

بدن هرگز دروغ نمی گوید

اثرات دیرپای والدگری با نفرت

تألیف
آلیس میلر

ترجمه
کتایون زاهدی
کارشناس ارشد روانشناسی



فهرست مطالب

پیش‌گفتار	۱۱
مقدمه اصول اخلاقی و بدن	۱۵

بخش ۱

بیان و پنهان‌کاری

فصل اول: ترس از پدر و مادر و آثار تأسفبار آن	۳۵
فصل دوم: مبارزه برای آزادی در درام‌ها و فریادِ ناشنیده بدن	۳۹
فصل سوم: خطای حافظه	۴۴
فصل چهارم: خودبیزاری و عشقِ نافرجام	۴۹
فصل پنجم: کودکِ زندانی‌شده و لزومِ انکارِ درد	۵۳
فصل ششم: خفقان با عشقِ مادر	۵۶
فصل هفتم: یک استاد گذشته تفکیک احساسات	۶۴
پی‌نوشت بخش ۱	۶۶

بخش ۲

اصول اخلاقی در درمان و شناختِ بدن

مقدمه‌ای بر بخش ۲	۷۱
فصل هشتم: آشنایی با ظلم نسبت به کودکان	۷۹
فصل نهم: چرخ‌وفلک احساسات	۸۶
فصل دهم: بدن به‌عنوان نگهبان حقیقت	۱۰۳
فصل یازدهم: آیا می‌توانم آن را بگویم؟	۱۰۸
فصل دوازدهم: کشتن به‌جای احساسِ حقیقت	۱۱۵

فصل سیزدهم: مواد مخدر و فریب بدن.....	۱۱۹
فصل چهاردهم: حق آگاهی.....	۱۲۸
فصل پانزدهم: فریب عشق را نابود می کند.....	۱۴۳

بخش ۳

بی میلی: آرزوی برقراری ارتباط واقعی

مقدمه ای بر بخش ۳.....	۱۵۱
فصل شانزدهم: دفتر خاطرات خیالی آنیتا فینک.....	۱۵۷
پی نوشت.....	۱۸۳
پی گفتار.....	۱۸۷
توضیحات.....	۱۹۹
فهرست منابع.....	۲۰۳

مقدمه

اصول اخلاقی و بدن

بیشتر بیماری‌های جسمانی، پاسخ بدن به بی‌توجهی دائم به اعمال حیاتی آن است. یکی از حیاتی‌ترین اعمال ما توانایی گوش دادن به داستان واقعی زندگی خودمان است. در این راستا، موضوع اصلی در این کتاب تعارض میان چیزهایی است که ما احساس می‌کنیم - چیزهایی که بدن ما ثبت می‌کند - و چیزهایی که ما فکر می‌کنیم برای رعایت هنجارها و استانداردهای اخلاقی که در سنین بسیار زود درونی کرده‌ایم، باید احساس کنیم. این نظر قاطع و سنجیده من است که یک هنجار رفتاری مشخص و بسیار تثبیت شده - فرمان چهارم - به دفعات ما را از قبول احساسات واقعی مان باز می‌دارد و ما بابت این سازش با اشکال مختلف بیماری جسمانی، هزینه می‌پردازیم. کتاب بدن هرگز دروغ نمی‌گوید حاوی مثال‌های بسیاری است که به این فرضیه تحقق می‌بخشند. با این حال، تمرکز من روی همه زندگی‌نامه‌ها نیست، بلکه روی روابط میان افراد و والدین‌شان است که مسئول ظلم و اذیت و آزار شناخته شده بوده‌اند.

من به تجربه آموخته‌ام که بدن خودم منبع همه اطلاعات حیاتی است که مرا قادر ساخته‌اند تا استقلال و اعتماد به نفس بیشتری کسب کنم و تنها زمانی رهایی از گذشته خود را آغاز کردم که به خود اجازه بروز احساس هیجان‌هایی را دادم که برای مدتی طولانی در درونم سرکوب شده بودند. احساسات واقعی هرگز محصول تلاش آگاهانه نیستند بلکه به خودی خود وجود دارند و دلیل بسیار خوبی برای بودن‌شان هست، حتی اگر این دلیل همواره آشکار نباشد. من نمی‌توانم خودم را مجبور به دوست داشتن یا احترام گذاشتن به پدر و مادرم کنم اگر بدنم به دلایلی که خودش می‌شناسد از این اجبار سرپیچی کند؛ اما اگر همچنان از «فرمان چهارم» اطاعت کنم، پیامد آن

همواره فشار روانی حاصل از زمانی است که از خودم چیزی غیرممکن را طلب کنم. این‌گونه فشار روانی تا حد زیادی در تمام طول زندگی همراه من بوده است. اضطراب و نگرانی از رعایت نظام ارزش‌های اخلاقی که پذیرفته بودم. تلاش کردم در ذهنم احساس‌های خوبی را تصور کنم که هنگام نادیده گرفتن احساس‌های ناخوشایند داشتم. هدفم این بود که مانند دختر خانواده مورد عشق و علاقه قرار بگیرم اما همه تلاش‌م بیهوده بود. درنهایت مجبور شدم درک کنم که نمی‌توانم به زور علاقه‌ای را که وجود ندارد ایجاد کنم. از طرف دیگر، آموختم که احساس علاقه (برای مثال: علاقه به فرزندانم یا علاقه به دوستانم) هرگاه خواستار احساس آن علاقه نباشم و از رعایت احکام اخلاقی که به من تحمیل شده‌اند خودداری کنم به‌طور خودکار ایجاد خواهد شد؛ اما چنین شور و هیجانی فقط زمانی می‌تواند روی دهد که احساس آزادی کنم و پذیرای همه احساس‌هایم از جمله احساسات منفی باقی بمانم.

درک این مطلب که نمی‌توانم احساساتم را گول بزنم و نمی‌توانم نه خود و نه دیگران را فریب دهم، احساس آسایش فراوان و رهایی برایم به همراه داشت. فقط در آن موقع بود که به‌طور کامل تحت تأثیر تعداد بسیار زیاد افرادی قرار گرفتم که (مانند خودم) تا حدی به معنای واقعی کلمه، خود را در تلاش برای پیروی از «فرمان چهارم» نابود می‌کنند بدون توجه به هزینه‌ای که این عمل هم به بدن‌شان و هم به کودکان‌شان تحمیل می‌کنند. تا وقتی که کودکان به خود اجازه بدهند که به این صورت مورد استفاده قرار گیرند، این امکان وجود دارد که شخص بدون آگاهی از حقیقت خویش و بدون هیچ‌گونه بیماری ناشی از این شکل طولانی از خودفریبی تا صد سالگی عمر کند.

مادری که به اجبار متوجه می‌شود که محرومیت‌هایی که در جوانی به او تحمیل شده‌اند، دوست داشتن فرزندش را برایش ناممکن می‌سازد، هرچقدر هم که سعی کند، اگر شهادت انجام این کار را داشته باشد، به یقین باید انتظار داشته باشد که به بی‌اخلاقی متهم شود؛ اما به باور من، درست همین انتظار صریح از احساسات واقعی خودش و استقلال از ادعاهای اخلاقی است که او را قادر خواهد ساخت که به خود و فرزندانش حمایت صادقانه و صمیمانه‌ای را بدهد که به آن نیاز دارند و در عین حال

خود را از قید و بندهای خودفریبی رها خواهد ساخت.

چیزی که کودکان پس از به دنیا آمدن بیش از همه به آن نیاز دارند عشق و علاقه است. منظور من از عشق و علاقه، محبت، توجه، مراقبت، حمایت، مهربانی و تمایل به برقراری ارتباط است. اگر این نیازها برآورده شوند، بدن آن کودکان خاطره خوش این محبت دلسوزانه را در تمام مدت عمر به یاد خواهد داشت و بعدها به عنوان انسان‌های بالغ قادر خواهند بود همان عشق و علاقه را به فرزندان خود منتقل کنند. در غیر این صورت، تمام عمر در آرزوی تحقق نیازهای ابتدایی خود خواهند ماند. در مرحله بعدی زندگی این حسرت و آرزو به سوی دیگران هدایت خواهد شد. در مقام مقایسه کودکان هرچه سرسختانه‌تر از عشق محروم شوند و به نام «تربیت» مورد محرومیت و بدرفتاری قرار گیرند، در هنگام رسیدن به بلوغ بیشتر از والدین‌شان (جانشینان والدین) توقع خواهند داشت که همان چیزهایی را فراهم کنند که والدین خودشان از آن قصور ورزیده بودند، درست هنگامی که بیش از هر چیز بدان نیاز بود. این واکنشی عادی از جانب بدن است که به دقت می‌داند چه می‌خواهد و نمی‌تواند محرومیت‌های گذشته را فراموش کند. این محرومیت‌ها به شکل گودالی در جای خود باقی می‌مانند تا پر شوند. ما هرچه پیرتر می‌شویم یافتن کسانی که بتوانند عشقی را به ما بدهند که پدر و مادرمان از ما دریغ کردند، مشکل‌تر می‌شود؛ اما انتظارات بدن با گذشت زمان کاهش پیدا نمی‌کنند—بلکه برعکس، به سوی دیگران و معمولاً فرزندان یا نوه‌هایمان هدایت می‌شوند. تنها راه خروج از این مُعضل، آگاهی از این سازوکارها و شناخت واقعیت دوران کودکی خودمان از راه مقابله با فرآیندهای سرکوب و انکار است. بدین شیوه می‌توانیم از خودمان شخصی بسازیم که می‌تواند دست کم برخی از نیازهای ناکام مانده از زمان به دنیا آمدن را برآورده نماید. آنگاه می‌توانیم توجه، احترام، قدرت درک هیجان‌ها، حمایت مورد نیاز و عشق بی‌حسابی را که پدر و مادر از ما دریغ کرده‌اند به خود اهدا کنیم.

برای تحقق این آرزو، تجربه خاصی مورد نیاز است؛ تجربه عشق به کودکی که روزگاری خود ما بودیم و بدون آن هیچ راهی برای تشخیص ساختار عشق وجود

ندارد. برای دستیابی به این تجربه از طریق درمان، به یاری درمانگری نیاز داریم که ما را همین‌گونه که هستیم بپذیرد؛ درمانگری که بتواند به ما حمایت، احترام، همدردی و تفاهم مورد نیازمان برای درکِ چگونگی تبدیل شدن به چیزی را بدهد که اکنون هستیم. این همان تجربه اساسی است که ما را قادر به ایفای نقش والدین همان کودکانی می‌نماید که روزگاری خود ما بودیم. آنچه نیاز نداریم آموزش‌گری است که برای ما «طرح و نقشه» داشته باشد و روانکاوی که آموخته در برابر آسیب‌های دوران کودکی مهم‌ترین چیز، بی‌طرف ماندن و گزارش‌های تحلیل‌شونده را خیال‌پروری انگاشتن است. نه ما درست نیازمندِ خلاف آن هستیم؛ نیازمندِ شخصی که بتواند با ما در ترس و برآشفتنگی‌اش شریک شود که پس از آشکار شدن تدریجی هیجانات به او یا به ما دست می‌دهد؛ هیجانات ناشی از این‌که آن کودک خردسال چه درد و رنجی را تحمل کرده و به تنهایی و برای سال‌های متمادی، با تمام قوا برای حفظ زندگی که مورد تهدید خطرات بوده با چه مشکلاتی درگیر بوده است. اگر قرار باشد که خود ما مانند یک همراه برای کودکِ درون‌مان رفتار کنیم و اگر بخواهیم «زبان بدن» او را برای درک نیازهایش و نه نادیده گرفتن آن نیازها به‌گونه‌ای که روزگاری پدر و مادرمان چنین کردند، بفهمیم، به چنین همراهی نیاز داریم – که من او را «شاهد آگاه» نامیده‌ام.

آنچه که در این جا توصیف می‌کنم به‌طور کامل واقع‌بینانه است. این امکان وجود دارد که بتوان حقیقتِ خود را در هم‌نشینی به رغبت و غیربی‌طرفانه چنین همراهی (درمانگری) یافت. در چنین فرآیندی شخص می‌تواند نشانه‌های بیماری خود را بروز دهد، خود را از افسردگی رها سازد، شادی را در زندگی بازابد، خود را از حالت خستگی مداوم خلاص کند و تجدید انرژی را – هنگامی که این انرژی برای سرکوب حقیقت خود مورد نیاز نباشد – تجربه کند. هر بار که به سرکوبی هیجانات قوی، مرور خاطرات ذخیره‌شده در بدن و دریغ کردن توجه مورد انتظارشان می‌پردازیم، نشانه‌های خستگی حاصل از این افسردگی خود را بروز می‌دهند.

علت این‌که چنین پیشرفت‌های مثبتی به‌جای قاعده بودن، استثنا هستند چیست؟ چرا بیشتر مردم (از جمله کارشناسان) بیشتر ترجیح می‌دهند که به‌جای پیروی از دانش

ذخیره شده در بدن خود، قدرت داروها را باور کنند. بدن ما به درستی می داند به چه چیزی نیاز داریم، چه چیزی از ما دریغ شده است، چه چیزی به ما نمی سازد و به چه چیزی حساسیت داریم؛ اما بسیاری از مردم ترجیح می دهند که از دارو و درمان یا الکل کمک بگیرند که این روش راه درک حقیقت را به تمامی مسدود می کند. چرا؟ زیرا دانستن حقیقت دردناک است و علت درست همین است؛ اما این درد موقتی است و با نوع صحیح درمان می توان آن را تحمل کرد. به باور من مشکل اصلی این است که تعداد همراهان حرفه ای برای این منظور کافی نیست. در ظاهر سیستم اخلاقی ما مانع از این می شود که نمایندگان آنچه که من «حرفه های مراقبتی» می نامم از کودکانی که روزگاری خود ما بودیم پشتیبانی نمایند و نتایج آسیب های ابتدایی را که ما متحمل شدیم تشخیص دهند.

آن ها به کل تحت نفوذ «فرمان چهارم» قرار دارند که به ما می گوید: «پدر و مادرت را گرامی بدار!»، «باشد که عمر تو بر روی زمینی که خداوند به تو می دهد دراز باد.» به وضوح روشن است که منظور این فرمان ختنی کردن درمان آسیب های ابتدایی است. به همان اندازه روشن است که چرا این واقعیت تا به حال به طور عام شناخته نشده و مورد توجه قرار نگرفته است. حدود و قدرت این فرمان، از آنجا که وابستگی طبیعی نوزاد به پدر و مادرش آن را دامن می زند، بی نهایت است. حتی بزرگ ترین فلاسفه و نویسندگان از درآویختن با آن خودداری می کنند. فردریک نیچه که به حملات شدید به اخلاقیات مسیحی مشهور بود، نیز هرگز این انتقاد را متوجه خانواده خودش نکرد. در درون هر بزرگسال که در کودکی مورد اذیت و آزار قرار گرفته، ترس خموش کودک خردسال از تنبیه به دست پدر و مادر در قبال جرأت ایستادگی در برابر رفتار آن ها وجود دارد؛ اما خموشی کودک تا زمانی خواهد بود که آن ترس ناخودآگاه است. هرگاه به مرحله خودآگاهی برسد، با گذشت زمان محو خواهد شد.

اخلاقیات موجود در پس «فرمان چهارم»، همراه با انتظارات از کودکانی که روزگاری ما بوده ایم، وضعیتی را به وجود می آورد که در آن اکثریت بزرگی از درمانگران درست همان اصولی را به بیماران تجویز خواهند کرد که در خلال تربیت

خود با آن‌ها مواجه شده‌اند. بسیاری از این درمانگران هنوز هم با رشته‌های بی‌شماری به پدر و مادر خود پیوند خورده‌اند. آن‌ها این کلاف به هم پیچیده را «عشق» می‌نامند و این نوع عشق را به‌عنوان یک راه‌حل به دیگران توصیه می‌کنند. آن‌ها بخشش را به‌عنوان راه درمان توصیه می‌کنند و از این حقیقت غافل‌اند که این روش تله‌ای است که خودشان در آن گرفتار شده‌اند. بخشش هرگز اثر درمان‌بخشی نداشته است.

بسیار معنادار و دست‌کم حیرت‌انگیز است که به مدت هزاران سال ما به فرمانی پایبند بوده‌ایم که هرگز مورد پرسش قرار نگرفته است، فقط به دلیل تأکید بر این حقیقت فیزیکی که کودکان، اعم از این‌که مورد اذیت و آزار قرار گرفته باشند یا نه به پدر و مادر خود عشق می‌ورزند. اکنون در بزرگسالی به ما حق انتخاب داده شده است، اما هنوز مانند کودکانی رفتار می‌کنیم که هرگز حق نداشته‌اند فرمان‌های مقرر شده توسط پدر و مادر خود را مورد پرسش قرار دهند. اکنون به‌عنوان بزرگسالانی آگاه حق طرح سؤال داریم حتی اگر بدانیم که این سؤال‌ها اگر در هنگام کودکی ما مطرح می‌شدند تا چه اندازه موجب حیرت پدر و مادرمان می‌شدند.

منظور این نیست که ظلم و ستم پدر و مادرمان را باید به نوعی تلافی کنیم بلکه باید آن‌ها را همان‌گونه که بودند ببینیم و به رفتارشان با خودمان در کودکی وقوف پیدا کنیم. آنگاه خواهیم توانست خود و فرزندانمان را از تکرار این الگوهای رفتاری برهانیم. ما نیاز داریم که خودمان را از «پدر و مادر بین‌المللی» و ادامه کار تخریب‌شان در درونمان آزاد کنیم. این تنها راهی است که می‌توانیم به زندگی خود پاسخ مثبت بدهیم و بیاموزیم که خود را گرامی بداریم.

در همه کتاب‌هایم، به روش‌های گوناگون و در متون مختلف سعی کرده‌ام نشان دهم که چگونه آثار آنچه من آن را «آموزش مسموم» نامیده‌ام و ما در کودکی تجربه کرده‌ایم مانعی برای نیروی حیاتی ما در سال‌های بعدی زندگی به شمار می‌رود و درک واقعی از خودمان، احساس و نیازمان را اگر متوقف نکند، کاهش خواهد داد. رویکرد والدگری مشهور به «آموزش مسموم» بیشتر افراد سازگاری را پرورش می‌دهد که تنها به ماسکی که مجبور به استفاده از آن بوده‌اند، اعتماد می‌کنند زیرا مانند کودکان در یک ترس مداوم

از تنبیه، زندگی کرده‌اند. اصل مهم موجود در پس این رویکرد می‌گوید «من تو را به روشی پرورش می‌دهم که برای تو مناسب‌ترین است» و «اگر تو را کتک می‌زنم یا از کلماتی استفاده می‌کنم که تو را شکنجه بدهم و تحقیر کنم، فقط به خاطر خود تو است.» ایمره کرتس نویسنده اهل مجارستان و برنده جایزه نوبل در رمان خود به نام بی‌سرنوشت ورود خود به اردوگاه آشویتس را توضیح می‌دهد. در آن موقع پانزده ساله بود و به تفصیل برایمان تعریف می‌کند که چگونه تلاش کرد چیزهای خارق‌العاده و وحشتناکی را که هنگام ورود به آنجا با آن‌ها روبرو شد برای خود مثبت و مطلوب تعبیر کند؛ در غیر این صورت نمی‌توانست از آن ترس وحشتناک جان سالم به در ببرد. احتمالاً هر کودکی که مورد آزار قرار گرفته باید برای زنده ماندن چنین نگرشی را بپذیرد. این کودکان با تلاشی از سر ناامیدی ادراک‌های خود را به‌گونه‌ای تفسیر می‌کنند تا آنچه را که شاهدان بیرونی بلافاصله در زمره جنایات به شمار می‌آورند، خوب و مفید ببینند. این کودکان چاره دیگری ندارند. آن‌ها وقتی هیچ «شاهد فریادرسی» ندارند که بتوانند از او طلب یاری کنند، به‌شدت در معرض اذیت و آزار شکنجه‌گران خود قرار می‌گیرند. بعدها، به‌عنوان بزرگسالانی که شانس روبه‌رو با «شاهدان فارغ از تعصب» را پیدا می‌کنند، دارای حق انتخاب می‌شوند. آنگاه می‌توانند حقیقت - حقیقت خودشان - را بپذیرند؛ دلسوزی و «تفاهم» نسبت به شکنجه‌گران خود را متوقف کنند، دیگر سعی نکنند که هیجان‌های ناپایدار و ازهم‌گسسته آن‌ها را احساس نمایند و آنچه را که در حقشان روا شده به‌شدت محکوم کنند. این مرحله تسکین و آرامش زیادی را برای بدن به همراه می‌آورد و بدن دیگر مجبور نیست گذشته غم‌انگیز و آنچه را که در کودکی به سرش آمده به خویشتن بزرگسال یادآوری کند. زمانی که خویشتن بزرگسال تصمیم به پی بردن به همه حقایق در مورد خودش بگیرد، بدن احساس خواهد کرد که مورد تفاهم، احترام و حمایت قرار گرفته است. من تربیت همراه با خشونت را بهره‌کشی می‌نامم زیرا در این نوع تربیت، نه تنها حق کرامت و احترام به‌عنوان یک انسان از کودک دریغ می‌شود بلکه چنین رویکرد والدگرانه‌ای در حکم رژیم تمامیت‌خواهی است که در آن برای کودک امکان درک

تحقیرها، توهین‌ها و بی‌احترامی‌هایی که در حقش روا می‌شود وجود ندارد چه برسد به آنکه بتواند از خود در برابر آن‌ها دفاع کند. بعدها، چنین الگوهایی از دوران کودکی توسط قربانیان آن در محیط کار، در سیاست و هر زمان که بتوان ترس و اضطراب کودکی که به طرزی عمیق احساس ناامنی می‌کند را به کمک یک قدرت بیرونی کنار زد، نسبت به شرکا و فرزندان آن‌ها اتخاذ و اعمال خواهند شد. به این روال است که دیکتاتورها زاده می‌شوند؛ کسانی با احساس تحقیر ریشه‌دار برای کسان دیگر. آن‌ها کسانی هستند که در کودکی هرگز مورد احترام قرار نگرفته‌اند، بنابراین حداکثر تلاش را می‌کنند تا در سنین بالاتر آن احترام را به کمک تشکیلات عظیم قدرت که در اطراف خود ایجاد کرده‌اند، به دست آورند.

نمونه بسیار خوب برای این موضوع، حوزه سیاست است که در آن اشتهای قدرت و شهرت هرگز فروکش نمی‌کند. این اشتهای سیری‌ناپذیر و به کل مهارنشدنی است و چنین افرادی هر چه قدرت بیشتری به دست آورند، بیشتر به انجام اعمالی تشویق می‌شوند که در یک فرایند تکرار اجباری، احساس‌های ناتوانی را که سعی می‌کردند از آن فرار کنند به ایشان باز می‌گرداند: هیتلر در پناهگاه زیرزمینی‌اش، استالین در ترس‌های پارانویایی‌اش، مائو در آخرین باری که توسط مردم خود طرد شد، ناپلئون در تبعید، میلسوویچ در زندان، صدام حسین در سقوط خفت‌بار خود از قدرت. چه چیزی این مردان را واداشت تا از قدرتی که به دست آورده بودند آن‌چنان سوءاستفاده کنند که در نهایت آن‌ها را به حسیض ذلت و ناتوانی بیاندازد. به عقیده من پاسخ این سؤال، بدن آن‌ها است. بدن‌های آن‌ها آگاهی از ناتوانی را که ایشان در کودکی احساس می‌کردند در خود و در تک‌تک سلول‌های خود ذخیره کرده بودند و به یک‌باره بر آن شدند تا مالکان خود را وادار به روبرویی با این ناتوانی کنند؛ اما واقعیت دوران کودکی‌اش آن‌چنان ترسی را در دل این دیکتاتورها انداخت که ترجیح دادند به جای روبرویی با واقعیت - واقعیت خود-، کل مردم را از بین ببرند و میلیون‌ها انسان را نابود کنند.

در این کتاب، با اینکه برای من مطالعه زندگی‌نامه دیکتاتورها بسیار راهگشا است، روی انگیزه این دیکتاتورها تکیه نخواهم کرد. بلکه از کسانی صحبت خواهم کرد که

علیرغم قرار گرفتن در معرض آموزش مسموم، نیازی به کسب قدرت بی‌حد و حصر و یا دیکتاتور شدن احساس نکردند و برعکس آن افراد شیفته قدرت، احساس‌های سرکوب شده خشم و ناراحتی خود را متوجه دیگران نمودند، بلکه آن‌ها را به سمت خود هدایت کردند. آن‌ها بیمار و دچار امراض گوناگون شدند و بسیاری‌شان در سنین جوانی از دنیا رفتند.

بااستعدادترین این افراد نویسنده یا هنرمند شدند و با این‌که می‌توانستند به حقیقت موجود در ادبیات و هنر بپردازند، همواره به حقیقت برآمده از زندگی‌شان پرداختند. هزینه‌ای که بابت این کار دادند بیماری بود. نخستین بخش کتاب به زندگی‌نامه‌های غم‌انگیز این افراد اختصاص یافته است.

یک تیم پژوهشی در سئ‌دیه‌گو در دهه ۱۹۹۰، از ۱۷۰۰ نفر با میانگین سنی پنجاه و هفت سال پرسیدند که کودکی‌شان چگونه گذشته و در طول زندگی خود به چه امراضی مبتلا شده‌اند. در این پژوهش آشکار شد که بروز بیماری جدی در افرادی که در کودکی مورد سوءاستفاده قرار گرفته بودند بسیار بیشتر از افرادی بود که بدون سوءاستفاده رشد کرده و هرگز در معرض تنبیه بدنی که «به خاطر خودشان» برایشان مقرر شده بود، قرار نگرفته بودند. این گروه دوم در مراحل بعدی زندگی نیز به هیچ بیماری مهمی مبتلا نشدند. عنوان این مقاله مختصر «تبدیل طلا به سُرَب» بود. نویسنده‌ای که این مقاله را برای من فرستاد، توضیح داده بود که آن یافته‌ها روشن و بسیار شفاف، اما در عین حال پنهانی و مخفی بودند.

چرا پنهانی؟ علت این است که آن یافته‌ها را نمی‌توان بدون اتهام زدن به والدین منتشر کرد و این کار هنوز در جامعه ما به میزان فزاینده‌ای ممنوع است. در عین حال، کارشناسان روزبه‌روز به این عقیده می‌رسند که منشأ رنج‌های روانی بزرگسالان بیشتر به وراثت ژنتیکی مربوط می‌شود تا آسیب‌های عینی و محرومیت‌های والدینی در کودکی. همین‌طور، پژوهش‌های روشنگرانه در خصوص کودکی اسکیزوفرنیایی که در مجلات پزشکی دهه ۱۹۷۰ منتشر شد به اطلاع بسیاری از مردم نرسیده است. اعتقاد بنیانگرایانه به علل ژنتیکی هنوز هم در حال قوت گرفتن است. چگونگی امور،

موضوع کتاب *آن‌ها تو را ***ند* نوشته اولیور جیمز، یک روان‌شناس بالینی مشهور در انگلستان است. با این‌که تأثیر برجای‌مانده از این کتاب - که در سال ۲۰۰۳ منتشر شد - دوسویه است (زیرا نویسنده از پیامد نگرش‌های خود پرهیز می‌کند و به‌صراحت ما را از مسئول دانستن والدین در قبال درد و رنج کودکان‌شان بر حذر می‌دارد)، این پژوهش از نتایج تحقیقات متعدد کمک می‌گیرد تا ثابت کند اصولاً عوامل ژنتیکی بدون هیچ شکی نقش بسیار اندکی در اختلالات روانی بازی می‌کنند.

در این راستا، بسیاری از روش‌های درمانی امروز سعی می‌کنند از موضوع کودکی اجتناب نمایند. بیماران در ابتدا تشویق می‌شوند بپذیرند که دارای هیجانات قوی هستند؛ اما پس از آنکه این هیجان‌ها به این ترتیب تحریک شدند، معمولاً با خاطرات سرکوب شده دوران کودکی، خاطرات سوءاستفاده، بهره‌کشی، تحقیر و رنج تحمل شده در نخستین سال‌های زندگی همراه خواهند بود. این چیزی است که یک درمانگر فقط در صورتی که خودش آن مسائل را مورد بررسی قرار داده باشد، می‌تواند درمان کند. چنین درمانگرانی هنوز بسیار نادرند؛ بنابراین، آنچه که بیشتر درمانگران به مراجعه‌کنندگان خود ارائه می‌کنند تکرار مکرر آموزش مسموم است، دقیقاً همان نوع اصول اخلاقی که در ابتدا موجب بیماری آن‌ها گردید.

بدن از فهم این نوع اصول اخلاقی ناتوان است؛ به «فرمان چهارم» وقعی نخواهد گذاشت و بدن را نمی‌توان به‌سادگی ذهن با کلمات فریب داد. بدن محافظ حقیقت است - حقیقت خود ما - زیرا یک عمر تجربه را با خود دارد و متضمن این است که ما بتوانیم با اندام خود زندگی کنیم. بدن به کمک علائم فیزیکی ما را وادار می‌نماید که این حقیقت را همراه با شناخت به خدمت گیریم تا با کودک درونی یعنی کودکی که در درونمان زندگی می‌کند بتوانیم به‌طور هماهنگ ارتباط برقرار کنیم؛ کودکی که روزگاری طردشده و مورد سوءاستفاده و تحقیر قرار گرفته بود.

خود من «تأدیب» فیزیکی را در نخستین ماه‌های زندگی تجربه کرده‌ام و البته چندین دهه را در بی‌خبری کامل از حقیقت خود به سر برده‌ام. مادرم به من می‌گفت که چه دختر خوبی هستم و هیچ‌گاه مشکلی با من نداشته است. او همچنین «خوبی» مرا به

روش‌های تربیتی خودش نسبت می‌داد؛ روش‌هایی که به گفته وی از اوایل طفولیت به‌طور مداوم در مورد من به اجرا گذاشته بود. بدین ترتیب روشن می‌شود که چرا من برای مدتی بسیار طولانی هیچ‌گونه خاطراتی از آن دوران نداشتم. تنها در اثر هیجان‌های قوی ناشی از آخرین دور درمانی‌ام بود که آن خاطرات شروع به بازگشتن نمودند. در حالی که آن خاطرات ابتدا در مورد اشخاص دیگر به جز پدر و مادر به ذهنم خطور می‌کردند، آرام‌آرام توانستم منشأ اصلی آن‌ها را بیابم، آن‌ها را همچون احساساتی قابل فهم با یکدیگر ادغام کنم و بدین ترتیب، موفق به بازسازی تاریخچه کودکی خود شدم. آن‌گونه بود که از ترس‌های دیرین و ترس‌هایی که تا آن روز برایم غیرقابل درک بودند رها شدم و به لطف همراهی مشتاقانه درمانگر خود بالأخره توانستم زخم‌های قدیمی خود را التیام دهم.

آن ترس‌ها در ابتدا مبتنی بودند بر نیاز من به برقراری ارتباط، نیازی که مادرم نه تنها آن را برآورده نکرد بلکه مطابق با شیوه‌های سفت و سخت تربیتی‌اش چنان فعالانه سرکوب نمود گوئی که چیزی درخور سرزنش بود. تلاش برای تماس و مبادله ابتدا در قالب گریه و سپس به شکل تمایل به پرسیدن سؤال و در نهایت به صورت نشان دادن افکار و احساسات خودم، بروز نمود؛ اما گریستنم با سیلی مجازات شد، پرسش‌هایم پاسخ‌های دروغ گرفتند و بیان افکار و احساساتم کاملاً ممنوع شدند. سکوت اختیار کردن مادرم که گاهی روزها به طول می‌انجامید یک تهدید دائمی بود. چون هرگز نمی‌خواست که من خود حقیقی‌ام باشم، مجبور بودم احساس‌های واقعی خود را از او پنهان کنم.

مادرم دچار حمله‌های خشم جنون‌آمیز می‌شد؛ به تمامی ناتوان از تعمق بود و هرگز به دنبال یافتن دلیل هیجان‌های خود نمی‌رفت زیرا از زمان کودکی یک زندگی متأثر از ناکامی و ناخوشنودی را سپری کرده بود و مرتب مرا متهم می‌کرد که این یا آن کار را انجام داده‌ام. هرگاه که من به این رفتار ناعادلانه اعتراض می‌کردم و گاهی حتی تا مرز اثبات بی‌گناهی‌ام پیش می‌رفتم، او این رفتار را به‌عنوان حمله‌ای حساب‌شده به شخص خود تلقی و آن را با مجازات‌های وحشیانه تلافی می‌کرد. او هیجان‌ات را از

حقایق تشخیص نمی‌داد و چون حتی توضیحات مرا نیز به‌عنوان حمله به خود تلقی می‌کرد، برداشتش این بود که به واقع درصدد حمله به او هستم. مادرم فاقد توان اندیشه لازم برای درک این مطلب بود که علت واقعی احساس‌هایش ربطی به رفتار من ندارد. کلمه ندامت برایش به‌طور کامل بیگانه بود و حتی یک‌بار هم از من عذرخواهی و یا اظهار پشیمانی نکرد. حق همیشه به جانب او بود. به خاطر همین نگرش، دوران کودکی من تبدیل به حاکمیتی خودکامه شده بود.

در این کتاب من نظریه خود را در مورد نیروی ویرانگر «فرمان چهارم» در سه بخش مختلف توضیح می‌دهم. بخش اول شامل شرح حال کوتاهی از نویسندگان مختلف است که اگرچه به‌طور ناخودآگاه حقیقت کودکی خود را در آثارشان فاش کرده‌اند ولی به علت ترس دوران نوزادی که به حالت مستقل در درون آن‌ها لانه کرده بود، هرگز نتوانستند این حقیقت را در ضمیر آگاه خود بپذیرند. حتی در دوران کودکی هم طفل درون باور نمی‌کرد که در صورت بیان حقیقت، کشته نخواهد شد. از آنجا که این ترس نه تنها در جامعه ما بلکه در سراسر جهان توسط «فرمانی» حمایت می‌شود که ما را موظف می‌نماید با پدر و مادر خود مهربان و با گذشت باشیم، بنابراین دست‌نخورده و در نتیجه نسبت به هر تلاشی برای تشخیص نادرستی خود غیرقابل نفوذ باقی مانده است. هزینه‌ای که ما بابت این به اصطلاح راه‌حل، برای فراری که ناشی از آرمانی ساختن پدر و مادر است می‌پردازیم، بسیار گزاف خواهد بود؛ هزینه‌ای برای انکار خطرهای واقعی که در اوایل زندگی ما را تهدید می‌کردند و ترس‌های موجهی که آن خطرات در بدن ما باقی می‌گذارند؛ همان‌گونه که در نمونه نویسندگانی که شرح‌حالشان را مورد بررسی قرار می‌دهم، خواهیم دید و متأسفانه من می‌توانم به این فهرست، اشخاص بی‌شمار دیگری را نیز اضافه کنم. پیام روشنی که این نمونه‌ها به ما می‌دهند هزینه‌ای است که این افراد به شکل بیماری شدید، مرگ زودرس و خودکشی بابت وابستگی به پدر و مادر خود پرداخت کردند. تلاش برای پنهان کردن واقعیت درد و رنجی که آن‌ها در اوایل کودکی تحمل کردند در تناقض محض با آگاهی ذخیره‌شده در بدن‌شان بود. نویسندگی‌شان به آن‌ها یاری می‌کرد تا این آگاهی را بیان

کنند اما هیچ کمکی به خبردار شدن هشیارانه‌شان از این آگاهی نمی‌کرد. به همین ترتیب، بدن‌هایشان - با کودکان طرد و تحقیرشده درون - هنوز هم احساس نمی‌کردند که درک و مورد احترام واقع شده‌اند. در این بحث، نکته اصلی این است که بدن نمی‌تواند با فرمان‌های اخلاقی ارتباط برقرار کند. نگرانی‌های اخلاقی برای بدن به‌طور کامل بیگانه‌اند. فعالیت‌های بدنی مانند نفس کشیدن، جریان خون و هضم غذا تنها به هیجاناتی که به‌طور واقعی احساس می‌کنیم و نه ادراک‌های اخلاقی پاسخگو هستند. بدن تنها واقعیت‌ها را می‌شناسد.

از زمانی که شروع کردم به تفکر در مورد اثر دوران کودکی بر مراحل بعدی زندگی، وقت زیادی را صرف مطالعه دفترچه خاطرات و نامه‌های نویسندگان موردعلاقه خودم کردم. یافته‌هایم از آن خاطرات و نامه‌ها، راهکارهای بسیاری برای درک دقیق آثار آن‌ها و علایق اصلی و درد و رنج‌هایشان به من داده‌اند. اگرچه این رنج‌ها از زمان کودکی آن‌ها سرچشمه می‌گرفتند، با این حال، طبیعت محزون آن‌ها برای ذهن‌های بیدار و زندگی‌های احساسی این نویسندگان دور از دسترس باقی ماند. با این‌که تراژدی‌های شخصی نویسندگانی مانند داستایوسکی، نیچه و رمبودر آثارشان نمایان است، زندگی‌نامه شخصی آن‌ها چیزی در این خصوص بیان نمی‌کند. این کتاب‌ها حاوی جزئیات فراوان از زندگی نویسندگان مزبور و اطلاعات زیادی در مورد آن‌ها هستند اما به چگونگی تلاش آن‌ها برای کنار آمدن با آسیب‌های دوران کودکی و آثاری که این آسیب‌ها روی آن‌ها و در مسیر زندگی‌شان به جا گذاشت، هیچ اشاره‌ای نمی‌کنند. هنگامی که به مقالات ادبی برای تنویر افکار خود در این زمینه مراجعه کردم، به این مطلب پی بردم که هیچ علاقه‌ای برای توضیح در این خصوص وجود نداشته است. بسیاری از آن‌ها به پرسش‌های من چنان واکنش همراه با ناراحتی نشان دادند گوئی که من با آن‌ها برخورد زشت و زنده‌ای کرده باشم و جوابشان به منتهای درجه سربالا بود.

اما استثناهایی هم وجود داشت. یکی دو نفر از این پژوهشگران نسبت به رویکرد پیشنهادی من علاقه نشان دادند و به نتایج ارزشمند شرح‌حال‌نویسی رسیدند که مدت‌های زیاد با آن آشنایی داشتند ولی تا آن زمان به نظرشان کم‌ارزش می‌نمود. همین

بخش نادیده و مورد بی‌اعتنایی قرار گرفته شده توسط بیشتر شرح‌حال‌نویسان است که من در بخش اول این کتاب مورد تأکید قرار داده‌ام. در نتیجه، این امر مرا محدود به یک جنبه خاص از زندگی این نویسندگان کرده است و به ناچار سایر جنبه‌های زندگی آنان که شاید از اهمیت یکسانی برخوردار بوده، نادیده گرفته شده‌اند. در حالی که این مطلب ممکن است موجب شود که من به اتهام یک‌بعدی بودن و بی‌علاقگی مورد انتقاد قرار گیرم، ولی تصمیم گرفته‌ام که این مسیر را دنبال کنم زیرا مایل نیستم فراوانی جزئیات توجه خواننده را از موضوع واحدی که در این کتاب ادامه دارد - یعنی تأکید روی اصول اخلاقی و بدن - منحرف نماید.

همه نویسندگان مورد اشاره در این کتاب، احتمالاً به جز کافکا، خبر نداشتند که در کودکی به دست پدر و مادرشان مورد آزار بسیار قرار گرفته‌اند و همچنین در مراحل بعدی زندگی‌شان، دست‌کم در حد هشیاری، هیچ بغض و کینه‌ای از ایشان به دل نداشتند. کاملاً غیرواقع‌بینانه خواهد بود اگر بپذیریم که آن‌ها می‌توانستند با در نظر گرفتن این حقیقت با پدر و مادرشان مواجه شوند، زیرا حقیقتی بود که آن کودکان بزرگسال از وجودش بی‌خبر بودند. ذهن آگاه‌شان آن را سرکوب کرده بود.

این ناآگاهی درواقع همان مصیبتی است که در بیشتر موارد موجب کوتاهی عمر آن‌ها شد. اصول اخلاقی مانع از آن گردید که این افراد بسیار سرآمد، واقعیت، یا حقیقت تثبیت‌شده در بدن خود را تشخیص دهند. آن‌ها حتی وقتی که مانند شیلر برای آزادی مبارزه می‌کردند، یا مانند رمبو یا میثیما از همه محرمات اصول اخلاقی (برحسب ظاهر) دست برداشتند، یا مانند جویس اصول ادبی و زیبایی‌شناسی روز را زیروزر کردند، یا همچون پروست بورژوازی را مورد مذاقه‌ای سرسختانه قرار دادند (و در عین حال توجه خود را از درد و رنج ایجادشده به دست پدر و مادر بورژوازی خود منحرف ساختند)، نمی‌توانستند درک کنند که زندگی خود را فدای پدر و مادر خود می‌کنند. من روی این جنبه‌ها تمرکز کرده‌ام زیرا تا جایی که می‌دانم، در این زمینه‌ها از دیدگاه برگزیده من هیچ نشریه یا کتابی وجود ندارد.

در کتاب بدن هرگز دروغ نمی‌گوید، من برخی از مطالب را از کتاب‌های قبلی‌ام

برگزیده‌ام تا برای روشن نمودن آن‌ها از این دیدگاه نو و تحقیق در مورد پرسش‌های مختلفی که تاکنون بی‌پاسخ مانده‌اند، مورد بررسی بیشتر قرار دهم. از زمان ویلهلم رایش و آرتور جانو و تجربیات درمانی به دفعات نشان داده‌اند که هیجانات قوی به‌واقع قابل‌بازایی‌اند؛ اما فقط در دوران اخیر است که در نتیجه کار پژوهشگران مغز مانند ژوزف لِدو، آنتونیو آر داماسیو، بروس دی‌پریو بسیاری دیگر توضیحات کاملاً مستدلی برای این پدیده در دست داریم. از یک‌سو، امروزه می‌دانیم که بدن ما سابقه کامل و بی‌عیب و ایرادی از کلیه چیزهایی که تاکنون تجربه کرده‌ایم را در خود نگه می‌دارد. از سوی دیگر می‌دانیم که به لطفِ معالجاتِ درمانی هیجان‌هایمان، دیگر محکوم نیستیم که آن‌ها را کورکورانه به فرزندانمان منتقل و یا به هزینه خود با آن‌ها سرکنیم. به همین ترتیب، در بخش ۲، افرادی را گزارش می‌کنم که قاطعانه آماده‌اند تا با حقیقتِ مربوط به دوران کودکی خود روبرو شوند و به پدر و مادر خود با دیدی واقع‌بینانه بنگرند. شوربخانه، در بیشتر موارد موضوع این است که اگر درمان تابع فرامین اصول اخلاقی مرسوم بشود (همان‌طور که به‌طور معمول اتفاق می‌افتد)، موفقیت درمانی می‌تواند مورد تهدید جدی قرار گیرد و بدین ترتیب، برای مراجعان بزرگسال، رها کردن‌شان از این باور اجباری را ناممکن سازد که به پدر و مادر خود عشق و سپاس بدهکارند. احساس‌های واقعی ذخیره‌شده در بدن دست‌نخورده باقی می‌مانند و استمرار علائم اثرگذار، هزینه‌ای است که مراجعان باید بابت آن بپردازند. فکر می‌کنم خوانندگانی که خود تحتِ درمان‌های ناموفق قرار گرفته‌اند به‌راحتی بحرانِ این مشکل را درک می‌کنند.

من در بررسی‌های خود در مورد رابطه میان اصول اخلاقی و بدن، به دو مطلبِ دیگر برخورد کردم که برخلاف مسئله بخشش، برایم تازگی داشتند. اول، سؤال از خودم در موردِ ماهیتِ واقعی احساسی که ما به‌عنوان بزرگسال آن را عشق به پدر و مادر می‌نامیم. مطلبِ دیگری که مرا تحت تأثیر قرار داد درکِ این حقیقت بود که بدن ما در طول زندگی همواره در آرزوی غذایی است که در دوران کودکی به شدت به آن نیاز داشت ولی از آن محروم شد. به باورِ من موردِ اخیر سرمنشأ درد و رنج و

درماندگی بسیاری از مردم است.

موضوع مورد بررسی در بخش سوم، اختلال «مؤثر» ویژه‌ای است برای نشان دادن این‌که بدن چگونه در برابر تغذیه اشتباه از خود دفاع می‌کند. آنچه که بدن بیش از همه به آن نیاز دارد حقیقت است. تا زمانی که این حقیقت ناشناخته بماند و احساس‌های واقعی فرد نسبت به پدر و مادرش نادیده گرفته شوند، بدن راه دیگری ندارد جز این‌که به تولید علائم بیماری ادامه دهد. در این بخش از کتاب، مقصود من استفاده از زبان ساده و روزمره برای بیان مشکل بیماران مبتلا به اختلالات خوردن و خوراک است که بدون هیچ تبادل عاطفی صمیمانه با دیگران رشد کرده‌اند و این نوع تبادل در درمان‌های بعدی نیز از آن‌ها دریغ شده است. من خالصانه امیدوارم که این توصیف به بیماران مبتلا به اختلالات اشتها کمی کمک کند تا شناخت بهتری از وضعیت خود به دست آورند. افزون بر این، دفترچه خاطرات آنیتا فینک به منبعی از یأس و ناامیدی اشاره می‌کند که به هیچ وجه محدود به افراد مبتلا به بی‌اشتهایی نمی‌شود: عدم موفقیت در برقراری ارتباط صمیمانه با پدر و مادر در کودکی علیرغم همه تلاش‌های بیهوده انجام شده؛ اما در بزرگسالی هنگامی که چشم‌انداز مبادلات صمیمانه با دیگران وجود داشته باشد، می‌توان به تدریج از این تلاش بیهوده صرف‌نظر کرد.

سنت قربانی کردن فرزندان دارای ریشه عمیقی در بیشتر فرهنگ‌ها و ادیان است. از این رو، در تمدن غربی ما نیز مورد اغماض و حتی مورد تحسین قرار می‌گیرد. به یقین، ما دیگر پسران و دخترانمان را مانند داستان ابراهیم و اسحاق کتاب مقدس، در محراب خداوند قربانی نمی‌کنیم؛ اما هنگام تولد و در مراحل بعدی پرورش و تربیت آن‌ها، به ایشان القا می‌کنیم که لازم است به ما عشق بورزند، برای ما حرمت و احترام قائل شوند، تمام تلاش خود را به کار گیرند تا خواسته‌های ما برآورده شوند - و به طور خلاصه تمام آنچه را که پدر و مادر ما از ما دریغ کرده‌اند برایمان مهیا نمایند. ما این کار را نجابت و اخلاق نام می‌نهم. در این ماجرا، فرزندان حق انتخاب دیگری ندارند و خود را مجبور خواهند کرد تا چیزی را به والدینشان بدهند که نه خودشان دارند و نه از آن آگاه‌اند؛ تنها به دلیل این‌که آن چیز از ایشان دریغ شده است: عشق واقعی و

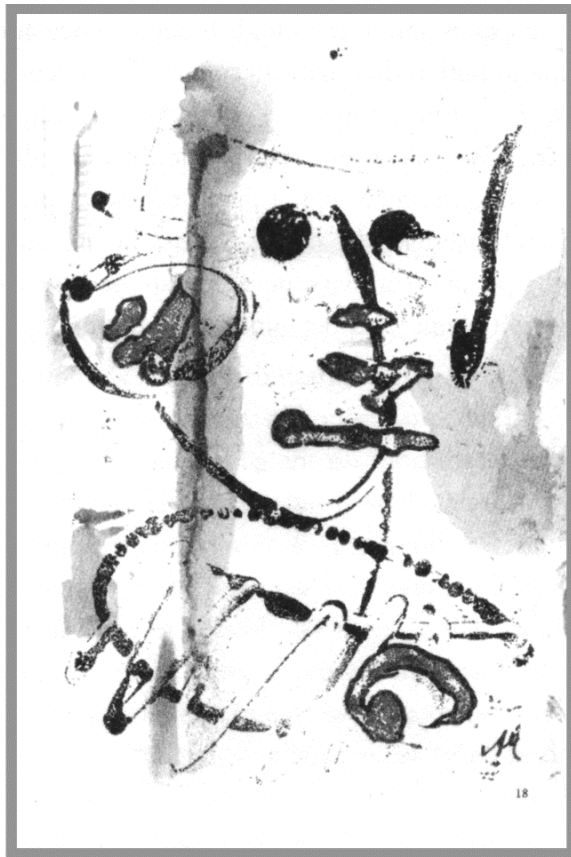
بی‌قید و شرط که تنها در خدمتِ پاسخگویی به نیازهای دریافت‌کننده نیست. با وجود این، آن‌ها به تلاش خود در این راه ادامه خواهند داد زیرا حتی به‌عنوان افراد بزرگسال هنوز باور دارند که به پدر و مادر خود نیازمندند و علیرغم همه یأس و ناامیدی که تجربه کرده‌اند، هنوز هم از پدر و مادر خود انتظار محبت واقعی دارند.

چنین تلاشِ بیهوده‌ای می‌تواند آثاری سرنوشت‌ساز روی فرزندان بزرگسالی داشته باشد که نمی‌توانند خود را از قید این خواسته رها سازند و نتیجه آن توهم، وسواسِ عملی، ظاهر فریبنده و خودفریبی است.

«فرمان چهارم» برای تمایل شدید پدر و مادر به این‌که موردعلاقه و احترامِ فرزندان خود قرار گیرند، مشروعیت بسیاری قائل است. روزی در یک برنامه تلویزیونی شاهد بودم که نمایندگان ادیان مختلف تأکید می‌کردند که ما باید بدون توجه به کرده‌های پدر و مادرمان با خود، به آن‌ها احترام بگذاریم. به این طریق، وابستگی فرزندان به پدر و مادرشان تقویت می‌شود و کسانی که این اصل را باور دارند از این واقعیت بی‌خبرند که در بزرگسالی امکان این‌که بتوانند خود را از این چرخه آزاد کنند وجود دارد. در پرتو دانش امروز، در می‌یابیم که «فرمان چهارم» مجموعه‌ای از تضادها است. این فرمان به‌عنوان یک نظام اخلاقی به ما می‌گوید چه کاری را باید انجام دهیم و چه کاری را نباید انجام دهیم، ولی نمی‌تواند به ما بگوید چه چیزی را باید احساس کنیم. احساس‌های واقعی را نه می‌توانیم خلق و نه نابود کنیم؛ فقط می‌توانیم آن‌ها را سرکوب نماییم، یا خودمان را گول بزنیم و یا بدن‌مان را فریب دهیم؛ اما همان‌طور که پیش‌تر دیدیم مغزِ ما مخزن دائمی هیجان‌های ما است؛ هیجان‌هایی که قابل بازیابی، قابل تجربه کردن و بدون هیچ خطری خوشبختانه قابل تبدیل شدن به احساس‌های آگاهانه هستند و اگر شانس بیاوریم و نشانه روشنی بیابیم، می‌توانیم معانی و علت‌های آن‌ها را درک کنیم.

عقیده به این‌که باید خدا را دوست بدارم تا مرا به‌خاطر طغیان‌گری و نومیدی‌ام عقوبت نکند بلکه برعکس، به من محبوبی را عطا کند که همه چیز را می‌بخشد، به همان‌قدر بیانِ حالِ وابستگی و ناامنی کودکی ماست که مانند والدین‌مان باور کنیم

خداوند به شدت به عشق ما نیاز دارد؛ اما آیا این ایده‌ای به واقع بی‌معنی و مسخره نیست؟ وابسته نمودن یک موجود ماورائی به احساساتِ موهومی که اخلاق آن را دیکته می‌کند به شدت یادآور احساس ناامنی است که پدر و مادر ناکام و سردرگم از خود نشان می‌دادند. چنین موجودی فقط توسط مردمی خدا نامیده می‌شود که هرگز پدر و مادر خود را مورد سؤال قرار نداده و در مورد وابستگی خودشان به آن‌ها فکر نکرده‌اند.



The Painter

بخش ۱



بیان و پنهان کاری

زیرا ترجیح می‌دهم آماج این حملات قرار
گیرم و تو را خشنود سازم؛ نه آنکه تو را
ناراحت کنم و از آن حملات بگریزم.
— مارسل پروست در نامه‌ای به مادرش



ترس از پدر و مادر و آثار تأسف بارِ آن

داستایوسکی، چخوف، کافکا و نیچه

در دوران جوانی ام آثار داستایوسکی و چخوف، نویسندگان روسی، برایم بسیار ارزشمند بودند. تحقیقات بعدی ام در مورد این نویسندگان به من نشان داد که چگونه مکانیسم گسستگی نه تنها امروز بلکه طی قرن گذشته بدون عیب و نقص عمل کرده است. وقتی بالأخره موفق شدم توهماتی را که در مورد پدر و مادر خود داشتم کنار بگذارم و به طور کلی نتایج اعمال پدر و مادرم را در زندگی خود تشخیص دهم، این موضوع چشمان مرا به حقایقی باز کرد که پیش از این هیچ اهمیتی برایشان قائل نبودم. با مطالعه زندگی نامه داستایوسکی به قلم جانکو لاروین دریافتم که پدر او که در ابتدا دکتر ارتش بود، در مراحل بعدی زندگی اش ملکی با صدها رعیت را به ارث برد. رفتار او با این افراد به قدری وحشیانه بود که بالأخره جان شان به لب آمد و او را به قتل رساندند. نتیجه ای که از این داستان گرفتم این بود که قساوت او بسیار از حد گذشته بود و گر نه چه چیز دیگری می توانست موجب شود که رعایای وحشت زده خطر تبعید ناشی از جنایت را به تحمل درد و رنج بیشتر زیر حکومت وحشت ترجیح دهند؟ بدین ترتیب، بسیار معقول به نظر می رسید که پسر ارشد او نیز مورد ظلم و ستم وی قرار گرفته باشد. با توجه به این مطلب، تصمیم گرفتم بررسی کنم که چگونه نویسنده این همه رمان دارای شهرت جهانی توانسته است واقعیت داستان زندگی خود را بپذیرد. البته من با تصویر او از یک پدر بی رحم در

داستانِ برادران کارامازوف آشنا بودم؛ اما می‌خواستم بدانم رابطه او با پدر واقعی‌اش چگونه بوده است. ابتدا نامه‌هایش و متون داخل آن‌ها را بررسی کردم. همه آن نامه‌ها را خواندم اما برای نمونه یک نامه هم خطاب به پدرش نیافتم. تنها و تنها اشاره‌اش به او آشکارا برای نشان دادن و اثبات احترام تمام‌عیار و عشق بی‌چون و چرایش به او بود. از سوی دیگر، کمابیش در همه نامه‌هایش خطاب به دیگران از وضعیت بد مالی شکایت و از آن‌ها درخواست کمک می‌کرد. به نظر من همه این نامه‌ها به‌وضوح بیانگر هراس یک کودک از تهدید دائمی نسبت به موجودیتش توأم با امیدی واهی به این بود که مخاطبش اضطراب او را درک کند و با او مهربان باشد.

همه می‌دانستند که داستایوسکی از سلامت کامل برخوردار نیست. او از بی‌خوابی مزمن رنج می‌برد و از کابوس‌های هولناکی شکوه می‌کرد که در آن کابوس‌ها آسیب‌های دوران کودکی‌اش بدون اطلاع وی راهی برای ابراز وجود یافته بودند. همچنین می‌دانیم که او چند دهه دچار حملات صرعی می‌شد؛ اما شرح‌حال‌نویسان او کمتر به رابطه بین این حملات و آسیب‌های دوران کودکی‌اش اشاره کرده‌اند. آن‌ها همچنین آرزوی او برای قضا و قدری نجات‌بخش را که به‌وضوح می‌توان در اعتیاد او به رولت یافت، نادیده گرفته‌اند. همسر او با این‌که کمکش کرد تا این اعتیاد را ترک کند اما نتوانست نقش شاهدهی آگاه از آسیب‌های کودکی او را ایفا کند زیرا در آن زمان ایرادِ اتهام توسط هرکس به پدرِ خود حتی بیش از امروز درخورِ نکوهش بود.

من شاهد تلاشِ مشابهی در زندگی آنتوان چخوف بوده‌ام. او در داستان کوتاه خود به نام پدر، به گمان من تعریفِ کامل و دقیقی از شخصیت پدرِ خود که یک رعیت و فردی الکلی بود را ارائه می‌دهد. مرد این داستان می‌خواه‌ای قهار است که با پول فرزندانش زندگی می‌کند و با تلاش برای سرکوب کردن احساس پوچی خود، از شکوه موفقیت‌های آنان برخوردار می‌شود. او برای شناختن شخصیت واقعی فرزندانش هیچ تلاشی نمی‌کند و هیچ‌گونه احساس محبت یا نشانه‌ای از کرامت انسانی از خود نشان نمی‌دهد.

این داستان در زمره آثار تخیلی است و اعتبار آن به صورت زندگی‌نامه به احتمال زیاد به تمامی از زندگی خودآگاه آنتوان چخوف گرفته شده است. اگر نویسنده داستان

می توانست رفتار واقعی پدرش را با او ببیند و احساس کند، بدون شک دچار شرمی ژرف و خشمی شدید می شد؛ اما در آن موقع چنین واکنشی غیرقابل تصور بود. چخوف به جای تمرّد کردن از پدرش، حتی در مراحل اول شاغل بودن که درآمد اندکی داشت خرجی همه خانواده را تأمین می کرد. او اجاره‌بهای آپارتمان پدر و مادرش در مسکو را می پرداخت و خالصانه از آن‌ها و برادرش مواظبت می کرد. من در مکاتبات او شاهدی که اشاره اندکی به پدرش نموده است اما نوشته‌های موجود حاکی از رفتار خیرخواهانه و پر از تفاهم او نسبت به پدر و مادرند و در این نوشته‌ها هیچ اثری از اظهار انزجار از مشّت و لگدهای بی‌رحمانه‌ای نیست که هر روز در جوانی پدرش حواله او می کرد. در اوایل سی سالگی اش، چخوف چند ماهی را در یک تبعیدگاه به نام جزیره ساخالین گذراند. این‌طور که می گوید قصدش از این کار توصیف زندگی محکومان و افراد شکنجه‌شده و آزاردیده بوده است. این معرفت که او به راستی خود را یکی از آن‌ها می دید شاید از آگاهی او منشعب می شد. شرح حال نویسانش مرگ زودهنگام او در چهل و دو سالگی را منتسب به شرایط وحشتناک و سرمای بیش از اندازه‌ای می دانند که بر آن جزیره مستولی بود؛ اما نباید فراموش کنیم که چخوف نیز مانند برادرش نیکولای که حتی در سنین جوان‌تر از چخوف بر اثر بیماری درگذشت، کمابیش سراسر عمرش را از بیماری سیل رنج می برد.

در کتاب تو آگاه نخواهی بود، در پیوند با زندگی فرانس کافکا و دیگر نویسندگان، گفته‌ام: در عین حالی که نویسندگی به زنده ماندن کمک می کند، اما برای آزاد کردن کودکِ محبوس درون و همین‌طور برای بازگرداندن سرزندگی، حساسیت و امنیتی که کودک از دست داده است، کافی نیست. برای این فرایند آزادسازی، وجود یک شاهد آگاه ضروری است.

افراد زیادی از جمله عشق بزرگ کافکا، ملنا یسنسکاو بالاتر از همه خواهرش اوتلا شاهد رنج‌های کافکا بودند. او به جز اضطراب‌های اولیه خود و رنج و دردی که از دست پدر و مادرش تحمل کرده بود، بیشتر رازهای خود را می توانست به آنان بگوید؛ اما آن دو مورد جزو موارد ممنوعه باقی ماندند. در نهایت تا جایی پیش رفت که نامه‌ای خطاب به پدرش نوشت که موضوع کتاب معروف او تحت عنوان نامه به