

از تو آغاز نشد

آسیب‌های موروئی خانواده چگونه ما را شکل می‌دهند
و چگونه می‌توان به این چرخه پایان داد

تألیف

مارک وُلین

ترجمه

رابعه موحد

ویراستار

حسین سوری

تقدیم به استاد همیشه همراه، مهرداد ادبایی که آغازگر این ترجمه بودند و فهم و ترجمه هر کلمه دشوار را برای من آسان نمودند.

تقدیم

به پدر و مادر عزیزم: می‌خوانم تا بدانم بیشتر کاستی‌هایشان از ناتوانی و سوزش زخم‌های ناگفته گذشته بود نه از عمد و بی‌مهری و برانم که با تکیه بر محبت‌هایی که دریافت کرده‌ام توان بخشش کاستی‌هایشان را داشته باشم.

تقدیم به نازنین دخترم: باشد که بیشتر بخواند و بداند که بیشتر کاستی‌ها، فاصله‌ها و ناباوری‌ها ریشه در زنجیره زخم‌های ناگفته دارد و عشق و مهر بی‌پایان من نثار او بوده و خواهد بود. امید که او نیز با عشق خود مرا ببخشد و عشق پایان بخش این چرخه باشد.

رابعه موحد

فهرست

۹.....	قدردانی‌ها.....
۱۳.....	مقدمه مترجم.....
۱۵.....	مقدمه: زبان پنهان ترس.....

بخش ۱

شبکه آسیب‌های خانوادگی

۲۷.....	فصل ۱: آسیب‌های پنهان و آشکار.....
۳۵.....	فصل ۲: سه نسل از تاریخچه مشترک خانوادگی: کالبد خانواده.....
۴۸.....	فصل ۳: ذهنیت خانواده.....
۶۰.....	فصل ۴: رویکرد زبان اصلی.....
۶۶.....	فصل ۵: چهار موضوع ناخودآگاه.....

بخش ۲

نقشه زبان اصلی

۹۱.....	فصل ۶: شکایت اصلی.....
۱۰۳.....	فصل ۷: توصیف‌گران اصلی.....
۱۱۱.....	فصل ۸: جمله اصلی.....
۱۲۹.....	فصل ۹: ترومای اصلی.....

بخش ۳

مسیرهای ارتباطی مجدد

۱۴۱.....	فصل ۱۰: از بینش تا انسجام.....
۱۵۶.....	فصل ۱۱: زبان اصلی جدایی.....
۱۶۸.....	فصل ۱۲: زبان اصلی شما در رابطه‌ها.....

فصل ۱۳: زبان اصلی موفقیت.....	۱۸۶
فصل ۱۴: زبان اصلی درمان.....	۱۹۸
اختصارات.....	۲۰۱
پیوست الف: فهرست سؤالات سابقه خانوادگی.....	۲۰۳
پیوست ب: لیست سؤالات مربوط به ترومای اولیه.....	۲۰۵
درباره نویسنده.....	۲۰۷

کسی که به بیرون می‌نگرد رؤیا می‌بیند.
آن کس که به درون می‌نگرد آگاهی می‌یابد.

کارل یونگ، نامه‌ها، جلد اول

مقدمه مترجم

اکنون، پس از آخرین بازخوانی کتاب و تمرینات شفابخشی که هم زمان با ترجمه کتاب انجام داده‌ام، حس از خود می‌پرسم آیا امکان دارد که پس از مطالعه این کتاب بگوید هیچ تغییری در درون من رخ نداده است؟ من از این جواب متعجب خواهم شد !!!

پاسخ پرسش خود را اینگونه می‌دهم:

به طور کلی مطالعه یک کتاب یا تجربه درونی - معنوی می‌تواند تأثیرات عمیقی بر روی فرد داشته باشد اما این تأثیرات به میزان زیادی به رویکرد و آمادگی شخص بستگی دارد. ممکن است پس از مطالعه، برخی افراد تغییرات واضحی را در خود احساس کنند در حالیکه دیگری نتواند به راحتی این تغییرات را شناسایی کند. این به معنای این نیست که تغییری رخ نداده است و ممکن است تغییرات تدریجی و نامحسوس بروز کند. پس صبور باشید.

دانش و تجربه من از گذشته و دستاورد ارزشمندم در سفری که در این کتاب با دکتر مارک ولین داشته‌ام بر این واقعیت تأکید می‌کند که کشف و تجربه حقیقت‌های جدیدی در باره خود به عنوان انسان، سفری دشوار، دردناک، پر رمز و راز است. جهت آن، رو به فراز است و نه فرود، فرازی که نیازمند اراده‌ای قوی، کفش و عصایی آهنین و ریه‌هایی پر از هوای عشق و میل به زندگیست. ما در مسیر صعود و در هر ایستگاهی به مرحله‌ای از رهایی، آزادی، خودآگاهی و ارتباط صمیمانه با خود و با جهان پیرامون خود دست خواهیم یافت. سفر خوبی برایتان آرزو مندم.

دکتر رابعه موحد

روانشناس - درمانگر

مقدمه:

زبان پنهان ترس

در دوران وحشت و تاریکی است که چشم‌ها برای دیدن واقعیت باز می‌شود.

— تئودور روتکه «در زمان تاریکی»

این کتاب محصول یک مأموریت است، مأموریتی که مرا به آن‌سوی جهان کشاند و سپس به خانه‌ام بازگرداند، جایی که در آن ریشه دوانیده بودم، به‌سوی تجربه‌ای در زندگی حرفه‌ای‌ام که هیچ‌گاه در آغاز سفر تصورم را نمی‌کردم. بیش از ۲۰ سال با افرادی کار کردم که با افسردگی، افکار وسواس، PTSD (اختلال استرس پس از آسیب) و یا سایر شرایط آسیب‌زا و ناتوان‌کننده درگیر بودند. بسیاری از آن‌ها پس از سال‌ها روان‌درمانی، دارودرمانی و انواع درمان‌های دیگر، زمانی که از توضیح و درمان علل و عوارض مشکلات و التیام رنج‌های‌شان درمانده بودند به من مراجعه کردند.

آنچه من از تجربیات دوره‌های آموزشی و کار کلینیکی خود آموخته بودم، این بود که شاید پاسخ و علت دردهایمان در میان مشکلات فردی خودمان نباشد، بلکه باید به همان نسبت به زندگی پدر و مادرمان، پدربزرگ‌ها، مادربزرگ‌هایمان و حتی اجدادمان رجوع کنیم. تحقیقات علمی که امروزه در صدر توجه همگان است، به ما می‌گوید که آثار تروما یا آسیب روانی می‌تواند از نسلی به نسل دیگر منتقل شود. این میراث همان چیزی است که تروماهای موروثی خانوادگی شناخته شده است. شواهد موجود نشان می‌دهد که این موارد در زندگی ما پدیده‌هایی واقعی هستند. درد همیشه به‌خودی خودی و یا با گذر زمان از بین نمی‌رود حتی اگر صاحب اصلی تروما از دنیا رفته باشد، حتی اگر داستان ترومای وی سالیان مدیدی در لایه‌ای از سکوت پنهان شده باشد، همچنان می‌تواند در بخش‌هایی از تجارب زندگی، خاطرات و احساسات جسمی فرد از نسلی به نسل بعد منتقل شود و به زندگی خود ادامه دهد، گویی از گذشته به حال انتقال می‌یابد تا در ذهن و جسم کسانی که امروز در قید حیات هستند التیام یابد. شاید راه چاره‌ای بیابد.

آنچه شما در صفحات بعدی درباره‌ی من می‌خوانید تلفیقی از مشاهدات تجربی خودم در کار تخصصی‌ام، به‌اضافه‌ی آخرین یافته‌های دانش مغز و اعصاب، اپی‌ژنیک و همچنین دانش زبانی است. آن زمان من مدیر مؤسسه مشاور خانواده در شهر سانفرانسیسکو بودم. این یافته‌ها همچنین انعکاس آموخته‌های حرفه‌ای من با برت هلینگر روان‌درمانگر مشهور آلمانی است که رویکرد وی به خانواده

درمانی نشان داد که آثار روانی و فیزیکی آسیب‌های ارثی خانواده را در چندین نسل نشان می‌دهد. بخش عمده این کتاب بر معرفی الگوهای خانوادگی، مثل ترس، احساسات و رفتارهایی متمرکز است که ما بدون آگاهی و اراده آن‌ها را فرا گرفته‌ایم و آن‌ها زنجیره درد و رنج را از نسلی به نسل دیگر در ما زنده نگه داشته‌اند و اینکه چگونه می‌توانیم چرخه درد و رنج را پایان ببخشیم، هدف اصلی این است که شما هم مثل من این واقعیت را دریابید که بسیاری از این الگوها به ما تعلق ندارند، آن‌ها صرفاً از دیگران و از تاریخچه خانوادگی ما به عاریت گرفته شده‌اند. چرا چنین است؟ من قویاً بر این باورم داستانی که نیاز به گفته شدن دارد، می‌تواند در نهایت شفافیت بیان شود. اجازه بدهید از داستان خودم با شما سخن بگویم. من هیچ‌گاه به قصد خلق روشی برای فائق آمدن بر ترس و اضطراب، کار خود را شروع نکردم. همه چیز از زمانی آغاز شد که من بینایی خود را از دست دادم. من درگیر اولین علائم میگرن چشمی شدم. هیچ درد جسمی خاصی نداشتم. تنها طوفانی از ترس عمیق را تجربه می‌کردم، که چرایی مشکل بینایی من در آن پنهان شده بود. سی و چهار سالم بود، روزی که در تاریکی اتاقم تلوتلوخوران- انگشتانم را بر دکمه‌های روی تلفن می‌چرخاندم. در جست‌وجوی شماره ۹۱۱ (اورژانس) بودم، به زودی آمبولانس از راه می‌رسید.

میگرن چشمی عموماً مشکل حادی نیست. دید چشمی شما در هم می‌ریزد، اما همواره به حالت نرمال خود بازمی‌گردد. معمولاً وقتی این اتفاق می‌افتد متوجه آن نمی‌شوید. اما در مورد من، میگرن چشمی تنها شروع مشکل بود. در عرض چند هفته بینایی چشم چپم به قدری کاهش پیدا کرد که چهره‌ها و علائم جاده‌ها تار و خاکستری شدند.

دکتر به من گفت دچار سرورز رتینوپاتی شده‌ام، وضعیتی بود بدون درمان و دلایل آن نامعلوم. در این بیماری ابتدا مایع در زیر شبکیه چشم جمع می‌شود، سپس به بیرون نفوذ می‌کند و موجب زخم و تار شدن بخشی از بینایی می‌شود. برخی از افراد، فقط حدود پنج درصد، مثل من دچار مشکل حاد شده و عملاً نابینا می‌شوند. درحالی‌که بیماری من پیشرفت می‌کرد. پزشکان گفتند احتمال دارد هر دو چشمم درگیر این بیماری شوند، مسئله فقط زمان آن است.

پزشکان قادر نبودند به من بگویند چه چیزی بینایی مرا می‌گیرد و چه چیزی می‌تواند آن را به من بازگرداند، هر آنچه از دست خودم برمی‌آمد، مثل خوردن ویتامین‌ها، آبمیوه‌ها و نخوردن چیزهایی که به نظرم مضر بودند و نیز مراجعه به هر دست شفابخشی، وضعیت را بدتر کرد. من عاجز شده بودم، بزرگ‌ترین ترس ممکن را تجربه می‌کردم. در مقابل آن درد درمانده بودم، کوری، تهایی، ناتوانی در مراقبت از خودم، زندگی‌ام از هم خواهد پاشید، من اذیت می‌شدم. زندگی‌ام از بین می‌رفت، اراده ادامه زندگی در من می‌مرد.

این وضعیت را بارها در ذهنم مرور می‌کردم. هرچه بیشتر در مورد آن فکر می‌کردم، ناامیدی عمیق‌تری در وجودم شکل می‌گرفت. هرچه بیشتر فکر می‌کردم بیشتر در منجلاب ناامیدی فرومی‌

رفتم. هر بار تلاش می‌کردم خودم را از آن بیرون بکشم، فکرم دوباره به تصویر تنهایی خودم بازمی‌گشت، بی‌یاور و ناامید و درهم‌شکسته بر جای می‌ماندم. چیزی که در آن هنگام نمی‌دانستم این بود که واژگانی چون تنهایی، درماندگی، درهم‌شکسته همه بخشی از زبان ترس من بودند و با تجربه ترسی که به من دست داده بود بر زبانم جاری می‌شد. این واژگان انعکاس تروماهایی بودند که در تاریخچه خانوادگی من وجود داشت، آن‌ها متعلق به زمانی بودند که من هنوز به دنیا نیامده بودم. این واژگان آزاد و افسارگسیخته در سرم می‌چرخیدند و وجودم را می‌لرزاندند.

من از این قدرتی که به افکار خودم می‌دادم در شگفت بودم، افراد دیگری با وضعیتی بدتر از من وجود داشتند، اما آن‌ها چنین عمیق مثل من درگیر نبودند. چه چیزی در من وجود داشت که چنین ترس عمیقی در وجودم جای گرفته بود؟ سال‌ها طول کشید تا بتوانم پاسخ این سؤال را دریابم.

تنها کاری که آن زمان می‌توانستم بکنم، رفتن و رها کردن بود. من رابطه شخصی‌ام، خانواده‌ام، کارم، شهرم را و هر آنچه داشتم ترک کردم. من پاسخ سؤالم را در دنیایی که خودم بخشی از آن بودم، نمی‌توانستم پیدا کنم. دنیای درونی که بسیاری از انسان‌ها در آن سردرگم‌اند و خوشحال نیستند. من فقط پرسش‌هایی داشتم و اشتیاق اندکی که زندگی موجود خود را ادامه دهم. من کار خودم را (یک شرکت موفق رسیدگی به حوادث) به فردی انتقال دادم که عملاً به‌تازگی با وی آشنا شده بودم، و سپس راهی سرزمین شرق شدم، به دورترین نقطه شرق دنیا که ممکن می‌شد بروم، رفتم. من به جنوب شرقی آسیا رسیدم. من به دنبال درمان خود بودم. فقط نمی‌دانستم که این درمان چگونه به دست خواهد آمد. کتاب‌هایی را خواندم و با نویسندگان کتاب‌ها به آموزش خویش پرداختم.

به سراغ هرکسی که شنیده بودم ممکن است بتواند به من کمک کند، می‌شتافتم. زن پیری در کلبه‌ای، مرد شاد و خندانی در ردایی بلند و گشاد، من در برنامه‌های آموزشی بسیاری شرکت کردم و با اساتید روحانی (مذهبی)، به خواندن سرودهای مذهبی پرداختم. یکی از این مرشدها به کسانی که گرداگردش جمع شده بودیم تا به سخنرانی‌اش گوش دهیم گفت: می‌خواهد فقط یابندگان دوروبر او باشند. او گفت، جویندگان همیشه در یک حالت جستجوگر باقی می‌مانند.

من می‌خواستم یک یابنده باشم. می‌خواستم چاره مشکل خود را پیدا کنم. هرروز ساعت‌ها مدیتیشن می‌کردم، زمانی بود که روزهای متوالی روزه می‌گرفتم. فقط دمنوش می‌خوردم و به شدت از هر چیزی که گمان می‌کردم سمی هستند و به بافت‌های بدنم حمله کرده‌اند، دوری می‌کردم. در همین مدت دید چشمم بدتر و افسردگی‌ام عمیق‌تر شد.

آنچه من در فهم آن عاجز بودم این بود که چرا وقتی ما برای درک چیزی دردناک مقاومت می‌کنیم، اغلب و دقیقاً از همان دردی که اجتناب کنیم، محافظت می‌کنیم. چنین عملی یعنی تداوم رنج و درد. همچنین چیزی در مورد عمل جستجو وجود دارد که ما را از آنچه به دنبالش هستیم، بازمی‌دارد. نگاه مداوم ما به بیرون از خودمان می‌تواند ما را از فهم آنچه هدف ماست بازدارد. چیز

ارزشمندی می‌تواند در درونمان اتفاق بیافتد اما اگر ما به درون خود ننگریم، آن را از دست می‌دهیم. دقیقاً آنچه مشتاق دیدنش نیستی، همان نقطه شفاعش است و مرا برای داشتن نگاهی عمیق‌تر تشویق می‌کرد. اما چگونه می‌توانستم به آن فهم برسم. من در دل تاریکی بودم.

مرشدی در اندونزی اندکی ذهن مرا آگاه‌تر کرد، وقتی از من پرسید: «تو کیستی که فکر می‌کنی نباید مشکلات چشمی پیدا کنی؟» او ادامه داد: «شاید گوش‌های جان مثل گوش‌های گرتا نمی‌شنوند و شاید ریه‌های الیزا هم مثل ریه‌های گرتا قوی نیستند و دیتیش هم مثل سباستین قادر به راه رفتن نیست». (همه کسانی که در این برنامه آموزشی بودند هلندی و آلمانی بودند و به نظر می‌رسید که هر یک از آن‌ها با مشکلی حاد سروکله می‌زدند). چیزی درونم اتفاق افتاد، او درست می‌گفت. من چه کسی بودم که نباید مشکلات چشمی داشته باشم؟ نپذیرفتن واقعیت کله‌شقی و گستاخی بود، چه دوست داشته باشم یا نداشته باشم شبکیه چشم من جراحت داشت و دید من تار شده بود، اما من - خود من - در زیر همه این لایه‌ها احساس آرامشی را آغاز کرد. مهم نبود که چشمانم چه می‌کردند، آن‌ها دیگر نباید عوامل تعیین‌کننده‌ای باشند برای آنچه می‌کردم.

این مربی برای عمق بخشیدن به آموزش، ما را مجبور کرد که ۷۲ ساعت - سه روز و سه شب - با چشمان و گوش‌های بسته بر روی بالشی نرم مدیتیت (تفکر) کنیم. هرروز به ما کاسه کوچکی برنج و کمی آب داده می‌شد، کمی آب فقط برای نوشیدن. نه خوابیدن، نه بلند شدن، نه دراز کشیدن و نه هیچ صحبتی. برای رفتن به دستشویی دست را بلند می‌کردی تا کسی در تاریکی تو را به‌طرف سوراخی روی زمین همراهی کند.

هدف همه این دیوانگی، فقط این بود که از نزدیک جنون و پریشانی مغز خود را ببینیم و احساسش کنیم. من فهمیدم که چگونه ذهنم به‌طور مداوم مرا وادار می‌کند به بدترین سناریو ها فکر کنم و این دروغ که اگر به‌اندازه کافی نگران باشم، در مقابل آنچه بیش از هر چیزی از آن وحشت دارم، محافظت خواهم شد.

پس از این تجربه و موارد مشابه آن درک و نگاه درونی من کمی روشن‌تر شد، اگرچه نشستی (آب چشم) و زخم چشم من ادامه یافت. دچار مشکل بینایی شدن در سطوح مختلف آن، یک استعاره بزرگ است (در بسیاری از ابعاد مشکل چشمی یک استعاره است). در پایان آموختن مسئله این نیست که می‌توانستم چه چیزهایی را ببینم و یا نبینم مسئله مهم نحوه دیدن چیزها بود که نیازمند تغییر زاویه دید من نسبت به زندگی بود.

در خلال سال سوم که امروز، من آن را "در جستجوی بینایی" می‌خوانم، در نهایت به چیزی که دنبالش بودم، رسیدم. در این زمان مدیتیشن زیادی انجام می‌دادم، بخش زیادی از افسردگی من برطرف شده بود. می‌توانستم ساعت‌های متمادی در سکوت و فقط با نفس‌ها و احساسات بدنم بگذرانم. این، بخش آسان‌کار بود.

روزی در صف ملاقات منظر بودم تا از استاد معنوی راهنمایی بگیرم. در لباسی سفید مثل همه افرادی بودم که در صف ایستاده بودند، ساعت‌ها انتظار به سر رسید و نوبت من فرا رسید، انتظار داشتم استاد از فداکاری من تقدیر کند. در عوض او مستقیم نگاهی در درون من انداخت و آنچه را که نتوانسته بودم ببینم، دید. او گفت: «به خانه برگرد، به خانه برگرد و به مادر و پدر خود تلفن کن».

چی؟ من برافروخته شده بودم. بدنم از عصبانیت می لرزید. به وضوح در مورد من اشتباه کرده بود. من دیگر به پدر و مادر نیازی نداشتم، من بیشتر از آن‌ها رشد کرده بودم. خیلی وقت بود که از آن‌ها دست کشیده بودم. من آن‌ها را با والدینی بهتر، پدر و مادری الهی، پدر و مادری روحانی، با همه معلم‌هایم، راهنماهایم و مردان و زنان خردمندی که من را به سطح بالاتری از آگاهی و بیداری راهنمایی می کردند، مبادله کرده بودم، چه چیزی بیشتر از این، چند سال درمان اشتباه در کارنامه‌ام، مشتش زدن به بالش و پاره کردن و تیکه کردن صورتک‌های مقوایی پدر و مادرم برای خرد کردن آن‌ها لازم بود تا باور کنم که قبلاً رابطه‌ام را با پدر و مادرم «درمان» کرده‌ام. تصمیم گرفتم نصیحت استاد را نادیده بگیرم.

با این وجود ضربه‌ای به درونم وارد شد. من نمی توانستم نسبت به آنچه او گفته بود بی اعتنا باشم، در نهایت پی بردم که هیچ تجربه‌ای بیهوده نیست. هر اتفاقی که برای ما می افتد، سودی دارد، چه درجه اهمیت آن را تشخیص دهیم یا نه، هر چیز در زندگانی ما را در نهایت به جایی رهنمون می کند.

با این حال مصمم بودم که توهمنم در مورد آنچه بودم دست نخورده نگه دارم کاری که باید انجام می دادم توسل به یک واسطه و هدایتگر کامل و ماهر بود. بنابراین به ملاقات استاد روحانی دیگری رفتم کسی که مطمئن بودم مشکل مرا سروسامان خواهد داد. این مرد هرروز صدها نفر را با عشق آسمانی خود شفا می داد. باور داشتم که او مرا شخصی عمیقاً معنوی خواهد یافت. دوباره تمام روز را در انتظار دیدار وی سر کردم تا نوبتم رسید. اکنون دیگر در جلوی صف بودم و همان اتفاق و دوباره همان کلمات: «به پدر و مادرت زنگ بزن، به خانه برو و با آن‌ها صلح برقرار کن».

این بار آنچه گفته شد شنیدم، معلمان بزرگ می دانند. به واقع این معلمان بزرگ اهمیتی نمی دهند که شما به آموزه‌های آن‌ها باور دارید یا نه. آن‌ها حقیقت را به شما ارائه می کنند و سپس شما را به خودتان وامی گذارند که حقیقت خود را بیابید. آدام گوپنیک در کتابش، *از دروازه کودکان*، در مورد تفاوت‌های بین این راهنمایان روحانی و معلمان می نویسد: «یک مرشد ابتدا خودش را در اختیار ما می گذارد و سپس راه و روشی که دارد را به ما می آموزد، یک معلم دریافت خودش را به ما می دهد و سپس ما را به خودمان وامی گذارد».

معلمان بزرگ می دانند که ما از کجا آمده‌ایم و به کجا می رویم و برای رسیدن به مقصد راهنمایی مان می کنند. آن‌ها می دانند آنچه در گذشته ما حل نشده، باقی مانده است. در وضعیت فعلی ما مؤثر است. آن‌ها می دانند که پدر و مادر ما مهم هستند، صرف نظر از اینکه آن‌ها پدر و مادر خوبی

هستند یا نه. راهی برای دور زدن آن‌ها وجود ندارد. داستان خانواده، داستان ما هم هست. دوست داشته باشید یا نه در وجود ما خانه کرده است.

صرف‌نظر از دیدی که نسبت به آن‌ها داریم، ممکن نیست که پدر و مادرمان را از زندگی مان حذف یا از آن‌ها امتناع کنیم. آن‌ها درون ما هستند و ما نیز بخشی از آن‌ها هستیم. حتی اگر هیچ‌گاه آن‌ها را ندیده باشیم دوری کردن از آن‌ها فقط ما را از خودمان دورتر می‌کند و موجب رنج بیشترمان می‌شود. آن دو معلم (مرشد) هر دو این را می‌دیدند، اما من نمی‌دیدم. من هم به‌واقع نابینا بودم و هم به‌صورت مجازی (کوردل) بودم. حال کم‌کم از خواب بیدار می‌شدم. با حجم عظیمی از این واقعیت که من خانه‌ام را ترک کرده و انبوهی از آشفتگی‌ها را پشت سرم برجای گذاشته‌ام.

سال‌های بی‌شماری پدر و مادرم را به‌سختی قضاوت کرده بودم. تصور این بود که من بسیار بیشتر از آن‌ها توانمند، حساس و انسان‌تر هستم. من آن‌ها را برای تمامی چیزهای اشتباه زندگی‌ام سرزنش می‌کردم. حال باید به آن‌ها باز می‌گشتم تا چیزهایی را که در خودم گم کرده بودم، دوباره زنده کنم. من به آسیب‌پذیری‌ام پی می‌بردم که توانایی من در به دست آوردن عشق و دوستی دیگران به توانایی من در به دست آوردن عشق مادرم بستگی دارد.

هنوز، به دست آوردن عشق او برایم آسان نبود. چنان شکست عمیقی در پیوند با مادرم داشتم که در آغوشش مثل این بود در تله یک خرس گرفتار شده‌ام. بدنم چنان درهم‌فشرده می‌شد که گویی پوسته محافظی می‌بافد تا مادرم نتواند به آن نفوذ کند. این زخم تمامی ابعاد زندگی مرا به‌ویژه توانایی‌ام را برای ایجاد یک رابطه باز با مادرم تحت تأثیر قرار بود.

من و مادرم می‌توانستیم ماه‌ها بدون صحبت کردن باهم زندگی کنیم ولی وقتی باهم صحبت می‌کردیم، من راهی می‌یافتم که با به کار بردن کلمات یا نشان دادن حرکات سفت‌وسخت بدنم، در مقابل احساس صمیمیتی که او درصدد ابراز آن بود خودم را سرد و دور از او نگه می‌داختم. در تقابل با او، متهمش می‌کردم که مرا نمی‌بیند و نمی‌شنود. رابطه‌ام با او یک بن‌بست عاطفی بود.

مصمم شدم که رابطه گسسته‌ام را با مادرم ترمیم کنم. بلیط پرواز به خانه در پیتسبورگ رزرو کردم. ماه‌ها بود که مادرم را ندیده بودم. همین‌که در آستانه در ورودی قرار گرفتم، حس کردم سینه‌ام فشرده شده، مطمئن نبودم که روابطمان بهبود خواهد یافت، در دلم احساس ناآشنایی داشتم، خودم را برای بدترین شرایط آماده کرده بودم، این سناریو را در سرم می‌پرواندم. او مرا در آغوش خواهد گرفت و من خودم را در آغوشش رها می‌کنم، اگر چنین نکند من مجدداً به خودِ سفت‌وسختم باز می‌گشتم.

تقریباً همان چیزی اتفاق افتاد که می‌خواستم، چنان در آغوشم گرفت که به‌سختی می‌توانستم نفس بکشم. اما باوجوداین، از او خواستم که مرا رها نکند، می‌خواستم ببینم در درونم چه می‌گذرد، بدنم مقاومت می‌کند یا نه؟ کجا وجودم سفت‌وسخت می‌شود و چگونه فروکش می‌کند. این موضوع جدیدی نبود. الگوی رابطه‌ام را در آینه ذهنم بارها دیده بودم. اما این بار قصد نداختم از او دور شوم.

قصدم این بود که این زخم را التیام ببخشم.

هر چه بیشتر در آغوشش بودم، بیشتر حس کردم که منفجر خواهم شد، جسمم درد می کشید. درد به بی حسی و بی حسی به درد تبدیل می شد. بعد از دقایقی چیزی شروع شد، سینه ام و شکمم شروع به لرزیدن کرد. من شروع به نرم شدن کردم، هفته ها سپری می شد، نرم شدن من نیز ادامه یافت.

در یکی از صحبت هایمان، تقریباً به طور غیرمنتظره ای مادرم موضوعی را پیش کشید که در دوران کودکی من اتفاق افتاده بود، مادرم مجبور شده بود سه هفته برای جراحی کیسه صفرا در بیمارستان بستری شود. با فهمیدن این موضوع تکه های پراکنده درونم شروع به جمع شدن کردند- زمانی، قبل از دوسالگی من، وقتی که من و مادرم از هم جدا شدیم، ناخودآگاه نوعی سفتی در وجودم ریشه دوانده بود. وقتی مجدداً مادرم به خانه بازگشته، من دیگر اعتمادم را به او ازدست داده بودم. به این صورت من دیگر در مقابل او آسیب پذیر نبودم. من از او دور شدم و این کار را در سی سال آینده ادامه دادم.

اتفاق دیگری هم بود که احتمالاً به این ترس دامن زده بود و در تباهی زندگی من مؤثر بود. مادرم به من گفت او وضع حمل سختی را در به دنیا آوردن من تجربه کرده بود، وضع حملی که دکترها از فورس استفاده کرده بودند، در نتیجه من با کبودی وسیع و با جمجمه ای فرورفته به دنیا آمدم، این در زایمان هایی که با فورسپس انجام می شود، غیرمعمول نیست. مادرم با تأسف گفت ظاهر من چنان بود که حتی در ابتدا در آغوش گرفتن من برایش سخت بوده است. داستان او در درونم طنین افکند و کمک کرد که بدانم چرا زندگی ام چنین از درون تباه شده بود. به خصوص خاطرات تکان دهنده و آسیب زایی که از تولدم به عمق وجودم رخنه کرده بود و هرگاه که من پروژه جدیدی به دست می گرفتم و یا کار جدیدی را در جمع ارائه می دادم این تروماها یادآوری می شدند و من به آنها تولدی دوباره می دادم. فهم این مسائل برایم آرامش را به ارمغان آورد. این روایت ها به طور عجیبی ما دو نفر را به هم نزدیک تر کرد.

در حین اینکه روابطم را با مادرم مستحکم می کردم. تصمیم گرفتم رابطه ام را مجدداً با پدرم زنده کنم او همچنان در یک آپارتمان کوچک درهم ریخته سکونت داشت، همان جایی که از سیزده سالگی من و از زمان جدایی از مادرم، در آنجا زندگی کرده بود. پدرم یک گروه بان پیشین نیروی دریایی و بعدها یک کارگر ساختمانی بود، هیچ گاه خودش را برای بازسازی محل زندگی اش به زحمت نینداخت. ابزار قدیمی، پیچ و مهره، سیخ و نوارهای برق و نوارچسب های مسیرهای سیم کشی، در اتاق ها و راهرو به همان نحو همیشگی پراکنده بودند. همان طور که در میان دریایی از آهن و فولاد زنگ زده ایستاده بودیم، به او گفتم که چقدر دلم برایش تنگ شده بود. به نظر می رسید پدرم نمی داند با کلمات محبت آمیز من که در فضای خالی خانه پراکنده می شد، چه بکند.

من همیشه آرزوی یک رابطه نزدیک با پدرم را داشتم، هنوز نه من و نه او نمی دانستیم چه بکنیم که این رابطه نزدیک شود. ما به صحبت ادامه دادیم. گفتم که او را همیشه دوست داشته ام و اینکه او

پدر خوبی برای من بوده است. برایش از خاطراتم گفتم. از چیزهایی گفتم که او در کودکی برایم انجام داده بود. حس کردم به آنچه می‌گویم گوش می‌دهد. اگرچه رفتارش مثل شانه بالا انداختنش و موضوع عوض کردنش - ظاهراً نشان می‌داد که گوش نمی‌کند، ولی گوش می‌کرد. هفته‌ها به صحبت و تبادل خاطرات گذشت. در یکی از نهار خوردن‌هایمان باهم، مستقیم به چشم‌هایم نگاه کرد و گفت، هیچ وقت فکر نمی‌کردم که مرا دوست داشته باشی، «من به سختی نفس می‌کشیدم» کاملاً واضح بود که در عمق ما دردی عظیم به آرامش می‌رسید. همان لحظه بود که چیزی آشکار شد و آن چیز قلب‌ها و عشقمان بود. گاهی دل باید شکسته شود تا گشایشی بیابد. نهایتاً چنین شد که شروع به ابراز عشقمان به یکدیگر کردیم. حال تأثیر اعتمادم را به سخنان معلمانم فهمیدم، به خانه بازگشتم و روابطم با پدر و مادرم بهبود یافت.

برای اولین بار توانایی آن را یافتم که توجه و عشق پدر و مادرم را پذیرا باشم - نه به شیوه‌ای که خودم می‌خواستم تجربه کنم، بلکه به شیوه‌ای که آن‌ها می‌توانستند به من ابراز کنند. در درونم گشایشی ایجاد شد. برایم مهم نبود که آن‌ها چگونه می‌توانند و یا نمی‌توانند مرا دوست داشته باشند. مهم این بود که چگونه من می‌توانستم عشقی را که به من ابراز می‌کردند دریافت کنم. آن‌ها همان پدر و مادر همیشگی بودند. تغییر در من بود. من مجدداً به دوست داشتن و عشقی که در کودکی و قبل از اینکه رابطه‌ام با مادرم گسسته شود، پیوند خوردم.

جدایی زود هنگام از مادرم، در کنار تروماهای مشابه که از تاریخچه خانوادگی به ارث برده بودم - به‌ویژه اینکه سه تن از پدر و مادر بزرگ‌های من والدینشان را و یکی از آن‌ها پدرش را در طفولیت از دست داده بود، در نتیجه بخش زیادی از مراقبت و توجه مادرش به او آغشته باغم و اندوه بود. همگی این‌ها به شکل‌گیری زبان ترس پنهانم کمک کرده بودند. واژگانی چون تنها، بی‌یار و یاور و به‌هم‌ریخته، احساساتی که با این واژگان همراه بودند در نهایت قدرتش را برای گمراه کردن من از مسیر واقعیت از دست دادند. زندگی تازه‌ای به من اعطا شد و روابط مجدد من با پدر و مادرم بخش بزرگی از این زندگی جدید بود.

در طول چند ماه بعد، رابطه لطیفی را با مادرم برقرار کردم. عشق او زمانی برایم دردآور و دل‌خراش بود، حالا آرام‌بخش روح و روان من شده بود. خوشبخت بودم که قبل از فوت پدرم ۱۶ سال در کنارش بودم، درحالی‌که در چهار سال آخر عمرش دچار زوال عقل شده بود، پدر من شاید عمیق‌ترین درس زندگی‌ام را در مورد آسیب‌پذیری و عشق به من آموخت. ما جایی که فراتر از تصورات، جایی که فقط عشق جولان می‌دهد، باهم ملاقات کردیم. در دوران سفرم من معلمان بزرگ زیادی داشتم، به عقب که نگاه می‌کنم متوجه می‌شوم این چشم من - چشم هراسانم که به چشم وحشت‌آفرین من محدود شده بود، مرا تا آن‌سوی جهان کشاند. از میان باتلاق تروماهای خانوادگی گذر داد و در نهایت به پدر و مادرم، به قلبم بازگرداند. چشم من در مقابل بزرگ‌ترین معلم‌ها که قلبم بود، تسلیم شد.

در طول این مسیر، من حتی از فکر کردن و نگرانی در مورد چشمانم و اینکه بهتر و یا بدتر می‌شوند، فارغ شدم. دیگر انتظار اینکه روشن و واضح بینم را نداشتم. یک‌جوری این مسئله دیگر برایم مهم نبود، مدتی نگذشته بود که بینایی من بازگشت. من انتظارش را نداشتم. حتی دیگر به آن نیاز نداشتم. من آموختم صرف‌نظر از این که چشمم چه می‌کند، خوب زندگی کنم. خوب و سرزنده باشم. امروزه چشم من ۲۰ از ۲۰ است، اگرچه چشم‌پزشک من قسم می‌خورد با حجم زخمی که روی شبکیه چشمم دارم، نباید قادر باشم که بینم. او سرش را تکان می‌دهد و فرض می‌کند که سیگنال‌های نوری باید به نحوی حفره‌های ناحیه مرکزی شبکیه را میان‌بر زده باشند. در واقع آنچه مثل یک مصیبت شروع شد، از قضا لطف پنهانی بود که چهارسوی دنیا را برای یافتن پاسخش جستجو کرده بودم. من دریافتم که بزرگ‌ترین منابع شفابخش در درون خودم هستند و در انتظار کاوش بودند. نهایت اینکه درمان، یک کار درونی است، خوشبختانه معلمان من، مرا به سمت پدر و مادرم، خانه و به‌سوی خودم سوق دادند. در این مسیر داستان‌هایی از تاریخچه خانوادگی روشن شد که در نهایت برای من صلح و آرامش به ارمغان آورد. این حق‌شناسی و معنای جدید آزادی را که دریافتم، مأموریتی به من داد که به دیگران کمک کنم به آزادی درونی خود برسند.

* * *

از مسیر زبان بود که وارد دنیای روان‌شناسی شدم. هم به‌عنوان دانشجوی این رشته و بعدها در کار کلینیکی خودم، من علاقه زیادی به آزمایش‌ها، تئوری‌ها و مدل‌های رفتاری نداشتم، در عوض شنیدن «زبان» را آموختم و مهارتم را در گوش دادن تقویت کردم. آموختم که پشت قصه‌های قدیمی مراجعانم چه آسیب‌هایی پنهان‌شده است و توانستم ناگفته‌های پنهان در پس گفتارشان را نیز بشنوم. من آموختم به مراجعینم کمک کنم که کلمات ویژه‌ای را که ریشه در درد و رنج آن‌ها دارد، شناسایی کنند. برخلاف آنچه برخی تئوریسین‌ها فرض می‌کنند که زبان به هنگام تروما گم می‌شود، اما من بارها و بارها دیده‌ام که این زبان هیچ‌گاه گم نمی‌شود و در قلمروی ناخودآگاه خود پرسه می‌زند و در انتظار کشف دوباره می‌ماند. تصادفی نیست که زبان برای من یک ابزار شفابخش است. تا جایی که یادم می‌آید زبان معلم من بوده است، روش من برای سازمان‌دهی و درک جهان. من از نوجوانی شعر می‌گفتم. در آن لحظات تقریباً هر چیزی را به کناری می‌گذاشتم وقتی که موجی از کلمات اضطرابی اصرار به زاده شدن داشتند، تسلیم می‌شدم. در سمت دیگر این تسلیم بینشی وجود دارد، در غیر این صورت کلمات نمی‌توانستند در دسترس من قرار بگیرند. در مورد وضعیت خودم پی بردن به معنای کلماتی چون تنها، بی‌یاور، بیچاره و به‌هم‌ریخته یک ضرورت بود.

در بسیاری جهات درمان تروما شبیه سرودن یک شعر است. هر دو نیازمند زمان، کلمات و تصویر مناسب می‌باشند. هنگامی که این عناصر در یک راستا قرار می‌گیرند چیز معناداری به حرکت درمی‌آید،

چیزی که در بدن انسان احساس می‌شود. برای درمان باید گام‌های ما هماهنگ باشد اگر خیلی سریع به یک تصویر برسیم. ممکن است عمق تصویر را درک نکنیم. اگر کلمات آرام‌بخش زود هنگام ظاهر شوند، ممکن است هنوز آمادگی درک آن‌ها را نداشته باشیم. اگر کلمات وضوح و روشنی لازم را نداشته باشند، ممکن است آن‌ها را نشنویم و در وجودمان طنین افکن نباشند و ما درک درستی از آن‌ها به دست نیاوریم.

در دوره فعالیتیم به عنوان معلم و رهبر کارگاه‌های آموزشی بینش و دستاوردهایم روش‌های را در مورد تروماهای خانوادگی ارثی را بادانش خود در مورد نقش حیاتی زبان ترکیب کردم و نام این ترکیب را *رویکرد اصلی زبان* نامیدم. من با استفاده از سؤالات خاصی به مراجعینم کمک می‌کردم که علت اصلی و علائم هیجانی خود را که آن‌ها را در باتلاق فرومی‌برد، کشف کنند. کشف زبان مناسب نه تنها تروما را آشکار می‌کرد، بلکه اسباب و تصاویر موردنیاز را برای درمان مشخص می‌کرد. با به کار بردن این روش من شاهد تغییر الگوهای ریشه‌دار و عمیقی از افسردگی، اضطراب و احساس پوچی بودم که با جرعه بینشی جدید اتفاق می‌افتاد (کشف می‌شد، روشن می‌شد، به ذهن می‌رسید).

وسیله سفر من زبان است، زبان پنهان نگرانی‌ها و ترس‌هایمان. به احتمال زیاد این زبان در تمامی عمرمان در درونمان زندگی کرده است. این زبان ممکن است توسط پدر و مادرمان یا پدربزرگ و مادربزرگ‌هایمان و یا حتی اجداد گذشته ما، شکل گرفته باشد. زبان اصلی ما اصرار دارد که شنیده شود. هرگاه ما از این زبان پیروی کنیم و به داستانش گوش فرا دهیم، این قدرت را دارد که عمیق‌ترین ترس‌های درونمان را خاموش کند.

در این مسیر احتمالاً با اعضای از خانواده خود ملاقات خواهیم کرد. اعضای خانواده‌ای که می‌شناسیم و یا حتی برایمان ناشناس هستند. برخی از آن‌ها سال‌هاست که در گذشته‌اند. برخی از آن‌ها حتی نسبتی هم با ما ندارند، اما ممکن است رنج یا ستم و خشونت آن‌ها مسیر زندگی خانواده ما را تغییر داده باشد. ممکن است ما به یکی دو تا از رازهایی که در این داستان‌ها برای سال‌ها پنهان مانده‌اند، پی ببریم. تجربه به من نشان داده است صرف‌نظر از اینکه این تجارب ما را به چه سمت و سویی می‌برند، باعث می‌شوند ما وارد مرحله جدیدی در زندگی‌مان شویم، مرحله‌ای با حس قوی‌تری از آزادی در جسممان و توانایی این‌که با خود در صلح و آرامش بیشتری به سر ببریم.

در طول این کتاب، من از داستان‌های افرادی که در کارگاه‌های آموزشی من و یا در جلسات خصوصی‌ام حضور یافته‌اند، استفاده کرده‌ام. جزئیات این پرونده‌ها واقعی هستند، اما برای حفظ حریم خصوصی آن‌ها نام و سایر مشخصات شناسایی آن‌ها را تغییر داده‌ام. من عمیقاً از آن‌ها سپاسگزارم که به من این اجازه را دادند که زبان مخفی ترس‌هایشان را به اشتراک بگذارم.

سپاسگزارم از اعتمادی که به من کردند و اجازه دادند ضرورت نهفته در پشت کلمات آن‌ها را

بشنوم.

بخش ۱

شبکه آسیب‌های خانوادگی

فصل ۱

آسیب‌های پنهان و آشکار

گذشته هیچ‌گاه نمی‌میرد، حتی دیگر «گذشته» هم محسوب نمی‌شود.

— ویلیام فالکز، مرثیه‌ای برای راهبه

یکی از ویژگی‌های تروما که به‌دقت ثبت‌شده و برای بسیاری از ما پیش‌آمده، این است که نه‌تنها کلماتی را گم می‌کنیم؛ بلکه در طی یک حادثه آسیب‌زا اتفاقی برای حافظه‌مان رخ می‌دهد که فرآیندهای فکری ما را بی‌نظم و پراکنده می‌کند و ما نمی‌توانیم ارتباط بین خاطراتمان و واقعه را تشخیص بدهیم، در عوض، تکه‌هایی از حافظه، به‌صورت تصاویر و احساسات بدنی و کلمات پراکنده در ناخودآگاه ما ذخیره می‌شوند که می‌توانند در آینده با هر چیزی حتی خاطراتی از گذشته بسیار دور، یادآور حادثه اصلی باشند، درست مثل اینکه یک دکمه به‌سوی گذشته فشار داده می‌شود و ما می‌توانیم جنبه‌هایی از ترومای اصلی را در زندگی روزمره خود بازسازی کنیم. ما ناخودآگاه به شیوهایی آشنا در مورد انسان‌ها، وقایع و موقعیت‌های پیرامون خود واکنش نشان می‌دهیم که یادآور شیوه‌ها و برخوردهای گذشته است.

زیگموند فروید یک‌صد سال پیش با این الگوها آشنا شد. بازسازی آسیب، یا «اجبار به تکرار» آن طور که فروید آن را نام‌گذاری کرد، تلاش ناخودآگاه است برای تکرار آنچه حل‌نشده باقی‌مانده است، تا ما بتوانیم برای آن «چاره‌ای» بیابیم. این انگیزه «ناخودآگاه» می‌تواند راه‌حلی عملی باشد. وقتی که تروماهای به‌جامانده و درمان‌نشده در خانواده‌ها در نسل‌های بعدی تکرار می‌شوند.

معاصر فروید، کارول یونگ نیز بر این باور بود، آنچه در ناخودآگاه می‌ماند، برطرف نخواهد شد مگر این‌که در زندگی ما به‌مثابه سرنوشت یا بخت و اقبال، آشکار شود. او گفت آنچه در خودآگاهی ما نیست آن را بخت و اقبال می‌نامیم. به سخن دیگر، ما الگوهای ناخودآگاه خود را تکرار می‌کنیم تا زمانی که بتوانیم به آن‌ها پرتویی از آگاهی ببافیم. فروید و یونگ هر دو متوجه شدند، هر آنچه فهم آن برای ما بسیار دشوار باشد به‌خودی‌خود از بین نمی‌رود؛ بلکه در ضمیر ناخودآگاه ما باقی می‌ماند.

فروید و یونگ هر یک مشاهده کردند که چگونه تجربیاتی که در گذشته ما مسدود یا سرکوب شده‌اند، در کلمات و اشارات و رفتار بیمارانشان نمود پیدا می‌کند. از آن به بعد برای چندین دهه

درمانگران این سرنخ‌ها از قبیل لغزش زبانی، الگوهای تصادفی یا تصاویر رؤیا را به مثابه پیام‌رسان‌هایی می‌دیدند که بر بخش‌هایی از تجربه‌های غیرقابل تفکر و غیرقابل بیان، نور می‌تابانند.

پیشرفت‌های اخیر در فناوری تصویربرداری به محققان این امکان را داده است که نحوه عملکرد مغز و بدن را که در جریان حادثه‌ای طاقت‌فرسا دچار اختلال می‌شوند، کشف کنند. بسیل ون در کولک، یک روان‌پزشک هلندی است که به خاطر تحقیقاتش بر روی استرس پس از سانحه مشهور است. او چنین توضیح می‌دهد که در مواجهه با یک تروما، مرکز گفتار در مغز، همچنین قشر پیش پیشانی یعنی قشری که مسئول تجربه زمان حال شخص است، از کار می‌افتد. ون در کولک وحشت بی‌کلام ناشی از آسیب روانی یک تروما را که فرد از گفتن باز می‌ماند همانند تجربه از دست دادن کلام توصیف می‌کند و این یک اتفاق رایج است زمانی که مسیرهای یادآوری مغز به هنگام تهدید یا خطر مسدود می‌شوند. او می‌گوید: «هنگامی که افراد تجربه آسیب‌زای خود را دوباره تجربه می‌کنند»، لوب‌های پیشانی دچار اختلال می‌شوند. در نتیجه فکر کردن و صحبت کردن آن‌ها مختل می‌شود. به این ترتیب افراد، توان ایجاد رابطه با خود و با دیگران را از دست می‌دهند.

هنوز خاموشی فراگیر نیست. کلمات، تصاویر و تکانه‌های آن رویداد آسیب‌زا روشن می‌مانند و می‌خواهد دوباره پدیدار شوند تا یک زبان مخفی از رنجی که با خود حمل می‌کنیم، را شکل بدهند. هیچ چیز گم نمی‌شود. فقط این قطعات (مغز ما) تغییر مسیر داده‌اند.

گرایش‌های جدید در روان‌درمانی اشارتی به اینکه آسیب‌های فردی اعم از رویدادهای آسیب‌زا و تاریخچه خانوادگی و اجتماعی همه بخشی از یک تصویر کلی محسوب می‌شود، دارند. تراژدی‌ها از نقطه نظر نوع و شدت تفاوت دارند. تراژدی‌هایی از قبیل خودکشی، جنگ یا مرگ زودرس یک کودک یا مرگ پدر و مادر و یا خواهر و برادر، هر یک می‌تواند امواج شوک پریشانی را مانند زنجیره‌ای از درد را از نسلی به نسل دیگر انتقال دهد. پیشرفت‌های اخیر در زمینه زیست‌شناسی ژنتیک و علم عصب‌شناسی و اپی‌ژنتیک و همچنین پیشرفت‌های روان‌شناسی بر اهمیت این نکته تأکید می‌کنند که جستجو و تحقیق درباره تروما حداقل، باید در سه نسل از تاریخچه خانواده پیگیری شود تا بتوان مکانیسم پنهان در الگوهای تکرار شونده آسیب و رنج شخص را دریافت.

داستان زیر یک مثال روشن است، وقتی که اولین بار جسی را ملاقات کردم، بیش از یک سال بود که حتی یک شب هم خواب کاملی نکرده بود. بی‌خوابی او از سیاهی دور چشمانش مشخص بود. اما نگاه تهی او حکایت از مشکل عمیق‌تری داشت اگرچه جسی بیست ساله بود؛ اما حداقل ده سال پیرتر به نظر می‌رسید. او خود را چنان در مبل دفتر من رها کرد که گویی پاهایش دیگر توان تحمل وزن او را ندارد.

جسی توضیح داد که یک ستاره ورزشی بوده و دانش‌آموزی با نمرات (A) اما بی‌خوابی مداوم، افسردگی و ناامیدی، سیر نزولی موفقیت‌های او را رقم زده است. در نتیجه دانشکده را رها کرده بود و

بورسیه ورزشی بیس‌بال را که زحمت زیادی برای به دست آوردنش کشید، ازدست‌داده بود. او ناامیدانه در تلاش بود که زندگی خود را به مسیر اصلی‌اش بازگرداند. در طول سال گذشته، به سه پزشک، دو روان‌پزشک، یک کلینیک خواب و یک پزشک طبیعت‌درمانی مراجعه کرده بود. او با هیچ یک از آن‌ها به یک رابطه کلامی که بتواند منجر به درک یا کمک واقعی شود، نرسیده بود. جسی بیشتر داستان‌ش را در حالی تعریف می‌کرد که به زمین خیره شده بود. او گفت که به پایان خط رسیده است. وقتی از او سؤال کردم که آیا هیچ ایده‌ای دارد که چه چیزی ممکن است باعث بی‌خوابی وی شده باشد، او سرش را به نشانه نه تکان داد. جسی همیشه به راحتی می‌خوابیده، تا اینکه شبی درست پس از تولد نوزده سالگی‌اش، ناگهان در سه و نیم صبح (نیمه‌شب) بیدار شده است. از سرما یخ‌زده بود و می‌لرزید و هر کاری می‌کرد گرم نمی‌شد. چندین پتو روی خودش کشیده بود ولی بعد از سه ساعت خوابش نبرده، نه تنها خسته و سردش بود، بلکه دچار ترسی شده که تا آن زمان تجربه نکرده بود، ترس از اینکه اگر دوباره بخوابد، حادثه ناخوشایندی ممکن است برایش اتفاق بیافتد. اگر دوباره بخوابم، هیچ‌گاه دیگر بیدار نخواهم شد. هر بار که احساس می‌کرد خواب به سراغش آمده است، ترسش او را به‌سوی بیداری هل می‌داد. همین موضوع شب بعد و شب‌های بعد از آن هم تکرار می‌شد و به‌زودی بی‌خوابی مصیبتی شد که خواب را از چشم او زدود. جسی می‌دانست که ترس او غیرمنطقی است، اما باوجوداین قادر نبود که به این ترس پایانی بخشد.

من به‌دقت به صحبت‌های جسی گوش دادم، چیزی که توجه من را جلب کرد این بود که او در همان جلسه اول گفت، بی‌نهایت سردش می‌شود، در حد یخ زدن، من این موضوع را پیگیری کردم و از او پرسیدم آیا کسی در خانواده‌اش، کسی در سن نوزده‌سالگی آسیبی از سرما یا خواب‌آلودگی داشته است.

جسی همین اواخر روایتی را در مورد مرگ غم‌انگیز برادر بزرگ‌تر پدرش شنیده بود. مادر جسی در مورد عمویی با او صحبت کرده بود که جسی هیچ‌گاه ندیده بود و نمی‌دانست که چنین عمویی داشته است.

کالین، عموی جسی فقط ۱۹ ساله بوده که به هنگام بازدید از خطوط انتقال برق در شمال یلوناپ در بخش‌های شمالی کانادا در گرفتار طوفان شده و یخ‌زده بود. ردپایش روی برف نشان می‌داد که عمویش تلاش می‌کرده تا خودش را نجات دهد. او را درحالی‌که در میان کولاک با صورت در میان برف افتاده بود و هوشیاری خود را به دلیل هایپوترمی (کاهش شدید دمای بدن) ازدست‌داده بود، پیدا کردند. مرگ او چنان دل‌خراش بود که خانواده کالین از آن‌پس دیگر هیچ‌گاه از او صحبتی نکردند.

اکنون سه دهه پس از مرگ او، جسی به‌طور ناخودآگاه و جوهی از مرگ کالین را نشان می‌داد - به ویژه وحشت از دست دادن هوشیاری را که برای کالین پیش آمده بود، از دست دادن هوشیاری برای جسی به‌منزله مرگ بود، به خواب رفتن می‌توانست همان حس مرگ را داشته باشد. اکنون او توضیحی