

ساعت حضور دل

پیوستن در اینجا و اکنون

تألیف

اروین دی. یالوم
بنیامین یالوم

ترجمه

نیلوفر رحمانی
مصطفی یونسی سینکی

ویراستار

مصطفی یونسی سینکی

فهرست

دیگر کتاب‌های اروین یالوم.....	۹
سپاس‌گزاری.....	۱۱
پیش‌گفتار.....	۱۳
مقدمه.....	۱۵
فصل ۱: یک روز از زندگی درمانگری بسیار پیر.....	۱۹
فصل ۲: اگر می‌توانستم از آن کلبه متروک بیرون بیایم.....	۳۱
فصل ۳: بدون قرار دوم.....	۳۸
فصل ۴: استعمار یا خودنمایی.....	۴۶
فصل ۵: همانند دنباله‌داری که مدار خود را کامل می‌کند.....	۵۸
فصل ۶: حافظه، آه ای خاطرات.....	۶۵
فصل ۷: مباحثه همراه با متانت.....	۷۳
فصل ۸: تهاجم و تخاصم.....	۸۱
فصل ۹: دریچه‌های چرایی، زمزمه‌هایی از بدان هنگام.....	۹۰
فصل ۱۰: تنها، تنها، تنها.....	۹۷
فصل ۱۱: مبادله.....	۱۰۳
فصل ۱۲: اضطراب آلبرت.....	۱۱۵
فصل ۱۳: مباحثه همراه با متانت، دوئل با تروما.....	۱۲۳
فصل ۱۴: سخت‌گیری مشفقانه.....	۱۳۳
فصل ۱۵: بیا نقش‌ها را عوض کنیم.....	۱۴۲
فصل ۱۶: بدترین کابوس من.....	۱۴۹
فصل ۱۷: حافظه، آه ای خاطرات، کجا پنهان شده‌اید؟.....	۱۵۸

فصل ۱۸: تولد جودی اشتاینبرگ.....	۱۶۶
فصل ۱۹: روزهای کسل کننده در لندن.....	۱۷۵
فصل ۲۰: سرآغازی دهشتناک.....	۱۸۲
فصل ۲۱: سرآغازی شگفت انگیز.....	۱۸۸
فصل ۲۲: زوال ذهن! آه ای ذهن از دست رفته.....	۱۹۵
فصل ۲۲+۱: خودکشی؟ دیگر کافی است، من به باز-زایی نیاز دارم.....	۲۰۱
سخن پایانی.....	۲۰۵
واژه نامه انگلیسی به فارسی.....	۲۱۱
واژه نامه فارسی به انگلیسی.....	۲۱۳
درباره نویسندگان.....	۲۱۵

فصل ۱

یک روز از زندگی درمانگری بسیار پیر

روز آنچنان که باید به خوبی شروع نشده بود. ساعت ۳ صبح با گرفتگی پا و دردی که رهایم نمی‌کرد از خواب پریدم. با احتیاط از رختخواب بیرون آمدم تا همسرم مریلین که در خواب عمیقی فرو رفته بود، بیدار نشود. برای تسکین درد، آنقدر زیر دوش آب گرم ماندم تا گرمای آب برایم ناچیز شد، سپس خودم را خشک کردم و به رختخواب برگشتم. گرما عضلاتم را شل کرده بود و کمی از گرفتگی عضلاتم کاسته شده بود. تلاش کردم دوباره بخوابم. اما وقتی صحبت از خواب باشد «تلاش زیاد» همیشه محکوم به شکست است. بی‌خوابی برای دهه‌ها نقطه ضعف من بود.

من تحت نظر پزشک هستم و با اکراه مصرف قرص‌های خواب را کم کرده بودم، چراکه او می‌گفت ممکن است باعث تسریع روند زوال حافظه‌ام شوند. چند تمرین تنفسی انجام دادم. بارها و بارها نفس کشیدم و با دم زمزمه کردم «آرام»، و در بازدم نیز زمزمه «رهایی»؛ یک تمرین مدیتیشنی که سال‌ها پیش آموخته بودم. اما هیچ فایده‌ای نداشت؛ آرامش مختصری که با تلفظ «رهایی» آمده بود، خیلی زود به یک دشمن قدیمی دیگر، اضطراب تبدیل شد. توجه و تمرکز را روی شمارش نفس‌هایم گذاشتم. چند دقیقه بعد متوجه شدم که شمارش را فراموش کرده‌ام و ذهن همیشه بی‌قرارم به سوی دیگری سرگردان شده است.

یک سال قبل، برای مریلین تشخیص میلوم متعدد^۱ داده شد، سرطان خفیف (خوش‌خیم) پلاسمای خون. او در حال گذراندن دوره شیمی‌درمانی بود، دوره‌ای که تا آن زمان علائم بهبودی از خود نشان نداده بود. دوست گرمابه و گلستان سال‌های دور، گرمی و صدای نفس‌هایش بسیار آشنا بود. اما حالا چیزی جدید به جمع ما پیوسته بود، همین بیماری خطرناکی که در درونش غوغا به پا کرده بود. از اینکه دیدم آن شب با آرامش به خواب رفته بود به وجد آمدم و به آرامی خطوط روی صورتش را در نور ملایم اتاق نوازش کردم. ما از دوران دبیرستان بدون جدایی با هم بودیم. حالا زمان بیشتری

۱. مولتیپل میلوما (multiple myeloma): سرطان درگیرکننده سلول‌های پلازما؛ بدخیمی با منشأ پلاسماسل‌های مغز استخوان. پلاسماسل‌ها در حالت طبیعی تولیدکننده پادتن‌هایی هستند که به تخریب میکروب‌ها و محافظت در برابر عفونت کمک می‌کنند. [م]

از روزهایم را دل‌مشغول او بودم و تلاش می‌کردم تا زمانم را برای لذت بردن از لحظاتی سپری کنم که برای ماندن بادر کنار یکدیگر، هنوز از آزمون مورد نیاز برخوردار بودیم. زندگی بدون او، دل‌مشغولی شب‌های من بود. چطور شب‌هنگام را با این دل‌مشغولی سپری کنم؟ افکارم را با چه کسی در میان بگذارم؟ آیا تنهایی در انتظارم نشسته است؟

متوجه شدم که ذهنم کاملاً پرت شده است، از تلاش برای خوابیدن دست کشیدم. به ساعت نگاه کردم و با تعجب متوجه شدم که ساعت ۶ صبح شده است. انگار بدون اینکه متوجه شده باشم، چند ساعتی را به خواب رفته بودم.

بعد از صبحانه، نگاهی به برنامه‌ام انداختم. آن روز فقط دو قرار ملاقات داشتم. اولی، پایان جلسات درمانی با جری بود، بیماری که یک سال بود به من مراجعه می‌کرد. جری در دهه چهارم زندگی‌اش وکیلی موفق بود، بعد از اینکه دوست‌دخترش پس از دو سال رابطه او را ترک کرده بود، رابطه‌ای که سومین شکست عشقی او محسوب می‌شد؛ به دنبال یافتن پاسخ، به درمان مراجعه کرده بود. او در اولین جلسه‌مان گفته بود: «نمی‌تونم بفهمم چرا، من یه خونه عالی، شغل عالی، یه عالمه پول دارم. چیم کمه؟ منظورم اینه به من نگاه کن.» به‌وضوح به کت و شلوار خوش‌دوخت و گران‌قیمتی که پوشیده بود، اشاره کرد.

جری فردی نبود که بتوان او را گرم و اطمینان‌بخش معرفی کرد. او طلبکار بود و اغلب ایراد می‌گرفت. در مورد هزینه‌ها به من غر می‌زد، پیشنهاد می‌کرد باغبان بهتری برای رسیدگی به گیاهان راهروی منتهی به دفترم پیدا کنم، و یک‌بار وقتی داخل دفترم شد، آثار هنری روی دیوار را مسخره کرد.

در جلسات نخستین با احترام به من گفت به این دلیل پیش من آمده چون شنیده که من بهترین هستم و او نیز لایق بهترین است. این موضوع خیلی زود با نگاه ناامیدانه در چشمانش همراه شد؛ چراکه من نتوانسته بودم فوراً او را از مشکلاتش خلاص کنم. و در نهایت نگاهی که آشکارا می‌گفت که من بهترین نبودم.

اما با گذشت زمان، ما موفق شده بودیم. چه چیزی جواب داده بود؟ دو عامل مهم وجود داشت. اولی، جری انگیزه زیادی برای تغییر زندگی‌اش داشت. با وجود ظاهر خشنش، او متوجه شده بود که خودش هم در برخی مشکلات رابطه‌اش نقش دارد و مشتاق بود برای رسیدگی به این موضوع هر کاری را که لازم بود انجام دهد. من مجبور بودم او را آرام کنم، بگذارم نفس بکشد و ببیند بخشی از مشکل، خواسته‌های زیادش از خود و من برای «اصلاح» جادویی خودش است.

چنین پیشنهاد کردم: «برای چند دقیقه تصور کن دوست‌دختر خودتی، چی می‌شد اگه بهترین نبودی، اگه مسیر باغچه‌ات به خوبی رسیدگی نشده بود، اگه در آغوش جری اون‌طور که باید عالی نبودی؟ آیا با این وجود جری تو رو دوست داشت و حمایت می‌کرد؟» گفت: «شک دارم.»

«در عوض اون مدام ازت ایراد می‌گرفت و آخرش این می‌شد که احساس بدی نسبت به خودت و رابط‌ه‌ات پیدا می‌کردی. و ...؟» سؤال را باز گذاشتم.

جری برای لحظه‌ای تأمل کرد.

او بالاخره گفت: «و تو احتمالاً نمی‌موندی.»

فهمیدن اینکه طلبکار بودن و بی‌رحمی اغلب روی روابطش تأثیر می‌گذاشت، نقطه عطفی برایش بود. او می‌توانست نقشی را که ایفا می‌کرد ببیند و شروع کرد به تغییر کردن. در هفته‌های بعد، او با جدیت به بهبودی دست یافت. هر زمان که به شکل افراطی از من ایراد می‌گرفت و از ناکافی بودن دیگران در زندگی‌اش شکایت می‌کرد، می‌گرفت. نسبت به نحوه پاسخگویی به دیگران مسئولیت‌پذیرتر شد - به‌ویژه شرکای عاطفی بالقوه؛ و سعی کرد زبان نیش‌دار خود را مهار کند. خواست شدید جری برای تغییر و پیشرفت، لازم و ضروری بود، اما خب چیزی نبود که من بتوانم کنترل کنم.

با این حال می‌توانستم بر عامل دیگری تأثیر بگذارم، رابطه قدرتمندی که من و او پرورش داده بودیم. از همان ابتدا جری مرا امتحان کرده بود: چرا سلیقه من در هنر از این بهتر نبود؟ ماشین گران‌بهای من کجا بود؟ چرا هنوز نتوانسته بودم او را اصلاح کنم؟ در طول همه این تندخویی‌ها، همراه او ماندم. با همدلی و گرمی مایل بودم وقتی با چالشی روبرو می‌شود که به نفع اوست، عقب بکشم. او کم‌کم نرم‌تر شد و از رقابت کردن با من دست برداشت. با رشد رابطه‌مان، حالت تهاجمی زخم‌زبان‌هایش کمتر شد و بیشتر شبیه شوخی‌های بازیگوشانه‌ای شد که می‌توانستم آنها را دفع کنم یا آن را به چالش بکشم. رفته‌رفته یک ارتباط قوی ساختیم، چیزی که در حوزه ما به آن «اتحاد درمانی»^۱ می‌گوییم.

ساختن و بهره گرفتن از این اتحاد، مهم‌ترین عامل در رویکرد درمانی من است. چیزی که اکنون به نظر می‌رسد همان است که در بسیاری از سخنرانی‌ها و نوشته‌های متعدد گفته‌ام: «این رابطه است که درمان می‌کند.» آنچه تغییر را پیش می‌برد نه برگه‌ای است که بیمار پر می‌کند، نه سؤال هوشمندانه‌ای که درمانگر می‌پرسد، و نه تغییر رفتاری است که بیمار باید روزانه آن را ثبت کند. در رویکرد درمانی من، ارتباط صادقانه بین درمانگر و بیمار راهی است که از طریق آن کشف می‌کنیم، یاد می‌گیریم، تغییر می‌کنیم و شفا می‌یابیم.

جری و من با استفاده از این رابطه در طول دوره‌ای که با هم داشتیم پیشرفت فوق‌العاده‌ای را تجربه کردیم. رفتارش دوستانه‌تر شد، و وقتی گهگاه همچنان با نظری تحقیرآمیز به من حمله می‌کرد، به آن اشاره می‌کردم. او یاد گرفت عذرخواهی کند، پیش از اینکه چیز تلخی بگوید می‌خودش را بگیرد و اغلب به شکل دوست‌داشتنی‌تری چنین نظری را با تعریف و تمجیدی مناسب جایگزین کند:

«درخت‌های لیمو کنار مسیر، انگار این هفته خیلی بهترن» یا «میدونی، اون مجسمه بودا روی کتابخونت واقعاً جالب‌تر از چیزیه که فکر می‌کردم.»

با پایان جلسه امروز در ساعت ۱۱:۵۰ به جلسات هفتگی‌مان با اندوه خاتمه دادم. بنا بر دلایلی روشنی که وجود داشت، از ابتدا بر یک‌ساله بودن دوره درمان توافق کرده بودیم. او قطعاً بیشترین بهره را از این فرصت برد و هر دو امیدوار بودیم که روابط آینده‌اش، چه عاشقانه و چه غیرعاشقانه، غنی‌تر و رضایت‌بخش‌تر شود.

دومین جلسه آن روز نیز بسیار متفاوت بود. زنی به نام سوزان که قرار بود فقط یک‌بار او را ببینم. فقط یک‌بار؟ چگونه می‌توانستم در یک جلسه، کاری مؤثر در زمینه درمان برای او انجام دهم؟ و چرا می‌خواستم این‌کار را امتحان کنم؟ برای توضیح، احتیاج دارم تا کمی به عقب برگردم و زمینه را فراهم کنم.

حدود پنج سال قبل از این، در اوایل هشتادسالگی، متوجه شدم که حافظه‌ام شروع به زوال کرده است. البته همیشه تا حدودی فراموشکار بودم، مرتب دفترچه یادداشت، عینک یا کلیدهای ماشینم را گم می‌کردم. اما این چیزی متفاوت بود. پیش می‌آمد که با افرادی برخورد کنم که می‌شناختم‌شان اما نام آنها را به یاد نمی‌آوردم. گهگاهی، در میانه یک جمله مکث می‌کردم و درگیر پیدا کردن کلمه‌ای آشنا می‌شدم. و بیش از پیش به کرات، شخصیت فیلم‌هایی را که با مریلین می‌دیدم فراموش می‌کردم. با پیشرفت بیماری‌ام، به این فکر کردم که شاید دیگر نمی‌توانم درمان بلندمدتی که تقریباً شصت سال انجام داده بودم را ارائه دهم. به جای درمان با زمان نامحدود که گاهی سه یا چهار سال طول می‌کشید، تصمیم گرفتم برای همه بیماران جدید با توافق قبلی، محدودیت زمانی دوازده ماهه تعیین کنم. از این‌رو توافقم با جری نیز همین‌گونه بود. در حالی با چارچوب جدیدم خو گرفتم که درونم احساس فقدان تجربه می‌کردم، چراکه تغییر عمده‌ای در کارم به حساب می‌آمد، تغییری که ناشی از نیاز بود نه میل باطنی. اما خیلی زود کنجکاوی و آرزوی من به ادامه کمک‌رسانی، پیروز شد.

در نهایت این رویکرد به نظرم راه‌حل قابل قبولی بود. اگر بیمارانم را با دقت انتخاب می‌کردم، تقریباً همیشه می‌توانستم در طول این یک‌سال، کمک قابل توجهی به آنها ارائه دهم. در حقیقت به لطف همین محدودیت زمانی، برای بعضی از بیماران حس فوریت و انگیزه بیشتری ایجاد می‌شد. این روش در پنج سال گذشته هم برای من و هم برای بیمارانم مؤثر واقع شد. در هشتادوهفت سالگی، متوجه شدم که برای به خاطر آوردن جزئیات بیمارانم بیش از پیش به خلاصه‌های پس از هر جلسه تکیه می‌کنم و حتی با وجود این یادداشت‌ها، چهره‌ها و مشکلات‌شان گاهی ناشناس به نظر می‌رسید. متزلزل شده بودم و ارزش میزان مراقبتی که می‌توانستم فراهم کنم را برای خود زیر سؤال بردم. احساس می‌کردم چیزهای زیادی برای ارائه دارم، اما واضح بود که نمی‌توانم با وجدان راحت، حتی به مدت محدود یک سال، درگیر کار مداوم با بیماران شوم.

و هنوز... فکر کنار گذاشتن این حرفه گیج کننده بود. سهیم شدن با بیمارانم، کمک به آنها برای عبور از تاریک‌ترین افکارشان و همراهی آنها در سفرهای اکتشافی - همه اینها بخش بزرگی از زندگی روزمره و رسالتم بود. اگر روان‌درمانگر نباشم پس چه می‌توانم باشم؟ صادقانه می‌گویم که عصبانی و وحشت زده بودم. برای اینکه تا این حد احساس پیری و بی‌فایده‌گی کنم آماده نبودم. فکر رها کردن درمانگری، همانند تسلیم شدن به افول زود هنگام و به دنبال آن مرگی قریب‌الوقوع بود.

من سر این دوراهی مانده بودم. باید نیازهای بیمارانم را در اولویت قرار می‌دادم؛ به خاطر همین، انجام درمان بلندمدت امکان‌پذیر نبود. اما پس از چندین دهه تمرین و تحقیق، می‌دانستم که به سطوحی از بینش و تخصص دست یافته‌ام که همچنان ناب و قدرتمند است. علاوه بر این، بالاخره از لحاظ شخصی نیز نسبت به ادامه این مشارکت احساس نیاز داشتم. چگونه می‌توانستم چیزی را ارائه دهم که هیچکس را به مخاطره نیندازد - به قدر کفایت هم برای بیمارانم مفید واقع شود و هم آمیختگی مرا با جهان حفظ کند؟ به اندیشه‌ای غیر متعارف رسیدم. شاید می‌توانستم با افراد مشاوره‌های تک جلسه‌ای یا یک ساعته برگزار کنم. در طول آن یک ساعت هر آنچه را که می‌توانستم ارائه می‌دادم - بینش، راهنمایی، حضور گرم و پذیرا - و سپس، اگر لازم بود، آنها را به یکی از همکارانم ارجاع می‌دادم که به نظر می‌رسید با چالش‌های خاص آنها برای درمان مداوم سازگار است. ایده چنین درمان کوتاه‌مدتی کاملاً برای من بیگانه بود. من همیشه درمان را به شکل تلاشی بلندمدت می‌دیدم، البته نه به صورت سال‌های بی‌پایان روان‌کاوی کلاسیک، بلکه تا چند سال به قدر کفایت؛ تا به بیماران کمک کند به درکی بهتر از خود برسند و تغییر معناداری در زندگی‌شان ایجاد شود. این سؤال که چگونه ممکن است تنها در یک جلسه مؤثر واقع شوم، حتی اگر چیزی در خودش نداشته باشد، حداقل می‌تواند یک آزمایش جالب باشد.

تا مدتی نسبت به این ایده، مدام دچار تردید می‌شدم، آیا این ایده به جای آنکه کمک کند تا برای بیمارانم مفید واقع شوم، صرفاً راهی است تا از پذیرش ضعف خودم بگریزم؟ از طرفی هیجان زده بودم، زیرا می‌دانستم مهارت‌های منحصربه‌فردی دارم که به بسیاری از افرادی که با مشکلات متعددی دست‌وپنجه نرم می‌کنند کمک کرده است و همین امر بدون شک ارزشمند بود. به خودم زمان دادم تا به دقت احساساتم را بررسی کنم. ممکن بود غرورم در برابر پذیرش این موقعیت کم اهمیت، مقاومت کند؛ اما همچنان می‌دانستم که باید افول خود را می‌پذیرفتم و مشعل را به نسل‌های بعدی می‌سپاردم. صادقانه، نمی‌دانستم که این آزمایش چه نتیجه‌ای خواهد داشت، اما به خودی خود جذاب بود. بنابراین شروع کردم به ماجراجویی از برخوردهای کوتاه درمانی و بررسی اینکه چه چیزی می‌تواند در این چارچوب زمانی کوتاه بیشترین کمک را برای تغییر انگیزه داشته باشد، چیزی که هرگز پیش از این تأثیرگذار نیافته بودم.

من بازنشتگی خودم را از درمان مداوم اعلام کردم و پیشنهاد مشاوره‌های یک ساعته خود را به صورت حضوری - در دفترم در پالو آلتو و یا آنالین - در صفحه فیسبوکم ارائه دادم. ظرف چند ساعت علی‌رغم انتظارم درخواست‌های ملاقات سرازیر شدند. این درخواست‌ها از سراسر جهان، البته بیشتر کشورهای انگلیسی زبان و همچنین از بسیار نقاط دیگر - مانند ترکیه، یونان، اسرائیل، آلمان - به دستم رسیدند چراکه برنامه زوم فاصله‌ها را از بین می‌برد. و خب، آنها تا حدودی مردمانی از سطوح و اقشار مختلف زندگی بودند. خیلی زود متوجه شدم که این شکل از تک جلسه‌ای بودن به من اجازه می‌دهد با بسیاری از افرادی که قبلاً هرگز نمی‌توانستم به آنها دسترسی پیدا کنم، کار کنم، افرادی که تجربه درمان مداوم با من برای‌شان هزینه زیادی در بر داشت. واضح بود که تغییر جهت و گذر از روش شخصی و البته نسبتاً سستی می‌توانست جذابیت خودش را داشته باشد؛ درمانی که بیش از بیست سال گذشته در کلبه اسپانیایی حیاط پشتی‌مان، و پیش از آن نیز دهه‌ها در دیپارتمان روان‌پزشکی دانشگاه استنفورد آن را ارائه می‌دادم. آیا برای بیماران مؤثر واقع می‌شود؟ آیا برایم رضایت‌بخش خواهد بود؟ فقط زمان می‌توانست همه چیز را روشن کند. قطعاً چیز جدیدی خواهد بود، و این تازگی در سن من، سوژه ناچیزی برای مسخره کردن به شمار می‌رفت.

بنابراین، این گونه بود که در آن صبح خاص، خود را در حالی یافتم که غرق در اندیشه اولین مشاوره تک جلسه‌ای خود با سوزان بودم. در لحظه هم هیجان‌زده بودم هم نگران. همیشه پر از تردید نیستم، اما پس از یک شب بی‌قراری که با افکار تاریکم درمورد بدن در حال فروپاشی مریلین و ذهن رو به زوال خودم سپری کردم، شک و تردیدهایی داشتم. چقدر می‌توانم در این ملاقات‌های کوتاه مفید واقع شوم؟

چیزهایی که به من کمک می‌کرد را به خود یادآوری کردم. اول اینکه، رویکرد درمانی منحصربه‌فرد من همیشه قویاً بر چیزی متمرکز است که آن را *اینجا و اکنون* معرفی کرده‌ام. منظور من این است که تعاملات من و بیمار در لحظه، ابزارهای اساسی تغییر به شمار می‌روند. هرگونه تمایلات مشکل‌ساز بیمار - ناامنی‌ها و روان‌رنجوری‌های‌شان، استراتژی‌هایی که در روابطشان با دیگران اتخاذ می‌کنند - همه و همه احتمالاً در جلسات درمانی، از طریق تعاملات‌شان با من ظاهر می‌شوند. جری که می‌بایست بهترین درمانگر را داشته باشد، نمونه بسیار خوبی است. اگرچه برای کمک گرفتن از من آمده بود و کارمان را نیز احتمالاً با نظر مثبتی نسبت به من آغاز کرد، اما مدام با روش‌های زیادی از من ایراد می‌گرفت. بارها و بارها توجه او را به این تمایل جلب کردم. در ابتدا او این نظرات را به ناکامی، حساسیت بیش از حد و حسادتم نسبت به موفقیت مالی‌اش نسبت داد. اما کم‌کم جری شروع کرد به دیدن روش رفتاری خود در دیگر ابعاد زندگی‌اش، و همچنین تأثیری که این رفتارها بر روابط و خوشبختی‌اش می‌گذاشت.

این رویکرد اینجا- و- اکنونی تا حد زیادی نسبت به تاریخچه بی‌اهمیت است، به عبارت دیگر، به هیچ‌وجه روی تاریخچه زندگی بیمار تکیه نمی‌کند. به جای صرف زمان قابل توجه برای جست‌وجو در گذشته بیماران، زمان نداشته‌ام در این جلسات تکی را صرف تمرکز روی زمان حال می‌کنم، با دقت به هر کلمه و ژستی که نشان می‌دهند، و همچنین مواردی که توسط آنها از قلم می‌افتند، گوش می‌دهم. مطمئن بودم که این رویکرد به ما این امکان را می‌دهد که هرچه سریع‌تر به سراغ سر اصل مطلب برویم. البته این مزیت بزرگ را هم داشت که با ظرفیت‌های محدود ذهن ناتوان من به خوبی هماهنگ شود: یادآوری گذشته به طور فزاینده‌ای چالش‌برانگیز بود و یادآوری جزئیات زیاد درباره هر بیمار از توان من خارج بود. اما حضور در همان جا و همان لحظه کاری بود که می‌توانستم به نحو احسن انجام دهم.

دومین امتیاز این بود که تقریباً تمام افرادی که درخواست مشاوره می‌دادند، از قبل تا حدودی با من آشنا بودند. در طول شش دهه کتاب‌های زیادی نوشته بودم که شامل کتاب‌های درسی تأثیرگذار برای دانشجویان درمانگری، رمان‌های فلسفی، و کتاب‌هایی با داستان‌هایی شبیه این که هدفشان ابهام‌زدایی از روند درمان است. خوشبختانه از طریق این آثار، به چهره شناخته‌شده‌ای در این حوزه تبدیل شده‌ام و اکثر افرادی که تا کنون درخواست مشاوره داده بودند، به خواندن حداقل یکی از کتاب‌هایم اشاره کرده بودند. اغلب از ایمیل‌هایشان مشخص بود که مرا به مثابه فردی می‌شناسند که از درجه زیادی خرد و قدرت برخوردار است. با علم به اینکه همه ما گاهی اوقات به دنبال اطمینان یافتن از سوی بزرگان موسسید هستیم، این موضوع را از آنها پذیرفتم. اما حقیقتاً صدایی جوان در من وجود داشت، صدایی که می‌خواست نوجوانانه و سرکشانه فریاد بزند «هنوز آنقدر پیر نشده‌ام!» که کل این اقدامات را لغو کنم، اما در بیشتر موارد، خوشحال بودم که نقش گورو را بر فراز قله کوه^۱ ایفا کنم؛ و متوجه شدم که ممکن است بتوانم از خردی که مردم به من نسبت می‌دهند استفاده کنم و از آن قدرت برای کمک به آنها در تغییر بهره ببرم.

حال و هوای من این‌چنین بود که در دفتر کارم باشم و برنامه زوم را برای صحبت با سوزان، معلم پنجاه ساله از اورگان که شدیداً افسرده بود، باز کنم. ما خیلی سریع احوال‌پرسی کردیم و همان‌طور که در پست فیسبوک نوشته بودم به او توضیح دادم که فقط می‌توانم برای یک جلسه او را ببینم و امیدوارم که این ملاقات تا حد امکان به او کمک کند. گفتن همه اینها بسیار برایم غریب بود و فکر

۱. گورو یا مرشد بر فراز قله کوه، نمادی از فردی خردمند و روشن‌ضمیر است که در جایگاهی بلند و دور از هیاهوی دنیا زندگی می‌کند. این فرد همچون راهنمایی معنوی یا فکری شناخته می‌شود که دانش و بینش عمیقی دارد و دیگران برای دریافت راهنمایی و پاسخ به سؤالات وجودی خود به او مراجعه می‌کنند. این مفهوم اغلب در فلسفه، ادبیات و فرهنگ‌های مختلف دیده می‌شود و نشان‌دهنده جست‌وجوی انسان برای یافتن حقیقت و معنای زندگی است. گورو روی قله کوه معمولاً نماد آرامش، خرد و جدایی از دغدغه‌های مادی است. [م]