

خیره به

غالب دوم

خورشید

(غلبه بر هراس از مرگ)

اروین یالوم

ترجمه مهدی غیرایی

خیره به خورشید

(غلبه بر هراس از مرگ)

اروین یالوم

ترجمه مهدی غبرایی

Yalom, Irvin D.

یالوم، اروین، ۱۹۳۱ - م
خیره به خورشید / نویسنده اروین یالوم، ترجمه مهدی غبرایی
مشهد: نیکو نشر، ۱۳۸۸.

ISBN: 978-964-7253-24-6

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.
Staring at the sun: overcoming the terror of
عنوان اصلی: death, C 2008

مرگ -- جنبه های روان شناسی، غبرایی، مهدی، ۱۳۲۴ - مترجم،
۱۵۵/۹۳۷

BF۷۸۹/م۴ ی۲

۱۳۸۸

۱۸۷۵۶۸۶

کتابخانه ملی ایران



خیره به خورشید

نویسنده: اروین یالوم

ترجمه مهدی غبرایی

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: ۱۳۸۹

تیراژ: ۲۰۰۰ جلد

قیمت: ۶۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۲۵۳-۲۴-۶

کلیه حقوق محفوظ است.

نیکو نشر: مشهد، خیابان فلسطین ۲۶، شماره ۲۶

صندوق پستی: ۴۳۱۵-۹۱۳۷۵

تلفن: ۷۶۱۳۵۵۹

Email: nikoonashr@yahoo.com

مرکز پخش جیحون: ۶۶۴۰۴۵۳۲

«سخت می‌گیرد جهان، بر مردمان سختگیر.»

برای همه آنان که به خود و دیگران سخت می‌گیرند.
و برای مرد ناشناسی که این کتاب را از سفر هدیه آورد.

مترجم

فهرست

۹	۱/ جراحی مرگبار
۱۹	۲/ تشخیص اضطراب مرگ
۳۷	۳/ تجربه برانگیزاننده
۷۷	۴/ نیروی افکار
۱۰۹	۵/ غلبه بر هراس مرگ از راه ارتباط
۱۳۷	۶/ آگاهی از مرگ
۱۸۱	۷/ پرداختن به اضطراب مرگ
۲۴۵	پسگفتار

جراحت مرگبار

اندوه به قلبم ره می‌گشاید. از مرگ می‌هراسم.

گیلگمش

شعور موهبت بزرگی است، گنجینه‌گرانهایی مانند خودِ زندگی. انسان به شعور از موجودات دیگر متمایز می‌شود. اما این شعور به بهای گزافی به دست می‌آید: جراحت مرگبار. هستی ما تا ابد تحت الشعاع دانستن این نکته است که می‌بالیم و به اوج شکوفایی می‌رسیم و روزی ناگزیر پژمرده می‌شویم و می‌میریم.

از ابتدای تاریخ تاکنون فکر فناپذیری در جان ما ته‌نشین شده است. چهارهزار سال پیش گیلگمش، قهرمان بابلی، در مرگ دوست خویش، انکیدو،

با جمله‌هایی که در سرلوحه آمده اندیشیده است: «تاریک شده‌ای و صدایم را نمی‌شنوی. به گاه مرگ آیا من هم چون انکیدو نمی‌شوم؟ اندوه به قلبم ره می‌گشاید. از مرگ می‌هراسم.»

گیلگمش از زبان همه ما سخن می‌گوید. یکایک ما، از مرد و زن و کودک، نیز مثل او از مرگ می‌ترسیم. ترس از مرگ در بعضی از ما غیر مستقیم بروز می‌کند، چه به صورت بیقراری مدام و چه به شکل پوشیده در قالب نشانه بیماری روانشناختی دیگر؛ دسته‌ای دیگر یک رشته نگرانی آگاهانه و آشکار درباره مرگ بروز می‌دهند؛ و برای عده‌ای ترس از مرگ به صورت هول مهیبی درمی‌آید که مانع هرگونه شادی و عمل می‌شود.

هزاران سال است که فیلسوفان متفکر می‌کوشند جراحی فناپذیری را تلطیف کنند و در ساختن زندگی هماهنگ و توأم با آرامش به یاری ما بشتابند. کار من روان‌درمانی است و افراد زیادی را که با اضطراب مرگ درگیر بوده‌اند معالجه کرده‌ام. در جریان کار متوجه شده‌ام که حکمت باستانی، بخصوص حکمت فیلسوفان یونان باستان امروزه نیز مناسب است.

در واقع در کار درمانگری جز فیلسوفان کلاسیک یونان، بخصوص اپیکور، اجداد روشنفکر خود را همپایه روانپزشکها و روانشناسان بزرگ اواخر قرن نوزدهم و اوایل قرن بیستم، نظیر پانیل، فروید، یونگ، پاولوف، رورشاخ و اسکینر نمی‌دانم. هرچه بیشتر درباره این متفکر شگفت‌آور آتنی یاد می‌گیرم، بیشتر می‌فهمم که اپیکور از پیشگامان روان‌درمانگری بوده است و در سراسر این کتاب از عقاید او استفاده خواهم کرد.

اپیکور در ۳۴۱ ق. م، کمی پس از مرگ افلاتون به دنیا آمد و در ۲۷۰ ق. م از دنیا رفت. خلیجها با نام او از طریق واژه اپیکور یا اپیکوری آشنایی دارند. این واژه کسی را وصف می‌کند که پیرو لذتهای ناب نفسانی، خصوصاً

خور و نوش خوب، است. اما در واقعیت تاریخی اپیکور هوادار لذت نفسانی نبود؛ بلکه بیش از آن دغدغه نیل به آرامش (آتاراکسیا)^۱ را داشت.

اپیکور «فلسفه طبی» را به اجرا گذاشت و در این نکته اصرار ورزید که پزشک تن را معالجه می‌کند و فیلسوف باید جان را مداوا کند. به نظر او فلسفه فقط یک هدف درست داشت: کاهش بدبختی انسان. و علت العلل بدبختی چه بود؟ به عقیده اپیکور ترس همه جا حاضر از مرگ. او می‌گفت تصور ترسناک مرگ ناگزیر با لذت آدمی از زندگی تداخل می‌کند و هر عیشی را منغص می‌سازد. اپیکور برای کاهش ترس از مرگ تجارب فکری نیرومند متعددی را بسط داد که شخصاً به خود من در رویارویی با اضطراب مرگ کمک کرد و برای یاری به بیمارانم ابزاری در اختیارم گذاشت. در بحثی که به دنبال می‌آید، بارها به این عقاید ارزشمند رجوع خواهم کرد.

تجربه شخصی و کار بالینی به من آموخته که این اضطراب مرگ در تمام طول حیات شدت و ضعف می‌گیرد. بچه‌ها از اوان کودکی چاره‌ای جز دیدن نشانه‌های کوچک و بزرگ فناپذیری دور و بر خود ندارند؛ برگه‌های پژمرده، حشرات و پرندگان مرده و صدها سنگ گور بی‌انتهایا. بچه‌ها شاید به تقلید پدر و مادر خود تماشا کنند و به فکر فرو بروند و ساکت بمانند. اگر نگرانی خود را آشکار کنند، پدر و مادرشان ناراحت می‌شوند و حتماً به دلداریشان می‌شتابند. بزرگسالان گاهی جمله‌های دلگرم کننده پیدا می‌کنند یا همه چیز را به آینده‌ای دور دست حواله می‌دهند یا با حکایت‌های انکار مرگ درباره رستاخیز، زندگی ابدی، بهشت و دیدار در قیامت، نگرانی بچه‌ها را رفع می‌کنند.

معمولاً ترس از مرگ از شش سالگی تا سن بلوغ پنهان می‌شود،

1. ataraxia

سالهایی که فروید آن را دوره جنسیت نهانی خوانده است. سپس در دوره بلوغ به شدت و حدت بروز می‌کند: فکر مرگ غالباً نوجوانان را به خود مشغول می‌دارد و معدودی از آنها به فکر خودکشی می‌افتند. امروزه شاید بسیاری از نوبالنها با تسلط بر مرگ و پراکندن آن در زندگی دوم خود از طریق بازیهای خشن ویدئویی به اضطراب مرگ پاسخ بدهند. دسته‌ای دیگر با شوخی درباره چوبه دار و ترانه‌های طعنه‌آمیز درباره مرگ یا با تماشای فیلمهای هراسناک همراه دوستان در برابر مرگ مقاومت می‌کنند. من هم در ابتدای دوره بلوغ هفته‌ای دوبار همراه دوستانم به سینمای کوچکی نزدیک مغازه پدرم می‌رفتم و از تماشای فیلمهای ترسناک جیغ می‌زدیم و با دهان باز فیلمهای بی‌پایانی را که درباره وحشیگریهای جنگ جهانی دوم ساخته بودند تماشا می‌کردیم. یادم می‌آید که از بازی سرنوشت و پا گذاشتن به دنیا در ۱۹۳۱ در سکوت به خود می‌لرزیدم، زیرا پسر عمویم هری پنج سال زودتر از من به دنیا آمده و به سربازی رفته و در جریان تهاجم به نورماندی کشته شده بود.

بعضی از جوانان با تن در دادن به کارهای خطرناک در برابر مرگ می‌ایستند. یکی از بیماران مذکر من - که دستخوش تشویشهای متعدد بود و مدام خوف آن داشت که فاجعه‌ای بزرگ بروز کند - به من گفت که در شانزده سالگی چتر بازی کرده و بیش از ده - دوازده بار از هواپیما پریده است. حالا که به گذشته نگاه می‌کند، عقیده دارد که این راهی برای مقابله با ترس مدامش از فناپذیری خودش بوده است.

رفته رفته با پشت سر گذاشتن نوجوانی دغدغه مرگ جای خود را به دو وظیفه بزرگ دوره جوانی می‌دهد: دنبال کردن کار مناسب و تشکیل خانواده. سپس، سه دهه بعد، وقتی بچه‌ها از خانه رفتند و سن بازنشستگی رسید، بحران میانسالی بر سر ما آوار می‌شود و بار دیگر اضطراب از مرگ به شدت بروز می‌کند. وقتی به اوج زندگی می‌رسیم و به کوره راه پیش رو نگاه

می‌کنیم، درمی‌یابیم که این کوره راه دیگر صعود نمی‌کند، بلکه به سوی زوال و نقصان سرازیر می‌شود. از این پس دیگر دغدغه مرگ هرگز از یاد ما نمی‌رود.

آسان نیست که هر دم سراپا خبردار از مرگ زندگی کنیم. درست مثل آن است که به خورشید خیره شویم؛ فقط چند لحظه می‌توان تاب آورد. از آنجا که بیم و هراس موجب فلج کردن زندگی می‌شود، روشهایی برای هموار کردن ترس از مرگ ابداع می‌کنیم. ادامه حیات خود را در بچه‌ها می‌جوئیم؛ ثروتمند می‌شویم، مشهور می‌شویم، روز به روز رشد می‌کنیم؛ در مجامعی شرکت می‌کنیم که از یکدیگر حمایت می‌کنند و در مراسم آنها حضور می‌یابیم؛ یا به نجات دهنده نهایی ایمان می‌آوریم.

عده‌ای از آدمها - که فوق‌العاده به مصونیت خود اطمینان دارند - غالباً بدون توجه به دیگران یا به ایمنی خود قهرمانانه زندگی می‌کنند. دسته‌ای دیگر می‌کوشند جدایی دردناک مرگ را از راه پیوستن به دیگری تعالی دهند، یعنی با کسی که دوستش بدارند، یک هدف، یک مجمع یا یک موجود الهی. اضطراب مرگ مادر همه مذاهب است که به طرق گوناگون می‌کوشند دلهره فانی بودن انسان را تعدیل کنند. پروردگار چنانکه فرهنگهای گوناگون وصفش کرده‌اند، نه تنها از راه تجسم حیات جاودان رنج فانی بودن را بر ما هموار می‌سازد، بلکه هجران هولناک را با ارائه حضور ابدی جبران می‌کند و طرح روشنی از گذران زندگی پرمعنا به دست می‌دهد.

اما با وجود استوارترین و گرامی‌ترین دفاعیات هرگز یکسره از اضطراب مرگ خلاص نمی‌شویم؛ همیشه هست و در یکی از شیارهای مخفی مغز ما کمین کرده است. شاید به قول افلاتون نمی‌توانیم به ژرف‌ترین قسمت وجودمان دروغ بگوییم.

اگر من در حدود ۳۰۰ ق.م. شهروند آتن بودم (زمانی که غالباً به آن

عصر طلایی فلسفه لقب می‌دهند) و هراس مرگ یا کابوسی را از سر می‌گذراندم، برای پاک کردن ذهنم از تار و پود ترس به چه کسی مراجعه می‌کردم؟ احتمال دارد که به هر زحمتی شده خود را به محافل بحث می‌رساندم، یعنی قسمتی از آتن که بسیاری از مدارس مهم فلسفه در آن بود. از جلو آکادمی که افلاتون بنیانگذارش بود و اکنون برادرزاده‌اش، اسپوسیپوس، آن را اداره می‌کرد می‌گذشتم؛ همین طور از جلو لیسه، مدرسه ارسطو، که خود زمانی شاگرد افلاتون بود، اما از نظر فلسفی بیش از آن با او اختلاف داشت که جانشینش باشد. از جلو مدارس رواقیون و کلیون هم می‌گذشتم و فیلسوفان دوره‌گرد را که به جستجوی شاگرد بودند نادیده می‌گرفتم. سرآخر به باغ/بیکور می‌رسیدم و به گمانم در همین جا یاری می‌طلبیدم.

امروزه اگر اضطراب مرگ خوره جان کسی شود، به کجا رو بیاورد؟ بعضیها از خانواده‌شان کمک می‌گیرند؛ بعضی برای درمان سراغ کلیسا می‌روند و شاید دسته‌ای هم به چنین کتابی رو بیاورند. من با عده زیادی که از مرگ می‌ترسیدند کار کرده‌ام. عقیده دارم ملاحظات، اندیشه‌ها و مداخلاتی که در طول یک عمر کار درمانی گسترش داده‌ام به آنهایی که نمی‌توانند دست تنها اضطراب مرگ را بتاراندند کمک شایانی می‌کند و بصیرت لازم را به ایشان می‌دهد.

می‌خواهم در همین فصل اول تأکید کنم که ترس از مرگ مشکلاتی به بار می‌آورد که شاید در وهله اول به طور مستقیم به فناپذیری مربوط نباشد. مرگ دامنه فراخی دارد و تأثیر آن غالباً پوشیده است. هرچند ترس از مرگ دسته‌ای از مردم را پاک فلج می‌کند، غالب اوقات این ترس تغییر شکل می‌دهد و به صورت علایم بیماری بروز می‌کند که ظاهراً هیچ ربطی به فناپذیری شخص ندارد.

فروید عقیده داشت بیشتر ثمرات آسیب‌شناسی روانی از امیال سرکوفته

جنسی شخص فراهم می‌آید. معتقدم این نظر بسیار تنگ است. من در کار بالینی خود به این درک رسیده‌ام که ما نه فقط امیال جنسی، بلکه کل خویشتن آفریده خویش و بویژه سرشت پایان‌پذیر خود را سرکوب می‌کنیم.

در فصل دوم درباره راههای تشخیص اضطراب مرگ نهفته بحث خواهم کرد. تعداد زیادی از مردم اضطراب، افسردگی و سایر نشانه‌های بیماری را دارند که محرکشان ترس از مرگ است. در این فصل و همچنین در فصلهای پس از آن نظرگاههای خود را با توجه به موارد بالینی و شگردهای طبابت خود و همچنین داستانهایی از فیلمها و ادبیات شرح می‌دهم.

در فصل سوم نشان خواهم داد که لزومی ندارد رویارویی با مرگ منجر به نومییدی شود و مقصود زندگی را از آن بگیرد. برعکس، می‌تواند انسان را به زندگی سرشارتر تشویق کند. تز اصلی این فصل چنین است: هرچند مادیت مرگ نابودمان می‌کند، فکر مرگ نجاتمان می‌دهد.

فصل چهارم برخی عقاید نیرومند را که فیلسوفان، درمانگران، نویسندگان و هنرمندان در غلبه بر ترس از مرگ مسلم می‌دانند شرح می‌دهد و درباره‌شان بحث می‌کند. اما همان‌طور که در فصل پنجم پیشنهاد شده شاید عقاید به تنهایی نتواند با واهمه‌ای که مرگ را احاطه کرده همسری کند. مهم‌ترین یاور ما در خیره شدن به مرگ همگامی عقاید و ارتباط انسانی است و من راههای عملی بسیاری برای به کار بستن این همگامی در زندگی روزمره به دست خواهم داد.

این کتاب نظرگاهی را بر اساس مشاهداتم درباره کسانی که از من یاری طلبیده‌اند ارائه می‌دهد. اما از آنجا که مشاهده‌گر همیشه بر آنچه مشاهده می‌کند تأثیر می‌گذارد، در فصل ششم مشاهده‌گر را محک می‌زنم و از خاطرات و تجارت شخصی خود درباره مرگ و برداشتم از فناپذیری سخن به میان می‌آورم. من هم با فکر فناپذیری دست و پنجه نرم کرده‌ام و به عنوان

کسی که حرفه‌اش ایجاب می‌کند در تمام عمر با اضطراب مرگ سر و کار داشته باشد و مردی که سایه مرگ را هرچه نزدیک‌تر می‌بیند، می‌خواهم درباره تجربه‌ام از اضطراب مرگ روشن و بی‌ریا حرف بزنم.

در فصل هفتم دستوراتی برای درمانگران ارائه می‌شود. در غالب موارد درمانگران از کار مستقیم روی اضطراب مرگ روگردانند. شاید علتش این باشد که از رویارویی با دغدغه خود اکراه دارند. اما مهم‌تر این است که مدارس حرفه‌یی در زمینه برداشت هستی‌شناختی چندان چیزی نمی‌آموزند. درمانگران جوان به من گفته‌اند چون نمی‌دانند با پاسخهایی که به آنها می‌رسند چه کنند، چندان در عمق اضطراب مرگ کند و کاو نمی‌کنند. درمانگران برای کمک به کسانی که گرفتار اضطراب مرگ شده‌اند نیازمند رشته عقاید تازه و نوع تازه ارتباط با بیمارانشانند. هرچند این فصل خطاب به درمانگران است، کوشیده‌ام از اصطلاحات خاص حرفه‌یی دوری کنم و امیدوارم نثر کتاب به کفایت برای همه خوانندگان قابل استفاده باشد.

شاید بپرسید چرا به چنین موضوع ناخوشایند ترسناکی می‌پردازیم؟ چرا به خورشیده خیره شویم؟ چرا به پند آدولف مهیر، پیشکسوت محترم روان‌پزشکی آمریکایی گوش نکنیم. او یک قرن قبل به روان‌پزشکان هشدار داد و گفت: «جایی را که نمی‌خارد نخارنید.»^۱ چرا با تاریک‌ترین و تغییر ناپذیرترین جنبه زندگی دست به گریبان شویم؟ در واقع در سالهای اخیر پیشرفت مراقبت‌های بهداشتی، درمان کوتاه، کنترل علائم بیماری و کوشش در تغییر الگوهای تفکر فقط این نظرگاه تعصب‌آمیز را تشدید کرده است.

اما مرگ جای خارش است. خار خارش مدام حس می‌شود؛ پیوسته با

۱. معادل ضرب‌المثل فارسی خودمان: سری را که درد نمی‌کند دستمال نمی‌بندند.

ماست، درست زیر لایه آگاهی به دری در درون ما چنگ می‌زند، نرم و رور می‌کند و صدایش به زحمت شنیده می‌شود. تصور مرگ که تغییر شکل داده و پنهان شده، خود را به اشکال گوناگون علایم بیماری نشان می‌دهد و منبع بسیاری از نگرانیها، فشارهای روانی و کشاکشهای درونی ماست.

من به عنوان کسی که با مرگ فاصله چندانی ندارد و به عنوان روان‌پزشکی که چند دهه با اضطراب مرگ سر و کار داشته‌ام، با تمام وجود احساس می‌کنم که رویارویی با مرگ می‌گذارد نه تنها در جعبه پاندورا^۱ی نفرت‌انگیز را باز کنیم، بلکه در زندگی سرشارتر و کرداری توأم با شفقت را به روی ما می‌گشاید.

پس این کتاب را خوشبینانه ارائه می‌کنم. عقیده دارم کمکتان می‌کنم که چشم در چشم مرگ بدوزید و با این کار نه تنها از ترس از مرگ بکاهید، بلکه به زندگیتان غنای بیشتری بدهید.

۱. Pandora's box در اساطیر یونان جعبه‌ای که تمام شرور و مفاسد در آن حبس است و پاندورا در آن

را می‌گشاید.

تشخیص اضطراب مرگ

مرگ همه چیز است و هیچ نیست.
کرم‌ها به درون و بیرون می‌خزند.

هرکس به شیوه خودش از مرگ می‌ترسد. برای بعضی از مردم اضطراب مرگ موسیقی متن زندگی است و هیچ فعالیتی موجب این فکر نمی‌شود که لحظه خاصی دوباره برمی‌گردد. حتی فیلمی قدیمی برای آنهایی که از این فکر دست نمی‌کشند که اکنون همه بازیگرانش خاک شده‌اند گزنده است. برای دسته دیگر این اضطراب جنجالی‌تر و آشفته‌تر است، ساعت سه صبح بروز می‌کند و آنها را به نفس نفس زدن می‌اندازد. این فکر به آنها هجوم می‌آورد که آنها هم بزودی مثل دور و بریهای دیگر می‌میرند.

عده‌ای هم اسیر وهم خاصی می‌شوند که مرگشان نزدیک است: تفنگی که به سرشان نشانه رفته، یک جوخه مرگ نازیها، قطاری که رعدآسا به سویشان می‌تازد، افتادن از پل یا آسمانخراش.

صحنه‌های مرگ اشکال زنده‌ای به خود می‌گیرد. یکی در تابوتی حبس می‌شود و سوراخهای بینی‌اش پر از خاک است، اما از اینکه تا ابد در تاریکی دراز کشیده خبر دارد. دیگری می‌ترسد نبیند و نشنود یا کسی را که دوست دارد لمس نکند. دسته‌ای وحشت می‌کنند از اینکه زیر زمین باشند، حال آنکه دوستانشان روی زمینند. زندگی ادامه خواهد داشت، بی‌آنکه آدم بداند سر خانواده، دوستان یا دنیایش چه می‌آید.

هرکدام از ما شبها که می‌خوابیم، یا وقتی با داروی بیهوشی به اغما می‌رویم، طعم مرگ را می‌چشیم. مرگ و خواب Hypnos و Thanatos در واژگان یونان به هم نزدیکند. میلان کوندرا، رمان نویس اگزستانسیالیست چک، می‌گوید که ما از راه فراموشی مزه مرگ را می‌چشیم: «آنچه درباره مرگ ترسناک‌تر است فقدان آینده نیست، بلکه فقدان گذشته است. در واقع عمل فراموشی شکلی از مرگ است که پیوسته در دل زندگی حضور دارد.»

اضطراب مرگ در بسیاری از آدمها آشکار و راحت قابل تشخیص است، هرچند که دلتنگ‌کننده باشد. در برخی دیگر ظریف، نهفته و پشت علایم بیماریهای دیگر پنهان است و فقط با تحقیق و حتی کاوش می‌توان بدان پی برد.

اضطراب مرگ آشکار

بسیاری از ما اضطراب مرگ را با ترس از مصیبت، رها شدن و نابودی درمی‌آمیزیم. گروهی از عظمت ابدیت و از اینکه تا ابدآباد از صفحه گیتی محو می‌شوند به خود می‌لرزند؛ دسته‌ای نمی‌توانند حالت نبودن را دریابند و

می پرسند وقتی مردند به کجا می روند؛ عده‌ای توجهشان به هراس ناپدید شدن شخص خود از جهان جلب می شود؛ و دسته‌ای دیگر با مبحث اجتناب ناپذیری مرگ درگیر می شوند، همان طور که در این E-mail از زنی بیست و دو ساله که دستخوش دوره‌های اضطراب مرگ است دیده می شود:

به گمانم قوی ترین احساسی که تشخیص آن به آدم می دهد این است که من می میرم، نه آن پیرزنی که من باشم، یا آن من بیمار لاعلاج پا به گور. به نظرم همیشه در ابهام به مرگ فکر کرده‌ام، به عنوان چیزی که به هر حال اتفاق می افتد. بعد از موضوعی که خیلی باعث وحشتم شد، چند هفته است که بیش از همیشه با دقت به مرگ فکر می کنم و حالا می دانم که دیگر شاید و بایستی در اتفاق افتادنش نیست. احساس کردم که چشمهایم به روی حقیقت هولناکی باز شده است و دیگر به گذشته بر نمی گردم.

بعضیها ترس خود را به نتیجه‌ای تحمل ناپذیر می کشانند: می گویند نه دنیایشان به جا می ماند و نه خاطره‌ای از آن. خیابانشان، دنیای اجتماع خانوادگیشان، پدر و مادر، فرزندان، خانه ویلایی، مدرسه، جاهایی که در آن چادر می زدند - همه یکجا با مرگشان محو خواهد شد. هیچ چیز باثبات نیست، هیچ چیز دوام ندارد. پس زندگی چنین ناپایداری چه معنایی دربر دارد؟ E-mail این طور ادامه می دهد:

عملاً دریافته‌ام که همه چیز بی معناست، همه کردار ما محکوم به فراموشی است، و این سیاره سرانجام نابود می شود. مرگ پدر و مادر، خواهران، دوستان و معشوقم را تصور کرده‌ام. اغلب فکر می کنم که چطور روزی جمجمه و استخوانهای من، نه جمجمه و استخوانهای فرضی و خیالی، از

هم می‌باشد و با دیگر اعضای تنم نیست. از این فکر خاطرم آشفته می‌شود.
فکر هستی جدا از تن چنان مرا در خود غرق می‌کند که نمی‌توانم خود را با
فکر روح فنا ناپذیر تسکین بدهم.

در آنچه این زن جوان نوشته چند مضمون پیدا می‌شود: مرگ برای او
شخصی شده؛ چیزی نیست که شاید اتفاق بیفتد یا به سر دیگران بیاید؛
ناگزیری مرگ همه زندگی را بی‌معنا می‌کند. فکر روح فنا ناپذیر جدا از تن
فیزیکی را ناممکن می‌داند و در تصور زندگی پس از مرگ تسلائی نمی‌جوید.
همچنین این پرسش را پیش می‌کشد که آیا فراموشی پس از مرگ با
فراموشی پیش از تولد یکسان است (نکته‌ای مهم که در بحث ما از اپیکور بار
دیگر به میان می‌آید).

یکی از بیماران دستخوش بیم مرگ در جلسه اول این شعر را به دستم

داد:

مرگ حاکم می‌شود.
حضورش گرفتارم می‌کند،
در چنگم می‌گیرد، مرا با خود می‌کشد.
از اضطراب می‌گریم.
ادامه می‌دهم.

نابودی هر روز پدیدار می‌شود.
می‌کوشم نشانی برجا بگذارم
شاید این مهم باشد؛
سرگرمی در حضور.

بهترین کاری که می‌توانم کرد.

اما مرگ جایی در زیر آن
ظاهر حمایتگر
که همچون کودکی به پتو
به آن چنگ انداخته‌ام
در کمین است.
در سکوت شب
بدانگاه که هراس باز می‌گردد
پتو رخنه‌پذیر است.

دیگر خویشتنی نخواهد بود
که در طبیعت نفس بکشد،
ناراستها را راست کند،
غمهای شیرین را احساس کند.
اما فقدان تحمل ناپذیر
بی‌خبر تحمل می‌شود.

مرگ همه چیز است
و هیچ نیست.

او بخصوص شیفته فکری بود که در دو مصرع آخر آورده بود: مرگ همه چیز است / و هیچ چیز نیست. توضیح داد که فکر هیچ شدن چنان دغدغه‌ای برایش فراهم کرده که همه چیز شده. اما این شعر دو فکر آرامبخش مهم را

در خود دارد: اینکه با برجا گذاشتن نشانی از خود زندگی‌اش معنا پیدا می‌کند و اینکه بهترین کاری که از او برمی‌آید در آغوش گرفتن دم کنونی است.

ترس از مرگ بدل چیز دیگری نیست

روانپزشکان غالباً به اشتباه می‌پندارند که اضطراب مرگ آشکار تشویش درباره مرگ نیست، بلکه نقابی است بر مشکلی دیگر. قضیه جنیفر، دلال بیست و نه ساله معاملات ملکی، همین بود. او عمری شبها دستخوش هراس مرگ بود، اما روان‌پزشکهای قبلی وضعش را همان‌طور که هست پذیرفته بودند. جنیفر در تمام زندگی بارها شب خیس عرق با چشمهای گشاد از خواب بیدار می‌شد و از ترس نابودی به خود می‌لرزید. به محو شدن خود، تا ابد لغزیدن در تاریکی و یکسر فراموش شدن از سوی جهان زندگان فکر می‌کرد. با خود می‌گفت اگر قرار باشد همه چیز در نهایت به نابودی تمام و کمال بینجامد، پس هیچ چیز اهمیت ندارد.

از دوران اولیه کودکی با چنین فکری دست به گریبان بود. اولین صحنه را از پنج سالگی خوب به خاطر دارد. از ترس مرگ به خود می‌لرزید و به اتاق خواب پدر و مادرش دوید و مادرش به او دلداری داد و دو چیز به او گفت که هنوز هم یادش مانده است:

«زندگی درازی پیش رو داری و معنا ندارد که حالا به آن فکر کنی.» «پیر که بشوی و مرگ را نزدیک ببینی، یا آرامش پیدا می‌کنی، یا مریض می‌شوی. در هر دو صورت مرگ چیز ناخوشایندی نمی‌شود.»

جنیفر در تمام عمر به حرفهای تسکین دهنده مادرش متکی شد و برای تخفیف یورشهای هراس تدابیر دیگری هم اتخاذ کرد. مدام به خودش گفت مختار

است به مرگ فکر کند یا نکند. یا سراغ خاطرات خوش گذشته برود - هره و کره با دوستان دوره کودکی، تحسین دریاچه‌های آینه‌سان و ابرهای انبوه زمانی که با شوهرش در دامنه راکي به پیاده روی می‌رفت، بوسیدن چهره‌های شاد بچه‌هایش. با اینحال بیم از مرگ همچنان گریبانش را رها نکرد و بیشتر شادیهای زندگی را از او گرفت. با عده‌ای روانپزشک مشورت کرد، اما نتیجه نگرفت. داروهای گوناگون از شدت هراسش کاست، اما نه از دفعات آن. روان‌پزشکها هرگز به ترس او از مرگ متمرکز نشدند، چون عقیده داشتند مرگ جانشین اضطراب دیگر است. من تصمیم گرفتم خطای پزشکان قبلی را تکرار نکنم. به نظرم خواب مکرر جنیفر از سن پنج سالگی آنها را به اشتباه انداخته بود:

*همه خانواده‌ام در آشنیخانه‌اند. یک کاسه کرم خاکی روی میز است و پدرم
وادارم می‌کند یک مشت از آن بردارم، فشار بدهم و بعد شیرهای را که از
آن درمی‌آید بخورم.*

فشردن کرمها و درآوردن شیره‌شان از نظر هر روان‌پزشکی که به آنها رجوع کرده بود آلت جنسی و منی تعبیر شد و امکان تجاوز جنسی پدر را از آن نتیجه گرفتند. اولین تصور من هم همین بود، اما پس از شنیدن حرفهای جنیفر از اینکه چطور این پرسشها ناگزیر در روان‌درمانی به سمت خطا می‌رود، کنارش گذاشتم. هرچند پدر جنیفر آدم ناهنجار و فحاشی بود، اما هیچ کدام از بچه‌هایش از او خاطره ناخوش جنسی نداشتند.

هیچ کدام از روان‌پزشکان قبلی در معنای جدی ترس فراگیر او از مرگ کند و کاو نکردند. این خطای رایج سنت مورد احترامی دارد، منشاء آن به انتشار اولین کتاب روان‌درمانی برمی‌گردد. مطالعات در باب هیستری^۱، از

فروید و بروئر^۱، ۱۸۹۵. مطالعه دقیق این کتاب نشان می‌دهد که ترس از مرگ بر زندگی بیماران فروید غلبه داشته است. قصور فروید در کشف ترس از مرگ که در نوشته‌های متأخرش اثری از آن نیست مبهموت کننده است و همین نکته توضیح می‌دهد که چگونه نظریه‌اش درباره منشاء اختلال اعصاب بر فرض کشاکش بین نیروهای مختلف ناخودآگاه، بدوی و غریزی قرار گرفته است. فروید نوشت: مرگ نقشی در تکوین اختلال اعصاب ندارد، چون باز نمودی در ناخودآگاه ندارد. دو دلیل ارائه داد: اول اینکه ما از مرگ تجربه شخصی نداریم و دوم، برای ما محال است که به عدم خود بیندیشیم.

با این وصف فروید در مقاله بسیار کوتاه و ناروشمند «تلقیات ما درباره مرگ» پس از جنگ جهانی اول لحنی گزنده و خردمندانه به کار برده است. بنا به گفته رابرت جی لیفتن «مرگ‌زدایی» او از مرگ در نظریه روانکاوی رسمی تأثیر بسزایی بر چند نسل روان‌پزشک گذاشته است تا از مرگ رو بگردانند و به آنچه به عقیده‌شان باز نمود مرگ در ناخودآگاه است، بخصوص به رها کردن و اختگی رو بیاورند. در واقع، می‌توان بحث کرد که تأکید روانکاوی بر گذشته عقب‌نشینی از آینده و شکلی از رویارویی با مرگ است.

من از ابتدای کار با جنیفر به کشف آشکار ترسهایش از مرگ پرداختم. مقاومتی در بین نبود: خودش مشتاق همکاری بود و چون مقاله‌ام را درباره روان‌درمانی وجودی خوانده بود مرا انتخاب کرده بود و می‌خواست با حقایق وجودی زندگی روبرو شود. جلسات روان‌درمانی ما روی عقاید، خاطرات و پندارهایش از مرگ متمرکز شد. از او خواستم با دقت تمام از خوابها و افکارش در جریان هراسهای مرگ برایم تعریف کند.

لازم نشد چندان صبر کند. چند هفته بعد با دیدن فیلمی درباره نازیها دچار یکی از هراسهای جدی مرگ شد. ناپایداری کامل زندگی که در فیلم ترسیم شده بود، او را سخت هراسان کرده بود. گروگانهای بیگناه دلبخواهی انتخاب و تصادفی کشته می شدند. خطر همه جا بود و هیچ جا در امن نبود. شباهتهای آن با خانه دوران کودکی به ذهنش رسید: خطر خشم و خروش غیر قابل پیش بینی پدرش، احساس اینکه جایی برای پنهان شدن نداشت و فقط می کوشید جلو چشم نباشد - یعنی تا ممکن است چیزی نگوید و نپرسد.

کمی پس از آن از خانه پدری دیدار کرد و بنا به توصیه من سر خاک پدر و مادرش رفت. شاید چنین درخواستی از بیمار تندروی به نظر برسد، اما فروید در ۱۸۹۵ درست همین دستور را به بیماری داد. جنیفر که کنار گور پدرش ایستاده بود، ناگهان فکری به ذهنش هجوم آورد: «توی گور چقدر سردش می شود.»

ما درباره این فکر عجیب بحث کردیم. انگار نظر کودکانه اش درباره مرگ با تمام اجزاء غیر منطقی اش (مثلاً اینکه مرده می تواند احساس سرما کند) هنوز هم دوشادوش عقلانیت بزرگسالی در تخیلش زنده بود. پس از این جلسه پشت فرمان نشست و راهی خانه شد. توی راه آهنگی از دوران کودکی یادش آمد و بنا کرد به زمزمه آن و تعجب کرد که اشعار آن کاملاً یادش مانده است:

تابوت گذر کرد ز پیش نظر تو
دانی که تو فردا بروی در بر تابوت؟
پیچند به دور تو یک پارچه بی چین
در گور نهندت خوش در عمق دو متر زمین

در جعبه گذارندت، یک جعبه به رنگ سیه
و آنگه به سرت ریزند هر خاک و کلوخ تبه.

چند روزی بود بساط به راه
بعد تن تجزیه شود بی‌آه!
کرمها می‌خزند تو و برون
بر تن نازنین تو - بی‌خون.
چشم و گوش و دماغ تو بخورند
گوشت سست چاق تو بخورند.
کرمک گنده‌ای به چشمانت
می‌خزد، تا درآید از آنت!
شکمت که شده لجنزاری،
چرک از آن راه می‌کشد، باری.
نان به پیش‌آر و خوش بمال بدان
چون بمردی، خوراکت هست از آن!

وقتی می‌خواند خاطرات خواهرش در ذهنش جان گرفت (جنیفر کوچک‌تر بود) که بیرحمانه این ترانه را مدام می‌خواند و بی‌آنکه توجهی به تالم آشکار و بی‌پرده او داشته باشد سر به سرش می‌گذاشت.
یادآوری این ترانه برای جنیفر غنیمتی بود و او را به فهم این نکته رساند که خواب مکررش درباره شیرۀ کرمها به سکس مربوط نمی‌شود، بلکه به مرگ، کرمهای گور و خطر فقدان امنیت ارجاع می‌دهد که در دوران کودکی از سر گذرانده بود. این شناخت - که نظرگاه کودکی خود را از مرگ به حال تعلیق درآورده - چشم‌اندازهای جدیدی به روی درمانش گشود.

اضطراب مرگ نهفته

برای آشکار کردن اضطراب مرگ نهفته شاید مفتش لازم باشد، اما هرکس در بیشتر موارد، چه روان درمانی کند چه نکند، می‌تواند از راه نفس‌نگری عیانش کند. افکار مرگ بی‌آنکه اهمیت داشته باشد چقدر از شعور آگاهتان پنهان است می‌تواند در رؤیاهای شما رخنه کند. هر کابوس رؤیایی است که در آن اضطراب مرگ بند گسسته و خواب بیننده را تهدید کند.

کابوس خفته را بیدار می‌کند و زندگی‌اش را در خطر می‌نمایاند. دوان دوان گریختن از قاتلی که قصد جان آدم را دارد، یا در کنجی پنهان شدن از تهدیدی مرگبار، یا در حال مرگ بودن یا مردن.

مرگ غالباً در رؤیاهای به صورت نمادین پدیدار می‌شود. مثلاً مرد میانسالی که مشکلات التهاب معده و دغدغه بیماری هراسی (ترس از سرطان معده) دارد، خواب دید با خانواده‌اش سوار هواپیما شده و در راه سفر به سواحل غریب کارائیب است. به دنبال آن خواب دید که روی زمین از درد معده دولا شده است. هراسان بیدار شد و در دم معنای خوابش را فهمید: از سرطان معده مرده بود و زندگی بی‌او ادامه نداشت.

سرانجام برخی موقعیتهای زندگی همیشه سبب برانگیختن اضطراب مرگ می‌شوند: مثلاً یک بیماری جدی، مرگ یکی از نزدیکان، یا چیزی که بی‌امانیت را از آدم سلب کند. مثلاً اگر به کسی تجاوز شود، طلاق بگیرد، از کار اخراج شود یا دزد لختش کند. تعمق در چنین حوادثی معمولاً به ترس‌های نهفته مرگ می‌انجامد.

اضطراب درباره هیچ اضطراب درباره مرگ است

سالها پیش رولو می^۱، روانشناس، به شوخی گفت که اضطراب درباره هیچ

1. Rollo May.

می‌کوشد به اضطراب دربارهٔ چیزی بدل شود. به عبارت دیگر اضطراب دربارهٔ هیچی به سرعت خود را به موضوع ملموسی می‌چسباند. ماجرای سوزان مفید بودن این مفهوم را هنگامی که فردی اضطراب بیش از اندازه‌ای دربارهٔ حادثه‌ای داشته باشد می‌نمایاند.

سوزان، حسابدار قسم خوردهٔ میانسال، موقر و کارآمدی، هنگامی که با کارفرمایش درگیر شده بود به من مراجعه کرد. چند ماه جلسهٔ مشاوره داشتیم و سرانجام او از آن کار دست کشید و مؤسسهٔ رقیبی با موفقیت فراوان دایر کرد.

سالها بعد که تلفن کرد و وقت اضطراری گرفت، به زحمت توانستم صدایش را تشخیص دهم. سوزان که در حال عادی خوشبین و خویشتن‌دار بود، صدایش می‌لرزید و هراسان بود. چند ساعت بعد همان روز دیدمش و از سر و وضعش یکه خوردم: او که معمولاً لباسهایی مطابق رسم روز می‌پوشید و آرام بود، حالا ژولیده و پریشان بود، با صورتی قرمز، چشمهایی پف کرده از گریه و گردنی که نوار زخمبندی بفهمی نفهمی کثیف دورش بسته بود.

تته پته کنان داستانش را تعریف کرد. جورج، پسر بزرگش، جوانی مسئول که شغل خوبی داشت، به اتهام داشتن مواد مخدر به زندان افتاده بود. پلیس پس از یک تخلف کوچک رانندگی اتومبیلش را متوقف کرده بود و قدری کوکائین در آن پیدا کرده بود. پاسخ آزمایش او مثبت بود و قبلاً به سبب استفاده از مواد مخدر هنگام رانندگی احضار شده و در برنامهٔ بهبود به سرپرستی ایالت شرکت کرده بود و این بار سوم بود که مرتکب خلاف می‌شد، در نتیجه به یک ماه حبس و یک سال شرکت در برنامهٔ توان‌بخشی محکوم شد.

سوزان چهار روز تمام گریه کرده بود. از خواب و خوراک افتاده بود و برای اولین بار ظرف بیست سال نمی‌توانست سر کار برود. شب تا صبح

تصورات هولناکی از پسرش او را عذاب می‌داد: از یک بطری لای پاکتی قهوه‌یی چیزی می‌لبناند، سراپا کثیف و دندانهایش پوسیده بود، توی فاضلاب می‌مرد.

به من گفت: «تو زندان می‌میرد.» و برایم تعریف کرد که بس که به این در و آن در زده و هرچه توانسته پول فراهم کرده تا او را از زندان آزاد کند از پا درآمده است. وقتی به عکسهای دوران کودکی او نگاه می‌کرد - عین فرشته، با موهای بور مجعد و چشمهای پر احساس - با آینده‌ای سرشار و نویدبخش، از غصه درهم می‌شکست.

سوزان خود را آدمی بسیار با درایت می‌دانست. زنی بود خودساخته که با داشتن پدر و مادری بی‌بند و بار و بی‌عرضه به موفقیت رسیده بود. اما در این موقعیت کاملاً احساس درماندگی می‌کرد.

پرسید: «چرا این کار را با من کرده؟ این شورش است، یک خرابکاری عمدی در برنامه‌های من برای او. دیگر چه می‌تواند باشد؟ مگر همه چی بهش ندادم - هر وسیله لازم برای موفقیت - بهترین آموزش، درسهای تنیس، پیانو، سوارکاری؟ و او اینجوری حقم را می‌گذارد کف دستم؟ سر افکندگیش را بگو - اگر دوستانم بفهمند، چی؟ وقتی سوزان یاد موفقیت بچه‌های دوستانش می‌افتاد، از حسادت گُر می‌گرفت.

اولین کاری که کردم این بود که او را یاد چیزهایی بیندازم که خودش هم می‌دانست. تصور پسرش توی فاضلاب غیر منطقی بود، یعنی دیدن فاجعه در آنجایی که وجود نداشت. یادآوری کردم که روی هم‌رفته خوب پیشروی کرده است: در یک برنامه خوب توانبخشی شرکت داشت و به طور خصوصی پیش مشاوره عالی درمان می‌کرد. بهبود از ابتلا به مواد مخدر کار چندان ساده‌ای نیست: عود و غالباً عود چندانگانه اعتیاد اجتناب‌ناپذیر است. بدیهی است که این موضوع را می‌دانست؛ تازگی از یک هفته تمام درمان خانوادگی

در برنامه بهبود پسرش برگشته بود. بعلاوه، شوهرش هیچ کدام از آن دغدغه‌های شدید را درباره پسرشان نداشت.

همچنین می‌دانست سؤالش: «چرا جورج این کار را با من کرده؟» غیر منطقی است و وقتی گفتم باید خود را از این تصویر بیرون بکشد، به تصدیق سر تکان داد. برگشت اعتیاد پسرش ربطی به او نداشت.

هر مادری از برگشت اعتیاد پسرش و تصور او در زندان آشفته می‌شود، اما واکنش سوزان افراطی به نظر می‌رسید. شک برم داشت که مبادا بیشتر اضطرابش منشاء دیگری داشته باشد.

بخصوص احساس درماندگی عمیقش سبب یکه خوردنم شد. همیشه خود را بسیار بادرایت می‌دانست و حالا این تصویر درهم شکسته بود - کاری از دستش برای پسرش ساخته نبود (جز اینکه خود را از زندگی او جدا کند).

اما چرا جورج اینهمه در زندگیش اهمیت داشت؟ بله، پسرش بود. اما بیش از این بود. زیادی مهم بود. انگار که همه زندگیش به موفقیت او بستگی داشت. با او بحث کردم که چطور برای بسیاری از پدر و مادرها بچه‌ها نماینده طرح فناپذیری هستند. این موضوع نظرش را جلب کرد. پی برد که او می‌خواهد از طریق جورج به وجود خود ادامه دهد، اما فهمید که حالا دیگر ناچار است از آن دل بکند.

گفت: «پسره برای این کار چندان قرص نیست.»

پرسیدم: «هیچ بچه‌ای هست که قرص باشد؟ بعلاوه، جورج که زیر قرارداد را امضاء نکرده بود. به همین علت رفتارش، برگشتن به اعتیاد، ربطی به تو ندارد!»

آخرهای جلسه که پرسیدم نواریچی دور گلویش چیست، گفت برای زیبایی و برداشتن چین و چروک جراحی کرده. وقتی دنبالش را گرفتم، حوصله‌اش سر رفت و موضوع را به پسرش برگرداند. رفت سراغ اینکه دلیلش برای مراجعه به من چه بوده.

اما من اصرار کردم.

«از تصمیمت درباره جراحی بیشتر برآیم بگو.»

«خب، از بلایی که پیر شدن سرم آورده بدم می‌آید - سینه‌هام، صورتم و بخصوص افتادگی پوست گردنم. این جراحی هدیه تولدم به خودم بود.»
«کدام روز تولد؟»

«دهه‌های مهم تولد. شش به اضافه صفر. هفته پیش.»

از شصت ساله بودن حرف زد و فهمید وقت تمام شده (و من از هفتاد سالگی حرف زدم). بعد خلاصه کردم:

«شک ندارم که در نگرانی زیاده‌روی می‌کنی، چون خودت هم خوب می‌دانی که در هر دوره مداوای اعتیاد همیشه برگشت اعتیاد هم هست. به نظرم قسمتی از اضطراب تو از جای دیگری ناشی شده و به جورج حواله‌اش داده‌ای.»
همان‌طور که سوزان تند و تند با تکان دادن سر تأیید می‌کرد، ادامه دادم: «به نظرم بیشتر نگرانی تو درباره خودت است، نه جورج. اینها مربوط می‌شود به شصت سالگی و آگاهی تو از پیر شدن و از مرگ. به نظرم تو باید به طور عمیق با چند سؤال مهم درگیر بشوی: می‌خواهی با باقی عمرت چه کنی؟ بخصوص حالا که فهمیده‌ای جورج نمی‌خواهد به وظیفه‌اش عمل کند، چه چیز به زندگیت معنا می‌دهد؟»

بی‌حوصلگی سوزان کم‌کم جای خود را به علاقه شدید داد. «چندان به مسن شدن و از دست رفتن عمر فکر نکرده‌ام. در درمان قبلی ما هم پایش میان نیامد. اما متوجه منظورت هستم.»

در آخر ساعت نگاهم کرد. «نمی‌توانم تصور بکنم عقایدت چقدر کم‌کم کرده، اما می‌شود این‌طور گفت: این پانزده دقیقه آخر نظرم را جلب کردی. سر چهار روز این طولانی‌ترین زمانی است که جورج یکپارچه فکرم را اشغال نکرده.»

وقت دیگری برای اول صبح هفته بعد تعیین کردیم. از ملاقات سالهای گذشته ما می‌دانست که صبحها سرگرم نوشتن می‌شوم و این‌طور تعبیر کرد که الگوی خودم را تغییر داده‌ام. به او گفتم علتش آن است که نیمی از هفته آینده را تعطیل می‌کنم تا به عروسی پسرم بروم.

من که می‌خواستم از هرچیز مفیدی استفاده کنم، وقتی سوزان می‌رفت اضافه کردم: «این ازدواج دوم پسر من است، سوزان. یادم می‌آید که در جریان طلاق او دوره بدی را گذراندیم - پدر یا مادر باشی و احساس درماندگی کنی، خیلی ناجور است. پس از راه تجربه می‌دانم که چه احساس دردناکی داری. میل کمک به بچه‌ها دل ما را ریش می‌کند.»

در دو جلسه بعدی هرچه کمتر روی جورج و هرچه بیشتر روی زندگی خودش متمرکز شدیم. نگرانی‌ش درباره جورج به طور چشمگیری کم شد. درمانگرش پیشنهاد کرده بود (و من با او موافقت کردم) که هم برای سوزان و هم برای جورج بهتر است که چند هفته قطع رابطه کنند. سوزان می‌خواست درباره ترس از مرگ و اینکه بیشتر مردم چطور با آن برخورد می‌کنند بیشتر بداند و من بسیاری از این افکار را درباره اضطراب مرگ که در اینجا شرح می‌دهم با او درمیان گذاشتم. در هفته چهارم او خبر داد که به حال عادی برگشته است و ما جلسه نهایی را برای چند هفته بعد تعیین کردیم. در جلسه آخر، وقتی پرسیدم چه چیز را در کار ما با یکدیگر مفیدتر از همه دیده، او بین عقایدی که پیشنهاد داده بودم و رابطه پر معنا با من تمایز دلپسندی قایل شد. گفت: «با ارزش‌ترین چیزی که به من گفتمی موضوع پسرت بود. این جووری که با من ارتباط گرفتی، خیلی رویم تأثیر گذاشت. چیزهای دیگری که رویشان فکر کردیم - مثلاً اینکه چطور ترسهای خودم را درباره زندگی و مرگ به گردن موضوع جورج انداختم - بی‌شک توجهم را جلب کرد. به نظرم حق با تو بود ... اما بعضی عقاید - مثلاً آنهایی که از اپیکور گرفتی - خیلی ...»

آه ... هوشمندانه بود و نمی‌توانم بگویم راست راستی چقدر کمک کرد. اما جای چون و چرا ندارد که در جلسات ما اتفاقی افتاد که خیلی مؤثر بود.»

تفاوتی که بین عقاید و ارتباط قایل شد، نکته مهمی است (فصل پنجم را ببینید). هر قدر که عقاید مفید باشند، پس از ارتباط با دیگران نیروی حیات بخش به دست می‌آورند.

آخر آن جلسه سوزان درباره تغییرات برجسته زندگی خود چیزی گفت که مرا از جا پراند. «یکی از مشکلات بزرگ من این است که در کارم خیلی گوشه‌گیر شده‌ام. سالهاست که حسابدار قسم خورده‌ام، بیشترین سالهای بزرگسالی من، و حالا به فکر افتاده‌ام که چه موقعیت بدی داشته‌ام. من که خودم برون‌گرا هستم، درگیر کاری شده‌ام متمایل به درون‌گرایی. من دوست دارم با مردم گپ بزنم و ارتباط بگیرم. اما حسابدار بودن مایه جدایی آدم از دیگران می‌شود. لازم است در کارم تغییراتی بدهم و در چند هفته اخیر درباره آینده با شوهرم گفتگوهای جدی کرده‌ام. هنوز برای کار دیگر وقت دارم. بدم می‌آید پیر بشوم و به پشت سرم نگاه کنم و بفهمم هرگز برای کار دیگری تلاش نکرده‌ام.»

بعد ادامه داد و گفت او و شوهرش در گذشته خیلی وقتها از رؤیای خود درباره خرید یک مُتل در ناپا والی حرف زده‌اند. حالا ناگهان موضوع جدی شده و آنها با هم تعطیلات آخر هفته را با یک دلال معاملات ملکی دنبال چند مهمانخانه فروشی گشته‌اند.

حدود شش ماه بعد یادداشتی از سوزان که پشت عکس جذابی از مهمانخانه‌ای ولایتی در ناپا والی نوشته شده بود به دستم رسید و به اصرار از من خواست به دیدنشان بروم. «اولین شب در خانه!»

ماجرای سوزان نکات متعددی را روشن می‌کند. اول اضطراب بیش از حد او. البته که از زندانی شدن پسرش ناراحت بود. کدام پدر و مادری نیست؟

اما واکنش او فاجعه‌بار بود. آخر پسرش سالها به مواد مخدر معتاد بود و چندین بار به اعتیاد برگشته بود.

وقتی توجهم به نوار زخمبندی دور گلوی سوزان، نشانه جراحی زیبایی او، جلب شد حدس درستی زدم. اما خطر خطا کمی وجود داشت، چون هیچ‌کس در محدوده سنی او از دغدغه مرگ گریزی ندارد. جراحی زیبایی او و «نشانه» شصتمین سال تولدش بیشتر به اضطراب مرگ نهفته او که به گردن پسر خود انداخته بود دامن زد. در جلسات ما من منبع اضطراب را نشان دادم و کوشیدم در رویارویی با آن کمکش کنم.

بینشهای گوناگونی به کمک سوزان آمد: فهمید که تنش رو به پیری است، پسرش نماینده طرح فنا ناپذیری اوست و او برای کمک به پسرش یا جلوگیری از پیری قدرت محدودی دارد. در نهایت تشخیص او که در زندگی کوهی از حسرت را روی هم انباشته موجب تغییر بزرگی در زندگیش شد.

این نخستین نمونه از مثالهای متعددی است که می‌توان زد تا نشان بدهیم که می‌توان جز کاهش اضطراب مرگ کارهای بیشتری انجام داد. آگاهی از مرگ شاید چون تجربه برانگیزاننده به خدمت گرفته شود، کاتالیزور (واکنش یار) بسیار مفیدی برای تغییرات بزرگ زندگی/

تجربه برانگیزاننده

یکی از مشهورترین شخصیت‌های ادبیات اینزِر اسکروج^۱، پیرمرد طماع، منزوی و دون همت در داستان سرود کریسمس چارلز دیکنز است. با اینحال در انتهای داستان اتفاقی برای اینزِر اسکروج می‌افتد – یک دگرگونی چشمگیر. قیافهٔ یخزده‌اش ذوب می‌شود و بدل به آدمی می‌شود گرم، سخاوتمند و مشتاق کمک به کارمندان و وابستگانش.

چه اتفاقی افتاد؟ چه چیز سبب دگرگونی اسکروج شد؟ وجدانش که نبود. گرمای سرخوشی پول که نبود. به جای اینها یک هول وجودی درمانگر، یا آن طور که در این کتاب عنوان می‌کنم، یک تجربهٔ برانگیزاننده بود. شبخ آینده

1. Ebenezer Scrooge (*A Christmas Carol*).

(شبح کریسمس بعد که قرار است بیاید) از اسکروج دیدار می‌کند و با نشان دادن آینده هول و تکان درمانگر نیرومندی به او وارد می‌سازد. اسکروج جنازه خود را می‌بیند که کسی به آن اعتنا نمی‌کند، می‌بیند غریبه‌ها دار و ندارش را (حتی ملافه‌ها و لباس خوابش را) حراج می‌کنند، می‌شنود اعضای جامعه‌اش از مرگش حرف می‌زنند و راحت از آن می‌گذرند. بعد شبح آینده اسکروج را تا صحن کلیسا همراهی می‌کند که گورش را نشانش بدهد. اسکروج به سنگ گورش خیره می‌شود، انگشته‌ها را روی حروف نامش می‌کشد و درست در همین لحظه دستخوش دگرگونی می‌شود. در صحنه بعد اسکروج آدم تازه‌ای است مالا مال از شفقت.

در ادبیات و فیلمهای بزرگ مثالهای دیگری از تجربه برانگیزاننده - رویارویی با مرگ که به زندگی غنا می‌بخشد - دیده می‌شود/ پیر، قهرمان جنگ و صلح، رمان حماسی تولستوی، روبروی جوخه تیر باران می‌ایستد و با مرگ رویارو می‌شود و فقط پس از اینکه مردهای دیگری در صف جلوتر از او کشته شدند، اعدامش لغو می‌شود. پیر که پیشتر سرگشته و حیران بود، دگرگون می‌شود و تا پایان رمان با شوق و عزم زندگی می‌کند. (داستایوسکی در زندگی واقعی در سن بیست و یک سالگی به همین نحو در لحظه آخر از اعدام معاف شد و زندگیش به همین ترتیب دگرگون شد.)^۱

متفکران قدیم، مدتها پیش از تولستوی - از آغاز کلام مکتوب - از وابستگی متقابل مرگ و زندگی با ما سخن گفته‌اند. رواقیون (مثلاً کریسیپوس، زنون، سیسرون و مارکوس اورلیوس) به ما آموخته‌اند که یاد بگیریم خوب زندگی کنیم تا خوب بمیریم و برعکس، یاد بگیریم خوب بمیریم

۱. نمی‌دانم چرا نویسنده زندگی داستایوسکی را به رمان تولستوی ربط داده است، بهرحال این دو نویسنده بزرگ کمابیش همزمان بودند و رمان جنگ و صلح در ۱۸۶۶ نوشته شد که داستایوسکی هنوز زنده بود.

تا خوب زندگی زندگی کنیم. سیسرون گفته است: «فلسفه اندیشی آمادگی برای مرگ است.» سنت اوگوستین نوشت: «تنها رو در روی مرگ است که خویشتن انسان زاده می‌شود.» بسیاری از راهبان قرون وسطا در حجره خود جمجمه انسان نگه می‌داشتند تا فکرشان بر فناپذیری و درس عبرت آن بر کردار زندگی متمرکز شود. مونتینی^۱ پیشنهاد کرد که کارگاه نویسندگی چشم‌انداز خوبی به گورستان داشته باشد تا پرواز فکر نویسنده را تند و تیز کند. آموزگاران بزرگ قرون و اعصار از این راهها و بسیاری طرق دیگر به ما یادآوری کرده‌اند که هرچند مادیت مرگ نابودمان می‌سازد، فکر مرگ نجاتمان می‌دهد.

هرچند مادیت مرگ نابودمان می‌سازد، فکر مرگ نجاتمان می‌دهد/
 بیایید در این فکر بیشتر کند و کاو کنیم. نجاتمان می‌دهد؟ از چه؟ چگونه فکر مرگ نجاتمان می‌دهد؟

فرق بین «چگونه اشیا هستند» و «اینکه اشیا هستند»

استدلالی که هایدگر، فیلسوف قرن بیستم آلمانی بیان کرده، این تناقض را روشن می‌کند. او دو وجه وجود را ارائه داد: وجه روزمره و وجه هستی شناختی.^۲ در وجه روزمره‌تان یکسر جذب محیط دور و برتان می‌شوید و چگونگی بودن اشیا در جهان مایه حیرت‌تان می‌شود؛ حال آنکه در وجه هستی شناختی به معجزه خود «هستی» متمرکز می‌شوید و از آن قدردانی می‌کنید و از اینکه اشیا هستند و اینکه شما هستید در شگفت می‌شوید. تفاوت بازی بین چگونه اشیا هستند و اینکه اشیا هستند وجود دارد.

۱. Montaigne میشل اِکم مونتینی (۱۵۹۲ - ۱۵۳۳) مقاله‌نویس و درباری فرانسوی که مقالاتش تأثیر فراوانی بر ادبیات انگلیس گذاشت.

۲. Ontological (از onto به معنای هستی و پسوند logy به معنای مطالعه و شناخت).

هنگامی که جذب وجه روزمره بشویم، به مشغولیات گذرایی چون قیافه ظاهری، مد، ملک و مال یا شهرت و اعتبار رو می‌آوریم. اما برعکس، در وجه هستی شناختی نه تنها از وجود و فناپذیری و ویژگیهای ثابت دیگر زندگی خبردار می‌شویم، بلکه برای ایجاد تغییرات چشمگیر مشتاق‌تر و آماده‌تر می‌شویم/ وجه هستی شناختی ما را برمی‌انگیزاند که با مسئولیتهای اصلی انسانی خود دست و پنجه نرم کنیم تا زندگی درستی بر مبنای تعهد، ارتباط‌گیری، معنا و کامرانی بسازیم/

گزارشهای زیادی از تغییرات چشمگیر و ماندگار پس از رویارویی با مرگ این نظرگاه را تأیید می‌کند. ظرف یک دوره ده ساله که بیشتر با بیماران سرطانی رویارو با مرگ سر و کار داشتیم، دریافتم که غالبشان به جای آنکه تسلیم ناامیدی فلج کننده شوند، به طرز مثبت و چشمگیر تغییر کرده‌اند. آنها با تحقیر مسایل پیش پا افتاده روزمره به زندگی خود سر و سامان دیگری دادند. این قدرت را به دست آوردند که دست به انتخاب بزنند و کارهایی را که مایل نیستند انجام ندهند/ با آنهایی که دوستشان دارند پیوند محکم‌تری برقرار کردند و با اشتیاق بیشتری از مقاطع اساسی زندگی - تغییر فصول، زیبایی طبیعت، آخرین کریسمس یا سال نو - قدردانی کردند/ خلیپها از کاهش ترسشان از دیگران، تمایل بیشتری به قبول خطر و دغدغه کمتر نسبت به طرد خبر داده‌اند. یکی از بیمارانم به شوخی گفت «سرطان روان رنجوری را درمان می‌کند.» دیگری گفت: «حیف که ناچار اینهمه صبر کردم تا مبتلا به سرطان شدم و تازه فهمیدم چطور زندگی کنم!»

بیداری در آخر عمر: ایوان ایلیچ تولستوی

در مرگ ایوان ایلیچ از تولستوی، شخصیت اصلی - یک مأمور دولت میانسال،

خودبین و متکبر - مبتلا به بیماری مرگباری در ناحیه شکم می‌شود و با درد بی‌امانی می‌میرد. ایوان ایلچ با نزدیک شدن مرگ پی می‌برد که در تمام عمر با مشغولیات مقام و موقعیت، حفظ ظاهر و پول خود را از فکر مرگ دور نگهداشته است. بنابراین از همه اطرافیانش که با دادن امید واهی به بهبود مدام حاشا می‌کنند و دروغ می‌گویند به خشم می‌آید.

بعد به دنبال گفتگوی شگفت با عمیق‌ترین قسمت وجود خود در یک لحظه این نکته با وضوح تمام برایش روشن می‌شود که چون آن قدر ناجور زندگی کرده این قدر ناجور هم می‌میرد. در تمام عمر به خطا رفته است. با دور نگهداشتن خود از مرگ زندگی را هم از خود دور کرده است. زندگی خود را با تجربه‌ای که اغلب در واکنش‌های راه‌آهن داشته، وقتی خیال می‌کرده جلو می‌رفته، اما در واقع به عقب می‌رفت مقایسه می‌کند. خلاصه، غرق تفکر در هستی می‌شود.

مرگ هرچه تندتر به ایوان ایلچ نزدیک می‌شود، او درمی‌یابد که هنوز وقت دارد. آگاه می‌شود که نه تنها خودش، بلکه همه موجودات زنده باید بمیرند. احساسی تازه در درونش جان می‌گیرد - احساس شفقت. نسبت به دیگران احساس محبت می‌کند؛ نسبت به پسر جوانش که دست او را می‌بوسد؛ نسبت به جوانک پیشخدمت که با رفتار طبیعی و محبت‌آمیز از او پرستاری می‌کند، و حتی برای اولین بار نسبت به همسر جوان خود. دلش برای آنها و از بابت رنجی که به بار می‌آورد می‌سوزد و در نهایت نه با درد، بلکه در شادی شفقت عمیق می‌میرد.

این داستان تولستوی نه فقط شاهکار ادبی است، بلکه درس عبرت قدرتمندی می‌دهد و در واقع کسانی که به منظور آرامش بخشیدن به آدم‌های رو به مرگ تربیت می‌شوند باید مدام آن را بخوانند.

اگر به این ترتیب در فکر هستی بودن به تغییرات شخصی مهمی

می‌انجامد پس چگونه از وجه روزمرگی بیرون بیایید و به وجه تغییر دهنده‌تر برسید؟ نه فقط با آرزوی آن یا در هم شکستن و دندان به هم ساییدن. به جای آن معمولاً لازم است تجربه اضطراری و برگشت ناپذیری پیش آید تا شخص را بیدار کند و از وجه روزمره به وجه هستی شناختی برساند. این چیزی است که به آن می‌گویم تجربه برانگیزاننده/

اما تجربه برانگیزاننده برای ما در زندگی روزمره کجاست؟ برای مایی که با سرطان درمان ناپذیر، جوخه مرگ یا دیدار شبح آینده روبرو نیستیم. بنا به تجربه من، مهم‌ترین کاتالیزورهای تجربه بیدار کننده حوادث اضطراری زندگی هستند:

غم از دست رفتن آن که دوستش داریم.

آن بیماری که به مرگ تهدیدمان می‌کند.

قطع رابطه‌ای صمیمانه.

برخی نقاط عطف بزرگ زندگی، مثل جشن تولدهای بزرگ.

(پنجاه سالگی، شصت سالگی، هفتاد سالگی و غیره).

لطمه‌های فاجعه‌بار روحی، مثل آتش سوزی، تجاوز یا غارت شدن.

رفتن بچه‌ها از خانه (آشیانه خالی).

از دست دادن شغل یا تغییر آن.

بازنشستگی.

رفتن به خانه سالمندان.

سرانجام، خواب نیرومندی که پیامی از عمق وجودتان

می‌دهد می‌تواند در خدمت تجربه برانگیزاننده باشد.

و اشکال گوناگون تجربه برانگیزاننده را روشن می‌سازد. همه شگردهایی که در قبال بیمارانم به کار می‌برم برای همه قابل دسترسی است: می‌توانید هر کدام را تغییر دهید و نه تنها در کند و کاو خود، بلکه در یاری رساندن به آنانی که دوست دارید به کار بندید.

غم و غصه موجب تجربه برانگیزاننده

غم و غصه و فقدان ممکن است آدم را برانگیزاند و او را به فکر هستی بیندازد — همان‌طور که برای آلیس اتفاق افتاد، یک زن تازه بیوه شده که ناچار بود هم با غم و غصه روبرو شود و هم به خانه سالمندان برود؛ و برای جولیا که غمش در مرگ دوست اضطراب او را از مرگ خودش لاپوشانی کرده بود؛ و برای جیمز که رنج مرگ برادر را سالها پنهان کرده بود.

ناپایداری تا ابد: آلیس

آلیس در زمانی دراز برای درمانی به من مراجعه می‌کرد. چه مدت؟ خواننده‌های جوان کتاب که با نمونه کوتاه روان درمانی معاصر آشنا هستند، به صندلی خود بچسبند تا از جا نپرند. آلیس بیش از سی سال نزد من می‌آمد! البته نه سی سال پی در پی (هرچند بی‌میل نیستم این گفته را بپذیرم که بعضی از آدمها به چنین پشتیبانی مداومی نیاز دارند). آلیس — که با شوهرش، آلبرت، صاحب و گرداننده یک فروشگاه لوازم موسیقی بود — اولین بار در پنجاه سالگی به من مراجعه کرد، چون با پسرش به طور روز افزونی در کشاکش بود، همین‌طور با عده زیادی از دوستان و مشتریها. دوسال به طور انفرادی معالجه‌اش می‌کردم و بعد سه سال به طور گروهی. هرچند تا حد زیادی بهبود یافت، اما در بیست و پنج سال بعد بارها به درمان رو آورد تا

با بحرانهای مهم زندگی روبرو شود. آخرین دیدارم با او بر بالینش کمی پیش از مرگ در هشتاد و چهار سالگی بود. آلیس چیزهای زیادی به من آموخت، به ویژه دربارهٔ مراحل پر تنش نیمهٔ دوم عمر.

صحنه‌ای که شرح می‌دهم در آخرین دورهٔ درمان رخ داد که از هفتاد و پنج سالگی او شروع شد و چهار سال طول کشید. وقتی تشخیص دادند که شوهر آلیس به بیماری آلزایمر مبتلا شده، آلیس بار دیگر به روان‌درمانی رو آورد. آلیس به پشتیبانی نیاز داشت: کمتر مصیبتی بیش از این کابوس‌وار است که کسی شاهد زوال تدریجی و بی‌امان مغز شریک همهٔ عمرش باشد.

وقتی شوهر آلیس این مراحل چاره‌ناپذیر را از سر می‌گذراند، آلیس در عذاب بود: مرحلهٔ اول فراموشی خاطرات اصلی کوتاه مدت بود، همراه گم کردن کلیدها و کیف پول؛ بعد فراموش کردن جای پارک اتومبیل و زیر پا گذاشتن شهر در جستجوی اتومبیل گمشده؛ بعد مرحلهٔ سرگردان شدن در خیابانها که پلیس او را به خانه تحویل می‌داد، بعد خودبینی شدید همراه با فقدان همدلی. آخرین مرحلهٔ هراس آلیس زمانی بود که کسی که پنجاه و پنج سال شوهرش بود دیگر او را نمی‌شناخت.

پس از مرگ آلبرت ما توجه خود را به سوگواری و بخصوص به تنشی که بین دو حال غصه و آسودگی خیال حس می‌کرد معطوف کردیم. — غصه از بابت از دست دادن آلبرت که از نوجوانی می‌شناخت و دوستش داشت و آسودگی خیال از باب رها شدن از سنگینی بار مراقبت تمام وقت از بیگانه‌ای که او شده بود.

چند روز پس از تدفین، بعد از اینکه دوستان و افراد خانواده به زندگی عادی خود برگشتند و او با خانهٔ خالی روبرو شد، ترس تازه‌ای سر برداشت: هر روز بیشتر می‌ترسید که مبادا دزدی شب در خانه را بشکند و وارد شود. هیچ چیز بیرونی تغییر نکرده بود؛ همسایه‌های میانه حال او مثل همیشه در امنیت

و ثبات به سر می بردند. همسایه‌هایی که دوست و آشنا بودند، از جمله یک پلیس در بلوک او بودند. شاید آلیس در غیاب شوهرش پشت خود را خالی می‌دید؛ هرچند آلبرت از لحاظ جسمی سالها توانایی نداشت، فقط حضورش به آلیس احساس امنیت می‌داد. سرانجام خوابی منشاء این ترس را به او نمایاند.

لب استخر نشستام و پاهایم را گذاشته‌ام توی آب و تنم مور مور می‌شود، چون برگ‌های گنده زیر آب می‌آیند طرفم. حس می‌کنم با پاهایم تماس می‌گیرند. ووی ... حتی حالا هم وقتی یادش می‌افتم تنم مور مور می‌شود. برگها سیاه و پهن و بیضوی‌اند. با پاهایم سعی می‌کنم در آب شلپ شلپ کنم تا برگها پخش شوند، اما انگار به پاهایم کیسه شن بسته‌اند. شاید هم کیسه آهک.

آلیس گفت: «همین وقت ترس برم داشت و فریادزنان از خواب پریدم. از ترس آنکه مبادا ادامه آن خواب را ببینم، تا چند ساعت نخوابیدم.»
معنای یکی از چیزهایی که در خواب دیده بود روشن شد.
پرسیدم: «کیسه آهک؟ این برایت چه معنایی داشت؟»
پاسخ داد: «تدفین. مگر توی گورهای جمعی عراق آهک نریختند؟
همین‌طور در لندن در زمان طاعون؟»
بنابراین دزد همان مرگ بود. مرگ خودش. مرگ شوهرش او را در برابر مرگ بی‌دفاع گذاشته بود.

گفت: «اگر او می‌میرد، پس من هم همین جورم. من هم می‌میرم.»
آلیس ماهها پس از مرگ شوهرش تصمیم گرفت از خانه‌ای که چهل سال در آن به‌سر می‌برد دل بکند و به خانه سالمندان برود که در آنجا در قبال تنش مفرط و ضعف بینایی ناشی از فساد نقطه زرد چشمها از او مراقبت‌های پزشکی به عمل می‌آمد.

حالا آلیس دغدغه دیگر پیدا کرده بود و آنهم انتقال خرت و پرتهایش بود. در ذهنش دیگر جا برای چیزی نبود. رفتن به آپارتمان‌های کوچکی از خانه‌ای بزرگ و چهار خوابه پر از مبل و صندلی، یادگاریها، مجموعه‌ای عتیقه از ابزار موسیقی، البته به این معنا بود که باید از دست بسیاری از این دارایی‌ها خلاص می‌شد. تنها فرزندش، پسر خانه به دوشش که در دانمارک کار می‌کرد و در آپارتمان کوچکی به سر می‌برد، برای اسباب و اثاثش جا نداشت. از دردناک‌ترین و سخت‌ترین چشم‌پوشیها ابزار موسیقی بود که او و آلبرت عمری فراهم کرده بودند. غالباً در سکوت و تنهایی زندگی درهم شکسته‌اش آهنگهای خیالی پدربزرگش را روی ویولن سل پائولا تستوره، ساخت ۱۷۵۱، یا نوای هاپسیکورد بریتانیایی ۱۷۷۵ را که شوهرش دوست داشت می‌شنید. بعد هم کنسرتینا و ضبط صوت انگلیسی بود که پدر و مادرش به عنوان هدیه عروسی به آنها داده بودند.

هر قلم لوازم خانهاش همراه خاطراتی بود که اکنون تنها به او تعلق داشت. به من گفت که هریک از آنها به دست غریبه‌ای می‌رسد که نه تاریخچه‌اش را می‌داند و نه مثل او عزیزش می‌دارد. و سرانجام با مرگ او این خاطرات گرانبها که در هاپسیکورد، ویولن سل، فلوت، نی‌لبک و بسیاری چیزهای دیگر نهفته است، به باد می‌رود. گذشته‌اش نیز با او نابود می‌شود.

روز جا به جایی آلیس سایه شومی بر زندگی او انداخته بود. مبل و اشیایی که نمی‌توانست نگهدارد رفته رفته ناپدید شد - به فروش رفت یا به دوست و غریبه فروخته شد. هرچه خانهاش خالی‌تر می‌شد، حس جا به جایی ترسناک در او شدت می‌گرفت.

تکان دهنده‌تر از همه آخرین روزش در خانه بود. مالکان جدید می‌خواستند خانه را بازسازی کنند، بنابراین اصرار داشتند که آن را به کل خالی تحویل بگیرند. حتی لازم بود قفسه‌های کتاب را ببرند. آلیس که شاهد

کندن قفسه از دیوار بود، از دیدن رنگ آبی خالخال سیاه روی دیوار یکه خورد.

آبی خالخال سیاه! این رنگ یاد آلیس مانده بود. چهل سال پیش که به این خانه اسباب‌کشی کرده بود، دیوارها به همین رنگ بود. برای اولین بار پس از اینهمه سال یاد قیافه زنی افتاد که خانه را به او فروخته بود، چهره درهم رفته بیوه‌ای مضطرب و تلخکام، مثل حالای او، که از ترک کردن آن خانه بیزار بود. حالا آلیس هم بیوه بود و هم تلخکام و بیزار از ترک خانه‌اش. با خود گفت زندگی عرصه نمایشی است گذرا. البته! همیشه از ناپایداری باخبر بود. مگر زمانی به یک کارگاه یک هفته‌ای مراقبه نرفته و در آنجا با لغت پالی^۱ 'آنیکا'^۲ به معنای گذرا و ناپایدار آشنا نشده بود که مدام ورد زبان‌شان بود؟ اما در این هم، مثل همه چیز، اطلاع داشتن از چیزی و دانستن از طریق تجربه از زمین تا آسمان باهم فرق دارند.

حالا در واقع پی برد که او هم گذراست و مثل همه صاحبان قبلی خانه را به دیگری می‌سپارد. خانه هم به نوبه خود موقتی است و روزی روی همان زمین جا به خانه دیگر می‌دهد^۳. روند دست کشیدن از خانه و جا به جایی برای آلیس تجربه برانگیزاننده‌ای بود که همیشه خواب و خیالهای گرم و آرامبخش می‌بافت و خود را لای ردای رنگین توهمات می‌پیچید. حالا یاد گرفته بود که زرق و برق ملک و مال در برابر خشونت هستی به او پناه داده است.

در جلسه بعدی من قسمتی از *آناکارنیا* نوشته تولستوی را که به او مربوط می‌شد برایش خواندم. در این قسمت الکسی الکساندروویچ، شوهر آنا

۱. Pali زبان متون مقدس بودایی.

2. *anicca*.

۳. یاد این شعر سعدی نمی‌افتید؟ هر که آمد عمارتی نو ساخت / رفت و منزل به دیگری پرداخت.

فهمیده است که همسرش براستی می‌خواهد ترکش کند: «حالا تجربه‌ی مردی را احساس می‌کرد که در کمال آرامش می‌خواهد از پلی بگذرد، اما ناگهان پی می‌برد که پل شکسته است و ورطه عمیقی در زیر پاست. این ورطه خود زندگی بود و پل آن زندگی ساختگی که آلکسی الکساندروویچ پشت سر گذاشته بود.»

آلیس هم داربست خشک و خالی زندگی و هیچی زیر پا را پیش چشم داشت. نقل قول از تولستوی به آلیس کمک کرد، از یک طرف چون از تجربه‌اش نام برده شد و به این ترتیب حس آشنایی و در اختیار داشتن را در او برانگیخت و از طرف دیگر چون به طور ضمنی به روابط ما اشاره می‌کرد - یعنی صرف وقت و تلاش از جانب من برای یافتن قسمت دلخواهم از نوشته تولستوی.

داستان آلیس نکته‌های متعددی در بر دارد که بارها در بیان سرگذشتهای کوتاه دیگران در این کتاب پدیدار خواهد شد. مرگ شوهر آلیس سبب شد که اضطراب او از مرگ بار دیگر بروز کند. اول به ترس از دزد شبانه تبدیل شد؛ بعد به صورت کابوس درآمد؛ بعد در سوگواری به شکل آشکارتری بروز کرد و به تشخیص این نکته منجر شد: «اگر او بمیرد، من هم می‌میرم.» همه این تجارب، به اضافه از دست دادن بسیاری از مایملک گرانبها و سرشار از خاطره، او را به سوی وجه هستی شناختی سوق داد و در نهایت به تغییر شخصی برجسته‌ای انجامید.

پدر و مادر آلیس سالها پیش مرده بودند و مرگ همدم یک عمرش او را با ناپایداری وجود خودش روبرو کرده بود. اکنون دیگر کسی بین او و گور فاصله نمی‌انداخت. این تجربه اصلاً غیر عادی نیست. همان‌طور که بارها در این کتاب تأکید خواهیم کرد، قسمتی عادی اما ناشناخته از سوگواری ناشی از رویارویی شخص بازمانده با مرگ خودش است.

یک پایان غیر منتظره: زمان رفتن آلیس از خانه خودش به خانه سالمندان که شد، به خودم دلداری دادم: نگران بودم که مبادا هرچه بیشتر سرخورده شود به نحوی که شاید دیگر بازگشتش به حال عادی محال بشود. با اینحال دو روز پس از انتقال با گامهای سبکتر و چالاکتر وارد اتاقم شد، نشست و مرا به تعجب انداخت.

گفت: «خوشحالم!»

آنهمه سال که به من مراجعه می کرد، هرگز او را در ابتدای جلسه به این حال ندیده بودم. دلایل این وجد و سرور چه بود؟ (همیشه به دانشجوهایم یاد می دهم که فهمیدن عوامل بهبود بخش به اندازه فهمیدن عوامل مخرب اهمیت دارد.)

شادی او ریشه در گذشته دورش داشت. در شیرخوارگاه بزرگ شده و همیشه با عده‌ای بچه دیگر توی یک اتاق بود، در جوانی ازدواج کرده و به خانه شوهر رفته بود و در تمام عمر آرزوی اتاقی اختصاصی را داشت. از نوجوانی از خواندن کتاب اتاقی از آن خود نوشته ویرجینیا وولف سخت منقلب می شد. به من گفت آنچه اکنون خوشحالش کرده این بود که سرانجام در سن هشتاد سالگی، در خانه سالمندان، اتاقی از آن خود داشت.

نه فقط این، بلکه احساس می کرد فرصتش را به دست آورده تا بخش خاصی از زندگی قبلی خود را تکرار کند - مجرد و تنها و به اختیار خود بودن - و این بار به نحو درست: سرانجام می توانست به خود اجازه آزادی و خودمختاری بدهد. تنها کسی که با او ارتباط صمیمانه داشته و کاملاً از گذشته اش و عقده بزرگ ناخودآگاهش خبر داشته باشد می تواند این نتیجه را بفهمد که در آن عنصر شخصی - ناخودآگاه - تاریخی بر دغدغه های وجودی پیشی می گیرد.

عامل دیگری هم در حس بهبودش نقش داشت: حس آزادی. دست

کشیدن از مبل و اثاث فقدان بزرگی بود، اما آسایش خاطر هم به بار آورد. متعلقات بسیاری برایش گرانبها بود، اما وزن خاطره بر آنها سنگینی می کرد. دست کشیدن از آنها مثل درآمدن از پيله بود؛ و او که از اشباح و نخاله های گذشته رها شده بود، اتاقي تازه، پوستی تازه و شروعي تازه داشت. زندگي تازه ای در سن هشتاد سالگی.

اضطراب مرگ در لباس مبدل: جوليا

جوليا، يك روان درمانگر چهل و نه ساله انگلیسی که اکنون در ماساچوست به سر می برد، خواست در طول دو هفته سفر به کالیفرنیا چند جلسه وقت به او بدهم تا در مشکلی که در درمانهای پیش رفع نشده بود از من کمک بگیرد. پس از مرگ یک دوست صمیمی از دو سال پیش، جوليا نه تنها نتوانسته بود فقدان او را جبران کند، بلکه برخی علائم بیماری در او بروز کرده بود که مخل زندگیش می شد. سخت گرفتار خود بیمار انگاری^۱ شده بود؛ هر درد یا انقباض اندکی در تن برایش هشدار دهنده بود و موجب می شد به پزشک معالجش تلفن کند. بعلاوه، از انجام دادن بسیاری از فعالیتهای قبلی خود - اسکیت روی یخ، اسکی، غواصی - یا هر ورزشی که قدری خطر دربرداشت می ترسید. حتی از رانندگی هم احساس ناآرامی داشت و پیش از سوار شدن به هواپیما برای سفر به کالیفرنیا لازم شد والیوم بخورد. پیدا بود که مرگ دوستش سبب شده اضطراب مرگ چشمگیر و رقیقی در لباس مبدل به او دست دهد.

من که به طرزی بی شيله پيله و عادی خاطرات گذشته اش را با او مرور می کردم، متوجه شدم که او هم مثل اغلب ما اولین بار در دوران کودکی با

دیدن پرندگان و حشرات مرده و همراهی در تدفین پدر بزرگ و مادر بزرگ با مرگ روبرو شده است. یادش نبود که کی برای اولین بار به مرگ اجتناب‌ناپذیر خود پی برده است، اما به خاطر داشت که در دوران بلوغ یکی دوبار به مرگ خود اندیشیده است: «انگار در تله‌ای زیر پای من باز می‌شد و بعد در سیاهی بی‌انتهای می‌افتادم. عزم کردم دیگر نگذارم تکرار شود.»

گفتم: «جولیا، اجازه بده سؤال ساده‌ای ازت بکنم. چرا مرگ این قدر ترسناک است؟ چه چیز خاصی در مرگ هست که تو را می‌ترساند؟»
 فوراً پاسخ داد: «همه کارهایی که انجام نداده‌ام.»
 «چطور؟»

«لازم است از گذشته برایت بگویم که نقاشی می‌کردم. اول همه مرا نقاش می‌شناختند. همه معلمها می‌گفتند که آدم با استعدادی هستم. اما هرچند در نوجوانی و جوانی تحسین زیادی نثارم می‌کردند، یکهو تصمیم گرفتم به روانشناسی رو بیاورم و نقاشی را کنار گذاشتم.»
 بعد حرفش را اصلاح کرد: «نه، این حرف درست نیست. یکسره کنارش نگذاشتم. خیلی وقتها تابلویی را شروع می‌کنم، اما هیچ وقت تمامش نمی‌کنم. چیزی را شروع می‌کنم و بعد می‌اندازم توی کشو. آنجا هم مثل کمد قدی اتاقم پر از کارهای ناتمام است.»

«چرا؟ اگر نقاشی را دوست داری و طرحهایی را شروع کرده‌ای، چه چیزی مانع تمام کردنشان می‌شود؟»

«پول. سرم خیلی گرم است و روان درمانی مفصلی دارم.»

«چقدر پول درمی‌آوری؟ چقدر احتیاج داری؟»

«خب، خیلیها آن را پول قابل توجهی می‌دانند. من دست کم هفته‌ای چهل ساعت بیمار می‌بینم. اما هزینه بچه‌ها در مدرسه خصوصی سر به فلک می‌زند.»

«شوهرت چی؟ گفتی او هم روان‌پزشک است. او هم مثل تو خیلی کار می‌کند و پول درمی‌آورد؟»

«او همان تعداد مریض و گاهی بیشتر را هم می‌بیند و بیشتر از من درمی‌آورد - وقت زیادی را صرف آزمایشهای اختلال اعصاب می‌کند که درآمدش خیلی زیادتر است.»

«پس بین تو و شوهرت، تو پول بیشتر از نیاز خودت داری. با اینحال باز می‌گویی پول درآوردن مانع دنبال کردن هنرت می‌شود؟»

«خب، پول هست، اما به طرز عجیب. متوجهی، من و شوهرم همیشه باهم رقابت می‌کردیم تا ببینیم کی بیشتر پول درمی‌آورد. هیچ وقت آشکار گفته نشده، این رقابت ضمنی است، اما می‌دانم همیشه سرجایش هست.»

«خب، اجازه بده چیزی بپرسم. فرض کنیم یک خانم بیمار بیاید به مطب و بگوید استعداد سرشاری دارد و دلش لک زده برای بیان خودش از راه آفرینش، اما نمی‌تواند این کار را بکند، چون با شوهرش برای درآمد بیشتر رقابت دارد - پولی که به آن احتیاج ندارد. شما بهش چه می‌گویید؟»

هنوز هم پاسخ فوری جولیا، با آن لهجه روشن بریتانیایی در گوشم زنگ می‌زند: «بهش می‌گویم زندگی را بیهوده تلف می‌کنی!»

از آن پس کار جولیا این بود که راهی برای کمتر تلف کردن زندگی پیدا کند. ما رقابت را در رابطه زناشویی او و همچنین معنای همه نقاشیهای ناتمام در کشو و کمد های او را کاویدیم. مثلاً بررسی کردیم که اگر سرنوشت متفاوتی در بین می‌بود به نحوی خط مستقیمی را که از تولد تا مرگ امتداد دارد خنثی می‌کرده یا نه. یا می‌توانست ناتمام ماندن کار و از این طریق نیازموند محدوده استعداد برایش مجازاتی باشد؟ شاید می‌خواست این عقیده را تداوم بخشد که اگر آرزو می‌کرد می‌توانست کارهای بزرگ بکند. شاید در این فکر عنصر جذابی بود که اگر دلش می‌خواست می‌توانست هنرمند بزرگی

بشود. شاید هیچ کار هنری او به آن سطحی نرسیده بود که از خود توقع داشت. جولیا بخصوص به این فکر آخری واکنش نشان داد. او پیوسته از خودش ناراضی بود و این شعار را که از دوره دبستان در سن هشت سالگی نوشته بودند پیش چشم داشت:

خوب است که بهتر بشود عالی
هرگز نطلب جز این.
تا خوب شود بهتر،
بهتر بشود عالی.

داستان جولیا مثال دیگری از راهی است که اضطراب مرگ به صورت پوشیده بروز می‌کند. وقتی برای درمان رجوع کرد، یک رشته علایم بیماری نشان می‌داد که اضطراب مرگ در هیئت مبدل بود. بعلاوه، مورد آیس نشانه‌هایی بود که مرگ دوست صمیمی او به بار آورده بود، واقعه‌ای که در رویارویی با مرگ خود موجب تجربه برانگیزاننده شد. درمان به سرعت پیش رفت؛ غصه و رفتار ترسالودش حل شد و او یگراست با شیوه زندگی بی‌ثمر خود گلاویز شد. از بیشتر مراجعه‌کنندگان می‌پرسم: «دقیقاً از چه چیز مرگ می‌ترسید؟» پاسخهای مختلفی که به این پرسش می‌دهند، غالباً به درمان سرعت می‌بخشد. پاسخ جولیا «همه کارهایی انجام ندادم» به جانمایه‌ای اشاره می‌کند که برای همه آنهایی که به مرگ می‌اندیشند یا با آن روبرو می‌شوند اهمیت دارد: رابطه دوجانبه بین ترس از مرگ و حس زندگی نازیسته. به عبارت دیگر، هرچه از زندگی کمتر بهره برده باشید، اضطراب مرگ بیشتر است. در تجربه کامل زندگی هرچه بیشتر ناکام مانده باشید، بیشتر از مرگ خواهید ترسید. نیچه این عقیده را با قوت تمام در دو نکته کوتاه بیان

کرده است: «زندگیت را به کمال برسان و بموقع بمیر.» همان طور که زوربای یونانی با گفتن این حرف تأکید کرده است: «برای مرگ چیزی جز قلعه‌ای ویران به‌جا نگذار.» و سارتر در خود زندگینامه‌اش آورده: «آرام آرام به آخر کارم نزدیک می‌شدم ... و یقین داشتم که آخرین تپشهای قلبم در آخرین صفحه‌های کارم ثبت می‌شود و مرگ فقط مردی مرده را در خواهد یافت.»

سایه بلند مرگ برادر: جیمز

جیمز، مردی چهل و شش ساله با شغل حقوقی، به چند دلیل به درمان رو آورد: از حرفه‌اش بیزار بود، احساس بیقراری و بی‌ریشگی می‌کرد، میخواره شده بود و جز رابطه‌ای پر دردسر با زنش ارتباط دیگری با کسی نداشت. در جلسه اول در میان دهها مشکل - میان او و افراد دیگر، حرفه‌ی، زناشویی، افراط در مصرف الکل - نتوانستم مدرکی دال بر ربط آنها با مسایل وجودی همچون گذرا بودن و فناپذیری پیدا کنم.

اما طولی نکشید که موضوعاتی از عمق به سطح آمد. یکی از دلایلی این بود که متوجه شدم هر وقت در کناره‌گیری او از دیگران کند و کاو می‌کنیم، می‌رسیم به یک جای مشخص: مرگ برادر بزرگش، ادواردو. وقتی جیمز شانزده سالش بود، ادواردو در هیجده سالگی در تصادف اتومبیل درگذشت. دو سال بعد جیمز مکزیکو را ترک گفت تا در ایالات متحد به دانشگاه برود و از آن پس سالی یک‌بار به دیدار خانواده‌اش می‌رفت: هر سال در ماه نوامبر با هواپیما به وطنش در اوتاخاکا برمی‌گشت تا در مراسم یادبود برادرش در روز مردگان^۱ شرکت کند.

۱. *el dia de los muertos* تا چندی پیش در قسمتهایی از شمال ایران همین مراسم را به نام روز رغایب داشتیم (شاید راه غایب) که در آن روز حلوا خیرات می‌کردند.

طولی نکشید که چیز دیگری هم تقریباً در هر جلسه آشکار شد: موضوع بدایت و نهایت. فکر معاد، موضوعات مربوط به پایان جهان دغدغه‌خاطری برای جیمز شده بود و کتاب مکاشفات یوحنا^۱ را کمابیش از بر بود. منشاء جهان هم برایش جذابیت داشت، بخصوص متون باستانی سومریان که به نظر او منشاء فوق زمینی را القا می‌کرد.

من بحث در چنین موضوعاتی را مشکل دیدم. از یک طرف اندوهش برای برادر قابل دستیابی نبود: جزئیات زیادی از واکنش عاطفی در برابر مرگ برادر از یادش رفته بود. خاکسپاری ادواردو؟ جیمز فقط یک چیز یادش مانده بود: فقط او بود که گریه نمی‌کرد. گفت طوری واکنش نشان داده بود که انگار خبر مرگ یکی دیگر را در روزنامه خوانده است. حتی در مراسم سالانه روز مردگان جیمز احساس می‌کرد جسمش آنجاست، نه جان و روحش.

اضطراب مرگ؟ برای جیمز، که می‌گفت مرگ را تهدید کننده نمی‌داند، گرهی نبود. در واقع آن را حادثه فرخنده‌ای می‌دانست و با شرف چشم براه دور هم جمع شدن خانواده‌اش بود.

از چند جهت عقاید شبه عادی او را کاویدم و با تمام قوا کوشیدم شک فراوان خود را بروز ندهم و حالت دفاعی او را برنیانگیزم. تمهید من این بود که از محتوا دوری کنم (یعنی طول و تفصیل دیده‌های غیر زمینی یا بقایای بشقاب پرنده‌ها) و به جای آن روی دو چیز متمرکز شوم: معنای روانشناختی علاقه‌اش و شناخت‌شناسی^۲ او - یعنی چطور می‌دانست که می‌داند (از چه منابعی استفاده کرده و چقدر بر شواهد استوار بوده).

۱. Book of revelation کتاب مکاشفه یوحنا رسول که مملو از تفکر و تصاویر آخر زمانی است.

۲. epistemology فلسفه اساساً به دو قسمت تقسیم می‌شود: هستی‌شناسی (که قبلاً بحث شد) تعیین و تبیین هستی و جایگاه انسان در آن است و شناخت‌شناسی یا معرفت‌شناسی، چگونگی شناخت و راههای کسب آن است.

تعجب کردم که با وجود تربیت در جامعه دانشگاهی شرق آمریکا یکسره از تحقیقات دانشگاهی در موضوعاتی چون منشاء انسان چشم پوشیده است. غرامت این اعتقادات اسرارآمیز و فوق طبیعی چه بود؟ به نظر من اینها برایش سمی بود: بر انزوای او می افزود، چون جرأت نمی کرد آنها را با دوستان در میان بگذارد، مبادا عجیب و غریب بدانند و از او دوری کنند.

همه کوششهایم نتیجه معکوس داد و طولی نکشید که درمان بیهوده شد. در طول جلسات بیقرار بود و معمولاً هر جلسه‌ای را با پرسشهای تردیدآمیز یا سرسری، مثل اینها شروع می کرد: «این درمان چقدر طول می کشد، دکتر؟» یا «کمابیش درمان شدم؟» یا «قرار است این هم یکی از آن موارد بی پایانی بشود که آدم را به خاک سیاه می نشاند؟»

بعد در یک جلسه از خواب نیرومندی حرف زد که همه چیز را تغییر داد. هرچند این خواب را مدتها پیش از جلسه دیده بود، اما با وضوح خارق العاده‌ای در ذهنش مانده بود:

در یک مراسم تدفینم. کسی روی میز دراز کشیده. کشیش درباره روشهای معطر کردن جنازه وعظ می کند. مردم در یک صف از کنار نعش می گذرند. من توی صفم، می دانم جنازه را معطر کرده اند و زینت داده اند. به خودم جرأت می دهم و با صف پیش می روم. نگاه خیره ام اول به کف پاهاست، بعد به باقی پاها و کم کم نگاهم به بالا می رود. دست راست نوار پیچ شده. بعد چشمم به سرش می افتد و می فهمم برادرم ادواردو است. بغض گلویم را می فشارد و اشکم سرازیر می شود. دو احساس دارم: اول غصه و بعد تسلائی خاطر، چون صورتش صدمه ندیده و رنگش نپزیده. با خودم می گویم: «ادواردو بد به نظر نمی رسد.» و جلوتر که می روم، به طرفش خم می شوم و می گویم: «بد به نظر نمی رسی، ادواردو.» بعد روی یک صندلی کنار

خواهرم می‌نشینم و به او می‌گویم: «بد به نظر نمی‌رسد!» او آخر این خواب تنها در اتاق ادواردو نشسته‌ام و کتابش را درباره مشاهدات اشیای پرنده‌ناشناس روزول می‌خوانم.

هرچند نمی‌توانست با خواب تداعی معانی خود انگیزخته ایجاد کند، اصرار کردم با تصاویر «تداعی آزاد» برقرار کند. گفتم: «به تصویری که مدام در ذهنت جولان می‌دهد نگاه کن. سعی کن با صدای بلند فکرت را بگویی. فقط افکاری را که در ذهنت پرسه می‌زند شرح بده. سعی کن چیزی را از قلم نیندازی یا سانسور نکنی. حتی چیزهایی که احمقانه یا نامربوط به نظر می‌رسد.»

«بالا تنه‌ای را می‌بینم که شیلنگهای آب به آن وصل شده. جنازه‌ای را می‌بینم که توی استخری پر از مایع زرد افتاده - شاید مایع معطر حنوط. دیگر چیزی نیست.»

«آیا در عالم واقع جسد ادواردو را در خاکسپاری دیدی؟»

«یادم نمی‌آید. گمانم توی یک تابوت در بسته بود، چون ادواردو در تصادف له و لورده شده بود.»

«جیمز، توی صورتت خیلی ادا می‌بینم، وقتی به این خواب فکر می‌کنی، حالت‌های صورتت خیلی تغییر می‌کند.»

«تجربه عجیبی است. از یک طرف احساس می‌کنم دلم نمی‌خواهد بیشتر بروم و حواسم پرت می‌شود. اما از طرف دیگر به طرف خواب جلب می‌شوم. قدرت زیادی دارد.»

به اهمیت این خواب پی بردم و بیشتر پافشاری کردم. «به نظرت این جمله 'ادواردو بد به نظر نمی‌رسد' چه معنایی دارد. سه بار تکرارش کردی.»

«خب، راست راستی خوب به نظر می‌رسید. با پوست آفتاب خورده و سالم.»

«ولی جیمز، او مرده بود. مگر می‌شود مرده سالم به نظر برسد؟»

«نمی‌دانم. نظر خودت چیه؟»

جواب دادم: «به نظرم خوب به نظر رسیدن او این را نشان می‌دهد که

چقدر دلت می‌خواست زنده باشد.»

«عقل حکم می‌کند که حق با توست. اما اینها همه حرف است. احساسش

نمی‌کنم.»

«یک آدم شانزده ساله برادر بزرگش را این جور از دست داده. لت و

پار شده توی یک تصادف. به نظرم در تمام عمرت رویت اثر گذاشته. شاید

وقتش رسیده باشد که قدری هم با آن پسر شانزده ساله همدردی کنی.»

جیمز آرام آرام سر تکان داد.

«قیافهات غمگین است، جیمز. چه فکری می‌کنی؟»

«یاد تلفنی افتادم که مادرم به من زد و خبر داد ادواردو تصادف کرده.

یک لحظه گوش دادم، فهمیدم اتفاق بدی افتاده و رفتم اتاق دیگر. گمانم دلم

نمی‌خواست آن را بشنوم.»

«گوش ندادن و نشنیدن کاری است که با دردت کرده‌ای. حاشا کردنت،

میخواریت، بیقراریت – هیچ کدام دیگر کارایی ندارد. درد سر جایش هست؛

وقتی دری را به رویش می‌بندی، از درِ دیگر وارد می‌شود – در این مورد به

صورت خواب درآمده.»

همچنان که جیمز سر تکان می‌داد، اضافه کردم: «دربارهٔ ته آن خواب

چه می‌گویی؟ آن کتاب دربارهٔ اشیای پرندهٔ ناشناس و روزول.»

جیمز نفس پر سر و صدایی کشید و به سقف زل زد. «می‌دانستم.

می‌دانستم که این موضوع را می‌پرسی!»

«خواب توست، جیمز. تو درستش کردی و خودت روزول و اشیای پرنده

را تویش گذاشتی. ارتباطش با مرگ چیه؟ چی به ذهن می‌رسد؟»

«قبول این نکته پیش تو سخت است، اما این کتاب را بعد از مرگ برادرم تو قفسه کتابش پیدا کردم و خواندم. نمی‌دانم چطور توضیح بدهم، اما چیزی است مثل این: «اگر دقیقاً بفهمیم از کجا آمده‌ایم - مثلاً شاید از بشقاب پرنده و اشیای فرازمینی - زندگی بهتری خواهیم داشت. آنوقت می‌فهمیم چرا ما را روی زمین گذاشته‌اند.»

به نظرم رسید که با پذیرش نظام عقیدتی برادرش می‌خواهد به حیات او ادامه دهد، اما تردید کردم که این فکر به نفعش باشد و سکوت کردم. این خواب و بحث بر سر آن علامت تغییری در درمان بود. شروع کرد به اینکه زندگی خود و درمان را جدی‌تر بگیرد و همدستی روان‌درمانی ما نیرومندتر شد. دیگر گوشه کنایه‌ای درباره‌ی حق درمان نشنیدم، یا نپرسید درمان چقدر طول می‌کشد یا هنوز معالجه شده یا نشده. حالا جیمز پی برده بود که مرگ بر سراسر جوانیش تأثیر عمیقی گذاشته، غمش برای از دست رفتن برادر روی بسیاری از انتخابهای زندگیش اثر گذاشته و سرانجام درد شدیدش مانع از آن شده که در سراسر عمر از محک زدن خود و فناپذیری خود بگریزد.

هرچند هرگز علاقه به چیزهای غیر عادی را از دست نداد، اما تغییرات زیادی در خود پدید آورد: دیگر از میخوارگی دست کشید (بی‌آنکه به برنامه‌ی بازپروری تکیه کند) روابط خود را با زنش به نحو چشمگیری اصلاح کرد، از شغلش دست کشید و وارد حرفه‌ی تربیت سگ عصاکش شد - شغلی که با فراهم آوردن چیزی مفید برای دنیا به زندگیش معنا می‌داد.

تصمیم بزرگ به نقش تجربه برانگیزاننده

تصمیمهای بزرگ غالباً ریشه‌های عمیق دارند. هر انتخابی مستلزم چشم‌پوشی

از موارد دیگر است و هر چشم‌پوشی از محدودیتها و گذرا بودن خبردارمان می‌کند.

میخکوب شده و گیر افتاده: پَت

پَت، دلال سهامی چهل و پنج ساله که چهار سالی از شوهرش جدا شده بود، به سبب مشکل در برقراری ارتباط تازه برای درمان مراجعه کرد. پنج سال پیش که تازه تصمیم به جدایی گرفته بود، چندین ماه نزد من می‌آمد. دلیل تماس گرفتن مجدد با من این بود که به مرد جذابی به نام سَم برخورد کرده بود که به او علاقه داشت، اما آواری از نگرانی بر سرش ریخته بود.

پَت به من گفت که در دام یک تناقض افتاده است: سَم را دوست داشت، اما از ادامه دیدار با او در عذاب بود. آخرین قطره‌ای که کاسه صبرش را لبریز کرد و او را واداشت به من تلفن کند این بود که او را به مجلس جشنی دعوت کرده بودند که بسیاری از دوستان صمیمی و همکارانش قرار بود در آن شرکت کنند. آیا لازم بود سَم را با خود ببرد یا نه؟ این دوراهی هرچه بیشتر قد علم کرد، تا بدل به وسوسه‌ای مدام شد.

چرا این قدر آشفتگی؟ در جلسه اول پس از کوششهای ناموفق در کمک او به علت‌یابی ناراحتی یک برداشت غیر مستقیم را امتحان کردم و یک خیالبافی هدایت شده را پیشنهاد دادم.

«پَت، امتحانش کن. به نظرم مفید است. می‌خواهم چشم‌هایت را ببندی و خودت و سَم را تصور کنی که به مجلس مهمانی رسیده‌اید. دست در دست او وارد اتاق می‌شوی. دوستهای زیادی تو را می‌بینند؛ برایت دست تکان می‌دهند و به طرفت می‌آیند.» مکث کردم. «صحنه را مجسم کردی؟»

سری به تأیید تکان داد.

«حالا به این صحنه نگاه کن و احساسات را بروز بده. درونت را کند و

کاو کن و هر احساسی که داری به من بگو. سعی کن راحت باشی. هرچه به ذهنت می‌رسد بگو.»

«اوخ، مجلس جشن. خوشم نیامد.» خود را پس کشید. «دست سم را رها می‌کنم. دلم نمی‌خواهد مرا با او ببینند.»
«بگو ببینم. چرا نمی‌خواهی؟»

«نمی‌دانم! از من بزرگ‌تر است. اما فقط دو سال. آدم خوش دک و پوزی است. کارمند روابط عمومی است و می‌داند چطور اجتماعی جلوه کند. آنوقت ما را زوج می‌دانند. یک زوج مسن. وصل شده به حساب می‌آیم. محدود. یعنی به مردهای دیگر می‌گویم نه. «وصل و فصل». چشمه‌هایش را باز کرد. «می‌دانی، بیشتر به این معنای دوگانه فکر نکرده بودم. مثل دوره دانشکده که با یکی پیمان برادری می‌بندی، در نتیجه به او وصل می‌شوی، اما از دیگران فصل.»

«چه وصف مناسبی از دوراهی خودت کردی، پت. احساسات دیگر چه؟»
پت باز چشمه‌هایش را بست و دوباره به تخیلات خود برگشت. «چیزهایی از ازدواج خودم یادم می‌آید. از اینکه زناشویی خودم را بهم زدم احساس گناه می‌کنم. در جلسه قبلی فهمیدم که من به‌همش زده‌ام – من و تو خیلی روی احساس گناه کار کردیم – اما لعنت به من اگر این فکر برنگشته باشد. زناشویی شکست خورده‌ام اولین شکست واقعی زندگی بود – پیش از آن همه چیز در حال ترقی بود. البته آن زناشویی دیگر تمام شد. سالهاست که تمام شده. اما انتخاب مرد دیگر آن طلاق را حقیقی می‌کند. این نکته برجسته‌تر می‌شود که راه برگشت ندارم – تا ابد. این مرحله‌ای گذشته از زندگی من است. برگشت‌ناپذیر است... زمانی گمشده. بله، بله، این را می‌دانستم، اما نه به این وضوح که حالا می‌دانم.»

داستان پت رابطه بین آزادی و فناپذیری را توصیف می‌کند. تصمیم‌های

دشوار غالباً ریشه‌هایی دارد که به بستر سنگی دغدغه‌های وجودی و مسئولیت شخصی می‌رسد. بیاید تصمیم‌گیری پت را در بوتهٔ آزمایش بگذاریم و ببینیم چرا اینهمه دردناک بود.

از یک سو حاکی از چشم‌پوشی بود. هر آری یک نه را هم دربر دارد. وقتی به سم «وصل» شد، امکانات دیگر - مردهای جوان‌تر و شاید مافوق‌تر - از دست می‌رفتند. طبق گفتهٔ خودش، نه فقط به سم «وصل» می‌شد، بلکه از دیگران «فصل» می‌شد. یعنی امکانات دیگر را از دست می‌داد. کمبود امکانات جنبهٔ تاریکی هم دارد: هرچه بیشتر در امکانات را به روی خود ببندید، زندگیتان کوچک‌تر و کوتاه‌تر و از لحاظ حیاتی کمتر به نظر می‌رسد.

هایدگر زمانی مرگ را «ناممکن بودن امکانات بیشتر» وصف کرد. بنابراین اضطراب پت - ظاهراً دربارهٔ چیزی ساختگی، تصمیم دربارهٔ بردن مردی همراه خود به مهمانی - نیروی خود را از چاه بی‌انتهای اضطراب مرگ او می‌گرفت. آگاهی به این موضوع نقش تجربهٔ برانگیزاننده را ایفا کرد: تمرکز ما بر معنای عمیق‌تر تصمیم او بر مؤثر بودن کار ما افزود.

تحلیل ما از مسئولیت به تشخیص نکتهٔ بزرگ‌تری انجامید: امکان‌ناپذیر بودن بازگشت جوانی.

همچنین گفته بود که زندگیش تا زمان طلاق در حال ترقی بود، اما تازه پی برد که جدایی عملی است انجام شده و برگشت ناپذیر. سرانجام گذشته را رها کرد و حاضر شد از آن چشم‌پوشد، در نتیجه رو به آینده کرد و توانست در قبال سم متعهد شود.

توهم پت دال بر اینکه ما داریم در حال رشد و پیشرفت و ترقی هستیم کم‌نظیر نیست. تمدن غربی مبتنی بر پیشروی که از دورهٔ روشنگری به وجود آمده و شعار امریکایی مبنی بر پیشرفت مبانی آن را تقویت کرده است. البته پیشرفت و ترقی فقط یک طرح است؛ راه‌های دیگری نیز برای مفهوم ساختن

تاریخ وجود دارد. یونانیان باستان با فکر پیشرفت موافق نبودند: برعکس، به پشت سر نگاه می‌کردند، به عصر طلایی که با گذشت قرن‌ها درخشش بیشتری می‌یافت. تشخیص ناگهانی این نکته که پیشرفت و ترقی چیزی جز افسانه نیست می‌تواند تکان‌دهنده باشد - چنانکه در مورد پَت شد - و تغییرات چشمگیری در عقاید و اعتقادات شخص به‌بار آورد.

نقاط عطف زندگی موجب تجربه‌های برانگیزاننده

موارد دیگر برانگیزاننده - هم عادی‌تر و هم ظریف‌تر - همراه نقاط عطف زندگی همچون گرد هم آمدن دوستان دوران مدرسه و دانشگاه؛ تولدها و سالگردها؛ تصمیم درباره‌ی دارایی‌های غیر منقول و وصیت کردن؛ و جشن تولدهای مهم، مثل پنجاه سالگی و شصت سالگی.

گرد هم آمدن دوستان دوران مدرسه و دانشگاه

جمع شدن دوستان دوران مدرسه و دانشگاه، بخصوص پس از بیست و پنج سال، بالقوه تجربه‌هایی با ارزش است. هیچ چیز دوره‌های زندگی را محسوس‌تر از دیدن همکلاسیه‌های سابق نمی‌کند که اکنون همه بزرگ و در واقع پیر شده‌اند. البته لیست حضور و غیاب همکلاسیه‌هایی که مرده‌اند ندای هشیارکننده و برانگیزاننده‌ی نیرومندی است. در بعضی از این جمع شدن‌ها عکس‌هایی از دوره‌ی جوانی یکی دو نفر پیدا می‌شود و میان جمع دست به دست می‌گردد و عکسها را با چهره‌های امروز مقایسه می‌کنند و هرکس می‌کوشد در نقاب چین و چروک خورده‌ی روبروی خود نشانی از آن چشم‌های معصوم جوان بیابد. و چه کسی می‌تواند در برابر این فکر مقاومت کند. «چه پیر! همه خیلی پیر شده‌اند. من توی این گروه چه می‌کنم؟ قیافه‌ی من به نظرشان چطور است؟»

به نظر من این قبیل اجتماعات مثل انتهای داستانهایی است که خواندندان سی، چهل یا حتی پنجاه سال پیش شروع شده باشد. همکلاسیها سابقه‌ای مشترک و احساس صمیمیتی عمیق نسبت به یکدیگر دارند. وقتی جوان رعنایی بودی و هنوز نقاب بزرگسالی را نزنده بودی آنها تو را می‌شناختند. شاید به همین دلیل این جور جمع شدن‌ها به تعداد چشمگیری ازدواج تازه می‌انجامد. همکلاسیهای سابق به هم اعتماد دارند، عشقهای قدیم دوباره زنده می‌شود و همه بازیگران نمایشنامه‌ای هستند که سالها پیش بر زمینه‌ای از امید بیکران آغاز شده است. من بیمارانم را تشویق می‌کنم که به چنین جمع‌هایی بپیوندند و واکنشهای خود و دیگران را ثبت کنند.

تصمیم درباره‌ی دارایی‌های غیرمنقول خرید و فروش ملک

تصمیم درباره‌ی مال و ملک ناگزیر سبب بیداری هستی شناسانه می‌شود، هنگامی که از مرگ و وارثهای خود بحث می‌کنید و به دارایی‌های منقول و غیر منقول که عمری فراهم آورده‌اید می‌اندیشید. این روند تلخیص عمرتان موجب مطرح کردن پرسشهای بسیاری می‌شود: چه کسی را دوست دارم؟ چه کسی را دوست ندارم؟ نسبت به چه کسی باید سخاوتمند باشم؟ در این هنگام که زندگی خود را مرور می‌کنید، باید دست به اقدامات عملی بزنید تا با پایان آن روبرو شوید، ترتیب تدفین را مشخص کنید، با کارهای ناتمام و راه حلشان روبرو شوید.

یکی از بیمارانم که به بیماری کشنده‌ای مبتلا بود و بنا کرده بود به مرتب کردن امورش، چندین روز را صرف پاک کردن E-mail هایی کرد که ممکن بود سبب ناراحتی خانواده‌اش شود. وقتی پیامهای عشاق قدیمی را پاک می‌کرد، دلش مالمال از غم شد، محو همه عکسها و یادگاریها و تجارب شورانگیز به ناگزیر اضطراب وجودی را در او برانگیخت.

سالروز تولد و سالگردها

سالروزهای تولد و سالگردهای برجسته نیز می‌توانند بالقوه تجارب برانگیزاننده باشند. هرچند معمولاً سالروز تولد را با هدایا، کیک، کارت تبریک و جشنهای شادی برگزار می‌کنیم، جشن واقعاً درباره چیست؟ شاید کوششی است برای راندن یادآوری غم‌انگیز گذر بی‌امان زمان. روان‌درمانگرها به سالروزهای تولد بیماران - بخصوص سالروزهای برجسته، سالگردهای دهه‌های مهم زندگی - توجه دارند و از احساساتی که اینها برمی‌انگیزند پرس و جو می‌کنند.

پنجاه سالگی: ویل: هر درمانگری که به مباحث اخلاقی حساسیت داشته باشد، تحت تأثیر حضور همه جانبه سالگردها قرار می‌گیرد. بارها شده است که وقتی قسمتی از این کتاب را می‌نوشتیم، درست در همان روز، بیماری از راه رسیده و علایم بیماری مربوط به آن فصل را بی‌آنکه آگاهانه بخواهم برایم شرح داده است. توجه کنید که این ساعت درمانگری درست با وقتی همزمان شده که این فصل مربوط به تجارب برانگیزاننده را می‌نوشتیم.

این چهارمین دیدار من با ویل، یک وکیل چهل و نه ساله متفکر بود که برای درمان می‌آمد چون شوق به کار را از دست داده و از اینکه نتوانسته از موهبت هوش چشمگیرش به بهترین نحو استفاده کند سرخورده بود. (از یکی از دانشگاههای برجسته با درجه عالی فارغ‌التحصیل شده بود.)

ویل جلسه را با این توضیح شروع کرد که همکارانش آشکارا به او خرده می‌گیرند که کار رایگان زیاد انجام می‌دهد و در نتیجه کمتر وقت درآمدزا دارد. پس از آنکه پانزده دقیقه موقعیت کاری خود را توضیح داد، با طول و تفصیل از سابقه‌اش گفت که همیشه از لحاظ تشکیلاتی ضعف داشته. این اطلاعات از سوابقش مهم به نظر می‌رسید و من به همه‌شان گوش دادم، اما

در این قسمت جلسه بیشتر ساکت ماندم - البته به جز اظهار نظر درباره شفقتی که در توضیح پرونده‌های رایگان می‌داد.

پس از مکث کوتاهی گفت: «راستی، امروز سالگرد پنجاه سالگی من است.»
«خب؟ چه احساسی داری؟»

«خب، زخم می‌خواهد خیلی لفت و لعابش بدهد. می‌خواهد با چندتا دوست امشب جشن تولد بگیرد و شام بدهد. اما این نظر من نیست. خوشم نمی‌آید. دوست ندارم لفتش بدهیم.»

«که چی؟ از چه چیز این لفت و لعاب دادن بدت می‌آید؟»
«با هیچ تعارفی احساس راحتی نمی‌کنم. یک ندای درونی آنها را خنثی می‌کند و به من می‌گوید 'آنها که مرا واقعاً نمی‌شناسند.' یا 'کاش مرا می‌شناختند.'»

پرسیدم: «اگر واقعاً تو را می‌شناختند، مثلاً چی چی را می‌دید؟»
«خودم هم نمی‌دانم. تعارف که فقط شنیدنش دستپاچه کننده نیست، گفتنش بدتر است. نه می‌فهمم و نه می‌دانم چطور بیانش کنم، مگر اینکه بگویم در زیر اینها یک سطح کامل تاریک نهفته است. دستم به این سطح نمی‌رسد.»

«ویل، آیا تابحال چیزی از زیر آن سطح فوران کرده؟»
«بله، یک چیز هست. مرگ. هر وقت کتابی درباره مرگ، بخصوص مرگ یک بچه بخوانم، احساس خفقان می‌کنم.»

«تا بحال چیزی از من شنیدی که با سطح تاریک ربط داشته باشد؟»
«گمان نمی‌کنم. چرا می‌پرسی؟ چیزی به فکر می‌رسد؟»
«یاد لحظه‌ای افتادم که نمی‌دانم در ملاقات اول ما بود یا دوم. ناگهان احساسی قوی بهت غلبه کرد و اشک به چشمت آمد. گفتم کمتر برایت پیش می‌آید که اشک بریزی. یادم نمی‌آید چه مطلبی بود. تو چی؟»

«هیچی یادم نیست. راست راستی اشک ریختن هم یادم رفته.»

«گمانم صحبت پدرت بود. خب، اجازه بده ببینم.» به طرف کامپیوتر رفتم، در پرونده‌اش لغت «اشک» را جستجو کردم و پس از لحظه‌ای برگشتم. «بله، حرف پدرت بود. تو با غصه می‌گفتی که افسوس می‌خوری که هیچ‌وقت با او تک به تک حرف نزدی و یکهو چشم‌هایت پر از اشک شد.»

«آه، بله، یادم آمد ... آخ، خدایا، حالا یادم می‌آید که دیشب هم خوابش را دیدم! تا این لحظه خواب دیشب را هم فراموش کرده بودم! اگر اول جلسه می‌پرسیدی دیشب خواب دیدم، می‌گفتم نه. خب، تو خواب با پدرم و عمویم حرف می‌زد. پدرم حدود دوازده سال پیش مرد و عمویم دو سال پیش. وقتی سه‌تایی بحث گرمی درباره‌ی موضوعی داشتیم، صدای خودم را می‌شنیدم که می‌گفت 'اینها مرده‌اند، مرده. اما نگران نشو، اینها معقول است، تو خواب عادی است.'»

«انگار صدای راوی در پس‌زمینه در خدمت روشنایی خواب است و به خوابت ادامه می‌دهد. خیلی خواب پدرت را می‌بینی؟»
«قبلاً که نه. تا جایی که یادم می‌آید.»

«وقت‌مان دیگر تمام شده، ویل. اما اجازه بده چیزی درباره‌ی صحبت قبلی بپرسم - درباره‌ی تعارف شنیدن و تعارف کردن. این حال تو این اتاق هم بهت دست داد؟ بین من و تو؟ بیشتر که درباره‌ی کار رایگان توضیح دادی، من از همدردی تو تعریف کردم. تو به حرفم واکنش نشان ندادی. می‌خواهم ببینم احساسات از این تعارف چه بود. اگر تو هم تعریفی از من بکنی، مشکلی برایت پیدا می‌شود؟ (کمتر می‌گذارم ساعتی بگذرد و یک پرسش اساسی مثل این مطرح نکنم.) در حالی که داشت بلند می‌شد، گفت: «شک دارم. باید رویش فکر کنم.»
اضافه کردم: «و یک چیز دیگر، ویل. بگو ببینم، درباره‌ی جلسه‌ی ما و درباره‌ی خود من امروز چه احساسی داشتی؟»

پاسخ داد: «جلسه خوبی بود. از اینکه اشکهای چشمم در جلسات پیش یادت آمد، سخت رویم تأثیر گذاشتی. اما باید بپذیرم که آخر جلسه کمی ناراحت شدم که حرف تعریف خودت از مرا و تعریف من از خودت را به میان کشیدی.»

«خب، معتقدم این ناراحتی راهنمای خوبی می‌شود برای بهترین جهت‌یابی در کار ما.»

توجه کنید که در این ساعت مشاوره با ویل، وقتی از سطح تاریک پرس و جو کردم موضوع مرگ غیر منتظره و خود به خود پیدا شد. کمتر اتفاق می‌افتد که وسط جلسه یا شوم و بروم به طرف کامپیوتر تا یادداشتهای جلسات قبل را پیدا کنم، اما او خیلی باهوش بود و من می‌خواستم یکی از لحظات بروز عواطف را که در جلسات قبل نشان داده بود دنبال کنم.

همه مباحث وجودی را که می‌توانستم به آنها رو کنم در نظر بگیرید. اول سالگرد پنجاه سالگیش بود. چنین سالگردهای مهمی معمولاً پی‌آیندهای درونی بسیاری دارند. بعد وقتی درباره سطح پنهان پرسیدم، در کمال تعجب و بدون هیچ سرنخی از طرف من پاسخ داد که هر وقت چیزی درباره مرگ، بخصوص مرگ کودکان بخواند حال خفقان به او دست می‌دهد. بعد هم باز کاملاً غیر منتظره ناگهان یادش آمد که خوابی دیده و در آن با پدر و عموی فقیدش گفتگو کرده است.

در جلسات بعد که به خوابش توجه کردیم، ویل از غم و ترس پنهانش از مرگ خبردار شد - مرگ پدرش، مرگ کودکان، و پشت همه اینها، مرگ خودش. نتیجه گرفتیم که چون حس می‌کرد نیاز دارد نگذارد احساسات درباره مرگ به او غلبه کند خود را از آن دور نگهداشته است. در جلسات بارها بغض گلویش را گرفت و من کمکش کردم. از منطقه تاریک فکرش و ترسهای تاکنون ناگفته‌اش حرف بزند.

خوابها همچون تجربه برانگیزاننده

اگر به پیامی که در خوابهای ماندگار هست گوش بدهیم، ممکن است نقشی برانگیزاننده داشته باشد. به این رؤیای فراموش نشدنی که بیوه جوانی غرق اندوه برایم تعریف کرد توجه کنید. این مثال روشنی است از اینکه چگونه فقدان عزیزی داغدیده را با فناپذیری خود روبرو می‌کند.

در ایوان پرده‌دار یک کلبه تابستانی پرپری هستم که سر و کله جانور غول پیکر تهدیدآمیزی پیدا می‌شود که با دهانی بزرگ در چند قدمی در جلویی منتظر است. از وحشت مو به تنم سیخ شده. نگرانم که مبادا بلایی سر دخترم بیاید. تصمیم می‌گیرم اشتهای جانور را با یک قربانی فرو بنشانم و پارچه پیچازی قرمز پر شده از گاه را که به صورت حیوانی درآمده برایش از در بیرون می‌اندازم. آن جانور طعمه را می‌بلعد، اما از جایش تکان نمی‌خورد. چشمانش که مثل دو شعله می‌سوزد، به من دوخته شده. شکار منم.

این بیوه جوان معنای خوابش را به روشنی فهمید. اول فکر می‌کرد که مرگ (آن جانور تهدیدگر) که تازه شوهرش را گرفته، حالا پی دخترش آمده است. اما کم و بیش بی‌درنگ پی برد که خودش در معرض خطر است. نفر بعدی او بود و جانور به طلب او آمده بود. کوشیده بود با یک قربانی جانور را تسکین دهد و منصرف کند. بدون کمک من می‌توانست معنای آن نماد را دریابد. شوهرش هنگام مرگ پیژامه پیچازی قرمز پوشیده بود. اما جانور سیری‌ناپذیر بود: طعمه آن خودش بود. وضوح بی‌ابهام این کابوس سبب تحول بزرگی در درمانگری ما شد: او از فقدان فاجعه‌بار به سوی بازبینی دقیق‌تر فانی بودن خود و چگونگی زندگی کردن روآورد.

تجربه برانگیزاننده مفهوم عجیب و نادری نیست؛ در کارهای بالینی مثل

نمک است در غذاها. در نتیجه من وقت زیادی صرف می‌کنم تا به روان‌درمانگران بیاموزم تجارب برانگیزاننده را چطور تشخیص دهند و در خدمت درمان بیمار به کار بگیرند - نظیر داستان مارک که در آن خواب درمی‌را گشود و منجر به بیداریشان شد.

خواب اندوهناک همچون تجربه برانگیزاننده: مارک

مارک، یک روان‌درمانگر چهل ساله پیش من آمد تا نگرانی مزمن و بروز متناوب هول مرگ را درمان کند. در جلسه اول دیدم چقدر بیقرار و آشفته است. مرگ شش سال پیش خواهر بزرگش، جنت، خوره جانش شده بود. مارک که پنج ساله بود، مادرش سرطان استخوان گرفته و طی ده سال، پس از چندین عمل جراحی و تحلیل تن و روانش مرده و خواهر بزرگ عملاً برای مارک مادری کرده بود. جنت در اوان بیست سالگی الکلی قهاری شد و در نتیجه به سرطان کبد مرد. مارک با اینکه از اخلاص برادرانه نسبت به او دریغ نورزید - دهها بار به گوشه کنار کشور سفر کرد تا در جریان بیماری به او کمک کند - این فکر رهایش نکرد که در حق خواهرش کوتاهی کرده و گناهکار و از برخی لحاظ مسئول مرگ اوست. احساس گناهش چنان پابرجا بود که در کار درمان مشکل زیادی داشتیم تا آن را پشت سر بگذاریم.

همان‌طور که گفتم کمابیش در هر دور اندوهی یک تجربه برانگیزاننده نهفته است که غالباً اولین بار خود را در خواب نشان می‌دهد. مارک تعریف کرد که در یکی از کابوسهای مکرر خود دیده که از دست خواهرش خون جاری است - تصویری که یادآور یک خاطره قدیمی بود. مارک که پنج سالش بود، دست خواهرش در خانه یکی از همسایگان لای پنکه رفته بود. مارک یادش بود که او جیغ‌کشان در خیابان می‌دوید. همه‌جا خون سرخ بود و هراس، هراس و واهمه هردوشان.

فکری را که در زمان کودکی داشت (یا باید می‌داشت) به یاد آورد: اگر حامی او، جَنّت - که بزرگ و توانا و قوی بود - اینهمه آسیب‌پذیر و راحت در معرض خطر بود، پس او واقعاً ترسش بیجا نبود. اگر خواهرش نمی‌توانست از خود محافظت کند، چطور می‌توانست حامی او باشد؟ به این ترتیب لابد در ضمیر ناآگاهش این پرسش موج می‌زد اگر خواهرم چاره‌ای جز مردن ندارد، پس من هم همین طورم. هرچه بی‌پرده‌تر از ترسش از مرگ حرف می‌زدیم، آشفته‌تر می‌شد. همیشه موقع گفتگو در دفترم راه می‌رفت. در تمام عمر مدام در حرکت بود، پشت سر هم به سفر می‌رفت و در هر فرصت ممکن از جاهای تازه دیدن می‌کرد. بارها این فکر از ذهنش گذشت که اگر در یک جا ریشه بدواند طعمه آسان‌تری برای شکارچی خواهد بود: احساس می‌کرد که زندگیش، در واقع تمام عمرش، فقط الگوی نگهدارنده‌ای است در انتظار مرگ.

رفته رفته، پس از یک سال کار درمانی سخت، او خواب روشنگر زیر را دید که نوید رهایی او را از احساس گناه در قبال مرگ خواهرش می‌داد:

عمو و زن عموی پیرم به دیدار جَنّت می‌روند که هفت چهارخانه آنورتر است. [در اینجا مارک کاغذ خواست و یک چهارخانه مشبک هفت در هفت از جغرافیای خوابش کشید.] آنها برای دیدن او باید از رودخانه بگذرند. می‌دانستم که من هم باید بروم دیدنش، اما کار داشتم، پس با خودم گفتم فعلاً خانه می‌مانم. وقتی داشتند می‌رفتند به فکر افتادم هدیه کوچکی برای جَنّت بفرستم. بعد که ماشینشان راه افتاد، تازه یاد کارتی افتادم که می‌خواستم همراه هدیه بفرستم و دویدم دنبال ماشین. یادم می‌آید روی کارت چی نوشته شده بود - کم و بیش رسمی و غیر خودمانی - و امضا شده بود: «برای جَنّت، از طرف برادرت.» به نحو عجیبی جَنّت را می‌بینم که توی چهارخانه آن دست رود ایستاده و شاید چشم براه است. اما چندان هیجانی ندارم.

تصویر این رؤیا به طرزی استثنایی روشن و شفاف است. بستگان پیر می‌میرند (یعنی از رود می‌گذرند) و هفت چهارخانه آن طرف‌تر به دیدن جنت می‌روند. (در این زمان از درمان مارک هفت سال از مرگ جنت می‌گذشت.) مارک هرچند می‌دانست بعداً باید از رودخانه عبور کند، تصمیم گرفت فعلاً بماند. کار داشت و می‌دانست با زنده ماندن از خواهرش دست می‌شوید (همان طور که کارت رسمی همراه هدیه فقدان دلتنگی‌اش را از دیدن خواهر نشان می‌دهد که از آن دست رود برایش دست تکان می‌داد).

این خواب نوید تغییری را می‌داد: وسوسه گذشته در ذهن مارک رنگ باخت و رفته رفته آموخت که به زندگی کنونی خود غنای بیشتری بدهد. خواب و رؤیا به روی بسیاری از دیگر بیمارانش نیز دری گشوده است. از آن جمله‌اند ری، یک جراح بازنشسته و که‌ون، که وقتی کارمان تمام شده و داشت می‌رفت به نکته‌ای پی برد.

جراح بازنشسته: ری

ری، یک جراح شصت و هشت ساله، چون از اینکه بازنشسته می‌شد دستخوش اضطراب مدام شده بود برای درمان به من مراجعه کرد. در جلسه دوم درمان پاره‌ای از خواب کوتاهش را شرح داد:

به یکی از دعوت‌های همکلاسیهای دوران مدرسه می‌روم، شاید همکلاسیهای ششم دبستان. وارد ساختمان می‌شوم و عکس همکلاسیها را می‌بینم که کنار در ورودی نصب شده. مدت زیادی با دقت به آن خیره می‌شوم و صورت همکلاسیها را می‌بینم، اما خودم بینشان نیستم. آخرش هم عکس خودم را پیدا نمی‌کنم.

پرسیدم: «احساست تو خواب چی بود؟» (همیشه اولین سوالم همین

است، چون دریافتن عواطفی که با تمام خواب یا قسمتی از آن همراه است خیلی مفید است.)

جواب داد: «گفتنش مشکل است. نمی‌دانم سنگین بود یا سبک، اما بی‌شک شاد نبود.»

«از افکاری که خواب برایت تداعی کرد بگو. آیا هنوز این خواب برایت جان می‌گیرد؟» (خواب هرچه تازه‌تر باشد، احتمال دارد تداعیهای بیمار اطلاعات بیشتری به دست دهد.)

سری به تأیید جنبانند. «خب، عکس مهم‌ترین چیز است. آن را روشن می‌بینم – صورتها را می‌شناسم، اما به طرز مبهمی خبر دارم که خودم بینشان نیستم. عکس خودم را پیدا نمی‌کنم.»

«خب، چی ازش می‌فهمی؟»

«مطمئن نیستم، اما دو امکان هست. اول این احساس است که هیچ وقت در آن کلاس – یا هیچ کلاسی – نبوده‌ام. هیچ وقت محبوب نبودم. همیشه خارجی بودم. جز در اتاق عمل.» مکث کرد.

کمکش کردم. «خب، دومین امکان چی؟»

صدایش آهسته شد. «خب، همان که آشکار است. همه افراد کلاس هستند، اما من غایبم – شاید مرگم را نشان بدهد یا پیش‌گویی کند.»

به این ترتیب خواب دستمایه‌های غنی بسیاری به دست داد و جهات متعددی را نمایاند. مثلاً من به احساس عدم تعلق، نامحبوبیت، دوست و رفیق نداشتن، احساس غریبگی در همه جا جز اتاق عمل پی بردم. یا بر جمله «خودم را پیدا نمی‌کنم» متمرکز شدم و به احساس دست نیافتن به هسته اصلی خودش توجه کردم. این خواب دستور عمل دوره درمان یک ساله ما شد که در طول آن روی این مباحث کار کردیم.

اما بیش از هرچیز توجهم صرف یک چیز شد: غیابش از عکس

همکلاسیها. تفسیرش از مرگ مربوطترین مبحث به نظر می‌رسید؛ آخر مردی بود شصت و هشت ساله که بازنشستگی قریب‌الوقوعش او را برای درمان فرستاده بود. عدهٔ زیادی از بازنشسته‌ها دغدغهٔ مرگ را دارند و این دغدغه‌ها بارها به صورت خواب بروز می‌کند.

پایان درمان همچون تجربهٔ برانگیزاننده

خوابی دربارهٔ پایان درمان: که وَن

که وَن، مهندسی چهل ساله در جلسهٔ آخری که برای درمان هراس مرگ ادواری مراجعه می‌کرد و تقریباً در آخر دورهٔ چهارده ماههٔ درمان غییش زده بود، این خواب را دید:

تو یک ساختمان با راهرو دراز دنبال کرده بودند. نمی‌دانم کی بود. ترسیدم و از پله‌ها پایین رفتم و به یک جور زیرزمین رسیدم. یک‌جا دیدم از سقف دانه‌های شن مثل ساعت شنی آرام آرام می‌ریزد. هوا تاریک بود؛ جلوتر رفتم و هیچ در رویی ندیدم و بعد ناگهان ته راهرو زیرزمین در بزرگ انبار را دیدم که کمی باز است. هرچند ترسیده بودم، از در رفتم تو.

احساسات این رؤیای تیره چه بود؟ که وَن جواب داد: «ترس و سنگینی.» خواستم احساسات دیگر همراه آن را بگویم؛ اما چیزی یادش نیامد؛ به نظرش چیزی پر معنا نمی‌رسید. من از دورنمای وجودی حس می‌کردم که تمام شدن درمان و وداع با من شاید فکر فقدانهای دیگر و مرگ را در او برانگیخته باشد. دو تصویر در خوابش بیش از همه توجهم را جلب کرد. ریزش شن از جایی مثل ساعت شنی و درهای انبار. اما به جای آنکه عقیده‌ام را دربارهٔ اینها بیان

کنم، که‌وَن را تشویق کردم که تداعیهای مربوط به این تصاویر را به یاد بیاورد.

«ساعت شنی چی به ذهنت می‌آورد؟»

«افکار مربوط به زمان. زمان گذرا. زندگی سپری شده.»

«انبار چی؟»

«جسدهای تلنبار شده. سردخانه.»

«این آخرین جلسه ماست، که‌وَن. وقت ما تمام شده.»

«آره، من هم به همین فکر بودم.»

«خب، این سردخانه و جنازه‌های تلنبار شده از کجا آمد؟ چند هفته اخیر حرفی از مرگ نزده بودی. با اینحال در اصل برای همین آمده بودی پیش من. انگار جلسه آخر ما مباحث قدیمی را باز برایت مطرح کرده.»

«موافقم. حالا از خودم می‌پرسم آیا واقعاً برای قطع کردن جلسات آماده‌ام؟»

روان‌پزشکهای کهنه کار می‌دانند که نباید چنین درخواستهایی را برای ادامه درمان جدی بگیرند. بیمارانی که دوره قابل توجهی از درمان را گذرانده‌اند، معمولاً با تردید با پایان آن روبرو می‌شوند و غالباً علایم بیماریشان برمی‌گردد. یکی از بیماران به روان‌درمانی خود می‌گفت دوره درمانی: آدم بارها گرفتار همان مشکلات قبلی می‌شود و هر دفعه دایره تغییر شخصی را تنگ‌تر می‌کند. به که‌وَن پیشنهاد کردم که طبق برنامه به کار خود پایان دهیم، اما ملاقات را تا دو ماه ادامه دهیم. رفتار که‌وَن در این جلسات عالی بود و به خوبی توانست از عهده روند انتقال آنچه در درمان کسب کرده بود به زندگی خود برآید.

به این ترتیب تجارب برانگیزاننده از تجربه بستر مرگ ایوان ایلچ تا تجارب بیماران سرطانی مشرف به مرگ و رویارویی ظریف‌تر در زندگی

روزمره (مثل جشن تولدها، اندوه، گردهم آیی، رؤیایها، خانه خالی) را در بر می‌گیرد که فرد در روند آن در معرض آزمایش مباحث وجودی قرار می‌گیرد. شعور برانگیزاننده غالباً می‌تواند به کمک دیگری - یک دوست یا درمانگر - تسهیل شود. درمانگر معمولاً حساسیت زیادتری به این مباحث دارد و امیدوارم که این صفحه‌ها بتواند به درمانگران یاری برساند.

این نکته را از آموزه‌های یاد شده به‌خاطر بسپارید: درست است که رویارویی با مرگ موجب برانگیختن اضطراب می‌شود، اما در عین حال غنای بیشتری به زندگی می‌بخشد. تجارب بیدار کننده شاید نیرومند باشند، اما گذرا هستند. در فصول بعدی بحث می‌شود که چگونه می‌توانیم این تجارب را پر دوام‌تر کنیم.

نیروی افکار

عقاید نیرومندانند. بصیرت بسیاری از متفکران و نویسندگان قرون و اعصار کمکمان می‌کند که افکار آشفته دربارهٔ مرگ را به سامان برسانیم و در مسیر زندگی راههای پر معنا را کشف کنیم. در این فصل از عقایدی بحث می‌کنم که در درمان بیماران مبتلا به اضطراب مفیدتر از همه بوده‌اند.

اپیکور و خردِ جاودانیش

اپیکور معتقد بود که مأموریت اصلی فلسفه تسکین فلاکت انسان است. ریشهٔ اصلی فلاکت انسان چیست؟ اپیکور در پاسخ این پرسش تردید روا نمی‌داشت: ترس فراگیر ما از مرگ است.

ایپکور اصرار داشت که فکر ترسناک مرگ اجتناب‌ناپذیر. در برخورداری ما از زندگی دخالت می‌کند و هیچ لذتی را دست نخورده نمی‌گذارد. چون هیچ فعالیتی نمی‌تواند اشتیاق ما را برای زندگی ابدی ارضا کند، همه فعالیتها از بیخ و بُن بیهوده‌اند. او نوشت که آدمهای زیادی از زندگی بیزار می‌شوند - حتی به طرزی طعنه‌آمیز تا نقطه خودکشی؛ بعضیها در فعالیت دیوانه‌وار و بی‌هدفی غرق می‌شوند که معنایی جز اجتناب از درد ذاتی وضعیت بشر ندارد. ایپکور تأکید می‌کرد که ما خاطرات پررنگ خود را از تجارب خوشایند روی هم می‌گذاریم و به یاد می‌آوریم و به این ترتیب مدام در پی فعالیت‌های تازه‌ایم و از آنها ارضا نمی‌شویم. او پیشنهاد می‌کرد که اگر بیاموزیم چنین خاطراتی را مدام بازسازی کنیم، دیگر نیازی نیست که در جستجوی بی‌پایان لذت باشیم.

بنا به افسانه‌ها ایپکور به پند خود عمل می‌کرد و در بستر مرگ (مشکلاتی که به دنبال سنگ کلیه برایش پیش آمد) با وجود درد طاقت فرسا با یادآوری گفتگوهای لذتبخش با محفل دوستان و شاگردان خود خویشتن‌داری از دست نداد.

این قسمتی از نبوغ ایپکور است که نظرگاه امروزی ناخودآگاه را پیش‌بینی کرده بود: او تأکید کرده بود که دغدغه مرگ برای بسیاری از افراد آگاهانه نیست، بلکه باید آن را از اشکال بروز تغییر هیأت داده استنتاج کرد: مثلاً در دینداری افراطی، انباشت حرص‌آمیز ثروت، توسل کورکورانه به قدرت و افتخارات، که همه برگردان بدلی فنا‌ناپذیری هستند.

ایپکور چگونه کوشید از اضطراب مرگ بکاهد؟ او یک رشته مباحثات محکم را که شاگردانش مثل توضیح‌المسائل به یاد داشتند دسته‌بندی کرد. ظرف دو هزار و سیصد سال گذشته بر سر این مباحث بارها گفتگو شده و هنوز در غلبه بر مرگ به کار بسته می‌شود. در این فصل درباره سه استدلال

مشهورترش، که در کار با بیماران فراوان و به طور شخصی در تسکین اضطراب مرگ آنها را ارزشمند یافته‌ام بحث می‌کنم.

۱. فناپذیری روان

۲. هیچ غایی مرگ

۳. استدلال تقارن

فناپذیری روان

ایپکور تعلیم می‌داد که روان فناپذیر است و با تن نابود می‌شود. این نتیجه‌گیری یکسره با آموزه‌های سقراط مخالف بود که کمی پیش از اجرای حکم اعدامش، صد سال پیش از ایپکور، در عقیده خود به فنا ناپذیری روان و انتظار اینکه در جهان باقی از اجتماع ابدی اشخاص نظیر خود برخوردار می‌شود و در جستجوی خرد با آنها شرکت می‌کند تسکین خاطر جسته بود. نو افلاتونیان بسیاری از آموزه‌های سقراط را - که به طور کامل در گفتگوی افلاتونی فیدو توضیح داده شده - پذیرفته و حفظ کرده‌اند که در نهایت تأثیر چشمگیری بر ساختار مسیحی زندگی پس از مرگ نهاده است.

ایپکور در محکوم کردن رهبران مذهبی معاصر خود بسیار شور و شوق نشان می‌داد و می‌گفت آنها پیروان خود را به عقوبتهایی تهدید می‌کنند که در صورت سرپیچی از قوانین و مقررات خاصی پس از مرگ بدان دچار می‌شوند. (در قرنهای بعدی شمایل نگاری مذهبی قرون وسطای مسیحی مجازاتهایی دوزخ را ترسیم کرد - مثل صحنه‌های روز قیامت در قرن پانزدهم میلادی که هیرونیموس بوش کشید - و بعد بصری هولناکی به اضطراب مرگ داد.)

ایپکور پافشاری می‌کرد که اگر ما فانی هستیم و روان برجا نمی‌ماند، پس نباید ترسی از جهان پس از مرگ داشته باشیم. آنگاه نه آگاهی داریم و نه حسرت از دست رفتن زندگی و نه چیزی که سبب ترس از خدایان شود.

ایپکور وجود خدایان را انکار نمی‌کرد (این مباحث مخاطره‌آمیز بود، سقراط را یک قرن پیش به اتهام ارتداد محکوم به مرگ کرده بودند) اما مدعی بود که خدایان به زندگی انسان اعتنایی ندارند و فقط به عنوان سرمشق آرامبخش و رحمتی که باید به آن رو بیاوریم برای ما مفیدند.

هیچی غایی مرگ

ایپکور در استدلال دوم مطرح می‌کند که مرگ برای ما چیزی نیست، چون روان فانی است و با مرگ پراکنده می‌شود. آنچه پراکنده شود به تصور در نمی‌آید و آنچه به تصور در نیاید برای ما هیچ است. به عبارت دیگر: آنجا که من هستم، مرگ نیست؛ آنجا که مرگ هست، من نیستم. بنابراین ایپکور عقیده داشت: «وقتی مرگ هرگز به تصور ما در نمی‌آید چرا از آن بترسیم؟»

موضع ایپکور مکمل نهایی بذله وودی آلن است: «من از مرگ نمی‌ترسم، فقط نمی‌خواهم هر جا سر و کله‌اش پیدا می‌شود آنجا باشم.» ایپکور می‌گوید در واقع ما آنجا نخواهیم بود و چون مرگ رخ بدهد ما نخواهیم دانست و «من» هرگز با آن همزیستی نمی‌کند. چون ما مرده‌ایم، نمی‌دانیم که مرده‌ایم و در این صورت دیگر ترس چیست؟

استدلال تقارن

استدلال سوم ایپکور چنین است که نابودگی ما پس از مرگ حالتی است که پیش از تولد در آن بودیم. به رغم مجادلات فلسفی درباره این استدلال کهن معتقدم که هنوز قدرت آن را دارد که برای آدم مشرف به مرگ آرامش فراهم آورد.

از بسیار کسان که قرن‌ها این استدلال را بازگو کرده‌اند، هیچ کس زیباتر از ولادیمیر نابوکف، رمان‌نویس بزرگ روسی تبار، در خود زندگینامه‌اش، بگو،

حافظه این مفهوم را بیان نکرده است. کتاب با این سطور شروع می‌شود: «گهواره بر فراز مگای می‌جنبد و عقل سلیم می‌گوید که وجود ما چیزی نیست جز روزنه‌ای به سوی نور میان دو ابدیت تاریکی. هرچند این دو دوقلوهای شبیه همدند، انسان طبق معمول به مگاک پیش از تولد با آرامش بیشتری از آنکه پیش رو دارد نگاه می‌کند (با چهار هزار و پانصد ضربه قلب در ساعت).»

من شخصاً در بسیاری از موارد از فکر کردن به اینکه دو حالت نابودگی - زمان پیش از تولد و زمان پس از مرگ - یکسانند و ما از برکهٔ دوم تاریکی زیاد می‌ترسیم و دربارهٔ اولی اینقدر بی‌خیالیم آرامش خاطر یافته‌ام.

یک E-mail از یکی از خوانندگان کتاب احساسات مربوطی را دربر دارد:

در این زمان کمابیش از عقیدهٔ فراموشی احساس راحتی می‌کنم. انگار تنها نتیجهٔ منطقی است. از زمان کودکی فکر می‌کردم آدم منطقی بعد از مرگ به حالت پیش از تولد برمی‌گردد. عقاید پس از مرگ در قیاس با سادگی این نتیجه بی‌مورد و غامض به نظر می‌رسند. نتوانستم در عقیدهٔ پس از مرگ تسکین خاطری بجویم، چون عقیدهٔ وجود بی‌انتهای چه خوشایند و چه ناخوشایند، برایم ترسناک‌تر از وجود پایان‌پذیر است.

معمولاً در ابتدای دورهٔ درمان بیمارانی که مبتلا به ترس از مرگ می‌شوند عقاید اپیکور را معرفی می‌کنم. اینها هم به درد آشنایی بیمار با کار سیستم عقاید می‌خورد و هم تمایل مرا به رابطه با او می‌رساند - مثلاً اینکه مشتاقم وارد اتاق پستویی ترس او شوم و کمک کنم تا سفرمان راحت‌تر شود. گرچه بعضی بیماران عقاید اپیکور را نامربوط و غیر اساسی می‌دانند، بسیاریشان در آنها راحتی خیال و کمک می‌یابند - شاید درمی‌یابند که دغدغه‌هاشان عمومیت دارد و آدمهای بزرگی چون اپیکور با همین موضوعات دست به گریبان شده‌اند.

موج زدن

از تمام افکاری که در طول سالها درمان در برخورد با اضطراب مرگ و افسردگی ناشی از گذرا بودن زندگی با آن سر و کار داشتیم، فکر موج زدن به طرز منحصر به فردی نیرومندتر است.

موج زدن به این نکته اشاره می‌کند که هر یک از ما - غالباً بدون قصد یا دانسته - دواير متحدالمرکزی از تأثیر ایجاد می‌کنیم که شاید سالها یا حتی نسلها بر دیگران اثر بگذارد. یعنی تأثیری که بر دیگری می‌گذاریم به نوبت خود به یکی دیگر منتقل می‌شود، درست مانند موجهای دایره‌واری که بر سطح آب استخری می‌افتد تا آنجا که دیگر دیده نشود، اما در سطح ریزپردازنده‌ای ادامه یابد. این عقیده که می‌توانیم چیزی از خودمان به جا بگذاریم، حتی بی‌آنکه بدانیم، پاسخ دندان شکنی است به آنهایی که ادعا می‌کنند پایان‌پذیری و گذرا بودن به ناگزیر بی‌معناست.

موج زدن لزوماً به این معنا نیست که تصویر یا نام خود را به جا بگذارید. بسیاری از ما سالها پیش در برنامه‌ی درسی مدرسه آموخته‌ایم که این سیاست بیهوده است، چون این دو مصرع از شعر شلی را درباره‌ی مجسمه‌ی عتیق شکسته که اکنون در منطقه‌ای ویرانه به جا مانده است خوانده‌ایم:

نام من اوزیمان‌دِیاس است، شاه شاهان

به کارهایم بنگر، ای توانگر، و پندگیر.

کوشش برای حفظ هویت شخصی همیشه بیهوده است. همه چیز گذراست. موج زدن، چنانکه من به کارش می‌برم، به جای فنا ناپذیری بر جا گذاشتن چیزی است از تجربه‌ی زندگی خود، خصلتی، پاره‌ای از خرد، رهنمود، فضیلت، تسکینی به دیگران، چه شناخته باشد و چه ناشناخته. سرگذشت باربارا مثال روشنگری است.

«او را در بین دوستانش بجو»: باربارا

باربارا که سالها دچار اضطراب از مرگ بود، از دو حادثه خبر داد که به طرز چشمگیری از نگرانی او کاسته‌اند.

اولین اتفاق در گردهمایی دوستان دوران مدرسه افتاد. باربارا پس از سی سال آلیسون، دوستی صمیمی و کمی کوچک‌تر از خودش در سالهای نوجوانی را دید. آلیسون به سویس دوید و با اشتیاق در آغوشش کشید و او را بوسید و از بابت راهنمایی‌هایی که در سالهای نوجوانی از او دریغ نداشته بود تشکر کرد.

باربارا از سالها پیش نظریه کلی موج زدن را به صرافت دریافته بود. او که آموزگار بود مسلم می‌دانست که بر دانش‌آموزانش تأثیر گذاشته است، به نحوی که یکسره از خاطره‌شان از شخص او جداست. اما برخوردش با دوست از یاد رفته ایام کودکی سبب ایجاد موجی بسیار دورتر از واقعی برایش شد. از اینکه فهمید بیشتر پند و راهنمایی او در حافظه دوست دوران کودکیش مانده خرسند و کمی شگفت زده شد، اما فردای آن روز راست راستی یکه خورد که دید دختر سیزده ساله آلیسون از دیدن دوست افسانه‌ای مادرش به هیجان آمده است.

باربارا در هواپیمایی که به مقصد شهرش سوار شده بود به این موضوع فکر کرد و ناگهان به چیزی پی برد که چشم‌انداز تازه‌ای به روی مرگ برایش گشود. با خود گفت شاید مرگ آن نابودی کاملی که می‌پنداشته نباشد. شاید چندان ضروری نباشد که شخص او یا حتی *خاطرات شخص او* باقی بماند. شاید مهم آن است که موجهایش دوام داشته باشد، موجهایی از برخی اعمال یا عقاید که در کسب شادی و فضیلت به دیگران یاری می‌رساند، موجهایی که او را سرشار از غرور می‌کند و در مقابله با ضد اخلاقیات، هراس و خشونت‌ی که رسانه‌های همگانی و دنیای بیرونی را در اختیار دارد مددکارش می‌شود.

دو ماه بعد دومین حادثه این افکار را تقویت کرد. مادرش از دنیا رفت و او نطق کوتاهی در مراسم تدفینش ایراد کرد. در این بین یکی از عبارات دلخواه مادرش یادش آمد: در میان دوستان دنبالش بگرد.

این عبارت نیرومندی بود: می‌دانست که غمخواری، ملایمت و عشق مادرش به زندگی در درون خود او، تنها فرزندش، هم موج می‌زند. صحبتش که تمام شد و به دقت افرادی را که به تشییع جنازه آمده بودند زیر نظر گرفت، دریافت که جنبه‌هایی از مادرش با موج به دوستانش منتقل شده و آنها هم به نوبت خود این موجها را به بچه‌ها و نوه‌هاشان انتقال داده‌اند.

از زمان کودکی هیچ چیز باربارا را به اندازه فکر هیچی به وحشت نینداخته بود. استدلالهای اپیکوری که من ارائه دادم مؤثر واقع نشد. مثلاً وقتی گفتم هرگز هراس نیستی را تجربه نخواهد کرد، چون بعد از مرگ آگاهی وجود ندارد خیالش راحت نشد. اما عقیده موج زدن - وجود ممتد از راه اعمال مراقبت و کمک و عشق که به دیگران انتقال داده - ترسش را خیلی تخفیف داد.

«در میان دوستان دنبالش بگرد» - چه تسلائی، چه چارچوب نیرومندی از معنای زندگی در این فکر نهفته است. همچنانکه در فصل پنج بیشتر بحث می‌کنم، معتقدم که پیام دنیوی Everyman نمایشنامه مذهبی قرون وسطایی، آن است که کردار نیک تا دم مرگ همدم انسان است و به سوی نسلهای بعدی موج خواهد زد.

باربارا سال بعد به گورستان رفت تا از سنگ گور مادرش پرده‌برداری کند و نوع دیگری از موج فرستادن را تجربه کرد. به جای آنکه از دیدن گور پدر و مادر خود در میان بسیاری از بستگان و خویشان افسرده شود، راحتی خیال فوق العاده و سبکروچی به او دست داد. چرا؟ بیان آن برایش مشکل بود: نزدیک‌ترین چیزی که توانست به آن برسد این بود: «اگر آنها بتوانند، من هم می‌توانم.» اسلافش حتی در مرگ هم چیزی به او می‌رساندند.

مثالهای دیگر موج زنی

نمونه‌های موج زنی فراوان و شناخته شده است. چه کسی از دانستن اینکه مستقیم یا غیر مستقیم برای دیگری مهم است غرق شمع نشده است؟ در فصل شش بحث می‌کنم که چگونه مریبانم به من موج رسانده‌اند و من از راه این صفحه‌ها به شما می‌رسانم. در حقیقت آرزوی من برای مفید بودن به حال دیگران دلیل اصلی آن است که مدت‌ها پس از سپری شدن سن بازنشستگی صفحه کلید کامپیوتر را نبوسیده و کنار نگذاشته‌ام.

در هدیه درمانی حادثه‌ای را شرح دادم و نوشتم بیمار مؤنثی که به علت شیمی درمانی موهایش ریخته بود، از وضع ظاهرش عذاب می‌کشید و می‌ترسید مبادا کسی او را بدون کلاه گیس ببیند. وقتی خطرش را پذیرفت و در دفترم کلاه گیسش را برداشت، من با محبت انگشتهایم را از لای چند تار موی باقیمانده‌اش گذراندم. سالها بعد او را در یک دوره کوتاه درمان بار دیگر دیدم و او گفت تازگی آن قسمت کتاب را درباره خودش دوباره خوانده و خوشحال شده که من وضع او را ثبت کرده و به بیماران و درمانگران دیگر ارائه داده‌ام. گفت برایش لذتبخش است که تجربه او به نحوی برای دیگران مفید باشد، حتی آنهایی که نمی‌شناسند.

آدمها تدابیر بسیاری اتخاذ می‌کنند که اشتیاق سوزانشان را نسبت به ماندن نام و نشان‌شان می‌نمایاند و موج زدن هم یکی از راههایی است که به این اشتیاق پهلو می‌زند. آشکارترین شکل این اشتیاق آن است که انسان از راه انتقال ژنها به فرزندان به لحاظ زیست‌شناسی به وجود خود ادامه می‌دهد یا از راه بخشیدن اعضا به این هدف می‌رسد، یعنی قلبش در تن دیگری می‌تپد یا چشمش در سر دیگری می‌بیند. حدود بیست سال پیش قرنیۀ هر دو چشمم را پیوند زدند و هر چند از هویت بخشندۀ فقید بی‌خبرم، اما غالباً نسبت به این آدم ناشناس احساس سپاسگزاری دارم.

انواع دیگر موج زدن عبارتند از:
 بلند آوازه شدن از راه دستاورد سیاسی، هنری یا مالی.
 نام خود را بر ساختمان، مؤسسه، بنیاد یا بورسی گذاشتن.
 کمک مالی به علم پایه‌ای که دانشمندان دیگر در آن پا می‌گیرند.
 پیوند سرشت از راه مولکولهای پراکنده که شاید به کار ساختن
 ساختمانی در زندگی آینده بیاید.

موضع مسلم در مقام درمانگر شاید نظرگاه غیر عادی ممتازی از انتقال صامت،
 ملایم و نامحسوس یک شخصیت به دیگری به من می‌دهد که بخصوص بر
 موج زدن متمرکز شده‌ام.

اکیرا کوروساوا، کارگردان قدرتمند ژاپنی، روند موج زدن را در
 شاهکارش، زیستن^۱ (۱۹۵۲) ترسیم می‌کند (این فیلم هنوز هم در سراسر
 جهان به نمایش درمی‌آید). این داستان واتانابه، یک دیوانسالار نوکرمآب
 ژاپنی است که می‌فهمد سرطان معده دارد و بیش از چند ماه از عمرش
 نمانده. سرطان برای این مرد تجربهٔ برانگیزاننده‌ای است که قبلاً زندگی
 محدودی داشته، به نحوی که کارفرمایان به او لقب «مومیایی» داده بودند.
 پس از اینکه خبر بیماری خود را می‌شنود، اولین بار پس از سی سال
 دست از کار می‌کشد، مبلغ گزافی پول از حساب بانکی‌اش برمی‌دارد و
 می‌کوشد در شور و هیجان کلوبهای شبانهٔ ژاپن راه خود را به زندگی گذشته
 باز کند. در پایان خوش‌گذرانی پرهزینه و عبث از قضا به یکی از کارمندان
 مؤنثش برمی‌خورد که کار خود را به شرکت او داده بود چون آن را کشنده
 می‌دانست. می‌خواست زندگی کند! واتانابه که مجذوب سرزندگی و جنب و

جوش این زن می‌شود، دنبالش می‌رود و تمنا می‌کند راه زندگی را به او بیاموزد. زن فقط به او می‌گوید از شغل قبلی بیزار بوده، چون آن را دفتر و دستک بازی خالی از معنا می‌دیده. می‌گوید در شغل تازه در یک کارخانه اسباب‌بازی عروسک‌هایی می‌سازد و از این فکر که برای هزاران کودک شادی فراهم می‌آورد سرخوش می‌شود. وقتی واتانابه به او می‌گوید سرطان گرفته و مشرف به مرگ است، زن لبریز از ترس شتابان می‌گریزد و موقع رفتن سر برمی‌گرداند و تنها پیام کوتاهی به او می‌دهد: «چیزی بساز.»

واتانابه که حالش تغییر کرده به کار برمی‌گردد، همه قید و بندهای اداری را پس می‌زند، همه مقررات را نقض می‌کند و باقیمانده عمر خود را صرف ساختن پارکی در محله می‌کند که بچه‌ها تا چند نسل از آن برخوردار شوند. در آخرین صحنه، واتانابه مشرف به مرگ روی تابی در پارک نشسته است. با اینکه برف سنگینی می‌بارد، او آرام است و با متانت تازه یافته‌ای به مرگ نزدیک می‌شود.

پدیده موج زدن، آفرینش چیزی که دست به دست شود و به زندگی دیگران وسعت بدهد، هراس او را بدل به رضایت خاطر عمیق کرد. همچنین فیلم تأکید می‌کند که پارک اهمیت زیاد دارد، نه اینکه نامش را بر آن بگذارند. در حقیقت پس از مرگ او کارمندان عالی‌رتبه دایم‌الخمر شهرداری وارد بحث‌های طعنه‌آمیز طولانی می‌شوند که آیا باید پارکی را که او درست کرده به نامش بگذارند یا نه.

موج زدن و ناپایداری

بسیاری از افراد می‌گویند کمتر به مرگ خود فکر می‌کنند، اما فکر ناپایداری و هراس آن وسوسه‌شان می‌کند. این فکر پسزمینه که هرچه اکنون به تجربه در

می‌آید گذراست و در زمان کوتاهی به پایان می‌رسد همه لحظات دل‌انگیز را تباه می‌کند. مثلاً یک پیاده‌روی لذتبخش با دوستی را این فکر که همه چیز محکوم به نابودی است خراب می‌کند - این دوست می‌میرد، این جنگل با پیشروی ساخت و ساز و شهرنشینی نابود می‌شود. اگر همه چیز به خاک بدل می‌شود، پس معنای زندگی چیست؟

فروید این استدلال (و برهان خلف آن) را در مقاله فرعی کوتاهی به زیبایی بیان می‌کند. نام مقاله «در باب ناپایداری» است و گردش یک بعدازظهر تابستانی را با دو همراه، یک شاعر و یک همکار تحلیل‌گر روایت می‌کند. شاعر می‌نالد که همه زیبایی‌ها محکوم به فناست و نابودی نهایی هرآنچه را دوست می‌داشته از ارزش انداخته است. فروید با نظر دلگیر شاعر در افتاده و از بیخ و بن انکار کرد که ناپایداری ارزش یا معنا را نفی می‌کند. گفت: «برعکس، به آن می‌افزاید! محدودیت امکان لذت، ارزش آن را بالاتر می‌برد.» بعد برهان خلف نیرومندی در قبال این فکر ارائه داد که بی‌معنایی در ذات ناپایداری است:

تصریح کردم نامفهوم است که فکر ناپایداری زیبایی در شادی ما از آن دخالت کند. با توجه به زیبایی طبیعت، هر بار که زمستان ویرانش می‌کند سال بعد باز سر بر می‌آورد، چنانکه در رابطه با زندگی ما در واقع می‌توان آن را ابدی دانست. زیبایی اندام و چهره انسان در دوره عمر ما برای همیشه از بین می‌رود، اما گذرا بودنش جذابیت تازه‌ای به آن می‌بخشد. گلی که فقط یک شب می‌شکوفد ظاهراً به این حساب دلربایی کمتری ندارد. نمی‌فهمم چرا زیبایی و کمال یک اثر هنری یا دستاورد معنوی به سبب محدودیت موقتی بودن باید ارزش خود را از دست بدهد. در واقع شاید زمانی فرا برسد که تصویر و تندیسهایی که امروز آنها را ستایش

می‌کنیم بدل به خاک شوند، یا شاید نوعی انسان در پی ما بیاید که دیگر آثار شاعران و متفکران ما را نفهمد، یا حتی یک دوران زیست‌شناسی از راه برسد که زندگی همه جانداران بر کُره زمین متوقف شود؛ اما چون ارزش همه این زیبایی و کمال را تنها اهمیت آن برای زندگی عاطفی ما تعیین می‌کند، لازم نیست ما باقی بمانیم و بنابراین اینگونه آثار از تداوم مطلق استقلال دارند.

به این ترتیب فروید می‌کوشد با جدا کردن زیبایی شناسی و ارزشها از چنگال مرگ هراس مرگ را هموار کند و این نکته را مطرح می‌سازد که ناپایداری مخّل آنچه در زندگی عاطفی فرد اهمیت حیاتی دارد نیست. بسیاری از سنتها می‌کوشند با تأکید بر اهمیت زندگی در لحظه حاضر و توجه به تجربه بی‌واسطه به ناپایداری قوت بدهند. مثلاً تمرین بودایی‌ها شامل یک رشته تأمل بر *anicca* (ناپایداری) است که در آن فرد به خشک شدن و ناپدید شدن برگها از درخت و سپس به ناپایداری آتی خود درخت و در واقع به جسم خویش توجه می‌کند. شاید فکر کنید این تمرین «شرطی زدایی»^۱ یا نوعی عرضه درمانی است که آدم از راه آن با سر در ترس شیرجه می‌رود تا به آن عادت کند. شاید خواندن این کتاب بر برخی خوانندگان همین تأثیر را بگذارد.

موج زدن به ما یادآوری می‌کند که چیزی از هریک از ما به‌جا می‌ماند، حتی اگر برایمان ناشناخته یا نامحسوس باشد و از این راه درد ناشی از ناپایداری را تسکین می‌دهد.

1. deconditioning.

افکار نیرومند در غلبه بر اضطراب مرگ

چند کلمه قصار یا حکیمانه از فیلسوف یا متفکری می‌تواند یاریمان کند که به طرز مفیدی در باب اضطراب مرگ یا خرسندی از زندگی بیندیشیم. چنین افکار نیرومندی چه از راه نبوغ جمله‌پردازی و بلاغت، چه طنین و رنگامیزی سطرها و چه از راه ایجاز و اختصار انباشته از انرژی جنبشی می‌تواند خواننده گوشه‌گیر یا بیمار را از وجه هستی آشنا اما ایستا بجهاند. همان‌طور که گفتم دانستن اینکه غولهای اندیشه هم با دغدغه‌های اندوهناک مشابهی درگیر می‌شوند و بر آنها غلبه می‌کنند، تسکین‌خاطر فرامی‌آورد. یا شاید چنین کلمات به یاد ماندنی نشان دهند که ناامیدی را می‌توان به هنر بدل کرد.

نیچه بزرگ‌ترین حکیم برنده‌ترین وصف را از قدرت افکار نیرومند به‌دست می‌دهد: «یک سخن خوب حکیمانه از زمان خود فراتر می‌رود و ظرف چند هزاره نمی‌فرساید، هرچند که مدام مصرف شود: تناقض بزرگ ادبیات چنین است، پایداری در میان تغییر، خوراکی که پیوسته ارج و قرب دارد، چون نمک که هرگز نمی‌گندد.»

برخی از این کلمات قصار به وضوح به اضطراب مرگ مربوطند؛ برخی دیگر تشویقمان می‌کنند ژرف‌تر بنگریم و در برابر تحلیل رفتن با دغدغه‌های کوچک مقاومت کنیم.

همه چیز از بین می‌رود: شق دوم را حذف کنید

در *گرنیل*^۱، رمان عالی جان گاردنر، هیولای رنجدیده افسانه بوولف^۲ در جستجوی مرد خردمندی برمی‌آید تا پاسخی به فلاکت زندگی بیابد. مرد

۱ و ۲. *Grendel* رمانی درباره افسانه Beowulf که به سرطان روده مرد برگرفته از اشعار حماسی انگلوساکسها راجع به بوولف.

فرزانه به او می‌گوید: «بالاترین مصیبت آن است که زمان دایم در حال از بین رفتن است و در عمل انهدام به‌بار می‌آورد.» او عمری تفکر را با چند کلمه هوشمندانه در دو قضیه موجز و ژرف گنجانده: «همه چیز از بین می‌رود: شق دوم را حذف کنید.»

تاکنون حرفهای زیادی درباره «همه چیز از بین می‌رود» گفته‌ام، اجازه دهید اینجا به اشارات ضمنی قضیه دوم بپردازم. دلیل اصلی اینکه بسیاری از مردم به هنگام لزوم تصمیم‌گیری دچار سردرگمی می‌شوند همین «شق دوم را حذف کنید» است. از هر نظر باید نه‌ای در کار باشد و هر انتخاب مثبت یعنی چشم پوشیدن از بقیه. بسیاری از ما در درک محدودیتها، کاستیها و فقدان که همراه وجود است روگردانیم.

مثلاً برای لس، یک پزشک سی و هفت ساله، چشم پوشیدن مشکل عظیمی بود. او سالها در عذاب بود که کدامیک از زنان زندگیش را برای ازدواج انتخاب کند. سرانجام که ازدواج کرد، به خانه همسرش با صد و پنجاه کیلومتر فاصله رفت و در جامعه‌ای تازه مطب دیگری باز کرد. با اینحال مطب قدیمی را سالها هفته‌ای یک روز و نیم باز نگهداشت و هفته‌ای یک شب را در آنجا با رفیقه‌های قدیمش می‌گذراند.

در درمان بر مقاومتش برای نه گفتن به جانشین‌های دیگر متمرکز شدیم. همچنان که او را تحت فشار گذاشتم که نه گفتن یعنی چه - یعنی بستن مطب قدیمی و پایان دادن به ماجراهای عاشقانه - رفته رفته از تصویر پرطمطراقی که از خود ساخته بود آگاه شد. او پسر طلایی همه فن حریف خانواده بود - موسیقیدان، ورزشکار، دارنده نشان افتخار ملی در علوم. می‌دانست در هر حرفه‌ای که انتخاب کند موفق می‌شود و خود را از محدودیت‌های دیگران معاف می‌دانست، کسی که نباید از چیزی بگذرد. «جانشینها را حذف کنید» شاید در مورد دیگران مصداق داشت، اما نه در مورد

او. اسطوره شخصی او این بود که زندگی پلکان ماریچی ابدی به سمت بالاست، به سوی آتیه‌ای بزرگ‌تر و بهتر، و او در برابر هرچیز که این اسطوره را تهدید می‌کرد می‌ایستاد.

ابتدا به نظر می‌رسید در درمان لس باید به مباحثی چون شهوت، وفاداری و تردید توجه کنیم، اما در نهایت به کاوش عمیق‌تری در مباحث وجودی نیاز داشت: ایمانش به اینکه مقدر شده هرچه عظمتش بیشتر و درخشان‌تر شود و در عین حال از محدودیتهایی که بر دیگر موجودات فانی تحمیل می‌شود، حتی مرگ، معاف است. بنابراین هرچیز که اشاره‌ای به چشم‌پوشی داشت لس را (مانند پت در فصل سوم) تهدید می‌کرد: او می‌کوشید از قاعده «شق دوم را حذف کنید» طفره برود و واضح شدن این کوشش توجه ما را بیشتر کرد و به درمان ما در جلسات بعدی سرعت بخشید. وقتی توانست چشم‌پوشی را بپذیرد و توجه خود را از حفظ دیوانه‌وار هرآنچه دارد برگرداند، توانستیم روی تجربه زندگی‌ش و بخصوص رابطه با زن و بچه‌هایش در حال حاضر کار کنیم.

این عقیده که زندگی پلکان ماریچی است داریم در حال رفتن به بالا غالباً در روان درمانی پیش می‌آید. زمانی زنی پنجاه ساله را معالجه می‌کردم که شوهر هفتاد ساله‌اش، دانشمندی برجسته، بر اثر سکتۀ مغزی دچار اختلال حواس شده بود. او بخصوص از دیدن اینکه شوهر بیمارش کاری نداشت جز اینکه مدام جلو تلویزیون بنشیند، بیقراری می‌کرد. هرچه سعی کرد نتوانست از برانگیختن او به انجام کاری، هرچه که باشد، برای اصلاح ذهنش خودداری کند: کتاب خواندن، شطرنج بازی، تمرین صحبت اسپانیایی یا حل کردن جدول کلمات متقاطع. اختلال حواس شوهرش دورنمای زندگی را در نظرش در هم ریخته بود که پیوسته صعود به سوی آموزش بیشتر، کشفیات و ستایشهای بیشتر بود؛ و تحمل شکل دیگر دشوار بود - اینکه هریک از ما

پایان پذیریم و مقدر است که پیمودن گذرگاهی را از کودکی به بزرگسالی و زوال نهایی بپذیریم.

«وقتی خسته‌ایم افکاری که سالها پیش بر آنها غلبه کرده‌ایم بار دیگر به ما هجوم می‌آورند.»

عبارت نیچه در کار من با کیت، یک پزشک مطلقه، که قبلاً سه بار او را دیده بودم، مؤثر واقع شد. این بار در سن شصت و هشت سالگی برای مشاوره نزد آمد، چون از نزدیک شدن بازنشستگی، پیر شدن، و ترس از مرگ دچار اضطراب مدامی شده بود.

در دوره درمان یک روز ساعت چهار صبح از خواب بیدار شد، به حمام رفت و سرش در یک‌جا زخم عمیقی برداشت. هرچند خون زیادی از او رفت، نه همسایه‌ها را خبر کرد، نه بچه‌هایش را و نه اورژانس را. موهایش خیلی ریخته بود و او کلاه گیس می‌گذاشت و نتوانست این شرمندگی را تاب بیاورد که بدون کلاه گیس جلو دیگران ظاهر شود، زنی پیر و کله تاس، جلو همکارانش در بیمارستان.

یک حوله، یک بسته یخ و یک بستنی قهوه‌یی برداشت، حوله و بسته یخ را روی سرش گذاشت، بستنی را خورد و به یاد مادرش گریه کرد (مادرش بیست و دو سال پیش مرده بود) و یکسر احساس تنهایی کرد. صبح که شد به پسرش تلفن کرد و او مادرش را به مطب خصوصی یکی از همکاران او برد. پزشک زخمش را بخیه زد و توصیه کرد یک هفته کلاه گیس نگذارد.

سه روز بعد که کیت را دیدم، دور سرش شالی پیچیده بود و از کلاه گیس، طلاقش و مجرد بودنش در میان فرهنگ مبتنی بر زوج سخت شرمنده بود. از مادر خشن و روان پریش خود (که هر وقت خوشحال نبود به او بستنی قهوه‌یی می‌داد) از فقری که در دوران کودکی گریبانگیرش بود و از پدر

بی‌مسئولیتی که در زمان بچگی او خانواده را ترک گفته بود هم خجالت می‌کشید. خود را ناکام می‌دید. احساس می‌کرد پس از دو سال درمان پیشرفتی نکرده، همچنین در دوره‌های قبلی درمان.

او که نمی‌خواست بدون کلاه گیس دیده شود، در تمام آن هفته (جز یک جلسه مشاوره) از خانه درنیامد و سخت به نظافت خانه سرگرم شد. وقتی کمدها را تمیز می‌کرد، به یادداشتهایی برخورد که از جلسات درمانی قبلی ما برداشته بود و یکه خورد که دید بیست و چند سال پیش درست از همان موضوعات حرف زده‌ایم. نه تنها کار کرده بودیم که شرم را برطرف کنیم، بلکه مدت زیادی تمام هم خود را روی آزاد کردنش از قید مادر پریشان و مزاحمش صرف کرده بودیم.

یادداشت در دست با حوله‌ای که خوش سلیقه به دور سر بسته بود و سخت دلسرد از عدم پیشرفت، در جلسه بعدی به دیدار من آمد.

«به خاطر مشورت در مورد ترس از مرگ آمده بودم و حالا باز بی‌اینکه یک قدم پیش بروم برای همانها آمده‌ام. سراپا شرمنده‌ام و اشتیاق دیدن مادر خل و چلم را دارم و خودم را با بستنی قهوه‌یی دلداری می‌دهم.»

«کیت، می‌دانم چه احساسی داری از اینکه باز همان مسایل کهنه را مطرح می‌کنی. اجازه بده چیزی را بگویم که شاید کمکی باشد، چیزی که نیچه یک قرن قبل گفت: «وقتی خسته‌ایم افکاری که سالها پیش به آنها غلبه کرده‌ایم، هجوم می‌آورند.»

کیت که معمولاً یک لحظه ساکت نمی‌ماند و یکریز حرف می‌زد، ناگهان ساکت شد.

جمله نیچه را تکرار کردم. او آرام سر جنباند و در جلسه بعد به دغدغه‌هایش درباره بالا رفتن سن و سال و ترسش از آینده پرداختیم. این جمله قصار نتیجه تازه‌ای به بار نیاورد؛ به او اطمینان داده بودم که

در پاسخ به لطمه روحی یک سیر قهقرایی را طی کرده است. اما جمله‌بندی زیبا و یادآوری اینکه روح بزرگی چون نیچه تجربه‌ای مشابه او داشته کمکش کرد بفهمد که وضع روحی مسموم او موقتی است. یاریش کرد از بن جان آگاه شود که یکبار بر هیولاهای درون پیروز شده و باز می‌تواند. افکار خوب، حتی افکار نیرومند به ندرت با یکبار تذکار کفایت می‌کنند: چندبار تکرار تجویز می‌شود.

تکرار یک شکل زندگی بارها تا ابد

نیچه در چنین گفت زرتشت پیامبر کهنسالی را که به کمال فرزاندگی رسیده وصف می‌کند که از قلّه کوه به زیر می‌آید تا آنچه را آموخته با مردم در میان بگذارد.

در میان افکاری که وعظ می‌کند، یکی را «مقتدرترین فکر» می‌داند: فکر بازگشت مدام ابدی. زرتشت چالشی را مطرح می‌کند: اگر زندگیتان بارها تا ابد به همان شکل اول تکرار شود، چه حالی به شما دست می‌دهد؟ نوشته زیر که آدم از خواندنش یخ می‌کند، اولین وصف او از تجربه «بازگشت ابدی» است. من اغلب آن را برای بیماران به صدای بلند می‌خوانم. شما هم آن را بلند بلند برای خودتان بخوانید.

اگر روزی یا شبی شبی دزدانه در خلوت‌ترین لحظات تنهایی سراغتان بیاید و بگوید: «عمری که حالا می‌گذرانید و تاکنون گذرانده‌اید، بارهای بیشمار خواهید گذراند، هیچ چیز تازه‌ای در آن نخواهد بود، بلکه هر غم و شادی، هر فکر و هر آه و هرچه بی‌نهایت بزرگ و کوچک در زندگی به سویتان برمی‌گردد، همه نیز به همان ترتیب و توالی - حتی این عنکبوت و این مهتاب لای درختان و حتی این لحظه و من. ساعت شنی ابدی وجود

بارها وارونه می‌شود و تو همراه آن مثل یکی از دانه‌های شنی! « با شنیدن این حرف چه می‌کنید؟ آیا خود را به زمین نمی‌اندازید و دندان به هم نمی‌سایید و به شبحی که این حرف را زده لعن و نفرین نمی‌کنید؟ یا شما که زمانی این تجربهٔ جنون‌آسا را کرده‌اید، به او پاسخ می‌دهید: «تو خدایی و من هرگز چیزی از این الهی‌تر نشنیده‌ام.» اگر این فکر برایتان به صورت دغدغه درآید، یا شما را به آنچه هستید بدل می‌کند، یا شاید درهم بشکند.

فکر بارها از سر گذراندن زندگی قبلی تا ابد می‌تواند آزاردهنده و نوعی هول درمانی وجودی مختصر باشد. این فکر غالباً نقش یک تجربهٔ فکری هشیار کننده را دارد که به مشاهدهٔ جدی چگونگی زندگی شخص می‌انجامد. مثل تسبیح کریسمس آینده که این زندگی، تنها زندگی شما، را باید به کمال از سر بگذرانید و تا ممکن است نگذارید انباشته از حسرت شود. به این ترتیب نیچه دست ما را می‌گیرد و از دغدغهٔ خاطر به مسایل جزئی دور می‌کند و به سمت مسایل حیاتی زندگی می‌کشانند.

تا وقتی به این فکر چسبیده‌اید که دلیل خوب زندگی نکردنتان بیرون از وجودتان است، هیچ تغییر مثبتی در زندگیتان رخ نمی‌دهد. تا وقتی مسئولیت خود را به دوش دیگران بیندازید که با شما بی‌انصافی می‌کنند - یک شوهر لات، یک کارفرمای زیاده‌طلبی که از کارمندش حمایت نمی‌کند، زنهای ناجور، اجبارهای مقاومت ناپذیر - وضع شما همچنان در بن بست می‌ماند. تنها خود شما مسئول جنبه‌های قطعی موقعیت زندگی خود هستید و فقط خودتان قدرت تغییر دادن آن را دارید/ حتی اگر با محدودیتهای بیرونی همه جانبه‌ای درگیرید، هنوز آزادی و حق انتخاب پذیرش برخوردهای مختلف نسبت به این محدودیتهای را دارید.

یکی دیگر از عبارتهای دلخواه نیچه amor fati (سرنوشتت را دوست بدار) است. به عبارت دیگر سرنوشتی را بیافرین که دوست بداری.

نیچه ابتدا فکر بازگشت ابدی را به عنوان پیشنهادی جدی پیش کشید. او استدلال کرد که اگر زمان پایان ناپذیر باشد و ماده پایان پذیر، پس هر ترتیب ماده بارها به تصادف باز می‌گردد، مثل لشکری فرضی از ماشین‌نویسها که ظرف یک میلیارد سال تصادفاً هملت شکسپیر را تولید کنند. ریاضیات در اینجا دچار تردید می‌شود و اهل منطق سخت به آن ایراد می‌گیرند. سالها پیش که از فورتا، مدرسه‌ای که نیچه از چهارده تا بیست سالگی در آن درس خوانده بود دیدن کردم، به من اجازه دادند که کارنامه‌هایش را ورق بزنم. اینها نشان می‌داد که او در یونانی و لاتین و مطالعات کلاسیک نمره‌های عالی گرفته (هرچند بایگان پیری که راهنمای من بود، با دقت خاطر نشان کرد که او شاگرد اول کلاس نبوده) اما بخصوص در ریاضیات نمره‌های بد داشت. در نهایت شاید خود نیچه پی برد که چنین نظریه‌پردازی‌هایی در خور او نیست، و توجه خود را انحصاراً به بازگشت ابدی همچون آزمایش فکری معطوف کرد.

اگر در این آزمایش درگیر شوید و این فکر را دردناک یا تحمل‌ناپذیر بدانید، یک توضیح آشکار هست: قبول نمی‌کنید که عمرتان خوب گذشته باشد. من پیش می‌روم و چنین سؤال‌هایی مطرح می‌کنم: چطور خوب زندگی نکردید؟ چه حسرتی در زندگیتان دارید؟

قصد من غرق کردن هیچ‌کس در دریای حسرت گذشته نیست، بلکه در نهایت عطف توجهش به آینده و این سؤال است که بالقوه می‌تواند زندگی را تغییر دهد: حالا چه می‌توانید به عمرتان بکنید که یک سال یا پنج سال دیگر به عقب برنگردید و از حسرت‌های انباشته تازه مثل حالا سرخورده نشوید؟ به عبارت دیگر آیا می‌توانید راهی برای زندگی پیدا کنید بی‌آنکه به حسرت‌هاتان اضافه شود؟

آزمایش فکری نیچه ابزار قدرتمندی برای پزشکان درمانگاه فراهم

می‌آورد که به یاری آنهایی بشتابند که اضطراب مرگشان از ناکامی در گذران درست زندگی ناشی می‌شود. دوروتی برای ما یک مورد بالینی فراهم می‌کند.

سه‌میه صد در صد: دوروتی

دوروتی، کتابداری چهل ساله، مدام دچار این وسوسه بود که در دام زندگی افتاده است. دایم حسرت صدها کرده و ناکرده را داشت، مثلاً اکراه در بخشش شوهرش از بابت رابطه داشتن با زنی دیگر که به تصمیم او به خاتمه دادن به زناشویی انجامید؛ قصورش در آشتی با پدرش پیش از مرگ او؛ تن دادن به کاری بی‌اجر و مزد در جایی پرت افتاده و ناخوشایند.

روزی در یکی از روزنامه‌ها یک آگهی برای کاری در پرتلندِ اورگن خواند که آن را جای مناسب‌تری برای زندگی می‌دید و مدت کوتاهی به طور جدی به فکر تغییر مکان افتاد. اما طولی نکشید که هیجانش فروکش کرد و موجی از افکار منفی موجب دلسردیش شد: برای نقل مکان سنش زیاد است، بچه‌هایش بیزارند که از دوستان خود جدا شوند، کسی را در پرتلند نمی‌شناخت، حقوقش کمتر می‌شد، اطمینان نداشت از همکاری‌های جدید خوش بیاید.

گفت: «این جووری مدتی امیدوار شدم، اما می‌بینی که مثل همیشه گیر افتاده‌ام.»

جواب دادم: «به نظرم تو هم به دام افتاده‌ای و هم دام گذاری. می‌فهمم چطور ممکن است این وضعیت مانع تصمیم‌گیری تو بشود، اما فکر می‌کنم اینها چیزهای مهمی نیست. اجازه بده بگویم اینهمه دلایل زندگی بیرون از اختیار شما – بچه‌هایت، سن و سالت، پول، همکاران ناخوشایندتان – گیریم مثلاً نود درصد مایه سستی شما شوند؛ باز می‌پرسم آیا قسمتی باقی نمی‌ماند که متعلق به خودت باشد، ولو اینکه فقط به ده درصد برسد؟

سری پایین آورد.

«خب، همین ده درصد است که می‌خواهیم در درمان محک بزنیم، چون این قسمت تنها قسمتی است که می‌توانی تغییرش بدهی.» در اینجا آزمایش فکری نیچه را توضیح دادم و مطلب بازگشت ابدی را برایش خواندم. بعد از دوروتی خواستم برنامه‌آتیۀ خود را بر اساس آن بریزد. با این پیشنهاد به حرف خود خاتمه دادم: «بیا وانمود کنیم یک سال گذشته و ما یک دفعه دیگر در این مطب باهم دیدار می‌کنیم. باشد؟»

دوروتی سری به تأیید تکان داد. «باشد، ولی فکر می‌کنم می‌دانم به کجا می‌رسیم.»

«با این حال اجازه بده آزمایش کنیم. خب، دوروتی، بیا نگاهی به این یک سال گذشته بیندازیم. بگو ببینم، چه حسرت‌های تازه‌ای داری؟ یا به زبان آزمایش فکری نیچه، آیا مایلی زندگی این یک‌سال تا ابد تکرار شود؟»
«نخیر، ابدأ نمی‌خواهم تا ابد در این دام گیر کنم - سه تا بچه، درآمد کم، شغل ناجور، هنوز گرفتار زندگی.»

«حالا نگاهی به مسئولیت بیندازیم، به طرزى که امور در این یک سال گذشته. چه حسرت‌هایی از کردارت در این دوازده ماهه داری؟ چه کاری کرده‌ای که با گذشته فرق می‌کند؟»

«خب، یک دفعه لای در زندان قدری باز شد - آن امکان شغلی در پرتلند را می‌گویم.»

«و اگر فقط یک سال مجال زندگی داشته باشی ...»

«آره، آره، منظورت را فهمیدم. شاید آن یک سال را صرف تأسف خوردن می‌کنم که حتی قدمی برای به دست آوردن آن شغل در پرتلند برنداشتم.»

«درست است. منظور من هم از اینکه هم زندانی هستی، هم زندانبان دقیقاً همین است.»

دوروتی برای آن شغل درخواست داد، با او مصاحبه شد، از آنجا دیدار کرد، شغل را به او پیشنهاد کردند، اما در نهایت پس از بررسی مدارس، آب و هوا، قیمت اجاره خانه و هزینه‌های زندگی آن را نپذیرفت. اما این روند چشمش را باز کرد (و در زندانش را). از خودش هم ارزیابی دیگری کرد، چون با جدیت تمام حرکتی انجام داده بود؛ چهار ماه بعد برای شغل دیگری در موقعیتی نزدیک‌تر درخواست داد و به دستش آورد و آن را پذیرفت.

نیچه دو جمله مانند «سنگ خارا» دارد که در برابر گزند زمانه می‌ایستد: «خودتان باشید» و «آنچه مرا نمی‌کشد، قوی‌ترم می‌کند.» به این ترتیب هر دوی اینها وارد حوزه عمومی درمان شده‌اند. هریک را به نوبت بررسی می‌کنیم.

«خودتان باشید»

مفهوم جمله خارایی اول - «خودتان باشید» - از عهد ارسطو آشنا بود و از اسپینوزا، لایبنیتس، گوته، نیچه، ایسین، کارن هورنی، آبراهم ماسلو و جنبش بالقوه انسانی دهه ۱۹۶۰ میلادی گذشت و تا تفکر خودپروری معاصر ما رسید. مفهوم «خودتان باشید» با اظهارات دیگر نیچه مانند «از زندگیتان بهره‌ور شوید» و «سر وقت بمیرید» مربوط است. نیچه در تمام این گزین گویه‌ها ما را تشویق می‌کند که از عمری که نگذرانده‌ایم دوری کنیم؛ منظورش این بود که خود را به ثمر برسانید، استعدادهای بالقوه‌تان را بالفعل کنید، جسورانه و به کمال زندگی کنید. *آنوقت و فقط آنوقت* بدون حسرت بمیرید.

مثلاً لنی، یک منشی مجاز سی و یک ساله، به سبب اضطراب مرگ جدی برای مشاوره به من مراجعه کرد. پس از جلسه چهارم خوابی دید:

در زادگاهم، واشینگتن هستم و با مادر بزرگم که مرده است در خیابان قدم می‌زنم. بعد به محله قشنگی با عمارت‌های اشرافی می‌رسیم. عمارتی که واردش می‌شویم بزرگ و سفید است. یکی از همکلاسیهای دبیرستان و دوست قدیمی با خانواده‌اش آنجا زندگی می‌کرد. از دیدنش خوشحال شدم و او گوشه کنار خانه را نشانم داد. تعجب کردم، خانه قشنگ و پر از اتاق بود. سی و یک اتاق داشت و همه با مبل و اثاث! آنوقت به او گفتم: خانه من پنج اتاق دارد و فقط توی دوتاشان مبل هست. «لبریز از هیجان بیدار شدم و از دست شوهرم عصبانی شدم.

احساسش این بود که سی و یک اتاق نشان‌دهنده سی و یک سال عمر و همه مناطق مختلفی است که در درونش نیازمند کشف است. این نکته که خانه خودش پنج اتاق دارد و تنها دوتاشان مبله است به این فکر دامن زد که عمرش را به درستی نگذرانده است. حضور مادر بزرگش که سه ماه پیش مرده بود به خواب رنگ وحشت زد.

خوابش چشم‌انداز وسیعی جلو کار ما گشود. از عصبانیت در قبال شوهرش پرسیدم و او با دستپاچگی فراوان برملا کرد که غالباً از او کتک می‌خورد. می‌دانست که باید درباره زندگی دست به کاری بزند، از جدایی می‌ترسید: معاشرت کمی با مردها داشت و مطمئن بود نمی‌تواند مرد دیگری پیدا کند. اعتماد به نفسش چنان کم بود که سالها با کتک‌کاری کنار آمد و بی‌رودریاستی با زناشویی‌اش روبرو نشد و از شوهرش نخواست که در زندگیشان تغییر بنیادی بدهد. بعد از آن جلسه به خانه برگشت و به جای آن یگراست رفت پیش پدر و مادرش و چند هفته پیششان ماند. با شوهرش اتمام حجت کرد که باهم پیش روانپزشک بروند. شوهرش تن در داد و پس از یک سال درمان مشترک و جداگانه نتیجه داد و زناشویی‌شان به طرز چشمگیری اصلاح شد.

«آنچه مرا نمی‌کشد، قوی‌ترم می‌کند»

دومین جمله خرابی نیچه را نویسندگان معاصر بارها به کار برده‌اند. مثلاً این یکی از جانمایه‌های دلخواه همینگوی بوده است. (در وداع با اسلحه می‌گوید: «در جاهای شکسته قوی‌تر می‌شویم.») با اینحال این مفهوم یادآوری قوی است که تجربه نامطلوب می‌تواند آدم را در انطباق با ناملازمات قوی‌تر و توان‌تر کند. این جمله قصار با فکر نیچه در مورد درخت مربوط است که می‌گفت درخت هرچه بیشتر ریشه می‌دواند، قوی‌تر و تناورتر می‌شود و طوفانها را از سر می‌گذراند.

یک صورت دیگر از این جانمایه را یکی از بیمارانم ارائه داد، زنی کارآمد و بادرایت که حسابدار یک شرکت تجاری بزرگ بود. در زمان کودکی مدام از پدرش زخم زبانهای کین توزانه می‌شنید. در یک جلسه خیالبافی خود را توضیح داد، فکری سرشار از تخیل درباره آینده روان درمانی.

«در این خیالبافیها یک درمانگر را می‌دیدم که این تکنولوژی را در اختیار دارد که حافظه را به کل پاک می‌کند. شاید این فکر از دیدن فیلم آفتاب ابدی ذهن بی‌لک^۱ با بازی جیم کری گرفته باشم. تصور کردم روزی یک درمانگر از من خواسته اگر مایلم هر خاطره‌ای را که به وجود پدرم مربوط می‌شود از ذهن پاک کنم. تنها چیزی که می‌دانستم این بود که پدر دیگر در خانه نیست. این در وهله اول عالی بود. اما بعد که فکرش را کردم دیدم کار زشتی است.»

«چرا کار زشت؟»

«خب، اولش اینکه بی‌معنا بود؛ پدرم هیولایی بود و در تمام دوران بچگی من و برادرها و خواهرهایم را به وحشت انداخت. اما در نهایت تصمیم

1. *Eternal Sunshine of the Spotless Mind.*

گرفتم خاطرات را رها کنم و هیچ کدام را پاک نکنم. برخلاف همه ناسزاهایی که شنیدم، بیش از آنکه حتی به خواب هم بینم در زندگی موفق شدم. نمی‌دانم از کجا، ولی به نحو غریبی انعطاف‌پذیری و توانایی پیدا کردم. آیا این خلاف وجود پدرم بود؟ یا به دلیل وجود او؟»

این خیالپروری اولین گام در راه تغییری عظیم در دیدگاهش نسبت به گذشته بود. موضوع بر سر بخشش پدرش نبود، بلکه کنار آمدن با تغییرناپذیری گذشته بود. از تفسیر من دایر بر اینکه دیر یا زود باید امید به گذشته بهتر را رها کند، سخت یکه خورد. فلاکتی که در خانه با آن روبرو بود، به شخصیتش شکل داده و او را آسیب‌ناپذیرتر کرده بود؛ آموخت که چگونه با زندگی روبرو شود و تدابیر ماهرانه در پیش بگیرد که در تمام طول زندگی به کارش آمد.

«بعضیها از زندگی وام نمی‌گیرند تا به مرگ بدهکار نشوند»

برنیس با مشکلی آزاردهنده برای درمان مراجعه کرد. گرچه او و شوهرش، استیو، بیست سال زناشویی عاشقانه را پشت سر گذاشته بودند، مدام و بی‌حساب از او می‌رنجید. دایم در این فکر و خیال بود که چطور از او جدا شود.

از زمان شروع این دلخوریها پرسیدم و خواستم توضیح دهد از کی احساساتش نسبت به استیو تغییر کرده. پاسخش دقیق بود: موضوع برمی‌گشت به روز تولد هفتاد سالگی شوهرش. در آن روز او از شغل خود، یعنی دلالی سهام‌بازنشسته شد و بنا کرد به نظم و نسق سهام شخصی خود از خانه.

برنیس از خشم خود به شوهرش سر در گم بود. هرچند شوهرش به هیچ وجه با گذشته فرقی نکرده بود، اما او حالا دهها چیز برای عیب‌جویی می‌دید: ریخت و پاشش، زیادی تلویزیون تماشا کردنش، بی‌اعتنایی به سر و وضعش،

ورزش نکردنش ... گرچه استیو بیست و پنج سال از او مسن تر بود، اما آخر همیشه این طور بوده. نقطه عطف بازنشستگی بود که برنيس را آگاه کرد که حالا او پیرمرد است.

از بحث ما راههای تازه‌ای پیدا شد. اول اینکه برنيس امیدوار بود از استیو فاصله بگیرد تا به قول خودش از «قدم دو» به سوی کهنسالی دوری کند دوم، او هرگز نتوانسته بود از رنج مرگ مادرش زمانی که کودک ده ساله‌ای بیش نبود خلاص شود؛ نمی‌خواست باز گرفتار درد و رنجی شود که یقیناً مرگ استیو برایش در بر داشت.

به نظرم رسید که برنيس با کاستن از تماس با استیو می‌کوشد از خود در برابر رنج فقدان استیو دفاع کند. پیشنهاد کردم که نه خشم گرفتن راه مؤثری برای اجتناب از پایان کار و فقدان اوست و نه جدایی. با نقل قولی از اوتو رنک، یکی از همکاران فروید، که گفته بود: «بعضیها از زندگی وام نمی‌گیرند تا به مرگ بدهکار نشوند» توانستم راههای تازه‌ای به روشنی پیش پایش بگذارم. این راهها رواج دارد. فکر می‌کنم بیشتر ماها کسانی را می‌شناسیم که از ترس اینکه مبادا چیزهای زیادی را از دست بدهند با شور و شوق وارد زندگی نمی‌شوند، در نتیجه آدمهایی می‌شوند کرخت و بی‌عمل.

همچنان که پیش می‌رفتیم، گفتم: «مثل این است که به یک سفر تفریحی دریایی برویم و با کسی دوستی نکنیم و به هیچ فعالیتی دست نزنیم» تا از رنج پایان اجتناب‌ناپذیر سفر دوری کنیم.»

پاسخ داد: «درست زدی به خال.»

«یا از طلوع خورشید لذت نبریم، چون ...»

خندان حرفم را قطع کرد. «بله، بله، بله. منظورت را فهمیدم.»

وقتی تصمیم گرفتیم برویم سراغ تغییرات، مایه‌های متعددی پیدا شد. او می‌ترسید زخمی را که در سن ده سالگی در زمان مرگ مادرش خورده بود باز

کند. بعد از چندین جلسه تازه به ناکارآمدی تمهید ضمیر ناآگاهش پی برد. اول اینکه دیگر بچه ده ساله درمانده و بی دست و پا نبود. نه فقط ناممکن بود که با مرگ استیو زیر بار غصه نرود، بلکه در صورت ترکش به هنگام نیاز غم و غصه با احساس گناه عظیمی نیز همراه می شد.

اوتو رنک پویش مفیدی را نیز مطرح کرد، تنش مدام بین «اضطراب زندگی» و «اضطراب مرگ» که هرچه بیشتر برای درمانگر مفید فایده شد. از نظر او یک آدم در حال پیشرفت برای تفرّد، برای رشد و تحقق استعدادهای بالقوه خود می کوشد. اما اینها بهایی دارد! فرد در سر برآوردن، شکوفا شدن و برتری بر طبیعت، با اضطراب زندگی، تنهایی ترسناک، احساس آسیب پذیری و فقدان رابطه اساسی با کل بزرگ تر روبرو می شود، زمانی که این اضطراب زندگی تحمل ناپذیر شود، چه می کنیم؟ تغییر سمت می دهیم: به عقب برمی گردیم؛ از جدایی پس می نشینیم و در پیوند تسکین می یابیم - یعنی در یکی شدن و تفویض خود به دیگری.

با اینحال به رغم تسکین خاطر و آسودگی، راه حل پیوستن بی ثبات است: در نهایت آدم از فقدان خویشتن بی همتا و حس رکود می گریزد. به این ترتیب پیوستن سبب برانگیختن «اضطراب مرگ» می شود، همه زندگی مردم بین این دو قطب - اضطراب زندگی و اضطراب مرگ، یا تفرّد و پیوستن - در نوسان است. این فرمول بندی در نهایت ستون فقرات کتاب فوق العاده ارنست بکر به نام *انکار مرگ*^۱ می شود.

چند ماه پس از خاتمه درمان برنیس گرفتار کابوس عجیب و ناآرام کننده ای شد و برای بحث درباره اش درخواست جلسه مشاوره کرد. در E-mail خواب خود را این طور وصف کرد:

1. Ernest Becker: *The Denial of Death*.

یک تمساح دنبال من افتاد و مرا به وحشت انداخت. هر چند می‌توانستم پنج - شش متر به هوا بپریم و از چنگش در بروم، اما همچنان دنبالم کرد. هر جا پنهان شدم، پیدایم کرد. لرزان و خیس عرق از خواب پریدم.

در جلسه‌ی حضوری با معنای خواب دست و پنجه نرم کرد. می‌دانست که تمساح نشانه‌ی مرگ است در جستجوی او. همچنین می‌فهمید که راه گریزی نیست. اما چرا حالا؟ پاسخ وقتی آشکار شد که در حوادث روز قبل از کابوس جستجو کردیم. آن شب شوهرش استیو نزدیک بود گرفتار تصادف خیلی جدی اتومبیل شود و بعد از آن دعوای شدیدی کردند و ضمن آن او اصرار می‌کرد که استیو برای همیشه از رانندگی شبانه دست بکشد، چون شبها خوب نمی‌بیند.

اما چرا تمساح؟ این دیگر از کجا آمد؟ یادش می‌آمد که آن شب پیش از رفتن به رختخواب یک گزارش خبری ناراحت کننده را از تلویزیون دید که مرگ استیو ایروین، یک «مربی تمساح» استرالیایی را نشان می‌داد که در یک غواصی اتفاقی یک سفره ماهی او را گزید. وقتی ناگهان پی برد که نام استیو ایروین ترکیب نام شوهر او و من است - دو مرد مسن که از مرگ هر دو می‌ترسید - فریادی از شادی کشید.

جستارهای سه گانه شوپنهاور: انسان چیست، انسان چه دارد، انسان چه ارائه می‌دهد

کدامیک از میان ما کسی را نمی‌شناسد (شاید از جمله خود ما) که آنقدر متوجه بیرون است، آنقدر سرگرم گردآوری مال و اموال یا اینکه دیگران چه فکری می‌کنند است که از خود غافل می‌شود؟ چنین کسی وقتی سوالی

مطرح می‌شود، بیش از آنکه درونش را جستجو کند در جستجوی بیرون برمی‌آید؛ یعنی چهرهٔ دیگران را برانداز می‌کند تا پی ببرد چه جوابی طبق دلخواهشان است.

برای چنین کسی این را مفید می‌دانم که جستارهای سه‌گانهٔ شوپنهاور را که در اواخر عمرش نوشت خلاصه کنم. (برای کسانی که فلسفه دوست دارند، اینها به زبان روشن و قابل درک نوشته شده است.) در جستارها اساساً بر این نکته تأکید شده است که تنها آنچه فرد هست به حساب می‌آید؛ نه ثروت به خوشبختی می‌انجامد، نه دار و ندار، نه مقام اجتماعی و نه خوشنامی. هرچند این افکار آشکارا دربارهٔ مباحث وجودی نیست، با اینحال در حرکت از زمینهٔ سطحی به مباحث ژرف‌تر یاریمان می‌کنند.

۱. چه داریم. دارایی مادی سراب است. شوپنهاور با ظرافت استدلال می‌کند که انباشت ثروت و دارایی بی‌انتهاست و آدم را سیر نمی‌کند؛ هرچه بیشتر به تملک درآوریم، اشتهای ما بیشتر می‌شود. ثروت مثل آب دریاست: هرچه بنوشیم، تشنه‌تر می‌شویم. در نهایت ما دارایی نداریم - آنها ما را دارند.
۲. دیگران ما را چه جور می‌بینند. شهرت مثل ثروت مادی زودگذر است. شوپنهاور می‌نویسد: «نیمی از نگرانیها و دلوآپسیهای ما از توجه‌مان نسبت به عقیدهٔ دیگران ناشی می‌شود ... باید این خار را از تن خود درآوریم. لزوم حفظ ظاهر پسندیده آنقدر قوی است که بعضی زندانیها موقع رفتن برای اجرای اعدام خود بیش از همه به لباس و حرکات و اطوار خود فکر می‌کنند. عقیدهٔ دیگران پنداری است که شاید مردم تغییر کند. عقاید به رشته‌ای آویخته است و ما را نسبت به آنچه دیگران فکر می‌کنند، یا بدتر، آنچه به نظر می‌رسد فکر می‌کنند به

بردگی می‌کشاند. چون هرگز نخواهیم دانست که دیگران واقعاً چه فکری می‌کنند.

۳. چه هستیم. فقط آنچه هستیم واقعاً اهمیت دارد. شوپنهاور می‌گوید با وجدان بودن بهتر از خوشنامی است. بزرگ‌ترین هدف ما باید سلامتی و ثروت معنوی باشد، که به منبع پایان ناپذیری از عقاید، استقلال و زندگی اخلاقی می‌انجامد. آرامش درونی از دانستن این نکته ناشی می‌شود که این اشیا و امور نیستند که مزاحم ما می‌شوند، بلکه تفسیر ما از آنهاست.

این فکر آخر - اینکه چگونگی تفسیر تجارب ما کیفیت زندگی ما را تعیین می‌کند، نه خود تجارب - یک نظریه روان درمانی مهم است که سابقه‌اش به دوران باستان برمی‌گردد. یک عقیده اصلی در مکتب رواقیون که از طریق زنون، سِنِکا، مارکوس اورلیوس، اسپینوزا، شوپنهاور و نیچه دست به دست گشته تا به صورت مفهوم اساسی هم در درمان پویا و هم در درمان شناختی-رفتاری درآید.

چنین عقایدی مانند استدلالهای اپیکور، موج زدن، اجتناب از زندگی ناکرده و تأکید بر اعتبار کلمات قصاری که نقل کردم، همه در مبارزه با اضطراب مرگ مفیدند. اما یک جزء دیگر بسیار بر قدرت آنها می‌افزاید - ارتباط صمیمانه با دیگران - که در فصل بعدی از آن بحث می‌کنم.

غلبه بر هراس مرگ از راه ارتباط

سرانجام که درمی یابیم می میریم و همه موجودات ذیشعور نیز می میرند، احساس سوزان و کمابیش دلشکنی از آسیب پذیری و ارزشمندی هر دم و موجود به ما دست می دهد و از همین جا شفقت ژرف، زلال و بی نهایتی نسبت به همه موجودات زندگی در ما رشد می کند.

سوگیال رینپوچه: کتاب تبتی زیستن و مردن

مرگ مقدر است. آرزوی بقا و ترس از نابودی همیشه سر جایش هست. این غریزی است – در پروتوپلاسم شما گذاشته شده – و بر چگونگی زندگیتان تأثیری حیاتی می گذارد.

طی قرن‌ها ما انسانها کوشیده‌ایم روشهای متعدد گوناگونی ابداع کنیم تا

ترس از مرگ را تخفیف دهیم. برخی از این روشها آگاهانه‌اند و برخی ناآگاهانه، شاید به تعداد افراد. بعضی روشها کارایی دارند و بعضیها متزلزل و ناکارا هستند. از جمله کسانی که به درستی با مرگ روبرو می‌شوند و سایه‌اش را با بن هستی خود می‌آمیزند، زن جوانی که این E-mail را برایم فرستاد، نمونه خوبی است:

دو سال پیش پدر محبوبم را از دست دادم و از آن به بعد تجربه‌ای نصیبم شد که قبلاً به خواب هم نمی‌دیدم. پیشتر غالباً به توانایی خود در روبرو شدن با پایان زندگی تردید می‌کردم و این فکر دست از سرم برنمی‌داشت که من هم روزی از این زندگی دست می‌کشم. اما حالا در آن ترسها و نگرانیها عشقی را به زندگی پیدا کردم که قبلاً برایم آشنا نبود. گاهی از همسن و سالهای خود فاصله زیادی احساس می‌کنم، چون به حوادث و روشهای کوچک گذرا چندان دلبستگی ندارم. اما می‌پذیرم علتش این است که به آنچه مهم است و آنچه مهم نیست سخت چسبیده‌ام. فکر می‌کنم باید یاد بگیرم با این فشار روبرو شوم که به جای کارهایی که جامعه از من انتظار دارد کارهایی انجام بدهم که زندگیم را غنی‌تر می‌کند ... معرکه است که می‌دانم جاه‌طلبی مهار شده‌ام پوششی برای ترسم از مرگ است. در واقع اشتیاق من این است که فناپذیری را بپذیرم و بشناسم. حدس می‌زنم که در توانایی خودم برای «دستیابی به آن» قدری اعتماد حقیقی پیدا کرده‌ام.

انتهایی که به این حال «دست نمی‌یابند» معمولاً با فناپذیری از راه انکار، روگردانی یا جا به جایی روبرو می‌شوند. نمونه‌های چنین برخورد نادرستی را در شرح و وصفهای قبلی دیده‌ایم: جولیا که چنان گرفتار ترس مزمونی بود که در هیچ فعالیتی که کمترین خطری داشت شرکت نمی‌کرد و سوزان، که

اضطراب از مرگ را با دغدغه دربارهٔ مسایل کوچک جا به جا کرد (نگاه کنید به فصل سه) و کسان دیگر که دچار کابوس مدام می‌شدند یا آنهایی که خود را محدود می‌کنند «از زندگی وام نمی‌گیرند تا بدهکار مرگ نشوند.» همچنین عده‌ای دیگر به ناگزیر در پی چیزهای تازه، سکس، ثروت یا قدرت بی‌انتها می‌روند.

بزرگسالهایی که اضطراب مرگ خورهٔ جانشان می‌شود آدمهای عجیب و غریبی نیستند که مبتلا به بیماریهای نادری شده باشند، بلکه مردها و زنهایی هستند که خانواده و فرهنگشان جامهٔ حفاظتی مناسبی برایشان ندوخته تا در برابر سرمایهٔ جانکاه فناپذیری مقاومت کنند. اینها شاید در زمان نوباوگی بیش از حد با مرگ روبرو شده باشند؛ شاید از کانون محبت، غمخواری و امنیت در خانه‌شان محروم بوده باشند؛ شاید آدمهای گوشه‌گیری بوده باشند که هرگز دغدغه‌های فانی بودن را با کسی در میان نگذاشته باشند؛ شاید آدمهای بیش از حد حساسی بوده باشند، بویژه افرادی خودآگاه که از داستانهای دینی دایر بر انکار مرگ که فرهنگشان ارائه کرده روگردانده و تسلائی خاطر نجسته باشند.

هر دورهٔ تاریخی روشهای خود را در روبرو شدن با مرگ گسترش می‌دهد. بسیاری از فرهنگها - مثلاً مصر باستان - به روشنی گرد انکار مرگ سامان یافته و وعدهٔ زندگی پس از مرگ را داده‌اند. مقبره‌های مردگان - دست کم مقبره‌های طبقات مرفه (که تنها مقابر بازمانده‌اند) - پر از ابزار دست ساخت زندگی روزمره است تا حیات اخروی را آسان‌تر کند.

برای آنکه مثالی عجیب بزنیم، در موزهٔ هنر بروکلین مجسمه‌هایی از اسبهای آبی هست که در تدفین کنار مرده می‌گذاشتند تا در حیات اخروی مایهٔ سرگرمی مرده شود. اما برای آنکه این جانوران سنگی مرده را نترسانند، پاهای کوتاه برایشان می‌ساختند تا کُند و به این ترتیب بی‌آزار باشند.

در فرهنگ اروپایی و غربی در گذشته‌های نه چندان متأخر به سبب

آهنگ بالای مرگ و میر کودکان و زنان در هنگام زایمان مرگ محسوس‌تر بود. مردن را چنانکه امروزه رواج دارد روی تخت پرده‌دار بیمارستان از چشم دیگران پنهان نمی‌کردند؛ در عوض مردم در خانه می‌مردند و اعضای خانواده در دم آخر بر بالین متوفی حاضر بودند. در نتیجه عملاً هیچ خانواده‌ای از مرگ نابهنگام بی‌خبر نمی‌ماند و گورستان در محلی سر راه خانه قرار داشت و هر روز گورها را می‌دیدند. چون مسیحیت حیات اخروی را وعده می‌دهد و روحانیان کلیدهای رسمی ورود و خروج زندگی را در دست داشتند، بیشتر مردم به تسلائی مذهبی رو می‌آوردند که معمولاً وعده حیات اخروی را در بر دارد. البته بیشتر مردم امروزه نیز در این اعتقادات تسکین خاطر می‌جویند. در بحث از تسلائی خاطر مذهبی در فصل شش می‌کوشم تفاوت بین تسکین خاطر در رویایی با سرانجام مرگ و تسلائی خاطر از راه انکار مرگ یا مرگ زدایی^۱ از مرگ را توضیح دهم.

برای شخص من و در طبابت روان درمانی من مؤثرترین برداشت از اضطراب مرگ برداشت وجودی است. تاکنون از شماری افکار نیرومند بحث کرده‌ام که ارزش ذاتی دارند، اما در این فصل می‌خواهم از یک جزء اضافی بحث کنم که افکار را براستی کارساز می‌کند: ارتباط انسانی. اگر این افکار با ارتباط صمیمی با دیگران درهم آمیزد، هم در کاهش اضطراب مرگ مؤثر است و هم در برانگیختن تجربه برانگیزاننده تا تغییر شخصی به بار آورد.

ارتباط انسانی

همه ما انسانها سخت نیازمند ارتباط با دیگرانیم. جامعه انسانی را از هر منظر

بررسی کنیم، چه تاریخ تکامل آن و چه گسترش فرد واحد، ناگزیریم انسان را در زمینه‌اش - آن طور که با دیگران مربوط می‌شود - در نظر بگیریم. از بررسی فرهنگهای نخستیهای غیر انسان و انسانهای اولیه تا جوامع معاصر داده قانع کننده‌ای به دست آمده که نیاز ما به تعلق داشتن را نیرومند و بنیادی نشان می‌دهد: ما همیشه به صورت گروهی زیسته‌ایم و بین افراد روابط قوی و مداومی ایجاد کرده‌ایم. تأیید همیشه لازم بوده است: برای مثال بسیاری از بررسیها در روانشناسی مثبت تأکید می‌کند که روابط صمیمانه شرط لازم خوشبختی است.

اما مرگ تنهایی است، تنهاترین حادثه زندگی. مردن نه تنها شما را از دیگران جدا می‌کند، بلکه همچنین شما را در معرض شکل دوم و حتی ترسناک‌تر تنهایی می‌گذارد: جدا شدن از خود جهان.

دو قسم تنهایی

دو قسم تنهایی وجود دارد: تنهایی روزمره و تنهایی وجودی. اولی بین اشخاص است، رنج گوشه‌گیری از مردمان دیگر. این تنهایی - که غالباً با ترس از صمیمیت یا احساس طرد شدن، شرم، یا بی‌ارزش بودن همراه است - برای همه‌مان آشناست. در حقیقت بیشترین کار روان‌درمانی متوجه کمک به بیمار و یاد دادن ایجاد روابط صمیمانه‌تر و مستمرتر و پر دوام‌تر با دیگران است.

تنهایی بر اضطراب مرگ می‌افزاید/ غالباً فرهنگ ما پرده‌ای از سکوت و انزوا دور مرگ می‌کشد. افراد خانواده در حضور آدم در حال مرگ میبهوت می‌شوند و نمی‌دانند چه بگویند. می‌ترسند مبدا آدم در حال نزع آشفته شود. همچنین از ترس اینکه مبدا شخصاً با مرگ خود روبرو شوند زیاد به او نزدیک نمی‌شوند. زمانی که مرگ انسانی فرا می‌رسد، حتی خدایان یونان از ترس می‌گریختند.

این انزوای روزمره دو کارکرد دارد: نه فقط خوب مراقبت می‌شود که از

آدم رو به مرگ دوری کنیم، بلکه خود آدم رو به مرگ اغلب برای انزوا همدستی می‌کند. اینها به استقبال سکوت می‌روند تا مبادا کسانی را که دوست دارند به دنیای دلمرده و مخوف خود بکشانند. کسی که جسماً بیمار نباشد، اما در چنگ اضطراب مرگ بیفتد، همین احساس را پیدا می‌کند البته چنین انزوایی شامل هراس هم می‌شود. چنانکه ویلیام جیمز^۱ یک قرن پیش نوشت: «مجازات‌های شیطانی‌تر از این - اگر چنین چیزی از لحاظ جسمی امکان‌پذیر می‌بود - نمی‌توان ابداع کرد که رشته پیوند کسی را با جامعه ببریم و از آن پس او را از دسترس و توجه دیگران دور کنیم.»

دومین شکل تنهایی، انزوای وجودی، ژرف‌تر است و از شکاف پرنشندی بین فرد و سایرین ناشی می‌شود. این شکاف نتیجه آن است که نه تنها هریک از ما تنها به هستی پرتاب شده‌ایم و ناچاریم تنها از آن بیرون برویم، بلکه این نکته نیز در آن دخیل است که هر کدام از ما در دنیایی به سر می‌بریم که تنها برای ما شناخته شده است.

در قرن هیجدهم امانوئل کانت^۲ بر فرضیه مسلط عقل سلیم دایر بر اینکه ما همه به دنیایی تام و تمام، خوش ساخت و مشترک وارد می‌شویم و در آن به سر می‌بریم خط بطلان کشید. امروزه می‌دانیم که هرکس از طریق دستگاه عصب‌شناسی خویش در آفرینش واقعیت خود نقشی اساسی به عهده دارد. به عبارت دیگر شما شماری مقولات پیش ساخته ذهنی در اختیار دارید (مثلاً کمیت، کیفیت و علت و معلول) که وقتی با داده‌های حسی تازه روبرو می‌شوید به عرصه می‌آیند و قادران می‌سازند که خود به خود و ناآگاهانه جهان را به طرزی منحصر به فرد بسازید.

۱. William James (۱۸۴۲ - ۱۹۱۰) فیلسوف امریکایی و بنیانگذار فلسفه اصالت عمل.
 ۲. Immanuel Kant (۱۷۲۴ - ۱۸۰۴) از بزرگ‌ترین فلاسفه آلمان قبل از هگل و نویسنده نقد خرد محض و بسیاری آثار دیگر.

بنابراین انزوای وجودی به فقدان نه تنها از لحاظ زندگی زیستی ارجاع می‌دهد، بلکه دنیای غنی و مفصل و معجزه‌آسای شما را هم در نظر دارد، همان که در ذهن هیچ کس دیگری نظیرش موجود نیست. خاطرات سوزانم - فرو بردن صورتم توی کت پوست بره ایرانی مادرم که بفهمی نفهمی بوی نفتالین می‌داد، رد و بدل کردن نگاههای هیجان‌زده با دخترها در روز والتاین در مدرسه، شطرنج بازی با پدرم و ورق بازی با عمویم روی میزی که روکش چرمی سرخ و پایه‌های چنبری عاج داشت، درست کردن جایگاه آتشبازی با پسر عمویم در بیست سالگی - همه این خاطرات متعدد دیگر که بیش از ستاره‌های آسمانند، فقط در دسترس منند. و هریک از اینها و آدمها چیزی جز شبی نیستند و با مرگ من تا ابد از میان می‌روند.

هریک از ما انزوای بین افراد را به انحاء گوناگون در دوره‌های گوناگون زندگی از سر می‌گذرانند (تنهایی روزمره را احساس می‌کند). اما انزوای وجودی کمتر در زندگی ابتدایی رواج دارد؛ آدم که پیر و به مرگ نزدیک شود، آن را بهتر تجربه می‌کند. در چنین زمانی از این نکته خبردار می‌شویم که دنیای ما رو به نابودی است و این آگاهی را به دست می‌آوریم که هیچ کس نمی‌تواند در این سفر غمبار همراهیمان کند. چنانکه آواز مذهبی کهن یادآوری می‌کند: «ناگزیری یکه و تنها بدان دره دلگیر گام بگذاری.»

تاریخ و اسطوره‌شناسی از تلاش آدمها برای کاستن از انزوای مرگ سرشار است. به پیمانهای خودکشی یا امر پادشاهان در بسیاری از فرهنگها فکر کنید که دستور می‌دادند بردگان را همراهشان زنده دفن کنند، یا به رسم ساتی هندوها بیندیشید که زن بیوه را در مراسم سوزاندن شوهر بر تل هیزم قربانی می‌کردند. به پیوند آسمانی و رستاخیز فکر کنید. به یقین مطلق سقراط بیندیشید که می‌گفت ابدیت را در مباحثه با متفکران بزرگ دیگر خواهد گذراند. به فرهنگ روستایی چین فکر کنید - برای ذکر تنها مثال اخیر تنگ

آفتابسوخته فلات لوئس را می‌توان نام برد - که در آن پدر و مادر پسرهای عزب متوفی، زن مرده‌ای را (از کسانی که نبش قبر می‌کردند، یا جنازه تازه‌ای پیدا می‌کردند) می‌خریدند و آن دو را مانند یک زوج به خاک می‌سپردند.

فریادها و نجواها: قدرت همدردی

همدردی نیرومندترین ابزاری است که در کوششهای خود برای ارتباط با دیگر مردمان در دست داریم. همدردی در ارتباط انسان مانند چسب است و می‌گذارد عمق احساس دیگران را دریابیم.

تنهایی در برابر مرگ و نیاز به ارتباط در هیچ جا نیرومندتر و زنده‌تر از فریادها و نجواها، شاهکار اینگمار برگمان، ترسیم نشده است. در این فیلم آگنس، زنی در حال مرگ با درد و هراس فراوان، تمنای نوازش صمیمانه انسانی را دارد. دو خواهرش از اینکه آگنس در حال مردن است سخت متأثرند. یکی از خواهرها از تشخیص این نکته که زندگی خودش «کلافی از دروغها» بوده هوشیار شده است. هیچ کدام توانایی صمیمی شدن با دیگران و حتی با خودشان را ندارند، و هر دو از خواهر در حال نزع خود کناره می‌گیرند. فقط آنا، مایل است آگنس را در آغوش بگیرد و با او تماس بدنی داشته باشد.

اندکی پس از آنکه آگنس می‌میرد، روح سرگشته‌اش باز می‌گردد و چون کودکی به نحو غربی زاری کنان تمنا دارد خوه‌رانش لمسش کنند تا به مرگ واقعی بمیرد. دو خواهر می‌کوشند به او نزدیک شوند، اما ترسان از پوست پُر لک مرده و تجسم مرگ آتی خودشان از اتاق می‌گریزند. بار دیگر آغوش آنا آگنس را قادر می‌سازد سفر مرگ خود را تکمیل کند.

نمی‌توانید با آدم در حال نزع ارتباط بگیرید یا کاری را که آنا در این فیلم می‌کند بکنید، مگر اینکه با ترسهای همسنگ خود روبرو شوید و در زمینه مشترک به دیگران ببیونید. ایثار در راه دیگری جوهر شفقت حقیقی و

همدردی است. این اشتیاق به از سر گذراندن درد خویش در کنار دیگری قرن‌ها قسمتی از سنت‌های شفا، چه دینی و چه غیر دینی، بوده است.

انجام چنین کاری آسان نیست. افراد خانواده یا دوستان نزدیک، مانند خواهران اگنس، شاید مشتاق کمک باشند، اما ترس مانع می‌شود؛ مردم شاید از مداخله بترسند یا تصور کنند با پیش کشیدن موضوعات دردناک آدم در حال مرگ را بیقرار کنند. معمولاً لازم است آدم رو به مرگ هدایت گفتگوی ترس از مرگ را به عهده بگیرد. اگر در حال مرگ باشید یا از مرگ به هراس افتاده باشید و دوستان و خانواده فاصله بگیرند یا در پاسخ طفره برونند، پیشنهاد می‌کنم شما پیشقدم شوید (در فصل هفت مفصل از آن بحث می‌کنم) و یکراست به موضوع اشاره کنید - مثلاً: «متوجهم که وقتی از ترسهایم حرف می‌زنم، طفره می‌روی. کمک می‌کند که با دوست نزدیکی مثل تو از آن حرف بزنم. برایت خیلی دردناک است؟ از سرت زیاد است؟»

امروزه برای همه ما که گرفتار اضطراب مرگ می‌شویم به هر شکل امکانات بیشتری فراهم شده است تا نه فقط با کسانی که دوستشان می‌داریم، بلکه با جمعی بزرگ‌تر در ارتباط باشیم. با گشایش بیشتر در علم پزشکی و رسانه‌ها و دسترسی به گروه‌ها، کسی که با مرگ روبرو می‌شود منابع تازه‌ای در اختیار دارد تا درد انزوا را تسکین دهد. مثلاً امروزه اغلب مراکز خوب سرطان، گروه‌های پشتیبانی بیمار ارائه می‌دهند. با اینحال تنها سی و پنج سال پیش گروهی که من برای بیماران علاج ناپذیر سرطانی تشکیل دادم، تا جایی که می‌دانم اولین گروه از این نوع در جهان بود.

بعلاوه، استفاده از گروه‌های پشتیبانی اینترنتی از همه نوع به طرز چشمگیری رو به افزایش است: یک بررسی اخیر نشان داد که در یک سال پانزده میلیون نفر از گروه‌های گوناگون موجود در شبکه به نوعی کمک خواسته‌اند. من به هرکسی که مبتلا به بیماری مهلکی است اصرار می‌کنم که

از گروههای مرکب از افراد مبتلا به بیماری مشابه خود استفاده کند. یافتن چنین گروههایی، چه خودکفا باشند و چه یکی از حرفه‌یی‌ها هدایتشان کند، آسان است.

معمولاً مؤثرترین گروه آن است که یک متخصص حرفه‌یی در رأس باشد. تحقیق نشان می‌دهد که گروههای هدایت شده که به بیماری مشابهی مبتلا هستند، کیفیت زندگی شرکت‌کنندگان را اصلاح می‌کند. اعضا در ارائه همدردی به یکدیگر بر عزت نفس و حس سودمندی خود می‌افزایند. اما همچنین تحقیقات اخیر بر کارایی گروههای خودیاری موجود در شبکه گواهی می‌دهند. پس اگر گروهی را که یک متخصص آن را هدایت کند نیافتید، به یکی از اینها مراجعه کنید.

قدرت حضور

آدم نمی‌تواند غیر از حضور خود به کسی که با مرگ روبروست (از اینجا به بعد از کسانی حرف می‌زنم که یا به بیماری مهلکی مبتلا شده‌اند، یا افرادی از لحاظ جسمی تندرستند که هراس مرگ را از سر می‌گذرانند) خدمت بزرگ‌تری ارائه دهد.

شرح مختصری که در پی می‌آید و چگونگی دلداری به زنی را که گرفتار هراس مرگ بود وصف می‌کند، رهنمودی است برای دوستان و افراد خانواده که می‌خواهند به هم کمک کنند.

دست یاری به دوستان دادن: آلیس

آلیس - بیوه‌ای که داستانش را در فصل سه گفتم، از اجبار فروش خانه و مجموعه ابزار موسیقی پر خاطره‌اش دلتنگ بود - آماده می‌شد که به خانه

سالمندان برود. کمی پیش از جابجایی او، من چند روزی برای تعطیلات از شهر بیرون رفتم و چون می‌دانستم که با ایام دشواری روبروست، شماره تلفن همراهم را دادم تا در صورت لزوم با من تماس بگیرد. مسئولان حمل و نقل که داشتند خانه‌اش را خالی می‌کردند، ترس فلج‌کننده‌ای نصیب آلیس شد که دوستان، پزشک و متخصصی که با ماساژ درمانش می‌کرد نتوانستند آن را برطرف کنند. به من تلفن کرد و بیست دقیقه باهم حرف زدیم:

بنا کرد به گفتن: «آرام و قرار ندارم. چنان کفری شدم که دارم می‌ترکم. هیچی آرامم نمی‌کند.»

«یکراست به قلب ترست نگاه کن. حالا بگو چی می‌بینی.»

«تمام شده. همه چی تمام شده. همین. خانه‌ام، دار و ندارم، خاطراتم، وابستگی‌ها به گذشته. آخر عاقبت همه چی. آخر کار خودم - اصل قضیه این است. می‌خواهی بدانی از چی می‌ترسم؟ ساده است: دیگر منی در کار نیست!

«ما از این موضوع حرف زدیم، آلیس. پس می‌دانم که حرفهایم تکراری است، اما می‌خواهم یادآوری کنم که فروش خانه‌ها و رفتن به خانه سالمندان یک ضربه روحی فوق‌العاده است و شکی نیست که تو با جابجایی و هول و تکان بزرگی روبرویی. اگر من هم جای تو بودم، همین واکنش را نشان می‌دادم. همه همین جورند. ولی حرفهای ما یادت باشد که اگر از حالا سه هفته را با دور تند پیش ببری ...»

حرفم را قطع کرد: «ایروین، بی‌فایده است - این درد خیلی ناسور است. این مرگ است که دوره‌ام کرده. از هر طرف مرگ. دلم می‌خواهد جیغ بکشم.»

«صبر کن، آلیس. قطع نکن - می‌خواهم همان چیز ساده‌ای را که قبلاً ازت پرسیدم، باز بپرسم: دقیقاً چه چیز مرگ است که تو را می‌ترساند؟ بگذار قدری کند و کاو کنیم.»

«خیلی از این کارها کردیم.» صدای آلیس نشان می‌داد آزرده و بی‌حوصله است.

«کافی نبود. ادامه بده، آلیس. تو را به خدا با من راه بیا. یا لا، بیا به کارمان برسیم.»

«خب، از درد مردن نیست. به متخصص غده‌شناسی اطمینان دارم؛ اگر مرفین یا همچو چیزی بخواهم، دم دست است. ربطی هم به حیات اخروی ندارد. می‌دانی که نیم قرن پیش خودم را از اینها خلاص کردم.»

«پس نه خود مرگ ترس دارد و نه پس از مرگ. ادامه بده. چه چیز مرگ تو را می‌ترساند؟»

«خیال نمی‌کنم کارهایم ناتمام مانده باشد؛ می‌دانم که زندگی کاملی داشتم. قبلاً از همه چی بحث کردیم.»

«لطفاً ادامه بده، آلیس.»

«دقیقاً این حرف را زدم: من یکی نه. دلم نمی‌خواهد از این زندگی دست بکشم ... می‌گویم چه جوری است: می‌خواهم آخر عاقبت را ببینم. می‌خواهم باشم و ببینم چه به سر پسر می‌آید - آخرش تصمیم می‌گیرد که بچه‌دار شود؟ وقتی می‌فهمم هرگز از این چیزها سر در نخواهم آورد، دردم می‌آید.»

«اما نخواهی دانست که اینجا نیستی. نخواهی دانست که نمی‌دانی. خودت می‌گویی عقیده داری (مثل من) که مرگ توقف کامل شعور است.»

«می‌دانم، می‌دانم. این ورد را بس که تکرار کردی همه‌اش را از برم: حالت لاوجود ترسناک نیست، چون نخواهیم دانست که وجود نداریم، و همین جور بگیر و برو! این یعنی که نخواهم دانست چیزهای مهم را از دست دادم. و خوب یادم می‌آید درباره‌ی حالت لاوجود چه گفتمی - گفتمی شبیه حالتی است که آدم قبل از تولد دارد. قبلاً این حرفها به دادم می‌رسید، اما حالا نه - این احساس خیلی قوی است، ایروین - افکار حریفش نمی‌شوند، حتی به گرد ناس نمی‌رسند.»

«به این معنا نیست که نرسند. به این معنا که باید ادامه بدهیم، باید از شان سر درآوریم. می‌توانیم باهم این کار را بکنیم. من کنارت هستم و کمکت می‌کنم هرچه عمیق‌تر غور کنیم.»

«ترس سمجی است. تهدیدی هست که نه می‌توانم اسم ببرم، نه پیدایش کنم.»

«آلیس، پایه همه احساسات ما درباره مرگ ترسی زیست شناختی است که در وجود ما ریشه دوانده. می‌دانم این ترس شکل نگرفته است - نصیب من هم شده. به کلام در نمی‌آید. اسپینوزا حدود ۳۵۰ سال پیش این حرف را زد که هر موجود زنده آرزو دارد وجودش دوام یابد. فقط باید بدانیم، منتظرش باشیم. این ریشه دواندن گهگاه ما را از ترس از پا درمی‌آورد. همه این حال را داریم.»

پس از بیست دقیقه صحبت آلیس آرام گرفت و به تلفن خاتمه دادیم. اما چند لحظه بعد یک پیام تلفنی برایم گذاشت و گفت این گفتگو مثل یک سیلی به صورتش بود و لحن من سرد و خالی از همدردی بود. اما آخر حرفش اضافه کرد که برخلاف انتظار حالش بهتر شده است. فردای آن روز پیام دیگری گذاشت و گفت هراسش به کل برطرف شده - باز هم گفت به دلیلی ناشناخته.

خب، چرا این گفتگو به آلیس کمک کرد؟ آیا کار افکاری بود که به آلیس گفتم؟ شاید نه. او استدلالهایی را که از اپیکور نقل کردم رها کرد - اینکه پس از خاموشی شعور هرگز نخواهد دانست چه بر سر بستگانش می‌آید و پس از مرگ در همان حالی خواهد بود که پیش از مرگ بوده. همین طور باقی پیشنهادهایم - مثلاً اینکه خودش را سه هفته در آینده پیش بیندازد تا چشم‌اندازی در زندگی به دست آورد - اصلاً به خرجش نرفت. بدجوری به وحشت افتاده بود. به قول خودش: «می‌دانم سعی می‌کنی، ولی این افکار

حریفش نمی‌شوند؛ حتی به گرد پایش هم نمی‌رسند - این اضطراب روی سینه‌ام سنگینی می‌کند. »

افکار کمی نکرد. اما بیا بید گفتگو را از دید ایجاد رابطه محک بزنیم. اول اینکه از رفتن به تعطیلات خبرش کردم و از این راه میلم را به درگیر شدن با مشکلش نشان دادم. به طرز مؤثری گفتم بیا دوتایی باهم روی مشکل کار کنیم. خودم را از هیچ جنبه‌ی اضطرابش کنار نکشیدم. به پرس و جو از احساسش درباره‌ی مرگ ادامه دادم. به اضطراب خودم اعتراف کردم. به او اطمینان دادم که هر دو باهم توی این ماجرا بودیم و من و او و همه طبیعی است که نگران مرگ باشیم.

دوم، پشت ارائه‌ی آشکار حضورم پیام ضمنی نیرومندی هم بود: «هرچه بترسی، هرگز از تو فاصله نمی‌گیرم و ترک نمی‌کنم.» من فقط کاری را کردم که آنای خدمتکار در فریادها و نجواها کرده بود. نگهش داشتم، در کنارش ماندم.

هرچند در مشکلش درگیر شدم، اطمینان یافتم که مهارش در دست من است. نگذاشتم مسری شود. همچنان که اصرار می‌کردم ترس او را تجزیه و تحلیل کنیم، لحن آرام و بی‌طرف خود را حفظ کردم. هرچند فردای آن روز از من انتقاد کرد که سرد و بی‌اعتنا بودم، با اینحال آرامش من به ثبات او کمک کرد و سبب شد بر ترس خود غلبه کند.

درس عبرت در اینجا ساده است: ارتباط بسیار مهم است. اگر خانواده، دوست یا درمان‌گیرید، بپرید وسط. به هر نحو که مقتضی می‌دانید صمیمیت ایجاد کنید. از ته دل حرف بزنید. ترسهای خود را بروز دهید. بدیهه‌گویی کنید. به کسی که در رنج است به هر نحو که می‌توانید دل‌داری دهید.

یک بار، چند دهه پیش، که برای تودیع با بیماری در حال مرگ رفته بودم، او از من خواست که چند لحظه کنارش دراز بکشم. طبق درخواستش

عمل کردم و به نظرم به او تسکین خاطر دادم. فقط حضورتان برای کسی که با مرگ روبروست (یا آدم جسماً سالمی است دستخوش هراس مرگ) بزرگ‌ترین هدیه است.

خود افشاگری

یک قسمت بزرگ تربیت درمانگر، چنانکه در فصل هفت بحث خواهیم کرد، توجه به اصلیت ارتباط است. به نظر من قسمت عمده این تربیت باید معطوف به اشتیاق و توانایی درمانگر در افزایش ارتباط به وسیله شفاف‌سازی خودش باشد.

بسیاری از درمانگران در سنتی تربیت شده‌اند که بر اهمیت ابهام و بیطرفی تأکید می‌کند، از این جهت دوستانی که به هم راز دل می‌گویند شاید بر درمانگران حرفه‌یی برتری داشته باشند.

در روابط صمیمانه هر قدر کسی احساسات و افکار خود را بروز دهد، برای دیگران هم افشای خود آسان‌تر می‌شود. خود افشاگری در توسعه صمیمیت نقش مؤثری بازی می‌کند. روابط معمولاً با روند خود افشاگری دو جانبه گسترش می‌یابد. یکی از دو طرف گام بلندی برمی‌دارد و یک راز خصوصی را برملا می‌کند و به این ترتیب خود را در معرض خطر می‌گذارد؛ دیگری با پاسخی در خور این شکاف را پر می‌کند؛ هر دو طرف از راه ماریج افشای خود رابطه را عمیق‌تر می‌کنند. اگر طرف اول در خطر باشد و طرف دوم پاسخ شایسته ندهد، دوستی غالباً پا در هوا می‌ماند.

هر چه بیشتر خودتان باشید و از وجود خود به تمامی به دیگران ببخشید، دوستی عمیق‌تر و پایدارتر می‌شود. در حضور چنین صمیمیتی همه کلمات، همه وجوه دلداری و همه عقاید معنای ژرف‌تری می‌یابند.

دوستان باید به یکدیگر (و به خودشان) یادآوری کنند که آنها هم ترس از مرگ را تجربه کرده‌اند. به این ترتیب من در گفتگو با آلیس در بحث اجتناب ناپذیری مرگ خودم را هم اضافه کردم. چنین افشاگریهایی خطر زیادی هم در بر ندارد؛ فقط چیزی را که پنهان است آشکار می‌کنید. هرچه باشد ما موجوداتی هستیم که فکر «نبودن من» به وحشتان می‌اندازد. هر وقت خود را در قبال گستره بی‌پایان جهان بسنجیم، احساس می‌کنیم چه کوچک و ناچیزیم (گاهی به این احساس می‌گویند: تجربه عظمت). هریک از ما در پهنه کائنات دانه‌ای شن یا ذره‌ای غبار بیش نیستیم. به قول پاسکال در قرن هفدهم: «سکوت ابدی فضای بیکران به وحشتم می‌اندازد.»

نیاز به صمیمیت در رویارویی با مرگ به نحو تأثر انگیزی در اجرای نمایشنامه جدید راحت رهایی کن، نوشته آنا دیویر اسمیث شرح داده شده است. در این نمایشنامه یکی از شخصیت‌های وصف شده زن برجسته‌ای است که از کودکان مبتلا به ایدز در آفریقا پرستاری می‌کند. در پناهگاه او یاریهای اندکی مقدور بود. بچه‌ها هر روز می‌مردند. وقتی از او پرسیدند برای آسان کردن ترس بچه‌ها از مرگ چه کرده، در پاسخ دو عبارت گفت: «هرگز نمی‌گذارم تنهایی در تاریکی بمیرند. بهشان می‌گویم: همیشه اینجا، در قلب من، باقی مانید.»

فکر مرگ حتی برای کسانی که سخت با گشاده‌رویی مخالفند - آنهايي که همیشه از دوستیهای عمیق دوری می‌کنند - شاید تجربه برانگیزاننده‌ای باشد که سبب جابجایی عظیم در تمایلشان به صمیمیت و اشتیاق برای نیل به آن بشود. بیشتر کسانی که با بیماران رو به مرگ سر و کار دارند، پی برده‌اند آنهايي که قبلاً دور از دسترس بودند ناگهان به نحو چشمگیری آماده ایجاد روابط عمیق‌اند.

موج زدن در عمل

همان طور که در فصل قبل توضیح داده‌ام، این اعتقاد که شخص می‌تواند، نه در قالب انفرادی، بلکه از راه ارزشها و اعمالی که از طریق نسلهای آینده همچنان موج می‌زند باقی بماند، برای هرکس که دلوپس فناپذیری خود است تسکین خاطر نیرومندی است.

کاستن از تنهایی مرگ

هرچند اوریمن، نمایشنامه اخلاقی قرون وسطا برخورد انسان را در تنهایی با مرگ جلوه می‌دهد، باید آن را ترسیم کننده قدرت تسکین دهنده موج زدن نیز دانست. اوریمن که قرن‌ها برای عامه بینندگان تئاتر خوشایند بود، پیش از نمایش عمومی در کلیساها به نمایش گذاشته شد. این حکایت تمثیلی اوریمن است که عزرائیل به دیدارش می‌آید و او درمی‌یابد که زمان سفر آخرت فراهم آمده.

اوریمن تمنای معافیت می‌کند. عزرائیل جواب می‌دهد: «راه ندارد.» بعد درخواست دیگری می‌کند: «می‌توانم از کسی دعوت کنم که در این سفر دلگیر تنهایی همراهم باشد؟» عزرائیل پوزخند می‌زند و فوراً موافقت می‌کند. «آه، بله - اگر بتوانی کسی پیدا کنی.»

باقی نمایشنامه عبارتست از تلاشهای اوریمن برای یافتن کسی که در این سفر همراهیش کند. همه دوستان و آشنایان خودداری می‌کنند؛ مثلاً دختر عمومیش می‌گوید عضلات پنجه پایش چنگ شده. حتی اشکال استعاری (دارایی‌های دنیوی، زیبایی، نیرومندی، دانش) از دعوتش رو می‌گردانند. سرانجام که به سفر در تنهایی تن در می‌دهد، یک همراه پیدا می‌کند - کردار نیک - که در دسترس است و حتی در سفر مرگ مایل به همراهی.

البته کشف اوریمین دایر بر اینکه فقط یک همدم، یعنی کردار نیک، است که می‌تواند همراهیش کند، نکته اخلاقی مسیحی این نمایشنامه است: یعنی اینکه نمی‌توانی چیزی را که در این دنیا به تو داده‌اند با خودت ببری؛ فقط می‌توانی آنچه را که داده‌ای برداری. یک تفسیر غیر دینی از این نمایشنامه این است که موج زدن - یعنی تحقق کردار نیکت، تأثیر فضیلت بر دیگران که بیرون از وجودت ادامه می‌یابد - شاید از درد تنهایی سفر آخرت بکاهد.

نقش سپاسگزاری

موج زدن مثل بسیاری از افکاری که مفید یافته‌ام در زمینه روابط صمیمانه‌تر قدرت بیشتری می‌یابد، چون آدم در وهله اول می‌داند که زندگی او چقدر برای دیگری مفید بوده.

دوستان شاید از آدم به سبب کاری که کرده یا قصدی که داشته تشکر کنند. اما خود تشکر مهم نیست. پیام مؤثر آن این است: «من قسمتی از وجود تو را پذیرفته‌ام. تغییرم داده و پر بارم کرده و من آن را به دیگران منتقل می‌کنم.»

بیشتر اوقات سپاسگزاری از بابت اینکه چطور شخصی موجهای مؤثری به جهان فرستاده است در زمان حیاتش به عمل نمی‌آید، بلکه پس از مرگ در مدح او می‌گویند. چند بار شده که در مراسم تدفین آرزو کرده باشید (یا شنیده باشید دیگران آرزو کنند) که کاش مرده آنجا بود و مدیحه‌ها و سپاسگزاریها را می‌شنید؟ چند نفرمان آرزو کرده‌ایم که مثل اسکروج باشیم و در تدفین خودمان استراق سمع کنیم؟ من خودم یکیش.

یک شگرد غلبه بر این مشکل «خیلی کم، خیلی دیر» موج‌زنی «دیدار نشکرآمیز» است، راهی عالی برای تشدید موج‌زنی در زمان حیات آدم. برای ولین بار به این عملکرد در کارگاه مارتین سلیگمن، یکی از سرکردگان جنبش

مثبت روانشناسی، برخورداردم. او از خیل عظیم حضار خواست تا جایی که یادم می‌آید این طور تمرین کنند:

به کسی که هنوز زنده است و دینی از او به گردن دارید که هنوز به او ابراز نکرده‌اید فکر کنید. ده دقیقه وقت بگذارید و نامه تشکرآمیزی برایش بنویسید. بعد دوتا دوتا بشوید و هرکدام نامه را برای دیگری بخواند. قدم آخر این است که در آینده نزدیک به دیدار آن آدم بروید و نامه را به صدای بلند برایش بخوانید.

پس از آنکه نامه‌ها جفت جفت خوانده شد، چند داوطلب برگزیده شدند و نامه‌شان را برای تمام حضار به صدای بلند خواندند. بدون استثنا همه موقع خواندن از هیجان بغض کرده بودند. می‌دانستم که در این تمرین ناچار چنین عواطفی بروز می‌کند: کمتر شرکت کننده‌ای بود که موقع خواندن دستخوش احساسات عمیق نشود.

خودم هم در این تمرین شرکت کردم و نامه‌ای به دیوید همبرگ که در جریان ده سال اولم در استنفورد از رؤسای قابل بخش روان درمانی بود نوشتم. دفعه بعد که در نیویورک، محل زندگی آن زمانش، او را دیدم غروب هیجان انگیزی را باهم گذرانیدیم. من از ابراز امتنان خوشحال بودم و او از شنیدنش؛ او گفت وقتی نامه‌ام را می‌خواند، غرق شادی شده بود.

هرچه سنم بالاتر می‌رود، بیشتر به موج زنی فکر می‌کنم. هر وقت با خانواده در رستورانی شام می‌خوریم، به عنوان بزرگ خانواده، صورتحساب را می‌پردازم. چهارتا بچه‌ام همیشه با وقار از من تشکر می‌کنند (بعد از مقاومت ضعیفی البته) و من همیشه به آنها می‌گویم: «از پدربزرگتان، بن یالوم، تشکر کنید. من فقط واسطه‌ای هستم که سخاوت او را انجام می‌دهم. او همیشه به جای من صورتحساب را می‌داد. (و راستش مقاومت من هم ضعیف بود.)»

موج زنی و الگو برداری

در اولین گروهی که به سرپرستی خودم برای بیماران بدخیم سرطانی تشکیل دادم، پی بردم که ناامیدی افراد مسری است. خلیه‌هایشان ناامید بودند؛ خلیه‌ها هر روز منتظر شنیدن گام‌های مرگ بودند که فرا می‌رسد؛ خلیه‌ها می‌گفتند زندگی تو خالی و عاری از معنا شده است.

بعد در یک روز قشنگ یکی از خانم‌های عضو جلسه را با این حرف‌ها شروع کرد: «به این نتیجه رسیده‌ام که سر آخر چیزی برای ارائه دادن دارم. می‌توانم از بابت چگونه مردن نمونه باشم. می‌توانم برای بچه‌ها و دوستانم الگویی ارائه دهم که چطور با شجاعت و وقار با مرگ روبرو شوند.»

این الهامی بود که روحیه او و من و سایر اعضای گروه را بالا برد. او راهی یافته بود که زندگی‌اش را تا دم مرگ سرشار از معنا کند.

پدیده موج زنی در رفتار اعضای گروه سرطان نسبت به دانشجویان ناظر نیز نمایان شد. برای آموزش درمانگران گروهی حیاتی است که ناظر گروه‌های با تجربه به رهبری پزشکان متخصص باشند و من معمولاً با استفاده از تلویزیون‌های مدار بسته یا آینه یک طرفه دانشجویان را به مطالعه این گروه‌ها می‌آورم. هرچند به گروه‌های آموزشی برای چنین مشاهداتی اجازه داده می‌شود، اما اعضای گروه‌های بیمار معمولاً از ناظران دلخورند و گهگاه به طور علنی رنجش خود را از این دخالت‌ها ابراز می‌کنند.

اما گروه‌های بیماران سرطانی من این‌طور نیستند: آنها به ناظران خوشامد گفتند. آنها احساس می‌کردند که در نتیجه رویارویی با مرگ خردمندتر شده‌اند و چیزهای زیادی دارند که به دانشجویان انتقال دهند و فقط، همان‌طور که گفتم، حسرت می‌خورند که سالها صبر کرده‌اند تا یاد بگیرند چطور باید زندگی کنند.

کشف فرزانی خودتان

سقراط عقیده داشت که بهترین درس برای آموزگار - و اجازه بدهید بیفزایم دوست - پرسیدن سؤالهایی است که به دانشجو یاری می‌دهد خرد خود را بکاود. دوستان مدام این کار را می‌کنند، همچنین درمانگران. شرح کوتاه زیر وسیله ساده‌ای را توضیح می‌دهد که در دسترس همه ماست.

اگر رو به مرگ می‌رویم، پس چرا یا چطور باید زندگی کنیم؟: جیل بارها شده که مردم از من بپرسند اگر همه چیز محکوم به نابودی است، پس معنای زندگی چیست؟ هرچند بسیاری از ما پاسخ به این پرسش را در بیرون از خودمان می‌جوئیم، بهتر است روش سقراط را دنبال کنید و نگاه خیره را به درونتان برگردانید.

جیل، خانم بیماری که سالها گرفتار اضطراب مرگ بود، از روی عادت مرگ را با بی‌معنایی یکسان می‌پنداشت. وقتی سابقه شکل گرفتن این فکر را از او پرسیدم، خیلی زنده اولین ظهور آن یادش بود. چشم‌هایش را بست و صحنه‌ای را توضیح داد که نه ساله بود و سوار تاب هشتی خانه‌شان برای سگ خانواده دلش پر از غم بود.

گفت: «درست در همین وقت فهمیدم که اگر همه باید بمیریم، هیچ چیز معنایی ندارد - درسهای پیانو، مرتب کردن رختخواب و ستاره‌های طلایی در مدرسه بابت منظم و مرتب بودن. وقتی همه ستاره‌های آسمان ناپدید می‌شوند، ستاره طلایی یعنی چه؟»

گفتم: «جیل، خودت دختری داری حدود نه ساله. تصور کن که بپرسد 'اگر همه می‌میریم، چرا یا چطور باید زندگی کنیم؟' آنوقت چی جواب می‌دهی؟»

بی‌درنگ جواب داد: «از شادیهای فراوان زندگی برایش می‌گویم، از زیبایی جنگلها، لذت بودن در کنار دوستان و خویشان، سعادت عشق ورزیدن به دیگران و ترک جهانی که بهتر شده است.»

پس از اینکه جمله‌اش تمام شد به صندلی تکیه داد و چشمهایش گشاد شد؛ از حرفهای خودش تعجب کرده بود، انگار که بگوید: «اینها دیگر از کجا آمد؟»
 «جوابت عالی است، جیل. تو که اینهمه عاقلی. اولین دفعه نیست که وقتی می‌خواهی به دختری پند زندگی بدهی، به حقیقت به این عظمت رسیده‌ای. حالا لازم است یاد بگیری مادر خودت باشی.»

پس کار اصلی این نیست که خودت پاسخ بدهی، بلکه باید راهی پیدا کنی و به کمک دیگران بروی تا پاسخ را خودشان پیدا کنند.

همین اصل در درمان جولیا مؤثر بود. جولیا روان‌درمانگر و نقاش بود که منشاء اضطراب مرگش از اینجا بود که نتوانسته بود استعدادش را محقق کند و هنرش را نادیده گرفته بود تا با شوهرش در پول درآوردن رقابت کند (فصل سه را ببینید). من در درمانش همین راهبرد را در پیش گرفتم و خواستم چشم‌انداز دوری را در نظر بگیرد و تصور کند با بیماری روبروست که رفتارش مثل خود اوست، آنوقت چه راه حلی به او پیشنهاد می‌کند.

جواب فوری جولیا - «بهش می‌گویم: تا حالا عمرت را به باد داده‌ای!» - نشان داد که فقط یک راهنمایی کوچک می‌خواسته تا به آنچه می‌دانسته دست یابد. درمانگرها همیشه این اصل را مسلم می‌دانند که حقیقتی که کسی خود به خود کشف می‌کند از حقیقتی که دیگران تحویلش می‌دهند قدرت بیشتری دارد.

پر بار کردن زندگی

سرخوردگی ناشی از اینکه هرگز در زندگی استعداد بالقوه بسیاری از مردم

شکوفان شده، مثل مورد جولیا، موجب ایجاد اضطراب مرگ در آنها می‌شود. عده زیادی به سبب اینکه رؤیاهایشان تحقق نیافته دلسرد می‌شوند و این موضوع که خود در تحقق آنها نکوشیده‌اند به افسردگیشان دامن می‌زند. عطف توجه به این نارضایی عمیق غالباً نقطه شروع غلبه بر اضطراب مرگ است، مثل داستان جک:

اضطراب مرگ و عمر نیمه کاره: جک

جک، یک وکیل دعاوی خوشپوش شصت ساله، که علایم بیماری او را از پا انداخته بود به مطبم آمد. با لحن یکنواخت بی‌حالتی گفت که مدام وسوسه مرگ را دارد، خوابش نمی‌برد و وضع حرفه‌یی و درآمدش پاک افتضاح شده است. هر هفته ساعتها سر جدولهای آماری وقت تلف می‌کرد و حساب می‌کرد چند ماه یا چند روز از عمرش باقی است. هفته‌ای دو - سه بار کابوس او را از خواب می‌پراند.

چون دیگر نمی‌توانست از عهده قوانین وصیت‌نامه و اموال غیر منقول که بیشترین قسمت کارش بود برآید، درآمدش کاهش پیدا کرده بود. چنان غرق وصیت‌نامه خود و مرگ خود بود که هراس بی‌واسطه آن وادارش می‌کرد مشاوره را کوتاه کند. در جلسه مشاوره با موکل‌هایش به تته پته می‌افتاد و گاهی پس از شنیدن اصطلاحاتی چون «پیش از فوت»، «متوفی»، «زوجه بازمانده» و «بیمه مرگ» حالش بهم می‌خورد.

در چند جلسه اول جک دور از دسترس و گوش به زنگ بود. بسیاری از افکاری را که در این کتاب شرح دادم امتحان کردم تا دستم به او برسد یا دلداریش دهم، اما موفق نشدم. با اینحال یک چیز عجیب توجهم را جلب کرد: توی سه تا از خوابهایی که توضیح داده بود، سیگار بود. اما گفته بود بیست و پنج سال است که سیگار نمی‌کشد. وقتی فشار آوردم که روی هرچه

مربوط به سیگار می‌شود فکر کند راهی پیدا نشد، تا در اواخر جلسه سوم با صدای لرزانی گفت زنی که ^{سال}چهل است همسر اوست هر روز در زندگی زناشویی‌شان سیگار ماری جوانا کشیده است. سرش را میان دو دستش گرفت، ساکت شد و وقتی عقربه ساعت مچی‌اش نشان داد پنجاه دقیقه وقت تمام شده از جا پرید و بدون خداحافظی شتابان بیرون رفت.

در جلسه بعد با خجالت زیاد حرف زد. برایش دردناک بود که بپذیرد آدمی مثل او، درس خوانده، باهوش، برخوردار از احترام حرفه‌یی، آنقدر احمق باشد که مدت چهل سال رابطه زناشویی را با زنی معتاد ادامه داده است که از لحاظ ذهنی آسیب دیده بود و کمتر کسی را می‌شناخت و آنقدر عامی و درس نخوانده بود که همراهی با او در مجامع عمومی دستپاچه کننده بود.

چک به لרزه درآمده بود، اما در آخر جلسه احساس آسایش می‌کرد. اینهمه سال این راز را برای کسی فاش نکرده بود؛ به نحو عجیبی حتی آن را به خودش هم اعتراف نکرده بود.

در جلسات بعدی اعتراف کرد به یک روابط آسیب دیده اکتفا کرده، چون خود را شایسته‌ی بیش از آن نمی‌دانسته و پیامدهای پر دامنه زناشویی‌اش را پذیرفت. شرم و لزوم پنهان‌کاری سبب از بین بردن زندگی اجتماعی‌اش شد. تصمیم گرفته بود بچه‌دار نشود؛ زنش نمی‌توانست در دوره حاملگی خویشتن‌داری کند یا مسئولیت مادرانه را به عهده بگیرد. چنان قانع شده بود که او را در ادامه این زناشویی احمق می‌دانند که مشککش را با هیچ‌کس، حتی خواهرش، در میان نگذاشته بود.

حالا در سن شصت سالگی سخت معتقد بود منزوی‌تر و پیرتر از آن است که از زنش جدا شود. برایم کاملاً روشن کرد که هرگونه بحث درباره پایان دادن یا تهدید به خاتمه دادن زناشویی بی‌مورد است. با اینکه زنش معتاد بود، او قلباً دوستش داشت، نیازمندش بود و پیمان زناشویی خود را جدی می‌گرفت. می‌دانست که زنش نمی‌تواند بدون او زندگی کند.

فهمیدم که اضطراب مرگ او با این موضوع که نصفه نیمه زندگی کرده و رؤیاهای خود را برای سعادت و ثمربخشی خفه کرده مربوط می‌شود. هراس و کابوسهایش از این حس ناشی شده بود که زمان سپری شده و زندگی از چنگش گریخته است.

من بخصوص از انزوایش یکه خوردم. رازداری مانع شده بود که هرگونه رابطه صمیمانه با کسی جز زن آسیب‌دیده و بی‌ثباتش برقرار شود. من با تکیه بر ارتباط دو جانبه به مسایل خصوصی او نزدیک شدم و برایش روشن کردم که ابدأ او را احمق نمی‌دانم. به جای آن افتخار کردم که تا آن حد رازش را با من در میان گذاشته و بر محظور اخلاقی او در زندگی با چنان زنی تأکید کردم.

پس از چندتا از این جلسات، اضطراب مرگ جک به طرز چشمگیری کاهش یافت. آنوقت جای خود را به دغدغه‌های دیگر داد، در وهله اول به رابطه با زنش و شیوه‌هایی که خجالتش مانع ارتباطهای صمیمانه دیگر شده بود. فکرهايمان را روی هم ریختیم که چطور می‌تواند پیش برود و موانعی را که اینهمه سال بر سر راه ایجاد دوستیهای دیگر قرار داشت کنار بزند. من امکان درمان گروهی را پیش کشیدم، اما این موضوع به نظرش تهدید کننده آمد: فکر هرگونه درمان جاه طلبانه را رد کرد که می‌توانست ریشه رابطه با زنش را پاره کند. به جای آن دو نفر را پیدا کرد که رازش را برایشان فاش کند: خواهرش و مردی که زمانی با او دوستی صمیمانه داشت.

من توجهش را به مبحث پر بار کردن جلب کردم. آن قسمتهایی که می‌توانست تحقق یابد، اما سرکوب کرده بود چه بود؟ خواب و خیالش چه بود؟ در زمان کودکی می‌خواست در زندگی چکاره شود؟ چه کارهایی در گذشته به او رضایت عمیق داده؟

جلسه بعد با یک پوشه قطور پر از کاغذهایی که به آنها می‌گفت «خط

خطی» از راه رسید: چند دهه شعر، اغلب دربارهٔ مرگ، که بیشترشان را چهار صبح که کابوس بیدارش می‌کرد نوشته بود. از او خواستم بعضی از آنها را برایم بخواند و او سه تا را که بیشتر دوست داشت سوا کرد. خواندن را که تمام کرد، گفتم: «عالی! توانایی تبدیل ناامیدی به چیز به این قشنگی چه محشر است!»

پس از دوازده جلسه جک خبر داد به هدفش رسیده است: ترسش از مردن به نحو چشمگیری کم شده بود؛ کابوسهایش به صورت خوابهایی درآمد بود در لفاف نازکی از دماغ شدن و ناکامی. افشای رازش نزد من به او شجاعت اعتماد به دیگران را داد و با خواهر و دوست قدیمی خود روابط دوستانهٔ گرمی را احیا کرد. سه ماه بعد برایم E-mail فرستاد که وضعیت روبراه است و در یک سمینار نویسندگان شبکهٔ کامپیوتری نام نویسی کرده و به گروه شاعران محلی پیوسته است.

کارم با جک نشان می‌دهد که زندگی سرکوفته چگونه خود را به شکل اضطراب مرگ می‌نماید. صد البته هراسان بود: بهانهٔ زیادی داشت که از مرگ بترسد، چون از زندگی در دسترس خود خوب استفاده نکرده بود. فوجی از هنرمندان و نویسندگان این احساس را به زبانهای گوناگون گفته‌اند. از «به موقع بمیر» نیچه گرفته، تا «از همهٔ کلماتی که به زبان یا قلم جاری شده این یکی غم‌انگیزتر است: باید بوده باشد!» از شاعر امریکایی، جان گرینلیف ویتیر. همچنین کار من با جک با کوششهایی در کمک به او برای تعیین جا و احیای بخشهای فراموش شدهٔ خود بود که از استعدادهای شاعرانه‌اش شروع می‌شد و به تشنگی او برای ایجاد شبکه رابطهٔ صمیمی اجتماعی می‌رسید. درمانگران تشخیص می‌دهند معمولاً بهتر است به بیمار کمک کنند که موانع را از سر راه تحقق خود بردارند، نه اینکه به پیشنهادها یا تشویقها و ترغیبها اعتماد کنند. همین‌طور کوشیدم انزوای جک را کاهش دهم، نه اینکه به فرصتهای

اجتماعی در دسترس او اشاره کنم. به جای آن توجهش را به موانع اصلی ایجاد دوستی صمیمانه جلب کردم: خجالتش از این بابت که خیال می‌کرد دیگران او را احمق می‌دانند، شک نیست که جهش او به سوی صمیمیت با من گام بلندی بود: انزوا فقط در انزوا موجود است، وقتی آن را با کسی سهیم شدی تبخیر می‌شود.

ارزش پشیمانی

پشیمانی بدنام شده است. هرچند معمولاً با غم و غصه‌ای دایمی همراه است، می‌توان از آن به طرزی سازنده استفاده کرد. در واقع از تمام شیوه‌هایی که برای کمک به خودم و دیگران در آزمایش اثبات خود استفاده می‌کنم، فکر پشیمانی - هم ایجاد آن و هم دوری از آن - یکی از ارزشمندترین شیوه‌هاست.

اگر از پشیمانی درست استفاده کنید، ابزاری است که کمک می‌کند اقداماتی در جلوگیری از انباشت آن به عمل آورید. با نگاه به پس و پیش می‌توانید پشیمانی را امتحان کنید. اگر به گذشته خیره شوید، از آنچه انجام نداده‌اید پشیمان می‌شوید. اگر به آینده زل بزنید، یا امکان انباشت بیشتر پشیمانی را فراهم می‌آورید یا کمایش خود را از آن رها می‌کنید.

غالباً به خودم یا به بیمارها می‌گویم یک سال یا پنج سال را پیشاپیش تصور کنید و به پشیمانیهای جدیدی بیندیشید که ظرف این مدت انباشته می‌شود. بعد سؤالی را مطرح می‌کنم که بزنگاه واقعی روان‌درمانی است: «حالا چطور می‌توانید بدون ایجاد پشیمانیهای جدید زندگی کنید؟ چه کاری می‌کنید که در زندگیتان تغییری ایجاد کنید؟»

بیداری

برای هریک از ما لازم است که در مقطعی از زندگی - گاهی در جوانی و

گاهی بعدها - از فناپذیری خود آگاه شویم. محرکهای بسیاری هست: نگاهی در آینه به گونه‌های شل، موهای جو گندمی، شانه‌های افتاده؛ جشن تولدها، بخصوص ده سال به ده سال - پنجاه سالگی، شصت سالگی، هفتاد سالگی؛ دیدن دوستی که سالها ندیده‌اید و یکه می‌خورید که چقدر پیر شده است؛ دیدن عکسهای قدیمی خودتان و آنهایی که سالها مرده‌اند و کودکی‌تان را انباشته بودند؛ برخورد با عالیجناب مرگ در خواب.

وقتی چنین تجربیاتی را از سر می‌گذرانید، چه احساسی دارید؟ با آنها چه می‌کنید؟ آیا دست به اعمال جنون‌آسا می‌زنید تا نگرانی را فرو بنشانید و از موضوع پرهیز کنید؟ می‌کوشید با جراحی پلاستیک چین و چروکها را برطرف یا موهاتان را رنگ کنید؟ تصمیم می‌گیرید در سال جدید هم سی و نه ساله بمانید؟ در کار و امور معمولی روزمره انصراف خاطر می‌جوید؟ همه این تجارب را نادیده می‌گیرید؟ خوابهاتان را فراموش می‌کنید؟

اصرار می‌کنم که انصراف خاطر نجوید. به جای آن طعم بیداری را بچشید. از آن برخوردار شوید. عکس جوانی را که پیش رو دارید، دمی بر آن درنگ کنید. بگذارید آن حس گزنده سراپایتان را درنوردد و دمی بیاید؛ علاوه بر طعم تلخ مزه شیرینش را نیز بچشید.

مزیت آگاهی از مرگ و در بر گرفتن سایه مرگ را به خاطر بسپارید. چنین آگاهی، تاریکی را با اخگر زندگیتان درمی‌آمیزد و هنگامی که هنوز از زندگی برخوردارید تقویتش می‌کند. راه ارزیابی زندگی، راه شفقت نسبت به دیگران، راه عشق ورزیدن عمیق به همه چیز، آگاه بودن از این نکته است که همه اینها محکوم به نابودی است.

بارها از اینکه دیده‌ام بیماری بسیار دیر و حتی هنگامی که مشرف به مرگ است تغییرات اساسی مثبتی کرده شادمانه به شگفت آمده‌ام. هرگز خیلی دیر نیست. هرگز زیادی پیر نیستید.

آگاهی از مرگ

یک خاطره

هرچه به انتها نزدیک می‌شوم، دایره‌وار به سوی ابتدا می‌روم. انگار به نوعی هموار کردن و آماده کردن راه است. حالا قلبم از یادآوری خاطراتی که به مرور زمان از یاد رفته بود به هیجان می‌آید.

چارلز دیکنز: داستان دو شهر

نیچه زمانی گفت که اگر می‌خواهید کار فیلسوفی را بفهمید، باید زندگینامه‌اش را زیر و رو کنید. این موضوع درباره روانکاوها هم مصداق دارد. همه می‌دانند که در گستره وسیعی از فعالیتها، از فیزیک کوانتوم گرفته تا اقتصاد، روانشناسی و جامعه‌شناسی مشاهده‌گر بر موضوع مشاهده تأثیر می‌گذارد. تا

اینجا نظرهایی درباره زندگی و افکار بیماران ارائه داده‌ام و اکنون زمان آن رسیده که روند را وارونه کنم و عقاید شخصی خود را درباره مرگ - منابع آن و اینکه چگونه بر زندگی من تأثیر گذاشته است - آشکار کنم.

مرگ رویارو

تا آنجا که یادم می‌آید اولین برخورد با مرگ در سن پنج - شش سالگی بود که استریپی، یکی از گربه‌هایی که پدرم در مغازه عطاری خود نگه می‌داشت، زیر ماشین رفت. روی پیاده‌رو افتاده بود و از گوشه دهانش خون جاری بود. تماشايش که می‌کردم تکه‌ای همبرگر را جلو دهنش گذاشتم، اما او اعتنایی نکرد. اشتهايش فقط برای مرگ تیز بود. یادم می‌آید که چون نتوانستم کاری برای استریپی بکنم، از درماندگی کرخت شدم. یادم نمی‌آید به این نتیجه آشکار رسیده باشم که اگر همه موجودات زنده می‌میرند، پس من هم از مرگ ناگزیرم. اما جزئیات مرگ گربه با وضوح استثنایی یادم مانده.

اولین تجربه‌ام از مرگ انسانی در کلاس دوم یا سوم ابتدایی پیش آمد که یکی از همکلاسیه‌هایم که حرفه‌های اول اسمش ل . س بود مرد. اسم کاملش یادم نمی‌آید، شاید هیچ وقت هم نمی‌دانستم؛ حتی مطمئن نیستم که با او همبازی بوده باشم. فقط خاطره پاره پاره روشنی از او دارم. ل . س زال بود با چشمهای سرخ و مادرش ظرف ناهارش را پر از برشهای خیارشور می‌کرد. فکر عجیبی توی سرم بود، و آن اینکه قبلاً هرگز خیارشور را لای ساندویچ ندیده‌ام.

بعد یک روز ل . س دیگر به مدرسه نیامد و یک هفته بعد معلم به ما گفت که او مرده است. همه‌اش همین. نه یک کلام بیشتر. نه اینکه بعداً یادی از او بشود. مثل جنازه کفن پوشی که از عرشه به دریای تاریک بلغزد در

سکوت ناپدید شد. اما چه روشن در ذهنم مانده. قریب هفتاد سال گذشته، با اینحال کمابیش می‌توانم دست دراز کنم و انگشتهایم را لای موهای زبر سفید شبیح‌وارش بلغزانم. انگار که همین دیروز دیده باشمش، تصویرش در ذهنم ثابت مانده و پوست سفید، پوتینهای بنددار، لباس یکسره‌اش و چشمهای گشادش را با آن صورت حیرت‌زده مدام می‌بینم. شاید همه اینها را در ذهن بازسازی کرده باشم؛ شاید تصور کرده باشم که در ملاقات با عالیجناب مرگ در ابتدای سفر زندگی لابد دستخوش تعجب و حیرت شده است.

از زمان نوجوانی اصطلاح «عالیجناب مرگ» را به کار می‌برم. این اصطلاح را از شعری از ئی.ئی. کامینگر در مورد بوفالوبیل گرفته‌ام که مرا مبهوت کرد و درجا از برش شدم.

بوفالو بیل

در گذشت.

آنکه بر

نریان سیمابگون

سواره می‌رفت

و یک دو سه چهار پنج گام کبوتروار

درمی‌شکست

ای عجب!

مردی بود نیک‌چهر،

می‌خواهم بدانم

عالیجناب مرگ!

چقدر پسر چشمابی را دوست دارید؟

یادم نمی‌آید که ناپدید شدن ل . س زیاد احساساتم را تحریک کرده باشد. فروید دربارهٔ کنده شدن عواطف ناخوشایند از خاطرات نوشته است. این حرف دربارهٔ من مصداق دارد و این تعارض را نشان می‌دهد که در عین حفظ تصویر زنده عاطفهام دربارهٔ آن حذف شده است. به نظرم معقول است نتیجه بگیریم که از مرگ یک همکلاس دستخوش عواطف شده بودم - تصادفی نیست که ل . س را به این روشنی به یاد دارم، حال آنکه کمترین چیزی از همکلاسیهای دیگر در آن روزگار یادم نمانده. پس شاید وضوح تصویر او بازماندهٔ تشخیص متزلزل من از آن است که خودم، آموزگارها و همکلاسیهایم دیر یا زود مثل ل . س. ناپدید می‌شویم.

شاید به دلیل اینکه در نوجوانی عالیجناب مرگ به دیدار پسر دیگری که می‌شناختم رفته بود، شعر کامینگز این‌طور در ذهنم جا خوش کرده باشد. آلن مارینوف یک «پسر چشمابی» بود که نارسایی قلبی داشت و همیشه مریض بود. صورت افسرده‌اش را با چانهٔ تیز، طره‌های موی قهوه‌یی که روی پیشانی‌اش می‌ریخت، کیف مدرسهٔ درب و داغانش که برای تن نرم و نازکش خیلی بزرگ و سنگین بود به یاد دارم. یک شب که در خانه‌شان خوابیدم، سعی کردم - به نظرم نه خیلی زیاد - بپرسم مشکل از چه قرار است. «چه بلایی دارد سرت می‌آید آلن؟ یعنی چه که قلبت سوراخ است؟» خیلی ترسناک بود. مثل خیره شدن به خورشید. جوابش یادم نمانده. یادم نمی‌آید چه احساس یا فکری داشتم. اما بی‌شک نیرویی در درونم غوغا می‌کرد (مثل جابه‌جا کردن مبلهای سنگین) که منجر به انتخاب و زنده ماندن چنین خاطره‌ای شد. آلن در هفده سالگی مرد.

برعکس خیلی از بچه‌ها من در مراسم تدفین در برابر مرگ قرار نگرفتم؛ پدر و مادرم این‌طور تربیت شده بودند که بچه‌ها را از چنین مراسمی معاف کنند. اما در نه - ده سالگی حادثهٔ بزرگی برایم پیش آمد. غروب یک روز از آن‌ها

زنگ تلفن به صدا درآمد و پدرم جواب داد و بی‌درنگ هاپیهای گریه‌اش بلند شد و مرا به وحشت انداخت. برادرش، عمو می‌یر من مرده بود. من که نمی‌توانستم گریه و زاری پدرم را تحمل کنم، شتابان از خانه بیرون رفتم و تا می‌توانستم در محله دویدم.

پدرم مردی آرام و ملایم بود و این اختیار از کف دادن تکان دهنده نشان می‌داد که چیزی عظیم، سهمناک و مهیب در کمین است. خواهرم که در آن زمان هفت ساله بود در خانه حضور داشت و هیچ چیز از این حادثه یادش نیست، هرچند یادش می‌آید که من مثل او نبودم. نیروی واپس زنی یا سرکوفتگی، آن روند انتخابی بسیار ظریف - در تعیین اینکه چه چیز یاد آدم بماند و چه چیز را فراموش کند - به این نحو در ساختن دنیای شخصی یکتای هرکدام از ما مؤثر است.

پدرم در سن چهل و شش سالگی نزدیک بود بر اثر سکتۀ قلبی بمیرد. سکتۀ نصف شب بود. من چهارده سالم بود و ترسیده بودم و مادرم چنان دست و پایش را گم کرده بود که برای توضیحی این در و آن در می‌زد و کسی را می‌خواست که این مصیبت را گردن او بیندازد. من بیشتر از همه دم دست بودم و مادرم گفت که - با نافرمانی، بی‌حرمتی و بی‌نظمی در خانه - مسئولیت کامل این فاجعه را به گردن دارم. آن شب چندبار که پدرم از درد به خود پیچید، مادرم سر من داد زد: «تو کشتیش!»

دوازده سال بعد که خودم روی تخت تحلیل‌گر دراز کشیده بودم، توضیح من از این حادثه منجر به طغیان محبت اولید اسمیت شد. این خانم روانکاوی بود سخت پایبند تعالیم فروید و همچنان که رویم خم شده بود و نج نج می‌کرد، گفت: «چه هولناک! چقدر برایت طاقت‌فرسا بود!» از تفسیرهای پر مغز و فشرده‌اش با کلماتی حساب شده هیچ چیز یادم نمی‌آید. اما چیزی که بعد از قریب پنجاه سال هنوز برایم زنده است، دستیابی او به آن لحظه نادر

سرشار از محبت بود. آن شب کذایی من و مادر و پدرم منتظر آمدن دکتر منچستر بودیم. سرانجام صدای چرخهای اتومبیلش را روی برگهای خشکیده پاییزی شنیدم و پله‌ها را سه تا یکی به پایین پریدم تا بموقع در خانه را برایش باز کنم. صحنه‌اش آشنای چهره‌گرد، درشت و خندانش همه‌هراسهایم را تاراند. دست روی سرم گذاشت و موهایم را بهم ریخت، به مادرم اطمینان داد، آمپولی (شاید مرفین) به پدرم زد، گوشی را روی سینه پدرم گذاشت و بعد از من خواست به صدای قلب او گوش بدهم و گفت: «می‌بینی، مثل ساعت منظم تیک‌تاک می‌کند. حالش خوب می‌شود.»

از بسیاری لحاظ این برای من شب سرنوشت‌سازی بود، اما بیش از همه یاد آسودگی خاطر وصف‌ناپذیری هستم که از ورود دکتر منچستر به خانه ما فراهم آمد. در جا تصمیم گرفتم که مثل او باشم، پزشکی بشوم که به دیگران آرامش خاطری را بدهم که او به من داد.

پدرم آن شب جان به در برد، اما بیست سال بعد ناگهان جلو چشم همه اعضای خانواده پر زد و رفت. من همراه زن و سه بچه کوچکم در واشینگتن دی. سی به دیدار خواهرم رفته بودیم. پدر و مادرم هم با اتومبیل خودشان آمده بودند، پدرم در اتاق نشیمن نشست، از سردرد گله کرد و ناگهان یله شد. شوهر خواهرم، که پزشک است، واماند. بعدها گفت که در طول سی سال طبابت هرگز شاهد مرگ ناگهانی نبوده است. من بی‌آنکه خونسردی خود را از دست بدهم، با دست به سینه پدرم فشار آوردم (تنفس مصنوعی به قلب هنوز باب نشده بود) و واکنشی ندیدم، دست به کیف طبابت شوهر خواهرم بردم و یک سرنگ درآوردم، پیراهن پدرم را پاره کردم و به قلبش آدرنالین تزریق کردم. اما بی‌فایده بود.

بعدها خودم را از بابت به عمل نیاوردن اقدام لازم ملامت کردم. وقتی آن صحنه را مجسم می‌کنم یادم می‌افتد که تربیت عصب‌شناسی باید مرا به

تشخیص بجای مشکل هدایت می‌کرد: مشکل مغزی بود. دیده بودم که چشمهای پدرم ناگهان در حدقه به راست چرخید و می‌بایست بدانم که تحریک قلب مؤثر نیست. سمت راست مغزش دچار خونریزی شدید (یا خون لختگی) شده بود. چشمها همیشه به سمت ضربه مغز می‌چرخد.

در تدفین پدرم دیگر چندان خونسرد نبودم. به من گفتند وقتی نوبت آن رسید که اولین بیل خاک را روی تابوت بریزم، غش کردم و اگر یکی از بستگان مرا نگرفته بود توی گور رو باز می‌افتادم.

مادرم مدت زیادتری زندگی کرد و در نود و سه سالگی مرد. دو حادثه در

زمان تدفینش یادمانده.

اولی مربوط به پخت و پز می‌شود. شب پیش از تدفین او ناگهان انگیزه‌ای درونی وادارم کرد که یک دسته کلوچه عالی دستپخت مادرم را بپزم. به گمانم محتاج انصراف خاطر بودم. بعلاوه، کلوچه پختن با مادرم خاطره نشاط‌انگیزی بود و فکر می‌کنم کمی بیشتر از وجودش را می‌خواستیم. خمیر گرفتم، گذاشتم شب تا صبح ور بیاید، و صبح زود آن را ورز دادم، دارچین و مربای سیب و کشمش به آن اضافه کردم و پختم تا وقتی افراد خانواده و دوستان که بعد از مراسم تدفین به خانه می‌آیند و دور هم می‌نشینیم به آنها بدهم.

اما کلوچه‌ها افتضاح از آب درآمد! تنها دفعه‌ای بود که این‌طور شد. فراموش کرده بودم که تویش شکر بریزم! شاید این پیام نمادینی از من به خودم بود که بیش از حد بر عبوس بودن مادرم متمرکز شده بودم. انگار ضمیر ناآگاهم به من سیخونک می‌زد: «می‌بینی، قسمت‌های خوب را فراموش کرده‌ای - محبتش و ایثار بی‌پایانش که غالباً به زبان نمی‌آمد.»

دومین حادثه خواب نیرومندی همان شب پس از تدفین بود. حالا که پانزده سال از مرگش می‌گذرد، صحنه‌های این خواب ذره‌ای تیره و تار نشده و هنوز به روشنی در ذهنم جولان می‌دهد.

می‌شنوم مادرم جیغ‌کشان نام مرا به زبان می‌آورد. دوان دوان از راه باریک خود را به دروازه‌خانه پدری می‌رسانم، در را باز می‌کنم و آنجا، روبرویم، رج به رج اعضای خانواده بزرگ ما نشسته‌اند (در این زمان همه مرده‌اند - مادرم برگ آخر بود که بیش از همه زندگی کرد). همچنان که به آن چهره‌های دوست‌داشتنی روی پله‌ها نگاه می‌کنم، عمه مینی را در وسط می‌بینم. مثل یک زنبور عسل می‌جنبید، چنان سریع تکان می‌خورد که خطوط اندامش تیره و تار است.

عمه مینی من چند ماه پیشتر مرده بود. مرگش بخصوص مایه هراسم شده بود؛ سکتۀ شدیدی فلجش کرده بود و هرچند بهوش بود، اما جز پلکها هیچ یک از عضلات تنش قادر به حرکت نبود. (به این حالت می‌گویند سندرم قفل شدگی.) تا دو ماه بعد که مرد به همین حال ماند.

اما در خواب به همان حال بود که گفتم؛ جلو و در مرکز تصویر و دیوانه‌وار جنبان. فکر می‌کنم این خوابی بود مدافع در برابر مرگ؛ عمه مینی آنجا روی پلکان دیگر فلج نبود و باز می‌جنبید، چنان سریع می‌جنبید که چشم نمی‌توانست آن را تشخیص دهد. در واقع تلاش این رؤیا انکار مرگ بود. مادرم نمرده بود؛ زنده بود و مثل همیشه صدایم می‌زد. بعد همه مرده‌های خانواده‌ام را دیدم که روی پله‌ها نشسته‌اند و به من لبخند می‌زنند و نشان می‌دهند که هنوز زنده‌اند.

همچنین فکر می‌کنم این خواب پیام دیگری هم در بر داشت، پیام «یاد من کن.» مادرم صدایم زد تا به من بگوید «یاد من باش، یاد همه ما باش؛ نگذار نابود شویم.» من هم همین کار را کردم.

عبارت «یاد من کن» همیشه تکانم می‌دهد. در رمانم «وقتی نیچه گریست» نیچه را در گورستانی سرگردان نشان دادم که به سنگ گورها چشم می‌انداخت و چند سطر شعر سبک سبک سرود که از او می‌آید:

تا که سنگی بند شد بر سنگ دیگر

گرچه آوایی نمی آید

یا نمی بیند کسی،

هریکی آرام می‌گیرد:

به یادم باش، یادم باش!

من این اشعار را از زبان نیچه در یکدم نوشتم و از این فرصت برای سرودن نخستین قطعه شعرم استفاده کردم. حدود یک‌سال بعد، کشف عجیبی کردم. استنفورد بخش روانکاوی خود را به ساختمان جدیدی منتقل کرد و هنگام انتقال منشی من پشت کابینت پرونده‌هایم یک بسته کاغذ مهر و موم شده پیدا کرد که بر اثر گذشت زمان زرد شده بود و گویا مدت‌ها آن پشت افتاده و دور از نظر مانده بود. در این بسته یک دسته شعر بود که سالها پیش در نوجوانی و اوان بلوغ نوشته بودم. در میان آنها شعری بود کلمه به کلمه همان که تصور می‌کردم تازه برای رمان سروده‌ام. فهمیدم آنها را دهها سال پیش در زمان مرگ پدر نامزدم نوشته‌ام. از خودم سرقت ادبی کرده بودم! هنگام نوشتن این فصل که به مادرم فکر می‌کردم، خواب ناراحت‌کننده‌ای دیدم:

دوستی به خانه‌ام می‌آید و من باغ را نشانش می‌دهم و او را به اتاق کارم می‌برم. فوری می‌بینم که کامپیوترم نیست و شاید آن را دزدیده‌اند. نه تنها این، بلکه میز تحریر بزرگ و غالباً شلوغم به کل تمیز شده است.

کابوس بود و من از ترس بیدار شدم. مرتب به خودم گفتم: «آرام بگیر، آرام بگیر. از چی می‌ترسی؟» حتی در خواب می‌دانستم که ترسم بی‌معناست: آخر فقط کامپیوتری گم شده بود و من همیشه یک کپی از پرونده‌هایم در جایی دیگر، جایی امن داشتم.

صبح روز بعد که هنوز از ترس خواب دیشب گیج بودم، خواهرم به من تلفن کرد - قسمت اول دستنویس این خاطره را برایش فرستاده بودم. از خاطراتم تکان خورده بود و گوشه‌ای از خاطرات خودش را، به اضافه یکی که من فراموش کرده بودم شرح داد. مادر ما به دنبال جراحی کفل در بیمارستان بود و من و خواهرم در آپارتمانش اوراقش را زیر و رو می‌کردیم که پیامی اضطراری از بیمارستان رسید که هرچه زودتر خودمان را به آنجا برسانیم. شتابان به اتاقش رفتیم و فقط تخت خالی را دیدیم: مرده بود و جسدش را برده بودند. هیچ چیزی که نشانه او باشد در آنجا نبود.

همچنان که حرفهای خواهرم را می‌شنیدم، معنای خواب در نظرم روشن می‌شد. معنای ترس را از این خواب فهمیدم: موضوع بر سر گم شدن کامپیوتر نبود؛ میز کارم بود که مثل تخت مادرم به کل پاک شده بود. این خواب مرگ مرا پیشگویی می‌کرد.

بر خورد شخصی با مرگ

چهارده ساله که بودم یک بار مرگ به من خیلی نزدیک شد. پس از بازی در دور مسابقات شطرنج از هتل گوردون قدیمی در خیابان هفدهم واشینگتن دی. سی. بیرون آمده بودم و کنار جدول خیابان منتظر اتوبوس بودم که به خانه برگردم. همچنان که سرگرم واریسی یادداشتهای بازی شطرنج بودم، یک ورقه از دستم لغزید و به خیابان افتاد و من به طور غریزی خم شدم که آن را بردارم. غریبه‌ای مرا به سرعت عقب کشید و یک تاکسی با سرعت زیاد با فاصله چند سانتیمتری از سرم رد شد. این حادثه سخت تکانم داد و بارها در ذهنم جان گرفت. حتی حالا که مجسمش می‌کنم، قلبم تندتر می‌تپد.

چند سال پیش دردی شدید در کفل داشتم و با یک جراح اورتوپد در

میان گذاشتم و او دستور عکس برداری داد. وقتی باهم عکس را می‌دیدیم، او از روی حماقت و بی‌توجهی به لکه کوچکی در عکس اشاره کرد و با لحنی بی‌اعتنا و به شیوه پزشک به پزشک گفت که شاید ضایعه متاستازی باشد. به عبارت دیگر محکومیت به مرگ. بنابراین خواست ام آر آی بکنم و چون روز جمعه بود تا سه روز امکانش نبود. در آن سه روز دردبار آگاهی از مرگ همه ذهنم را اشغال کرده بود. از میان همه راههایی که برای تسکین خاطر می‌جستم، در کمال تعجب معلوم شد که مؤثرتر از همه خواندن رمان تازه تمام شده من است.

جولیوس، قهرمان درمان شوپنهاور روانپزشک سالخورده‌ای است که تشخیص داده‌اند مبتلا به ملانوما^۱ بدخیم کشنده‌ای است. صفحه‌های زیادی در توضیح مبارزه‌اش برای کنار آمدن با مرگ و گذراندن آنچه از زندگی بازمانده به طرزی پر معنا سیاه کرده‌ام. هیچ فکری نتوانست کمکش کند، تا چنین گفت زرتشت نیچه را باز کرد و فکر تجربه بازگشت ابدی را خواند. (نگاه کنید به فصل چهار که چطور در درمان از این عقیده استفاده کرده‌ام.)

جولیوس به تلاش نیچه فکر می‌کند. آیا او مایل است زندگیش همان‌طور که بوده بارها تکرار شود؟ جوابش مثبت است. می‌گوید زندگی را به درستی طی کرده و ... «پس از چند دقیقه جولیوس به این نکته می‌رسد: دقیقاً می‌فهمد چه کند و آخرین سال زندگیش را چگونه به سر برد. به همان طرز که سال پیش زیسته - و پیرارسال و سال پیش از آن - زندگی می‌کند. روانکاو بون را دوست داشت، دوست داشت با دیگران ارتباط بگیرد و زندگی را در درونشان زنده کند ... شاید نیازمند تحسین، تأیید و سپاسگزاری آنها بود.

۱. melanoma تجمع رنگدانه‌های سیاه در اعضای بدن، مثل پوست.

حتی در این صورت، حتی اگر انگیزه‌های تیره‌ای نقش داشت، او از کار خود راضی بود. خدا به آن خیر و برکت دهد!»

خواندن جمله‌هایی که خودم نوشته بودم آرامشی را که می‌جستم برایم فراهم آورد. زندگیتان را مصرف کنید. نیروهای بالقوه خود را بالفعل کنید. حالا توصیه‌ی نیچه را کامل‌تر می‌فهمیدم. شخصیتی که آفریده بودم (جولیوس) راه را نشانم داد - مثال قدرتمند و نامعمولی که زندگی از داستان تقلید می‌کند.

از قوه به فعل آوردن

من که چند دهه در دانشگاه استنفورد استاد روانکاوی بوده و در مجموع با احترام فراوان همکاران و دانشجویان روبرو شده‌ام، خود را آدم بسیار موقی می‌دانم. در مقام نویسنده می‌دانم تخیل شاعرانه نویسندگان بزرگ معاصر، نظیر روت، بلو، اوزیک، مک ایون، بنویل، میچل و تعداد بیشماری از کسانی را که کتابهایشان را با احترام می‌خوانم ندارم، اما استعدادی را که دارم به فعل درآورده‌ام. داستان‌گوی بدی نیستم؛ هم داستان نوشته‌ام و هم غیر داستان؛ خوانندگان فراوانی دارم و بیش از حد توقع ستایش دیده‌ام.

در گذشته غالباً وقتی به یک سخنرانی آتی فکر می‌کردم به نظرم می‌رسید که یک پیر دانا، شاید یک روانکاو کهنه‌کار، بلند شود و بگوید حرفهایم یک مشت پرت و پلاست. اما حالا آن ترس از بین رفته: زیرا از یک سو اعتماد به نفسم را بازیافته‌ام و از سوی دیگر کمتر کسی در میان جمع شنوندگان از من مسن‌تر است.

دهها سال از تأیید خوانندگان و دانشجویان برخوردار بوده‌ام. گاهی آن را به خودم می‌گیرم و گیج می‌شوم. گاهی که یک روز تمام سرگرم نوشتن می‌شوم، تحسین و تمجیدها را از این گوش می‌گیرم و از آن یکی در می‌کنم.

گاهی که می‌شنوم دیگران خردی بیش از آنچه دارم به من نسبت می‌دهند حیرت می‌کنم و به خودم تذکر می‌دهم که این ستایشها را جدی نگیرم. همه نیاز دارند باور کنند که مردان و زنان خردمندی وجود دارند. خودم هم که جوان بودم همین فکر را می‌کردم و اکنون که سالخورده و صاحب نام شده‌ام، ظرف مناسبی برای آرزوهای دیگران هستم.

معتقدم که نیاز ما به مرشد و مراد بازتاب‌دهندهٔ آسیب‌پذیری ما و تمنا برای ذات باریتعالی است. بسیاری از مردم، از جمله خود من، نه فقط مراد و مرشد را می‌پرورانیم، بلکه اعتباری بیش از آنچه شایستهٔ آنند برایشان قایل می‌شویم. دو - سه سال پیش در مراسم یادبود یک استاد روانکاوی به مدیحهٔ یکی از شاگردان سابقم گوش دادم. او اکنون رئیس قابل بخش روانکاوی دانشگاه ایست کوست است و در اینجا از او به نام جیمز یاد می‌کنم. هر دوی اینها را خوب می‌شناختم و یکه خوردم از اینکه جیمز در خطابه‌اش بسیاری از عقاید خلاقانهٔ خود را به آموزگار فقیدش نسبت داد.

چند لحظه بعد در همان شب برداشتم را به جیمز گفتم و او با کمرویی لبخندی زد و گفت: «آه، ایرو، هنوز هم یادم می‌دهی.» قبول کرد که حق با من است، اما از انگیزهٔ خود مطمئن نبود. یاد آن دسته از نویسندگان باستان افتادم که نوشته‌های خود را به استادان خود نسبت داده‌اند، تا آنجا که محققین کلاسیک امروزه مشکل می‌بینند نویسندهٔ واقعی بسیاری از آثار را پیدا کنند. مثلاً توماس اکویناس^۱ بیشتر افکارش را به استاد معنوی خود، ارسطو نسبت داده است.

وقتی دالایی لا ما در ۲۰۰۵ در دانشگاه استنفورد صحبت کرد، ستایش

۱. Thomas Aquinas (۱۲۲۴ - ۱۲۲۵) از نامدارترین فیلسوفان اسکولاستیک قرون وسطا (ایتالیایی).

فوق‌العاده‌ای نثارش شد. به همه حرفه‌هایش صورت آرمانی داده شد. در پایان سخنرانی عده زیادی از همکاران استنفورد - استادان برجسته، رؤسای دانشکده‌ها، دانشمندان برنده جایزه نوبل - همه مثل بچه مدرسه‌یی‌ها به صف یورش بردند تا او نوار دعا را بر سرشان بلغزاند و در برابرش تعظیم کنند و به او «قدسی مآب» بگویند.

هریک از ما میل نیرومندی داریم که به مرد یا زن بزرگ احترام بگذاریم و جمله تکان‌دهنده «قدسی مآب» را بگوییم. شاید این همان چیزی باشد که اریک فروم در گریز از آزادی به آن می‌گوید «لذت تسلیم». دین از همین ماده زاده می‌شود.

خلاصه، احساس می‌کنم که در زندگی و حرفه خود را محقق کرده و استعدادهای بالقوه‌ام را به فعل آورده‌ام. چنین تحقق‌ی نه فقط ارضا کننده است، بلکه سد سدیدى است در برابر ناپایداری و مرگ قریب‌الوقوع. در واقع کار درمانگری همیشه به عنوان قسمتی از پوشش من بوده. بخت به من رو آورده که درمانگر بودم؛ تماشای دیگران که در زندگی خود را به رویت می‌گشایند فوق‌العاده ارضا کننده است. درمانگری همیشه فرصتهایی عالی برای موج‌زنی فراهم می‌کند. در هر ساعت کار می‌توانم بخشهایی از خودم را بگنجانم، بخشهایی از آنچه از زندگی آموخته‌ام.

(به عنوان کسی که در کنار نشسته، همیشه از خودم می‌پرسم که تا کجا این موضوع می‌تواند در مورد حرفه ما مصداق داشته باشد. در طبابت با روان‌درمانگرهای زیادی کار کرده‌ام که تازه برنامه فارغ‌التحصیلی خود را شامل تقریباً تمام درمان شناختی - رفتاری را به پایان رسانده و از دورنمای کار مکانیکی با بیمارانی در وجه تجویزی رفتاری احساس سرخوردگی می‌کنند. من هم تعجب می‌کنم که وقتی این درمانگرها را طوری تربیت کرده‌اند که به وجهی غیر شخصی با بیماران رفتار کنند و خودشان به کمک

نیاز دارند، کارشان به کجا می‌کشد. روی همکاران این مکتب هم شرط نمی‌بندم.)

نظریه کمک به دیگران با برداشت درمانگرانه بر مباحث بین شخصی و وجودی تکیه می‌کند و فرض وجود ناخودآگاه (هرچند نظر من بر وجود ناخودآگاه با دیدگاه سنتی تحلیلی تفاوت دارد) برایم ارزشمند است و میل به زنده نگهداشتن آن، سپردن آن به دست دیگران، به زندگی معنا می‌بخشد و تشویق می‌کند که در پیرسالی به کار و نوشتن ادامه دهم، هرچند به قول برتراند راسل «روزی منظومه شمسی نابود می‌شود.» نمی‌توانم با قول برتراند راسل در بیفتم، با اینحال عقیده ندارم این دیدگاه کیهانی چندان ربطی به امروز داشته باشد: برای من تنها دنیای انسانی، دنیای روابط انسانی مهم است. من از فکر ترک دنیایی خالی، دنیایی فاقد ذهن شخصی خودآگاه دیگر نه اندوهی دارم و نه دریغی. عقیده موج زنی، رساندن آنچه برای زندگی شخص مهم است به دیگران، مستلزم ارتباط با موجودات خودآگاه دیگر است؛ بدون آن موج زدن محال است.

مرگ و پیرهای فرزانه من

حدود سی سال پیش شروع به نوشتن یک کتاب درسی در مورد روان درمانی وجودی کردم. برای تدارک این کار سالها با بیمارانی که از بیماری حادی با مرگ حتمی روبرو بودند کار کردم. بسیاریشان به علت درد و رنج خردمندی به دست آورده آورده بودند و به نوعی آموزگار من شدند و تأثیری پایدار بر زندگی و کارم گذاشتند. گذشته از این سه مرشد و مراد برجسته داشتم: جروم فرانک، جان وایت هورن و رولو می. با هریک از این سه مرد زمانی که مشرف به مرگ بودند برخوردی به یاد ماندنی داشتم.

جروم فرانک

جروم فرانک در دانشگاه جانز هاپکینز یکی از استادان من بود، یک درمانگر گروهی پیشگام و راهنمای من در این زمینه. بعلاوه، در تمام عمرم نمونه انسجام شخصی و فکری باقی ماند. دوره‌ام که تمام شد، همچنان در تماس نزدیک با او ماندم و مرتب به دیدارش می‌رفتم تا رفته رفته بر اثر ضعف پیری روانهٔ خانهٔ سالمندان بالتیمور شد.

جری در نود و چند سالگی دچار اختلال مشاعر شد، در آخرین دیدارم از او چند ماه پیش از مرگش در سن نود و پنج سالگی، مرا به‌جا نیاورد. پیشش ماندم و مدت زیادی با او حرف زدم و خاطراتی را از او و همکاریاش به‌یاد آوردم. رفته رفته مرا به‌جا آورد، با غصه سری جنباند و از کم حافظگی خود عذر خواست.

«خیلی متأسفم، ایرو، اما در اختیارم نیست. هر روز صبح لوح حافظه‌ام به کل پاک می‌شود.»

موقع گفتن این حرف طوری دست روی پیشانی خود کشید که انگار تخته سیاه را پاک می‌کند.

گفتم: «لابد خیلی برایت دردناک است، جری. یادم می‌آید چقدر به حافظهٔ خارق‌العاده‌ات می‌بالیدی.»

جواب داد: «می‌دانی، چندان هم بد نیست. بیدار می‌شوم، اینجا تو بخش با بیمارها و خدمه صبحانه می‌خورم و هر روز صبح همه برایم غریبه‌اند، اما بعد آشناتر به نظر می‌رسند. تلویزیون تماشا می‌کنم و بعد از کسی می‌خواهم صندلی چرخدارم را کنار پنجره ببرم و بیرون را تماشا می‌کنم. از هرچه می‌بینم خوشم می‌آید. هرچه را می‌بینم، انگار بار اول دیده‌ام. از دیدن و تماشا لذت می‌برم. چندان هم بد نیست، ایرو.»

این آخرین باری بود که جری فرانک را می‌دیدم: روی صندلی چرخدار با

گردنی خمیده که به خودش فشار می‌آورد تا مرا ببیند. دچار اختلال مشاعر ویرانگری بود، اما باز به من درس می‌داد که وقتی کسی همه چیز را از دست می‌دهد، باز برایش لذت صرفِ زندگی می‌ماند.

من به این موهبت، به این دست و دل‌بازی نهایی پایان زندگی از سوی پیر فرزانه‌ای خارق‌العاده ارج می‌گذارم.

جان وایت هورن

جان وایت هورن، چهرهٔ برجسته‌ای در روانکاوی و رئیس بخش روانکاوی جان هاپکینز در سه دهه، نقش مهمی در آموزشم داشت. مردی دستپاچه و آراسته که دور کلهٔ براقش موهای خاکستری دایره‌وار با وسواس اصلاح شده بود و عینک قاب طلایی به چشم می‌زد و در صورت و کت و شلوار قهوه‌یی که تمام سال می‌پوشید ذره‌ای چین و چروک نبود. (ما دانشجویان حدس می‌زدیم که لابد دو - سه دست از همین رنگ کت و شلوار در کمد لباسش دارد.)

دکتر وایت هورن که درس می‌داد هیچ حرف اضافی نمی‌زد: تنها کفلش می‌جنبید. همه چیز - دستها، گونه‌ها و ابروهایش - به طرز چشمگیری بی‌حرکت می‌ماند. هرگز از کسی، حتی همکارانش، نشنیدم که او را به نام کوچک صدا کنند. همهٔ دانشجویان از کوکتل پارتی رسمی و خشک سالانه‌اش که در آن فقط یک جام کوچک شری بی‌هیچ خوراکی می‌داد می‌ترسیدند.

در سومین سال رزیدنسی روانکاوی من و پنج رزیدنت ارشد هر سه‌شنبه عصر با دکتر وایت هورن به سرکشی بخشها می‌رفتیم. پیش از آن همه در دفتر کار او که تخته کوبی چوب بلوط داشت نهار خورده بودیم. غذا ساده بود، اما با ظرافت جنوبی ارائه می‌شد: رومیزی کتانی، سینیهای نقره‌یی براق،

و چینی استخوانی. گفتگوی سر میز غذا کشدار و کاهلانه بود. به هریک از ما تلفن می‌شد که برگردیم و بیماران جنجال می‌کردند که به ایشان توجه کنیم، اما راهی نبود که دکتر وایت هورن را به عجله واداریم. سرانجام حتی من، پر جوش و خروش‌ترین فرد گروه، یاد گرفتم درنگ کنم و وقت بگذرانم.

در این دو ساعت فرصت داشتیم هرچه دلمان می‌خواهد از او بپرسیم. یادم می‌آید که سؤالهایی دربارهٔ موضوعاتی از قبیل منشاء کج خیالی، مسئولیت پزشکی در قبال کسانی که به خودکشی تمایل دارند و عدم انطباق تغییر درمانی و حتمیت از او سؤالهایی می‌کردیم. هرچند همیشه به چنین سؤالهایی جواب کامل می‌داد، اما آشکارا موضوعات دیگری برایش برتری داشت، مثلاً راهبرد نظامی سپهسالاران اسکندر کبیر، صحت کار کمانداران پارسی، خطاهای بزرگ نبرد گتیسبرگ^۱ و بالاتر از همه، جدول اصلاح شدهٔ ادواری خودش (در اصل شیمیدان بود).

پس از ناهار دور هم می‌نشستیم و شاهد مصاحبهٔ دکتر وایت هورن با چهار - پنج بیمار بخش او می‌شدیم. هرگز ممکن نبود طول مصاحبه‌ای را پیش‌بینی کنیم. بعضی از اینها پانزده دقیقه طول می‌کشید و برخی دو تا سه ساعت. آهنگ کارش کاهلانه بود. وقت زیاد داشت. هیچ چیز به اندازهٔ شغل و سرگرمیهای بیمار برایش جالب نبود. یک هفته استاد دانشگاهی را برمی‌انگیخت تا به طور عمیق از شکست ناوگان اسپانیا بحث کند و هفتهٔ بعد یک مزرعه‌دار آمریکای جنوبی را تشویق می‌کرد که یک ساعت در مورد درختهای قهوه حرف بزند - انگار هدف اصلی او کشف رابطه بین ارتفاع

۱. Gettysburg واقع در جنوب پنسیلوانیا، در جنگ داخلی امریکا نیروهای متحد جنوب در این ناحیه شکست قطعی خوردند. (۱ تا ۳ جولای ۱۸۶۳): اکنون در اینجا گورستان ملی و پارک نظامی ایجاد شده است.

درختها و کیفیت دانه‌های قهوه بود. آنوقت با چنان ظرافتی به حوزه شخصی می‌لغزید که وقتی یک بیمار کج خیال ظنن ناگهان با صداقت از خودش و دنیای روانی خود حرف می‌زد، همیشه یکه می‌خوردم.

دکتر وایت هورن که اجازه می‌داد بیمار به او بیاموزد، به جای آسیب‌شناسی با شخص بیمار رابطه می‌گرفت. راهبرد او بی‌برو برگرد هم اعتماد به نفس بیمار را تقویت می‌کرد و هم اشتیاقش را برای فاش کردن درونش برمی‌انگیخت.

می‌شد به او گفت مصاحبه‌کننده «مکار». اما او مکار نبود. ریب و ریایی در کارش نبود. دکتر وایت هورن از ته دل می‌خواست بیاموزد. او گردآورنده اطلاعات بود و ظرف سالیان با این روش گنجینه‌ای حیرت‌انگیزی از بدایع مبتنی بر واقعیت فراهم آورده بود.

می‌گفت: «اگر بگذارید به قدر کفایت درباره زندگی و علایقشان یادتان بدهند، شما و بیمارتان هر دو برنده‌اید. نه تنها تهذیب می‌شوید، بلکه هرچه لازم است درباره بیماریشان بدانید یاد می‌گیرید.»

تأثیر همه جانبه‌ای بر آموزش من - همچنین زندگی من - داشت. سالها بعد فهمیدم که نامه توصیه اکید او راه برگزیدن مرا در هیئت علمی دانشگاه استنفورد هموار کرده است. وقتی کار در استنفورد را شروع کردم، تا چندین سال تماسی با او نداشتم، غیر از چند جلسه با یکی از عموزاده‌هایش که برای معالجه پیش من فرستاده بود.

بعد، یک روز صبح زود، تلفنی از طرف دخترش (که هرگز ندیده بودم) پاک گیجم کرد. گفت او سخته کرده و مشرف به مرگ است و بخصوص خواسته مرا ببیند. بی‌درنگ از کالیفرنیا به بالتیمور پرواز کردم و در تمام مدت از خودم می‌پرسیدم «چرا من؟» و یکراست به بالینش در بیمارستان رفتم.

نیمی از بدنش فلج شده بود و به توانایی حرف زدنش آسیب فراوان رسیده بود.^۱

از دیدن یکی از کسانی که به طرز باشکوهی حرفهای پخته برشته می‌زد در آن حال که آب از کنج دهانش جاری بود و دنبال پیدا کردن کلمه‌ای می‌گشت چقدر یکه خوردم. سرآخر به هر زحمتی بود، توانست بگوید: «من ... من ... ترسیدم، خیلی ترسیدم.» من هم ترسیدم، از دیدن این صحنه که مجسمه بزرگ افتاده است و رو به ویرانی می‌رود ترسیدم.

اما چرا می‌خواست مرا ببیند؟ او دو نسل از روانکاوها را تربیت کرده بود که بسیاریشان در دانشگاههای درجه یک مناصب عالی داشتند. چرا مرا، پسر سراسیمه یک بقال فقیر مهاجر که به خودش هم شک دارد انتخاب کرده بود؟ چکار می‌توانستم برایش بکنم؟

سرانجام هم کار چندانی نکردم. مثل همه عیادت‌کننده‌های عصبی رفتار کردم، ناامیدانه در جستجوی جمله‌هایی برای دلداری دادن برآمدم، تا بیست و پنج دقیقه بعد به خواب رفت. بعداً شنیدم که دو روز پس از عیادت من مرده است.

سؤال «چرا من؟» سالها در ذهنم جولان می‌داد. شاید من بدل پسری بودم که می‌دانستم در آخرین نبرد ضد حمله آلمان در بلژیک در جنگ جهانی دوم از دست داده بود.

ضیافت بازنشستگی او یادم می‌آید که در آخرین سال قبل از فارغ‌التحصیلی من برگزار شد. پس از صرف غذا و شادخواری به یاد بسیاری از بزرگان، بلند شد و خطابه خداحافظی را با لحن باشکوهی ایراد کرد.

۱. در این جمله از دو بیماری hemiplegic (بیماری که نیمی از بدنش فلج شده) و aphasia (زبان پریشی) نام برده شده.

این‌طور شروع کرد: «شنیده‌ام که می‌گویند از روی دوستان آدم می‌توان درباره‌اش قضاوت کرد.» در اینجا مکث کرد تا شنوندگان را به دقت فراوان ارزیابی کند. «پس لابد واقعاً آدم خوبی هستم.» گاهی، نه چندان زیاد، شده که این عبارت را به کار ببرم و به خودم بگویم: «اگر او مرا این‌قدر خوب می‌دانست، پس لابد واقعاً آدم خوبی هستم.»

سالها بعد، که از این موضوع فاصله گرفتم و درباره مرگ نکات بیشتری آموختم، به این نتیجه رسیدم که دکتر وایت هورن به مرگی در تنهایی مرد - مرگ او در میان حلقه دوستان صمیمی و محبوب و افراد خانواده نبود. اینکه او سراغ مرا گرفت، دانشجویی که ده سالی او را ندیده بود و هرگز با او روابط صمیمانه نداشت، نشان دهنده وجود خصوصیت ویژه‌ای در من نیست، بلکه بیشتر فقدان مصیبت‌بار رابطه با کسانی را می‌نماید که او غمخوارشان بوده باشد و آنها غمخوار او.

با نگاهی به گذشته غالباً آرزو می‌کنم که کاش دیدار دیگری با او می‌داشتم. می‌دانم با تمایلم به پرواز در عرض کشور و رساندن خودم به بالینش چیزی به او داده‌ام، اما، آه، چقدر آرزو می‌کنم که کاش کار بیشتری برایش می‌کردم. باید نوازشش می‌کردم، دستش را می‌گرفتم، شاید حتی بغلش می‌کردم و گونه‌هایش را می‌بوسیدم. اما چنان خشک و رسمی و بازدارنده بود که شک دارم دهها سال کسی جرأت کرده باشد بغلش کند. مثلاً خود من هرگز به او دست نازدم و کسی را هم ندیدم که چنین کند. می‌گویم کاش به او گفته بودم چه معنایی برایم دارد؛ چقدر از عقایدش در من موج زده؛ و وقتی با بیماران به شیوه او حرف می‌زنم، چقدر به یادش هستم. از بعضی لحاظ درخواست او که در بستر مرگ به دیدارش بروم، واپسین هدیه این پیر فرزانه به من بود - گرچه شک دارم، بسکه افراطی بود، چنین چیزی به ذهنش رسیده باشد.

رولو می

رولو می از این لحاظ برایم اهمیت داشت که هم مؤلف بود و هم درمانگر و سرانجام دوست.

در ابتدای آموختن روانکاوی از الگوهای نظریه‌ای جاری سردرگم و ناراضی شده بودم. به نظرم می‌رسید که هم الگوهای زیست‌شناختی و هم تحلیل روان‌شناختی از فرمول‌بندی خود زیادی از جوهر انسانی خالی شده‌اند. هنگامی که در سال دوم رزیدنسی من کتاب وجود، نوشته می منتشر شد، هر صفحه‌اش را بلعیدم و احساس کردم که چشم‌انداز یکسره تازه و روشنی پیش چشمانم گسترده شده است. بی‌درنگ با نامنویسی در یک دوره بررسی کارشناسی تاریخ فلسفه غرب یاد گرفتن فلسفه را شروع کردم. از آن پس به خواندن و شنیدن دوره‌های فلسفه ادامه داده و در آن خرد و راهنمایی بیشتری از ادبیات حرفه‌یی مربوط به رشته خودم یافته‌ام.

از بابت این کتاب و اشاره به راه نیل خردمندانه‌تر به مسایل انسان مدیون رولو می هستم. (بخصوص اشاره‌ام به سه مقاله اول اوست؛ مقاله‌های دیگر ترجمه تحلیل‌گران وجودی اروپایی است، که به نظرم کم ارزش‌تر است.) سالها بعد که در جریان کار با بیمارانی که به مرض سرطان می‌میرند دچار اضطراب مرگ شدم، تصمیم گرفتم برای درمان به او مراجعه کنم.

رولو می در تیورون کار و زندگی می‌کرد، از مطبم تا آنجا هشتاد دقیقه رانندگی بود، اما به نظرم ارزش وقت گذاشتن را داشت و سه سال تمام هر هفته پیشش می‌رفتم - به استثنای سه ماه تابستان که برای تعطیلات به نیوهامپشر می‌رفت. سعی کردم ضبط گفتگوهای هر جلسه و گوش دادن به مباحث جلسه پیش در هر سفر از وقت رفت و آمد به وجه احسن استفاده کنم - از آن به بعد این شگرد را به بیمارانی توصیه می‌کنم که تا مراجعه به مطب من رانندگی طولانی در پیش دارند.

درباره مرگ و آن اضطرابی که کار من با تعداد زیادی بیمار مشرف به مرگ در من ایجاد کرده بود بحث کردیم. انزوای همراه مرگ بیش از همه ذهنم را اشغال کرده بود؛ و یکبار که در طول سفرهای مشاورتی گرفتار کابوس شدید اضطراب مرگ شدم، شب را در متل دور افتاده‌ای نه چندان دور از مطب او گذراندم تا چند جلسه پیش و پس از آن شب با او ملاقات کنم.

همان‌طور که پیش‌بینی می‌کردم آن شب اضطرابم افسار گسیخته بود، کابوسهای هولناک دیدم، مثلاً مدام تعقیب و گریز بود و یک چوبدستی جادوی ترسناک که از پنجره تو می‌آمد. هرچند کوشیدیم اضطراب مرگ را کشف کنیم؛ فکر می‌کنم در خیره نشدن به خورشید باهم تباری کردیم؛ از رویارویی با شیخ مرگ که در این کتاب پیشنهاد کرده‌ام اجتناب کردیم.

اما روی هم رفته رولو برایم درمانگری عالی بود و پس از خاتمه کار ما با من دوستی بهم زد. نظر او درباره روان‌درمانی وجودی من که طی ده سال نویسندگی تازه تمام کرده بودم مثبت بود و ما با سهولت نسبی از انتقال رابطه پیچیده و بسیار زیرکانه درمانگر - بیمار به رابطه دوستانه رسیدیم.

چندین سال که گذشت، زمانی رسید که نقشه‌هایمان وارونه شد. پس از اینکه رولو گرفتار یک رشته سکتۀ خفیف شد، که بارها مایۀ سر در گمی و هراسش می‌شد، اغلب برای حمایت به من رجوع می‌کرد.

شب‌های همسرش، جورجیا می، که او هم دوستم بود، تلفن کرد و گفت رولو مشرف به مرگ است و از من و همسرم خواست که فوراً به دیدنش برویم. آن شب سه‌تایی باهم بودیم و به نوبت بالای سر رولو می‌نشستیم. رولو بیهوش شده و بر اثر آب آوردن ریه به زحمت نفس می‌کشید. سرانجام وقتی من بالای سرش بودم، آخرین نفس پر تشنج را کشید و مرد. من و جورجیا بدنش را شستیم و برای مأمور کفن و دفن آماده‌اش کردیم که قرار بود صبح بیاید و او را به آتشگاه ببرد.

آن شب آشفته از مرگ رولو به بستر رفتیم و فکر سوزاندن جسدش بودم که این خواب پر قدرت را دیدم:

همراه پدر و مادر و خواهرم در یک مرکز خرید راه می‌رویم و تصمیم می‌گیریم برویم طبقه پایین. خود را تو یک آسانسور می‌بینم، اما تنها هستم - خانواده‌ام غیبتشان زده. آسانسور می‌رود و می‌رود. پیاده که می‌شوم، در یک ساحل خارهی هستم. اما هرچه دنبال خانواده‌ام می‌گردم، پیدایشان نمی‌کنم. هرچند چشم‌انداز زیبایی است - سواحل خارهی برای من بهشت است - کم‌کم ترس به من غلبه می‌کند. بعد می‌بینم پیراهن خوابی پوشیده‌ام که چهره خندان و ملیح اسماکی خرسه رویش نقش بسته. صورت روی پیراهن روشن‌تر و بعد درخشان می‌شود. طولی نمی‌کشد که این صورت مرکز همه رؤیا می‌شود، انگار که تمام انرژی رؤیا به این صورت ملیح بوزخند زنده اسماکی خرسه منتقل شده است.

از خواب بیدار شدم، نه از ترس، بلکه از درخشش علامت روی لباس خواب. انگار نور افکنی را متوجه اتاق خوابم کرده بودند. در ابتدای این خواب احساس آرامش و تقریباً نشاط داشتم، اما همین که نتوانستم خانواده‌ام را پیدا کنم، دلشوره و ترس فراوانی سراغم آمد. بعد همه چیز کنار رفت و همه رؤیا تحت‌الشعاع آن اسماکی خرسه درخشان قرار گرفت.

مطمئنم که سوزاندن جسد رولو پشت آن تصویر اسماکی خرسه درخشان است. مرگ رولو مرا با مرگ خودم روبرو کرد که در رؤیا به صورت جدا شدنم از خانواده‌ام و آن سفر بی‌پایان با آسانسور به پایین درآمد. از سادگی ضمیر ناآگاهم یکه خوردم. چقدر دستپاچه کننده است که بخشی از وجودم خریدار برگردان هالیوودی از ترسیم فنا ناپذیری شده، با آن آسانسور سواری و برگردان سینمایی بهشت آکنده از ساحل خارهی. (هرچند بهشت به سبب پرت افتادگی کامل از بهشت بود، که تاه آمده!)

به نظر می‌رسد این رؤیا کوشش قهرمانانه‌ای را برای خاتمه دادن به هراس نشان می‌دهد. هراس از مرگ رولو و سوزاندن جسدش تکانه داده بود و تلاش این رؤیا در این بود که با نرم کردن کل این تجربه ترس ناشی از آن را فرو بنشانند. مرگ با ملایمت به صورت پایین رفتن با آسانسور و رسیدن به ساحل حاره‌یی درمی‌آید. حتی آتش مرده سوزی به صورت چیز دوستانه‌تری، به شکل پیراهن خوابی درآید، آماده برای خواب مرگ که تصویر دل‌انگیز دوست داشتنی اسماکی خرسه روی آن است.

این رؤیا انگار بخصوص مثال مناسبی برای عقیده فروید است که می‌گفت رؤیاها محافظان خوابند. رؤیای من با سماجت سعی کرد خوابم کند و نگذارد رؤیا به کابوس بدل شود. مثل سدی جلو موج وحشت ایستاد، اما در نهایت ترک برداشت و گذاشت هیجان نشت کند. سرآخر تصویر خرس دوست داشتنی آنقدر داغ شد که به صورت شعله تابانی درآمد و مرا از خواب پراند.

رو در رویی شخصی من با مرگ

شاید عده کمی از خوانندگان متوجه نشوند که من در سن هفتاد و پنج سالگی از راه نوشتن این کتاب دارم با اضطراب مرگ خودم رو در رو می‌شوم. لازم است روشن‌تر بنویسم. اغلب از بیماران این سؤال را می‌کنم: «چه چیز مرگ بیشتر از همه تو را می‌ترساند؟» حالا این سؤال را از خودم می‌کنم.

اولین جوابی که به ذهنم می‌رسد دلواپسی از ترک همسر من است، تنها شریک زندگیم از پانزده سالگی. یک تصویر در ذهنم جان می‌گیرد: او را می‌بینم که پشت فرمان نشسته است و در تنهایی رانندگی می‌کند. اجازه بدهید توضیح دهم. هر هفته روزهای سه‌شنبه پشت فرمان می‌نشینم تا به عیادت بیمارانم در سن فرانسیسکو بروم و او جمعه‌ها سوار قطار می‌شود تا

برای تعطیل آخر هفته همراهم باشد. بعد باهم سوار اتومبیل می‌شویم تا به پالو آلتو برگردیم و او را پیاده می‌کنم که اتومبیل خود را از محوطه پارکینگ ایستگاه قطار بردارد. همیشه منتظر می‌شوم و توی آینه جلو نگاه می‌کنم تا مطمئن شوم اتومبیلش را روشن کرده و فقط آنوقت راه می‌افتم. تصویر او که پس از مرگ من تنهایی، بدون نظارت من، بدون پشتیبانی من، سوار اتومبیل می‌شود مرا غرق دردی وصف‌ناپذیر می‌کند.

البته ممکن است پرسید اینکه درباره رنج اوست، پس رنج خودم چی؟ جوابم این است که دیگر «من» در بین نیست که رنج ببرد. من با نتیجه‌گیری اپیکور موافقم: «آنجا که مرگ هست، من نیستم.» دیگر «من» نخواهم بود که ترس، غم، غصه و محرومیت را احساس کنم. ضمیرم خاموش می‌شود، کلید پایین آمده. چراغ خاموش شده. همچنین استدلال موازنه اپیکور به من آرامش می‌دهد: پس از مرگ به همان حال نابوده پیش از تولد در می‌آیم.

موج زدن

اما نمی‌توانم انکار کنم که نوشتن این کتاب درباره مرگ برایم ارزش شخصی دارد. معتقدم که از حساسیت من می‌کاهد: به گمانم می‌توانیم به همه چیز، حتی مرگ، عادت کنیم. اما هدف اصلی من از نوشتن این کتاب این نیست که اضطراب مرگ خود را تخفیف بدهم. عقیده دارم در وهله اول به عنوان معلم می‌نویسم. درباره تسکین دادن به اضطراب مرگ چیزهای زیادی آموخته‌ام و دلم می‌خواهد تا زنده‌ام و هنوز مغزم به درستی کار می‌کند آنها را به دیگران انتقال دهم.

بنابراین اقدام به نوشتن عمیقاً با موج‌زنی همراه است. در اینکه چیزی از خودم برای آینده باقی می‌گذارم ارضای عمیقی می‌جویم. اما همان‌طور که در سراسر این کتاب گفتم، انتظار ندارم که «من»، تصویر من، شخص من دوام

بیاورد، بلکه بیشتر این است که عقیده من، چیزی که دیگران را راهنمایی کند و تسکین دهد باقی بماند: اینکه فضیلتی، عمل دلسوزانه‌ای یا نکته خردمندانه‌ای یا شیوه مؤثری در برخورد با هراس دوام یابد و به شیوه‌هایی غیر قابل پیش‌بینی به صورت موجک‌هایی در میان آدم‌هایی بگسترده که هرگز نمی‌توانم بشناسم.

این اواخر جوانی برای مشاوره درباره مشکلات زناشویی به من مراجعه کرد و گفت آمده است که حس کنجکاوی خود را ارضا کند. بیست سال پیش مادرش (که دیگر یادم نبود) برای درمان پیشم آمده بود و به او گفته بود چطور درمان من زندگی او را تغییر داده است. هر درمانگر (و هر معلمی) که می‌شناسم از این داستانهای تأثیر موج زنی دراز مدت زیاد دارد.

این امید و آرزو را رها کرده‌ام که خود من، تصویر من، به شکلی محسوس دوام یابد. بی‌شک زمانی می‌رسد که آخرین کسانی که مرا می‌شناختند بمیرند. چندین سال پیش در رمانی نوشته آلن شارپ به نام درخت سرسبزی در گد^۱ توصیفی را از یک گورستان محلی که دو بخش داشت خواندم: «مردگانی که در یاد دیگران بود» و «مردگان حقیقی». گورهای آنهایی که یادشان می‌کردند، تر و تمیز بود و مزین به گل، اما گورهای مردگان حقیقی به دست فراموشی سپرده شده بود؛ گلی روی این گورها نبود، علف هرز آنها را برداشته بود، سنگ گورها کج و کوچ و فرسوده بود. این مرده‌های حقیقی مرده‌های قدیمی ناشناس بودند، مرده‌هایی که هیچ کدام از زنده‌ها آنها را ندیده بودند. آدم پیر و مسن - هر پیری - آخرین مخزن تصویر بسیاری از آدم‌هاست. وقتی آدم سالخورده بمیرد، عده زیادی را با خود برده.

1. A Green Tree in Gedd.

ارتباطها و ناپایداری

روابط نزدیک کمکم می‌کند بر ترس از مرگ غلبه کنم. روابطم با خانواده‌ام - همسرم، چهار فرزندم، نوه‌هایم و خواهرم - و شبکهٔ دوستان صمیمی‌ام که بسیاریشان چند دهه دوام دارد، برایم ارزشمند است. در حفظ و بال و پر دادن به دوستیهای قدیم پیگیرم؛ دوست قدیمی را نمی‌توان تازه به دست آورد.

فرصت مغتنم برای ایجاد ارتباط دقیقاً چیزی است که روان‌درمانی را برای درمانگر اینهمه م‌اجور می‌کند. می‌کوشم با هر بیماری که در هر ساعتی می‌بینم روابط صمیمانه و راز دارانه‌ای برقرار کنم. چندی پیش به یک دوست صمیمی و همکار درمانگر گفتم هرچند به هفتاد و پنج سالگی رسیده‌ام، اصلاً خواب بازنشستگی را هم نمی‌بینم.

گفتم: «این کار چنان ارضا کننده است که رایگان انجامش می‌دهم. آن را امتیاز ویژه‌ای می‌بینم.»

او فوراً گفت: «گاهی فکر می‌کنم برای انجام دادنش باید پول بدهم.» اما آیا ارزش روابط حد و مرزی هم دارد؟ شاید بپرسید آخر اگر تنها به دنیا می‌آییم و ناچاریم تنها از دنیا برویم، پس ارتباط چه ارزش اساسی پایداری می‌تواند داشته باشد؟ هر وقت این پرسش را سبک سنگین می‌کنم، یاد تعبیری می‌افتم که زنی رو به مرگ در گروه روان‌درمانی کرده است: «شبی سیاه و قیرگون است. من تنها در قایقی بر لنگرگاهی شناورم. چراغهای روشن قایقهای دیگر را می‌بینم. می‌دانم که نمی‌توانم به آنها برسم و به جمعشان پیوندم. اما چقدر احساس آرامش می‌کنم که می‌بینم آنهمه نور روی آب لنگرگاه در جنبش است.»

با او موافقم - روابط غنی درد گذرا بودن را تسکین می‌دهد. بسیاری از فلاسفه برای انجام این هدف عقاید دیگری بیان کرده‌اند. مثلاً شوپنهاور و برگسون آدمیزاد را تجلی منفرد نیروی حیاتی عالمگیری می‌دانند («اراده»

«نیروی حیاتی» که شخص پس از مرگ جذب آن می‌شود. آن عده که به تناسخ اعتقاد دارند، می‌گویند که گوهر آدمیزاد - روح، روان یا بارقه الهی - باقی می‌ماند و در موجود دیگری باز زاده می‌شود. ماتریالیست‌ها شاید بگویند که پس از مرگ DNA، مولکول‌های آلی ما، یا حتی اتم‌های کربن در کیهان پراکنده می‌شود تا بار دیگر در شکل دیگری از حیات بروز کند.

این الگوهای ماندگاری چندان درد ناپایداری مرا تسکین نمی‌دهند؛ سرنوشت مولکول‌هایم، بدون آگاهی شخصی من، برایم فقط دلخوشکنک است.

اول برویم سراغ جلسات: ظرف پانزده سال همراه ده روان درمانگر دیگر عضو یک گروه پشتیبانی بدون رئیس بوده‌ام که این گروه چند ماه بر جف، روانکاو که مبتلا به سرطان لاعلاجی بود متمرکز شده بود. جف از زمان تشخیص بیماریش در چند ماه پیش به طور ضمنی راهنمای همه اعضای گروه بود که چگونه به طرزی مستقیم، اندیشه‌ورز و دلیرانه با مرگ روبرو شویم. در دو جلسه قبلی جف به طرز چشمگیری ضعیف‌تر شده بود.

در این جلسات در خواب و خیالی طولانی درباره گذرا بودن فرو می‌رفتم که بی‌درنگ پس از جلسات کوشیدم آنها را به صورت یادداشت زیر ثبت کنم. (هرچند مقرراتی در باب رازداری داشتیم، اما گروه برای این موقعیت خاص امتیاز ویژه‌ای به من دادند.)

جف از روزهای آینده حرف می‌زد که چنان ضعیف می‌شود که نخواهد توانست در جلسات گروه شرکت کند، ولو اینکه جلسات در خانه‌اش تشکیل شود. آیا این شروع وداع با ما بود؟ آیا از درد اندوه کناره‌گیری از ما اجتناب می‌کرد؟ او از این حرف زد که در فرهنگ ما چگونه آدم رو به مرگ با اشغال و زیاده تفاوتی ندارد و در نتیجه چطور همه از آدم رو به مرگ کناره می‌گیریم.

پرسیدم: «مگر اینجا چنین اتفاقی افتاده؟»

به افراد گروه نگاهی کرد و سر بالا انداخت. «نه، اینجا نه. اینجا فرق می‌کند؛ شما همه‌تان با من مانندید.»

دیگران از لزوم مشخص کردن مرز بین مراقبت از او و دخالت حرف زدند - یعنی آیا ما چیز زیادی از او می‌خواهیم؟ او می‌گوید معلم ماست. یادمان می‌دهد چطور بمیریم. و حق با اوست. هرگز او و درس‌هایش را فراموش نمی‌کنم. اما نیرویش تحلیل می‌رود.

او گفت روان درمانی قراردادی که در گذشته مفید بود، دیگر کارایی ندارد. آرزویش این است که درباره مناطق معنوی حرف بزند - مناطقی که درمانگرها به آن پا نمی‌گذارند.

از او پرسیدیم: «منظورتان از مناطق معنوی چیست؟»

پس از مکثی طولانی گفت: «خوب، مرگ چیست؟ چطور با مرگ ورمی‌روید؟ هیچ درمانگری درباره‌اش حرف نمی‌زند. اگر به نفس کشیدنم فکر کنم و نفس کشیدنم کند شود یا بایستد، چی به سر ذهنم می‌آید؟ بعد از آن چه می‌شود؟ پس از آنکه تن، زباله محض، از میان رفت، آیا شکلی از آگاهی به جا می‌ماند؟ هیچ کس قادر نیست بگوید. آیا درست است از خانواده‌ام بخواهم بگذارند جسد من (به رغم نم پس دادن و بو گرفتن) سه روز به جا بماند؟ از نظرگاه بودایی‌ها سه روز زمان لازم است که روح بدن را ترک کند. خاکسترم چی؟ آیا گروه دوست دارد خاکستر مرا طی مراسمی مثلاً در میان سرخدارهای همیشه بهار بپاشد؟»

بعدها که گفت بیش از هر جای دیگری به عمرش کامل‌تر و صادقانه‌تر حضور داشته، اشک در چشمانم حلقه زد.

ناگهان - وقتی عضو دیگری تعریف کرد کابوسی دیده و در آن او را در تابوت گذاشته بودند، حال آنکه هنوز هشیار بود - یک خاطره فراموش شده

یادم آمد. در سال اول دانشجویی پزشکی یک داستان کوتاه درباره موضوعی شبیه اینکه الهام بخش آن ه. پ. لاکرفت بود نوشته بودم: به جا ماندن آگاهی یک مرد مدفون. آن را برای مجله‌ای که داستانهای علمی^۱ چاپ می‌کرد فرستادم، مجله آن را رد کرد و من آن را در گوشه‌ای گذاشتم و دیگر پیدایش نکردم، چون سخت سرگرم درسها شدم. ۴۸ سال تمام یادم رفته بود، تا این لحظه در گروه یادش افتادم. اما این خاطره چیزی درباره خودم یادم داد: بیشتر از آنکه فکر می‌کردم در آن روزگار دغدغه مرگ را داشتم.

با خود گفتم چه جلسه خارق‌العاده‌ای. آیا در تاریخ بشر تاکنون هیچ گروهی چنین بحثهایی کرده است؟ هیچ چیز پنهان نشد. هیچ چیز ناگفته نماند. سخت‌ترین و دلگیرترین پرسشهای وضعیت بشر بدون پلک زدن، بدون شانه خالی کردن مطرح شد.

به فکر زن جوان بیماری افتادم که صبح آن روز برای مداوا پیشم آمده بود و مدتی از خامی و بی‌احساسی مردها حرف زده بود. به این گروه که همه مرد بودند نگاه کردم. هریک از این مردهای نازنین حساس، ملایم، دلسوز، و به طرز خارق‌العاده حاضر و آماده بودند. آه، چقدر آرزو می‌کردم که کاش آن زن این گروه را می‌دید. چقدر دلم می‌خواست تمام دنیا این گروه را می‌دیدند!

آنوقت بود که فکر گذرا بودن، که در کمین بود، به نرمی به پس‌زمینه پر کشید و وارد شد. مبهوت دریافتم که این جلسه بی‌نظیر همان قدر گذراست که عضو رو به مرگ ما. همان قدر گذرا که همه‌مان به زحمت به

۱. science fiction است که به اشتباه علمی - تخیلی ترجمه شده و جا افتاده است، لابد برای آنکه از علم متمایز شود. اما fiction به هر داستانی گفته می‌شود که مستقیماً ما به ازای بیرونی نداشته باشد پس همان داستان علمی درست‌تر است. این نکته را مدیون استاد علی‌اصغر بهرامی هستم.

سوی مرگ می‌رویم که کمی دورتر در پایین دست جاده منتظر ماست. و سرنوشت این جلسه کامل، باشکوه، معلم‌وار چه می‌شود؟ بر باد خواهد رفت. همه ما، بدن ما، خاطره ما از این جلسه، این یادداشت خاطره‌انگیز، محنت جف و آموزه‌هایش، حضور تمام و کمال ما، همه چیز دود می‌شود و به هوا می‌رود و چیزی جز اتمهای کربن نخواهد ماند که در تاریکی پراکنده می‌شود.

موجی از غصه سراپایم را درنوردید. لابد راهی برای نجات آن هست. کاش می‌گفتیم از این گروه فیلم بگیرند و در کانالی ماهواره‌یی در سراسر جهان پخش می‌شد تا همه آن را ببینند - در این صورت دنیا برای همیشه عوض می‌شد. بله راه همین است: ذخیره کردن، حفظ کردن، جنگیدن با فراموشی. آیا به کنسرو کردن معتاد شده‌ام؟ دلیل کتاب نوشتنم همین نیست؟ چرا این یادداشت را می‌نویسم؟ آیا کوشش بیهوده برای ثبت و حفظ کردن نیست؟

یاد مصرعی از دیلین تامس می‌افتم که می‌گوید عشاق می‌میرند، عشق زنده می‌ماند.^۱ اولین بار که آن را خواندم رویم تأثیر گذاشت، اما حالا می‌پرسم کجا «زنده می‌ماند؟» مثل مُثُل افلاتونی؟ آیا وقتی گوشه‌نشین نباشد که بشنود، صدای درختهایی که می‌افتند شنیده می‌شود؟

سرانجام افکار مربوط به موج زنی و ارتباط گرفتن به ذهنم راه یافت و آسودگی خاطر و امید به وجود آورد. هرکس در گروهش شاید تا ابد تحت تأثیر آنچه ما امروز شاهد بودیم قرار می‌گیرد. همه با دیگران ارتباط دارند؛ همه در این جلسه به طور ضمنی یا آشکار درسهایی را که از زندگی اینجا گرفتیم به دیگران انتقال می‌دهند. و آنهایی که رویشان تأثیر می‌گذارد به

۱. پرنده مردنی است / پرواز را به خاطر بسیار «فروغ».

نوبت خود آن را به عده دیگری منتقل می‌کنند. به این ترتیب موجهای خرد، شفقت و فضیلت همچنان تا کجا و کجا و کجا گسترده می‌شود...

خاتمه. دو هفته بعد همچنان که جف در بستر احتضار بود در خانه‌اش جلسه داشتیم و من باز از او اجازه گرفتم که این یادداشت را منتشر کنم و اینکه ترجیح می‌دهد به نام واقعی خودش باشد یا نام جعلی به کار ببرم. او خواست اسم واقعیش را بیاورم و دوست دارم این طور فکر کنم که موضوع موج زنی از راه این شرح کوتاه قدری آرامش به او داد.

دین و ایمان

من هرگز خود را پایبند دین و آیین خاصی نکردم. یادم می‌آید که همراه پدرم در تعطیلات بلند به کنیسه می‌رفتیم و ترجمه انگلیسی مراسم را می‌خواندیم که حمد و سپاس بی‌کران قدرت و عظمت خداوند بود. از اینکه می‌دیدم جماعت عبادت کننده خدایی چنین بیرحم، متکبر، انتقامجو، حسود و تشنه ستایش را تکریم می‌کنند، پاک دست و پایم را گم می‌کردم. با دقت به سر بستگان بالغ که بالا و پایین می‌رفت و لبهای سرود خوانشان نگاه می‌کردم و امیدوار بودم یکیشان به من لبخند بزند. اما شش‌دانگ حواس همه به دعا بود. نگاهی به عمو سم انداختم که همیشه شوخ طبع و دوست داشتنی بود و انتظار داشتم چشمکی بزند و از کنج لب بگوید: «اینها را زیاد جدی نگیر، فسقلی.» اما هرگز چنین اتفاقی نیفتاد. چشمک نزد و لبخندی به لب نیاورد. یگراست به جلو نگاه کرد و به دعا خواندن ادامه داد.

در جوانی در مراسم ختم دوستی به کلیسا رفتم و به حرفهای کشیش گوش دادم که می‌گفت همه ما در بهشت شادمانه بار دیگر باهم دیدار

می‌کنیم. باز دور و برم به چهره‌ها نگاه کردم و چیزی جز ایمان پر شور ندیدم. احساس کردم دور و برم پر از ریب و ریاست. بیشتر شکاکیتم شاید ناشی از مهارت‌های خام فضل فروشانهٔ معلم‌های تعلیمات دینی ابتدایی بود؛ شاید اگر در زمان کودکی با معلم دانا و حساس و فرهیخته‌ای برخورد می‌کردم، این تعالیم در ذهنم نقش می‌بست و نمی‌توانستم دنیای بی‌خدا را تصور کنم.

در این کتاب به علت تنگنای ملال‌آور شخصی دربارهٔ ترس از مرگ به شرح و بسط تسکین دینی نپرداختم. از یک طرف چون معتقدم که بسیاری از عقاید بیان شده در این کتاب حتی برای خوانندگانی با اعتقاد عمیق مذهبی دارای ارزش است، از عباراتی که مایهٔ روگردانی آنها شود اجتناب کرده‌ام. به دین باوران احترام می‌گذارم، هرچند با عقیده‌شان همراه نباشم. از سوی دیگر کار من در نظرگاه غیر دینی و وجودی جهان ریشه دارد که به ایمان ماورای طبیعی مربوط نمی‌شود. برداشت من فرض را بر آن می‌گذارد که زندگی (از جمله زندگی انسان) بر حسب تصادف به وجود آمده است؛ و ما موجودات فانی هستیم؛ و دامنهٔ آرزوهای ما هرچه بیکران‌تر باشد، برای ارزیابی رفتارمان و ارائه طرح کلی با معنایی از زندگی نمی‌توانیم بر حمایت کسی جز خودمان متکی باشیم. هیچ سرنوشت تعیین شده‌ای وجود ندارد و هریک از ما خودمان باید تصمیم بگیریم که تا حد امکان کامل، شاد و پرمعنا زندگی کنیم.

شاید برای دسته‌ای از مردم این نظرگاه خالی از ظرافت به نظر برسد، اما برای من چنین نیست. بنا به قول ارسطو استدلال و چیدن صغری و کبری خاص ما انسانهاست، بنابراین باید این استعداد بالقوه را تکمیل کنیم. از این رو نظرگاه‌های متعارف دینی که بر پایهٔ عقاید غیر عقلانی، چون معجزه قرار دارد، همیشه مایهٔ سر در گمی من شده است. شخصاً نمی‌توانم چیزی را باور کنم که از قوانین طبیعت سر بیچاند.

این تجربهٔ فکری را بیازمایید. یگراست به خورشید خیره شوید؛ به جایگاه

خود در هستی بی چشمک زدن نگاه کنید؛ بکوشید بدون نرده‌های حفاظتی که بسیاری از مذاهب ارائه می‌دهند زندگی کنید - یعنی شکلی از تداوم، فنا ناپذیری، یا تناسخ، که همه آنها قطعیت مرگ را انکار می‌کنند. فکر می‌کنم می‌توانیم بدون این حفاظها به سر بریم و با تامس هاردی موافقم که می‌گوید: «اگر راهی برای بهتر وجود داشته باشد، مستلزم آن است که به بدتر خیره شویم.»

شک ندارم که ایمان مذهبی از ترس از مرگ بسیاری کسان می‌کاهد. با اینحال این مصادره به مطلوب است - انگار مدام دور و بر مرگ می‌دویم: مرگ نهایت نیست، بلکه انکار می‌شود، بیمرگ می‌شود.

پس من چطور با این ایمان مذهبی کنار می‌آیم؟ اجازه بدهید به روش مألوف خودم پاسخ بدهم، یعنی با گفتن داستان.

تیم: «چرا خدا این تصویر را برایم می‌فرستد؟»

چند سال پیش تیم تلفنی به من کرد و خواست برای یک جلسه مشاوره به او وقت بدهم تا درباره آنچه به قول او «مهم‌ترین مسئله وجود - یا وجود من - است» به او یاری بدهم. بعد افزود: «اجازه بده تکرار کنم، فقط یک جلسه مشاوره. من آدمی مذهبی‌ام.»

یک هفته بعد با روپوش سفید نقاشان هلندی پر از لکه رنگ با چند نمونه از آثارش به مطبعم آمد. مردی بود قد کوتاه، خپل، با گوشه‌های گنده و موهای جو گندمی ماشین شده و لبخندی تا بناگوش که دندانهایش را به نمایش می‌گذاشت؛ دندانهایی شبیه نرده‌های سفید حصاری که بعضیها بیرون زده باشد. عینک چنان ضخیمی به چشم داشت که مرا یاد ته بطریهای کوکاکولا انداخت. یک ضبط صوت کوچک داشت و از من خواست مکالمات جلسه را ضبط کند.

موافقت کردم و اطلاعات اصلی اولیه را از او گرفتم. شصت و پنج ساله

بود و از همسرش جدا شده؛ در بیست سال گذشته چندین خانه ساخته و چهار سال پیش بازنشسته شده بود تا بر هنرش متمرکز شود. بعد بدون اینکه تشویقش کنم، یگراست رفت سر اصل موضوع.

«تلفن زدم، چون کتاب *روان درمانی وجودی شما* را خواندم و به نظرم رسید مرد فرزانه‌ای هستی.»

پرسیدم: «پس چطور به این نتیجه رسیدی که فقط یک‌بار به دیدن این مرد فرزانه بیایی؟»

«چون فقط یک سؤال دارم و مطمئنم آنقدر خردمند هستی که در یک جلسه به آن جواب می‌دهی.»

من که از جواب حاضر آماده‌اش جا خورده بودم، به او خیره شدم. از نگاهم طفره رفت و از پنجره به بیرون زل زد، کمی وول خورد، بعد بلند شد و باز نشست و نمونه آثارش را تنگ‌تر به بغل گرفت.

«تنها دلیلش همین است؟»

«می‌دانستم این سؤال را می‌کنی. بیشتر وقتها پیشاپیش دقیقاً می‌دانم مردم چه می‌خواهند بگویند. اما برگردیم به سؤال شما که چرا فقط یک جلسه دیدار. جواب مهم را دادم، اما جوابهای دیگری هم هست. اگر دقیقاً بگویم، سه تا. اول، وضع مالی من رضایتبخش است، اما عالی نیست. دوم، کتابت هوشمندانه است، اما پیداست که خودت آدم معتقدی نیستی و من نمی‌خواهم اینجا از ایمانم دفاع کنم. سوم، شما روانکاوید و هر روانکاوی که به من برمی‌خورد، قرص به نافم می‌بندد.»

«از رک گویی و طرز بیان منظورت خوشم می‌آید، تیم. من هم سعی می‌کنم همین‌طور باشم. با تمام قوا سعی می‌کنم هرچه از دستم برآید در این یک جلسه کمکت کنم. سؤالت چیه؟»

تیم به سرعت، انگار که از رو بخواند گفت: «غیر از معماری خیلی کارها

کردم. شاعر بودم. در جوانی موسیقیدان بودم - پیانو و چنگ نواختم و چند موسیقی کلاسیک و یک اپرا تصنیف کردم که یک گروه آماتور محلی اجرایش کردند. اما در سه سال اخیر غیر از نقاشی کاری نکردم. اینهایی که می‌بینی...» به طرف نمونه کارها که هنوز زیر بغل زده بود اشاره کرد. «کار یک ماه پیش است.»

«سؤال چی شد؟»

«همه تابلوها و نقاشیهاییم نسخه‌برداری از تصویرهایی است که خدا برایم می‌فرستد. حالا دیگر تقریباً همه شب، درست در بین خواب و بیداری، خدا تصویری برایم می‌فرستد و من تمام روز یا روزهای بعد را صرف نسخه‌برداری از آن می‌کنم. سؤالم این است که چرا خدا این تصویرها را برایم می‌فرستد؟ ببین.»

نمونه کارها را با دقت باز کرد، پیدا بود تردید دارد همه کارها را نشانم بدهد، پس یکی را بیرون کشید. «این یک نمونه از هفته گذشته.»

طرح چشمگیر مداد و جوهری بود که با وسواس و دقت در جزئیات از مرد برهنه‌ای کشیده بود. مرد دَمَر روی زمین خوابیده و طوری در آغوش کشیده بود که انگار با آن درآمیخته است و بوته‌ها و شاخه‌های درختهای دور و برش به سویش خم شده‌اند و به نظر می‌رسد با ملایمت نوازشش می‌کنند. چند جانور - زرافه، راسو، شتر، ببر - دورش را گرفته‌اند و همه سر خم کرده‌اند، انگار به او تهنیت می‌گویند. در حاشیه پایین خط اجق و جقی نوشته «مادر زمین دوست داشتنی.»

طرحها را به تندی یکی پس از دیگری درآورد. از طرحهای عجیب، پیچیده و چشمگیر و اکریلیک سرشار از نمادهای تمثیلی، شمایل نگاری مسیحی و طرحهای دینی شرقی با رنگهای خیره کننده حیران شدم. همین که چشمم به ساعت دیواری افتاد، ناچار از آنها چشم برداشتم.

«تیم، وقت ما تمام شده و حالا سعی می‌کنم به سوآلت جواب دهم. دو نظر درباره‌ات دارم. نظر اولم این است که خلاقیت فوق‌العاده‌ای داری و در تمام عمر شواهد آن را بروز داده‌ای - کارهای موسیقایی، اپرا، شعر و طرحهای هنرمندانه خارق‌العاده‌ات. نظر دومم این است که اعتماد به نفست خیلی کم است: به نظرم از موهبت‌هایت خبر نداری و قدرشان را نمی‌دانی. تا اینجا حرفم را گرفتی؟»

تیم گفت: «به گمانم.» دست‌پاچه شد و بی‌آنکه نگاهم کند افزود:

«اولین بار نیست که این حرف را می‌شنوم.»

«پس نظرم درباره‌اتفاقی که می‌افتد این است که این ایده‌ها و این طرحهای چشمگیر از چشمه جوشان خلاقیت خودت می‌جوشد، اما اعتماد به نفست پایین است و آنقدر به خودت شک داری که باور نمی‌کنی به چنین خلاقیتی قادری، بنابراین به طور خودکار اعتبارش را به دیگری و در این مورد به خدا، حواله می‌دهی. پس نظرم این است که، هرچند خلاقیت خدادادی باشد، خودت و تنها خودت این تصاویر و طرحها را خلق کرده‌ای.»

تیم همچنان که گوش می‌داد سر جنباند. به ضبط صوت اشاره کرد و گفت: «می‌خواهم اینها یادم بماند و بارها به این نوار گوش می‌دهم. فکر می‌کنم چیزی را که لازم داشتیم، به من دادی.»

وقتی با کسی که مذهبی است کار می‌کنم، از اصلی پیروی می‌کنم که در رأس همه ارزشهای سلسله مراتب شخصی من قرار دارد: مراقبت از بیمارم. به هیچ چیزی اجازه دخالت در این اصل را نمی‌دهم. حتی تصور کوشیدن برای تخریب نظام اعتقادی را که به خوبی در خدمت شخص است به ذهن راه نمی‌دهم، ولو آنکه نظام اعتقادی به نظرم کاملاً تخیلی برسد. بنابراین وقتی آدم متدینی از من کمک بخواهد، هرگز با اصل اعتقادش در نمی‌افتم، چون آن اعتقاد از

ابتدای زندگی در جانش ته‌نشین شده است. برعکس، بیشتر راه‌هایی را جستجو می‌کنم که اعتقادش تقویت شود.

زمانی کشیشی به من مراجعه کرد که هر صبح سحر پیش از برگزاری نماز با عیسی مسیح گفتگو می‌کرد. وقتی او را دیدم، از وظایف اداری و کشمکش با همکاران قلمرو اسقف نشین خود به قدری به ستوه آمده بود که ناچار شد این مکالمات را کوتاه یا به کل از آن صرفنظر کند. من در صدد کشف آن برآمدم که چرا خود را از چیزی که اینهمه به او آرامش و هدایت می‌داد محروم کرده است. باهم راه‌های مقاومتش را واریسی کردیم. هرگز به ذهنم نرسید که در کارش چون و چرا یا القای شک کنم.

اما یادم هست که یک استثنای برجسته داشتیم، صحنه‌ای که در آن بعضی از صبر و تحمل درمانگری را از دست دادم.

چطور می‌توانی فارغ از معنا زندگی کنی؟ خاخام سنتی

سالها پیش یک خاخام سنتی که از خارج آمده بود تلفنی درخواست یک جلسه مشاوره کرد. گفت برای روان‌درمانی وجودی تربیت شده، اما بین تعالیم مذهبی و فرمول‌بندیهای روانشناسی من ناسازگاری دیده است. به او وقت دادم و یک هفته بعد خود را به مطبم رساند. جوانی بود جذاب، با چشم‌هایی نافذ، ریش بلند، خط ریش بلند پیچان، عرقچین مخصوص و کفشهای تنیس که به طرز غریبی به چشم می‌آمد. سی دقیقه تمام از کلیات تمایزش به روان‌درمانی و تناقض بین اعتقادات مذهبی و اظهارات من در کتاب *درسی روان‌درمانی وجودی* صحبت کردیم.

رفتارش که ابتدا احترام‌آمیز بود، رفته رفته تغییر کرد و با چنان شور و شوقی از اعتقاداتش حرف زد که گمان کردم منظور واقعیش از دیدار من تشویق به برداشت مذهبی است. (اولین بارم نبود که به یک مبلغ مذهبی برمی‌خوردم.)

همچنان که صدایش بلند می‌شد و ضرباهنگ کلامش شدت می‌گرفت، متأسفانه کاسه صبرم لبریز شد و بیش از آنکه عادت‌م بود بی‌احتیاط و بی‌ملاحظه شدم. وسط حرفش دویدم: «دغدغه شما حقیقی است، خاخام. تضادی بنیانی بین نظرگاههای ما وجود دارد. اعتقاد شما به خدایی همه جا حاضر و دانای کل که ناظر و حامی شماست و طرح الگوی زندگیتان را از پیش ریخته، با اساس نظرگاه وجودی من از انسان همچون موجودی آزاد و فانی که تنها و به تصادف به جهانی بی‌پناه پرتاب شده، از بیخ و بن ناسازگار است.» بعد ادامه دادم: «به نظر شما مرگ نهایت نیست. شما می‌گویید مرگ فقط شبی است بین دو روز و روح فنا ناپذیر است. در این صورت، بله، فی‌الواقع در میل شما به اینکه روان درمانگر وجودی بشوید مشکلی وجود دارد: نظرگاه دو نفر ما صد در صد باهم مخالف است.»

در حالی که تشویش شدیدی در چهره‌اش موج می‌زد پاسخ داد: «اما آخر چطور می‌توانید فقط با این عقاید زندگی کنید؟ آنهم بدون معنا؟» انگشت اشاره‌اش را به سویم جنباند. «خوب فکر کنید. چطور می‌توانید بدون اعتقاد به چیزی بزرگ‌تر از خودتان زندگی کنید؟ به شما بگویم که امکان ندارد. این زندگی در ظلمات است. مثل حیوانات. اگر همه چیز محکوم به زوال باشد، پس چه چیز با معنایی می‌ماند؟ مذهب به من معنا، خرد، اخلاق، تسکین الهی و نوعی شیوه زندگی ارائه می‌دهد.»

«من این را به حساب پاسخ عقلایی نمی‌گذارم، خاخام. این اقلام - معنا، خرد، اخلاق، زندگی خوب - در اعتقاد به خدا خلاصه نمی‌شود. و، بله، البته اعتقاد مذهبی به آدم احساس خوب، آرامش خاطر و پرهیزگاری می‌دهد - مذاهب دقیقاً به همین دلیل ابداع شده‌اند. می‌پرسید چطور زندگی می‌کنم. به نظرم خیلی خوب. چراغ راهنمایم نظریاتی است که انسان تدوین کرده. به سوگند نامه بقراط که در مقام پزشک ادا کرده‌ام وفا دارم و خودم را وقف شفا

و رشد دیگران کرده‌ام. زندگی من مبتنی بر اخلاق است. نسبت به اطرافیانم دلسوزی و شفقت دارم. رابطه‌ی دوستانه‌ای با افراد خانواده و دوستانم دارم. نیازی به مذهب ندارم که برایم قطب نمای اخلاقی فراهم کند.»

حرفم را قطع کرد. «چطور می‌توانی این حرف را بزنی؟ خیلی برایت غصه می‌خورم. بارها این احساس به من دست داده که بدون خدا، بدون عبادت روزانه، بدون اعتقادات، یقین ندارم بتوانم زنده بمانم.»

من که صبرم پاک به انتها رسیده بود، پاسخ دادم: «من هم بارها به فکر افتاده‌ام که اگر زندگی خود را وقف اعتقاداتی باور نکردنی کنم و روز را به پیروی از مقررات خشک عبادتها بگذرانم و خدایی را ستایش کنم که شیفته‌ی حمد و سپاس انسان است، بهتر است خودم را حلق‌آویز کنم!»

در این بین دیدم که دست خاخام به سوی عرقچینش رفت. با خود گفتم ایوای، نه! می‌خواهد آن را پرت کند. پس دور رفتم! زیادی! بی‌اراده بیشتر از آنکه قصدش را داشتم پیش رفتم. هرگز، هرگز میل نداشتم اعتقاد مذهبی کسی را تخریب کنم.

اما نه، فقط می‌خواست سرش را بخاراند و حیرت و سردرگمی خود را از شکاف عظیم ایدئولوژیکی نشان دهد که ما را از هم جدا می‌کرد و به من می‌فهماند که خیلی از میراث و پس‌زمینه‌ی فرهنگی‌ام دور شده‌ام. با محبت به جلسه پایان دادیم و از هم جدا شدیم و او راه شمال را در پیش گرفت و من جنوب را. دیگر هیچ وقت نفهمیدم که آیا او به مطالعه‌ی روان‌درمانی وجودی ادامه داده یا نه.

در باب نوشتن کتابی درباره‌ی مرگ

آخرین سخنان درباره‌ی مرگ. برای یک آدم هفتاد و پنج ساله طبیعی است که به موقعیت خود بیندیشد و در فکر مرگ و گذرا بودن زندگی باشد. داده‌های

روزمره قوی‌تر از آنند که نادیده گرفته شوند: نسل من در گذشته، دوستان و همکارانم بیمار شده یا مرده‌اند، بینایی من رو به ضعف است، و از پایگاههای مختلف بدن - زانوها، شانه‌ها، پشت، گردن - پی در پی علایم دل‌تنگ کننده دریافت می‌کنم.

در روزگار جوانی شنیدم دوستان و بستگان پدر و مادرم می‌گفتند همه اطرافیان یالوم مهربانند - و همه‌شان در جوانی مردند. من تا مدت‌های مدید به سناریوی مرگ زودرس معتقد بودم. با اینحال حالا به هفتاد و پنج سالگی رسیده‌ام. سالها پس از مرگ پدرم زنده مانده‌ام و می‌دانم هنوز از زندگی طلبکارم. آیا عمل خلاقه خود به خود با دغدغه دربارهٔ متناهی بودن همراه نیست؟ اعتقاد رولو می؛ نویسنده و نقاش ماهر، که نقاشی کوبیستی زیبایی او از کوه سنت میچل روی دیوار مطبم آویخته، چنین بود. او که عقیده داشت عمل آفرینش اجازه می‌دهد ترس از مرگ را متعالی کنیم، تا دم مرگ به نوشتن ادامه داد. فاکتر نیز همین عقیده را بیان کرد: «هدف هر هنرمندی مانع شدن از حرکت - یعنی زندگی - با وسایل مصنوعی و ثابت نگهداشتن آن است، چنانکه صد سال بعد، وقتی بیگانه‌ای نگاهش کند، به حرکت درآید.» و پل ترو گفت فکر کردن به مرگ چنان دردناک است که سبب می‌شود ما «زندگی را چنان دوست بداریم و با چنان شور و شوقی به آن ارج بگذاریم که بتواند مسبب نهایی همهٔ شادیها و هنرها باشد.»

عمل نوشتن خود در نویسنده جان تازه می‌دمد. من از نخستین سوسوی یک ایده تا متن نهایی شیفتهٔ عمل آفرینش. تمام روند نوشتن را منبع لذت می‌دانم. تراشکاری را در روند نوشتن دوست دارم: یافتن واژهٔ مناسب، سنباده زدن و صیقل دادن جملات نخراشیده، و رفتن با نوسانهای صدای عبارات و نوای جملات.

بعضیها تصور می‌کنند که غوطه‌ور شدنم در مرگ کار کشنده‌ای است.

وقتی در این موضوع سخنرانی می‌کنم، غالباً همکاری پاسخ می‌دهد که لابد زندگی سختی را گذرانده‌ام که به این موضوعات تاریک می‌پردازم. اگر شما هم با آنها هم عقیده باشید، باید بگویم که پس در کارم موفق نبوده‌ام. باز می‌کوشم بفهمانم که رویارویی با مرگ تیرگی و اندوه را می‌تاراند.

بعضی اوقات می‌توانم حالت درونی خود را به بهترین وجه با استفاده از استعاره شگرد «پرده دو لته» توضیح دهم. این شگرد هیپنوتیسم درمانی به بیمار کمک می‌کند که از شر خاطره‌ای دردناک و سمج رها شود. روند کار این است: روان درمانگر از بیمار هیپنوتیسم شده می‌خواهد چشمهای خود را ببندد و افق یا پرده بصری خود را به دو بخش تقسیم کند: در یک قسمت پرده بیمار تصویر تاریک یا تکان دهنده را قرار می‌دهد و در طرف دیگر صحنه‌ای دل‌انگیز را، صحنه‌ای که به او لذت و آرامش دهد (مثلاً گردش در کوره راه جنگلی دلخواه، یا کرانه‌ای حاره‌ای). حضور مداوم صحنه آرامبخش، تصویر آزار دهنده را متوازن و نرم می‌کند.

نیمی از پرده شعورم هشیار و پیوسته از گذرا بودن خبردار است. اما نیم دیگر با بازی نقشی دیگر آن را متوازن می‌کند. سناریوی این نیم دیگر را به بهترین وجه می‌توان با استعاره‌ای از ریچارد داوکینز، زیست‌شناس تکاملی، توضیح داد. او از ما خواسته یک نقطه روشن به باریکی نور لیزر را تصور کنیم که بی‌امان در طول خط سنگین زمان حرکت می‌کند. هر چیزی که باریکه نور از آن گذشته در تاریکی گذشته گم شده است؛ هر چیزی که جلو نقطه روشن قرار گرفته در تاریکی پنهان است و باید پدیدار شود. فقط آنچه در پرتو نقطه لیزری روشن است زنده است. این تصویر تیرگی و اندوه را می‌تاراند و این فکر را در من بیدار می‌کند که سعادت چه لرزان است که اینجا هستم و زنده‌ام و از لذت محض بودن برخوردارم! و کاهش زمان کوتاهی که در پرتو این نور اندک دارم با پذیرش الگوهای نافی زندگی مبتنی بر اینکه زندگی

واقعی در جای دیگری است، یعنی در تاریکی عظیم یکسر بی‌اعتنای پیش روی من، چه غم‌انگیز ابلهانه خواهد بود.

نوشتن این کتاب سفری بود، سفری اندوهبار به گذشته، به دوران کودکی و پدر و مادرم. حوادثی که زمان دور و درازی از آن گذشته برایم جذابیت دارد. از دیدن اینکه مرگ به تمام زندگیم سایه انداخته حیرت کردم و از دوام و روشنی اینهمه خاطرات که همراه مرگ بوده نیز به شگفت آمدم. رنگارنگ بودن خاطرات با نیروی فراوانی برایم تکان‌دهنده است - مثلاً اینکه من و خواهرم روزگاری در یک خانه به سر می‌بردیم، مرا یاد حوادث گوناگونی می‌اندازد.

هرچه از سنم می‌گذرد، می‌بینم گذشته بیشتر با من است - همان‌طور که دیکنز به زیبایی در عبارت ابتدای فصلی از کتابش می‌گوید. شاید من کاری را می‌کنم که او می‌گوید: تکمیل دایره، صیقل دادن نقاط زمخت داستانم، در بر گرفتن هرآنچه مرا ساخته و هرآنچه شده‌ام. هر وقت از اماکن دوران کودکی‌ام دیدار می‌کنم، یا به جمع دوستان همکلاسی سابق می‌روم، بیش از حد به هیجان می‌آیم. شاید در پیدا کردن اینکه هنوز «جایی» هست، و اینکه گذشته براستی ناپدید نشده، اینکه هر وقت بخوام می‌توانم از آن بازدید کنم، به من احساس شادی می‌دهد. اگر به قول میلان کوندرا وحشت مرگ از این فکر ناشی شود که گذشته ناپدید شده، پس تجربهٔ مجدد گذشته اطمینان‌بخشی حیاتی است. بنابراین گذرا بودن، هرچند برای دمی کوتاه، متوقف می‌شود.

۷

پرداختن به اضطراب مرگ

توصیه به روان درمانگران

من انسانم و هیچ چیز انسانی برایم بیگانه نیست.

ترنس

هرچند این فصل آخر خطاب به روان درمانگرهاست، اما کوشیده‌ام آن را به شیوه‌ای فارغ از اصطلاحات حرفه‌یی بنویسم و امیدوارم که هر خواننده بتواند این حرفها را بفهمد و درک کند. پس اگر هم روان درمانگر نیستید، لطفاً به خواندن ادامه دهید.

برداشت من از روان درمانی جریان غالب نیست. تعداد کمی از برنامه‌های تربیتی درمانی در کار خود بر برداشت وجودی تأکید می‌ورزند (یا

حتی از آن نام می‌برند). در نتیجه بسیاری از درمانگران شاید تفسیرها و توصیفات بالینی مرا عجیب بدانند. برای توضیح برداشتم نخست باید اصطلاح وجودی را که موجب آشفتگی می‌شود، برایتان روشن کنم.

هستی دارانه^۱ یعنی چه؟

برای بسیاری از کسانی که با اصطلاحات فلسفی آشنایی دارند، اصطلاح هستی دارانه طیف رنگارنگی از معنا را برمی‌انگیزد: تأکید هستی دارانه مسیحی کیر که گور بر آزادی و انتخاب؛ جبرگرایی شمایل نگارانه نیچه؛ تمرکز هیدگر بر موقتی بودن و اصالت؛ حس پوچی کامو؛ تأکید ژان پل سارتر بر تعهد در رویارویی با بیهودگی مطلق.

اما در کار بالینی، من کلمه «هستی دارانه» را به شیوه‌ای مستقیم ساده برای وجود به کار می‌برم. هرچند متفکران هستی دارانه بر چشم‌اندازهای گوناگون تأکید می‌ورزند، همه در یک فرض اصلی مشترکند: ما انسانها تنها موجوداتی هستیم که وجودمان مسئله است. بنابراین وجود مفهوم اساسی من است. به همین نحو اصطلاحاتی چون «وجود درمانی» یا «درمان وجود - مرکزی» را به کار می‌برم. چون این اصطلاحات قدری پیچیده‌اند، من از اصطلاح راحت‌تر «روان‌درمانی وجودی» استفاده می‌کنم.

برداشت هستی دارانه یکی از برداشتهای بسیاری است که علت وجودشان یکیست: برطرف کردن نومییدی انسان. موضع روان‌درمانی وجودی می‌گوید آنچه موجب سردرگمی ما می‌شود نه فقط از عوامل زیر، بلکه همچنین از رویارویی با «هستی = وجود» ما نشأت می‌گیرد. این عوامل

1. existential.

عبارتند از: پایه ژنتیک زیست شناسانه (یک الگوی روان دارو شناسی)، درگیری ما با تلاشهای سرکوفته غریزی (موضع فرویدی)، صفات جذب شده بزرگسالهای تأثیرگذار که شاید بی‌عاطفه، نامهربان، یا روان رنجور باشند (موضع روابط عینی)، اشکال بهم ریختگی فکری (موضع شناختی - رفتاری) یا پاره‌های خاطرات توأم با آسیب روانی یا بحرانهای زندگی جاری که کار و رابطه با آدمهای با نفوذ را در بر می‌گیرد.

پس پایه موضع روان درمانی وجودی فرض را بر این می‌گذارد که ما علاوه بر منابع دیگر نومی‌دی، از رویارویی با وضعیت انسانی ناگزیریم - یعنی با «مفروضات» وجود.

اما این «مفروضات» دقیقاً چیستند؟

پاسخ در درون هریک از ماست و راحت در دسترس. دمی در گوشه‌ای بنشینید و در باب وجود خود بیندیشید. همه موجبات انصراف خاطر را پس بزنید، همه نظریات و اعتقادات موجود را رده‌بندی کنید و بر «موقعیت» خود در این جهان بیندیشید. در این صورت ناگزیر بموقع به ساختارهای عمیق وجود، یا با استفاده از اصطلاح مناسب پل تیلیش، عالم الهی، به علایق نهایی دست می‌یابید. به نظر من چهار علقه نهایی به خصوص با عمل روان درمانی مربوطند: مرگ، انزوا، معنای زندگی و آزادی. این چهار علقه نهایی ستون فقرات کتاب درسی روان‌درمانی وجودی (۱۹۸۰) مرا تشکیل می‌دهند. در این کتاب من به تفصیل از الزامات پدیدار شناسی و روان‌درمانی هریک از این علایق بحث کرده‌ام.

هرچند در کار بالینی روزمره این چهار علقه درهم می‌آمیزند، ترس از مرگ برجسته‌ترین و درگیر کننده‌ترین علقه نهایی است. اما همچنان که درمان پیش می‌رود، علایق مربوط به معنای زندگی، انزوا و آزادی نیز بروز می‌کنند. درمانگرانی که با برداشت وجودی اخت شده‌اند، با چشم‌اندازهای

مختلف شاید مراتب آن را پس و پیش کنند: مثلاً کارل یونگ و ویکتور فرانکل بر میزان بالای بیمارانی که به علت از دست دادن معنای زندگی برای درمان می‌آیند اشاره می‌کنند.

جهان بینی وجودی که من مبنای کار بالینی خود را بر آن گذاشته‌ام عقلانیت را دربر می‌گیرد و اعتقادات فوق طبیعی را پس می‌زند و فرض را بر آن می‌گذارد که زندگی در کل، و زندگی انسانی ما بخصوص، از حوادث تصادفی به وجود آمده، و هرچند ما در آرزوی ادامه هستی خودیم، موجوداتی پایان پذیریم؛ و بدون هیچ ساختار زندگی و سرنوشت از پیش تعیین شده تنها به عالم هستی پرتاب شده‌ایم؛ و هریک از ما باید تصمیم بگیریم چطور تا حد امکان کامل، شاد، اخلاقی و پرمعنا زندگی کنیم.

آیا درمان وجودی وجود دارد؟ هرچند به کرات و با صمیمیت از روان درمانی وجودی حرف زده‌ام (و کتاب درسی مفصلی با این عنوان نوشته‌ام) هرگز آن را یک نحله مستقل ایدئولوژیک در نظر نگرفته‌ام. بلکه بیشتر عقیده و امیدم این است که یک درمانگر تربیت شده که از برداشتهای متعدد روان‌درمانی خبر و در آنها مهارت دارد، در این زمینه نیز تربیت شود تا در قبال مباحث وجودی حساسیت داشته باشد.

هرچند نیت من در این فصل افزایش حساسیت درمانگران به مباحث حیاتی وجودی و تشویقشان به پرداختن به آن است، معتقدم که این حساسیت برای نتیجه‌گیری مثبت تام و تمام کفایت نمی‌کند: تقریباً در تمام دوره‌های درمان لازم است مهارت روان‌درمانی را از منابع دیگر نیز به کار گرفت.

متمایز کردن محتوا و روند

گاهی که ضرورت ملاحظه وضعیت انسان در درمان را تدریس می‌کنم، یک

دانشجوی درمانگر شاید (و باید) پاسخ می‌دهد: «این عقیده دربارهٔ مکان ما در هستی طنین حقیقت دارد، اما خیلی پا در هوا و واهی به نظر می‌رسد. یک درمانگر وجودی عملاً در ساعت درمان چه می‌کند؟» یا دانشجویی شاید بپرسد: «اگر مگسی باشم روی دیوار مطب شما، در ساعت درمان شما چه می‌بینم؟»

من در وهلهٔ اول راهنمایی می‌کنم که جلسات روان‌درمانی را چگونه ببینند و درک کنند - یک راهنمایی که هر درمانگری در ابتدای آموزش یاد می‌گیرد و پس از چند دهه طبابت باز ارزش خود را حفظ می‌کند. این راهنمایی به طرز فریب‌دهنده ساده است: محتوا و روند را از هم جدا کنید. (در این متن «روند» را به کار می‌برم که به سرشت رابطهٔ درمانی اشاره کنم.) معنای محتوا روشن است: محتوا به سادگی به رئوس موضوعات مورد بحث اشاره می‌کند. اوقاتی پیش می‌آید که من و بیمار وقت زیادی را صرف بحث دربارهٔ عقاید بیان شده در این کتاب می‌کنیم، اما اغلب چندین و چند هفته محتوای غیر وجودی درمیان است، مثلاً بیمار از علایق دیگرش مربوط به موضوعاتی چون روابط، عشق، آمیزش، انتخاب کار، مشکلات با پدر و مادر یا پول حرف می‌زند.

به عبارت دیگر محتوای وجودی شاید برای بعضیها (اما نه همه) مراجعین در برخی (نه همه) مراحل درمانشان درخور توجه باشد. یعنی قاعدتاً باید همین‌طور باشد. درمانگر کارآمد هرگز نباید بکوشد برخی قسمتهای محتوا را تحمیل کند: عنان درمان را نباید به دست نظریه داد، بلکه رابطه باید آن را پیش ببرد.

وقتی جلسه‌ای را نه از باب محتوا، بلکه بابت «رابطه» محک می‌زنید (غالباً در ادبیات حرفه‌یی به آن می‌گویند «روند») موضوع از بیخ و بن فرق می‌کند. درمانگری که به مباحث وجودی حساسیت دارد رابطه‌اش با بیمار با

کسی که این حساسیت را ندارد فرق می‌کند - تفاوتی که در هر جلسه جداگانه آشکار است.

تا اینجای کتاب خیلی از محتوای وجودی حرف زده‌ام؛ بیشتر جمله‌هایی که شرح داده‌ام به قدرت جهشی عقاید متمرکز شده است (مثلاً اصول اپیکوری، موج زدن، محقق ساختن خود). اما عقاید کلی کافی نیست: همیاری «عقاید به اضافه رابطه» است که نیروی شفابخش واقعی را ایجاد می‌کند. در این فصل چند پیشنهاد برای کمک به درمانگرها ارائه می‌دهم که بر معنا و کارایی رابطه درمانی بیفزاید و به نوبه خود بر توانایی او در غلبه بر ترس از مرگ بیمار یاری دهد.

این فکر که بافت رابطه در تغییر درمانی مؤثر است، فکر تازه‌ای نیست. یک قرن است که پزشکان و آموزگاران روان‌درمانی تشخیص داده‌اند که روابط در وهله اول بیمار را شفا می‌دهد، نه نظریات و عقاید. تحلیل‌گران اولیه می‌دانستند ضرورت دارد یک همدست مستحکم روانی داشته باشند، در نتیجه دقایق جزء به جزء رابطه بین درمانگر و بیمار را زیر ذره‌بین برده‌اند.

اگر این فرض (و جزء قانع‌کننده تحقیق پشتیبان آن را) بپذیریم، که رابطه شفابخش در روان‌درمانی حیاتی است، سؤال واضح بعدی این است: چه جور رابطه‌ای مؤثرتر است؟ بیش از شصت سال پیش کارل راجرز، یکی از پیشگامان تحقیق روان‌درمانی، بیان کرد که بهبود درمانی با سه رفتار درمانگر همراه است: اصالت، همدردی درست و توجه مثبت بی‌قید و شرط.

این خصلتهای درمانگر در تمام اشکال درمان مهم است و قویاً از آن پشتیبانی می‌کند. با اینحال معتقدم که در کار با اضطراب مرگ یا هر مبحث وجودی دیگر، مفهوم اصالت معنای متفاوتی پر دامنه‌تری دارد که منجر به تغییرات اساسی در سرشت رابطه درمانی می‌شود.

نیروی ارتباط در غلبه بر اضطراب مرگ

وقتی به حقایق وجودی زندگی خیره می‌شوم، مرز روشنی بین بیمارانم، مبتلایان، و خودم، شفا دهنده، قایل نمی‌شوم. توصیفات معمولی نقش و تشخیص علایم خلق و خو بیش از آنکه درمان را تسهیل کند، مانع آن می‌شود. چون معتقدم محض رابطه تریاقی اضطراب زیاد است، می‌کوشم ساعتی را با بیمار سر کنم، بی‌آنکه موانع تصنعی غیر لازم سر راهش بگذارم. من در روند درمان خبره‌ام، اما راهنمای خطا ناپذیر بیمار نیستم. پیشتر هم به این سفر رفته‌ام - در سفر اکتشافی خودم و به عنوان راهنما برای بسیاری کسان دیگر.

در کار با مراجعین بالاتر از همه سعیم را مصروف ایجاد ارتباط می‌کنم. به این منظور عزم کرده‌ام با ایمان راسخ عمل کنم، یونیفورم و لباس مخصوص نمی‌پوشم؛ مثل دیپلماتها راه نمی‌روم و مدالها و جوایز را به نمایش نمی‌گذارم؛ وانمود نمی‌کنم به دانشی که ندارم مسلطم؛ انکار نمی‌کنم که تنگناهای وجودی نصیب من هم شده است؛ هیچ سؤالی را بی‌جواب نمی‌گذارم؛ پشت نقشم پنهان نمی‌شوم؛ و سرانجام جنبه انسانی و آسیب‌پذیری خودم را نیز پنهان نمی‌کنم.

سگهای وحشی در سرداب پارس می‌کنند: مارک

از وصف جلسه‌ای درمانی شروع می‌کنم که جنبه‌های گوناگون تأثیر حساسیت وجودی بر رابطه درمانی را به علاوه تمرکز بیشتر بر هم اکنون و خود افشاگری بیشتر درمانگر روشن می‌کند. این جلسه در دومین سال درمان مارک اتفاق افتاد، روان‌درمانگری چهل ساله که ابتدا برای رفع اضطراب مرگ مداوم و غصه برطرف نشده مرگ خواهرش به من مراجعه کرده بود. (در فصل سوم از مارک خیلی کوتاه یاد کردم.)

در چند ماه پیش از این جلسات جای اشتغال ذهنی او با مرگ را موضوع جدیدی اشغال کرده بود: شیفتگی عاشقانه او با یکی از بیمارانش به نام روت.

من جلسه را به طرزی خلاف معمول شروع کردم و به مارک گفتم آن روز صبح یک مرد سی و پنج ساله را برای گروه درمانی نزد او فرستاده‌ام. گفتم: «اگر تماس گرفت، لطفاً به من تلفن بزن تا اطلاعات بیشتری از گفتگویمان بهت بدهم.»

با سر جنباندن مارک ادامه دادم: «خب، امروز از کجا شروع کنیم؟» «همان موضوع قدیم. مثل همیشه وقتی رانندگی می‌کردم که بیایم اینجا، هم‌هش به فکر روت بودم. تا رسیدن به اینجا حواسم پرت بود. دیشب با یکی از دوستان قدیم دوره دبیرستان شام خوردم و هم‌هش یاد قرار ملاقاتهای آن روزگار بودم و همین مرا باز برای روت وسوسه کرد - دلم برایش بدجوری تنگ شد.»

«می‌توانی وسوسه را وصف کنی؟ بگو دقیقاً در ذهنت چی می‌گذرد.» «آه، آن احساس احمقانه، کودکانه و خوشباورانه. حس می‌کنم خیلی خنکم - مرد گنده بالغی شده‌ام. چهل سالم شده. روانشناسم. او بیمار من است و می‌دانم دنباله‌ای در کار نخواهد بود.»

گفتم: «در همان احساس خوشبآوری بمان. تویش غرق شو و بگو چی به سرت می‌آید.»

چشم‌هایش را بست. «روشنایی، حس می‌کنم دارم پرواز می‌کنم... از فکر مرگ خواهر بیچاره‌ام خبری نیست... یکهو صحنه‌ای جلو چشم پیدا می‌شود: در دامن مادرم نشسته‌ام و او بغلم کرده. باید پنج - شش سالم باشد - پیش از سرطان گرفتنش بود.»

دل به دریا زدم. «پس وقتی احساس خوشباورانه جا خوش می‌کند، مرگ

ناپدید می‌شود و همراه آن همه افکار مربوط به مرگ خواهرت، و باز پسر بچه‌ای می‌شوی که مادرت پیش از ابتلا به سرطان بغلت کرده.»

«خب، آره، هرگز این جوری بهش فکر نکردم.»

«مارک، در فکرم که سعادت خوشبآوری به ادغام ربط ندارد، یعنی حس ادغام «من» تنها در «ما». و به نظرم می‌رسد که پای بازیگر دیگری به نام مسئله جنسی هم در میان است – نیرویی چنان حیاتی که دست کم به طور موقتی می‌تواند مرگ را از صحنه ذهن پش بزند. بنابراین فکر می‌کنم که شیفتگی تو به روت به دو شیوه قدرتمند با اضطراب مرگ مبارزه می‌کند. جای تعجب نیست که با این یکدندگی به شیفتگی‌ات چسبیده‌ای.»

«وقتی می‌گویی مسئله جنسی 'به طور موقت' فکر مرگ را از ذهنم می‌راند، حق داری. هفته خیلی خوبی را پشت سر گذاشتم، اما افکار مربوط به مرگ برگشته و باز موی دماغم شده. روز یکشنبه دخترم را سوار موتور سیکلت کردم و به لاهوندا و بعد در سانتا کروز کنار اقیانوس رفتیم – روز پرشکوهی بود، اما فکر مرگ دست از سرم بر نمی‌داشت. یکریز به خودم می‌گفتم 'چند دفعه دیگر می‌توانی این کار را بکنی؟' همه چیز می‌گذرد – من پیرتر می‌شوم، دخترم بزرگ‌تر می‌شود.»

گفتم: «بیا این فکر مرگ را باهم تحلیل کنیم. بگذار آن را بشکافیم. می‌دانم که فکر مرگ طاقت‌فرساست، اما یگراست به آن زل بزن و بگو چه چیز خاصی در مرگ هست که بیشتر از همه موجب ترست می‌شود.»

«گمانم رنج مردن. مادرم درد زیاد کشید – اما نه، موضوع اصلی این نیست. بیشتر از این می‌ترسم که دخترم چطور با زندگی کنار می‌آید. وقتی به فکر این می‌افتم که اگر بمیرم، او چه می‌کند، تقریباً همیشه اشکم در می‌آید.»

«مارک، به نظرم زیادی در معرض مرگ قرار گرفته باشی – خیلی زیاد و خیلی زود. مادری داشتی که زمان بچگی تو سرطان گرفت و تو ده سال شاهد

مرگ تدریجی‌اش بودی. پدر هم نداشتی. اما دختری مادر تندرست دیگری داشته و پدری دارد که او را روز یکشنبه قشنگی با موتور سیکلت می‌برد کنار اقیانوس و از هر لحاظ بالای سر اوست. به نظرم داری تجربه خودت را به پای او می‌گذاری - یعنی داری ترسهایت را برون افکنی می‌کنی و ذهنیت خودت را به او نسبت می‌دهی.»

مارک سری جنباند، مدتی ساکت ماند و بعد رو به من کرد. «اجازه بده چیزی ازت بپرسم: خودت چطور با این مسئله روبرو می‌شوی؟ تو دچار ترس از مرگ نمی‌شوی؟»

«من هم دوره‌های هجوم اضطراب مرگ را در ساعت سه نیمه شب دارم. اما حالا دیگر خیلی کمتر شده. هرچه پیرتر می‌شوم، خیره شدن به مرگ نتایج مثبت هم دارد: در زندگی حدت و سرزندگی بیشتری می‌بینم؛ مرگ در هر لحظه زنده‌ترم می‌کند - لذت محض آگاهی و زنده بودن را بیشتر ارج می‌گذارم و قدردانی می‌کنم.»

«ولی بچه‌هاتان چه می‌شوند؟ نگران واکنش آنها نسبت به مرگ خودت نیستی؟»

«چندان نگرانش نیستم. احساس می‌کنم کار پدر و مادر این است که به بچه‌هاشان کمک کنند تا مستقل شوند، برکنار از آنها بزرگ شوند و دغدغه‌ها را رها کنند. بچه‌های من از این بابت راحتند - طبیعی است که غصه بخورند، اما با زندگی کنار می‌آیند. همان‌طور که دختر تو هم می‌کند.»

«حق با شماست. ندای عقل می‌گوید دخترم از پشش برمی‌آید. در واقع اخیراً فکری به سرم زد که شاید بتوانم برایش نمونه‌ای باشم که چطور با مرگ روبرو شود.»

«چه فکر بکری، مارک. چه هدیه خوبی است برای دختری.»
 پس از مکثی کوتاه ادامه دادم: «بگذار چیزی از همین الان بپرسم»

دربارهٔ امروز من و تو. این جلسه خیلی متفاوت بوده - بیشتر از هر جلسه‌ای از من سؤال کردی. من هم سعی کردم به همه‌شان جواب بدهم. احساست چی بود؟»

«خوب. خیلی خوب. هر دفعه که این جوری با من سهیم شدی، فهمیدم لازم است در طبابت درمانی خودم بازتر برخورد کنم.»

«یک چیز دیگر هم هست که می‌خواهم بپرسم. در شروع جلسه گفتی وقتی آمدی دیدنم، «طبق معمول» به روت فکر کردی. خودت از این حرف چه می‌فهمی؟ چرا توی راهی که به دیدنم می‌آمدی این فکر به سرت زد؟»

مارک سکوت کرد و آرام آرام سر جنباند.

دل به دریا زد. «شاید فراغت از کار دشوار باشد که تصور می‌کردی اینجا با آن روبرو می‌شوی؟»

مارک انگار که بخواهد به زحمت به خود دل بدهد، مکث کرد. «نه، اینکه نیست. موضوع از این قرار است. منصرف کردنم از سؤال دیگر است. این هم سؤال دیگر: چه احساسی نسبت به من داری، به عنوان درمانگر برای مجرای روت چه قضاوتی درباره‌ام می‌کنی؟»

«می‌توانم بهت تأکید کنم، مارک. بعضی بیماران برای من هم از لحاظ جنسی جذابیت داشته‌اند و می‌دانم که برای هر درمانگر دیگری هم این اتفاق افتاده. شک نیست که تو به قول خودت زیادی پیش رفتی و زیادی از خودت مایه گذاشتی، اما جنسیت یک دلیل شکست هم دارد. می‌دانم استحکام شخصیت چنان است که شیفتگی نسبت به بیمار را تبدیل به روابط عاشقانه نمی‌کند. و به نظرم شاید کار ما نه نحو غریبی پیشرفت در بروز احساسات را تشویق می‌کند. منظورم این است که محدودیتها را زیر پا گذاشتی، چون می‌دانستی من هر هفته اینجا حاضرم و نقش تور ایمنی را برایت بازی می‌کنم.»

«ولی مرا نالایق نمی‌دانی؟»

«از اینکه امروز یک بیمار را برای معالجه فرستادم پیشت، چه

می‌فهمی؟»

«آره، درست - باید بگذارم این فکر ته‌نشین شود. این پیام روشنی بود،

می‌دانم. چنان قوت قلبی به من دادی که نمی‌توانم از عهده بیانش برآیم.»

پس از مکثی ادامه داد: «اما ندای ضعیفی توی سرم هست که می‌گوید

لابد مرا یک تپاله می‌دانی.»

«نه، نمی‌دانم. وقتش شده که این جور فکرها را از ذهنت پاک کنی. وقت

امروزمان تمام شده، اما یک چیز دیگر هست که می‌خواهم بهت بگویم: این

سفری که کردی، این تجربه با روت چندان هم بد نیست. واقعاً معتقدم از

اتفاقی که افتاد چیز یاد می‌گیری و رشد می‌کنی. بگذار از نیچه وام بگیرم و

بهت بگویم: 'برای خردمند شدن باید بیاموزی به پارس سگها در سردابت

گوش کنی.'»

درست به هدف زدم - مارک این جمله را تکرار کرد. اشک در چشم

مطب را ترک گفت.

این جلسه علاوه بر مباحث ارتباط، شماری از درون مایه‌های وجودی

دیگر را نیز روشن می‌کند که حالا به نوبت از آنها بحث می‌کنم: سعادت

عشق، جنسیت و مرگ، تجزیه ترس از مرگ، عمل شفابخش و کلام

شفابخش، استفاده از زمان حال در درمان، شعار ترنس و خود افشاگری درمانگر.

سعادت عشق: ساز و کاری که مارک در آغاز جلسه توضیح داد - احساس

«خوشبآورانه» اش و شادی بی‌اندازه‌ای که ناشی از شیفتگی او می‌شد، همراه

خاطره سعادت مشابهی از آغوش مادرش در کودکی و قبل از ابتلای او به

سرطان کار خود را شروع کرده بود - غالباً در شیدایی عشقی حضور دارد. ذهن

عاشق شیدا همه علایق و دل‌بستگی‌های دیگر را از صحنه می‌راند: محبوب - هر حرفش، هر حرکت کوچکش، حتی نقطه ضعف‌هایش - همه توجهش را جلب می‌کند. بنابراین وقتی مارک در بغل مادرش بود، رنج انزوا از بین رفته بود، چون دیگر «من» تنها نبود. به تفسیر من «من» تنها در «ما» حل می‌شود.» همین راه وسوسه‌اش را روشن کرد و درد آن را تسکین داد. نمی‌دانم این جمله از من است یا آن را سالیان سال پیش در جایی خوانده‌ام، اما آن را برای بسیاری از بیماران عاشق مفید دیده‌ام.

جنسیت و مرگ: در خصوص موضوع جنسیت و مرگ، نه فقط ابتلا به عشق اضطراب وجودی مارک را تسکین داد، بلکه آرامبخش دیگر اضطراب مرگ - نیروی جنسیت - نیز تأثیر گذاشت. جنسیت، نیروی حیاتی زندگی، غالباً با افکار مرگ رویارویی می‌کند. من به بسیاری موارد از این ساز و کار برخورده‌ام: بیماری که دچار یک سکته قلبی حاد شده بود، در آمبولانسی که او را به اورژانس می‌برد چنان اسیر شهوت شد که بنا کرد به دست‌مالی پرستار همراهش؛ بیوه‌ای که برای مراسم تدفین شوهرش پشت فرمان بود، مغلوب نیاز جنسی شد؛ مرد مسن زن مرده‌ای که از مرگ می‌ترسید، به طرزی خلاف خصوصیاتش حشری شد که در جامعه بازنشستگان با زنهای زیادی درآمیخت و باعث چنان تفرقه‌ای شد که مدیر مؤسسه از او خواست به روانکاو مراجعه کند. باز هم زن مسن دیگری پس از آنکه خواهر دو قلویش از سکته مرد، موقع استفاده از ویبراتور چنان دچار ارگاسم مدام شد که می‌ترسید خودش هم سکته کند. او که نگران بود مبادا دخترش ویبراتور را کنار تختش ببیند، تصمیم گرفت از شر آن خلاص شود.

تجزیه ترس از مرگ: برای پرداختن به ترس از مرگ مارک از او پرسیدم -

همان طور که از بیماران دیگر در توضیحات قبلی پرسیدم - به من بگوید چه چیز مرگ او را بیشتر از همه می ترساند. پاسخ مارک از دیگران متفاوت بود که معمولاً می گفتند: «همه کارهایی که نکرده‌ام» یا «می‌خواهم آخر داستانها را ببینم.» یا «من دیگر نیستم.» در عوض نگران بود که بدون او دخترش چطور با زندگی کنار می‌آید. من کمکش کردم ببیند نظرش چقدر غیر عقلانی است و او دارد خواسته‌های خودش را برون افکنی می‌کند و به دخترش نسبت می‌دهد (که پدر و مادرش حی و حاضرند و دوستش دارند). از تصمیم او برای دادن هدیه‌ای به دخترش - نمونه شدن از باب چگونگی رویارویی بردبارانه با مرگ - شدیداً حمایت کردم. (در فصل پنج از گروهی حرف زدم که در آن عده‌ای بیمار بدخیم تصمیم مشابهی گرفته بودند.)

عمل شفابخش و کلام شفابخش: ساعت درمان را با اعلام اینکه یک بیمار را برای درمان گروهی نزد مارک فرستاده‌ام شروع کردم. تقریباً تمام آموزگاران روان درمانی به ایجاد رابطه دوگانه سخت ایراد می‌گیرند - یعنی هر نوع رابطه ثانوی با بیمار روان درمانی. ارجاع یک بیمار به مارک خطرهای بالقوه خود را داشت؛ مثلاً اشتیاقش به خشنود کردن من شاید کار حضور کامل با آن بیمار را دشوار می‌کرد؛ شاید منجر به حضور سه نفر در رابطه می‌شد - مارک، بیمار و روح معلق من که بر حرفها و احساسات مارک تأثیر می‌گذاشت.

در واقع روابط دوگانه معمولاً در روند درمان نتایج خوبی نمی‌دهد، اما در این مورد من خطر را کم و احتمال نتیجه مثبت را زیاد دیدم. پیش از آنکه مارک بیمارم شود، کار گروه درمانی او را دیده بودم و خودش را درمانگر قابلی می‌دانستم. بعلاوه، پیوسته با کسانی که در چند سال گذشته، پیش از آنکه برای درمان به من رجوع کند، نزدش فرستاده بودم، کارش عالی بود. وقتی در آخر جلسه حرفهایی زد که خودش را خوار می‌کرد و گفت من

هم لابد همان نظر را دارم، من واکنشی بیش از حد نیرومند نشان دادم: یادآوری کردم که تازه بیماری را سراغش فرستاده‌ام. این عمل بی‌نهایت بیش از جملات اطمینان بخشی که شاید به زبان می‌آوردم به او قوت قلب داد. عمل شفابخش تأثیرش خیلی بیشتر از کلام شفابخش است.

استفاده از حال حاضر در درمان: توجه کنید که دوبار در طول جلسه به زمان حال برگشتم. مارک با گفتن این حرف جلسه را شروع کرد که «طبق معمول» در راه مطب من به خیالات فریبنده دربارهٔ بیمارش، روت، فرو رفته است. تفسیر این حرف آشکارا پیامدهایی برای رابطهٔ ما داشت. من آن را به خاطر سپردم و کمی بعد پرسیدم چرا در راه دیدن من معمولاً دچار وسوسه دربارهٔ روت می‌شود. بعداً مارک چندین سؤال دربارهٔ اضطراب مرگ و فرزندانش از من پرسید و من به هر سؤال جواب دادم، اما مطمئن شدم که قدم بعدی را برمی‌دارم و احساساتش را دربارهٔ سؤال کردن از من و جوابهایم را کشف می‌کنم. درمان پیوسته توالی متناوب تعامل و تفکر بر آن تعامل است. (وقتی بعداً در همین فصل از حال حاضر بحث کنم، حرفهای بیشتری دربارهٔ این فکر مطرح خواهم کرد.) سرانجام، جلسه با مارک همیاری بین عقاید و رابطه را توضیح می‌دهد: هر دو عامل در این جلسه، مثل غالب جلسات درمانی، مؤثر بوده‌اند.

شعار ترنس و خود افشاگری درمانگر: ترنس، نمایشنامه‌نویسی رومی از قرن دوم میلادی، استعاره‌ای ارائه می‌دهد که در کار درونی درمانگر فوق‌العاده مهم است: من انسانم و هیچ چیز انسانی برایم بیگانه نیست.

بنابراین در آخر جلسه که مارک دل به دریا زد و سؤالی را که مدت‌ها سرکوب کرده بود، پرسید - «با توجه به ماجرای روت مرا چطور درمانگری می‌دانی؟» - من این پاسخ را برگزیدم که تأکید کنم که گاهی خودم هم در

برابر بعضی بیمارها وسوسه شده‌ام. بعد اضافه کردم که این موضوع در مورد هر درمانگری که تاکنون دیده‌ام مصداق داشته است.

مارک سؤال ناراحت کننده‌ای پرسیده بود، اما وقتی آن را شنیدم، از شعار ترنس پیروی کردم و ذهن خودم را در جستجوی خاطره‌ مشابهی زیر و رو کردم و در آن سهیم شدم. تجربه بیمار هر قدر سبانه و بیرحمانه و ممنوع یا غریبه باشد، اگر بخواهید وارد منطقه تاریک شخصیت خود بشوید، می‌توانید قربانی با آن پیدا کنید.

استفاده از اصل متعارف ترنس مثل ورد برای درمانگران تازه خیلی مفید است و یاریشان می‌دهد با مشخص کردن تجارب درونی مشابه خود با بیماران همدردی کنند. این شعار بویژه مناسب کار با بیمارانی است که گرفتار اضطراب مرگند. اگر می‌خواهید با چنین بیمارانی همدوش شوید، باید در به روی اضطراب مرگ خود بگشایید. نمی‌خواهم در این باره خوش خیالی کنم: کار ساده‌ای نیست و برای این کار هیچ برنامه آموزشی برای درمانگران فراهم نشده است.

پیگیری: طی ده سال بعد مارک دوبار برای درمان کوتاه مدت مراجعه کرد. یک بار بابت برگشت اضطراب مرگ، در زمانی که یک دوست صمیمی را از دست داده بود و یک بار هم وقتی که می‌خواست یک غده خوش خیم را جراحی کند. هر بار فوراً در چند جلسه واکنش نشان داد. سرانجام آنقدر قوی شد که بیماران متعددی را در مطب پذیرفت، بیمارانی که هنگام شیمی درمانی با اضطراب مرگ روبرو بودند.

زمان بندی و تجربه برانگیزاننده: پتريک

تاکنون بنا به دلایل آموزشی از عقاید و رابطه به طور مجزا بحث کرده‌ام، اما

اکنون زمان آن رسیده که آنها را سر هم کنم. اول، یک اصل متعارف بنیادی: عقاید زمانی مؤثر واقع می‌شوند که اتحادِ درمانی مستحکم باشد. کارم با پتْریک، خلبان خطوط هوایی، خطای زمان‌بندی را نشان می‌دهد: من در غیاب یک اتحاد مستحکم درمانی کوشیدم عقاید را تحمیل کنم.

هرچند سفرهای بین‌المللی برنامه‌ریزی دیدار را مشکل می‌کرد، من پتْریک، خلبانی پنجاه و پنج ساله، را گهگاه دو سال تمام می‌دیدم. وقتی او را برای شش ماه مأمور دفتر هواپیمایی کردند، ما موافقت کردیم از این فرصت استفاده کنیم و هفته‌ای یک بار جلسه بگذاریم.

پتْریک نیز مثل بیشتر خلبانان از آشوب اخیر صنعت هوایی آسیب دید. شرکت هواپیمایی حقوقش را به نصف رساند، بازنشستگی را که سی سال برای آن نقشه کشیده بود منتفی کرد و او را به پروازهای اضافی واداشت، چنانکه تأخیرهای فرساینده جت و چرخه‌های شبانه‌روزی نامنظم خواب و خوراک را بر او حرام کرد، وضعی که وز وز مدام و چاره‌ناپذیر گوش آن را تشدید کرد. شرکت هواپیمایی او نه تنها مسئولیت این مشکلات را به عهده نگرفت، بلکه به قول پتْریک کوشید پروازهای بیشتری را به خلبانهایش تحمیل کند.

مقصودش از درمان؟ هرچند پتْریک هنوز از پرواز خوشش می‌آمد، می‌دانست که برای سلامتی باید رویه تازه‌ای در پیش بگیرد. مهم‌تر از این از رابطه بی‌حال و پژمرده با شریک زندگی موقتی سه ساله‌اش، ماریا، خوش نبود. پتْریک می‌خواست یا این رابطه را اصلاح کند، یا به آن خاتمه بدهد.

درمان آهسته آهسته پیش رفت. دست به تلاشهای ناموفقی زد که یک اتحاد درمانی قوی ایجا کنم، اما پتْریک ناخدای هواپیمایی بود و صاحب اختیار خود و با سابقه «پر طمطراق» نظامی در بروز دادن آسیب‌پذیریهایش محتاط بود. از این مهم‌تر، برای محتاط بودن دلیل داشت، چون هر گزارش تشخیص

DSM^۱ مانع پروازش می‌شد و شاید گواهینامهٔ خلبانیش را باطل می‌کردند و در نتیجه مایهٔ بیکاریش می‌شد. با این موانع پتریک در جلسات ما دور از دسترس ماند و نتوانستم به او دست پیدا کنم. می‌دانستم که هرگز انتظار جلسات را نمی‌کشد و بین جلسات هم به درمان فکر نمی‌کند.

اما هرچند به پتریک علاقه داشتم، نتوانستم فاصلهٔ بین خودمان را پر کنم. از دیدارش کمتر لذت بردم و در کارمان احساس ناتوانی و برخورد با مانع داشتم.

روزی، در سومین ماه درمان، پتریک درد شدیدی در شکم احساس کرد؛ به اورژانس مراجعه کرد و جراحی شکمش را معاینه کرد و در معاینه با دست به توده‌ای در شکم برخورد و با نگرانی دستور سی تی اسکن فوری داد. پتریک در چهار ساعتی که منتظر اسکن بود، به ترس از سرطان دچار شد و به مرگ فکر کرد و چند تصمیم گرفت که زندگیش را دگرگون کرد. در نهایت فهمید که کیست خوش خیم دارد و با عمل جراحی آن را برداشت.

با اینحال آن چهار ساعت فکر کردن به مرگ به طرز چشمگیری رویش اثر گذاشت. در جلسهٔ بعدی چنان در به روی تغییر باز کرد که بی‌سابقه بود. مثلاً گفت که از فکر روبرو شدن با مرگ با اینهمه زندگی بالقوهٔ تحقق نیافته مبهور شده است. حالا می‌دانست - واقعاً می‌دانست - که کارش از لحاظ جسمی برایش مضر است و تصمیم گرفته بود از شغلی که اینهمه سال برایش پر معنا بود کناره بگیرد. احساس خوبی داشت که به موقعیت پرتی پناه ببرد - برادرش در مغازه‌ای خرده فروشی به او پیشنهاد کار داده بود.

همچنین پتریک تصمیم گرفت با پدرش آستی کند، چون پس از بگو مگویی احمقانه سالها پیش با او قطع رابطه کرده بود و همین موجب شده بود

روابط او با باقی افراد خانواده‌اش مختل شود. بعلاوه، انتظار طولانی سی تی اسکن عزم او را در تغییر رابطه با ماریا جزم کرده بود. با خود گفت یا دست به کوشش واقعی می‌زند تا رابطه با او را گرم‌تر و صمیمی‌تر کند، یا از او دست می‌کشد و در جستجوی جفت مناسب‌تری برمی‌آید.

هفته‌های بعد درمان قوت و نیروی تازه‌ای گرفت. پتريک با خودش روراست‌تر و بیش از آن با من بی‌شيله پيله‌تر شد. از چند جهت تصمیم‌هایش را به اجرا گذاشت: بار دیگر با پدرش و باقی خانواده ارتباط گرفت و برای اولین بار پس از یک دهه در شام شکرگزاری خانواده شرکت کرد. پرواز را رها کرد و باز هم به رغم کاهش دیگری در حقوقش مدیریت یکی از نمایندگی‌های فروش برادرش را به عهده گرفت. اما در حل و فصل رابطه سست و بیرمق با ماریا این پا و آن پا کرد. پس از چند هفته باز سیر قهقرايي را طی کرد و کارش در جلسات ما به سرشت سطحی خود برگشت.

چون فقط سه جلسه مانده بود تا به قسمت دیگری از کشور برود و شغل تازه‌اش را در آنجا شروع کند، کوشیدم به درمان شتاب بدهم و او را به آن حالت ذهنی برگردانم که به دنبال رویارویی با مرگ به دست آورده بود. به این منظور یک E-mail برایش فرستادم و یادداشت مفصل جلسه پس از اورژانس را که در آن خیلی روراست و مصمم بود ضمیمه‌اش کردم.

این شگرد را قبلاً هم با نتایج خوب به کار بسته‌ام و به بیماران کمک کرده‌ام که دوباره وارد حالت ذهنی قبلی شوند. بعلاوه، چند دهه است که خلاصه جلسات را برای بیماران گروه درمانی می‌نویسم. اما در کمال تعجب این برداشت کاملاً نتیجه عکس داد. پتريک خشمگین به E-mail من جواب داد: انگیزه‌ام را تنبیهی تعبیر کرد و در عمل فقط خرده‌گیری دید. به نظرم از بابت تغییر رابطه ندادن با ماریا برایش داد سخن داده بودم. حالا که به گذشته نگاه می‌کنم، می‌فهمم که در ایجاد اتحاد قوی درمانی با پتريک موفق

نبوده‌ام. بنابراین، توجه کنید، در یک رابطه خالی از اعتماد، بویژه رابطه توأم با رقابت درمانگر - بیمار، خیرخواهانه‌ترین و آگاهانه‌ترین کوششهای درمانی به شکست می‌انجامد، چون بیمار شاید احساس کند از اظهار نظرهای شما شکست خورده و در نهایت راهی پیدا کند که شما را شکست دهد.

کار کردن در زمان حاضر

غالباً این سؤال را شنیده‌ام: اگر کسی دوست نزدیک داشته باشد، باز هم محتاج روان‌پزشک است؟ برای یک زندگی خوب دوستان صمیمی ضروریند. بعلاوه اگر دوستان خوب دور آدم را گرفته باشند، یا (از آن بهتر) توانایی ایجاد روابط صمیمی پر دوام داشته باشد، دیگر چندان نیازی به روان‌درمانی ندارد. پس فرق بین دوست خوب و درمانگر چیست؟ دوست خوب (یا سلمانی و آرایشگر و مربی شخصی) می‌تواند حامی و همدل آدم باشد. دوست خوب می‌تواند محرم اسرار مهربان و دلسوز باشد که در پریشانحالی به داد آدم برسد. اما یک فرق به جا می‌ماند: فقط درمانگر شاید بتواند شما را با زمان حاضر رویارو کند.

تعامل زمان حاضر (یعنی تعبیرهایی درباره رفتار کنونی دیگران) کمتر در زندگی اجتماعی رخ می‌دهد. اگر بدهد، نشانه صمیمیت خیلی زیاد یا کشمکش در شرف وقوع است (مثلاً «دوست ندارم این جوروی نگاهم کنی.» یا روابط دو جانبه پدر و مادر با بچه («وقتی باهات حرف می‌زنم، رو برنگردان.»))

در ساعت درمان زمان حاضر مرکز توجه اتفاقی است که بین درمانگر و بیمار در حضور اکنون می‌افتد. این تمرکز بر گذشته تاریخی بیمار (آن وقتها نیست، زندگی جاری بیرونی او (آنجا و این روزها) هم نیست.

چرا همین حالا این قدر مهم است؟ یکی از اصول اصلی آموزش روان درمانی این است که وضعیت درمانی یک عالم صغیر اجتماعی است؛ یعنی بیماران دیر یا زود در وضعیت درمانی همان رفتار زندگی اجتماعی را نشان می‌دهند. کسی که گوشه‌گیر یا پر نخوت یا ترسو یا فریبکار یا زیاده‌خواه است، دیر یا زود در طول ساعت درمان همان رفتار را نشان خواهد داد. در این نقطه درمانگر می‌تواند بر نقش بیمار در ایجاد موضوع مشکل‌آفرین که در رابطه درمانی رخ می‌دهد متمرکز شود.

این اولین قدم در کمک به بیمار است تا مسئولیت تنگنای زندگی خود را بپذیرد. سرانجام بیمار به یک نتیجه اساسی می‌رسد: اگر خودت در قبال آنچه هستی که به خطا در زندگی پیش آمد، پس خودت و تنها خودت می‌توانی تغییرش بدهی.

بعلاوه - و این مهم است - اطلاعی که درمانگر از حال حاضر به دست می‌آورد صحت فراوانی دارد. گرچه بیماران غالباً از روابط متقابل خود با دیگران - عشاق، دوستان، کارفرماها، آموزگاران، پدر و مادر - حرف می‌زنند، شما، درمانگران، درباره این دیگران (و روابط متقابلشان با بیماران) فقط از دید بیماران چیزهایی می‌شنوید. چنین گزارشهایی از حوادث بیرونی داده‌های غیر مستقیم است که اغلب مخدوش و یکسر غیر قابل اعتماد است.

بارها از زبان بیماری شنیده‌ام که شخص دیگری - مثلاً زوج و زوجه‌اش - را وصف کرده و بعد که در جلسه مشترک هر دو را دیده‌ام، از تعجب سر جنبانده‌ام. آیا این آدم دوست داشتنی و سرزنده همان فرد آزارنده یا بیحال یا بی‌پروایی است که این ماهها وصفش را شنیده‌ام؟ درمانگر از طریق مشاهده کردار بیمار در جلسات درمان بهتر به شناخت او می‌رسد. تا اینجا این بهترین داده‌های قابل اطمینان است: از بیمار و اینکه چطور با شما ارتباط می‌گیرد تجربه مستقیم کسب می‌کنید و از این رو می‌فهمید چطور با دیگران ارتباط می‌گیرد.

استفاده درست از زمان حاضر در درمان آزمایشگاه امنی ایجاد می‌کند، محیط راحتی که بیمار در آن می‌تواند خطر کند، تاریک‌ترین و روشن‌ترین وجوه خویشتن خویش را بروز دهد، بشنود و بازخورد آن را بپذیرد و - مهم‌تر از همه - تجربه تغییر شخصی را به دست آورد. هرچه بیشتر روی زمان حاضر متمرکز شوید (و من در هر جلسه منفرد اطمینان حاصل می‌کنم که چنین باشد) شما و بیمارتان در رابطه‌ای صمیمانه‌تر و قابل اطمینان‌تر به یکدیگر نزدیک‌تر می‌شوید.

درمان خوب فراز و فرود معینی دارد. بیماران احساساتی را که بیشتر انکار یا سرکوب می‌کردند، بروز می‌دهند. درمانگر این احساسات نهفته یا شکننده را درک می‌کند و می‌پذیرد. بیمار به پشتگرمی این پذیرش احساس امنیت و تأیید می‌کند و باز بیشتر به خطر تن درمی‌دهد. صمیمیت و پیوندی که زمان حال ایجاد می‌کند، بیمار را در روند درمان درگیر می‌کند؛ نقطه ارجاعی درونی فراهم می‌آورد که بیمار می‌تواند به آن نگاه کند و بکوشد دنیای اجتماعی خود را بازآفرینی کند.

البته ایجاد رابطه خوب با درمانگر هدف نهایی درمان نیست. بیمار و درمانگر تقریباً هرگز رابطه پایدار درستی ایجاد نمی‌کنند. اما علاقه بیمار به درمانگر برای روابط بیرونی اجتماعی بیمار مثل روخوانی نمایش با لباس است.

من با فریدا فروم راشیمن موافقم که می‌گفت درمانگران باید بکوشند هر جلسه را به یاد ماندنی کنند. کلید ایجاد چنین جلسه‌ای مهار کردن قدرت زمان حاضر است. از برداشت تکنیکی کار در زمان حاضر جای دیگر به تفصیل بحث کرده‌ام، بنابراین در اینجا فقط به گامهای قاطعی در کار زمان حاضر رو می‌آورم. هرچند بعضی از این مثالها به روشنی بر اضطراب مرگ متمرکز نمی‌شوند، اما با اجازه دادن به درمانگرها در افزایش ارتباط با بیمارانی

که می‌بینند، از جمله آنهایی که با ترس از مرگ دست به گریبانند، به آنها کمک می‌کند.

گسترش حساسیت به زمان حال

در بسیاری از جلسات با مارک متمرکز شدن بر زمان حال مشکل نبود. اولاً، خیلی راحت پرسیدم نظرش چیست که در راه آمدن به مطب من همیشه به فکر روت است، بعد به تغییر رفتارش در جلسه فکر کردم (یعنی مطرح کردن سؤالاتی شخصی از من). اما غالباً درمانگر نیازمند جستجوی تغییر حالهای ظریف‌تری است.

پس از سالها طبابت در دوره درمان هنجارهایی برای رفتارهای گوناگون به دست آورده‌ام و نسبت به انحراف از هنجار هشیارم. مثلاً به چیزی جزئی و ظاهراً نامربوط مثل پارک کردن اتومبیل توجه کنید. در پانزده سال اخیر مطبم ویلایی بوده در هفتاد متری جلو خانه‌ام که راه ماشین‌رو دراز و باریکی به خیابان دارد. هرچند در اینجا در محوطه‌ای بین مطب و خانه پارکینگی هست، گاهی متوجه می‌شوم که بیماری از روی عادت دور از آنجا و در خیابان پارک می‌کند. گاهی وقتها مفید می‌بینم که درباره این انتخاب پرس و جو کنم. یکی از بیماران پاسخ داد که نمی‌خواهد اتومبیلش را نزدیک خانه‌ام ببینند، چون می‌ترسد کسی، شاید یکی از مهمانان خانه‌ام اتومبیلش را بشناسد و بفهمد او به روان‌پزشک مراجعه کرده. خانمی گفت دوست ندارد وارد حریم خصوصی من شود. یکی دیگر دستپاچه بود که مبدا من اتومبیل ماسراتی گرانبه‌اش را ببینم. هریک از این دلایل به روشنی به رابطه درمانی مربوط می‌شود.

حرکت از دستمایه بیرونی به درونی

درمانگران پر تجربه هشیارند که مسایل کنونی معادل هر موضوعی است که

در جلسه مطرح می‌شود. هدایت زندگی بیرونی یا گذشته دور بیمار به مسایل حال حاضر بر سطح درگیر و تأثیرگذاری کار می‌افزاید. یک جلسه با الین، زن چهل ساله‌ای که به خاطر هراس از مرگ از یک سال پیش او را می‌دیدم، راهبرد هدایتی را روشن می‌کند.

زنی که شکایت نمی‌کرد: الین. الین جلسه را با این حرف شروع کرد که نزدیک بود زنگ بزند و جلسه را لغو کند، چون احساس کرده حالش خوب نیست.

پرسیدم: «حالا احساست چیه؟»

شانه‌ای بالا انداخت. «بهترم.»

پرسیدم: «بگو ببینم، وقتی حس می‌کنی حالت خوب نیست، توی خانه

چه اتفاقی می‌افتد؟»

«شوهرم چندان اهل مراقبت نیست. معمولاً حتی متوجه نمی‌شود.»

«تو چه می‌کنی؟ چطور متوجهش می‌کنی؟»

«من هیچ وقت اهل گله و شکایت نبودم. اما برایم مهم نیست که وقتی

حال خوشی ندارم کاری برایم بکند.»

«پس قدری توجه و مراقبت می‌خواهی، اما دلت می‌خواهد بی‌آنکه

بخوابی یا علامت بدهی که به آن نیاز داری، انجام بگیرد؟»

سری به تأیید جنباند.

در اینجا چند راه پیش پایم بود. مثلاً می‌توانستم در علت عدم توجه

شوهرش کند و کاو کنم، یا به سوابق بیماری بیمار رجوع کنم. اما به جای

اینها ترجیح دادم به سوی مسایل حال حاضر بروم.

«خب، بگو ببینم، الین، با این روش از دست من چه کاری برایت ساخته

است؟ در این مطب هم که من رسماً مراقب تو هستم، گله و شکایت نمی‌کنی.»

«گفتم که نزدیک بود به خاطر ناخوشی جلسه را لغو کنم.»

«اما وقتی پرسیدم چه احساسی داری، شانه بالا انداختی و تعبیر دیگری نکردی. دارم از خودم می‌پرسم که اگر واقعاً شکایت می‌کردی و واقعاً می‌گفتی از من چه می‌خواهی، چطور می‌شد.»

فوراً جواب داد: «این کار مثل گدایی است.»

«گدایی؟ با اینکه برای مراقبت من از تو پول می‌پردازی؟ بیشتر از گدایی برایم حرف بزن. 'گدایی' چی به ذهنت می‌آورد؟»

«چهار برادر و خواهر داشتم و درس درجهٔ یک خانه این بود که شکایت نکنیم. هنوز هم صدای ناپدریم را می‌شنوم: 'بزرگ شوید - نمی‌شود که در تمام زندگی بنالید.' نمی‌توانم بگویم چندبار این حرف را از دهانش شنیده‌ام. مادرم روی این حرف تأکید می‌کرد؛ از ازدواج مجدد احساس خوشبختی می‌کرد و نمی‌خواست ما مزاحم شوهرش شویم. ما بارِ ناخواسته بودیم و او خیلی پست و خیلی خشن بود. هرگز نمی‌خواستم توجه او را به خودم جلب کنم.»

«خب، پس حالا که برای کمک به این مطب آمده‌ای، دیگر شکایت را سرکوب نکن. این گفتگو مرا یاد چند ماه پیش می‌اندازد که گردنت درد می‌کرد و یقئهٔ طبیی بسته بودی، اما حرفش را نزدی. یادم می‌آید که سردرگم شده بودم که درد داری یا نداری. تو هیچ وقت شکایت نمی‌کنی. اما بگو ببینم، اگر به من شکایت می‌کردی، به نظرت من چه احساسی داشتم یا می‌گفتم؟»

این دامن گلدارش را صاف کرد - همیشه لباسهای مرتب و پاکیزه می‌پوشید - و چشمها را بست، نفس عمیقی کشید و گفت: «دو - سه هفته پیش خوابی دیدم که برایت تعریف نکردم. تو دستشویی شما بودم که خونریزی کردم. نتوانستم جلویش را بگیرم. خودم را تمیز نکردم. خون روی

جورابه‌ایم ریخته بود و به کفشهای ورزشی من نشت کرده بود. شما تو مطب بودی و نپرسیدی چه شد. بعد صداهایی از مطب شنیدم. شاید بیمار بعدی بود، یا دوستت، یا زنت.»

این خواب دغدغه‌های او را دربارهٔ قسمتهای شرم‌آور، کثیف و پنهان نشان می‌داد که سرآخر در درمان بیرون می‌افتد. اما مرا بی‌اعتنا می‌دید: من نپرسیدم چه مشکلی دارد و سرگرم مراجعه‌کنندهٔ دیگر، یا دوستان بودم و میلی به کمک به او نداشتم.

پس از آنکه این توانست خوابش را برایم تعریف کند، وارد مرحلهٔ تازه و سازنده‌ای از درمان شدیم که در آن احساساتش را دربارهٔ عدم اعتماد و ترس از مردها و ترس از نزدیک شدن به من کشف کردم.

این موضوع اصل مهمی از هدایت زمان حاضر را روشن می‌کند: وقتی بیماری موضوعی از زندگی را مطرح می‌کند، معادل زمان حال آن را جستجو کنید، به نحوی که موضوع را بتوان به رابطهٔ درمان پیوند داد. وقتی این موضوع مریضی خود و بی‌توجهی شوهرش را مطرح کرد، من بی‌درنگ آن را به توجه و مراقبت در جلسهٔ درمانی خودمان وصل کردم.

بررسی مکرر زمان حال

به خاطر می‌سپارم که حداقل یک بار در هر جلسه به زمان حاضر بپردازم. گاهی فقط می‌گوییم: «وقت ما دارد تمام می‌شود، میل دارم کمی به این موضوع توجه کنیم که امروز دوتایی چه کردیم. راجع به فضای بین ما امروز چه نظری داری؟» یا: «امروز بین ما چقدر فاصله بود؟» گاهی هیچ چیز از این حرف عاید نمی‌شود. اما حتی در این صورت دعوت به عمل آمده و هنجار مستقر شده که ما همه چیز را بین خودمان شفاف بررسی می‌کنیم. اما غالباً از این پرس و جو چیزی به دست می‌آید، بخصوص که من

بعضی ملاحظات را هم اضافه می‌کنم - مثلاً: «متوجه شدم که داریم روی همان چیزهایی که هفته پیش حرف زدیم دور می‌زنیم. احساس تو هم همین است؟» یا «متوجه شدم که در این دو هفته از اضطراب مرگ حرف نزدی. به نظرت چرا این‌طور است؟ ممکن است فکر کرده باشی از سرم زیادی است؟» یا: «حس می‌کنم در اول جلسه خیلی صمیمی‌تر بودیم، اما در این بیست دقیقه آخر پس رفتیم. موافقی؟ نظر خودت هم همین است؟»

تربیت روان درمانی امروزه به قدری به سمت درمان کوتاه و ساختمند رفته که بسیاری از درمانگران جوان شاید عطف توجه مرا به رابطه زمان حال نامربوط یا تصنعی یا حتی عجیب بدانند. غالباً می‌پرسند «چرا این قدر ارجاع به خود؟ چرا همه چیز را به رابطه غیر واقعی با درمانگر حواله بدهیم؟ آخر ما که در درمان در کار آماده سازی بیمار برای زندگی نیستیم. بیرون دنیای خشنی است که بیماریها در آن با رقابت، تلاش و خشونت روبرو هستند. البته پاسخ، همان‌طور که مورد پتريک نشان می‌دهد، آن است که اتحاد مثبت درمانی لازمه کارایی هر درمانی است. این هدف نیست، اما وسیله‌ای برای هدف است. وقتی بیمار رابطه اصیل و قابل اعتمادی با درمانگر ایجاد کند، همه چیز را بروز دهد و با این‌حال پذیرفته و پشتیبانی شود، شاید تغییر درونی مهمی رخ دهد. چنین بیمارانی قسمتهای تازه‌ای از خود را کشف می‌کنند، قسمتهایی که پیشتر انکار یا تحریف شده بود. بیش از آنکه به ارزیابی مجدد استنباطهای دیگران پردازند، بنا می‌کنند به ارزیابی خود و استنباطهای خود. بیماران توجه مثبت درمانگر را به توجه شخصی به خود بدل می‌کنند. بعلاوه، معیار درونی تازه‌ای برای کیفیت رابطه اصیل ایجاد می‌کنند. صمیمیت با درمانگر در خدمت یک نقطه ارجاع درونی است. با دانستن اینکه توانایی ایجاد روابط را دارند، اعتماد به نفس و تمایل ایجاد روابط خوب مشابه را در آینده به دست می‌آورند.

یاد گرفتن استفاده از احساسات زمان حال خودتان

ارزشمندترین ابزار شما در مقام درمانگر واکنشتان در برابر بیمار است. اگر احساس کنید ترسیده‌اید، خشمگینید، فریب خورده‌اید، سرگشته‌اید، مسحور شده‌اید، یا هزاران احساس دیگر، باید این واکنشها را خیلی جدی بگیرید. اینها داده‌های مهمی است و باید راهی بجوید که در درمان از آنها خوب استفاده کنید. اما در وهله اول به دانشجوی درمانگر توصیه می‌کنم که منشاء این احساسات را تعیین کند. مباحث فردی و عصبی خودتان تا چه حد در تشکیل این احساسات دخیلند، به عبارت دیگر، آیا شما ناظر دقیقی هستید؟ آیا احساسات شما اطلاعی درباره بیمار یا خودتان می‌دهد؟ البته در اینجا وارد قلمرو انتقال و ضد انتقال می‌شویم.

وقتی بیماری به شیوه نامناسب غیر عقلانی به درمانگر پاسخ می‌دهد، اصطلاحاً به آن انتقال می‌گوییم. یک نمونه روشن انحراف دخیل در انتقال بیماری است که - آشکارا بی‌اساس - به درمانگری که نوعاً مورد وثوق بیماران دیگر است، شدیداً بی‌اعتماد است؛ بعلاوه، بیمار به اغلب مردهایی که در موقعیت تخصص یا قدرت است، اعتماد ندارد. (البته اصطلاح انتقال به نظرگاه فروید اشاره می‌کند دایر بر اینکه احساسات مهم درباره آدمهای بالغ در اوان کودکی به کس دیگری «منتقل» یا واگذار می‌شود.)

برعکس، خلاف آن هم اتفاق می‌افتد: درمانگرها هم می‌توانند نظرات تحریف شده از مراجعین داشته باشند - یعنی درمانگر بیمار را به صورت تحریف شده‌ای می‌بیند، خیلی متفاوت از آنکه دیگران، (از جمله درمانگران دیگر) همان شخص را می‌بینند. به این پدیده ضد انتقال گفته می‌شود. لازم است که بین این دو فرق قایل شوید. آیا بیمار گرایش زیادی به تحریف بین دو شخص دارد؟ یا آیا درمانگر آدمی است خشمگین، آشفته، دارای موضع دفاعی (یا شاید کسی که یک روز ناجور را گذرانده) که بیمار را

از ورای عدسیه‌های کژدیسه می‌بینند؟ البته این پدیده همه یا هیچ نیست - عناصر انتقال و ضد انتقال شاید همزیستی کنند.

هرگز از گفتن این نکته به دانشجوی درمانگر خسته نمی‌شوم که مهم‌ترین ابزار خود اوست و در نتیجه این ابزار باید خوب صیقل بخورد. درمانگر باید از خود شناخت زیاد داشته باشد، باید به مشاهدات خود اعتماد کند و باید به شیوه‌ای دلسوزانه و حرفه‌یی با بیمار ارتباط بگیرد. دقیقاً به همین دلیل است که درمان شخصی در مرکز هر برنامه تربیت درمانی هست (یا باید باشد). معتقدم که نه تنها درمانگر باید در طول آموختن سالها درمان شخصی کرده باشد (به اضافه گروه درمانی) بلکه همچنین در طول زندگی باید به درمان برگردد. وقتی در مقام درمانگر به خودت، به مشاهدات، به عینیت خود مطمئن باشی، راحت‌تری که با اطمینان از احساسات درباره بیمارانت استفاده کنی.

خیلی از تو نا امید شدم: نوآمی. یک جلسه با نوآمی، خانم معلم شصت و هشت ساله بازنشسته انگلیسی، با اضطراب مرگ شدید، پر تنش، و بسیاری دردهای دیگر، خیلی از مباحث دخیل در فاش کردن احساسات زمان حالتان را روشن می‌کند. روزی لبخند همیشگی بر لب و گردن افراشته وارد مطبم شد، یکراست توی چشمهایم زل زد و بی‌اینکه صدایش بلرزد بنا کرد به انتقاد شدید تعجب‌انگیزی از من:

«از طرز واکنشت به من در جلسه قبلی نا امید شدم. خیلی نا امید. اصلاً حواست نبود، چیزی را که خواستم به من ندادی، اصلاً قدر آن را ندانستی که برای زنی به سن من از سر گذراندن چنین مسایل فرساینده‌ای چه هولناک است، یا در گفتگو از آن چه احساسی ممکن است داشته باشم. با فکر کردن به بلایی که چند سال پیش سرم آمد از جلسه قبلی رفتم. چون قدری ترشح

داشتم پیش دکتر پوست رفتم و او از دانشجوهای پزشکی خواست بیایند و معاینه‌ام کنند. هولناک بود. خوب، وقتی از جلسه قبلی رفتم همین احساس را داشتم. تو اصلاً معیارهای مرا رعایت نکردی.»

مبهوت ماندم. با این فکر که بهترین پاسخ را بدهم، فوراً آخرین جلسه را در ذهن مرور کردم. (البته پیش از آمدنش یادداشت خودم را خوانده بودم.) برداشتم از جلسه قبلی خیلی با او فرق داشت: آن را جلسه‌ای عالی می‌دانستم که کارم را در آن خوب انجام داده بودم. نوآمی کار دشواری را انجام داده و از تشویش‌های خود درباره تن پیر شده‌اش و مشکلاتی چون نفخ، یبوست، بواسیر و مشکلش در موقع اماله کردن و یادآوری اماله‌های زمان کودکی حرف زده بود. این جور حرفها ساده نیست و به او گفتم که تمایلم به گفتن اینها را تحسین می‌کنم. چون فکر می‌کرد بعضی داروها که بابت ضربان نامنظم قلب می‌خورد باعث این علایم شده است، به کتاب دستی راهنمای پزشکی مراجعه کردم و عوارض جانبی داروها را دیدم. یادم آمد که از بابت مشقات جدید به اضافه چندین مشکل و درد دیگر با او همدردی کردم.

پس دیگر چه؟ آیا در تحلیل جلسه قبلی درگیرش کنم؟ به توقعات خیالی او از خودم نگاه کنم؟ برداشتهای مختلف خودمان از جلسه قبلی را واریسی کنم؟ اما یک چیز فوری‌تر همه بود - احساسات خودم. از دست نوآمی پاک کفری شده بودم: با خودم گفتم او را باش که آنجا روی تخت سلطنت نشسته و بدون کمترین توجه به احساسم درباره من حکم صادر می‌کند.

وانگهی، این بار اولش نبود. در سه سال درمان بارها جلسات را این جوری شروع کرده بود، اما من هیچ وقت این طور از کوره در نرفته بودم. شاید علتش این بود که در طول هفته پیش در وقت بین جلسات درباره مشکلش با یکی از دوستان همکار، یک متخصص جهاز هاضمه، درباره علایم بیماری او حرف زده - اما هنوز به او نگفته - بودم.

تصمیم گرفتم به نوآمی بگویم چه احساسی داشتم. چون در وهله اول می‌دانستم که به احساساتم پی می‌برد: در تیزهوشی فوق‌العاده بود. اما در عین حال شک نداشتم که اگر من از دستش کفری شده‌ام، دیگران هم حتماً همین‌طور شده‌اند. اما چون شنیدن اینکه درمانگر از دستش عصبانی شده، نتایج ویرانگری برای بیمار دارد، سعی کردم با ملایمت پیش بروم.

«نوآمی، از تعبیرت هم تعجب کردم و هم بیقرار شدم. تو این چیزها را خیلی... خیلی... آه... با تحکم می‌گویی. به نظرم هفته پیش سعی کردم هرچه در توانم هست به تو بدهم. بعلاوه، اولین بار نیست که جلسه را با این شیوه انتقادی شدید شروع می‌کنی. و چیز دیگری که با این موضوع مخلوط می‌شود این است که خیلی از جلسات را به طرزی دقیقاً خلاف این شروع می‌کنی. منظورم این است که چنان بابت یک جلسه خیره کننده تشکر می‌کنی که گاهی حیران می‌شوم، چون یادم نمی‌آید که آن جلسه چندان فوق‌العاده بوده باشد.»

نوآمی گوش به زنگ شد. مردمکهای چشمانش درشت بود. «می‌خواهی بگویی احساساتم را بروز ندادم؟»

«نه، به هیچ وجه. هیچ کدام ما خودمان را سانسور نکردیم. باید هر دو در احساسات شریک شویم، بعد تحلیلشان کنیم. با اینحال از رفتارت جا خوردم. مثلاً می‌شد بگویی که هفته پیش با هم خوب کار نکردیم، یا فاصله احساس کردی، یا...»

صدایش گوشخراش شد. «ببین، از تنم کلافه‌ام که دارد ذره ذره از هم می‌پاشد، دو تا فنر تو سرخرگهایم کار گذاشته‌اند، یکی توی قلبم، یک مفصل رانم مصنوعی است و آن یکی دارد از درد مرا می‌کشد، دواهایی که به خوردم می‌دهند مرا مثل یک خوک پروار کرده و نفخ شرمندهام می‌کند که نمی‌توانم در هیچ جمعی حاضر شوم. حالا باید با اینهمه مشکل کجدار و مریز کنم؟»

«از احساسات در این مورد خبر دارم. هفته پیش با تو همدردی کردم.»

«خب، پس منظورت از 'تحکم' چی بود؟»

«طرزی که یگراست به من زل زدی و طوری گفتمی که انگار حکم

محکومیتی صادر می‌کنی. به نظرم رسید کمترین توجهی نداری که از

حرفهایت چه احساسی به من دست می‌دهد.»

صورتش سیاه شده. «از بابت زبان و حالت و طرز حرف زدن...» و عملاً

خس خس کرد. «خب، زدی به خال. زدی به خال.»

گفتم: «احساس زیادی تویش هست، نوآمی.»

«خب، از انتقادات خیلی دلخورم. همیشه احساس می‌کردم اینجا خیلی

آزادم - اینجا تنها جایی بود که می‌شد راحت حرف بزنم. حالا می‌گویی اگر

عصبانی شدم، باید جلو خودم را بگیرم. همین دلخورم می‌کند. درمان ما این

جووری نبود. طرزی هم که باید باشد نیست.»

«هرگز نگفتم جلو خودت را بگیری. اما حتماً باید از اثر حرفهایت روی

من خبر داشته باشی. فکر می‌کنم تو هم نمی‌خواهی من جلو خودم را بگیرم.

آخر حرفهایت عواقبی دارد.»

«منظورت چیه؟»

«خب، حرفهایت در اول جلسه فاصله‌ام را از تو بیشتر می‌کند. آیا تو

همین را می‌خواهی؟»

«بیشتر توضیح بده. حرفهایت گزنده است.»

«دوراهی این جور است: می‌دانم می‌خواهی با تو نزدیک و صمیمی شوم

- بارها گفته‌ای. اما حرفهایت باعث احتیاطم می‌شود، وادارم می‌کند در نزدیک

شدن به تو خیلی احتیاط کنم، وگرنه نیش می‌زنی.»

نوآمی که سر کج کرده بود گفت: «از این به بعد دیگر همه چی فرق

می‌کند. دیگر مثل سابق نمی‌شود.»

«منظورت این است که احساساتی که حالا دارم، دیگر بر نمی‌گردد؟
سیمانش گرفته‌اند؟ پارسال یادت می‌آید که دوستت مارجوری بابت اصرار
به دیدن یک فیلم از دستت عصبانی شد و تو از این فکر که هرگز دیگر با تو
حرف نزنند، چقدر ترسیده بودی؟ خب، همان‌طور که دیده‌ای، احساسات
می‌تواند تغییر کند. تو و او باهم صحبت کردید و دوستی را از سر گرفتید. در
واقع معتقدم دوتایی به هم نزدیک‌تر شدید. همچنین یادت باشد که موقعیت
تو این اتاق برای پیشبرد کار هدایت کننده‌تر است، چون برخلاف جاهای
دیگر ما یک رشته قواعد خاص داریم - یعنی ادامه دادن ارتباط به هر قیمت
که شده.

ادامه داد: «اما نوآمی، دارم با عصبانیت فاصله می‌گیرم. وقتی گفתי
'زدی به خال'، عبارت شدیدی بود. از عمق وجودت بود.»
جواب داد: «خودم هم تعجب کردم. با چه قوتی به من غلبه کرد.
عصبانیت، نه... بیش از عصبانیت - غضب - باعث شد بترکم.»
«فقط اینجا با من؟ یا جاهای دیگر هم؟»

«نه، نه. تنها با تو نیست. به همه جا نشت کرده. دیروز برادرزاده‌ام مرا
می‌برد دکتر و سر راه به یک کامیون باغبانی برخوردیم که راه را سد کرده
بود. چنان از دست راننده عصبانی شدم که دلم می‌خواست او را به باد مشت
بگیرم. رفتم دنبالش، اما پیداش نکردم. بعد از دست برادرزاده‌ام کفری شدم
که راهی باز نمی‌کند و از کامیون رد نمی‌شود - حتی اگر معنایش گذشتن از
جدول خیابان بود. او گفت راه برای رد شدن کم است. من اصرار کردم و
چنان بگو مگو کردیم که از ماشین پیاده شدیم و دختر برادرم فاصله را با
قدمهایش اندازه گرفت و نشانم داد به خاطر ماشینهایی که تو خیابان پارک
کرده‌اند جا کم است. بعلاوه، جدول هم آنقدر بلند بود که نمی‌شد ازش رد شد.
مدام می‌گفت 'آرام بگیر، عمه نوآمی. باغبانی است که می‌خواهد کارش را

انجام دهد. از این کار که خوشش نمی‌آید و می‌خواهد یک کاری بکند، ولی اختیار دست من نبود. همان‌طور از دست راننده در جوش و خروش بودم و مدام به خودم می‌گفتم 'چطور می‌تواند این کار را با من بکند؟ او که بالاتر از مقررات نیست.'»

«البته حق با برادرزاده‌ام بود. راننده به عجله با دو کمک آمد و کامیون را از سر راه هل دادند تا ما رد شویم و من احساس تحقیر کردم - یک پیرزن هاف‌هافو. همه جا مایهٔ عصبانیت هست - مستخدمه‌هایی که آیس‌تی را بموقع نمی‌آورند، مسئول پارک که فس‌فس می‌کند، بلیت فروش سینما که دل‌دل می‌کند تا پول خرد و بلیت را دست آدم بدهد؛ مرده‌شور، می‌توانستم در این مدت یک ماشین را بفروشم.»

وقت ما تمام شد. «متأسفم که حالا جلسه را تمام می‌کنم، نوآمی. امروز احساسات خیلی تند بود. می‌دانم که برایت راحت نبود، اما کار مهمی انجام گرفته. هفتهٔ بعد بیا ادامه‌اش بدهیم. باید فکرها مان را روی هم بگذاریم تا بفهمیم چرا اینهمه خشم و غضب بروز می‌کند.»

نوآمی موافقت کرد، اما روز بعد تلفن زد و گفت طاقت ندارد یک هفته صبر کند، پس برای فردای آن روز جلسه گذاشتیم.

این دفعه به طرزی خلاف همیشه رفتار کرد. «شاید شعر دیلن تامس 'آرام مرو' را بدانی.»

پیش از آنکه جواب بدهم، پارهٔ اول آن را خواند:

در آن شب خوب آرام مرو،

در پایان روز پیرسالی می‌سوزد و می‌خروشد

بر میرایی روشنایی خشم گیر

اما خردمند در نهایت راه حقانیت تاریکی را درمی‌یابد.

کلامشان چنگال آذرخشی نشد پس در آن شب خوب آرام نرفتند.

«می‌توانستم ادامه بدهم. آن را از برم، اما ...» مکث کرد.
توی دلم گفتم *آه، خواهش می‌کنم، خواهش می‌کنم ادامه بده*. مصرعها را خیلی قشنگ خوانده بود و کمتر چیزی است که به اندازه شنیدن شعری خوب از آن خوشم بیاید. چقدر عجیب بود که بابت این رفتار باید پول می‌پرداخت.

نوآمی ادامه داد: «این مصرعها به سؤال تو - یا ما - دربارهٔ عصبانیتیم جواب می‌دهد. دیشب که به جلسه‌مان فکر می‌کردم، این شعر یکهو به ذهنم رسید. مضحک است، این شعر را سالها پیش که کلاس یازدهم بودم یاد گرفتم، ولی هرگز به معنای آن فکر نکردم - یا دست کم درمورد خودم به کار نبردم.»

گفتم: «به نظرم فهمیدم می‌خواهی به کجا برسی، اما ترجیح می‌دهم از خودت بشنوم.»

«فکر می‌کنم... نه، منظورم این است که یقین مطلق دارم که خشمم واقعاً دربارهٔ موقعیتیم در زندگی است: رو به ضعف رفتن و مرگ که چندان دور نیست. همه چیز از من گرفته می‌شود - مفصل رانم، کارکرد دل و روده‌ام، قوای جنسی، قوای جسمی، شنوایی، بینایی. بنابراین توصیهٔ دیلن تامس را دنبال می‌کنم: آرام نمی‌روم، در آخر روز با خشم و خروش می‌روم. و شک نیست که حرفهای رقت‌انگیز و ناتوانم چنگال هیچ آذرخشی نمی‌شود. دلم نمی‌خواهد بمیرم. و لابد خیال می‌کنم خشم و خروش یاریم می‌دهد. اما شاید تنها کارکرد واقعی خشم الهام دادن به شعر بزرگ باشد.»

در جلسات بعدی با سنگینی و کارایی بیشتری روی ترس پشتِ خشم

متمرکز شدیم. راهبرد نوآمی (و دیلن تامس) برای تسکین اضطراب مرگ کمک کرد که با حس رو به ضعف نهادن و بی‌قوت شدن رو در رو شود، با اینحال وقتی حس ارتباط داشتن با محفل درونی حیاتی پشتوانه‌اش را از دست داد، طولی نکشید که نتیجه معکوس شد. درمان واقعاً مؤثر باید نه فقط شامل علایم ظاهری بشود (در این مورد خشم) بلکه باید وحشت نهانی از مرگ را نیز که چنین علایمی از آن بروز می‌کند در بر بگیرد.

وقتی رفتار نوآمی را تحکم‌آمیز وصف کردم و نتایج حرفه‌ایش را به یادش آوردم، از فرصت استفاده کردم. اما حاشیة ایمنی من زیاد بود: مدت‌ها بود که رابطه نزدیک و قابل اعتمادی داشتیم. چون هیچ‌کس دوست ندارد تفسیرهای منفی بشنود، شاید بخصوص از یک درمانگر، گام‌های زیادی برداشتم تا با پذیرش او روبرو شوم. طوری حرف زدم که از من نرنجد: مثلاً گفتم «فاصله» احساس می‌کنم و به طور تلویحی می‌خواستم تمایل خودم را به رابطه نزدیک‌تر و صمیمی‌تر نشان دهم، و کیست که از این موضوع برنجد؟

بعلاوه (و این مهم است) از او در کل خرده نگرفتم: فقط تکه‌هایی از رفتارش را تعبیر و تفسیر کردم. در نتیجه گفتم وقتی چنین و چنان کند، من هم چنین و چنان می‌شوم. بعد فوراً اضافه کردم که این ضد علایق اوست، چون پیدا بود که نمی‌خواست از او فاصله بگیرم یا آرامشم بهم بخورد، یا بترسم.

به تأکیدم بر همدردی در درمان نوآمی توجه کنید. این عامل برای رابطه کارا و مربوطِ درمان حیاتی است. در مبحث پیشین از عقاید کارل راجر درباره رفتار مؤثر درمانگر گفتم و بر نقش همدردی درست درمانگر (همراه توجه و اصالت مثبت بی‌قید و شرط) تأکید ورزیدم. اما کار بر همدردی دوسویه است: نه تنها باید دنیای بیمار را تجربه کنید، بلکه باید به بیمار کمک کنید که همدردی خود را شامل دیگران نیز بکند.

یک شگرد درست این است که بپرسید: «فکر می‌کنی تفسیر و تعبیرت چه احساسی در من برمی‌انگیزد؟» به این ترتیب گذاشتم نوآمی از پیایندهای تعبیرش خبردار شود. اولین واکنش ناشی از خشمش بود، که گفت «زدی به خال»؛ اما بعد که حرفهایش را در ذهن مرور کرد، از لحن و تعبیرهای گزنده خودش دستپاچه شد. او که از برانگیزاندن احساسات منفی در من ناراحت شده بود، ترسید که مبدا فضای حمایتی ایمن درمان ما را به خطر انداخته باشد.

خود افشاگری درمانگر

درمانگران باید خود را افشا کنند - همان طور که من با نوآمی کردم. خود افشاگری درمانگر موضوعی پیچیده و مورد جدال است. در میان موضوعاتی که به درمانگران توصیه می‌کنم کمتر چیزی به اندازه اصرارم در افشاگری بیشتر خود دستپاچه کننده است. این موضوع مو به تنشان سیخ می‌کند. سبب می‌شود در زندگی شخصی نیز بیمار برایشان کابوسی بشود. من به همه این اعترافها به تفصیل توجه کرده‌ام، اما اجازه بدهید با گفتن این نکته شروع کنم که منظورم این نیست که درمانگران خود را بی‌هدف افشا کنند؛ برای شروع باید خود را فقط وقتی افشا کنند که به حال بیمار مفید باشد.

به خاطر بسپارید که خود افشاگری درمانگر تک بُعدی نیست. بحث نوآمی بر افشاگری درمانگر در زمان حاضر متمرکز می‌شود. اما به اضافه دو مقوله دیگر خود افشاگری درمانگر را نیز در بر دارد: افشای ساز و کار درمانگری و افشای زندگی شخصی، گذشته و حال درمانگر.

افشای ساز و کار درمان

آیا باید درباره شیوه کمک درمانگری بی‌پرده و شفاف باشیم؟ بازپرس کبیر

داستایوسکی معتقد است که آنچه بشر واقعاً می‌خواهد «جادو، راز و اقتدار» است. در واقع حکیمان قدیم و چهره‌های مذهبی این کالاهای وصف ناپذیر را به وفور فراهم کرده‌اند. شمنها استادان جادو و راز بودند. پزشکان نسل پیشین روپوشهای سفید بلند می‌پوشیدند، رفتار آدمهای همه چیز دان را داشتند و بیماران را با نسخه‌های پر ابهت به زبان لاتین خیره می‌کردند. این اواخر درمانگرها با کم‌گویی، تفسیرهایی که طنین عمیق دارد، تصدیق‌نامه‌ها و عکس آموزگاران و مربیان گوناگون که روی دیوارهای مطب ردیف کرده‌اند، راه گذشتگان را ادامه می‌دهند - تا خود را از بیمار جدا و بالاتر از آنها نشان دهند.

حتی امروزه برخی از درمانگران فقط شرح طرحواره‌ای از چگونگی درمان به بیمار می‌دهند، چون نظر فروید را می‌پذیرند دایر بر اینکه ابهام و در پرده بودن درمانگر بیمار را به تشکیل انتقال تشویق می‌کند. فروید انتقال را مهم می‌دانست، چون تحقیق در باب انتقال اطلاع با ارزشی درباره جهان درونی بیمار و تجربه اولیه زندگی او به دست می‌دهد.

اما معتقدم که درمانگر از شفاف بودن کامل درباره روند درمان همه چیز به دست می‌آورد و چیزی از دست نمی‌دهد. تحقیق چشمگیر قانع کننده در درمان انفرادی و گروهی با سند و مدرک اثبات کرده است که درمانگرانی که به طور روشمند و کامل بیمار را برای درمان آماده می‌کنند، به نتایج بهتری می‌رسند. اما درباره انتقال، معتقدم ارگانیسم مقاومی است که حتی در روز روشن هم رشد می‌کند.

بنابراین من شخصاً درباره ساز و کار درمان شفافم. به بیماران می‌گویم درمان چطور عمل می‌کند، نقش من در روند آن چیست و از همه مهم‌تر، چه می‌توانند بکنند تا درمانشان آسان‌تر شود. اگر ایجاب کند، در معرفی گزیده‌ای از کتابها و نشریات در مورد درمان تردید نمی‌کنم.

من تمرکز روی زمان حاضر را روشن می‌کنم و حتی در اولین جلسه می‌پرسم که چطور من و بیمار می‌توانیم انجامش دهیم. سؤالاتی از این قبیل می‌پرسم: «چه انتظاراتی از من داری؟ آیا من با آن انتظارات جور درمی‌آیم یا نه؟» یا «در مسیر درست افتاده‌ایم؟» یا «احساساتی دربارهٔ من داری که باید در آن کند و کاو کنیم؟»

به دنبال این پرسشها چیزی مثل این می‌گویم: «خواهی دید که اغلب این کار را می‌کنم. سؤالهای مربوط به زمان حال را به این دلیل می‌پرسم که معتقدم کند و کاو در روابط ما اطلاعات ارزشمند و درست به دست می‌دهد. می‌توانید دربارهٔ بحثهایی که با دوستان، کارفرما یا همسران دارید به من بگویید، اما همیشه حد و حدودی دارد؛ من آنها را نمی‌شناسم و شما نمی‌توانید کاری بکنید، جز اینکه اطلاعی بدهید که علاقه‌تان را نشان دهد. همه همین کار را می‌کنیم؛ چاره‌ای نداریم. اما آنچه در این مطب به زبان می‌آید قابل اعتماد است، چون هردو تجربه داریم و می‌توانیم بی‌درنگ روی این اطلاع کار کنیم.» همهٔ بیمارانم این توضیح را فهمیده و پذیرفته‌اند.

افشاگری زندگی شخصی درمانگر

بعضی از درمانگران می‌ترسند و می‌گویند کافی است لای در را به روی زندگی شخصی باز بگذاری، آنوقت بیمار بی‌امان می‌خواهد بیشتر بازش کنی. «خودت چقدر خوشی؟» «زندگی زناشویات چطور است؟ زندگی اجتماعی؟ زندگی جنسیتی؟»

تجربه به من می‌گوید این ترس کاذب است. هرچند بیماران را تشویق می‌کنم بپرسند، هیچ بیماری تاکنون اصرار نکرده که جزئیات بسیار خصوصی زندگی مرا بداند. اگر این اتفاق بیفتد، من روی روند آن درنگ می‌کنم؛ یعنی

درباره انگیزه بیمار در فشار آوردن یا دستپاچه کردنم می‌پرسم. باز هم به درمانگر تأکید می‌کنم که هر وقت درمان را تقویت می‌کند خودت را افشا کن، نه به علت فشار بیمار یا به علت نیازها یا مقررات خودتان. چنین افشاگری هر قدر که در درمان مؤثر باشد، عمل پیچیده‌ای است، همان طور که در تعریف جلسه با جیمز دیدیم. داستان این مرد چهل و شش ساله را در فصل سه گفتم که در شانزده سالگی برادرش را در تصادف اتومبیل از دست داد.

جیمز سؤال مشکلی را مطرح می‌کند: هر چند دو ارزش اساسی‌تر من به عنوان درمانگر مدارا و پذیرش بی‌قید و شرط است، باز هم پیشداوریهای خودم را دارم. اعتقادات عجیب و غریب مایه نفرتم می‌شود: هاله درمانی؛ مرشد و مراد خداگونه؛ لمس درمانی؛ پیامبران؛ ادعاهای شفا دادن متخصصان گوناگون تغذیه که محک آزمایش نخورده؛ بو درمانی؛ همئوپاتی (درمان به مثل) و عقاید خنده‌دار درباره چیزهایی چون سفر سماوی؛ نیروی شفابخش بلورها؛ معجزات مذهبی، فرشتگان، فنگ‌شویی، هدایت ذهن، نظاره از دور، پرواز حین مراقبه، جنبش فرا روان، روح مزاحم، زندگیهای گذشته درمانی، بشقاب پرنده و موجودات فضایی که تمدنهای اولیه را ابداع کرده‌اند، الگوهای طرح شده در مزارع گندم و ساختن اهرام مصر.

با اینحال همیشه معتقد بودم که می‌توانم پیشداوریها را کنار بگذارم و بی‌توجه به نظام عقیدتی بیمار با او کار کنم. اما آن روز که جیمز با شور و شوق فراوان برای پدیده‌های فوق طبیعی وارد مطبم شد، دریافتم که بیطرفی درمانی من سخت در معرض محک آزمایش است.

هر چند جیمز به سبب عقاید فوق طبیعی برای درمان مراجعه نکرده بود، در هر جلسه مباحثی پیرامون آن پدیدار شد. کار ما روی خوابش را ببینید:

در هوا اوج گرفته‌ام. پدرم را در مکزیکو سیتی می‌بینم، در شهر روی هوا می‌لغزم و از پنجره وارد اتاق خوابش می‌شوم. او را گریان می‌بینم و بی‌آنکه بپرسم می‌دانم که به خاطر من گریه می‌کند، به خاطر اینکه در زمان بچگی ترکم کرده. بعد خودم را در گورستان گوادالاخارا می‌بینم که برادرم در آنجا به خاک سپرده شده. بعد به دلیلی نامعلوم به تلفن همراهم زنگ می‌زنم و پیام خودم را می‌شنوم: «جیمز. گ. هستم ... درد می‌کشم. لطفاً کمک بفرستید.»

جیمز در بحث از خوابش به تلخی گفت که پدرش وقتی او بچه بوده خانواده را ترک کرده است. مطمئن نبود که پدرش زنده باشد، آخرین خبری که جیمز از او شنیده بود این بود که جایی در مکزیکو سیتی به سر می‌برد. جیمز یادش نمی‌آمد که حتی یک بار هم کلام ملاطفت‌آمیز از پدر شنیده یا هدیه‌ای از او گرفته باشد.

پس از اینکه چند دقیقه از خوابش حرف زدیم، گفتم: «خب، انگار خواب این امید را بیان می‌کند که چیزی از پدرت انتظار داری، علامتی که نشان بدهد به تو فکر می‌کند و پشیمان است که پدر بهتری برایت نبوده.»

ادامه دادم: «اما برسیم به پیام تلفن همراه که کمک می‌خواسته؛ چیزی که به ذهنم می‌رسد این است که همیشه توضیح داده‌ای که برای کمک خواستن مشکل داری. هفته پیش گفتم من تنها کسی هستم که تاکنون آشکارا از کمک خواسته‌ای. اما در خواب از کمک خواستن روگردان نیستی. پس آیا این خواب تغییری را نشان می‌دهد؟ چیزی درباره من و تو می‌گوید؟ شاید توازنی بین آنچه از من می‌گیری یا می‌خواهی، با آنچه از پدرت تمنا داشتی برقرار شده باشد؟»

«بعد گور برادرت را در خواب دیدی. افکارت در این مورد چی بود؟ آیا کمک می‌خواهی که با مرگ برادرت روبرو شوی؟»

جیمز موافقت کرد که دلسوزی من برایش آگاهی و آرزوی آنچه را که هرگز از پدرش نگرفته برانگیخته است. همچنین پذیرفت که از آغاز درمان تغییر کرده است: با آمادگی بیشتری مشکلاتش را با زن و مادرش در میان می‌گذاشت.

اما بعد اضافه کرد: «تو یک راه برای دیدن خواب پیشنهاد می‌کنی. نمی‌گویم نادرست است؛ نمی‌گویم راه مفیدی نیست. اما من توضیح دیگری دارم که به نظرم خیلی غیر واقعی می‌رسد. به نظرم چیزی که به آن می‌گویی رؤیا، واقعاً رؤیا نیست. این خاطره است، ثبت سفر سماوی دیشب من به خانه پدرم و خاک برادرم.»

حواسم بود که چشمها را برنگردانم، یا سرم را لای دستهایم نگیرم. از خودم پرسیدم آیا زنگ زدن به تلفن همراه خود را هم خاطره می‌داند؟ اما مطمئن بودم با هوشمندی به دام انداختن یا ابراز تفاوت اعتقادات ما نتیجه معکوس به‌بار می‌آورد. به جای آن من که در ماهها درمان به خودم انضباط داده و شک خود را سرکوب کرده بودم، کوشیدم وارد دنیایش شوم و تصور کنم که زندگی در دنیایی با اشباح پرسه زن و سفر سماوی چطور است، همچنین کوشیدم در منشاء روانشناختی و تاریخی این اعتقادات دست به اکتشاف ملایمی بزنم.

بعداً در همان جلسه از شرمندگی خود درباره میخوارگی و تنبلی حرف به میان آورد و گفت وقتی در آن دنیا به دیدن پدر بزرگ و مادر بزرگ و برادرش برود سرافکنده می‌شود.

چند دقیقه بعد گفت: «وقتی حرف دیدار از پدر بزرگ و مادر بزرگ را زدم، متوجه شدم که پلک می‌زنی.»

«خودم خبر نداشتم، جیمز.»

«من که دیدم! به نظرم وقتی از سفر سماوی حرف زدم هم همین

واکنش را نشان دادی. راستش را بگو، ابرو: واکنشت به چیزی که حالا درباره آن دنیا گفتم چی بود؟»

می‌توانستم از جواب شانه خالی کنم، همچنان که ما درمانگران با اندیشیدن روی روند پرسش بیمار می‌کنیم، اما تصمیم گرفتم بهترین راه صداقت کامل است. بی‌شک سرنخه‌های زیادی از شک و شبهه من در دست داشت؛ انکار آن با تخریب نظرگاه (صحیح) او درباره واقعیت ضد درمان محسوب می‌شد.

«جیمز، هرچه بتوانم از ذهنیت خودم می‌گویم. وقتی گفتم پدربزرگ و برادرت همه چی را درباره زندگی در حال حاضر می‌دانند، من یکه خوردم. اینها با اعتقادات من نمی‌خواند. اما موقع حرف زدن خیلی سعی کردم در تجربه‌ات شرکت کنم و تصور کنم که زندگی در دنیای ارواح، دنیایی که در آن بستگان فقیدت همه چیز را از زندگی و افکارت می‌دانند، چطور می‌تواند باشد.»

«به زندگی پس از مرگ عقیده نداری؟»

«نه. اما این احساس را هم دارم که نمی‌توان در این جور چیزها به یقین رسید. خیال می‌کنم این موضوع برای تسکین بزرگی است و من از هرچه که آرامش خیال و رضایت از زندگی به بار آورد و زندگی شرافتمندانه را تقویت کند طرفداری می‌کنم. اما شخصاً دیدار به قیامت را قبول ندارم. منشاء آن را در آرزوی انسان می‌بینم.»

«پس کدام مذهب را قبول داری؟»

«من به هیچ مذهب یا خدایی معتقد نیستم. من نظرگاهی کاملاً دنیوی از زندگی دارم.»

«ولی چطور می‌شود این‌جوری زندگی کرد؟ بدون یک رده قواعد اخلاقی مقرر شده. بدون فکر اصلاح موقعیت در جهان باقی چطور زندگی قابل تحمل است یا معنا دارد؟»

ناآرام شدم که این بحث به کجا می‌کشد و آیا این به نفع جیمز خواهد بود؟ اما روی هم‌رفته تصمیم گرفتم بهتر است بی‌شیله پيله باشم.

«علاقه من به همین زندگی و اصلاح آن برای خودم و دیگران است. بگذار به حیرت درباره این‌که بدون مذهب چطور می‌توانم معنا پیدا کنم جواب بدهم. موافق نیستم که مذهب منشاء معنا و اخلاق است. فکر نمی‌کنم بین معنا و اخلاق رابطه ضروری - یا بگذار دست کم بگویم یک رابطه انحصاری - وجود داشته باشد. به نظرم زندگی شرافتمندانه و رضایت‌بخشی دارم. خودم را تماماً وقف کمک به دیگران کرده‌ام، مثل مورد تو، که زندگی قانع‌کننده‌تری داشته باشند. می‌توانم بگویم معنای زندگی را از این دنیای انسانی درست اینجا و اکنون به دست می‌آورم. به نظرم معنای زندگی من در کمک به دیگران در یافتن همین معناست. به عقیده من اشتغال خاطر به زندگی دیگر شاید مانع شرکت همه جانبه در این زندگی شود.»

جیمز چنان علاقمند به نظر می‌رسید که چند دقیقه‌ای به توصیف برخی از خواننده‌های اخیر از ایبکور و نیچه پرداختم که روی همین چیزها تأکید می‌کرد. گفتم چطور نیچه مسیح را تحسین می‌کرد، اما می‌گفت پطرس و رهبران بعدی مسیحیت پیام واقعی مسیح را تضعیف و این زندگی جاری را خالی از معنا کردند. یادآوری کردم که نیچه بر سر تحقیر تن، تأکید بر فنا ناپذیری روح و عطف توجهشان به تدارک برای آخرت با سقراط و افلاتون اختلاف نظر جدی داشت. این اعتقادات را نو افلاتونیان پروراندند و سرانجام در معاد شناسی مسیحیت اولیه رسوخ کرد.

ایستادم و به جیمز نگاه کردم، انتظار داشتم با من جدل کند. ناگهان در کمال تعجب بنا کرد به گریه. پشت سر هم دستمال کاغذی دستش دادم و صبر کردم تا اشکش بند بیاید.

«سعی کن با من حرف بزنی، جیمز. چرا اشک ریختی؟»

«برای اینکه مدتها منتظر همچو گفتگویی بودم... سالها درباره چیزهایی که این همه عمق دارد منتظر گفتگویی بودم. همه چیز دور و برم، کل فرهنگ ما - تلویزیون، بازیهای ویدئویی، پورنو - مبتذل است. هرچه سر کار انجام می‌دهم، همه تفصیل قراردادها و دادخواهیها و میانجیگری طلاق - همه‌اش پول است، همه‌اش کثافت است، همه‌اش درباره هیچ است، همه خیلی بی‌معناست.»

به این ترتیب جیمز تحت تأثیر روند گفتگوی ما قرار گرفت، نه محتوای آن - یعنی تحت تأثیر اینکه او را جدی گرفتیم. او بیان عقاید و اعتقادات مرا مثل هدیه‌ای در نظر گرفت و تفاوت‌های عظیم ایدئولوژیک ما به کل بی‌نتیجه ماند. ما توافق کردیم که توافق نکنیم؛ او کتابی درباره بشقاب پرنده‌ها برایم آورد و من به نوبت خود کتابی از ریچارد داوکینز، شکاک معاصر، به او دادم. روابط ما، دلسوزی من و دادن آنچه پدرش از او دریغ کرده بود ثابت شد که عامل قاطعی در درمان ماست. همچنان که در فصل سه گفتم، از خیلی لحاظ اصلاح شد، اما درمان را در حالی ترک گفت که اعتقادات فوق طبیعی‌اش بلا منازع و دست نخورده ماند.

فشار آوردن به مرزهای خود افشاگری

آملیا پرستار عمومی پنجاه و یک ساله، سیاهپوست، درشت اندام، بسیار باهوش و با اینحال خجول است. سی و پنج سال پیش که او را دیدم، دو سال تمام بی‌خانمان، معتاد به هروئین و (برای تأمین هزینه آن) فاحشه بود. به نظرم هرکس او را در آن زمان ویلان خیابانهای هارلم می‌دید - سربازی ژنده‌پوش، نزار، مایوس در ارتش روسپیان معتاد به هروئین - یقین می‌کرد که محکوم به نابودی است. با اینهمه آملیا به کمک یک ترک اعتیاد اجباری در مدت شش ماه زندانی - همراه مبتلایان گمنام، شجاعت فوق‌العاده و میل

شدید به زندگی - زندگی و هویت خود را تغییر داد، به وست کوست رفت و خواننده کلوب شد. با استعدادی که داشت آنقدر از اجرای مرتب برنامه پول درآورد که به دبیرستان و بعد به مدرسه عالی پرستاری رفت. در بیست و پنج سال اخیر خود را یکسره غرق خدمت در آسایشگاهها و سرپناههای فقرا و بی‌خانمانها کرد.

در اولین جلسه فهمیدم که از بینخوابی شدید در عذاب است. معمولاً با کابوسی از خواب می‌پرید که چندان یادش نمی‌آمد، جز اینکه تکه‌تکه خود را در حال گریز و تعقیب برای نجات جانش می‌دید.

بعد چنان نگران مردن می‌شد که کمتر خوابش می‌برد. وقتی حالش آنقدر بد می‌شد که می‌ترسید به تخت‌خواب برود، تصمیم گرفت برای کمک بیاید. با خواندن داستانی به نام «در جستجوی آدم رؤیایی» که من نوشته بودم، تصور می‌کرد می‌توانم کمکش کنم.

اولین باری که وارد مطبم شد، تلیپی روی صندلی افتاد و گفت امیدوار است حالا خوابش نبرد، چون بیشتر شب را بیدار بوده و داشته با مرور یک کابوس به حال عادی برمی‌گشته و از پا درآمد است. گفت معمولاً خواب یادش نمی‌آید، اما این یکی یادش مانده است:

دراز کشیده‌ام و پرده‌های اتاقم را تماشا می‌کنم. پرده از گلبرگهای سرخ رز است و نور زردی از لای چینهایش می‌تابد. نوارهای سرخ و شش پهن‌تر از نوارهای نور است. اما چیز عجیب این است که پرده به موسیقی وصل است. منظورم این است که به جای نور نوای ترانه قدیمی رُبرتای فلک «کشتن من به نرمی» را می‌شنوم که از لای نوارهای نور می‌ریزد. در دوره دانشکده این ترانه را در کلوبهای اوکلند زیاد می‌خواندم. تو خواب از طرزی که موسیقی جای نور را می‌گرفت ترس برم داشت. بعد یکهو موسیقی بند

می‌آید و می‌دانم که سازنده‌اش می‌آید سراغم. حدود ساعت چهار صبح از وحشت از خواب پریدم. این آخر خواب این شب بود.

فقط کابوسها و بیخوابیها نبود که او را به درمان کشاند. مشکل مهم دیگری هم داشت: رابطه با مردی را می‌خواست و چند تا شروع کرده بود، اما گفت هیچ کدام باب دلش نبوده‌اند.

در چند جلسه اول تاریخچه زندگی، ترسهایش از مرگ، خاطراتش از گریز از سایه مرگ در طول سالهای فحشا را کند و کاو کردم، اما مقاومت شدیدی حس کردم. علاقه‌اش همیشه مبهم بود. به نظر نمی‌رسید آگاهانه اضطراب مرگ داشته باشد؛ برعکس، سخت در آسایشگاهها کار می‌کرد.

در سه ماه اول درمان روند صحبت با من و برای اولین بار در میان گذاشتن جزئیات زندگیش در خیابانها انگار دلگرم کننده بود و خوابش بهتر شد. می‌دانست که همچنان خواب می‌بیند، اما جز جسته گریخته چیزی یادش نمی‌آمد.

ترس از صمیمیت بی‌درنگ در رابطه درمانی آشکار شد. کمتر نگاهم می‌کرد و من بین خودمان شکاف عمیقی می‌دیدم. بیشتر در این فصل از اهمیت طرز و جای پارک کردن بیماران سخن گفتم. از بین همه بیمارهایم املیا اتومبیلش را دورتر از همه پارک می‌کرد.

درسی را که از پتریک گرفته بودم (قبلاً در این فصل گفتم) دایر بر اینکه در غیاب ارتباط صمیمانه قابل اعتماد عقاید تأثیر خود را از دست می‌دهند در ذهن داشتم. بنابراین تصمیم گرفتم در چند ماه آینده وقت را صرف مشکلات ایجاد رابطه صمیمانه کنم و بخصوص بر رابطه او با خودم تأکید ورزم. اما پیشرفت لاک پستی بود. تا رسیدیم به جلسه به یاد ماندنی زیر.

همین که به مطب رسید، تلفن همراهش زنگ خورد و او پرسید عیب ندارد جواب بدهد. بعد گفتگوی کوتاهی درباره ملاقات بعدی در همان روز کرد و چنان رسمی و خشک حرف زد که فکر کردم با کارفرمایش صحبت می‌کند. تلفن را که قطع کرد، از او پرسیدم و فهمیدم که نه، کارفرمایش نیست، بلکه معشوق اخیر اوست که با او قرار شام را گذاشته است. گفتم: «باید در صحبت با همچو کسی با کارفرما فرقی وجود داشته باشد. با کلمات محبت‌آمیز چطوری؟ عزیزم؟ عزیز دلم؟ نازنین؟»

چنان نگاهم کرد که انگار از جهان دیگری به اینجا افتاده‌ام و موضوع را عوض کرد که بگوید پریروز به جلسه دسته جمعی یک گروه اخیر حمایت از معتادان به مواد مخدر رفته است. (هرچند بیش از سی سال ترک کرده بود، هنوز هم گاه‌گذاری در جلسات حمایت از معتادان به مواد مخدر و الکل شرکت می‌کرد.) جلسه در قسمتی از شهر برگزار شده بود که خیلی او را یاد محله هارلم انداخت که در زمان اعتیاد به مواد مخدر و روسپیگری پاتوقش بود. در پیاده‌روی به سوی محل جلسه، هرچند محله‌ای بود پر از مواد مخدر، او مثل همیشه گرفتار غم غربت غریبی شد و دید بی‌اختیار دنبال درگاهیه‌ها و پسکوچه‌هایی می‌گردد که بتوان شبی را برای بیتوته پیدا کرد.

«نه اینکه بخواهم به آنجا برگردم، دکتر یالوم.»

حرفش را قطع کردم: «هنوز به من می‌گویی دکتر یالوم و من صدات می‌زنم املیا. به نظر نمی‌رسد موازنه‌ای در کار باشد.»

«همان‌طور که گفتم، به من فرصت بده. باید بهتر بشناسمت. اما همان‌طور که می‌گفتم، هروقت به این... آه... قسمت‌های تو سری خورده شهر می‌روم، موج احساساتی به من هجوم می‌آورد که به کل منفی نیست. توضیحش مشکل است، اما... نمی‌دانم... مثل... دلتنگی برای خانه است.»

«دلتنگی برای خانه؟ منظورت از این حرف چیه، املیا؟»

«خودم هم مطمئن نیستم. باید بگویم چه چیز مدام تو گوشم زنگ می‌زند: صدایی که تو کله‌ام مدام تکرار می‌شود: 'من این کار را کردم.' دایم این جمله را می‌شنوم 'من این کار را کردم.'»

«صدایی مثل اینکه مدام به خودت بگویی 'رفتم دوزخ و زنده برگشتم.'»
 «آره، چیزی شبیه این. یک چیز دیگر هم هست. شاید این حرف را باور نکنی، اما آن وقتها زندگی تو خیابان خیلی ساده‌تر و راحت‌تر بود. نه نگرانی درباره بودجه و جلسات بود و نه تربیت پرستارهای تازه که سر یک هفته معتاد می‌شوند. دست و پنجه نرم کردن با اتومبیلها، مبل و اثاث و کسور مالیاتی هم نبود. نگرانی از این هم نبود که چه کاری را برای مردم به طور قانونی می‌توانم بکنم و چه کاری را نمی‌توانم. بوسیدن کون دکترها هم نبود. وقتی تو خیابانهای هارلم بودم، فقط فکرم پی یک چیز بود. فقط یک چیز - بسته بعدی دوا. و البته مشتری بعدی از کجا پیداش می‌شود که پولش را بدهد. زندگی ساده بود، بقا دقیقه به دقیقه و روز به روز.»

«اینجا کمی خاطرات را دستچین کرده‌ای، املیا. درباره کثافت، شبهای یخبندان خیابان، بطریهای شکسته، مردهایی که بهت می‌تپاندند، مردهای وحشی که بهت تجاوز می‌کردند، بوی مهوع ادرار و آبجو چه می‌گویی؟ و مرگی که همه جا کمین کرده بود - جنازه‌هایی که دیدی و خودت نزدیک بود به قتل بررسی؟ این چیزها را تو ذهن نگه نداشتی.»

«آره، آره، می‌دانم. حق با توست، این چیزها را فراموش کردم. وقتی اتفاق افتاد فراموششان کردم. یک معتاد نزدیک بود مرا بکشد و دقیقه بعد برگشتم به خیابان.»

«تا آنجا که یادم می‌آید، یک دوست را دیدی که رو پشت بام ساختمانی افتاده بود و خودت هم سه دفعه نزدیک بود کشته شوی - یادم می‌آید آن داستان هولناک را به من گفتی که یک دیوانه با چاقو تو پارک افتاده بود

دنبالت و تو کفشهات را دور انداختی، نیمساعت تمام پابرهنه دویدی. حالا هربار می‌روی سر کارت. انگار هروئین همه فکرها را از سرت بیرون کرده. حتی ترس از مرگ را.»

«درسته. همان طور که گفتم فقط به فکر یک چیز بودم - بسته بعدی هروئین. به مرگ فکر نکردم. از مرگ نمی‌ترسیدم.»

«اما حالا مرگ تو خوابهات جا خوش کرده.»

«آره، عجیبه! و همین‌طور این... این دلتنگی برای خانه.»

پرسیدم: «غرور هم اینجا نقش دارد؟ از صعود از اینجا احساس غرور

کرده‌ای.»

«کم و بیش. اما می‌شود گفت نه به قدر کافی. چندان وقت فکر کردن ندارم. مغزم لبریز است از اعداد و ارقام و کار و گاهی هل (معشوق). و گمانم زنده مانده‌ام. از مواد مخدر دور شده‌ام.»

«آیا آمدن پیش من کمک می‌کند که زنده بمانی؟ همچنان از مواد

مخدر پرهیز کنی؟»

«همه زندگی، کار گروهی، درمان هم، همه کمک می‌کنند.»

«سؤالم این نبود، املیا. آیا من کمکت می‌کنم که از مواد مخدر دور شوی؟»

«گفتم که. گفتم کمک می‌کنی. همه چی کمک می‌کند.»

«این عبارت سرسری 'همه چی کمک می‌کند' می‌بینی چطور همه چی

را سست می‌کند؟ چیزی را از ما دور می‌کند؟ فاصله ما را زیاد می‌کند؟ تو از

من دوری می‌کنی. می‌توانی محض امتحان بگویی چه احساسی نسبت به من

داری؟ منظورم این جلسه تا اینجاست، یا جلسه هفته پیش، یا شاید در طول

هفته فکریایی کرده باشی.»

«آه، نه. ای بابا، باز که شروع کردی.»

«به من اعتماد کن. این کار مهم است، املیا.»

«می‌خواهی بگویی هر بیماری به درمانگرش فکر می‌کند؟»
 «بله، دقیقاً. تجربه من این‌طور می‌گوید. به یقین می‌دانم خودم هم در
 مورد درمانگرم فکری دارم.»

آملیا در صندلیش فرو رفته بود و مثل همیشه که موضوع به رابطه ما
 می‌کشید خودش را کوچک می‌کرد، اما حالا قد علم کرد. من توجهش را
 کاملاً جلب کرده بودم.

«درمان خودت؟ کی؟ خودت چه فکری داشتی؟»

«روانشناس و مرد خوبی را حدود پانزده سال پیش دیدم. رولو می:
 همیشه منتظر جلساتمان بودم. از ملایمت و توجهش نسبت به همه چیز
 خوشم می‌آمد. از طرز لباس پوشیدنش با آن یقه گرد و گردنبند فیروزه هندی
 خوشم می‌آمد. از شنیدن این حرف خوشم می‌آمد که می‌گفت ما روابط خاصی
 داریم، چون علایق حرفه‌یی مشترکی داریم. از اینکه پیش نویس یکی از
 کتابهایم را خوانده بود و از بابتش تعریف کرد، خوشم آمد.»
 سکوت. آملیا بی‌حرکت ماند و از پنجره به بیرون نگاه کرد.

«خودت چی؟ نوبت توست.»

«خب، گمانم من هم از ملایمت خوشم می‌آید.» وقتی این حرف را
 می‌زد، وول خورد و چشم از من برداشت.

«ادامه بده. باز بگو.»

«آدم دستپاچه می‌شود.»

«می‌دانم. اما دستپاچی یعنی که چیز مهمی به هم می‌گوییم. به نظرم
 دستپاچی هدف ماست، شکار ما – باید در دل آن کارمان را بکنیم. پس بیا
 یگراست شیرجه برویم وسط دستپاچی تو. سعی کن ادامه بدهی.»
 «خب، وقتی کمک می‌کردی کت بپوشم، خیلی خوشم می‌آمد. وقتی لبه
 برگشته قالیچه را مرتب می‌کردم، از خنده زیر جلکی‌ات خوشم می‌آمد. وای،

نمی‌دانم چرا عین خیالت نبود. می‌شد قدری مطب را مرتب کنی. میز تحریرت افتضاح است... باشد، باشد، از موضوع خارج نمی‌شوم. زمانی یادم می‌آید که دندان پزشک یک شیشه ویکودین پنجاه به من داد و شما چقدر تلاش کردی که آن را بهت بدهم. منظورم این است که دندان پزشک آن را می‌اندازد تو دامنم - به نظرت باید آن را بیندازم دور؟ آخر آن جلسه یادم می‌آید که شما دستم را ول نمی‌کردی و من می‌خواستم از مطب بزنم بچاک. یک چیز را بگویم، ممنونم که درمان را به خطر نینداختی - یعنی با من اتمام حجت نکردی که یا آن شیشه ویکودین را بده یا درمانت را قطع می‌کنم. درمانگرهای دیگر ممکن بود این کار را بکنند. بگویم چه می‌شد - از آنها دست می‌کشیدم. از تو هم همین‌طور.»

«خوشحالم که این چیزها را می‌گویی، املیا. به هیجان آمدم، رویم اثر

گذاشت. این دقایق آخر برایت چطور بود؟»

«دستپاچه کننده، همین و بس.»

«چرا؟»

«چون حالا در برابر مسخره شدن بی‌دفاعم.»

«تاکنون این اتفاق افتاده؟»

املیا از برخی حوادث دوران کودکی و نوجوانی خود نام برد که در آن ریشخندش کرده بودند. اما انگار اینها چندان نظرم را جلب نکرد و بلند بلند پرسیدم به جای آن آیا این دستپاچگی از روزگار تاریک اعتیاد به هروئین ناشی نمی‌شود؟ مثل موارد دیگر موافقت نکرد و گفت که مشکل دستپاچگی خیلی قبل از اعتیاد به هروئین دامنگیرش بوده. بعد به فکر فرو رفت، به طرفم برگشت، یگراست نگاهم کرد و گفت: «من هم یک سؤال ازت دارم.»

توجهم جلب شد. قبلاً هیچ وقت این حرف را نزده بود. هیچ چیز به نظرم نمی‌رسید و مشتاقانه منتظر شدم. از این لحظات خوشم می‌آید.

«مطمئن نیستم که بتوانی راحت جواب بدهی، اما چاره نیست. آماده‌ای؟»

سر به تأیید می‌جنبانم.

«مرا به عنوان یکی از اعضای خانواده‌ات قبول می‌کنی؟ منظورم را که

خوب می‌فهمی؟ از لحاظ نظری می‌گویم.»

قدری حرفش را سبک سنگین کردم. می‌خواستم بی‌شیله پيله راست بگویم. نگاهش کردم: سری که بالا گرفته بود، چشمهای درشتش را به من دوخته بود و برخلاف معمول از چشمهای من طفره نمی‌رفت. پوست قهوه‌یی براق پیشانی و گونه‌هایش را انگار تازه شسته بود. احساساتم را با دقت سبک سنگین کردم و گفتم: «جواب مثبت است، آملیا. تو را آدم شجاعی می‌دانم. و یک زن دوست داشتنی. بر مشکلاتی که غلبه کرده‌ای و کاری که از آن پس با زندگی کرده‌ای همیشه برایم تحسین‌انگیز بوده. پس، آره، در خانواده‌ام تو را می‌پذیرفتم.»

چشمهای آملیا پر از اشک شد. یک دستمال کاغذی برداشت و رو برگرداند که به خودش مسلط شود. پس از چند لحظه گفت: «البته باید همین حرف را بزنی. این شغل توست.»

«می‌بینی چطور مرا پس می‌زنی، آملیا! نزدیک تر از آن شده‌ایم که

آرامبخش باشد، آره؟»

وقت ما تمام شد. بیرون شرشر باران بود و آملیا به سوی آن صندلی رفت که بارانی خود را رویش گذاشته بود. من دست دراز کردم و آن را برایش نگهداشتم که بیوشد. او خود را جمع کرد و ناراحت به نظر رسید.

گفت: «می‌بینی؟ می‌بینی؟ منظورم درست همین است. داری مسخره‌ام

می‌کنی.»

«اصلاً همچو چیزی به ذهنم نرسید، آملیا. هرچند، خوب کاری کردی

که گفتم. بیان همه چی خوب است. از صداقتت خوشم آمد.»

دم در به طرفم برگشت و گفت: «می‌خواهم بغلت کنم.»
این دیگر واقعاً خیلی غیر عادی بود. خوشم آمد که این حرف را زد و
بغلش کردم و گرما و هیكلش را حس کردم.
چند پله از جلو مطب پایین‌تر که رفت، گفتم: «امروز کارت خیلی خوب
بود.»

اولین قدمهایش را روی سنگفرش پیاده‌رو شنیدم، بعد بی‌آنکه روبرگرداند
از روی شانه گفت: «کار تو هم خیلی خوب بود.»

در بین مباحثی که در جلسات ما مطرح شد، دلتنگی غریب او برای روزگار قدیم
اعتیاد به مواد مخدر بود. توضیح او که شاید در آرزوی سادگی زندگی بوده
یادآور نخستین سطرهای این کتاب و فکر هیدگر است که وقتی کسی از روز
مرگی فرسوده شد از دلبستگیهای عمیق‌تر و خودآزمایی گزنده رومی‌گرداند.
ورود آرام آرام من به مسایل حال حاضر نقطه عطف جلسات ما را اساساً
تغییر داد. او نمی‌خواست احساسات خود را درباره من بروز بدهد و حتی از
سؤال طفره می‌رفت. پرسیده بودم: «آیا آمدن به اینجا و دیدنم کمک می‌کند
زنده بمانی؟ تو را از مواد مخدر دور می‌کند؟» سرآخر تصمیم گرفتم خطر کنم
و گوشه‌ای از احساسات سالها پیشم را از درمانگرم فاش کنم.
سرمشق من کمکش کرد قدری خطر کند و وارد زمینه تازه‌ای بشود. دل به
دریا زد و سؤال تعجب‌آوری کرد، سؤالی که مدتها توی ذهنش بود: «مرا به عنوان
یکی از افراد خانواده‌ات قبول می‌کنی؟» بدیهی است که من این سؤال را با نهایت
دقت سنجیدم. من نه فقط از بابت اینکه خود را از گودال هروئین بیرون کشیده،
بلکه برای طرز زندگی او از آن پس - یک زندگی اخلاقی برای یاری و دلداری
دادن به دیگران - احترام زیادی قایل بودم. بنابراین صادقانه جواب دادم.
و پاسخم پی‌آیند منفی نداشت. من از رهنمودهای خودم (و مرزهای

خودم) دربارهٔ خود افشاگری پیروی کردم. املیا را خیلی خوب می‌شناختم و کاملاً قانع شده بودم که افشاگری من او را پس نمی‌زند، بلکه برعکس، کمکش می‌کند که بازتر برخورد کند.

این یکی از جلسات زیادی بود که به اجتناب املیا از صمیمیت اختصاص داده شد. جلسه‌ای به یاد ماندنی بود و اغلب به آن برمی‌گشتیم. در کارهای بعدی ما، املیا ترسهای تاریک‌تر خود را خیلی بیش از این برملا کرد. رفته رفته خیلی از خوابها و خاطرات هولناک را از دورهٔ زندگی در خیابان به یاد آورد. ابتدا اینها به اضطراب او افزود - اضطرابی که هروئین را برای رفع آن مصرف می‌کرد - اما در نهایت به خودش اجازه داد که همهٔ حصارهای درونی را که منجر به عدم ارتباط او با خودش می‌شد درهم بشکند. وقتی دورهٔ درمان تمام شد، یک سال گذشته بود بی‌اینکه کابوسها و هراسهای شبانهٔ مرگ پدیدار شوند؛ و سه سال بعد، این شادی نصیبم شد که در مراسم ازدواجش شرکت کنم.

خود افشاگری به عنوان سرمشق

درجه و زمانبندی درست خود افشاگری درمانگر ناشی از تجربهٔ اوست. یادتان باشد که قصد از افشاگری تسهیل کار درمان است. خود افشاگری زود هنگام در جریان درمان خطر نومییدی یا ترساندن بیماری را دارد که وقت بیشتری می‌خواهد تا دریابد موقعیت درمان از ایمنی برخوردار است. اما افشاگری محتاطانهٔ درمانگر می‌تواند چون سرمشقی برای بیمار مؤثر باشد. افشاگری درمانگر موجب افشاگری بیمار می‌شود.

نمونه‌ای از این افشاگری درمانگر در شمارهٔ اخیر مجلهٔ روان درمانی دیده می‌شود. نویسندهٔ مقاله حادثه‌ای را شرح داده که بیست و پنج سال پیش رخ داده است. در یک جلسهٔ گروه درمانی که خودش هم در آن حضور داشت،

متوجه شده بود که رهبر گروه (هیو مالن، درمانگری بسیار مشهور) نه تنها آسوده لم داده، بلکه چشمهایش را نیز بسته است. بعد نویسنده از رهبر گروه پرسیده بود: «چطور شده که امروز اینهمه راحتی، هیو؟»

هیو فوراً جواب داده بود: «چون کنار یک خانم نشسته‌ام.»
نویسنده در آن زمان تصور کرده بود پاسخ درمانگر حسابی عجیب است و از خود پرسید که مبادا به گروه نادرستی پیوسته باشد. اما رفته رفته دید که رهبر گروه از برخورد صادقانه با احساسات و تخیلات خود روگردان نیست و همین سبب آزادی اعضای گروه شده است.

این تفسیر یگانه چنان قدرت حقیقی موج زنی داشت و چنان تأثیر عمیقی روی این مرد گذاشت که در کار درمانگری خود از آن استفاده کرد و حالا پس از بیست و پنج سال هنوز از او چنان سپاسگزار بود که مطلبی نوشت تا تأثیر پایدار سرمشق درمانگر را به دیگران انتقال دهد.

رؤیایها: جاده شاهنشاهی به سوی مسایل زمان حاضر

رؤیایها فوق‌العاده ارزشمندند و مایهٔ بدبختی است که بسیاری از درمانگران، بویژه در ابتدای کارشان از آن دوری می‌کنند. یک دلیلش این است که درمانگران جوان کمتر برای کار بر رؤیا تربیت می‌شوند. در حقیقت بسیاری برنامه‌های روانشناسی بالینی، روان‌درمانی و برنامه‌های مشاورتی از ارزش رؤیایها در درمان نامی نمی‌برند. اما بیشتر درمانگران جوان در برابر سرشت اسرارآمیز رؤیا و پیچیدگی و نهانی بودن ادبیات دربارهٔ نمادگرایی و تفسیر رؤیایها و وظیفهٔ وقت‌گیر کوشش در تعبیر همهٔ جنبه‌های رؤیا مرعوب شده‌اند. در اغلب موارد فقط درمانگرانی که خودشان شخصاً درمان سنگینی را پشت سر گذاشته‌اند می‌توانند ربط رؤیایها را درست دریابند.

من می‌گویم نگران تعبیرها نباشند. خوابی که کاملاً فهمیده شود؟ فراموشش کنید! چنین چیزی وجود ندارد. رؤیای ایرما، که فروید آن را در شاهکار خود، تعبیر خواب (۱۹۰۰) شرح داد، تنها رؤیایی که فروید سخت کوشید تمام و کمال تعبیر کند، یک قرن تمام مایهٔ جدل بوده و بسیاری از پزشکان برجسته هنوز هم در معنای آن نظرگاههای مختلف دارند.

به دانشجویان می‌گویم به خوابها از لحاظ عملی نگاه کنید. به خوابها صرفاً چون منبع فیاض اطلاعات دربارهٔ آدمها، اماکن و تجارب ناپدید شده در زندگی بیمار فکر کنید. وانگهی، اضطراب مرگ در بسیاری خوابها نشأت می‌کند. در حالی که بیشتر رؤیاهای خواب بیننده را در خواب نگه می‌دارند، کابوسها آنها را هستند که اضطراب برهنهٔ مرگ سد و بندها را می‌شکند و خفته را به وحشت می‌اندازد و بیدارش می‌کند. خوابهای دیگر، همچنان که در فصل سه گفتم، مقدم بر تجربهٔ برانگیزاننده‌اند؛ چنین خوابهایی انگار پیامی از ژرفای هستی آدمند که با حقایق وجودی زندگی در تماسند.

معمولاً پر ثمرترین خواب برای روند درمان کابوس، خوابهای مکرر یا خوابهای نیرومند است - خوابهای واضحی که در خاطر می‌مانند. اگر بیماری چند خواب را در یک جلسه مطرح کند، من معمولاً می‌بینم که جدیدترین و زنده‌ترینشان پر ثمرترین تداعیها را ارائه می‌دهد. نیروی ناآگاه بسیار مقتدری در درون ما به شیوه‌هایی نبوغ‌آسا در کشش و کوشش است که پیام خواب را پنهان کند. نه تنها خوابها نمادهای مبهم و دیگر وسایل پنهان کاری را در بر می‌گیرد، بلکه خصلتی گریزپا دارد: فراموششان می‌کنیم و ولو اینکه آنها را یادداشت کنیم، غیر عادی نیست که یادداشت را با خودمان به جلسهٔ بعدی درمان نیز نبریم.

خوابها چنان با ارائه تصاویر ناآگاه درآمیخته‌اند که فروید به آنها گفته *via*

regia - جاده شاهنشاهی - ضمیر ناآگاه. اما نکته‌ای که در این صفحه‌ها مهم‌تر است اینکه خوابها برای فهم رابطه بیمار - درمانگر هم نقش جاده شاهنشاهی را دارد. من به خوابهایی که نشانه‌هایی از درمان یا درمانگر بروز دهد علاقه خاصی دارم. معمولاً وقتی درمان پیش می‌رود، خوابهای مربوط به آن هم امری رایج است.

یادتان باشد که خوابها کمابیش به کل بصری هستند و ذهن به نوعی تصاویر بصری را به مفاهیم انتزاعی بدل می‌کند. بنابراین درمان غالباً از لحاظ تصویری به شیوه‌هایی مثل یک سفر ترسیم می‌شود، یا به صورت تعمیر کردن خانه، یا سفری اکتشافی که در آن آدم در خانه خودش اتاقهایی پیدا می‌کند که قبلاً ندیده و از آنها استفاده نکرده بود. مثلاً خواب الین (که قبلاً در این فصل شرح داده شد) شرمش را به شکل خونریزی ماهانه و خیس شدن لباسش در دستشویی مطب من نشان داد و عدم اطمینانش به اعتماد من با بی‌اعتنایی من در خواب و کمک نکردن به او و گرم صحبت شدن با دیگران نمایانده شد. مطلبی که در پی می‌آید بر مبحثی که برای درمانگران اضطراب مرگ بسیار مهم است روشنایی می‌افکند: فناپذیری درمانگر.

خوابی دربارهٔ آسیب‌پذیری درمانگر: جوان

جوان به علت ترس مدام از مرگ و هراسهای شبانه در پنجاه سالگی برای درمان مراجعه کرد. هفته‌ها مرتب با این افکار درگیر بود تا رؤیایی خوابش را قطع کرد.

رفته‌ام پیش درمانگر (مطمئنم که تویی، اما آنکه می‌بینم چندان شبیه تو نیست) و دارم با چند نان قندی توی دیسی ور می‌روم. دوتا از نان قندیها را برمی‌دارم و از هر کدام تکه‌ای می‌کنم و بعد خردشان می‌کنم و با انگشتهای

خرده‌ها را هم می‌زنم. بعد درمانگر دیس را برمی‌دارد و یکهو همه خرده را قورت می‌دهد. چند دقیقه بعد مریض می‌شود و به پشت می‌افتد. بعد حالش بدتر می‌شود و ناخنهای سبز دراز درمی‌آورد و قیافه‌اش چندش‌آور می‌شود. چشم‌هایش نفرت‌انگیز و پاهایش ناپدید می‌شود. لری [شوهرش] تو می‌آید و به دادش می‌رسد و آرامش می‌کند. در این موقع حالش خیلی بهتر از من است. من یخ زده‌ام. بیدار می‌شوم و قلبم تند و تند می‌تپد و تا دو ساعت اسیر وسوسه مرگم.

«بعد از خواب چه فکریایی به سرت زد، جوان؟»

«خب، چشمان نفرت‌انگیز و پاها خاطراتی را زنده می‌کند. یادت هست که چند هفته پیش مادرم را پس از سکتی دیدم. یک هفته تو اغما بود و بعد، کمی پیش از مردن، چشم‌هایش نیم باز ماند و نفرت‌انگیز شد و پدرم بیست سال پیش سکتی مغزی کرد و پاهایش فلج شد. چند ماه آخر عمرش در صندلی چرخدار گذشت.

«گفتی وقتی از خواب بیدار شدی، دو ساعت دغدغه مرگ دست از سرت

نداشت. هرچه از آن دو ساعت یادت هست بگو.»

«همان چیزهایی است که قبلاً گفتم: ترس از رفتن توی تاریکی برای ابد و بعد غصه شدیدی از اینکه با خانواده‌ام نخواهم بود. به نظرم دیشب هم همین مرا از خواب پراند. پیش از خوابیدن چندتا عکس خانوادگی قدیمی را تماشا کردم و فهمیدم که پدرم، هرچند رفتارش با مادرم و ما خوب نبود، بالاخره وجود داشته. انگار که برای اولین بار از این موضوع قدردانی می‌کردم. شاید دیدن عکسهای پدرم وادارم کرد که بفهمم برعکس همه چیز هنوز هم نشانی از خودش به جا گذاشته، که بعضیشان حتی نشانهای خوبی است. آره، فکر به جا گذاشتن نشان به داد آدم می‌رسد. پوشیدن روب‌دوشامبر مادرم که

هنوز هم تن می‌کنم تسکین‌بخش است و وقتی می‌بینم دخترم هنوز پشت فرمان بیوک کهنه مادرم می‌نشیند قوت قلب پیدا می‌کنم.»

باز ادامه داد: «هرچند بحث شما دربارهٔ اندیشه‌های آن متفکران بزرگ در همین موضوع را قدری می‌فهمم، گاهی این افکار نمی‌تواند هراس آدم را برطرف کند. این راز خیلی ترسناک است: مرگ تاریکی ناشناس و ناشناخته‌ای است.»

«با اینحال هرشب که می‌خوابی، طعم مرگ را می‌چشی. می‌دانی که در اسطوره شناسی یونان باستان هیپنوس و تاناتوس، خواب و مرگ، دو برابر دوقلو هستند؟»

«شاید به همین علت می‌جنگم تا خوابم ببرد. بی‌عدالتی باور نکردنی و وحشیانه‌ای است که ناچار باشم بمیرم.»

«همه همین احساس را دارند. من هم. اما رسم وجود همین است. رسم ما انسانهاست. رسم همهٔ جانداران است.»

«با اینحال خیلی بی‌انصافی است.»

«همهٔ ما - من، تو - قسمتی از طبیعت با همهٔ گوناگونی هستیم. طبیعت انصاف و بی‌انصافی نمی‌شناسد.»

«می‌دانم. همه را می‌دانم. موضوع این است که به حالت ذهنی بچگانه افتاده‌ام و انگار اولین بار حقیقت را کشف کرده‌ام. هر دفعه انگار بار اول است. می‌دانی که نمی‌توانم این جورری با کسی حرف بزنم. فکر می‌کنم تمایلت به درست اینجا کنار من بودن طوری کمکم می‌کند که درباره‌اش بهت نگفتم. مثلاً بهت نگفتم که فضای تازه‌ای برای کار برای خودم به وجود آورده‌ام.»

«شنیدنش خیلی خوب است، جوان. بیا به کار ادامه بدهیم. بیا برگردیم به خواب. من تو خوابت نماندم: بنا کردم به محو شدن. چه احساسی نسبت به نان قندیها داری و آنها چه بلایی سر چشمها و پاهایم آوردند؟»

«خب، من فقط به نان قندیها گاز زدم و بعد با خرده ریزه‌هایش بازی کردم و همشان زدم. اما شما برش داشتی و همه را بلعیدی و ببین چه بلایی سرت آورد. فکر می‌کنم خواب بازتاب این است که دغدغه‌هایم از سر شما زیادی است و من توقع زیادی از شما دارم. من به این موضوع ترسناک فقط گازه‌های کوچولو زدم، اما شما آن را بلعیدی – نه فقط با من، با دیگر بیماران هم همین کار را کردی. گمانم نگران مرگ شما شدم که مثل پدر و مادرم، مثل همه، محو شدی.»

«خب، بالاخره یک روز اتفاق می‌افتد. می‌دانم که نگران پیر شدنم هستی و نگران مردنم و همچنین نگران تأثیراتی که گفتگوی ما درباره مرگ رویم می‌گذارد. اما متعهدم تا زمانی که از نظر جسمی توانش را دارم کنارت بمانم. بار سنگینی روی دوشم گذاشتی، برعکس، از این قدردانی می‌کنم که درونی‌ترین افکارت را با من درمیان گذاشتی و هنوز پاهایم و چشم‌هایم هم سالم است.»

دغدغه جوان درباره کشیدن درمانگر به نومییدی خودش قدری اعتبار دارد: درمانگرانی که با فناپذیری خود روبرو نشده‌اند، شاید خود را سرشار از اضطراب مرگ خود ببینند.

کابوس بیوه: کرول

بیمارها نه تنها نگران از پا درآوردن درمانگرند، بلکه در نهایت، مانند خواب کرول، با واقعیت چارچوب کاری که درمانگر می‌تواند انجام دهد رویارو می‌شوند.

کرول، بیوه‌ای شصت ساله که از سالها پیش، پس از مرگ شوهرش از مادر سالخورده خود نگهداری می‌کرد، مدتی نزد من می‌آمد. در زمان جلسات درمانی ما مادرش مرد و کرول که از زندگی انفرادی خیلی احساس تنهایی می‌کرد، تصمیم گرفت به ایالتی دیگر نزد پسر و نوه‌هایش برود. در یکی از جلسات معدود ما او از خوابش حرف زد:

چهار نفریم - من، یک نگهبان، یک زن محکوم و شما - و به یک جای امن سفر می‌کنیم. بعد در اتاق نشیمن خانه پسرم هستیم - جای امنی است و پنجره‌هایش میله دارد. شما چند دقیقه از اتاق می‌روی - شاید برای رفتن به دستشویی - و ناگهان یک گلوله پنجره را خرد می‌کند و محکوم را می‌کشد. بعد شما به اتاق برمی‌گردی، او را می‌بینی و می‌کوشی کمکش کنی. اما آنقدر فوری می‌میرد که فرصت کاری یا حتی گفتن چیزی را به او نداری.

«احساست تو این خواب چی بود، کرول؟»

«کابوس بود. ترسان و در حالی که قلبم تند و تند می‌تپید از خواب

پریدم. تا مدتی خوابم نبرد.»

«درباره این خواب چی به ذهنت رسید؟»

«حفاظت سنگین، تا حد امکان. شما آنجا بودی، و یک نگهبان و

میله‌های پنجره. با اینحال به رغم آنهمه حفاظت زندگی محکوم محفوظ نماند.»

در بحث مستمر ما درباره آن خواب او احساس کرد که مرکز و پیام

اصلی آن این بوده که مرگش، مثل آن محکوم، اجتناب‌ناپذیر است. می‌دانست

که در خواب هم خودش بود و هم آن محکوم. تکثیر خود در رؤیا پدیده‌ای

عادی است: در حقیقت بنیان‌گذار برداشت گشتالت درمانی، فریتز پرلز، نظر داد

که هر فرد یا شیء مادی در خواب نشان دهنده جنبه‌ای از خوابیده است.

بیش از همه خواب کرول این افسانه را باطل کرد که من همیشه از او

حفاظت می‌کنم. این خواب جنبه‌های جالب زیاد داشت (مثلاً تصویری که از

خودش داشت در بدل او که زن محکوم بود تجلی کرد، یا عقیده زندگی با

پسرش در قالب تصویری از اتاقی با میله‌های فلزی ظاهر شد) اما با توجه به

اینکه دوره درمان داشت به پایان می‌رسید، مایل بودم روی روابطمان تأکید

کنم، بخصوص بر محدوده آنچه ارائه می‌دهم. کرول پی برد که خواب

می‌گوید حتی اگر به خانه پسرش نرود و به جای آن به رابطه‌اش با من ادامه دهد، نمی‌توانم او را از مرگ حفظ کنم.

سه جلسه آخر ما صرف کار بر روی الزامات این بصیرت شد و نه فقط خاتمه دادن به درمان نزد مرا تسهیل کرد، بلکه همچنین در مقام تجربه برانگیزاننده عمل کرد. او بیش از پیش از محدوده آنچه می‌توانست از دیگران به دست آورد خبردار شد. هرچند ارتباط می‌تواند درد را تسکین بدهد، اما نمی‌تواند دردناک‌ترین جنبه وضع بشری را خنثی کند. از این بصیرت قوت پیدا کرد، قوت قلبی که می‌توانست هرچه برای زندگی برمی‌گزیند با خودش ببرد.

به من بگو که زندگی مزخرف نیست: فیل

سرانجام، مثالی از خوابی که جنبه‌های رابطه بیمار - درمانگر را روشن می‌کند.

شما بیمار بدحالی در بیمارستان هستی و من پزشکتان هستم. اما به جای مراقبت از شما یکریز می‌پرسم که آیا زندگی شادی دارید. از شما می‌خواستم به من بگویید که زندگی مزخرف نیست.

وقتی از فیل، یک مرد هشتاد ساله ترسیده از مرگ، خواستم عقیده‌اش را درباره این خواب بگویم، فوراً تفسیر کرد که حس می‌کند انگار دارد خونم را می‌لیسد و از من زیاده‌خواهی می‌کند. این خواب این علاقه را با روایتی نشان می‌دهد که در آن هرچند من بیمارم و او پزشک، اما نیازهایش بر همه چیز پیشی گرفته و او اصرار دارد بازهم چیزی از من بخواهد. او از بدحالی خود و همه دوستان فقید و ناتوانش نومید است و می‌خواهد من به او بگویم زندگی مزخرف نیست تا امیدوار شود.

خواب او را تشویق کرد و آشکارا از من پرسید: «آیا بار زیادی روی دوشتم می‌گذارم؟»

پاسخ دادم: «همه این بار را به دوش داریم. و رویارویی شما با کرم در هسته (اصطلاحی برای مرگ که خودش قبلاً از آن استفاده کرده بود) سنگین و با اینحال برایم روشنگر است. من به جلسات خودمان امید دارم و معنای من از کمک کردن به بهبودی شوق و وصل مجدد شما به خردی که از تجربه زندگی خودتان فراهم می‌آید پیدا می‌شود.»

این کتاب را با این ملاحظه آغاز کردم که اضطراب مرگ کمتر وارد گفتمان روان‌درمانی می‌شود. درمانگران بنا بر چند دلیل از این موضوع رو برمی‌تابند: حضور یا ارتباط داشتن اضطراب مرگ را انکار می‌کنند؛ ادعا می‌کنند اضطراب مرگ، در واقع اضطراب چیز دیگری است؛ شاید بترسند که موجب ترس خودشان شود؛ یا شاید از فناپذیری دستپاچه یا نا امید شوند.

امیدوارم در صفحات این کتاب ضرورت و مقبولیت رویارویی و اکتشاف همه ترسها، حتی تاریک‌ترینشان را منتقل کرده باشم. اما به ابزار تازه‌ای نیازمندیم - رشته‌ای عقاید گوناگون و انواع گوناگون رابطه بیمار - درمانگر. پیشنهاد می‌کنم با عقاید متفکران بزرگی که یگراست با مرگ روبرو شده‌اند دمساز شویم و بر اساس حقایق هستی‌شناختی زندگی رابطه درمانی بنا کنیم. تقدیر چنین است که همه هم سرخوشیهای زندگی و هم ترس از فناپذیری را تجربه کنیم.

صداقت که برای درمان مؤثر عاملی قطعی است، وقتی درمانگر صادقانه با مباحث هستی‌شناختی درگیر می‌شود، بعد تازه‌ای به خود می‌گیرد. باید بقایای آن الگوی پزشکی را که مطرح می‌کند چنین بیمارانی با پریشانی خاصی دست به گریبانند و نیازمند شفا دهنده‌ای بی‌طرف، بی‌آلایش و عصا قورت داده‌اند، یکسره دور بیفکنیم. همه ما با همین هراس، جراحت فناپذیری، آن کرم هسته وجود، روبروئیم.

پسگفتار

شعار لاروشفوکو «نمی‌توان چشم در چشم خورشید یا مرگ دوخت» که در صفحهٔ عنوان نقل شد، یک اعتقاد عامه را باز می‌تاباند که خیره شدن به خورشید یا مرگ ناخوشایند است. من خیره شدن به خورشید را به هیچ‌کس توصیه نمی‌کنم، اما خیره شدن به مرگ موضوع یکسر متفاوتی است. پیام این کتاب نگاه کامل و بی‌تزلزل به مرگ است.

تاریخ سرشار از نمونه‌های راه‌های متنوع انکار مرگ است. مثلاً سقراط، آن قهرمان ثابت قدم زندگی کاملاً تجربه شده، با این جمله به سوی مرگ رفت که سپاسگزار است که از «حماقت تن» خلاص می‌شود و یقین داشت که ابدیت را در گفتگوی فیلسوفانه با اقران فنا نپذیرش می‌گذراند.

زمینهٔ روان‌درمانی معاصر، که اینهمه به کشف انتقادی در درون خود اختصاص یافته، اینهمه در کند و کاو عمیق‌ترین لایه‌های فکر اصرار می‌ورزد،

نیز از واریسی ترس ما از مرگ، عامل درخشان و غالب نهفته در زیر بیشتر زندگی عاطفی ما، روگردان است.

در روابط متقابل با دوستان و همکاران در دو سال اخیر این طفره را در وهله اول تجربه کرده‌ام. طبق معمول وقتی غرق نوشتن می‌شوم، بنا به عادت درباره کارم وارد گفتگوهای اجتماعی طولانی می‌شوم. الا در مورد این کتاب، دوستانم اغلب می‌پرسند چه چیزی در دست نوشتن دارم. جواب می‌دهم دارم کتابی درباره غلبه بر ترس از مرگ می‌نویسم. پایان گفتگو. با چند استثنا دیگر هیچ کس سؤال بعدی را نمی‌کند و طولی نمی‌کشد که به موضوعات دیگری می‌رسیم.

من معتقدم که باید با مرگ نیز مثل ترسهای دیگر رو در رو شویم. باید درباره نهایت زندگی بیندیشیم، با آن دمساز شویم، تجزیه و تحلیلش کنیم. با آن استدلال کنیم و تحریفهای ترسناک مرگهای دوران کودکی را دور بریزیم. نتیجه نگیریم که تحمل مرگ بسیار دشوار است، فکر آن ویرانمان می‌کند و باید گذرا بودن را انکار کنیم، مباداً حقیقت زندگی را بی‌معنا کند. چنین انکاری پیوسته به بهای گزافی تمام می‌شود - تنگ کردن عرصه زندگی درونی ما، تیره تار کردن بصیرت ما، کند کردن عقلانیت ما. سرانجام خودفریبی دامگیر ما می‌شود.

اضطراب پیوسته همراه رویارویی ما با مرگ خواهد بود. حالا که این جملات را می‌نویسم آن را احساس می‌کنم؛ این بهایی است که به ازای خودآگاهی می‌پردازیم. به همین دلیل در عنوان فرعی به عمد «هراس» را به کار بردم (نه «اضطراب» را) تا بفهمانم که آن هراس مرگ نخراشیده را می‌توان به اضطراب روزمره مهار شدنی تقلیل داد. خیره شدن به چهره مرگ با راهنمایی، نه فقط هراس را فرو می‌نشانند، بلکه زندگی را تند و تیزتر، گرانبهارتر و حیاتی‌تر می‌کند. چنین برداشتی از مرگ به دستور زندگی منجر

می‌شود. به این منظور به چگونگی کاهش هراس مرگ و همچنین به چگونگی تشخیص و به کار بستن تجارب برانگیزاننده پرداخته‌ام. قصد ندارم این کتاب تلخی باشد. به جای آن امیدم این است که با پی‌بردن، واقعاً پی‌بردن، به موقعیت بشری ما - پایان‌پذیری ما، زمان کوتاه ما در روشنایی - نه فقط طعم گرانبه‌های هر دم و لذت محض زنده بودن را بچشیم، بلکه بر شفقت ما نسبت به خودمان و همه آدمیزادگان بیفزاییم.

خیره به خورشید

کتاب‌های بسیاری دربارهٔ راز موفقیت یا چگونگی ثروتمند شدن و چنین و چنان به دست آوردن نوشته شده که غالباً نه مبنای علمی دارند و نه صادقانه تحریر شده‌اند و گاهی فقط برای پیروی از مد روز و فریب دیگران است.

اما در برخورد اول با این کتاب حیرتم برانگیخته شد و سخت جذبم کرد. کتاب به قدری ساده و داستان‌وار نوشته شده که به ترجمه‌اش راغب شدم. چون نویسنده‌اش خود روانپزشک و روان‌درمانگر است، به علاوه از موضوعی بحث می‌کند که سال‌هاست نه تنها من، بلکه بسیاری از همسالانم با آن درگیریم: موضوع چگونگی خوب زیستن و غلبه بر فکر مرگ. گذشته از این، نویسنده از مطالعهٔ وسیعی برخوردار است و جا به جا از کتاب‌های شاخص ادبیات جهان که به موضوع مرگ پرداخته‌اند و همچنین از فیلم‌های نامداران سینما در جهت بسط موضوع بهره می‌گیرد و به همهٔ اینها استفاده از فکر فلاسفهٔ بزرگ دنیا و درمان‌های بالینی را می‌افزاید. به طوری که کتاب برای همهٔ رده‌های سنی، از ۱۴-۱۵ سال گرفته تا ۹۰ سالگی دل‌انگیز و جذاب و قابل استفاده و راهگشاست و می‌توانم ادعا کنم خواندنش بر همه لازم و واجب است.



نگه‌نشان

ISBN 978-964-7253-24-6



9 789647 253246