

دروغ‌هایی که به خودمان می‌گوییم

چگونه با حقیقت روبه‌رو شویم، خودمان را بپذیریم
و زندگی بهتری بیافرینیم

تألیف

جان فردریکسون

ترجمه

دکتر حمید شمسی‌پور

دکترای روان‌شناسی سلامت

دانشگاه تهران



فهرست مطالب

پیش گفتار.....	۹
مقدمه.....	۱۱
فصل یکم: ایرادی وجود دارد.....	۱۵
فصل دوم: چگونه از حقیقت زندگی مان دوری می کنیم.....	۳۷
فصل سوم: خودداری از پذیرش.....	۶۹
فصل چهارم: بمیرید پیش از آنکه بمیرید.....	۱۰۷
فصل پنجم: دروازه حقیقت بودن.....	۱۲۱
فصل ششم: پذیرفتن.....	۱۴۷
سپاسگزاری.....	۱۸۱
یادداشت ها.....	۱۸۳
درباره نویسنده.....	۱۸۷

پیش‌گفتار

زندگی دشوار است، ولی رنج روان‌شناختی می‌تواند تحمل‌ناپذیر باشد. برای یافتن راهی برای تحمل آن، ممکن است دنبال درمانگر بگردیم. درمانگر خوب خردی فطری دارد که زائیده درد زندگی است، خردی که نمی‌توان از راهی دیگر آن را به‌دست آورد. ولی هنگامی که چنین شخصی را می‌یابیم، چگونه با هم کار می‌کنیم تا به رنج خودمان پایان ببخشیم؟

برای پاسخ دادن به این پرسش، باید بفهمیم چرا رنج می‌کشیم و چگونه به‌سوی سلامت باز می‌گردیم. به‌خاطر دروغ‌هایی که در بست پذیرفتیم و دروغ‌هایی که برای دوری از درد به خودمان می‌گوییم، بیمار می‌شویم. شاید این دروغ را در بست پذیرفتیم که ما بد هستیم به‌جای آنکه بفهمیم کسی ما را به اشتباه انداخته است. ممکن است به‌جای روبه‌رو شدن با زندگی زناشویی در حال فروپاشی، دروغی مانند «اوضاع بهتر خواهد شد» را به خودمان بگوییم. ما از راه روبه‌رو شدن همزمان با حقایق زندگی درونی و زندگی بیرونی مان بهبود می‌یابیم. همه ما برای دوری جستن از درد، به خودمان دروغ می‌گوییم: این یک ویژگی انسانی است. پس مسئله چیست؟ ما روش‌های گول زدن خودمان را نمی‌فهمیم. به همین دلیل است که دنبال درمانگر می‌گردیم: تا ما را در روبه‌رو شدن با آنچه از آن دوری می‌کنیم، یاری کند.

این کتاب می‌تواند کمک‌تان کند تا نه تنها به دروغ‌هایی که باعث رنج‌تان می‌شوند بلکه به روش روبه‌رو شدن با حقیقت برای رهایی یافتن نیز پی ببرید. کمک‌تان خواهد کرد تا دریابید که روان‌درمانی چه‌جور چیزی است که به تغییر می‌انجامد. روان‌درمانی فقط گپ زدن، بازبینی یک فهرست، یا «حل کردن» شما به منزله یک جدول کلمات متقاطع نیست. روان‌درمانی رابطه‌ای است بین دو نفر که خود را وقف روبه‌رو شدن با عمیق‌ترین حقایق زندگی می‌کنند تا بتوانند شفا پیدا کنند.

دروغ‌هایی را که بیماران می‌کنند، و اِرسی خواهیم کرد تا بتوانیم حقیقتی را با آغوش باز بپذیریم که ما را بهبود می‌بخشد. در این دوران مراقبت مدیریت‌شده^۱، خطر گم کردن روح روان‌درمانی تهدیدمان می‌کند. ما که هستیم؟ چرا رنج می‌کشیم؟ دنبال چه می‌گردیم؟ در این کتاب برای پاسخ دادن به این پرسش‌ها تلاش خواهد شد، البته نه به کمک تعاریف بلکه به کمک شرح‌حال‌های کوتاهی که نشان می‌دهند چگونه روبه‌رو شدن با آنچه از آن دوری می‌جوییم، به تغییر راستین می‌انجامد.

در این شرح‌حال‌های کوتاه، همهٔ اطلاعات شخصی، یا حذف شده یا تغییر یافته است تا از محرمانه بودن اطلاعات اشخاص محافظت شود. این داستان‌ها به‌کار می‌رود تا حقایقی که همهٔ ما برای روبه‌رو شدن با آنها تقلّا می‌کنیم و روش‌های همگانی برای دوری جستن از آنها نشان داده شود. این داستان‌های دیگران، از یک جهت داستان‌های خود ما هستند. همهٔ ما برای روبه‌رو شدن با حقیقت در تکاپو هستیم.

بسیاری از اشخاص معرفی‌شده در اینجا چنان درد هولناکی را تجربه کرده‌اند که ممکن است خواندن حرف‌هایشان برای شما دشوار باشد. کار شما همدلی با درد آنها و پی‌بردن به درد خودتان از راه درد آنها خواهد بود. و به کمک این داستان‌ها خواهید فهمید که چطور علّت به ظاهر آشکار دردمان، اغلب علّت راستین رنجمان نیست.

رنج می‌کشیم چون از زندگی، مرگ، و درس‌هایی که به ما می‌دهند، فرار می‌کنیم. هنگامی که زندگی درونی‌مان، کسانی را که به آنها عشق می‌ورزیم، و خود زندگی را با آغوش باز بپذیریم، شفا خواهیم یافت. آیا می‌شود به رموزراز [وجود] شما پی‌برد؟ نه، ولی می‌شود شما را پذیرفت. این کتاب روش پذیرفتن حقیقت خودتان را نشان خواهد داد.

مقدمه

زنی به دفتر کارم آمد، آهی کشید و گفت، «نمی‌دونم درباره ازدواجم چه کار کنم. شوهرم به روابط فرازناسویی با زنان دیگه ادامه می‌ده. برای زوج‌درمانی رفته‌ایم، ولی اثری نداشته. شوهرم احساس گناه می‌کنه، یا دست‌کم این چیزیه که خودش می‌گه. ولی هر بار که قول می‌ده وفادار باشه، درگیر رابطه با زنی دیگه می‌شه. باید جدا بشم، ولی ماندن در این رابطه زناسویی آسان‌تر از طلاق گرفته.»

من پاسخ دادم: «قول می‌ده وفادار باشه ولی درگیر رابطه با زنی دیگه می‌شه؟»
«بله.»

«آیا درسته که بگیم همچنان به حرف مردی که قول می‌ده، گوش می‌کنی و تلاش می‌کنی مردی رو که روابط فرازناسویی داره، فراموش کنی؟»
«ولی نمی‌تونم فراموش کنم!»

«نمی‌تونی واقعیت‌ها رو فراموش کنی، ولی به نظر می‌رسه با قول‌های ازدواج کرده‌ای.»

«این حرف تند و خشنه!»

«قصدم این نیست که خشن باشم. آیا روابط فرازناسویی شوهرت با توجه به آرزوت برای وفاداری، خشن بوده؟»
«بله.»

«و اگه حرف‌هاشو به جای کارهایش باور کنی، آیا باور کردن حرف‌هایش خشن خواهد بود؟»

«می‌فهم منظورتون چیه.»

«اگه ببینم داری با نادیده گرفتن رفتاری که لازمه ببینی، به خودت صدمه می‌زنی،

اجازه دارم نشونش بدم تا بتونیم رنجتو به پایان برسونیم؟»
«وقتی که این طور بیانش می کنی، منطقی به نظر میاد. ولی ما دیگه با هم نمی خوابیم.»

«می فهمم که دیگه با اون نمی خوابی. ولی چون تو هنوز با اون زندگی می کنی، مکث کردم، «آیا این امکان وجود داره که داری با دروغ هاش زندگی می کنی؟» چشم هایش پر از اشک شد. «چطور ترکش کنم؟»

«نیاز نیست ترکش کنی. شوهر وفادار پیش از این ترک کرده. می خواهی کمک کنم که از انتظار کشیدن برای برگشتنش دست برداری؟»

این زن امیدوار بود وفاداری اش باعث وفاداری شوهرش شود، ولی باعث نشد. چرا او به خودش دروغ می گوید؟ چرا همه ما به خودمان دروغ می گوییم؟ پذیرفتن آرزوهایمان آسان تر از پذیرفتن واقعیت است. من در جایگاه درمانگر این زن، در این جلسه نفهمیدم که چرا دروغ های شوهرش را می پذیرفت. و در جلسه بعد هم ممکن بود نفهمم چرا، چون قصدونیت اشخاص در گذر زمان آشکار می شود.

جدا از اینکه درباره یک شخص چقدر می دانیم، آن شخص همیشه یک راز خواهد بود. پس اگر یک شخص راز است، روان درمانی دیدار یک راز با رازی دیگر است.

پس چرا پیش درمانگران می رویم؟ با افول مذاهب سستی، به طور فزاینده به شفا دهندگان پناه می بریم تا کمک بگیریم، رنجمان را پایان دهیم، و در زندگی معنا بیابیم. روان درمانی برای بسیاری از مردم به جایگاه اعتراف غیر مذهبی تبدیل شده است. در همان حال که از درون خواهان تغییر هستیم، از دیگران می خواهیم که با تأیید، اصلاح، یا راهنمایی ما در زمینه روش های تغییر دادن دیگران، کمکمان کنند که از تغییر خودمان دوری کنیم. درمانگران، که فراخوانده شدن به شفا بخشی، آنها را برمی انگیزد، ممکن است منطق ما را اصلاح کنند، هنگام گفتن هر آنچه به ذهنمان می آید گوش کنند، یا بینش هایی ارائه کنند، ولی با اینکه هر کدام از اینها عنصری اساسی در روان درمانی است، هیچ یک به تنهایی روان درمانی نیست.

رابطه درمانی نمی تواند فقط یک روش، فن، یا عملی باشد که روی ما انجام می شود. برای شفا یافتن باید خودمان را وقف کشف حقایقی کنیم که از آنها دوری می کنیم. و با دروغ هایی که به یکدیگر و به خودمان می گوییم، از آنها دوری می کنیم. ما به توصیه و نصیحت نیاز نداریم. باید در زیر دروغ ها کندوکاو کنیم تا آنچه را که در

جستجویش بوده‌ایم، پیدا کنیم.

ما نیاز نداریم اصلاح‌حما کنند. ممکن است فکر کنیم نیاز داریم خودمان را اصلاح کنیم، ولی اغلب به‌جای آن داریم تلاش می‌کنیم خیالات، پندارهای آشفته، خودانگاره‌های درب‌وداغون، و افکار تحریف‌شده‌ای را اصلاح کنیم که رنجمان را به وجود می‌آورند. تنها با رها کردن این اشتباه می‌توانیم واقعیت را تجربه کنیم. آن‌گاه می‌توانیم خودمان را بپذیریم و سرزندگی و نشاطی را که بر اثر دروغ‌هایمان از دست داده‌ایم دوباره کشف کنیم.

درمانگر خردمند فقط دربارهٔ تفکر ما حرف نمی‌زند. روان‌درمانی رابطهٔ «سر با سر»^۱ نیست. درمانگر خردمند ساکت نمی‌نشیند تا ما مدام حرف بزنیم، وراجی کنیم، یا هر چه را به ذهنمان می‌آید بگوییم. اگر گفتن هر چه به ذهن می‌آید آدمی را درمان می‌کرد، میخانه‌ها مدت‌ها پیش بشر را شفا می‌دادند. درمانگر خردمند فقط بر بینش تکیه نمی‌کند، زیرا بینشی که از سرمان بر می‌آید درد قلبمان را شفا نخواهد داد. شفا چگونه روی می‌دهد؟

درمانگر ما را فرا می‌خواند تا آن‌کسی را که در زیر واژه‌ها، بهانه‌ها، و توجیه‌ها هستیم، تجربه کنیم. ما زندگی درونی‌مان (امیال، افکار، و احساساتمان) و جهان بیرونی را، که با دروغ‌هایی که دربارهٔ دیگران و خودمان باور کرده‌ایم از ما پنهان شده‌اند، می‌پذیریم. و از راه روبه‌رو شدن با آنچه از آن پنهان می‌شدیم، چالشی درونی را که شفا یافتن نامیده می‌شود، پشت سر می‌گذاریم.

اگر همان‌طور که افلاطون گفته است، دانش خوراک روح باشد، آن‌گاه شفا زمانی روی می‌دهد که چیزی را که از آن دوری می‌کردیم تاب بیاوریم تا دانش بتواند پدیدار شود. قرص‌ها، آمپول‌ها، و شوک برقی جایگزین رابطه‌ای زنده که روان‌درمانی می‌تواند باشد، نیستند. این کتاب نشان می‌دهد که چگونه روبه‌رو شدن با آنچه از آن دوری می‌کنیم، می‌تواند ما را شفا دهد. نمونه‌های برگرفته از کار بالینی من دربارهٔ کسانی است که با مشکلاتی کشمکش دارند که همهٔ آدم‌ها دارند، بهانه‌هایی می‌آورند که همه می‌آورند، و نشان می‌دهند که اشخاص چگونه می‌توانند به همراه درمانگر، تحمل‌ناپذیر را تحمل کنند تا با چیزهایی روبه‌رو شوند که پیش‌تر، از آن می‌ترسیدند.

1. head-to-head

نویسنده با این اصطلاح به رابطهٔ عقلانی یا منطقی خشک بدون حضور عواطف و احساسات اشاره می‌کند. م

به کمک شماری از شرح‌حال‌ها این رویارویی بین دو شخص را واریسی خواهیم کرد که در آن، درمانجو از راه دیداری صمیمانه (قلب با قلب^۱) با درمانگر شفا می‌یابد. گرچه درمانجویان ممکن است درخواست توصیه کنند و حرف‌های قالبی را تکرار کنند، در آرزوی یافتن آن کسی هستند که در زیر رنجشان مدفون است. دانشی که آنها دنبالش هستند چیست؟ این روزها که مفهوم حقیقت اغلب کنار گذاشته می‌شود، چرا مردم به جستجوی حقیقت در این آغوش که روان‌درمانی نامیده می‌شود، ادامه می‌دهند؟

فصل یکم



ایرادی وجود دارد

همه ما درد زندگی را تجربه کرده و در آن غرق شده ایم. در حالی که حقیقت ما را فراگرفته است، با دروغ‌هایی که به خودمان می‌گوییم از آن دوری می‌کنیم، دروغ‌هایی که حتی تشخیص نمی‌دهیم، دروغ‌هایی که هرگز قصد نداریم بگوییم. متأسفانه، این دروغ‌ها که ممکن است در آغاز، زندگی‌مان را نجات داده باشند، در گذر زمان بدترین دشمنانمان می‌شوند و رنج بیشتری به بار می‌آورند.

به دنبال کمک می‌گردیم، چون تصور می‌کنیم ایراد داریم درحالی که دروغ‌هایمان ایراد دارند. از خودمان می‌پرسیم که آیا از هم پاشیده‌ایم درحالی که دروغ‌هایمان دارند از هم می‌پاشند و اجازه می‌دهند احساساتمان پدیدار شوند. برای فرار از احساساتمان دروغ‌های بیشتری به خودمان می‌گوییم که رنج بیشتری پدید می‌آورند.

اگر چیزی که در ما «ایراد» دارد نشان‌دهنده چیزی باشد که درست است چه؟ اگر نیاز باشد از فرار کردن دست برداریم و برگردیم تا چیزی را که از آن می‌ترسیده‌ایم بپذیریم چه؟ روبه‌رو شدن با حقایق زندگی‌مان نه تنها علت رنجمان را روشن می‌کند بلکه توان روبه‌رو شدن با آن حقایق را هم به ما می‌دهد.

در این قسمت خواهیم دید که درمانگر چگونه به ما کمک می‌کند تا به چیزی که علائم ناخوشی‌مان نشان می‌دهند نگاه کنیم: دردی که بزرگ‌تر از آن است که به تنهایی بتوانیم تحمل کنیم. با نگاه کردن به زیر دروغ‌ها و یافتن احساسات و حقایق در زیر آن‌ها، به آن کسی که هستیم و چیزی که واقعیت دارد بازمی‌گردیم.

روان‌درمانی سفر است یا پایان سفر کردن؟

هنگامی که از آنچه باید با آن روبه‌رو شویم، دوری می‌کنیم، دچار علایمی می‌شویم که ما را به سوی روان‌درمانی می‌کشند. می‌توانیم درد زندگی را تاب بیاوریم، ولی رنج روان‌شناختی مان می‌تواند تحمل‌ناپذیر باشد. شاید یک رؤیا، کسی که عاشقش بودیم، یا حتی این امید را از دست داده باشیم که می‌توانیم معشوق دیگران باشیم. زیگموند فروید روان‌درمانی را «شفا از راه عشق»^۱ نامید، گفته‌ای که به گستردگی و گوناگونی قلب بشر تفسیر به بار آورده است. ولی به تازگی در یک گردهم‌آیی، سخنران به روان‌درمانی نه به عنوان عشق بلکه به عنوان یک فناوری برای تغییر اشاره کرد. آیا روان‌درمانی به یک فن تبدیل شده است؟ پس رابطه چه می‌شود؟ ما انسان هستیم یا چیزهایی برای دستکاری شدن؟

در دورانی که رنج را به مواد شیمیایی در مغز، افکار نادرست، یا ژن‌های بد فرومی‌کاهند، قلب با صدای بلند ما را به خود فرامی‌خواند. ما سطل‌هایی نیستیم که با داروها پُر شویم بلکه انسان‌هایی هستیم که حسرت وصل شدن به زندگی درونی‌مان، اشخاص دیگر، و خود زندگی را می‌خوریم. ما دنبال دریافت قرصی برای دور شدن از واقعیت نیستیم بلکه دنبال دستی هستیم که هنگام روبه‌رو شدن با واقعیت آن را بگیریم.

شفا یافتن بین دو نفر روی می‌دهد که از راه زیستن با یکدیگر، یاد می‌گیرند و تلاش‌های هردوی آنها هنگام روبه‌رو شدن با واقعیت‌های زندگی، از دست دادن، و مرگ، آنان را به هم وصل می‌کند. هیچ‌یک از ما نابغه‌ای نیستیم که همه پاسخ‌ها را بدانیم. هم درمانجو و هم درمانگر همیشه در حال یادگیری‌اند تا زندگی کنند و پرسش‌های زندگانی را تاب بیاورند.

برای نمونه، هنگامی که درخواست دادم تا برای درمانگر شدن آموزش ببینم، تحلیل‌گری که با من مصاحبه می‌کرد پرسید آیا روان‌درمانی شده‌ام. پاسخ دادم، «بله». «چرا برای روان‌درمانی اقدام کردی؟»

۱. نگاه کنید به یادداشت یکم فصل یکم در پایان کتاب.

«به هم ریخته بودم.»

من به یک فن نیاز نداشتم بلکه به آدمی نیاز داشتم که کمک کند تا با درد زندگی‌ام روبه‌رو شوم. در کودکی چیزهایی که تحمل کرده بودم بیش‌تر از آن بود که به تنهایی در برابرش تاب بیاورم. در بزرگسالی در حالی که در رنج خود گم شده بودم و از علت آن آگاهی نداشتم، به یک راهنما نیاز داشتم که دستم را بگیرد، وارد جنگل تاریک ناشناخته‌ها کند، و در حالی که با خودم می‌نشستم، با من بنشیند. با این کار، می‌توانستم دفاع‌های پدیدآورنده رنجم را رها کنم و خردی را که در دیگران جستجو می‌کردم، در خودم بیابم.

من چیزی را شروع کردم که گمان می‌کردم سفر روان‌درمانی است. ولی اگر این یک سفر است، در آن به کجا می‌رویم؟ جایی نمی‌رویم. در حقیقت، از رفتن دست بر می‌داریم. از فرار کردن از این لحظه دست بر می‌داریم. می‌توانیم همه عمرمان را برای فرار از خودمان و رفتن به سوی هدفی مبهم به نام شفا، بهبودی، یا روشن‌بینی صرف کنیم. ولی نیاز نیست دنبال چیزی بگردیم زیرا احساساتمان، اضطرابمان، دروغ‌هایی که به خودمان می‌گوییم، و حتی حقایقی که از آنها دوری می‌کنیم، یعنی همه‌چیز، همین‌جاست.

زنی نگران پسر چهل ساله‌اش بود که درخودماندگی داشت، بیمار شده بود، و باید چند هفته با او زندگی می‌کرد تا به خانه گروهی‌اش برگردد. او گفت، «از او خیلی خشمگین بودم. بدون نگاه کردن از خیابان رد شد و یک اتوبوس داشت زیرش می‌کرد! سرش داد زدم، 'نیاز دارم عادی باشی! نیاز دارم عادی باشی!'»

«نیاز داری پسر درخودمانده‌ات عادی باشه.»

«بله.»

«نیاز داری که او خودش نباشه.»

«اون باید تغییر کنه.»

«پسری که درخودماندگی‌اش در چهل سال تغییر نکرده باید تغییر کنه. درسته؟»

«نه، گمان می‌کنم نه.»

«آرزو می‌کنیم خشم ما می‌توانست اونو غیردرخودمانده کنه، ولی نمی‌کنه، می‌کنه؟»

«نه، نمی‌کنه.»

«اون همچنان درخودمانده خواهد بود. چهل سال منتظر بوده‌ای تا پسری عادی به جای پسر درخودمانده‌ای که داری، ظاهر بشه. من درک می‌کنم. کی درک نمی‌کنه؟ می‌خوای برای آن پسر عادی که هرگز نداشتی و هرگز نخواهی داشت مراسم خاکسپاری بگیریم؟»

او خم شد و هق‌هق گریه کرد.

علت اینکه به این مادر چیزی را یادآوری کردم که انکار می‌کرد، ایجاد درد در او نبود، بلکه رها کردن او بود، رهایی از پنداری که چهل سال شکنجه‌اش کرده بود. از راه روبه‌رو شدن با واقعیت‌های زندگی او به همراه خودش، به او نشان دادم که او هم می‌تواند با آنها روبه‌رو شود. هنگامی که پسر غیرواقعی‌اش را رها کرد، پسر واقعی‌اش را با آغوش باز پذیرفت.

آیا او می‌تواند چیزها را همان‌طور که هستند ببیند؟ آیا می‌تواند بگذارد پرسش درخودمانده باشد؟ توجه داشته باشید که حقیقت را نه می‌توان داد و نه می‌توان دریافت کرد. درمانگر فقط می‌تواند به حقیقتی که در درون درمانجو وجود دارد اشاره کند. بینش نه از لب‌های درمانگر بلکه از قلب درمانجو بیرون می‌آید.

همین که آن مادر آرزویش را تصدیق کرد، چیزی را که حالا می‌توانست با آن زندگی کند دید: پرسش همان‌طور که بود. نبود خیالش فضایی شد که پرسش در آن نمایان شد. وقتی که دید چیزی که می‌خواست واقعی نبود، چگونگی زندگی با پسر واقعی‌اش آشکار شد. جالب است که هر چه بیشتر با حقیقت روبه‌رو شد، از دروغش کمتر رنج کشید.

توانایی‌اش برای خیال‌پردازی از بین نرفت. فقط از رؤیایی که خیالاتش پدید آورده بودند بیدار شد. من که از رها کردن او از آرزویش ناتوان بودم، فقط توانستم کمکش کنم که ببیند پسر واقعی‌ای که نمی‌پذیرفت، به هر حال وجود داشت. و پسر غیبردخودمانده‌اش هرگز وجود نداشت، مگر در رؤیاهایش. در این رها کردن، از دلبستگی‌اش به آرزوی داشتن پسری عادی دست برداشت. این آرزو دوباره پدید می‌آمد، ولی او می‌توانست به جای چسبیدن به آن، مشاهده‌اش کند و به عشق ورزیدن

به پسری که داشت بازگردد.

ما منتظر چیزی هستیم که حاضر نیست، به جای اینکه حاضر باشیم برای چیزی که حاضر است. هنگامی که این زن برای پسرش حاضر بود و از آرزویش بیدار شد، توانست بگوید، «خدای من! من تو هستم. من نیاز دارم عادی شوم. من نیاز دارم که وقتی اتوبوس واقعیت به سوی من هجوم می آورد به هر دو طرف نگاه کنم.» ما با برقرار کردن رابطه با چیزی که اینجاست بهبود می یابیم؛ ما با برقراری رابطه با خیالاتمان بیمار می شویم. درمانگر ما را از فرار کردن از خودمان باز می دارد تا بتوانیم در واقعیت آرام بگیریم. با ماندن در این لحظه، احساساتمان را که همیشه از راه اضطراب به کمکمان می آیند، احساس می کنیم. شگفت اینکه اضطراب، ما را فرامی خواند تا به جاهایی شیرجه بزنیم که همیشه از آنها فرار می کنیم، جاهایی که از فرود آمدن و کاوش کردن در آنها می ترسیم.

در واقع، درمانگران همیشه پیام یکسانی می دهند: «آنچه از آن فرار می کنید در جایی است که نیاز دارید در آن آرام بگیرید. چیزی که از آن می ترسید، چیزی است که نیاز دارید با آن روبه رو شوید. چیزی که نشنیده می گیرید، چیزی است که نیاز دارید بشنوید.»

ولی ما یاد گرفته ایم که گوش نکنیم. در حالی که زندگانی در حال فرار را زندگی می کنیم، هرگز نمی فهمیم که داریم از احساساتمان و چیزهایی که آنها را بر می انگیزند فرار می کنیم. هرگز یاد نمی گیریم با فرق بین دو نفر روبه رو شویم؛ کسی که هستیم و کسی که تلاش می کنیم به نظر بیاییم. برای دست برداشتن از فرار، به یک یار نیاز داریم تا کمکمان کند که بنشینیم، تاب بیاوریم، و احساس کنیم. زیرا چیزی که در تنهایی تحمل ناپذیر بود هنگامی که در میان گذاشته شود تحمل پذیر می شود.

این تحمل کردن و در میان گذاشتن یک فن نیست بلکه پذیرش دو طرفه زندگی درونی و بیرونی مان است: پذیرش آنچه در حال روی دادن است. و این در میان گذاشتن و گوش دادن چه چیزی به جز عشق است؟ زمانی که این زن، درخودماندگی پسرش را پذیرفت، توانست به او عشق بورزد، و دیگر از او نمی خواست چیزی باشد که هرگز نمی توانست باشد: کودک غیردرخودمانده. برای شفا یافتن باید با همدیگر

چیزی را که در گذشته تحمل‌ناپذیر بود بپذیریم: واقعیت و احساساتمان درباره آن.

تحمل‌ناپذیر

خواهرم فریاد زد، «جان، جان!» او که دو و نیم ساله بود، روی تخت نوزاد کنار پنجره ایستاده بود؛ جایی که در آن برادر یک‌و‌نیم ساله‌ام در بندهای پرده گیر افتاده بود و داشت خفه می‌شد. از تختم بیرون پریدم، به طرف تخت نوزاد دویدم، از آن بالا رفتم و تلاش کردم به خواهرم کمک کنم تا برادرم را در حالی که پاهایش در هوا تکان می‌خورد، بالا نگه دارد. او که داشت به خودش می‌پیچید و لگد می‌زد، زیادی سنگین بود. به تلاش کردن و تلاش کردن ادامه دادیم تا او را بالا بکشیم و گردنش را از بندها رها کنیم، ولی نتوانستیم. شتابان به آشپزخانه رفتم تا کمک بیاورم. پرستار نوزاد از پنجره بالای ظرفشویی فریاد زد تا مادرم که بیرون بود برگردد، «فلورن!» خاطره بعدی‌ام به مادرم بر می‌گردد که دیوانه‌وار داشت به برادرم تنفس مصنوعی دهان به دهان می‌داد. دقیقی پس از آن، که برادرم مرده روی قالیچه کهنه قهوه‌ای با کپسول سبزرنگ اکسیژن در کنارش قرار داشت، همسایه‌ای دستم را گرفت و مرا تا پایان مراسم خاکسپاری به خانه‌اش برد. من هرگز دوباره برادرم را ندیدم.

زندگی. مرگ. احساس گناه بر اثر مرگ برادرم. من که پنج ساله بودم، با پرسش‌هایی روبه‌رو شدم که نمی‌توانستم به کُنه آنها پی ببرم.

ولی من تنها نیستم. همه کسانی که به دنبال شفا هستند، باید دردی را تاب بیاورند که به تنهایی نمی‌توانستند تاب بیاورند. مادر یک درمانجو تلاش کرد او را در آب خفه کند و پدرِ مردی چنان بی‌رحمانه کتکش زد که پشت و کفلش به شکل راه راه، سیاه و کبود شد. مادرِ روان‌پریشِ زنی دیگر در وسط یک تقاطع لباس‌هایش را در آورد و در حالی که لخت ایستاده بود، برای خودروهایی که می‌گذشتند موعظه کرد. برادران ما، خواهران ما، درد دارند.

هر کسی که نیاز به شفا دارد، تجربه دلشکستگی، از دست دادن، و احساساتی چنان دردناک دارد که نمی‌تواند سفرش را به پایان برساند. برای پایان دادن به این سفر، دنبال کسی می‌گردیم که کمکمان کند تا باقیمانده راه را برویم.

شفایافتن

در روان‌درمانی کشف می‌کنیم که از راه برقراری رابطه شفا می‌یابیم، زیرا زخم‌هایی که در روابط پدید آمد باید در یک رابطه شفا بیابد، رابطه‌ای که در آن درمانگر برای ما حرف نمی‌زند بلکه با ما حرف می‌زند. او می‌خواهد بفهمد که در زیر واژه‌ها، اندیشه‌ها، و خیالاتمان، چه کسی هستیم. هنگامی که دنبال احساساتمان می‌گردد، نه باورهایمان، ما را به رابطه‌ای متفاوت، دنیایی دیگر، فرا می‌خواند. به ما نمی‌گوید ساکت باشیم، بر آن چیره شویم، یا فراموشش کنیم بلکه او در ورودی پذیرش می‌شود که احساساتمان می‌توانند از آن وارد شوند. درمانگر اعماقی را که از آن می‌ترسیدیم برای ما آشکار می‌کند و در زمانی که آن را تحمل می‌کنیم، حمایتان می‌کند.

او به جای گفتگو درباره‌ی دنیای بیرونی، از دنیای درونی، احساسات، امیال، و خواسته‌هایمان که کنار گذاشته‌ایم، می‌پرسد. او روش‌های ما برای پنهان شدن از دیگران و به ویژه پنهان شدن از خودمان را نشان می‌دهد. سپس تشویقمان می‌کند که خودمان را آفتابی کنیم. او می‌گوید، «شما مهم‌ترین کسی هستی که در همه‌ی عمرت با او دیدار خواهی کرد.» «چرا با خودت رابطه‌ی خوبی نداری؟»

برای داشتن رابطه‌ی خوب با خودمان، باید بیاموزیم به حرف آن کسی گوش فرا دهیم که در زیر واژه‌ها، بهانه‌ها، و توجیه‌هایی که به کار می‌بریم، هستیم. در نمونه‌ی بعد، زنی روان‌درمانی‌اش را نه با گفتن مشکلش به من بلکه با توصیف سفرش تا رسیدن به آرایشگر و متخصص پوست شروع کرد.

من پرسیدم، «اگر متخصص پوستت رو کنار بذاریم، مشکلی که می‌خوای در مورد آن کمکت کنم چیه؟»

«درمانگر قبلیم گفت در کودکی دچار تروما شده‌ام.»

«و خودت چی؟ تو می‌خوای روی چی کار کنی؟»

«چیزهای زیادی وجود داره. سخته یکی رو انتخاب کنم.»

«اگه صریح باشی، می‌خوای در مورد چی کمکت کنم؟»

«بگذارید درباره‌ی کودکی‌م به شما بگم، و شاید این کمکتان کند.»

«پیش از این که سراغ تاریخچهٔ زندگیت بریم، [بگو] مشکل چیه؟»
 او آهی کشید و اعتراف کرد، «هنوز راحت نیستم واردش بشم.»
 «از من کمک می‌خوای ولی برای گفتن مشکلات به من راحت نیستی. اگه مشکل رو ندونیم، چه اتفاقی خواهد افتاد؟»
 «کمک دریافت نخواهم کرد.»
 «آیا این الگوی کمک خواستن و اجازه ندادن به خودت که دریافتش کنی، می‌تونست مشکلی باشه که می‌خواستی در موردش کمکت کنم؟»
 لب‌هایش لرزید و چشمانش پر از اشک شد.

درمانگر به وانمود کردن درمانجو به مسلط بودن علاقه‌ای ندارد زیرا این نسخهٔ ناقص خودش که او به‌عنوان کُل جا می‌زند دیواری است که شخص راستینی را که او می‌ترسد باشد پنهان می‌کند. هنگامی که درمانگر روش‌های پنهان شدن درمانجو را نشان می‌دهد، و او نیز آنها را می‌بیند، سرانجام دست از پنهان شدن بر می‌دارد. هنگامی که او بدون دفاع‌هایش برهنه شود و نتواند وانمود کند که «خوب» است، ظاهرسازی-اش شکست خورده است.

درمانگر ما را همان‌طور که هستیم می‌پذیرد. یک انسان با انسانی دیگر دیدار می‌کند. درمانگر افکار، احساسات، و اضطراب ما را می‌پذیرد، و ما چیزی را تجربه می‌کنیم که آن را می‌خواهیم و از آن می‌ترسیم: دوست داشته شدن همان‌طور که هستیم. هر چند در حقیقت، ما هرگز از دوست داشته شدن نمی‌ترسیم. ما از درد و سوگی می‌ترسیم که هنگامی پدید می‌آید که بودن عشق، نبودن قبلی آن را آشکار می‌کند.

دنایای طرد کردن خود و ترس ما در این پذیرش دوطرفهٔ احساساتمان ناپدید می‌شود. چرا دو طرفه؟ اگر درمانگر ما را همان‌طور که هستیم بپذیرد ولی خودمان نپذیریم، طرد کردن پنهانی خودمان را تداوم می‌بخشیم. شفا یافتن تنها زمانی روی می‌دهد که ما هم خودمان را بپذیریم. این پذیرش با پذیرش مشکلمان آغاز می‌شود. بی‌میلی درمانجوی من برای برملا کردن مشکلش موهبت از آب درآمد. ترس او از برملا کردن مشکلش نشان‌دهندهٔ ترسش از وابسته شدن به من بود؛ نشان‌دهندهٔ آرزوی

طردشده‌اش برای پذیرفته شدن بود. افسردگی‌اش به زندگانی‌ای که داشت زندگی می‌کرد نه گفت، که نشان‌دهندهٔ بله‌ای بود که می‌ترسید باشد. من مقاومتی را که می‌ترسید نپذیرم، پذیرفتم. در این پذیرش دوطرفه، با ناپدید شدن یک دروغ-این که ما دوست داشتنی نیستیم- غم‌واندوه جریان می‌یابد.

آیا چیزی در من نادرست است؟

اغلب به خودمان می‌گوییم، «چیزی در من نادرست است.» بیایید نگاهی به یک نمونه بیاندازیم تا چیزی را که دروغ پنهانش می‌کند ببینیم. شخصی معتاد به کوکائین که داشت بهبود می‌یافت و صداها می‌شنید که به او می‌گفتند مواد اعتیادآور مصرف کند، گفت، «نمی‌دونم چیه، ولی یه چیز درست به نظر نمی‌رسه. نمی‌دونم درست چیه، ولی این درست نیست.» گاهی حس «نادرست بودن» نشانهٔ چیزی است که تلاش می‌کند از درون رشد کند.

این زن با این باور که فقط سزاوار رنج کشیدن است، سال‌ها خودش را تنبیه کرده بود. چرا؟ برای به دست آوردن هزینهٔ اعتیادش شروع به روسپی‌گری کرد. چون نمی‌خواست دخترانش این را بفهمند، آنها را با پدرشان، ترک کرد. در زمانی که روسپی‌گری می‌کرد، فهمید که همسر سابقش از دختر بزرگ‌ترشان بهره‌کشی جنسی کرده است. بی‌درنگ دخترانش را پس گرفت و شکایت کرد، ولی صدمه وارد شده بود. او مواد را به سلامت دخترانش ترجیح داده بود.

درمانگران پیشین با پافشاری بر بخشش خود، تلاش کردند احساس گناهش را از بین ببرند، و او می‌ترسید که من هم همین کار را بکنم. «کاری که من کردم نادرست بود! و هیچ‌کس نباید منو از اون برحذر داره.»

«درست می‌گی: تو اشتباه کردی. تو این احساس گناه را تا روزی که بمیری احساس خواهی کرد. هیچ‌کس نمی‌تونه احساس گناهت رو از بین ببره. و من حق ندارم این کار رو بکنم زیرا این احساس گناه سالم‌ترین بخش توست. به طور دقیق، چون دخترات رو دوست داری، احساس گناه می‌کنی. این نشانهٔ عشق توست. روان‌درمانی نمی‌تونه دربارهٔ این کاری بکنه. ولی می‌تونیم در مورد این خودتنبیهی

هولناکی که از آن به بعد به خودت وارد می‌کرده‌ای کمکت کنیم. با همه این‌ها، خودتنبیهی تو کمکی به دخترت نمی‌کنه، می‌کنه؟»

او رنج می‌برد چون به دروغی درباره‌ی خودش باور داشت: «من سزاوار آنم که همیشه رنج بکشم.» چیزی که تصوّر می‌کرد در مورد خودش اشتباه است درست بود، زیرا احساس گناهش نشان دهنده‌ی عشقش بود. و زمانی که سرانجام احساس گناهش را پذیرفت و تحمل کرد، عشقش به دخترانش، زیبایی درونی‌اش، را احساس کرد. او که دیگر نیازی به تنبیه کردن خود نداشت، از سوءمصرف مواد دست برداشت و هرگز به روسپی‌گری برنگشت. وقتی که توانست با آسیبی که زده بود روبه‌رو شود، در یک مهدکودک شروع به کار با کودکان کرد، که به طور نمادین جبرانِ آسیبی بود که در گذشته وارد کرده بود.

او مدتی یک روسپی بود. آیا وانمود کردن به دوست داشتن شغلی که دوست ندارید، می‌تواند نوعی روسپی‌گری باشد؟ مردی که برای بنگاه تجاری خانوادگی آموزش دیده بود، پس از کار در این حرفه عبوس و گرفته شد. او گفت، «احساس خوبی ندارم. نکنه افسرده شدم.» در حقیقت، افسردگی‌اش درست بود. چرا؟ او نقاشی زبردست بود. علایم او خبر از زندگی درونی‌اش می‌داد: این حرفه را رها کن و یک هنرمند باش. او افسرده بود چون داشت یک دروغ را زندگی می‌کرد. وقتی که دروغش را ترک کرد و حقیقتش را زندگی کرد، افسردگی‌اش ناپدید شد.

زنی دیگر نیاز نداشت شغلش را ترک کند بلکه نیاز داشت دروغی را ترک کند که به خودش می‌گفت. او پرسید، «من چرا مضطربم؟ زندگی من عالیه. بچه‌هام بزرگ شده‌اند. این منطقی نیست.» تا زمانی که با واقعیت‌ها روبه‌رو نشویم و آنها را کنار هم نگذاریم، اضطراب هرگز منطقی به نظر نمی‌آید.

او کسب‌وکار خانوادگی را رهبری می‌کرد در حالی که شوهرش رهبر قلمداد می‌شد. وقتی که برای کارکنان حلّ‌ومرز تعیین می‌کرد، همسرش اغلب زیر پایش را خالی می‌کرد. وقتی که احساساتش را به همسرش به خاطر خراب کردنش بررسی کردیم، او با گفتن اینکه باور دارد عصبانیتش غیرمعنوی است، به من اطمینان داد که، «من عصبانی نیستم.» او انکار می‌کرد که از شوهرش عصبانی است، ولی در عوض در

برابر سایر کارکنانش از عصبانیت منفجر می‌شد. اضطراب او عصبانیتش را نشان می‌داد، که بیانگر قصد او برای روراست‌تر بودن با خودش، شوهرش، و من بود. اضطراب نشانه ناگفته‌هاست. به زودی دست از وانمود کردن برداشت و برای شوهرش حدومرز گذاشت، در حالی که آشکارا بر رهبری خودش پافشاری می‌کرد بی‌آنکه توانایی‌اش را پنهان کند، چیزی که سی سال پنهان کرده بود. شاید این باور که چیزی در خود ما نادرست است به این معنی است که می‌خواهیم زندگی اصیل‌تری بیافرینیم.

من ایرادی ندارم، ولی چیزی در شما نادرست است!

گاهی می‌گوییم، «چیزی در من نادرسته.» در مواقع دیگر اصرار می‌کنیم که، «چیزی در شما نادرسته!» در چیزی که وجود دارد ایراد پیدا می‌کنیم. «زنم نباید دیر کنه.» «شوهرم باید بدونه که من چی می‌خوام.» ما شروع به «بایده‌سازی» برای دیگران می‌کنیم. اگر آنها آن‌طور که ما می‌خواهیم نباشند، فکر می‌کنیم نادرست هستند. شاید دیگران نادرست نیستند بلکه ماماهاایی هستند که ما را از رحم پندارهایمان بیرون می‌کشند. آیا آنها می‌توانند در متولد کردن خودمان به ما کمک کنند؟

مردی که از رابطه فرازناشویی زنش خشمگین بود، با فریاد گفت، «اون به من خیانت کرد. اون بی‌وفا بود. نمی‌تونم باور کنم که این کارو کرد. این هولناکه.»

این هولناک بود، ولی بررسی واقعیت هم بود. رفتار زنش او را از این خواب بیدار کرد که زندگی زناشویی‌اش خوب است. گرچه از رابطه زنش وحشت کرد، آرام آرام جاه‌طلبی کاری‌اش را به‌عنوان رابطه دزدکی خودش، وسواسش در مورد کارش را به‌عنوان کم‌محلّی به زنش درک کرد. هنگامی که سراب زندگی زناشویی‌اش ناپدید شد، پی برد که بی‌اعتنایی‌اش چگونه عشق زنش را از بین برده است.

با تشر گفت، «بِهش گفتم هر چی می‌خواد بخره. حتی یه میلیون دلار در حساب یه انجمن خیریه گذاشتم که می‌تونستیم با هم بچرخونیمش. اون چی می‌خواست؟ من مرد پرمشغله‌ای هستم. چهار روز در هفته در منتهن کار می‌کنم. زمانی برای برنامه

"شام خوردن در خانه" ندارم. اون خونه اعیانی رو در خیابان پی خریدم. فکر می‌کردم اون خونه مشغولش خواهد کرد.»

این مرد زنش را دوست نداشت. او ویژگی‌هایی را دوست داشت که می‌خواست زنش داشته باشد. نخستین روزهای پس از پی بردن به رابطه فرازنشویی زنش، در حالت مداوم خشم جوش می‌آورد. «بهش گفتم باید دست برداره وگرنه به آخر خط می‌رسیم. اون به من گفت از فریاد کشیدن بر سرش دست بردارم؛ من بهش گفتم رابطه‌ام را با او قطع می‌کنم مگر این که اون حرومزاده رو ول کنه.»

او شوکه بود چون انکارش نمی‌گذاشت با واقعیت برخورد کند. به جای زن خیالی‌اش، مدام سروکله زن واقعی‌اش پیدا می‌شد. چرا زنش به آرزوی او برای کنترل کردنش اعتراض می‌کرد؟ برای او بدیهی به نظر می‌آمد- او باید اطاعت کند. برای او، فقط یک ذهن و یک خواست وجود داشت. نمی‌توانست بفهمد که چرا او می‌خواست قصرش را ترک کند. تشخیص نمی‌داد که زنش خود را نه یک شاهزاده بلکه یک زندانی احساس می‌کرد. زمانی که بهت‌زده می‌شویم، می‌توانیم حقیقت را به درون راه بدهیم یا آن را با دروغ‌هایمان بیرون نگه داریم. در مورد این مرد، او با پوزخند می‌گفت، «اون فقط یه هرزه خودخواهه. اون هرگز دوستم نداشت. اون تنها به خودش اهمیت می‌ده. من مدام تلاش می‌کردم بهش بگم که چه چیزی ایراد داره، ولی اون گوش نمی‌کرد.»

باورهای او برایش در حکم بینش‌های عمیق بودند. او می‌پنداشت که زنش عاشقش نبود. پنداشت او، که گمان می‌کرد درست است، او را از واقعیت‌ها جدا می‌کرد. زنش در آرزوی عشق او بود، ولی او داستان‌هایش را بیشتر از زنش دوست داشت.

این باورها، که «فرافکنی» نامیده می‌شوند، درست به نظر می‌آیند زیرا واقعی‌اند: آنها واقعیت‌هایی هستند که در خودمان پس می‌زنیم و به درون دیگران جابجا می‌کنیم. اگر بر خودمان خرده بگیریم، تصور می‌کنیم دیگران بر ما خرده می‌گیرند. اگر خودمان را نادیده بگیریم، تصور می‌کنیم دیگران ما را نادیده می‌گیرند. اگر نتوانیم از خودمان مراقبت کنیم، فکر می‌کنیم دیگران از ما مراقبت نمی‌کنند. با وجود این، کسانی که به