داشتیم، و بخش دیگر به دلیل تداوم طولانی‌مدت گروه.

این گروه سال‌ها ادامه داشت، درحالی‌که برخی اعضا گاهی به دلیل یافتن موقعیت‌های شغلی جدید یا تغییر مسیر زندگی‌شان گروه را ترک می‌کردند، و اعضای جدید به محض باز شدن جا، جایگزین آن‌ها می‌شدند.

آن سال‌های اولیه در استنفورد فوق‌العاده بودند. زمانی پر از نوآوری و هیجان. من دقیقاً وقتی وارد شدم که دانشگاه در حال توسعه دپارتمان جدید روانپزشکی خود بود. رئیس آن، دیوید هامبورگ، گروهی از استادان جوان را همزمان استخدام کرده، و به هر کدام مسئولیتی خاص داده بود—رئیس خدمات بهداشتی دانشجویی، رئیس برنامه بیمارستان بستری، رئیس خدمات سرپایی.

به‌لطف یک شانس بزرگ کیهانی، من تنها کسی بودم که مسئولیتی به او واگذار نشد. وقتی از دکتر هامبورگ پرسیدم که چه وظایفی بر عهده‌ام خواهد بود، او

گفت که تحت تأثیر مقالاتم قرار گرفته و مأموریت من این است که همچنان به تفکر، کاوش و نوشتن ادامه دهم. چه مأموریت شگفت‌انگیزی!

همین‌جا بود که مسیر رهبری گروه‌های درمانی را آغاز کردم، اصول بنیادین آن ها را استخراج ، و رویکردهای مختلف درمانی را آزمایش نمودم . همچنین، بخش زیادی از وقتم را به یادگیری درباره‌ی دیگر جریان‌های نوظهور در این حوزه اختصاص دادم—از جمله پژوهش‌های پیشگامانه‌ای که در نزدیکی آنجا، در *مؤسسه‌ی تحقیقات روان‌شناختی* انجام می‌شد، جایی که رویکردهای نوین درمانی، با تمرکز بر خانواده‌ها و زوج‌ها، در حال توسعه بود.

برای یک روان‌پزشک که مأموریت داشت مرزهای این علم را کاوش کند و گسترش دهد- دورانی غنی، پر از هیجان و بی‌نهایت الهام‌بخش بود!

گروهی که دبی به یادم آورد، یکی از همان کاوش‌های هیجان‌انگیز بود. از اینکه آن گروه خاص را فراموش کرده بودم، احساس شرم می‌کردم. اما حالا هم که آن را به یاد آورده بودم، هیچ‌یک از اعضای گروه به ذهنم نمی‌آمدند—حتی با اینکه می‌دانستم این روابط، برای مدت‌ها، برخی از عمیق‌ترین ارتباطات زندگی من بودند.

این یک معضل بود. هم‌زمان، غرورم اجازه نمی‌داد که او متوجه شود چگونه من، که زمانی رهبر محترم این گروه بودم، به این حد از فراموشی رسیده‌ام. و بااین‌حال، اشتیاق داشتم بیشتر بشنوم، خاطرات او را به یاد بیاورم، شاید برای اینکه خاطرات خودم را زنده کنم.

بااحتیاط گفتم: **"بیشتر از اعضا بگو"**

او پاسخ داد: "خب، سال گذشته در عروسی گلاور شرکت کردم. خیلی خوشحال به نظر می‌رسید."

گلاور. گلاور؟ نه، هیچ چیزی یادم نمی‌آید.

پرسیدم: **"خبر دیگری از بقیه اعضا هم داری؟** "

-چند خبر بد. پل اخیراً درگذشت، سرطان. و برتا هم، حدود ده سال پیش.

گفتم:" **آه بله** "چهره برتا به یادم آمد، گرد با لبخند کج. او زن نیکویی بود. قبل از درگذشتنش، من چندین بار او را در خانه سالمندان ملاقات کرده بودم. کم کم شروع به یادآوری چهره‌های دیگر کردم، افرادی که آنقدر از خودشان را با من و یکدیگر به اشتراک گذاشته بودند.

پرسیدم:" **از جری خبری داری؟"** خوشحال شدم که نام مردی با ریش ضخیم را که مدت‌ها عضو گروه بود به یاد آوردم.

او گفت:" نه، سال‌هاست. اما می‌دانی چیست؟ بعضی وقت‌ها انگار می‌توانم صدای خندیدنش را بشنوم. انگار هنوز کمی از آنهارا با خودم حمل می‌کنم."

من برای لحظه‌ای با این فکر نشستم. چهره‌ها در ذهنم می‌درخشیدند، بیشتر بدون نام، اما خوشایند. احساسات گرم به درونم سرازیر می‌شدند. من بیشتر می‌خواستم، اما همچنین می‌دانستم که مهم است که جلسه را متمرکز بر تجربه او نگه دارم.

بگو، دبی، چرا فکر می‌کنی گروه ما این‌قدر معنی‌دار بود؟

-دلایل زیادی داشت! احساس می‌کنم چیزی شبیه خانواده بود، فکر می‌کنم. همیشه پر از عشق نبود، اما مهم بود. ما واقعاً به یکدیگر گوش می‌دادیم. ما واقعاً یاد می‌گرفتیم. و به طرز عجیبی، ایرو، تو قادر بودی فضایی امن برای ما ایجاد کنی، حتی وقتی که چیزهای

سختی را به اشتراک می‌گذاشتیم، چیزهایی که شاید از آنها شرمنده یا غمگین بودیم.

این خیلی زیباست. مابایدهمه خیلی خوب با هم کار کرده باشیم.

در پایان یک ساعت، دبی از من تشکر کرد و چکی به مبلغ ۴۰۰ دلار به من داد. وقتی آن را در دستم گرفتم، یخ زدم. احساس ناراحتی زیادی داشتم از اینکه چکش را قبول کنم.

گفتم :"**صبر کن، دبی**" پس از چند لحظه فکر کردن، چک را به او برگرداندم و پیشنهاد دادم که نصف هزینه را بپردازد. او با کمال میل چک را پاره کرد و یکی دیگر نوشت.

یک روز، زمانی که دبی این داستان را بخواند، مطمئنم که متوجه خواهد شد چرا نتواستم مبلغ کامل را از او بگیرم. من کار خوبی انجام داده بودم، با دادن دیدگاه

به او درباره مرگ دوست عزیزش و کاهش احساس گناه سنگینش. اما او هم همان اندازه به من داده بود، با برگرداندن من به آن گروه و آن دوران از زندگی‌ام. من انرژی و شور و شوق داشتم و بسیار خوش‌شانس بودم که در آن لحظه پربار در شمال کالیفرنیا قرار گرفتم، زمانی که مردم به طور ناگهانی در جستجوی خودآگاهی و آگاهی‌بخشی با کنجکاوی واقعی بودند. در آن زمان، احساس گشودگی و فرصت در فضا موج می‌زد. ما خود را کاملاً غرق در کار با بیماران، آزمایش ایده‌های جدید، و کشف رویکردهای نوین کرده بودیم. در آن دفتر آفتاب‌گرفته و پوشیده از ذرات غبار، کنار هم می‌نشستیم، به یکدیگر گوش می‌دادیم، و چالش‌ها و احساسات یکدیگر را عمیق‌تر درک می‌کردیم.

فصل هجدهم

تولد جودی استاین برگ

مارتا، درمانگری ۳۹ ساله از استرالیا بود که به نظر می‌رسید به‌طور تحسین‌برانگیزی در پوست خود احساس راحتی می‌کند. در ابتدای جلسه به من گفت که یک مطب روان‌درمانی پررونق دارد و رابطه‌ی نزدیکی با مادر و دو برادرش. بعد از حدود بیست دقیقه صحبت، کم کم احساس سردرگمی کردم. تقریباً نیمی از جلسه گذشته بود و هنوز هیچ ایده‌ای نداشتم که چرا او با من تماس گرفته است. به نظر می‌رسید همه چیز در دنیای مارتا خوب پیش می‌رود.

چشمانم را ریز کردم و بیشتر گوش دادم . وقتی که گفت اخیراً یک دوره دو ساله درمان را با یک درمانگر روانکاو تمام کرده است که آن را مفید یافته بود،

منتظر ماندم تا او به مشکلات زندگی‌اش اشاره کند، اما او هیچ نشانه‌ای از پریشانی نداشت، جز یک اشاره کوتاه به طلاق والدینش و ناپدید شدن پدرش از زندگی‌اش وقتی که چهار ساله بود.

بارها از او پرسیدم که چرا با من تماس گرفته است، اما او از این که تمام این ساعت بسیار گران‌قیمت و پر هزینه را صرف گپ و گفت کند، کاملاً راضی به نظر می‌رسید. فکر کردم باید تلاش بیشتری کنم تا جلسه‌مان را به جایی عمیق‌تر هدایت کنم، اما او یک درمانگر حرفه‌ای بود که قطعاً می‌دانست بیماران باید چیزی را به اشتراک بگذارند تا از درمان بهره‌مند شوند. ساعت همچنان می‌گذشت و سوالات درونی من شدت افزایش می‌یافت. چه خبر بود؟ چرا او اینقدر منفعل بود؟ سعی کردم از روش‌های معمول خود برای کمک به بیمار در صحبت کردن استفاده کنم، اما هر یک از آن‌ها به طرز عجیبی بی‌اثر ماندند.

بالاخره گفتم:" **مارتا تا اینجا من از شما سوالات شخصی پرسیدم. اما به نظر می‌رسد به بن‌بست رسیده‌ایم. پیشنهاد می‌کنم که نقش‌هایمان را برای مدتی عوض کنیم. لطفاً، من می‌خواهم شما چند سوال از من درباره زندگی‌ام بپرسید. قول می‌دهم به بهترین شکل ممکن به هر سوالی که بپرسید پاسخ دهم.**"

آنچه اتفاق افتاد سکوت بود. من منتظر ماندم. سکوت بیشتر. کمی فشار آوردم.

هر سوالی که می خواهی بپرس، مارتا... هرچه عمیق‌تر، شخصی‌تر، بهتر.

هیچ چیز نبود جز سکوت و نگاه آرامش‌بخش او. سکوتش چه معنایی داشت؟ چرا این‌قدر سخت بود؟ کم‌کم احساس گناه کردم که شاید او را در موقعیتی ناراحت‌کننده قرار داده‌ام. اما هرچه بیشتر به

چهره‌اش نگاه می‌کردم، چیزی جز آرامش نمی‌دیدم. بااین‌حال، همچنان به تلاش خود ادامه دادم.

نوبت توست که کنجکاو باشی، مارتا. نگران من نباش. من با هر سوالی که به ذهن‌ات می‌رسد راحت هستم.

اما او هیچ پاسخی نداد. در چند ماه گذشته، این تکنیک را برای سخت‌ترین موارد استفاده کرده بودم و تقریباً همیشه نتیجه داده بود. اما این بار، هرچقدر هم که آن را به کار می بردم، مارتا همچنان ساکت و آرام بود. تمام تلاشم برای برانگیختن او بی‌نتیجه ماند، و درنهایت، ساعت جلسه تمام شد.

گفتم:" ببخشید، مارتا، اما وقت ما تمام شد.. نمی‌دانم چقدر به شما کمک کرده‌ام، اما از شما خواهش می‌کنم که چند روز دیگر برای من بازخورد

بنویسید و نظر خودتان را در مورد جلسه‌امان بگویید. "

و با این حرف تماس را قطع کردیم.

چه شکست بزرگی!او هیچ سوالی از من نپرسید. آن لبخند آرام هیچ تغییر نکرد و سلاح جدید من کاملاً شکست خورد. انتظار داشتم که دیگر خبری از مارتا نباشد، تصور می‌کردم که او نیز قبول دارد که این جلسه بی‌نتیجه بوده است .اما چند روز بعد، چک او همراه با یک یادداشت دست‌نویس روی کاغذ آبی روشن رسید:

" دکتر یالوم ، برای جلسه‌مان، از شما بسیار متشکرم. فکر می‌کنم ما به یک موضوع بسیار مهم برخورد کردیم، یک ترس واقعی و عمیق. اما درک آن سخت است. اگر ، با گذاشتن یک جلسه دیگرموافق باشید، خیلی سپاسگزار می‌شوم.

از دریافت خبری از او خوشحال شدم. معمای جلسه اول همچنان در ذهنم در حال چرخیدن بود. کلمات او که گفته بود ما به یک ترس واقعی و عمیق برخورد کرده‌ایم، با توجه به اینکه خودم احساس می‌کردم جلسه چندان موفق نبوده است، شگفت‌انگیز بود. این باعث شد معما در ذهنم پیچیده‌تر شود. عبارت او که اشاره به ترس واقعی و عمیق داشت، نشانه‌ای از یک سرنخ ضروری بود. موافقت کردم که دوباره ملاقات داشته باشیم و آماده شدم تا هر مسیری را که این سرنخ‌ها نشان می‌دهند دنبال کنم.

در طول ماه‌های گذشته، من چندین بار جلسه دوم را پذیرفته بودم، تقریباً همه ی آن‌هایی که جلسه ی اول بسیار مشکل‌دار به نظر می‌رسیدند. این قطعاً یکی از آن موارد بود و قبل از جلسه بعدی، با انرژی بیشتری یادداشت‌هایم را مرور کردم، امیدوار بودم که این بار بهتر عمل کنم.

وقتی چهره‌اش ظاهر شد، شروع کردم:" **خوشحالم که دوباره همدیگر را می‌بینیم، مارتا. امروز، الان، درباره جلسه قبلی‌مان چه فکر و احساسی داری؟"**

شروع کرد.

"منتظر این سوال بودم، اما همه‌چیز در ذهنم خیلی مبهم است، می‌دانم که شفاف نبودم. می‌خواستم، اما نتوانستم!"

به نظرت چرا نتوانستی؟

-شاید می‌ترسیدم متوجه چیز بدی در من بشوی. یا شاید نتوانستم به درستی خودم را افشا کنم.

فکر می‌کنم به عنوان یک درمانگر، شاید عادت کرده‌ای همیشه سوال‌ها را بپرسی، برای همین است که در موقعیت پاسخ‌دهنده بودن ، برایت چالش‌برانگیز بود.

این موضوع خیلی برایش تاثیرگذار به نظر نرسید، پس بیشتر پیش رفتم.

یادت است که از تو خواستم از من سوال بپرسی؟

-بله، و این بدترین قسمت ماجرا بود. احساس می‌کردم تحت فشارم و ذهنم از هر فکری تهی شده است.

جالب بود! من فکر می‌کردم که این سؤال راهی برای کاهش فشار روی بیمار است تا بتواند سپر دفاعی‌اش را کنار بگذارد و من در را به سمت صمیمیت باز کنم. اما ظاهراً برای مارتا، نتیجه‌ای کاملاً برعکس داشت.

پس این تغییر نقش می‌توانست واقعاً چالش‌برانگیز و حتی ترسناک باشد. این کشف مهمی بود و باید در آینده با احتیاط بیشتری از آن استفاده می‌کردم.

دلم می‌خواست بیشتر درباره‌ی این تجربه بپرسم— برای یادگیری خودم. اما درعین‌حال، می‌دانستم که مهم‌تر این است که بیشتر به خود او توجه کنم.

به نظرت چرا این احساس را داشتی؟

گفت:" اضطراب. دیگران به من گفته‌اند که خیلی چیزها را بروز نمی‌دهم و همیشه آرام به نظر می‌رسم. اما باور کنید، زیر پوست من هیچ آرامشی نیست. اضطراب خام است. همیشه همین بوده.

دلیل خاصی برایش ندارم، اما ترک شدن توسط پدرم در چهار سالگی، بی‌شک در مرکز آن قرار دارد."

به نظر مهم می آید. می‌توانی بیشتر بگویی؟

-شاید چیز زشتی درمن وجود دارد، چیزی که نمی‌خواهم کسی ببیند. شاید به همین خاطر پدرم رفت. رفتن او یه معما بود. مادرم همیشه از حرف زدن در موردش خودداری کرده است .و با اینکه خیلی

کوچک بودم، یه جورهایی احساس می کردم رفتن پدرم تقصیر من بوده. می‌دانم که این هیچ منطقی ندارد، اما نمی‌توانم از این فکر دست بکشم.

چه زخم عمیقی، مارتا تو یک بچه بودی و هرچه آن موقع اتفاق افتاده است، نمی توانسته تقصیر تو باشد.

-اما من در درونم این طور احساس می کنم.

شاید او آمادگی نداشت که پدر باشد. احتمالاً هیچ وقت حقیقت رو نخواهیم فهمید. اما می‌توانیم حقیقت را درباره همین لحظه پیدا کنیم. پس بیایید خودمان رانگاه کنیم، تو و من. چه چیزی باعث میشود الان نتوانی حرف بزنی؟

-ترس. هیچ کلمه دیگری نمی‌توانم بگویم. ترس از شما.

چه چیزی در مورد من ترسناک است؟

-همه چیز. معروفید. همه به شما احترام می‌گذارند. نمی‌توانید تصور کنید چقدر برای من ترسناک هستید. استاد من همیشه در موردشما صحبت می‌کرد و ما کتاب‌هایتان را توی چندین کلاس استفاده می‌کردیم.

باز هم می‌شنوم که من ترسناک هستم! من بیشتر عمرم را صرف این کرده‌ام که ملایم و فهمیده باشم. هر بار که با این ترس مواجه می‌شوم، تعجب می‌کنم، مخصوصاً در مشاوره‌های یک‌باره که این ترس بیشتر از هر زمانی در گذشته تکرار شده است. به نظرم چند عامل کلیدی وجود دارد.

به‌طور کلی، این روزها نسبت به گذشته با افراد بیشتری ملاقات می‌کنم ، زمانی که هفته‌به‌هفته با همان بیماران سر و کار داشتم—و همین باعث شده فرصت‌های بیشتری برای ترسناک به نظر رسیدن ایجاد شود.

همچنین، امروزه درمانگران بیشتری درخواست مشاوره می‌دهند، احتمالاً چون یک جلسه‌ی یک‌باره از نظر مالی در دسترس‌تر از درمان‌های مداوم است. و البته، همین درمانگران بیشتر از دیگران من را ترسناک می‌بینند.

علاوه بر این، کمبود زمان فشار بیشتری ایجاد می‌کند و بروز ترس و احساس تهدید را فشرده‌تر می‌سازد: به‌جای اینکه بیمار در طول چند هفته من را بشناسد و کم‌کم با ترس‌هایش روبه‌رو شود، مجبور است همه‌چیز را یک‌جا تجربه کند.

هر دلیلی که پشت این موضوع باشد، باید محتاط باشم و این ترس‌ها را هرچه زودتر برطرف کنم.

گفتم:"**آموخته‌ام که می‌توانم ترسناک باشم، این دکتر یالوم با تمام کتاب‌هایش. چطوراست از این به**

بعد من را ایرو بنامید؟ فکر می‌کنید این کمک می‌کند؟"

لبخندی آرام روی لب‌های مارتا نشست و سرش را تکان داد تا من ادامه بدهم.

دارم می‌شنوم که از دو مرد مهم و ترسناک صحبت می‌کنی، پدرت و من.

او دوباره سرش را تکان داد.

از او پرسیدم آیا مردان دیگری در زندگی‌اش هستند، و او گفت که چندین رابطه داشته، ولی هیچ‌کدام زیاد دوام نیاورده اند. به نظر می‌رسید که برای نزدیک شدن واقعی به شریک‌های عاشقانه‌اش مشکل داشته است، شاید هم برای نزدیک شدن به مردم به طور کلی. پرسیدم چه چیزی مانعش می‌شود.

گفت : "آنها می‌فهمند که واقعاً چه جوریم. که من به اندازه کافی خوب نیستم. اینکه من به همان اندازه که از بیرون زشت هستم، از درون هم زشتم."

واو! مارتا نه تنها زشت نبود، بلکه لبخندی گرم و خوشایند داشت و چشمانش هم درخشان بودند. این همینطور به او گفتم و اضافه کردم که چقدر وحشتناک است که زنان همیشه مجبورند احساس ناتوانی و شرم نسبت به ظاهرشان داشته باشند. این یکی از آسیب‌زننده‌ترین جنبه‌های روانی فرهنگ ماست و در دهه‌هایی که من در حال کار بودم، فقط بدتر شده است. ارزیابی جامعه (توسط مردان و زنان) از ارزش یک زن بر اساس ظاهرش، به شدت نهادینه شده است. وقتی به نوشته‌های خودم نگاه می‌کنم، گمان می‌کنم که گاهی اوقات ناآگاهانه این موضوع را خودم ترویج کرده‌ام، به این صورت که ظاهر بیماران زن را قبل از نوشتن هر چیز دیگری در موردشان

توصیف کرده‌ام. این توصیفات معمولاً مثبت هستند، اما برای بسیاری از خوانندگان، این تعریف‌های نیت‌مند ممکن است در عصری که بیشتر از گذشته به دینامیک‌های قدرت و جنسیت آگاه هستیم، به نظر برسد که ظاهر مهم‌تر از محتوای واقعی است. من پژواک‌هایی از پیام‌هایی می‌شنوم که مریلین، در کارهای فمینیستی خود، در طول دهه‌ها با آن‌ها دست و پنجه نرم می‌کرد.

با این حال، به مارتا گفتم که قطعاً او زشت نیست.

مارتا گفت:" ممنونم، اما احساس واقعی من؟... از درون احساس فساد می‌کنم."

حدس می‌زنم که برای این احساس، باید پدرت و شاید دیگران را شکرگزاری کنی.

پرسید:"چطور میشود از شرم گذشت؟"

من داشتم به او درباره تجربیات خودم در درمان شخصی‌ام می‌گفتم که یک تکه خاطره از خیلی وقت پیش—چیزی که سال‌ها به آن فکر نکرده بودم—ناگهان به ذهنم رسید.

مارتا، همین حالا یک تصویر عجیب به ذهنم آمد. اگر اشکالی ندارد، می‌توانم داستانی برایت بگویم؟ مطمئن نیستم که مفید باشد، اما شاید تأثیرگذار باشد. ارزش امتحان کردن را دارد؟

او سرش را تکان داد.

خب، عالی. سال‌ها پیش، وقتی حدود دوازده ساله بودم، در یک آپارتمان کهنه زندگی می‌کردم—نه، بدتر از کهنه—بالای فروشگاه مواد غذایی کوچک پدر و مادرم در منطقه‌ای فرسوده از واشنگتن، دی‌سی.

وقتی مدارس تعطیل می‌شدند، پدر و مادرم نگران بودند که مبادا وارد دردسر یا خطر شوم، بنابراین هر هزینه‌ای را متقبل می‌شدند تا من را به اردوهای تابستانی بفرستند. یک تابستان به اردوگاه کرست‌مون در مریلند رفتم، جایی که اولین دوست دخترم را پیدا کردم و فکر می‌کنم اولین بوسه‌ام را هم تجربه کردم.

اسمش ناگهان به ذهنم آمد—جودی استینبرگ. واقعاً شگفت‌زده‌ام که این را به یاد آوردم. سال‌ها به او فکر نکرده بودم، اما حالا تصویرش کاملاً واضح در ذهنم نقش بسته است.

یک لحظه مکث کردم، از شگفتی‌های مغز به وجد آمده بودم، سپس ادامه دادم.

خب، سه یا چهار ماه بعد، دعوتنامه‌ای از طریق پست برای یک مهمانی به مناسبت تولد

سیزده‌سالگی جودی دریافت کردم. جودی در شووی چیس زندگی می‌کرد، حومه‌ای لوکس در خارج از واشنگتن، و به نظر می‌رسید که والدینش بسیار ثروتمند بودند. مادرم من را به مهمانی برد و والدین جودی قرار بود من را به خانه برگردانند. به یاد دارم که بعد از بودن در خانه زیبای جودی، احساس شرمندگی شدیدی نسبت به زندگی در چنین منطقه‌ی کهنه‌ای از شهر داشتم. بعداً والدینش مرا به خانه برگرداندند، با من و جودی که در صندلی عقب نشسته بودیم. وقتی وارد محله خودم شدیم، احساس تهوع به من دست داد و موج‌های شرم بر من غلبه کرد. الان معده‌ام دارد درد می‌کند، فقط با به یاد آوردن این موضوع. وقتی به فروشگاه پدر و مادرم نزدیک شدیم، چشم‌هایم به خانه‌ای خیلی زیباتر آن‌طرف خیابان افتاد. وانمود کردم که آنجا خانه من است و از آنها خواستم من را آنجا پیاده

کنند. از پله‌های ایوان بالا رفتم، دعا می‌کردم که همسایه‌ها در را باز نکنند و از من نپرسند که آنجا چه کار دارم. جودی و والدینش ایستاده بودند و تماشا می‌کردند. برگشتم و چند دقیقه‌ای به خداحافظی ادامه دادم تا اینکه والدین جودی بالاخره رفتند و من را تنها با شرمم ترک کردند.

مارتا و من چند لحظه در سکوت نشستیم. تا اینکه پرسیدم:" **نسبت به چیزی که الان گفتم چه احساسی داری؟"**

مارتا گفت:" شوک.

گفتم:" **در مورد این شوک به من بگو"**

-اصلاً نمی‌توانم تصور کنم چنین چیزهایی را با کسی در میان بگذارم.

چرا؟ از چه چیز آن می‌ترسی؟

-احتمالاً اینکه خوب نباشم.

کِی... کجا... این احساس شروع شد؟

او سکوت کرد.

پدرت وقتی چهار ساله بودی تو را ترک کرد. آیا آن زمان بود که این احساس شروع شد؟

-این چیزی بود که درمانگر من همیشه می‌گفت.

و در مورد حرف‌های درمانگرت چه احساسی داشتی؟

گفت :"هیچ کمکی نکرد" و سپس دوباره به سکوت فرو رفت.

بیایید به چیزی که در جلسه‌مان اتفاق افتاد برگردیم. می‌خواهم دوباره بپرسم، وقتی من رفتارم را بعد از مهمانی تولد سیزده‌سالگی دوست دخترم توصیف کردم، چه احساسی داشتی؟

-شگفت‌زده. کاملاً شگفت‌زده.

چطور؟

-از اینکه این داستان را به من گفتید! ویدیوهای سخنرانی‌هایتان را دیده‌ام، کتاب‌هایتان را خوانده‌ام. من برای شما که هستم که اینقدر راحت این را با من به اشتراک بگذارید؟ راستش، هیچ وقت فکر نمی‌کردم چنین چیزی را بشود با یک بیمار در میان گذاشت. من دو سال تحت درمان بوده ام ، و فکر نمی‌کنم درمانگرم در طول همه ی آن صد جلسه، اینقدر از خودش برای من گفته باشد."

خوب، باید می‌گفته! این یک مشکل در زمینه درمان است، مارتا، نه در تو. من فکر می‌کنم که به اشتراک گذاشتن بخشی از خودت با بیماران برای ایجاد یک رابطه واقعی ضروری است.

-من... چی؟... نمی‌دانم، اما فکر می‌کنم باید افتخار کنم.

من خوشحالم که این افتخار را به تو می‌بخشم! اما تو خودت را بسیار کمتر از من می‌بینی. نیازی به این کار نیست. ما اینقدر تفاوت نداریم، مارتا، تو و من. ما هر دو درمانگر هستیم، متعهد به کمک به دیگران. و هر دو دوران کودکی پر از آسیب‌هایی داشتیم که هنوز ما را آزار می‌دهند.

او جواب داد:"اما ما خیلی متفاوتیم، تو اینقدر راحتی که می‌روی جلو و همه چیز را درباره آسیب‌ها و شرمندگی‌هایت با مردم می‌گویی. چطور از شرم عبور کردی؟"

من این کار را با انجام دقیقاً همان چیزی که امروز تو داری می‌کنی انجام دادم. تصمیم گرفتم کمک بگیرم و چندین درمانگر عالی را دیدم. روی خودم کار کردم. هنوز هم دارم روی خودم کار می‌کنم.

بعد از لحظه‌ای سکوت گفتم: **؛با من بمان، مارتا، و به من بگو اکنون در درونت چه می‌گذرد؟"**

-خیلی چیزها. تحت تأثیر قرار گرفتم، ممنونم. و ذهنم پر از سوال است.

هنوز کمی وقت برای چند سوال داریم.

خب. کنجکاوم بدانم، در حال حاضر در درمانتان روی چه موضوعاتی کار می‌کنید؟

لحظه‌ای تردید کردم و فکر کردم چطور می‌توانم این اطلاعات را برای مارتا مفید کنم. در واقع خیلی واضح بود، چون اصل مشکلات من از جهاتی بسیار شبیه مشکلات او به نظر می‌رسید. بی‌درنگ ادامه دادم.

برای چند ماه است که روی یک چالش بزرگ کار می‌کنم. هر روز تعداد زیادی ایمیل دریافت می‌کنم، ده‌ها ایمیل که نویسندگان آن‌ها می‌گویند کتاب‌هایم چقدر برای آن‌ها مهم بوده و اغلب من را فردی

‘شگفت‌انگیز’ یا ‘مهم’ می‌نامند. می‌دانم که این ممکن است احمقانه به نظر برسد که از این موضوع گله کنم، اما اینطور است—این ایمیل‌ها هیچ وقت به عمق نمی‌روند. مثل تو، شاید، من هم نمی‌توانم کاملاً آن‌ها را باور کنم. مهم نیست چقدر صندوق ورودی من پر از این ایمیل‌ها می‌شود، مهم نیست چقدر محکم و درخشان هستند، آن‌ها هرگز به لایه‌های درونی‌تر نفوذ نمی‌کنند.من خوشحالم که توانسته‌ام به مردم کمک کنم. خیلی خوشحالم. اما بخشی از من هنوز احساس می‌کند مثل آن پسر شرمگین از یک خانواده فقیر است که دروغ می‌گفت کجا زندگی می‌کند. اگر آن‌ها من واقعی را می‌شناختند، فکر می‌کنم هیچ وقت این ایمیل‌ها را نمی‌فرستادند. پس در واقع، ما روی یک مشکل مشابه کار می‌کنیم. آسیب‌های دوران کودکی خیلی سخت از بین می‌روند.

-می‌توانم یک سوال دیگر بپرسم؟

حتما.

-چطور یاد گرفتید که اینقدر خودتان را به عنوان یک درمانگر به اشتراک بگذارید؟ بیشتر افراد این کار را نمی‌کنند. و همانطور که خودتان گفتید، ‘این یک مشکل در زمینه درمان است.’ چطور این کار را کردید؟

لحظه‌ای به این فکر کردم. افشای خود به عنوان بخشی از کار من برای دهه‌ها بوده است. اما این رویکرد از کجا آمده است؟

دو چیز به ذهنم می‌آید، مارتا. اول اینکه وقتی روان‌پزشکی را آموزش می دیدم ، در درمان شخصی با یک روان‌تحلیلگر قدیمی بودم که بیشتر نشسته بود و به من گوش می‌داد بدون اینکه چیزی از خودش ارائه دهد. یک صفحه سفید قدیمی فرویدی، با اشاره‌های گاه‌به‌گاه یا ‘همم’ و بعضی

وقت‌ها تفسیر خواب یا کمی تداعی آزاد. او سرد و دور بود. چهار روز در هفته به مدت سه سال روی کاناپه‌اش دراز می‌کشیدم. می‌توانی تصور کنی؟ ششصد ساعت در مجموع. و تنها چیزی که از این همه ساعت یاد گرفتم این بود که این قطعاً نوع درمانگری نیست که بخواهم باشم.

او با خنده گفت:" تو موفق شدی، که صفحه سفید نباشی!"

گفتم: **"همین طور است، و لبخند زدم."**

دومین فکر این است که من بسیار خوش‌شانس بودم که به عنوان یک رزیدنت از یک روان‌پزشک فوق‌العاده، جروم فرانک، در جانز هاپکینز آموزش دیدم. او به من یاد داد که گروه‌های درمانی را هدایت کنم، و یکی از کارهایی که او انجام می‌داد و شگفت‌انگیز بود این بود که بر آنچه که در حال

حاضر بین اعضای گروه اتفاق می‌افتاد تمرکز می‌کرد. او آنها را تشویق می‌کرد که احساساتشان را نسبت به چیزهایی که دیگر اعضای گروه می‌گفتند به اشتراک بگذارند، صادق باشند و درباره احساسات خود صحبت کنند.

مارتا گفت: "من با گروه‌های فرآیندی آشنا هستم. در مدرسه‌ی تحصیلات تکمیلی، همه‌ی ما کتاب روان درمانی گروهی شما را خوانده‌ایم. "

گفتم:" **این رویکرد ممکن است حالا انقلابی به نظر نرسد، اما درخواست از افراد، چه درمانگران و چه بیماران، برای ابراز احساسات واقعی‌شان نسبت به یکدیگر به طرز چشمگیری با آنچه که بیشتر مردم در این زمینه انجام می‌دادند تفاوت داشت. جری فرانک مهربان و کنجکاو بود و واقعاً به آنچه که اعضای گروه تجربه می‌کردند علاقه داشت. من فوراً مجذوب روش او شدم و شروع به رهبری گروه‌ها به**

این روش کردم. و فکر می‌کنم به مرور زمان این روش به رویکرد من در درمان فردی تبدیل شد. شفاف بودن با بیماران درباره‌ی احساساتم، گامی بزرگ بود. هرچه راحت‌تر احساساتم را بیان کردم، بیشتر توانستم تجربیات شخصی‌ام را نیز، در مواقعی که فکر می‌کردم برای بیمارانم مفید است، وارد گفت‌وگوها کنم. به اشتراک گذاشتن دنیای خصوصی‌ام همیشه آسان نبوده است، اما با تمرین، یاد گرفتم که چگونه این کار را انجام دهم—و اغلب این باز بودن، به ساختن اعتماد بین من و بیمارانم کمک کرده است حالا، در این جلسات تک نفره، سعی می‌کنم این روند را سریع‌تر پیش ببرم. گاهی این سرعت زیاد به نظر می‌رسد، اما معمولاً اگر من باز باشم، بیمارانم نیز راحت‌تر می‌توانند در پاسخ باز باشند—مثل جلسه‌ی امروز ما.

شاید همین شتاب، یکی از عواملی بود که باعث شد در اولین جلسه‌مان احساس فشار کنی؟

مارتا گفت:"بله، فکر می‌کنم همینطور بود. ترسم از شما احتمالاً هرطور که بود بیرون می‌زد. اما احساس کردم که مجبور به حرکت سریع‌تر از آنچه که آماده بودم شدم."

برای این معذرت می‌خواهم. هر ترسی که از من داری، می‌خواهم به یاد داشته باشی که ما هر دو فقط انسان هستیم، و هر دو در حال مقابله با دوران کودکی آسیب‌زای خود.

ممکن است مادرت شگفت‌انگیز بوده، و خانه‌ای خوب، پایدار و دوست‌داشتنی برایت فراهم کرده باشد. اما چطور ممکن است اثرات آسیبی را که پدرت به جا گذاشته، احساس نکنی؟ این‌همه شک، این‌همه خودسرزنشی. حتی همین ناآگاهی از اینکه

چرا او رفته، یک زخم واقعی است—زخمی که بی‌شک تأثیر عمیقی بر یک دختر کوچک می‌گذارد.

-آیا این به این معناست که من برای پنجاه سال آینده با این مشکل مواجه خواهم بود؟

گفتم:" **وضعیت بهتر خواهد شد، ممکن است هرگز کاملاً از بین نرود، اما می‌توانی از همین حالا روی آن کار کنی. من تا سال‌ها بعد از کودکی‌ام روی تأثیرات آن تمرکز نکردم. من ارتباطی بسیار قدرتمند با همسرم، مریلین، داشتم که عموماً من را در دنیای واقعی ریشه‌دار نگه می‌داشت و کمتر تحت فشار این ترس‌ها قرار می‌داد. حالا که مریلین فوت کرده است، هر روز با این ترس‌ها روبرو هستم و در حال حاضر مستقیم در درمان به آن پرداخته‌ام. تو دهه‌ها پیش رو داری و می‌توانی پیشرفت‌های بسیار بیشتری نسبت به من داشته باشی و خیلی زودتر."**

-چطور باید شروع کنم؟

چند ارجاع به درمانگران عالی که تمرکز زیادی روی آسیب‌های دوران کودکی دارند برایت می‌فرستم. سعی کن از آن مکان‌های تاریک در درونت فرار نکنی، بلکه با شجاعت آن‌ها را کشف کن. و در حینی که این کار را می‌کنی، لطفاً با آن دختر چهار ساله‌ای که در درونت داری، که می‌نشیند و می‌پرسد چرا پدرش به خانه برنمی‌گردد، همدلی داشته باش.

فصل نوزدهم

روزهای کسل کننده در لندن

کسل‌کننده، کسل‌کننده، کسل‌کننده، این اولین کلمات *میلی* به من بود.

-همه‌چیز کسل‌کننده است. هیچ‌چیز درست کار نمی‌کند. ازدواجم کسل‌کننده است، دروسم کسل‌کننده است، تحقیق‌ام کسل‌کننده است.

میلی زن ۳۴ ساله‌ای از لندن بود و در حال اتمام دکترای خود در روان‌شناسی بالینی . صورتش همچون بوم غمگینی به نظر می‌رسید، لبخندی جذاب که بر آن لایه‌ای از اندوه کشیده شده بود.

اوادامه داد: "وقتی هر روز صبح بیدار می‌شوم، احساس بی‌حالی می‌کنم. هیچ‌چیز مثل قبل کار نمی‌کند."

گفتم:"بیشتر درباره‌ی 'هیچ‌چیز کار نکردن' بگو."

-سخت است که بخواهم توضیح بدهم. من و همسرم از هم دور شده‌ایم. او یک دانشمند کامپیوتر

است و کاملاً درگیر کارش است. من هیچ‌چیز از رشته‌اش نمی‌فهمم. و اگر صادق باشم، اصلاً به آن اهمیت هم نمی‌دهم. پس این یکی.

مکث کرد.

من او را تشویق به ادامه دادن کردم.

و؟

-و از رشته‌ام خسته شده‌ام.

چی در موردش کسل‌کننده است؟

-همه‌چیز. همه‌چیز کسل‌کننده است، حتی خودم. به‌ویژه خودم.

دیگر علاقه‌ای به تبدیل شدن به یک روان‌شناس نداری؟

-شاید بهتر باشد بگویم 'درباره‌اش تردید دارم'. چطور می‌توانم به دیگران کمک کنم اگر من...

صدایش قطع شد، در حالی که تلاش می‌کرد کلمات را پیدا کند. در نهایت دستانش را باز کرد، انگار می‌خواست بگوید: اگر من اینطور باشم.

گفتم:" متأسفم که این دوران برایت چالش برانگیز است. می‌توانی بگویی که از این جلسه چه انتظاری داری؟

-ایرو، آیا می‌توانم شما را ایرو صدا کنم؟

البته. ترجیح می‌دهم.

بالاخره گفت: "ایرو، من... "چند لحظه سکوت کرد.

- نمی‌دانم از کجا شروع کنم.

هیچ چیزی به ذهنت نمی‌رسه؟

-ذهنم پر از ایده‌هاست، ولی هیچ‌کدام الان واضح نیستند یا مهم به نظر نمی‌رسند.

بعد از چند دقیقه شروع های ناموفق که هرکدام به یک توده‌ی خاکستری و مبهم ختم می‌شد، رویکردم را تغییر دادم.

ایده‌ای دارم. چرا از من سوال نمی‌کنی؟ شاید تجربیات من به ما کمک کنند تا یک نقطه شروع مفید پیدا کنیم. به این ترتیب می‌توانی من را یاری دهی که به تو کمک کنم. من با کمال میل به هر سوالی که بپرسی پاسخ می‌دهم.

او با تعجب نگاهی به من انداخت و جسورانه پرسید:

"هر سوالی؟"

چطور؟

-این یک... خب، من هرگز نشنیده‌ام که یک درمانگر چنین پیشنهادی بدهد.

بیایید امتحانش کنیم. دوست داری از من چه چیزی بدانی؟

او چند لحظه فکر کرد، نبردی کوچک بین نیروهای افسردگی و کنجکاوی در صورتش در حال وقوع بود. در نهایت دومی پیروز شد.

-جایی خوانده‌ام که یک سال در لندن در کلینیک تاویستوک بودی. دوست دارم بدانم آن تجربه برایت چگونه بود. شاید به من کمک کند تا از شهر خودم بیشتر قدردانی کنم.

سوال سختی است، میلی. آن سال‌ها خیلی دور است و من امروز صبحانه‌ام را هم به سختی به یاد می آورم. ولی بگذار ببینیم... می‌دانم که من خودم آن سال را انتخاب کردم، باید اوایل دهه ۶۰ میلادی بوده باشد، چون کلینیک تاویستوک یکی از مهم‌ترین مراکز درمان گروهی در آن زمان بود.

من قصد داشتم آن سال مرخصی‌ام را صرف نوشتن کتابی در مورد درمان گروهی کنم. در آن دوران، هیچ

کتاب درسی جامع و خوبی در این زمینه وجود نداشت و من تصمیم گرفتم این مشکل را حل کنم.

میلی گفت:"کلینیک را خوب می‌شناسم" و این یکی از دلایلی بود که این سوال را پرسیدم. من یک سال آنجا بودم تا یاد بگیرم چگونه گروه‌ها را مدیریت کنم. و البته کتاب شما را خواندم. فکر می‌کنم از ویرایش پنجم استفاده کردیم.

من در حال آماده شدن بودم تا او را تشویق کنم که سوالات بیشتری بپرسد، اما نظرش باعث شد من متوقف شوم. تجربه‌ی من در کلینیک تاویستوک شباهت زیادی به تجربه‌ی شخصی‌ام از روان‌درمانی در دوران دستیاری داشت، نمونه‌ای عالی از آنچه *نباید* در درمان انجام داد.

ببخشید میلی، آیا شما همین الان گفتید که کتاب درسی من در تاویستوک جزو کتاب‌های موردنیاز تدریس بود؟

میلی با کنجکاوی به من نگاه کرد.

-چرا نباید باشد؟ آیا این استاندارد نیست؟

قطعاً این نوع کتابی نیست که من تصور می‌کردم کلینیک تاویستوک هرگز در برنامه درسی‌شان بگنجاند.

-جدی؟ شما در آنجا گروه درمانی را تدریس نکردید؟

احتمالا من شروع به خندیدن کرده بودم، زیرا میلی حتی بیشتر شگفت‌زده به نظر می‌رسید.

من به او اطمینان دادم.

می‌دانم که این سؤال منطقی به نظر می‌رسد، میلی، اما نمی‌توانم جلوی خنده‌ام را بگیرم. به نظرم این واقعاً عجیب است که درست باشد، مخصوصاً

وقتی به یاد می‌آورم که آن‌ها وقتی من آنجا بودم، چگونه با من رفتار می‌کردند—نه به‌عنوان یک همکار محترم، و نه حتی به‌عنوان یک مورد کنجکاوی‌برانگیز. بیشتر شبیه یک لکه‌ی کپک که روی یک تکه پنیر چِشایر خوب رشد کرده است.

-من متوجه نمی‌شوم. کجایش خنده دار است؟

فقط... راستش را بخواهی، آن‌ها هیچ توجهی به من نمی کردند. فضای آن کلینیک به‌شدت بسته و خشک بود. متحیر بودم که آن‌ها حتی مایل بودند چیزی را از بیرون امپراتوری بریتانیا یاد بگیرند—و لی قطعاً نه از یک آمریکایی مثل من.

-جدی؟ چه طور بود؟

خب، آنها یک روش خیلی بی‌روح برای رهبری گروه‌ها داشتند که برای من عجیب بود. رهبر گروه هیچ گاه به هیچ کدام از اعضای گروه توجه نمی کرد.

هیچ‌وقت. همه‌ی نظرات به 'گروه' گفته می‌شد، تقریباً انگار که هیچ فرد واقعی یی در اتاق وجود ندارد.

-و آنها به تحقیقات شما علاقه‌مند نبودند؟

اصلاً! هر چیزی که کشف می‌کردم، کاملاً در تضاد با آن چیزی بود که آن‌ها آموزش می‌دادند. هرچه بیشتر تحقیق می‌کردم، بیشتر متوجه می‌شدم که این ارتباطات میان اعضای گروه است که به مهم‌ترین عناصر درمانی که استخراج کرده‌ام—ایجاد امید، نوع‌دوستی، و همبستگی گروهی—منجر می‌شود.

راستش بقیه‌اش را الان به خاطر نمی‌آورم.

میلی پیشنهاد کرد: "کاتارسیس (تخلیه روانی)."

- من اخیراً در آزمونی این زمینه داشتم، اما این مجموعه خیلی گسترده است! یادگیری بین‌فردی،

عوامل وجودی، جهانی بودن... وبیشتر. شما کارتان راخیلی خوب انجام دادید. نمره‌ام به شما B+ (خوب)است. و برای خودم، متأسفانه C – (ضعیف ولی قابل قبول)

او با لبخند گفت:"هر دوی ما باید بعداً یادداشت‌های درسی مان را مرور کنیم, پس این سال برای شما در تاویستوک خوب نبوده است؟"

نه، در آن سال هیچ همکاری نداشتم. هیچ‌یک از اعضای هیئت‌علمی حتی یک‌بار با من تماس نگرفتند؛ نه یک دعوت به غذا، نه حتی یک گفت‌وگوی صمیمانه. چندان خوشایند نبود، اما برای کار کردن روی ایده‌هایم و نوشتن، فرصت خوبی فراهم شد.

سپس میلی پرسید که آن سال کجا زندگی می‌کردم، و ما شروع کردیم به صحبت درباره‌ی خانه‌ای با سقف

حصیری در خیابان ردینگتون، جایی که من، مریلین، و سه فرزند بزرگ‌ترمان سال‌ها در آن زندگی می‌کردیم.

چند خیابان و پارک خاص از آن محله در ذهنم زنده شد، و میلی کمک کرد تا نام‌هایشان را به یاد بیاورم.ناگهان تصویری از گذشته در ذهنم روشن شد—پسرم ویکتور، که هر روز بعد از مدرسه به یک شیرینی فروشی مخصوص می‌رفت.

چه هیجان عجیبی! این تکه‌های فراموش‌شده‌ی زندگی‌ام که از عمق حافظه بیرون می‌جهیدند! آن پارک وسیع، *همپستید هیث (Hampstead Heath)*، در انتهای خیابان و قبرستان قدیمی درست کنار خانه‌مان، جایی که من و مریلین به طور منظم قدم می‌زدیم و اغلب توقف می‌کردیم تا نوشته‌های کم‌خوانا روی سنگ قبرهای قرن شانزدهم را بخوانیم.

میلی با تعجب گفت:"من این قبرستان را خوب می‌شناسم! من درست حوالی اینجا زندگی می‌کنم."

می‌دانی میلی، داری جلوی چشمم تغییر می‌کنی. فرق کردی، خیلی از پانزده دقیقه پیش سرزنده‌تر به نظر می‌رسی. چه شده؟

-شاید به خاطر این باشد که نویسنده کتاب‌های درسی من دارد با من صحبت می‌کندو به من می‌گوید چقدر *کلینیک تاویستوک* خشک و قدیمی بوده است. بله، من یکم سرخوش شده ام. می‌توانم بیشتر بپرسم؟

آه، بله میلی. من از این گفتگو لذت می‌برم، نه فقط به این خاطر که تو خاطرات درخشانی را به یادم می‌آوری که فراموش کرده بودم، بلکه چون به نظر می‌رسد که خودت هم از آن لذت می‌بری.

-من هستم.

حالا احساس زنده‌تری داری؟ا

بله، کاملاً. چیز دیگری از لندن به یادتان می‌آید؟

بله، یکی دیگر الان دارد به یادم می‌آید. ربطی به روان‌پزشکی ندارد. یک آشنای قدیمی... صورت گرد، موهای خاکی، سیگار... لعنتی، اسمش چی بود؟ آه! الکس. الکس کامفورت. سال‌ها بود که به او فکر نکرده بودم.

او با تعجب گفت:"*الکس کامفورت؟* آیا منظور شما همان *الکس کامفورت* است که کتاب *لذت رابطه جنسی* را نوشت؟"

همان است. و همان کتاب. جالب است که آن کتاب میلیون‌ها نسخه فروش کرد، ولی الکس همیشه ازآن شکایت می‌کرد.

-چرا؟ باید که از فروش زیاد آن ثروتمند شده باشد.

شد. و بیشترآن ثروت را بخشید. به همه چیز علاقه داشت— چه ذهن پرباری داشت! پنجاه تا کتاب

نوشته بود—رمان، شعر، نظریه‌های جامعه‌شناسی، نقد ادبی. اما تنها یک کتاب بود که همه‌ی توجه‌ها را به خود جلب کرد، و همین موضوع او را عصبانی می‌کرد. اما خب، بحث درباره‌ی رابطه‌ی جنسی همیشه فروش دارد.

-یادم هست که آن کتاب را دزدکی از کتابخانه‌ی پدر و مادرم برمی‌داشتم و با دیدن نقاشی‌هایش می‌خندیدم. در آن زمان حس می‌کردم که خیلی جسور و شیطانم! شما چطور با او آشنا شدید؟

من واقعاً نقش چندانی در این آشنائی نداشتم،. الکس به همسرم، مریلین، علاقه زیادی داشت، فکر می‌کنم چون او هم زیبا بود و هم فردی نادر که قادر بود با او هم در مورد تاریخ قرون وسطی و هم نظریه‌های ادبی معاصر صحبت کند. چه زیبایی‌اش بود یا چه ذهنش، الکس از او سیر نمیشد، بنابراین زیاد او را می‌دیدیم. او یک نابغه واقعی بود. و در عین

حال شوخ‌طبع. سال‌ها بعد به کالیفرنیا نقل مکان کرد، وما در آنجا هم با او دیدار داشتیم. یادم هست که به شکلی عجیب انگشتان یکی از دستانش را از دست داده بود، و این موضوع پسر کوچکم، بنجی، را کنجکاو و علاقمندکرده بود—هر بار که الکس می‌آمد، بنجی با دقت انگشت‌های باقی‌مانده‌اش را بررسی می‌کرد.

ساعت ما سریع می‌گذشت و هرچند که یادآوری این خاطرات برایم لذت‌بخش بود، باید دوباره روی نگرانی‌های او تمرکز می‌کردم.

گفتم:" میلی , بدون شک ذهن من هم مشغول شده است. اما این جلسه برای من نیست. بیا چند دقیقه به بررسی آنچه در حال حاضر اتفاق می‌افتد، بپردازیم. تو با یک مشکل واضح نزد من آمدی، اما بیشتر در حال صحبت درباره من بودیم. راستش را بخواهی، کمی نگرانم. آیا این جلسه برای تو مفید بوده است؟

او گفت:" هممم, و لحظه‌ای فکر کرد. خب، همانطور که قبلاً گفتم، این چند ماه اخیر همه چیز خیلی بی‌روح به نظر می‌رسید. هیچ انرژی نداشتم. این تجربه در هر فضایی برایم تکرار می‌شود، و در ابتدای جلسه‌ی ما هم گمان می‌کردم که قرار است همین حس را داشته باشم. هیچ انگیزه ای نداشتم، اما به محض اینکه شما شروع به صحبت درباره روزهای خودتان در لندن کردید، همه چیز تغییر کرد، و احساس کردم که حتی انرژی گرفتم.

چیزی تغییر کرد.

-بله، به شکلی شما دوباره مرا سرشار از زندگی کردید.

کمی به خودت اعتبار بده، میلی. توخودت با پرسیدن سوال در مورد خاطراتم از *کلینیک تاویستوک* این تغییر را ایجاد کردی.

-درست است، اما شما از من خواستید که از شما بپرسم. بیشتر درمانگرانی که ملاقات کرده‌ام، این سبک گفت‌وگو را نداشتند. شما واقعاً به من اعتماد کردید. فکر می‌کنم این که شما احساساتتان را آزادانه بیان کردید، به من هم کمک کرد که راحت‌تر باشم و... نمی‌دانم... کمتر به خودم فکر کنم.

تو به‌خوبی از این فرصت استفاده کردی، شاید حتی بیشتر از خیلی‌ها. آیا این چالش برای تو مفید بود؟

-آه بله. خیلی زیاد. حداقل تا جایی که الان می‌توانم بگویم.

خوشحالم. البته قطعاً این به عنوان یک راه‌حل دائمی نیست! ما هنوز فرصت نکردیم در مورد درمان شخصی تو صحبت کنیم، اما فکر می‌کنم اگر بتوانی با کسی کار کنی که در در ادامه‌ی مسیر برای یافتن شادی همراهت باشد، برایت مفید خواهد

بود.بعد از این جلسه چند اسم برایت می‌فرستم، خوب است؟

او سرش را تکان داد و سپس پرسید: "می‌توانم یک سوال دیگر بپرسم؟ اینکه شما به هر سوالی که دارم پاسخ دهید، به نظر پیشنهاد خطرناکی می‌آید. ولی شما خیلی راحت این کار را انجام دادید. چطور این کار را می‌کنید؟"

خب، من در دوره‌ای از زندگی‌ام هستم که انجام این کار خیلی سخت نیست. بخشی از آن این است که دیگر به آنچه دیگران درباره من فکر می‌کنند، اهمیتی نمی‌دهم. من همانطور هستم، که هستم. و در نود سالگی این احتمال خیلی کم است که تغییر زیادی بکنم.

همچنین ، دیگر چندان اهمیتی نمی‌دهم که سایر متخصصان این حوزه درباره‌ی من چه فکری

می‌کنند. من هیچ وقت مسیرهای متداول روان‌شناسی و روان‌پزشکی را دنبال نکردم—نه درمان‌های کوتاه‌مدتِ مبتنی بر کاهش علائم، و نه استفاده‌ی گسترده از دارو به‌عنوان راه‌حل. و همین باعث شد که در طول سال‌ها، با تردید ها و مقاومت‌های زیادی روبه‌رو شوم. اما چیزی که می‌دانم این است که به بسیاری از بیماران کمک کرده‌ام، و این همیشه برای من مهم‌ترین مسئله بوده است. حالا بیش از هر زمان دیگری خودم را همان‌طور که هستم، نشان می‌دهم—و به نظر می‌رسد که این روش جواب می‌دهد.

-اما چطور به اینجا رسیدید؟ چطور توانستید خودتان را باز کنید؟

راستش، این فرآیند برای من آسان نبوده است. توانایی باز بودن دربرابر دیگران در شخصیت من گنجانده نشده بود. ملاقات با مریلین، که خیلی

برون‌گرا و با اعتماد به نفس‌تر از من بود، خیلی به من کمک کرد. من برای کاهش مکانیزم‌های دفاعی‌ام، صادق بودن با خودم و یاد گرفتن دوست داشتن خودم با تمام نقص‌ها، خیلی کار کردم. درمان، خوداندیشی، یادگیری از بیمارانم، از فرزندانم، و از تجربه‌ی زندگی.ای کاش زودتر می‌دانستم که چقدر این مهم است، چقدر برای بیمارانم مفید است که من اینطور باز باشم. اگر این را زودتر می‌دانستم، حتماً در جوانی بیشتر روی توسعه‌ی این توانایی کار می‌کردم. اما در دوره‌ی آموزشی من هیچ‌کس هیچ‌وقت تأکید نکرد که این یک مهارت است که درمانگران باید یاد بگیرند. هیچ‌کدام از معلمان من هم نگفتند.

خب، باید می‌گفتند. این ناراحت‌کننده است که نمی‌گویند. اگر یک چیز از صدها جلسه‌ای که در سال گذشته داشتم یاد گرفته‌ام، این است: هرچه

بیشتر احساساتم را با بیمارانم به اشتراک بگذارم، آنها هم بیشتر درونشان را برایم افشا می کنند .

-پس چرا این را آموزش نمی‌دهند؟

به نظر می‌رسد که قدرت‌های حاکم این را یک خطر می‌دانند. اما درمانگران باید شجاع باشند! هیچ همدلی واقعی‌ای بدون پذیرش ریسک عاطفی از طرف خود ما شکل نمی‌گیرد.

-من اینطور فکر نکرده بودم.

این ما را به یک سوال کلیدی می‌رساند. آیا هنوز هم فکر می‌کنی که حرفه‌ی درمانگری فاقد روح و انگیزه است؟هنوز هم شک داری؟

-اگر می‌توانستم به دیگران کمک کنم که این انرژی، این ارتباط را تجربه کنند، هیجان‌انگیز می‌شد. فقط احساس می‌کنم که این خیلی از آنچه که داریم یاد می‌گیریم فاصله دارد.

تو مجبور نیستی که درمان را همان‌طور که در کتاب‌های درسی نوشته شده اجرا کنی. باید در این مسیر درگیر شوی، راه و روش مناسب خودت را پیدا کنی و ببینی چه چیزی برایت الهام‌بخش است. اگر مجبور می‌شدم تمام عمرم گروه‌درمانی را به شیوه‌ی *تاویستوک* انجام دهم—بدون هیچ ارتباط واقعی، بدون دیدن اعضای گروه به‌عنوان افراد مستقل—احتمالاً به‌شدت سرخورده می‌شدم. وزندگی ام بسیار سرد و بی روح به نظر می رسید.

-بی‌روح و سرد، بله. این موضوع مرا به فکر انداخت.

میلی، دارم کتابی درباره‌ی برخی از این جلسات مشاوره می‌نویسم، و اسمش را *"ساعت دل"* گذاشتیم، چون نشان‌دهنده‌ی صمیمیت و گرمای این گفت‌وگوهاست. اما روش تاویستوک بیشتر شبیه به... چی ،چیزی متضاد صمیمیت و گرماست؟ ساعت... چی؟ ساعت پا؟ پای سرد؟

-عالیه! ساعت پای سرد.

صبر کن ...ساعت پای سرد در جورابی خیس.

-عالیه!ساعت پای سرد در جورابی خیس داخل یک چکمه‌ی خیس، گلی، خیلی معقول!

گفتم:" **ناشر عاشقش خواهد شد!"**

سوال آخر: با آن میلی بی‌روح که من کمی پیش ملاقات کردم چکار کردی؟ همان کسی که غمش مثل دوده‌ای که بر ساختمان‌های رمان‌های دیکنز نشسته، بر چهره‌اش سایه افکنده بود.

گفت :"من؟ با اون چیکار کردم؟ "و تقریباً داشت می‌خندید.

ما برای چند دقیقه دیگه هم با شوخی ادامه دادیم، اما کم کم زمان ما تمام شد.

دلم نمی‌خواهد الان تمام شود، ولی امیدوارم بتوانی کمی از این میلی شاداب را با خودت به کارت و زندگیت ببری.

گفت: "من هم امیدوارم همینطور باشد, البته با اندکی همراهی. ممنون که دوباره ما را به هم پیوند دادی."

فصل بیستم

آغازی وحشتناک

سونیا، زن بیست و شش ساله‌ای که به تازگی تحصیلات تکمیلی‌اش را به پایان رسانده، و کار خود را به عنوان یک مددکار اجتماعی در نیوزیلند آغاز کرده بود، یکی از بدترین شروع‌ها در زندگی را از میان تمامی بیمارانی که تاکنون ملاقات کرده‌ام، داشت. او در شش سالگی از بلغارستان با مادر، پدر و خواهر شانزده‌ساله‌اش مهاجرت کرده بود. والدینش آن‌قدر از یکدیگر متنفر بودند که نه تنها در تخت‌های جداگانه می‌خوابیدند، بلکه در طبقات مختلف خانه کوچک، شلوغ و فرسوده‌شان در *آکلند* زندگی می‌کردند. پدرش در اتاق زیرشیروانی روی زمین می‌خوابید، در حالی که سونیا و مادر و خواهرش در یک تخت کوچک در یک اتاق خواب کوچک می‌خوابیدند. والدینش آن‌قدر درگیر نبرد داخلی و ویرانگر خود بودند که هیچ حمایت عاطفی‌ای به فرزندانشان نمی‌دادند. هر مقدار توجهی

که نشان می‌دادند، همراه با سوءاستفاده‌ی عاطفی و جسمی بود، به‌طوری‌که به نظر می‌رسید هر دو والد، سونیا را به‌عنوان ابزاری برای تخلیه‌ی دردی که می‌خواستند به یکدیگر تحمیل کنند، به کار می‌بردند.خواهر بزرگ‌تر او که می‌توانست حمایت یا پناهی برای سونیا باشد، به محض اینکه به نیوزیلند رسیدند، خانه را ترک کرد و هیچ‌گاه با آنها تماس نگرفت.

در مواقعی که خبری از آزار جسمی یا عاطفی نبود، سونیا درگیرغفلتی عمیق و مداوم می شد. او رها شده بود تا از خودش با روش هایی غیر معمول مراقبت کند: والدینش بی‌سواد و فقیر بودند و سونیا هیچ‌کس را نداشت که او را در این کشور جدید با رسوم عجیب و غریبش راهنمایی کند. او لباس‌های کهنه می‌پوشید، همیشه گرسنه بود و اصلا انگلیسی صحبت نمی‌کرد،

به طوری که وقتی به کلاس اول رفت، هیچ‌گونه ارتباطی با معلمان یا همکلاسی‌هایش نداشت.

با وجودهمه ی این مشکلات، سونیا به یک بزرگ‌سال با بصیرت تبدیل شد. در عوض انجام کارهای اداری، کلیسای کاتولیک به او محل سکونتی در یک صومعه داده بود، جایی که او در طول برنامه دو ساله آموزش روانشناسی بالینی‌اش آنجا زندگی می کرد. او همچنان با مادرش تماس‌هایی داشت و امیدوار بود که رابطه‌ای جدید و بهتر با او برقرار کند. پدرش چند سال پیش فوت کرده بود. زمانی که ما ملاقات کردیم، به نظر می‌رسید او در آرامش است، ومشتاق به تعامل و یادگیری هرچه بیشتر در زمینه‌ای که انتخاب کرده بود.

او این‌طور به صحبت‌هایش پایان داد:"خیلی از مردم رنج می کشند بدون اینکه کسی دستشان را بگیرد. من می‌خواهم آن دست کمک‌کننده باشم."

گفتم:" **من از تمام سختی هایی که بر آنها غلبه کردی شگفت‌زده‌ام!** "

او با لبخند پاسخ داد : "ممنونم." و افزود:" دیدار با شما برایم مانند یک آیینِ گذار است."

تصور کردن تنهایی‌اش هنگام مهاجرت، نبود حمایت والدین، غریبه بودن در کشوری غریب. من نیز کمی از انزوایم در دوران کودکی گفتم از ساعت‌های بی‌پایان در کتابخانه، میان انبوهی از کتاب‌ها که تنها دوستانی بودند که می‌توانستم با خود به خانه ببرم.

گفتم:" **تروما با تو می‌ماند. من الان دارم روی تروماهایم کار می‌کنم، در نود سالگی. باور می‌کنی؟ خوشبختانه تو از آن آگاه هستی ... جوان‌تری ، و این نباید مانع از انجام کارهای شگفت‌انگیز در زندگیت شود. اما باید به یاد داشته باشی که وجود دارد و آگاه باشی که چگونه بر تو تأثیر می‌گذارد.**"

او سر تکان داد، به نظر می‌رسید کاملاً به این موضوع هشیاراست.

امیدوار بودم بیشتر از زندگی اولیه‌اش بدانم. پرسیدم: **"در کودکی با چه کسی صمیمی تر بودی؟ "**

این سؤال او را به تردید انداخت. لحظه‌ای ذهنش را جستجو کرد اما نتواست حتی یک دوست نام ببرد. او زمانی که ما شروع به صحبت کردیم، خیلی خوشحال بود، اما حالا حالت چهره‌اش تغییر کرد و غمگین شد.

گفتم:" **بگذار این سؤال رو طور دیگری مطرح کنم.الان به چه کسی در این دنیا از همه نزدیک‌تر هستی؟"**

او حتی غمگین‌تر شد و از نگاه من پرهیز کرد. به آرامی سرش را تکان داد.

گفت:"مدتی با پسری قرار داشتم. و چیزهایی در مورد دوستی از آن یاد گرفتم. بیشتر یاد گرفتم که می‌خواهم با من بهتر رفتار کنند."

و دوستان دیگر؟

گفت :"فکر نمی‌کنم بدانم چطوراست."

آه، سونیا!

به ذهنم رسید که او هیچ رابطه نزدیکی با کسی ندارد و شاید هیچ‌گاه در تمام عمرش هم نداشته است. حتی خودکفاترین افراد نیز به روابط نزدیک نیازمندند. من می‌دانستم که باید چه کار کنم. باید به او کمک می‌کردم تا درک کند که سهیم شدن عمیق با دیگری چه معنایی دارد، تا امکان آن را بشناسد و بتواند آن را در جنبه‌های دیگر زندگی‌اش نیز پرورش دهددرمان اغلب به‌عنوان یک تمرین ارزشمند برای زندگی عمل می‌کند، جایی که درمانگر نقش همبازی این تمرین را دارد. با این هدف

در ذهن، می‌خواستم سونیا تجربه‌ای از صمیمیت داشته باشد.

سونیا، اجازه بده یک پیشنهاد غیرمعمول بدهم. لطفاً برای چند دقیقه نقش‌هایمان را عوض کنیم. من از تو سوالات زیادی پرسیده‌ام و حالا می‌خواهم تو از من سوالاتی در مورد زندگی و افکارم بپرسی. قول می‌دهم به هر سوالی که بپرسی جواب می‌دهم. لطفاً امتحانش کن.

سونیا بلافاصله سرزنده شد و با اشتیاق به موضوع پرداخت.

-شنیده‌ام که همسرتان درگذشته است، دکتر یالوم. آیا صحبت درباره‌ی همسرتان برایتان مشکلی ندارد؟ یا این موضوع برایتان بیش از حد دشوار است؟

هیچ محدودیتی برای سوالاتت نداری، سونیا. هرچه شخصی‌تر، بهتر.می‌توانی بگویی چطور با

همسرت آشنا شدی؟من همسرم، مریلین، را وقتی که چهارده ساله بودم و از محله بدی که در آن بزرگ شده بودم به محله‌ای خوش‌منظره در واشنگتن دی. سی. نقل مکان کرده بودیم، ملاقات کردم. من با یک همکلاسی به نام لوپی بولینگ بازی کرده بودم و وقتی تمام شد، او گفت: 'یک مهمانی در خانه مریلین کوئینیک هست. می‌خواهی برویم؟' من موافقت کردم، اما وقتی به آنجا رسیدیم، جمعیتی از نوجوانان را دیدیم که روی ایوان خانه‌اش ایستاده بودند و سعی می‌کردند از درب جلویی وارد شوند. من یک بچه دست و پا چلفتی بودم، در جمع راحت نبودم و آماده شدم که به خانه برگردم، اما لوپی که کمی دردسر سازبود، من را قانع کرد که از پنجره وارد شویم.

سونیا به نظر می‌رسید که علاقه‌مند شده باشد.

-شما و او در مورد چه چیزی حرف زدید؟ و در اولین قرار واقعی‌تان چه کار کردید؟

من هم به بهترین شکل ممکن به او پاسخ دادم، در مورد علاقه مشترک من و مریلین به کتاب‌ها و فیلم‌ها و نمایش‌هایی که با هم می‌دیدیم صحبت کردم. سپس او را تشویق کردم:

"سونیا، سوالات تو فوق‌العاده است. داری خیلی خوب عمل می‌کنی. چه سوال دیگری می‌خواهی بپرسی؟"

-دکتر یالوم—

ایرو، لطفاً.

ایرو، چطور به روان‌پزشکی علاقه‌مند شدید؟ و فلسفه؟ شما رمانی در مورد نیچه و یکی در مورد شوپنهاور و دیگری در مورد اسپینوزا نوشتید. چه ارتباطی بین روان‌پزشکی و فلسفه می‌دیدید؟

یک تغییر بزرگ! چه سوالات شگفت‌انگیز و جسورانه‌ای. من با کمال میل جواب دادم، ، در حالی که همیشه بر ارتباطات بین فردی تأکید می‌کردم، خواستم با همان درجه از پیچیدگی پاسخ دهم

سوالات تو عالی هستند. این علاقه بلافاصله ایجاد نشد. من و مریلین به دانشگاه‌های مختلفی رفتیم که ساعت‌ها از یکدیگر فاصله داشتند. من نمی‌توانستم این فاصله را تحمل کنم و خیلی زود تحصیلاتم را در سه سال تمام کردم، فقط دروس علمی مورد نیاز برای مدرسه پزشکی را گذراندم تا هرچه سریع‌تر خودم را به چشم او کسی نشان دهم که آینده واقعی‌ای دارد. باید سریع حرکت می‌کردم قبل از اینکه او به کسی دیگر علاقه‌مند شود.

-از این موضوع ترسیده بودی؟

من ادامه دادم:" **وحشت‌زده بودم. خب، این کلاس‌ها بیشتر بر حفظ کردن تکیه داشتند، بدون هیچ تفکر انتقادی پی و کاملاً عاری ازمفاهیم ادبیات یا فلسفه ."**

در مورد ورود به مدرسه پزشکی و انتخاب روان‌پزشکی به این دلیل که به نوعی شبیه ادبیات به نظر می‌رسید صحبت کردم، سپس در مورد ملاقات با کتاب *روانشناسی وجودی رولومی* و تأثیری که بر تفکرم گذاشت گفتم.

به لطف *رولومی* دیدم که بسیاری از افراد دانا از هزاران سال پیش به سوالات بزرگ پیرامون زندگی انسانی و معنا علاقه‌مند بوده‌اند. و فکر کردم باید راهی برای وارد کردن این ایده‌ها به حوزه ما وجود داشته باشد. اما در آن زمان هیچ درک درستی از فلسفه نداشتم. فوراً در یک دوره مقدماتی فلسفه در جان هاپکینز ثبت‌نام کردم که سه شب در هفته

و به مدت یک سال برگزار می‌شد. این یکی از مهم‌ترین دوره‌های تحصیلی من بود. حتی حالا، شصت سال بعد، هنوز چهره استادش را به یاد می‌آورم، ولی نامش را فراموش کرده‌ام.

-ممنون! و ممنون از شما، دکتر یالوم، که دیدید ذهن آشفته به اندازه روان‌پزشکی به فلسفه نیاز دارد.

سونیا با نگرانی نگاهی به ساعتش انداخت و گفت:"لطفاً، می‌توانم یک سؤال دیگر بپرسم؟"

بله، سونیا، اما به این شرط که من هم بتوانم پس از آن سوال آخرم را از تو بپرسم.

او سریعا سرش را تکان داد، سپس با اشتیاق شروع کرد: "چگونه تو و همسرت چنین دوستان نزدیکی برای هم شدید؟ چطور یاد گرفتید چنین رابطه‌ای را بسازید؟ شما دو نفر چگونه با دیگران دوست می‌شدید؟ آیا سلیقه‌تان در انتخاب دوستان مشابه بود؟"

آن یک سؤال آخر به چندین سؤال خوب تبدیل شد سونیا! پاسخ دادن به همه آن‌ها سخت است، اما دو نکته در مورد روابط دوستانه به ذهنم می‌آید. اول اینکه، مریلین بود که برای ما به عنوان یک زوج، و در نهایت برای خانواده‌مان دوستان جدیدی پیدا می‌کرد. به خاطر داشته باش، من همان کودک دست‌وپاچلفتی‌ای بودم که از پنجره‌اش خزید داخل، آن هم فقط وقتی مجبور شدم. هنوز هم گاهی چنین احساسی دارم، انگار که در محافل اجتماعی سطح بالا یک غریبه‌ام. او راحت و اجتماعی بود و از بودن در جمع لذت می‌برد، در حالی که من اغلب کمی مضطرب بودم و دلم می‌خواست در خانه بمانم و کتاب بخوانم. پس نمی‌دانم که واقعاً در دوست‌یابی مهارت داشته‌ام یا نه. اما همان

دوستان نزدیکی که در طول سال‌ها پیدا کردم را عمیقاً گرامی داشتم و برای شکوفایی آن روابط تلاش کردم.من به طور منظم با آن‌ها تماس می‌گرفتم، هر کجا که در دنیا بودیم، و هر وقت ممکن بود، دیدار می‌کردم. و همیشه با آنها صادق بودم، در مورد امیدها و ترس‌هایم، همانطور که امروز با تو بودم. دوستی نیاز به تلاش دارد، و گاهی ریسک. "

قصد داشتم همین‌جا صحبت را تمام کنم؛ حرف‌های آخرم کمی شبیه نصیحت‌های حکیمانه شده بود. اما سونیا آن‌چنان با دقت به من نگاه می‌کرد و در آن لحظه چنان احساس ارتباط عمیقی با او داشتم که افکارم بی‌اختیار از زبانم جاری شدند گفتم: **"و حالا همه آن‌ها رفته‌اند. همه‌شان. و من تنها مانده‌ام، در تلاش برای نگه داشتن یادها، در حالی که ذهنم دارد از هم می‌پاشد."**

دست به دستمال بردم و اشک‌هایم را پاک کردم. دیگر

هیچ‌چیزی از احساسم را نمی‌توانستم پنهان کنم و ما در سکوت کنار هم نشستیم. سونیا با چشمانی تیره و مهربان کنارم ماند.

گفتم:" **و حالا نوبت سوال من از تو است، قبول؟**
بعد از چند لحظه او سرش را تکان داد، روی صندلی‌اش راست نشست و شانه‌هایش را صاف کرد.

سوال من این است: "این گفت‌وگو امروز برای تو چطور بود؟ چه چیزی را..."

قبل از اینکه بتوانم تمام کنم، اشک‌ها از چشمان او سرازیر شدند و او هیچ تلاشی برای متوقف کردن آن‌ها یا هق‌هق بلندش نکرد.
-اوه. دکتر یالوم، ممنون، ممنون. این نزدیک‌ترین گفت‌وگویی است که تا به حال داشته‌ام... هیچ‌کس تا به حال این‌قدر احساساتش را با من به اشتراک نگذاشته است. من این گفت‌وگو را تا آخر عمرم به یاد

خواهم داشت. حالا "دوستی" را می‌شناسم. حالا می‌دانم بودن در یک دوستی چه حسی دارد. ممنون که باعث شدید این احساس را تجربه کنم.

سونیا گذاشت اشک‌هایش بریزند و کم‌کم اشک‌های من هم دوباره جاری شد، برای خودم، برای همسر و دوستانی که رفته‌اند، و بیشتر از همه برای این زن جوان که سخت در تلاش است تا زندگی‌ای کامل بسازد بعد از آن آغاز دهشتناک.

چند روز بعد، سونیا ایمیلی برایم فرستاد، او نوشت: "برای چنین ملاقات متحول کننده ای قدردان و سپاسگزارشما هستم. فقط امیدوارم که روزی بتوانم چنین تجربه ی قدرتمندی را به برخی از مراجعینم بدهم. "

پاسخ دادم:" **سونیا، ، مطمئنم که تو روزی، یک روان‌درمانگر فوق‌العاده خواهی شد.تو این نوشته را**

در این نامه داری. هر زمان که شک یا ناامیدی به سراغت آمد، لطفاً این پیام را از من بخوان."

من این حرف را بی‌ملاحظه نگفتم. من واقعاً تحت تأثیر تمام آنچه که او از سر گذرانده و اشتیاقش برای یادگیری و کمک کردن به دیگران قرار گرفته بودم. و تحت تأثیر این واقعیت که او در حالی که من می‌گریستم، همچنان حضور داشت و فعال بود. او شایسته ی پشتیبانی بود، چیزی که هرگز در زندگی‌اش از هیچ‌کس دریافت نکرده بود، و من خوشحال بودم که آن را به او می‌دهم.

با اینکه جنبه‌هایی از خودم را دوست ندارم، اما عشقم به کمک به دیگران را در وجودم می‌پسندم و هرگز از ابراز احساسات مثبت نسبت به بیماران و دانشجویانم دریغ نمی‌کنم. تعهد من به تحسین و حمایت از دیگران، ریشه‌ای در گذشته دارد که بعد از مکاتباتم با سونیا به آن فکر کردم.

چند دهه پیش، بلافاصله پس از اتمام دوره روان‌پزشکی، برای یک موقعیت هیئت‌علمی در دانشگاه استنفورد درخواست دادم. با دیوید هامبورگ، رئیس بخش روان‌پزشکی که به تازگی تشکیل شده بود، ملاقات کردم. پس از یک مصاحبه‌ی بسیار کوتاه، شگفت‌زده شدم وقتی او همان لحظه به من پیشنهاد داد که به عنوان استادیار مشغول به کار شوم. روز بعد، پس از صحبت با مریلین، پیشنهاد را پذیرفتم و تمام دوران حرفه‌ای آکادمیکم را در استنفورد گذراندم

اغلب از خود می‌پرسیدم که چرا پس از یک مصاحبه‌ی چنین کوتاهی، چنین موقعیت فوق‌العاده‌ای را به من پیشنهاد داد. من هیچ سابقه‌ی قابل‌توجهی نداشتم، و یک کرسی استادی با مسیر تثبیت‌شده و آزادی آکادمیک قابل‌توجه، امتیاز کوچکی نبود.

سی سال بعد بود که پاسخ این پرسش را دریافتم. دکتر هامبورگ در حال جمع‌آوری وسایل دفترش برای نقل مکان به ساختمانی جدید بود که به نامه‌ای برخورد که دهه‌ها پیش توسط جان وایت‌هورن، رئیس بخش روان‌پزشکی در جانز هاپکینز – جایی که من دوره‌ی رزیدنتی روان‌پزشکی‌ام را گذرانده بودم – ارسال شده بود.ازآنجاکه دکتر وایت‌هورن سال‌ها پیش درگذشته بود، دکتر هامبورگ اکنون احساس می‌کرد که می‌تواند این نامه را با من به اشتراک بگذارد.

من مطمئن نبودم که چه انتظاری باید داشته باشم. دکتر وایت‌هورن معلمی برجسته بود که من به شدت به او احترام می‌گذاشتم. اما همیشه تا حدی دور از دسترس به نظر می‌رسید و در طول سه سال رزیدنتی‌ام، به ندرت با من گفت‌وگویی شخصی داشت.او یک استاد برجسته بود که ما همکارانش به شدت به او احترام می‌گذاشتیم، اما همواره ترسناک

بود و همیشه پیراهنی سفید و اتوخورده، کت‌وشلواری قهوه‌ای و کراواتی مرتب به تن داشت.

این نامه من را شگفت‌زده کرد. آخرین جمله‌ی نامه چنین بود: "دکتر یالوم دانشجویی فوق‌العاده خلاق بود و من احتمال می‌دهم که او روزی به یکی از رهبران روان‌پزشکی آمریکا تبدیل شود." من هیچ‌وقت، اصلاً هیچ‌وقت، نمی‌دانستم که او درمورد من تا این حد نظر خوبی داشت. خوشحال شدم که بالاخره نظرش را فهمیدم، اما از آن زمان به بعد اغلب فکر می‌کنم: کاش این نامه را سال‌ها پیش دیده بودم. یا بهتر بگویم، کاش دکتر وایت‌هورن این کلمات را به طور شخصی به من گفته بود. این می‌توانست به طرز چشمگیری احساس من نسبت به خودم را تغییر دهد، اعتماد به نفسم را بیشتر کند، اضطرابم را کاهش دهد، و باعث می‌شد که کمتر احساس کنم مانند یک فرد بیگانه در دانشگاه هستم که از پنجره کناری وارد شده‌ام!

و به همین دلیل بود که مطمئن شدم احساسات پرشورم را نسبت به سونیا و آینده‌اش بیان کنم، آینده‌ای که بسیار غنی‌تر از گذشته‌اش خواهد بود. من از سال‌ها تجربه آموخته‌ام که نباید در تحسین کردن خساست به خرج بدهیم، نه نسبت به بیماران، نه دوستان و نه همکاران. اگر شصت سال تجربه در آگاهی از مشکلات درونی مردم، چیزی به من آموخته باشد، این است که اعتماد به نفس ظاهری و موفقیت مردم اغلب هیچ ارتباطی با آنچه که در درونشان احساس می‌کنند ندارد. شما هیچ وقت نمی‌دانید که چه کسی به شدت به شنیدن تایید یا احساس عشق نیاز دارد.

فصل بیست و یکم

شروعی بی نظیر

درست است که سونیا یکی از بدترین شروع‌های زندگی را داشته است که من تا به حال با آن روبه‌رو شده‌ام. در واقع، سونیا یکی از بدترین شروع‌های زندگی را داشت که تاکنون با آن مواجه شده بودم. و به شکلی که برایم تصادفی شگفت‌انگیز به نظر می‌رسید، ریچارد—کسی که صبح روز بعد برای مشاوره به دیدنش می‌رفتم—دقیقاً برعکس او بود.

او مردی ۴۸ ساله، استرالیایی، خوش‌صحبت، متین و خوش‌تیپ بود که شبیه پاول نیومن میانه‌سال به نظر می‌رسید. به راحتی می‌توانستم تصور کنم که او بعد از

یک روز فیلم‌برداری از یک فیلم هالیوودی در مورد وال استریت، بی‌خیال از صحنه خارج می‌شود، پالتوی خود را روی شانه انداخته و لبخند بی‌عیب و نقصش در آفتاب طلایی بعدازظهر می‌درخشد.

ریچارد با اعتماد به نفس کامل، ابتکار عمل را در جلسه بدست گرفت ، اوابتدا با تحسین از والدینش سخن گفت، هر دوی آن‌ها مدیرعامل شرکت‌های موفقی بودند و اکنون از بازنشستگی رویایی‌شان – که آرزوی هرکسی است،لذت می‌بردند—سفر به دور دنیا با سبکی لوکس، گشت‌وگذار آرام در موزه‌های پاریس، غواصی در دیواره‌ی بزرگ مرجانی.

درادامه توضیح داد که چگونه راه آن‌ها را دنبال کرده و در ده سال گذشته مدیرعامل یک بانک سرمایه‌گذاری موفق بوده است.

ریچارد زندگی‌ای شاد و بی‌عیب داشت—دانش‌آموخته ممتاز و رئیس کلاس یک دانشگاه معتبر، سپس دانشجوی برجسته مدرسه بازرگانی. علاوه بر این، او به مدت ۲۵ سال با عشق دوران کودکی‌اش ازدواج کرده بود، کسی که از یک کالج برجسته زنان فارغ‌التحصیل شده بود. آن‌ها سه کودک زیبا داشتند.

با وجود آن لبخند شگفت‌انگیز و داستان زندگی‌ای که حسادت همه را برمی‌انگیخت، ریچارد برای کمک با من تماس گرفته بود. احتمالاً این مرد که به نظر می‌رسید همه چیز دارد، چیزی کم داشت. هرچند که او به طور کامل و با فصاحت به همه ی سوال های من پاسخ داد، با گذشت بیست دقیقه از جلسه هنوز هیچ ایده‌ای نداشتم که چرا از من کمک خواسته است. شاید به این دلیل که او بسیار آرام و خونسرد به نظر می‌رسید. من نیز آرام شدم وبا صبر منتظر

ماندم تا نقابش ترک بردارد و نشانی از آشفتگی در چهره‌اش نمایان شود.

لبخند و اعتمادبه‌نفسش مرا در احساسی از آرامش فرو برد، به حدی که بلافاصله برای استفاده‌ی بهینه از زمانمان اصرار نکردم. به‌سرعت شروع به کندوکاو نکردم و نپرسیدم که چه چیزی او را آزار می‌دهد. آیا تردیدهای عمیق نسبت به خودش بود؟ یا چالش غیرممکن رسیدن به معیارهای والدینش؟ آرزوهای برآورده‌نشده‌ای مانند بازی در فینال‌های اوپن استرالیا؟ یا آیا او نوعی شرم پنهان داشت؟ آیا مجذوب پورنوگرافی فتیش شده بود و با وسوسه‌های ممنوعه درکشمکش بود؟ در این اتاق، رازهایی عجیب‌تر از این هم برایم فاش شده‌اند.

بالاخره گفتم:"تا اینجا ریچارد، ، وضعیت زندگی‌ات فوق‌العاده به نظر می‌رسد. خیلی دستاورد داشتی و والدینت باید سرشار از غرور باشند."

- اوه، بله! از خوشحالی خرخر می‌کنند. آن هم با صدای بلند!

اما باز هم، تو به من، یک روان‌درمانگر در آن طرف جهان، مراجعه کرده‌ای؟

ریچارد لبخند -آن لبخند دل‌فریب پاول نیومن- را زد ولی چیزی نگفت.

چرا...؟ من کمی فشار آوردم.

او بعد از کمی مکث پاسخ داد :"چون، سوالاتی طوفانی در ذهنم در حال چرخیدن هستند— پرسش‌هایی که باید در ذهن همه جاری باشند، بی‌قرار و مصرانه در جستجوی توجه.

بیشتر بگو. من که کنجکاو شده بودم، تشویقش کردم.

-منظورم سوالاتی است که واقعا اهمیت دارند. سوالاتی که من تمام عمرم نادیده گرفته‌ام یا کنار گذاشته‌ام تا همین اواخر.

سوالاتی که همه نادیده می‌گیرند. سوالات عمیق.

سوالاتی مانند...؟

-سوالاتی مانند اینکه:"چرا چیزی وجود دارد به جای این‌که هیچ چیزی وجود نداشته باشد؟"

من با صدایی تقریباً بالا و شگفت‌زده پرسیدم:"**چی** ؟ "

چرا، به جای اینکه با جسارت با پرسش‌های بزرگ روبه‌رو شوم، زندگی‌ام را مانند یک سرباز حلبی گذرانده‌ام، در انتظاری بی‌پایان برای زنگ بازار بورس که آغاز رقابت روزانه برای سکه‌های طلا را اعلام می‌کند؟ و البته، پرسش‌های حیاتی دیگری هم وجود دارند.

قبل از اینکه من بتوانم سوالی بپرسم، ریچارد ادامه داد:" قبل از انفجار بزرگ چه چیزی وجود داشت؟

چگونه ماده از هیچ به وجود می‌آید؟ و بی‌نهایت چیست؟"

سوالات ریچارد مرا کاملاً غافلگیر کرد و برای یک لحظه زبانم بند آمد.

برای پاسخ به آن‌ها به قلمرو فلسفه رجوع کردم، اما هیچ جوابی سریع به ذهنم نیامد.

ریچارد بی‌توجه به سکوت من ادامه داد:" باید بفهمیددکتر یالوم، که من به گناه خود اعتراف می‌کنم. گناه فرار. گناه چشم بستن بر پرسش‌های اساسی زندگی. در عوض، تمام عمرم را صرف آن کرده‌ام که با شرمندگی در برابر زنگ‌های پیاپی بازار بورس سر تعظیم فرود آورم. پول، پول، پول. هر روز بیش از پیش از خودم بیزار می‌شوم .از این آزمندی بی‌پایان، از این چنگ زدن بی‌وقفه به طلا ."

گفتم:" **بیایید برای لحظه‌ای این موضوع را بررسی کنیم.**" و تعادل درونی‌ام را بازیافتم.

بی‌شک موفقیت‌های تو بی‌ثمر نبوده‌اند. گمان می‌کنم که به بسیاری کمک کرده‌ای تا زندگی بهتری داشته باشند، خانه بخرند، خانواده‌ای بسازند.

او پاسخ داد:" و بدین ترتیب من به آن‌ها کمک کرده‌ام که از این سوالات مهم منحرف شوند. "هنوز هم لبخند می زد.

گفتم:" **خب، اما در نهایت، مگر بیشتر مردم به نوعی برای به دست آوردن پول نمی‌جنگند؟ من کاملاً این پرسش‌های بزرگ را می‌پذیرم، اما چرا خودت را به خاطر تأمین زندگی سرزنش می‌کنی.**"

-اما من نیازی به جنگیدن نداشتم. با تمام منابع و امتیازاتی که از بدو تولد به من داده شده بود، چرا نتوانستم بهتر عمل کنم؟

او را در ذهنم مجسم کردم که هر صبح، همراه با گردانی از دیگر "سربازان حلبی"، در کت‌وشلوارهای هزار دلاری و کفش‌های چرمی ایتالیایی، صف می‌کشند و منتظر به صدا درآمدن زنگی هستند که آغاز نبرد برای ثروتی آلوده را اعلام کند. کم‌کم دلم برایش سوخت. بی‌شک، او به کمک نیاز داشت، و من ناخودآگاه دوباره به نقش آشنای خود، یعنی کمک‌کننده، بازگشتم.

من اغلب به مسائل وجودی فکر کرده و درباره آن‌ها نوشته بودم، بنابراین باید یک روان‌درمانگر عالی برای کسی با بحران فلسفی مانند ریچارد می‌بودم. و با این حال، وقتی به سراغ ابزارهای خود رفتم، نتواستم آن‌ها را پیدا کنم. بیشتر تأملات فلسفی من بر این متمرکز

بوده‌اند که چگونه می‌توان زندگی‌ای معنادار داشت و چگونه می‌توان اندیشه‌های متفکران بزرگ را در زندگی روزمره به کار گرفت. اما پرسش‌های ریچارد بسیار انتزاعی و ناملموس بودند—چه چیزی پیش از انفجار بزرگ وجود داشت؟ این‌ها بیشتر به قلمرو فیزیک‌دانان یا الهی‌دانان تعلق داشتند.

لحظه‌ای احساس کردم که از هرایده‌ای برای پاسخ دادن تهی شده‌ام. سپس تمرکزم را به فضای بین خودمان بازگرداندم. وظیفه من پاسخ دادن به این سوالات نبود، بلکه کمک به ریچارد بود برای درک اینکه چرا این سوالات برای او اینقدر مهم هستند، چرا از آن‌ها اجتناب می‌کند-همانطور که خودش گفت-و چگونه می‌تواند با آن‌ها روبه‌رو شود.

با یک پیشنهاد ساده شروع کردم:

" میدانی ریچارد، این تلاش‌ها لزوماً با هم متناقض نیستند. چرا یکی باید دیگری را کنار بگذارد؟"

-نمی فهمم.می‌توانی آن را روشن‌تر توضیح بدهید؟

چه چیزی مانع از انجام هر دو می‌شود؟ منظورم این است که چرا هم‌زمان این پرسش‌های زنده و متافیزیکی را کشف نکنی و در عین حال، به کار روزمره‌ای که زندگی خانواده‌ات را تأمین می‌کند، ادامه ندهی؟

-بیشتر بگو.

بیایید برخی گزینه‌ها را بررسی کنیم. بدون شک، تو اولین کسی نیستی که با این مسائل بزرگ دست‌وپنجه نرم می‌کند، پس می‌توانی با مطالعه‌ی عمیق آغاز کنی. برای راهنمایی، شاید بتوانی در دوره‌های شبانه‌ی فلسفه در دانشگاه ملبورن

ثبت‌نام کنی یا گروهی کوچک از افرادی هم‌فکر تشکیل دهی.

بعید می‌دانم که پیدا کردن یک فیلسوف محلی با دستمزد پائین برای هدایت این گروه، کار دشواری باشد.

گفت:" جالب است، اما فکر می‌کنم بیش از حد محدود باشد."

باشد، بیایید کمی جدی‌تر شویم. چرا یک اندیشکده در استرالیا تأسیس نکنی که به بررسی و پژوهش درباره‌ی این پرسش‌های بزرگ بپردازد؟ تو منابع مالی لازم را داری. تصور کن منابع فکری موجود، ذهن‌های بزرگ کشور شما و سایر کشورها که هیچ چیزی بیشتر از این نمی‌خواهند که تدریس را کنار بگذارند و خود را به اکتشافات متافیزیکی خالص اختصاص دهند.

این پیشنهاد توجهش را جلب کرد، و در باقی زمان جلسه، با هم به تصور تولد چنین اندیشکده‌ای متافیزیکی پی پرداختیم. درباره‌ی تأثیری که چنین مرکزی می‌توانست داشته باشد صحبت کردیم، اینکه پژوهش‌ها چگونه انجام می‌شوند و ایده‌های نوین چگونه می‌توانند به سراسر جامعه منتقل شوند— مجموعه سخنرانی‌ها، پادکست‌ها و خبرنامه‌هایی درباره‌ی معنای زندگی که از مدیران عامل شرکت‌ها گرفته تا کارمندان بانک، همگی بتوانند از آن بهره ببرند.

موضوعی الهام‌بخش بود، و در پایان آن ساعت، بیش از هر زمان دیگری در ماه‌های اخیر احساس انرژی و سرزندگی می‌کردم.

شور و هیجان آن طوفان فکری الهام‌بخش چندین ساعت در من باقی ماند. اما بعد، همان شب، همه‌چیز فرو ریخت. ناگهان از کارم با ریچارد وحشت‌زده شدم.

آیا رؤیای تأسیس یک اندیشکده، تمام چیزی بود که روان‌درمانی می‌توانست به بیماری دردمند ارائه دهد؟ آیا رشته‌ی من این‌قدر تهی و بی‌مایه شده است؟

آنچه ریچارد به آن نیاز داشت، بینش‌هایی واقعی و قابل اجرا در زندگی‌اش بود، نه یک پروژه‌ی یادگاری که بتواند سرمایه‌اش را در آن صرف کند. شاید خودم هم در رؤیای اینکه داشتن چنین منابع عظیمی چه فرصت‌هایی را برایم فراهم می‌کرد، غرق شده بودم.

اما اکنون مطمئن بودم که این چیزی نبود که ریچاردِ بیمار به آن نیاز داشت. به‌سرعت احساس شرم سراسر وجودم را فرا گرفت. طوفانی از افکار در ذهنم به گردش درآمد.

چرا ریچارد را بابت ناسپاسی‌اش نسبت به آنچه والدینش برایش فراهم کرده بودند، به چالش نکشیدم؟ چرا به اظهارنظر تحقیرآمیزش درباره‌ی

رقابت روزانه و طمع‌آلود برای سکه‌های طلا پاسخی ندادم؟ بالاخره، همین سکه‌ها بودند که بهترین آموزش ممکن را برای خودش و فرزندانش فراهم کرده بودند، همان سکه‌هایی که به او امکان درک معنای واژه‌ی متافیزیک را داده بودند.

با خودم فکر کردم که شاید *ابراهام مازلو* همین حالا در حال خندیدن به من است.

شاید می‌توانستم دیدگاه‌های متفاوتی به ریچارد ارائه دهم که به شکل‌دهی تفکرش کمک کند.

اگر این پرسش‌ها به تغییری واقعی منجر نشوند، چه ارزشی در پرداختن به آن‌ها وجود دارد؟مثلاً، پاسخ‌های او به پرسش‌های متافیزیکی‌اش چگونه می‌توانست زندگی بهتری برای فرزندانش رقم بزند؟ چگونه می‌توانست از این امتیازات بهره بگیرد تا آن‌ها را از تکرار همان مسیری که خود طی کرده بود،

بازدارد؟ و فراتر از آن، جایگاه مهربانی و شفقت، برابری، فرصت‌ها و عدالت در زندگی‌اش کجا بود

روز بعد، در حالی که همچنان در فکر آنچه می‌توانستم و باید به ریچارد می‌گفتم بودم، چهره‌ی *داگفین فُلِسدال* در ذهنم نقش بست. داگفین، استاد فلسفه در دانشگاه استنفورد و در زادگاهش نروژ، سال‌ها دوست خوب من بود. عاشق نشستن در کلاس‌هایش درباره‌ی *هوسرل و هایدگر*—دو تن از فیلسوفان برجسته‌ی قرن بیستم—بودم. او استادی بی‌نظیر است و روشن‌ترین و تیزبین‌ترین ذهنی را دارد که تاکنون با آن مواجه شده‌ام. همسر داگفین، *ورا*، تنها چند ماه پس از مریلین درگذشت. او تصمیم داشت مدتی نزد من بماند تا بتوانیم در کنار هم با اندوه‌مان کنار بیاییم. بی‌صبرانه منتظر میزبانی او و داشتن گفت‌وگوهای عمیقی بودم که شاید برای هر

دوی ما التیام‌بخش باشند. اما همه‌گیری کرونا او را مجبور به تعویق سفرش کرد.

ناگهان، ایده ای به ذهنم رسید—شاید *داگفین* بتواند کمک کند! هیچ حد و مرزی برای خلاقیت *داگفین* وجود ندارد. من بلافاصله به او ایمیل زدم و امیدوار بودم که او پیشنهاداتی برای تفکر بیشتر درباره ارتباطات میان فلسفه و روان‌پزشکی ارائه دهد و به طور خاص، این که چگونه می‌توانم به ریچارد کمک کنم تا به چنین تفکر متافیزیکی پی وارد شود و آن را با سایر ضرورت‌های زندگی‌اش هماهنگ نماید.

پس از ارسال این پیام، به راه رفتن روزانه‌ام به سمت نیمکت مریلین پرداختم. تقریباً هر روز، حدود ساعت ۵:۰۰ بعد از ظهر، زمانی که چرخ واکر ام را در مسیر خاکی پارک فشار می‌دهم، مردی با سوئیت بنفش از کنارم با دوچرخه می‌گذرد و به شکلی دوستانه سری تکان می‌دهد. چیزی در مورد این مرد بسیار آشناست.

هر بار که از کنارم می‌گذرد، سری تکان می‌دهد و من همیشه با سر تکان دادن پاسخ می‌دهم، طوری که وانمود می‌کنم او را می‌شناسم. اما او کیست؟ نمی‌توانم او را در حافظه محو شده‌ام جای دهم. اما در این روز خاص، برخلاف همیشه (چرا که در اعماق وجودم انسان خجالتی یی هستم)، کاری کاملاً متفاوت انجام دادم. وقتی از کنارم می‌گذشت، بلند گفتم:" **متوقف شوید! لطفاً متوقف شوید. می‌خواهم چیزی از شما بپرسم.**"

او دوچرخه‌اش را متوقف کرد، از آن پیاده شد و با لبخند بزرگی روی صورتش آن را به سمت من برگرداند.

به او گفتم:

" سلام. ما اغلب در این مسیر یکدیگر را می‌بینیم و می‌دانم که شما را می‌شناسم. لطفاً مرا ببخشید، اما در سن نود سالگی، من کمی مشکل حافظه دارم.

می‌توانید نام خود را به من بگویید؟ من ایرو یالوم هستم."

مرد دوچرخه‌سوار گفت:"اوه ایرو، من تو را خوب می‌شناسم. من ماروین هستم، و شما معلم من بودید. چند سال پیش، در دوره‌ای درباره فلسفه و روان‌پزشکی که با *داگفین فولسدال* در خانه‌تان تدریس کردید شرکت کردم. شما تأثیر زیادی روی من گذاشتید، تأثیری از جهات مختلف. من بعدها دکترایم را گرفتم و حالا در دانشگاه استنفورد فلسفه تدریس می‌کنم. همچنین، آنقدر خانه شما و این محله خاص را دوست داشتم که خانه‌ای دو بلوک آن طرف‌تر خریدم."

و اغلب اینجا با دوچرخه می‌چرخید؟

-هیچ وقت حتی یک روز را هم از دست نمی‌دهم— درست یک ساعت قبل از شام دوچرخه‌سواری می‌کنم.

ما چند دقیقه دیگر صحبت کردیم و او گفت که چقدر از دوره‌هایی که تدریس می‌کند، به خصوص به دانشجویان مقطع کارشناسی لذت می‌برد.

خیلی خوشحالم که دوباره همدیگر را ملاقات کردیم، ماروین. ولی باید هشدار بدهم—ممکن است دفعه بعد که از کنارم می‌گذری نامت را به خاطر نیاورم.

او با لبخند گفت:"مطمئناً به تو یادآوری خواهم کرد."

سال‌هاست که بارها و بارها از کنار این مرد گذشته‌ام و در سکوت برایش سر تکان داده‌ام—شاید هفته‌ای دو یا سه بار، به مدت چندین سال—و همیشه برایم معما بوده که او کیست.

اما امروز، بلافاصله پس از نوشتن نامه‌ای به *داگفین*، به‌طرزی ناگهانی و برخلاف عادت همیشگی‌ام،

صدایش زدم و نامش را پرسیدم، و تازه آن لحظه بود که فهمیدم او یکی از دانشجویان کلاس مشترکی بوده که سال‌ها پیش من و *داگفین* با هم تدریس می‌کردیم. بی‌شک، این چیزی فراتر از یک تصادف ساده بود.

ایده‌ی حافظه‌ی ضمنی دوباره به ذهنم آمد، و تصمیم گرفتم که عمیق‌تر کاوش کنم و ببینم چه چیزی در پس آن نهفته است. شاید فکر کردن به *داگفین* در اوایل روز، مرا ناخودآگاه برای توجه به *ماروین* هنگام عبورش با دوچرخه آماده کرده بود.

بخشی از ذهنم، بدون اینکه آگاهانه آن را به یاد آورم، می‌دانست که بین ما ارتباطی وجود دارد، و من بی‌آنکه تصمیمی آگاهانه بگیرم، نامش را صدا زدم. سپس *ماروین* به من یادآوری کرد که *داگفین* و من سال‌ها پیش دوره‌ای را درباره‌ی نقاط تلاقی فلسفه و روان‌پزشکی تدریس کرده بودیم—دقیقاً همان نقطه‌ای که در درمان *ریچارد* در آن گیر کرده بودم.

آه، ذهن! چه شگفتی عظیمی، حتی در دوران افول.

صبح روز بعد، با پیغامی از نروژ بیدار شدم .*داگفین* در حال قدم زدن به سوی مزار همسرش، *ورا* بود. دو پیرمرد، در دو سوی جهان، ده هزار مایل از هم دور، هر دو دلتنگ همسرانشان. او چند نکته درباره‌ی شرایط مشترک‌مان بیان ، و از ناممکن بودن سفر برای دیدارم ابراز تأسف کرد.

در مورد *ریچارد*، پیشنهاد داد که به جای تلاش برای حل کردن مستقیم مسئله با توصیه‌های فلسفی، بگذارم خودش راهش را به سمت این نوع مطالعه پیدا کند—و بهترین راه برای این کار، از طریق جنبه‌ای از زندگی‌اش بود که او را تحت تأثیر قرار داده یا گیج کرده است.

برای *داگفین*، آن نقطه‌ی آغاز، تصمیم به ازدواج با *ورا* بود. تا پیش از آن، او یک ریاضی‌دان بود، اما هنگامی

که با مسئله‌ی ازدواج روبه‌رو شد، شروع به مطالعه‌ی دیدگاه‌های مختلف درباره‌ی ازدواج در سنت‌های دینی گوناگون کرد، و همین او را به یک عمر پژوهش فلسفی کشاند.

او درست می‌گفت، فکر کردم، که نمی‌توانم به سادگی جهت‌های فکری مشخصی را برای ریچارد پیشنهاد کنم. علاوه بر این، ریچارد هم نمی‌توانست مانند محیط کاری‌اش، دیگران را برای انجام این پژوهش منصوب کند یا مدیرانی را به این پروژه اختصاص دهد.

پس هیچ اندیشکده‌ای در کار نخواهد بود—ریچارد باید این مسائل را خود کشف کند.شاید می‌توانستم کنجکاوی‌اش را برانگیزم و او را به‌آرامی در یک مسیر یا مسیر دیگر سوق دهم. در روزهای بعد، به بسیاری از چیزهایی فکر کردم که می‌توانستم—باید—با ریچارد در میان بگذارم، اگر مغز پیرم همچنان چابک بود.

چرا این سوالات بزرگ برای او اینقدر مهم بودند؟ آیا این سوالات شیوه ارتباط او با همسرش را شکل می‌دهند؟ آیا این سوالات از نگرانی‌های او برای نوه‌هایش یا حتی نوه‌های متولد نشده اش برمی‌خیزند؟ آیا پاسخ به این سوالات متافیزیکی می‌تواند به او کمک کند تا این دنیا را به مکان بهتری تبدیل کند؟ چه نوع دنیایی برای نسل‌های آینده‌اش می‌خواهد؟ چگونه ممکن است حکمت و مشارکت‌های عاشقانه مسیح، بودا و دالایی لاما را جذب کند؟

آه، من خیلی امیدوار بودم که او دوباره از من درخواست جلسه کند. حالا احساس می‌کردم که کاملاً مجهز هستم! پاسخ‌های فراوانی برای جستجوی ریچارد در میان این سوالات بزرگ متافیزیکی داشتم. چه آرامشی! بله، بله، روان‌درمانی در نهایت پاسخ‌هایی دارد—از همان جنس اندیشه‌های وجودی و شخصی

که *ریچارد* و در واقع، *همه‌ی ما* را از لحاظ روحی واقعاً غنی می‌سازد.

افسوس، رضایت و اطمینانم چندان دوام نیاورد.

یکی از الهامات قدرتمندم در اوایل دوران حرفه‌ای، همان‌طور که به *سونیا* گفته بودم، این بود که اندیشه‌های بزرگ، قرن‌ها بر روی این پرسش‌های عمیق درباره‌ی زندگی و معنا تأمل کرده‌اند و بینش‌های آن‌ها می‌تواند به کسانی که در ناامیدی به سر می‌برند، یاری رساند.

از یک سو، بی‌شک ارزش داشت که این ایده‌ها را به روان‌درمانی وارد کنیم، چرا که بخش زیادی از این خرد، می‌توانست برای کسانی که در رنج‌اند، راهگشا باشد. اما از سوی دیگر، شاید دلیل این‌که انسان‌ها هزاران سال است که بر این پرسش‌ها تأمل می‌کنند، این باشد که هیچ‌کس تاکنون نتوانسته پاسخی کافی برایشان

بیابد. شاید این پرسش‌های حل‌نشدنی، ابدی‌اند. شاید دست‌وپنجه نرم کردن با آن‌ها، سرنوشت ماست—جنبه‌ای ناگریز از وضعیت انسانی که هیچ گریزی از آن نیست.

افسوس، ذهنم همچنان در لغزش است، شاید آگاهی‌ام بیش از پیش به سوی خاطرات ضمنی متمایل می‌شود و از استدلال روشن و صریح فاصله می‌گیرد. شاید به‌طور ناخواسته، برای خودم به برخی پاسخ‌ها برسم، اما ناگزیر باید این پرسش را به نسل‌های آینده‌ی روان‌درمانگران و فیلسوفان بسپارم تا آن‌ها همچنان به کاوش درباره‌ی بهترین راه‌های روان‌درمانی برای پیمایش این پرسش‌های بزرگ ادامه دهند.

فصل بیست و دوم

دمانس، آه دمانس

وقتی با جاناتان، پزشک مراقبت‌های اولیه در کالیفرنیای جنوبی صحبت می‌کردم، تمام حواسم به هر کلمه‌ای که می‌گفت، متمرکز بود. چالش‌های او بسیار شبیه به چالش‌های من بودند. جاناتان به من گفت که حافظه‌اش روز به روز در حال خراب شدن است. این افت حافظه حدود یک سال پیش شروع شده بود، ابتدا با مشکل در یادآوری اسم‌ها و سپس زمانی که دخترش متوجه شد که او بارها مکالمات خود را تکرار می‌کند. این روند در چهار ماه گذشته سرعت بیشتری گرفته بود و به جایی رسیده بود که هر دو فرزند بزرگسالش اخیراً پیشنهاد کرده بودند که زمان آن رسیده که او به فکر بازنشستگی باشد. شنیدن این موضوع شوکه‌کننده بود. جاناتان هنوز احساس می‌کرد که می‌تواند به‌طور شایسته پزشکی را ادامه

دهد، جاناتان هنوز احساس می‌کرد که می‌تواند به‌طور شایسته‌ای به طبابت ادامه دهد، اما می‌دانست که نشانه‌های پایان کار آشکار شده‌اند

افکار سختی دائماً او را آزار می‌دادند. آیا این کاهش حافظه مربوط به پیری طبیعی است؟ یا نوعی زوال عقل شبیه به آلزایمر است؟ ذهنش چه زمانی به طور جدی خراب خواهد شد؟ اگر دیگر کار نمی‌کرد، چه کسی خواهد بود؟ چگونه وقتش را سپری می‌کند؟ همسرش مدتی پیش فوت کرده بود و فرزندانش در جای دیگری زندگی می‌کردند. او دوستانی داشت اما از ترس شرمساری، آن‌ها را از خود دور کرده بود و از ملاقات با آن‌ها خودداری می‌کرد. چه باید می‌کرد؟ و چرا باید ادامه می‌داد، فقط برای اینکه فراموشی خاطرات، کار، دوستی‌ها—تمام چیزهایی که دوست داشت—را از او بگیرد؟ خودکشی، به گفته او، به

مراتب قابل قبول‌تر از یک زوال تدریجی به سوی مرگ به نظر می‌رسید.

البته من نمی‌توانستم راه‌حل‌های آسانی ارائه دهم، اما عمیقاً با جاناتان همدلی می‌کردم و ترس‌های خود را با او در میان گذاشتم .با هم به برخی تغییراتی که می‌توانست ایجاد کند، پرداختیم—از جمله تلاش برای رها شدن از شرم خود، تا بتواند تجربه‌اش را با عزیزانش در میان بگذارد . زیرا، در نهایت، احتمال آنکه حمایت و همدلی نشان دهند، بسیار بیشتر از آن بود که به سرزنش بپردازند.

همچنین به طور مستقیم به موضوع خودکشی پرداختیم، موضوعی که جاناتان به طور جدی به آن فکر کرده بود. او به من اطمینان داد که هیچ قصدی برای پایان دادن به زندگی‌اش در آینده‌ی نزدیک ندارد اما می‌خواست نظر مرا بداند.

به او گفتم که ایده‌ی خاتمه دادن به زندگی را امریغیرقابل قبول و نکوهیده نمی‌دانم، به‌ویژه اگر کسی با یک بیماری لاعلاج روبه‌رو باشد. فکر می‌کنم به ایده‌ی انتقادی *نیچه* اشاره کردم که "انسان باید در زمان مناسب بمیرد"، و شاید—دقیقاً به یاد ندارم—از مریلین هم یاد کردم، که در نهایت، وقتی درد برایش غیرقابل‌تحمل شد، تصمیم گرفت با کمک یک پزشک به زندگی‌اش پایان دهد.

این گفتگوی عمیق برای هر دوی ما، به باور من، بسیار تأثیرگذار بود و من خود را در حال نوشتن یادداشت‌های بسیاری روی کاغذ احساس کردم.

جلسه را با احساسی از دلسردی عمیق برای *جاناتان* به پایان رساندم.

شاید اگر زمان بیشتری در اختیار داشتیم—اگر جوان‌تر بودم و می‌توانستم به درمانی طولانی‌مدت

متعهد شوم—می‌توانستم کمکی واقعی به او ارائه دهم. بخشی از وجودم چنین احساسی داشت. اما صدایی دیگر در درونم پاسخ می‌داد که حتی اگر زمان بیشتری هم در اختیار داشتیم، کاری جز همراهی او در مسیر زوال حافظه از دستم برنمی‌آمد. شاید می‌توانستیم درباره‌ی زندگی‌هایی که به‌خوبی زیسته‌ایم، درباره‌ی خانواده، و درباره‌ی موفقیت‌های حرفه‌ای صحبت کنیم، اما این‌ها در برابر سقوط اجتناب‌ناپذیرمان شاید تنها تسکینی سرد و بی‌روح بودند، آن‌گاه که هر دو آرام‌آرام به سوی گور قدم برمی‌داشتیم.

و در این یک ساعت؟ در نهایت، تنها چیزی که می‌توانستم ارائه دهم، لحظه‌ای از ارتباط انسانی بود و نام چند درمانگر برجسته .نه چیزی بیشتر.

هر روز، رخدادی مرا به یاد آینده‌ی خودم می‌اندازد— فرسایش تدریجی حافظه‌ام، زوال اجتناب‌ناپذیرم، و شاید حتی ناامیدی‌ام.

و شاید حتی خودکشی‌ام.

خودکشی.

هرچند گاهی به پایان دادن به زندگی‌ام فکر می‌کنم، اما به‌ندرت این واژه‌ی صریح و قاطع را در تأملات شخصی‌ام به کار می‌برم.

از اصطلاحات ملایم‌تر و پذیرفتنی‌تر استفاده می‌کنم، مثل... مثل...

چه آزاردهنده !ذهن پیرم از یافتن واژه‌ای خوشایندتر ناتوان است.

جستجو را رها می‌کنم و دوباره به این پرسش بازمی‌گردم:

"آینده‌ی من، به‌عنوان یک درمانگر، چگونه خواهد بود؟"

من نمی‌توانم زندگی‌ام را بدون کمک به دیگران تصور کنم. من چه کسی هستم اگر درمانگر نباشم؟ و اگر

دیگر معلم و نویسنده نباشم، زیرا این‌ها هم روزی به پایان خواهند رسید. خب، من پدر چهار فرزند، پدربزرگ هشت نوه و حالا حتی دو مرتبه پدر بزرگ شده‌ام. و همان‌طور که ذکر کردم، هیچ روزی نمی‌گذرد که ایمیلی از خوانندگانی سپاسگزار دریافت نکنم که می‌گویند نوشته‌های من برایشان چقدر مهم بوده است کاش می‌توانستم از این قدردانی آرامش بیشتری بیابم، اما چنین نیست.

این موضوع به یکی از مباحث پرتکرار در جلسات هفتگی درمان شخصی‌ام تبدیل شده است، و عمیقاً برای درمانگرم احساس همدلی می‌کنم که تلاش می‌کند مرا تسلی دهد.

پس من برای بسیاری از مردم فردی ارزشمند هستم، اما خودم زندگی را دیگر آن‌طور که باید، احساس نمی‌کنم.

بی تردید، جلسه من با جاناتان افکار عمیقی را در من برانگیخت. وقتی جلسه تمام شد، به یادداشت‌های دست‌نویس خود که نکات کلیدی جلسه را یادداشت کرده بودم، نگاه کردم و آماده شدم که خلاصه‌ای از جلسه را بنویسم، همانطور که همیشه انجام می‌دهم اما سه پیام تلفنی حواسم را پرت کردند، پیام‌هایی که همگی به نظر می‌رسید نیاز به توجه فوری داشتند. بیست دقیقه بعد، دوباره به یادداشت‌های جلسه‌ام با جاناتان نگاه کردم و منتظر بودم که آن‌ها به یادآوری گفتگو ی ما کمک کنند، همانطور که معمولاً انجام می‌دهند. اما این بار نه. هیچ جزئیاتی از جلسه‌ام با جاناتان را به یاد نیاوردم. نمی‌توانستم هیچ چیز از جلسه‌ام با *جاناتان* را به یاد بیاورمنه حتی کوچک‌ترین جزئیاتی از گفت‌وگوی یک‌ساعته‌ای که تازه پشت سر گذاشته بودیم.

می‌دانستم که صحبت کرده بودیم. به یاد داشتم که برای جلسه آماده شده بودم، از خانه بیرون آمده و مسیر منتهی به دفتر را پیموده بودم، حتی چند قطره آب روی درختان بونسای کنار درِ ورودی پاشیده بودم.

و بعد؟ هیچ.

نه حتی یک تصویر، تا لحظه‌ای که پس از جلسه، به تماس‌های تلفنی ام پاسخ دادم. یادداشت‌هایم نشان می‌دادند که گفت‌وگویی عمیق و مهم داشته‌ایم. اما ذهنم هیچ‌چیز از آن را به خاطر نمی‌آورد. من در حیرت و نگرانی از ذهن خالی‌ام خشکم زده بود. بار دیگر به یادداشت‌هایم نگاه کردم، اما بی‌فایده بودند. دست‌خط‌ام، طبق معمول، فاجعه‌بار بود و هرچقدر تلاش می‌کردم، واژه‌ها برایم کاملاً مبهم و نامفهوم بودند. در طول آن جلسه‌ی فشرده‌ی یک‌ساعته، درباره‌ی چه چیزی صحبت کرده بودیم؟ مطمئن بودم

که گفت‌وگویی تأثیرگذار و پرمغز داشته‌ایم. علاوه بر این، توانستم در میان یادداشت‌هایم عبارت "داستانی با قابلیت آموزش" را تشخیص دهم—که نشان می‌داد بحث ما به نوعی جذاب و آموزنده بوده است. و همین، اهمیت بازیابی آن یک ساعت را برایم دوچندان می‌کرد.

اما هیچ چیز به یاد نیاوردم. این هرگز برای من اتفاق نیفتاده بود. اولین فکر من این بود که این را به فراموشی بیشتر نسبت دهم، اما این طور نبود که اختلال حافظه من تا به حال به این شکل بروز کرده باشد. من جزئیاتی مانند نام‌ها و چهره‌های بسیاری از مردم، قرارهای ملاقات با دوستان و بیماران و هزاران داستان از زندگی‌ام و کسانی که با من صحبت کرده‌اند را فراموش کرده‌ام،اما هیچ وقت بخشی از زمان اخیر به طور کامل از ذهنم پاک نشده بود. در حالی که نیم

ساعت دیگر به جستجو در ذهنم می پرداختم، احساسات مختلفی را تجربه کردم: نگرانی، عصبانیت، ترس از آینده. من از بی‌حافظگی کامل خود حیرت زده شده بودم. تمام آن اطلاعات، آن تجربه‌ها کجا رفتند؟ این احساس غیرواقعی بود، گویی یک رمان علمی تخیلی در مغز من در حال جریان است، یا شاید هم بر روی مغزم، و من همزمان هم ناظر و هم موضوع این داستان بودم. چقدر عجیب—آشوبنده، اما درعین‌حال به طرز عجیبی هم جذاب.

تنها بعدتر، هنگامی که به آن سی دقیقه‌ی گم‌شده نگاه کردم، توانستم تا حدی این حس‌های پراکنده و آنچه احتمالاً رخ داده بود را درک کنم. کم‌کم این تجربه را این‌گونه برای خودم چارچوب‌بندی کردم :بخشی از وجودم آگاهانه تصمیم گرفته بود که خاطره‌ی آن جلسه را پاک کند، تا از خودم محافظت کند.

وضعیت *جاناتان*، تصویر ناخوشایندی از خودم را به من بازمی‌تاباند. افکار *جاناتان* درباره‌ی اینکه آیا باید کارش را کنار بگذارد، درباره‌ی هویتش و شرمش از پذیرش زوال خود—همه‌ی این‌ها، بیش از حد به زندگی من نزدیک بودند. بیش از حد.

پس با خود اندیشیدم که در این فراموشی، در واقع خودم را از روبه‌رو شدن با جزئیات تهدیدکننده‌ی جلسه محافظت کرده بودم. یا شاید دقیق‌تر بگویم، بخشی از ذهنم در تلاش بود تا چیزی را از بقیه‌ی وجودم پنهان کند.

بله، به نظر می‌رسد این بیان بهتری برای موضوع باشد. اما همین که مسئله را با این چارچوب در نظر گرفتم، سؤالی آزاردهنده در ذهنم شکل گرفت:

"اصلاً این ذهن متعلق به کیست؟"

این فکر به‌ویژه سرگیجه‌آور بود، و درونم نجوایی ضعیف را حس کردم که آرام می‌گفت:

"از این سؤال دور بمان"!

اما نتوانستم از آن فاصله بگیرم. در عوض، سعی کردم کنار این ایده بنشینم که بخشی از وجودم دارد از من، در برابر خودم، محافظت می‌کند.

در ذهنم، انگار یک "من" به "منِ" دیگر می‌گفت:

"این کار به نفع خودت است."

چه ذهن عجیبی داریم. یا شاید باید بگویم، چه ذهن هوشمندی! ذهنی که به شکلی نامحسوس خود را تقسیم کرده ، به گونه‌ای که بخشی تصمیم به فراموشی گرفته بود، در حالی که بخش دیگر از آن آگاهی داشت.

شگفت‌انگیز! نبردی درست در مرز آگاهی جریان داشت. اما کدام بخش از ذهن، واقعاً آگاه بود؟ شاید

ابتدا یک بخش، سپس بخش دیگر. به بررسی این پدیده ادامه دادم، اما این روند لغزنده و فرار بود. بخشی از ذهن برای لحظه‌ای کوتاه به آگاهی می‌آمد، اما بلافاصله توسط بخشی دیگر محو می‌شد—بخشی که وظیفه‌ی خود را در پنهان نگه‌داشتن بخش اول می‌دید.

افزون بر این، تنها ابزاری که برای بررسی این پدیده در اختیار داشتم، همان ذهنی بود که تلاش می‌کردم آن را مورد بررسی قرار دهم. چگونه می‌توانستم به آنچه مشاهده می‌کنم، اعتماد کنم؟

حتی همین حالا که تلاش می‌کنم این را برای خودم توضیح دهم، دچار سرگیجه می‌شوم. و همزمان، بخشی دیگر از ذهنم فریاد می‌زند: "این بیش از حد پیچیده است! ارزشش را ندارد! به چیز دیگری فکر کن! درباره‌ی چیز دیگری بنویس!"

کمی عقب نشستم و سپس کوشیدم با نرمی و بدون رویارویی مستقیم، به‌آرامی به آن نزدیک شوم.

پیش از آن جلسه‌ی گمشده به چه چیزی فکر می‌کردم یا چه کاری انجام می‌دادم؟ آیا در میان خاطرات صبحانه، قدم زدن در مسیر، یا آب دادن به بونسای‌ها، نشانه‌ای پنهان شده بود؟ دانشمندان علوم اعصاب می‌گویند که چنین خاطره‌ای گم نشده، بلکه پنهان شده است. اما پنهان شده به دست چه کسی؟ از چه کسی؟ احساس می‌کردم که در حال غرق شدنم، پس به دنبال کمک رفتم.

با *دیوید اشپیگل*، دوست صمیمی‌ام و متخصص عصب‌شناسی روان‌پزشکی تماس گرفتم، به امید آنکه بتواند نوری بر این مسئله بیفکند و به من بگوید که آیا اصلاً ممکن است ذهن انسان به این شیوه خود را تقسیم کند؟

دیوید گفت :" البته ایرو، مغز ما پیچیده است . بخش‌های مختلفی در آن نقش دارند. ساختار عصبی مغز را بیاد بیاور. اول از همه، به سیستم لیمبیک فکر کن—همان بخشی که احساسات و حافظه را مدیریت می‌کند.

می‌تواند اطلاعات را پنهان کرده، و تو را در موجی از احساسات غرق کند. همچنین می‌تواند از شکل‌گیری خاطرات جلوگیری کند و بر تمرکز تأثیر بگذارد. در اصطلاحات فرویدی—که در اینجا قیاس مناسبی به شمار می‌رود—این همان نهاد (id) است. و سپس به ایگو فکر کن—قشر سینگولیت خلفی و قشر پیش‌پیشانی میانی، بخش‌هایی از شبکه‌ی حالت پیش‌فرض در مغز. این بخش‌ها خودآگاهی و بازتاب‌های درونی را مدیریت می‌کنند.

سرانجام، قشر پیش‌فرونتالی را در نظر بگیر، که وظایف را انجام می‌دهد، برنامه‌ریزی می‌کند، فکر

می‌کند، می‌نویسد، درک می‌کند و مراقب دیگران است. به سوپرایگو(فرا خود) فکر کن. تحلیلگران فرانسوی آن را سورموا می‌نامند، بخشی که **بر** من است. بنابراین حتی در اصطلاحات نیز بخش‌های متمایزی وجود دارند: یک تو و بخشی از تو که **بر** تو است."

توضیح دیوید کمک کرد—هم اطلاعات دقیقش و هم اینکه کسی آشنا و مورداعتماد را برای صحبت کردن در کنارم داشتم. آرامش‌بخش بود که بدانم مغز واقعاً می‌تواند بر بخش‌های مختلف تمرکز کند و در آنِ واحد چندین فکر یا خواسته را در خود نگه دارد. با این حال، دانستن این که یک توضیح عصبی ممکن است وجود داشته باشد، کاملاً رضایت‌بخش نبود.

همه‌چیز از زمانی آغاز شد که یادآوری جلسه‌ی مشاوره‌ی یک‌ساعته‌ای را که تازه به پایان رسانده بودم، از دست دادم. این من که چیزی را از من پنهان می‌کرد، کیست؟ آیا دو موجود در درون من وجود

داشت؟ نه، واضح است که بیش از دو تا بود. یک من دیگر وجود دارد، همان من که این جمله را می‌نویسد و تحت تأثیر وجود دیگران است.

تنها چند ساعت بعد بود که جزئیات کامل دیدارم با جاناتان کم‌کم به سطح آگاهی‌ام بازگشتند. احساس می‌کردم در ذهنم یک والد مراقب و ناظر وجود دارد—کسی که در لحظه‌ای که می‌خواستم خلاصه‌ی جلسه را دیکته کنم، تصمیم گرفت که برخی از این مطالب برایم بیش از حد دردناک خواهد بود و بنابراین، آن‌ها را ذره‌ذره به من بازگرداند، درست به همان مقداری که اجازه داشتم به یاد بیاورم. آن بخش والدانه‌ی مراقب در ذهنم، وارد نبردی عظیم با بخش بالغ ذهنم شد—همان بخشی که متعهد بود از جاناتان، مراجع من، مراقبت کند، بر داستان او تمرکز داشته باشد و اطمینان یابد که منابع لازم را برایش

ارسال می‌کنم. می‌توانستم این نبرد را درونم حس کنم، که با قدرت در حال غلیان بود.

باید با فراموشی از خودم مراقبت می‌کردم یا با به خاطر آوردن، از دیگری؟ و حالا، باید از آن بخشی از خودم مراقبت کنم که نمی‌خواهد بیش از این به فروپاشی حافظه‌اش فکر کند؟ یا باید به آن بخش دیگری از خودم توجه کنم که می‌خواهد درباره‌ی این تجربه بنویسد، تا این قلمرو ناشناخته برای دیگران، زمانی که خودشان به آن می‌رسند، کمتر هراس‌آور باشد؟

یا شاید هم از بسیاری از "خودهای" دیگر که در ذهن و بدنم پراکنده و سرگردان‌اند؟

یک خود دیگر، قدرتمند و خیرخواه، حالا وارد صحنه می‌شود. این خودی است که می‌خواهد شما، خواننده، را از غرق شدن در هرج و مرج من، نویسنده، نجات دهد. من با آن می‌جنگم تا آن را به عقب نگه دارم، زیرا

عمیقاً مشتاقم که این تجربه را با شما در میان بگذارم. روزهایم را در خیال‌پردازی درباره‌ی آنچه باید به شما ارائه دهم، سپری می‌کنم.

به طرق مختلف، نوشتن همان چیزی است که به زندگی‌ام معنا می‌بخشد—نه اینکه مشکلات را حل کند، اما اغلب به نظر می‌رسد که از شدت تنهاییِ هستی می‌کاهد.

اما اکنون می‌دانم که باید شمارا از سردرگمی‌ای که مرا در بر گرفته، نجات دهم.

از همین رو، این واژه‌ی آرام و نهایی را به شما تقدیم می‌کنم:

"پایان."