

حقیقت، رهایی بخش تو خواهد بود غلبه بر بی‌احساسی و یافتن خویشتن بالغ خود

تألیف
آلیس میلر

ترجمه
حمیدرضا توکلی



فهرست

.....	سخن مترجم	۷
.....	قدردانی	۹
.....	سخن آغازین: «تو نباید بدانی»	۱۷
.....	بخش نخست: کودکی: منبع دست‌نخورده دانش	۲۵
.....	۱: تجویز دارو در برابر حافظه	۳۱
.....	۲: گریز از حقیقت کودکی در روان‌درمانی	۴۸
.....	۳: تنبیه بدنی و رسالت سیاسی	۵۷
.....	۴: زندانیان، انفجار در مغز	۶۵
.....	۵: خاموشی کلیسا	۷۰
.....	۶: نقاط کور زندگینامه	۸۱
.....	بخش دوم: چگونه از لحاظ هیجانی بی‌حس می‌شویم؟	۸۷
.....	۷: موانعی در ذهن	۹۱
.....	بخش سوم: در هم شکستن: کشف پیشینه کودکی	۱۰۷
.....	۸: گفت‌وگوی عمیق	۱۱۱
.....	۹: فقدان شاهد آگاه	۱۲۱
.....	۱۰: قدرت التیام‌بخش حقیقت	۱۲۶
.....	خاتمه کلام: از غفلت به سوی دانش و شفقت	۱۴۱
.....	کتابنامه	۱۴۷
.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	۱۴۹
.....	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی	۱۵۱

سخن آغازین: «تو نباید بدانی»

در کودکی، داستان خلقت و مهم‌تر از آن داستان میوه ممنوعه برایم از اهمیت خاصی برخوردار بود. نمی‌توانستم بفهمم که چرا آدم و حوا اجازه نداشتند چیزی بدانند. دانش و آگاهی برای من چیزهای فوق‌العاده‌ای بودند. بنابراین، از فهم منطقی که پشت تصمیم خدا برای منع آدم و حوا از درک تفاوت ضروری میان خیر و شر وجود داشت، عاجز شدم. سماجت من روی این نکته در کودکی به قوت خود باقی ماند زمانی که بعدها با تعبیری دیگر از داستان خلقت مواجه شدم. در سطح عاطفی، من از تلقی کردن فرمانبرداری همچون پرهیزگاری، کنجکاوی همچون گناه، و غفلت از خیر و شر همچون حالتی ایده‌آل امتناع کردم. به اندیشه من، سیب درخت دانش نویدبخش شرارت و بدی و از این جهت نشان‌دهنده رستگاری بود؛ خیر در مقابل شر.

توضیحات الهیاتی زیادی برای انگیزه‌های فراسوی توصیه‌های مرموز خدا وجود دارد اما در تعداد پُرشماری از آن‌ها، کودک وحشت‌زده‌ای را می‌بینم که سخت تلاش می‌کند تا اعمال عجیب و غریب پدر و مادر را پسندیده و محبت‌آمیز تأویل کند؛ اگرچه نمی‌تواند به ماهیت آن‌ها برسد. در حقیقت، شانس برای پی بردن به ماهیت آن‌ها ندارد. انگیزه‌های فراسوی آن‌ها حتی برای خود والدین نیز این‌چنین نیست. این انگیزه‌ها پنهان شده‌اند، همان‌گونه که خود پدر و مادرها در شکاف‌های تاریک کودکی‌شان پنهان گشته‌اند.

هرگز نفهمیدم چرا خدا فقط زمانی می‌توانست حضور آدم و حوا را در باغ عدن تحمل کند که ایشان در جهل باقی می‌ماندند و چرا آنان برای نافرمانی‌شان به شدت مجازات شدند. هیچ‌گاه مشتاق بهشتی نبوده‌ام که در آن، رسیدن به سعادت در گرو فرمان‌برداری و جهل است. من به قدرت عشق باور دارم اما عشق را هم‌ردیف «خوب‌بودن»، آن هم در معنای فرمان‌برداری نمی‌دانم. عشق بهره‌ای از صداقت با خود، احساسات و نیازهای خود دارد و اشتیاق به دانش نیز جزئی از آن است. بدیهی است

که خدا تصمیم گرفت آدم و حوا را از صداقت با خودشان محروم کند. ولی چرا؟ من بر این هستم که تنها زمانی می‌توانیم عشق بورزیم که خود واقعی‌مان باشیم: بدون ظاهرسازی، بدون ریاکاری، بدون وانمودسازی. تنها زمانی می‌توانیم خالصانه عشق بورزیم که دانشی را که در اختیار داریم (همانند درخت دانش در بهشت)، انکار نکنیم و به‌جای گریختن از آن واقعاً به‌قدری شجاع باشیم که سیب را بخوریم.

کماکان هیچ شکیبایی نمی‌توانم به خرج دهم؛ آن زمان که می‌شنوم که باید کودکان را کتک بزنیم تا «عاقبت‌بخیر» شوند و تضمین کنیم که خدا هم از آن‌ها راضی باشد. مدت‌ها است که داستان خلقت، ما را از بازکردن چشمان‌مان بازداشته و نگذاشته که بفهمیم مسیر را اشتباه پیموده‌ایم.

مثال‌های پیش رو نشان می‌دهند که ممنوعیت دانش چه بهای گزافی را بر سلامتی ما تحمیل می‌کند. اخیراً نامه‌ای از یک غریبه دریافت کرده‌ام. وی دهه‌ها عضو حزب کمونیست بود. وی همچنین عضو هیئت تحریریه روزنامه‌ای بود که ایده‌های بسیاری از فلاسفه مارکسیست را ترویج می‌داد. وی چند سال پیش به طور اتفاقی با کتاب‌های من آشنا شد. او با همکارانش وارد مباحثه‌ای شد درباره‌ی این دیدگاه که خشونت و میل به قدرت، در کودکی آموخته شده‌اند و این‌که موضوع آموزش با زور باید در تفکر مارکسیستی گنجانده شود. او با خصومت شدیدی روبه‌رو شد اما بیش از پیش متقاعد شد که در مسیر درست پیش می‌رفت. در این برهه، او به آرتور شلدن پامپلین مبتلا شد و توان راه رفتن خود را از دست داد. سرانجام، قاطعانه تصمیم گرفت که به طور کتبی به حزب کمونیست اطلاع دهد که آن را ترک می‌کند. در آن زمان بود که دچار حملات اضطرابی شد، اضطراب‌هایی که با دوره‌ی کودکی‌اش پیونده خورده بودند. او در کودکی، متحمل این اضطراب‌ها شد چون در خانواده‌ای مذهبی با قوانین و مقررات سختگیرانه پروتستان زندگی کرده بود. این کودک هرگز حق نداشت که باورهای خودش را داشته باشد و برای داشتن این باورها، او را به تنبیه و رهاشدگی هیجانی تهدید می‌کردند.

در کمال شگفتی و سرور، سه ساعت پس از آنکه «اطلاع داد»، درد پاهایش برطرف شد. وی این را گواهی می‌دانست بر اینکه موفق شده بود تا به وضعیت کودکی‌اش خاتمه دهد و از آن وضعیت وابستگی بیرون بیاید. در گذشته، این وابستگی برایش توهم قدرت ایجاد کرده بود؛ اما راه تنفس‌اش را بسته بود. وی از سرعت پاسخ بدن‌اش

به عمل‌اش حیران مانده بود. او می‌دانست که این «شفای معجزه‌آسایی» نبود که عموماً تصور می‌رفت؛ بلکه پیامد منطقی تصمیم‌اش برای بیرون آمدن از زندانی بود که خودش را در آن حبس کرده بود.

علم پزشکی دیگر انکار نمی‌کند که بدن ما آنچه در زندگی تجربه می‌کنیم در خود ذخیره می‌کند؛ اما در کشف این تجارب توفیقی نداشته است. با این حال، ما نمونه‌هایی را سراغ داریم که فائق‌آمدن بر این تجارب موجب رفع سیمپتوم‌های بدنی شدید شده است.

این هم یک مثال دیگر: مردی که در کودکی شدیداً تحقیر و از او سوءاستفاده شده بود، تمام عمرش در حال ایده‌آل‌سازی والدین‌اش بود. زمانی که پا به سن گذاشت و سیستم ایمنی‌اش ضعیف شد، به بیماری جسمانی وخیمی مبتلا شد. پیام‌های سیستم شناختی‌اش به او می‌گفتند که همه چیز در دوره کودکی‌اش خوب بود و بسیار خوش‌اقبال بود که چنین پدر و مادر ایده‌آلی داشت که از او مراقبت می‌کردند. ولی سیمپتوم بدنی او دقیقاً خلاف این امر را نشان می‌داد و به داستانی اشاره می‌کرد که این مرد در تمام طول زندگی‌اش ترجیح داده بود آن را نادیده بگیرد. سال‌ها دارو مصرف کرد و تحت اعمال جراحی قرار گرفت تا اینکه سرانجام به توصیه یک متخصص داخلی به روان‌درمانگر مراجعه کرد.

از آن زمان به بعد، این مرد دیگر آن وحشتی را که در کودکی از سر گذرانده بود پنهان نکرد. او شصت سال این ترس را انکار کرده بود تا اینکه شجاعت رویارویی با حقیقت را پیدا کرد. باز یافتن سلامتی‌اش همچون معجزه بود اما هیچ معجزه‌ای وجود نداشت. اگر سیستم شناختی شما از خلاف ندای حقیقتِ مسلم سلول‌های بدنتان دفاع کند، کشمکش درونی بی‌پایان دست از سر شما بر نخواهد داشت. اما زمانی که هر دو سیستم بتوانند دانش یکسانی داشته باشند، بدن به عملکردها و فعالیت‌های طبیعی و سالم خود ادامه خواهد داد.

به یاد دارم که در کودکی سؤالاتی از پدر و مادرم کردم که باعث احساس شرم در ایشان شد؛ زیرا پاسخ‌دادن به این سؤالات برای‌شان دشوار بود. من این پرسش‌ها را در خود فروخوردم. ولی این پرسش‌ها دست از سرم برنمی‌دارند و قصد دارم از آزادی‌ام در بزرگسالی استفاده کنم تا به کودک درون‌ام اجازه دهم تا سرانجام سؤالاتی را که

همیشه دوست داشت بپرسد، بپرسد.

اگر خدا نمی‌خواست که آدم و حوا میوه درخت دانش را بخورند، چرا آن را درست در وسط باغ عدن نهاد؟ چرا خدای قادر که خالق آسمان و زمین است، مخلوقاتش را وسوسه می‌کند و ایشان را مجبور به فرمان‌برداری می‌کند؟ اگر او عالم مطلق بود، بایستی می‌دانست که انسان را به گونه‌ای آفریده که به اقتضای سرشت خود، کنجکاو است و اینکه او با این کار، ایشان را مجبور کرده که با سرشت خودشان صادق نباشند. چرا او باید چنین کاری کرده باشد؟ و چه اتفاقی افتاده بود اگر حوا آن میوه را نخورده بود؟ هیچ آمیزش جنسی اتفاق نیفتاده بود و آدم و حوا نیز هیچ فرزندی نداشتند. آیا جهان برهوت و خالی از سکنه می‌ماند؟ آیا آدم و حوا تا ابد بدون فرزند زندگی می‌کردند؟

چرا فرزندآوری با گناه همراه است؟ چرا زایمان تا این حد دردناک است؟ چگونه قرار است بفهمیم که خدا تصمیم گرفته تا این دو انسان را نابارور بکند حال آنکه داستان خلقت از پرندگان و حیواناتی سخن می‌گوید که با جنب و جوش در پی هم می‌روند و تولید مثل می‌کنند؟ خدا هم تصویری از تولید مثل داشته است. بعدها به ما می‌گویند که قابیل ازدواج کرد و بچه‌دار شد. ولی اگر هیچ کس جز آدم و حوا و قابیل و هابیل در زمین وجود نداشت، پس همسر قابیل از کجا آمد؟ چرا خدا قابیل را به‌خاطر ابراز حسادت‌اش طرد کرد؟ آیا خدا با تبعیض فاحش و دادن مزایای علنی به هابیل، قابیل را مجبور به حسادت نکرد؟

هر گاه این پرسش‌ها را مطرح کردم، خشم و برآشفته‌گی را برانگیختم زیرا جسارت داشتم که همه‌دانی و همه‌توانی خدا را به پرسش بکشانم و باورهایی را نپذیرفتم که به نظرم واقعاً غیرمنطقی و متناقض بودند. عموماً پاسخ‌ها طفره‌آمیز بود. به من می‌گفتند که نباید به کتاب مقدس نگاه سطحی داشته باشم و باید آن را نمادین بدانم. پرسیدم نماد چه چیزی؟ ولی پاسخی نگرفتم. به من متذکر می‌شدند که کتاب مقدس حاوی مطالب ناب و واقعی زیادی است. هیچ‌گاه چنین چیزی را انکار نکردم ولی نمی‌دانم چرا باید چیزی را که به نظرم غیرمنطقی است، بپذیرم؟

کودکان دوست دارند که به آن‌ها محبت کنیم و آن‌ها را بپذیریم و در نهایت، هر آنچه به آنان بگوییم انجام می‌دهند. ولی این به این معنا نبود که دیگر نیازی به فهمیدن

نداشتم. من نتوانستم از انگیزه‌های خدا سر درآورم؛ اما با صداقت و میانه‌روی در صدد بررسی انگیزه‌های مردم برای پذیرفتن شتابانه این تناقضات برآمدم.

هر طور که فکر می‌کنم نمی‌توانم هیچ‌چیز شرورانه‌ای در عمل حوا پیدا کنم. فکر می‌کنم اگر خدا واقعاً آدم و حوا را دوست داشت، آنان را نابینا نمی‌کرد. آیا واقعاً این مار بود که حوا را به میل به دانش اغوا کرد یا خود خدا این کار را کرد؟ اگر میرنده‌ای عادی بیاید و چیز دلپسندی را به من نشان دهد و سپس بگوید که آرزوی آن بر من حرام است، چنین چیزی را به‌یقین گمراه‌کننده و ستمگرانه می‌دانم. ولی وقتی که پای خدا وسط آمد، دیگر کسی حق نداشت به این چیزها فکر کند چه برسد به اینکه آن‌ها را به زبان بیاورد.

به این ترتیب، من ماندم و تأملات‌ام. جست‌وجوی من در کتاب‌ها برای روشن‌گری نیز بی‌ثمر بود. آن زمان بود که به کشف ساده‌ای رسیدم که وجهه تازه‌ای از این تناقضات را روشن کرد. انسان کتاب مقدس را نوشته است. باید در نظر داشت که این پدر انسان، تجارب ناخوشایندی را به او تحمیل کرده است. مسلماً ذهن کاوش‌گر این فرزندان مایه رنج پدرانشان بوده است. این پدران هرگز نفهمیدند که فرزندان‌شان انتظار بیهوده‌امری ناممکن را از ایشان دارند و نیز از تنبیه فرزندان‌شان کوتاه نیامدند. به همین دلیل است که ایشان انگاره‌ای از خدای سادیستیک ساختند ولی هرگز چنین نگاهی به این خدا نداشتند. همان‌گونه که شاهد بودند، خدا سناریوی بی‌رحمانه‌ای را طراحی کرد و در آن، درخت دانش را به ایشان ارزانی داشت و در عین حال، از تناول میوه آن محروم‌شان کرد. خوردن میوه به معنای رسیدن به آگاهی و خودمختارشدن است و خدا دوست داشت آن‌ها را کاملاً به خودش وابسته نگه دارد.

به باور من، پدری که از عذاب‌دادن فرزندان‌ش لذت می‌برد، سادیستیک است و عذاب‌دادن کودک برای انگیزه‌های سادیستیک خود هیچ ربطی به عشق‌ورزیدن ندارد؛ ولی به تربیت مسموم خیلی ربط دارد (کتاب مقدس پر است از چنین چیزی). این طرز نگاه نویسندگان کتاب مقدس به پدر «دوست‌داشتنی‌شان» بوده است. پولس در نامه خود به عبرانیان (۱۲: ۶-۸) تصریح می‌کند که این تنبیه‌شدن است که تضمین می‌کند ما پسران واقعی خدا هستیم و حرامزاده نیستیم: «چنانچه در برابر تنبیه شکیبایی به خرج دهید، خداوند شما را همچون پسر خویش خواهد دانست، چه، آیا پسری

هست که پدرش او را تنبیه نکرده باشد؟ حال اگر تنبیه نشوی، که هیچ‌یک از ما دوست نداریم تنبیه شویم، پس بدان که نه فرزند خدا که حرامزاده‌ای.»

می‌توانم تصور کنم افرادی که در کودکی در محیطی سرشار از احترام و بدون تنبیه بدنی و تحقیر زندگی کرده‌اند، وقتی که بزرگ می‌شوند به خدای متفاوتی اعتقاد پیدا می‌کنند: خدایی دوست‌داشتنی، راهنما و روراست که الگویی برای زندگی‌شان است. چه‌بسا آنان چنین کاری کنند یا شاید این کار را یکسره بدون تصویری از خدا بکنند و ترجیح دهند که از سلوک الگوهایی انسانی بهره بگیرند که ایشان را در مقام مظاهر عشق، به معنای واقعی کلمه ارج می‌نهند.

این کتاب گویای همزادپنداری من با حوا است. نه آن حوای کودک که ما را با آن مثل شئل قرمزی دست انداختند. شئل قرمزی خیلی راحت به دام وسوسه‌ها و حيله‌های یک حیوان افتاد. مقصود من اینجا، حوایی است که موقعیت نامنصفانه‌اش را درک کرد و از فرمان «تو نباید بدانی» سر باز زد؛ حوایی که دست به کار شد تا تفاوت خیر و شر را بفهمد و آماده بود تا مسئولیت اعمال‌اش را به عهده بگیرد.

زمانی که این شجاعت را پیدا کردم که به ندای بدن‌ام گوش بدهم، بینش‌هایی کسب کردم که اکنون آن‌ها را در این صفحات مطرح می‌کنم و از این رهگذر به راز سرآغاز زندگی خویش پی بردم. رهسپارشدن به‌سوی آن سرآغاز در دوره کودکی، امکان این را به من داد که مکانیسم نامحسوس انکار را کشف کنم و شرح دهم. این مکانیسم درون ما کار خودش را می‌کند و بسیار کم پیش می‌آید که آن را حس کنیم زیرا فرمان «تو نباید بدانی» بر سر راه آگاهی قرار دارد.

واقعاً باور دارم که ما نه تنها حق آگاهی از خیر و شر را داریم، بلکه وظیفه داریم تا این دانش را کسب کنیم اگر قرار باشد تا مسئولیت زندگی خودمان و فرزندان‌مان را به عهده بگیریم. همانا آگاهی از حقیقت است که ما را به آزادی خواهد رساند. تنها به این طریق است که می‌توانیم خودمان را از ترس‌ها و نگرانی‌های دوره کودکی رهایی ببخشیم. در کودکی، برای گناهانی که نمی‌دانستیم مرتکب شدیم، سرزنش و مجازات شدیم. این وحشت مرگبار از گناه نافرمانی، این اضطراب مهلک، زندگی بسیاری از انسان‌ها را تباه کرده و ایشان را در بند دوره کودکی‌شان نگه داشته است.

ما در بزرگسالی می‌توانیم با دریافت کمک درخور، خودمان را از این طلسم

مخوف برهانیم. می‌توانیم آگاهی حیاتی کسب کنیم و بفهمیم که دیگر مجبور نیستیم آن کودک مطیعی باشیم که در هر آنچه آموزگاران و معلمان آموزه‌های مذهبی‌مان تحت عنوان حقیقت مطلق - که فقط زائیده نگرانی‌ها و اضطراب‌های خودشان بوده است - به دست ما رسانده‌اند، به دنبال منطق محسوس می‌گشت. زمانی که از این نقش جان‌فرسا بیرون بیایید، آسودگی خاطری حس می‌کنید که از آن به شگفتی خواهید آمد. آن زمان است که حق خود را برای رویارویی با حقیقت، رد توجیهات غیرمنطقی و صداقت با تاریخچه زندگی خودتان مطالبه خواهید کرد.