

دروغ‌هایی که به خودمان می‌گوییم
چگونه با حقیقت روبه‌رو شویم، خودمان را بپذیریم،
و زندگی بهتری بیافرینیم

تقدیم به

پدرم،

که زندگی بی‌باکانه‌اش

آموختنی بود

یادش گرمی

ح. شمسی پور

فهرست مطالب

پیش‌گفتار.....	۹
مقدمه.....	۱۱
فصل یکم: ایرادی وجود دارد.....	۱۵
فصل دوم: چگونه از حقیقت زندگی‌مان دوری می‌کنیم.....	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
یادداشت‌ها.....	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 گول‌زدن 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 گپ‌زدن، 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 بیمارمان می‌کنند، و ارسی خواهیم کرد تا بتوانیم حقیقتی را با آغوش باز بپذیریم که ما را بهبود می‌بخشد. در این دوران مراقبت مدیریت شده^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، همه اطلاعات شخصی، یا حذف شده یا تغییر یافته است تا از محرمانه بودن اطلاعات اشخاص محافظت شود. این داستان‌ها به‌کار می‌رود تا حقایقی که همه ما برای روبه‌رو شدن با آنها تقلا می‌کنیم و روش‌های همگانی برای دوری جستن از آنها نشان داده شود. این داستان‌های دیگران، از یک جهت داستان‌های خود ما هستند. همه ما برای روبه‌رو شدن با حقیقت در تکاپو هستیم.

بسیاری از اشخاص معرفی شده 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 علت به ظاهر آشکار دردمان، اغلب علت 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 رموز [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 فرازنشویی 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 زنشویی 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 فرازنشویی داره، فراموش کنی؟»

«ولی نمی‌تونم فراموش کنم!»

«نمی‌تونی واقعیت‌ها رو فراموش کنی، ولی به نظر می‌رسه با قول‌هایش ازدواج

کرده‌ای.»

«این حرف تند و خشنه!»

«قصدم این نیست که خشن باشم. آیا روابط فرازنشویی 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 ترکت 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 سنتی، به طور فزاینده به شفادهندگان پناه می بریم تا کمک بگیریم، رنجمان را پایان دهیم، و در زندگی معنا بیابیم. روان درمانی برای بسیاری از مردم به جایگاه اعتراف غیرمذهبی 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 شفابخشی، 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» 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 بیرونی‌مان 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 شفایافتن 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 دنبال 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 شده‌ایم. 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 علایم 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» 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، مرگ، آنان را به هم وصل می‌کند. هیچ‌یک از ما نابغه‌ای نیستیم که همهٔ 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؟»

«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 چهل‌ساله‌اش 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 زد، '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 می‌تونست 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 پسرش 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: پسرش همان‌طور که بود. نبود خیالش فضایی شد که پسرش 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 غیردرخودمانده‌اش 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 می‌آورد به هر دو طرف نگاه کنم.» ما با برقرار کردن رابطه با چیزی که اینجاست بهبود می‌یابیم؛ ما با برقراری رابطه با خیالاتمان بیمار می‌شویم. درمانگر ما را از فرار کردن از خودمان باز می‌دارد تا بتوانیم در واقعیت آرام بگیریم. با ماندن در این لحظه، احساساتمان را که همیشه از راه اضطراب به کمکمان می‌آیند، احساس می‌کنیم. شگفت اینکه اضطراب، ما را فرامی‌خواند تا به جاهایی شیرجه بزنییم که همیشه از آنها فرار می‌کنیم، جاهایی که از فرود آمدن و کاوش کردن در آنها می‌ترسیم.

در واقع، درمانگران همیشه پیام یکسانی می‌دهند: «آنچه از آن فرار می‌کنید در جایی است که نیاز دارید در آن آرام بگیرید. چیزی که از آن می‌ترسید، چیزی است که نیاز دارید با آن روبه‌رو شوید. چیزی که نشنیده می‌گیرید، چیزی است که نیاز دارید بشنوید.»

ولی ما یاد گرفته‌ایم که گوش نکنیم. در حالی که زندگانی در حال فرار را زندگی می‌کنیم، هرگز نمی‌فهمیم که داریم از احساساتمان و چیزهایی که آنها را بر می‌انگیزند فرار می‌کنیم. هرگز یاد نمی‌گیریم با فرق بین دو نفر روبه‌رو شویم؛ کسی که هستیم و کسی که تلاش می‌کنیم 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 تحمل‌ناپذیر بود هنگامی که در میان گذاشته شود تحمل‌پذیر می‌شود.

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 نمی‌خواست چیزی باشد که هرگز نمی‌توانست باشد: کودک غیردرخودمانده. برای شفا یافتن باید با همدیگر