

فهرست مطالب

۶	مقدمه نویسنده بر ترجمه فارسی
۱۴	پیشگفتار
۱۸	مقدمه
۲۴	فصل اول یک جای کار می‌لنگد
۵۰	فصل دوم چگونه از حقایق زندگی مان اجتناب می‌کنیم
۸۶	فصل سوم امتناع از پذیرفتن
۱۳۴	فصل چهارم بمیرید پیش از آنکه بمیرید
۱۵۲	فصل پنجم گشوده‌بودن به حقیقت
۱۸۲	فصل ششم پذیرفتن
۲۲۰	درباره نویسنده
۲۲۴	یادداشت‌ها

مقدمه نویسنده بر ترجمه فارسی

از صوفی‌ای نقل کرده‌اند: «گمان می‌بری در راه بغدادی، حال آنکه به سمرقند می‌روی». ما در زندگی راه‌هایی را می‌پیماییم که دروغ‌هایمان مشخص کرده‌اند و فقط به رنج می‌انجامند. وقتی رنجمان طاقت فرسا و جانکاه می‌شود، نیازمند کسی می‌شویم که در دیدن دروغ‌هایی که باور کرده‌ایم و دروغ‌هایی که به خودمان می‌گوییم، ما را یاری دهد. چون، تنها با دیدن این دروغ‌هاست که با حقایق زندگی‌مان مواجه می‌شویم و به راه حقیقت بازمی‌گردیم؛ و چون، دروغ‌های ما بیمارمان و مواجهه با حقایق درمانمان می‌کنند. این کار مستلزم وجود کسی است که ما را در دیدن آن دروغ‌ها و تحمل درد آنی که پنهان کرده‌اند، یاری دهد و هنگام فرو افتادن در حقایقی که از آنها اجتناب می‌کنیم، دستمان را بگیرد.

1. suffering

2. Pain

برای فرق بین درد و رنج از نظر نویسنده به کتاب *من به روایت من* یا مقدمه *change co-creating* رجوع شود. اجمالاً اینکه درد در زندگی اجتناب‌ناپذیر است همچون درد فقدان، ناخوشی و مرگ؛ اما رنج از اجتناب از مواجه‌شدن با واقعیت زندگی (که همین درد هم جز آن است) پدید می‌آید.

ما اغلب می‌پنداریم دردی که به آن دچاریم مشکل اصلی است، اما فراموش می‌کنیم که این درد صدای حقیقتی است که در گوش ما نجوا می‌کند: «تو گم شده‌ای، به خانه برگرد». این کتاب که در ظاهر درباره روان‌درمانی است، در واقع درباره این است که آدم بودن به چه معناست. همه ما به خودمان دروغ می‌گوییم تا از درد در زندگیمان اجتناب کنیم و از این‌رو، همه با هم برابریم به‌عنوان آدم‌هایی ناقص و ناکامل؛ پس می‌توانیم با شأن برابر با هم گفتگو کنیم و وظیفه داریم به خودمان و دیگران حقیقت را بگوییم. و با این کار، یعنی دیدن دروغ‌هایی که به خودمان می‌گوییم و مواجهه با حقایقی که از آنها اجتناب می‌کنیم، راهی را برای زیستن با یکدیگر در حقیقت می‌یابیم. و شنیدن حقیقت از دیگری، به این معنا نیست که تسلیم دیگری شده‌ایم - که این گناه است؛ بلکه به این معناست که به چیزی بزرگتر تسلیم شده‌ایم: حقیقت، واقعیت. وقتی شما به این کاروان که در منزل‌های متعدد توقف می‌کند، می‌پیوندد، ممکن است خودتان را ببینید، در مردم، در داستان‌ها، در دروغ‌هایی که آنها به خودشان می‌گویند و در حقایقی که ما همه مجبوریم در زندگی با آنها روبرو شویم. و در این سفر، همچنان که دروغ‌های شما ناپدید می‌شوند، شاید شما آن کسی را که هستید و همواره بوده‌اید، کشف کنید، - چیزی نامیده نشدنی، وصف ناپذیر و اساساً ناشناختنی - یک راز.

بیاید نگاهی بیندازیم به حقایقی که همیشه در پس دروغ‌هایمان پنهان کرده‌ایم.

جان فردریکسون

مقدمه مترجم

وقتی به سفر زندگی‌ام در پنجاه سال گذشته نگاه می‌کنم، می‌بینم در جایی از زندگی‌ام ایستاده‌ام که می‌توانم بگویم زندگی کردم و بخش اعظم آن، همان چیزی است که از زندگی می‌خواستم. اگر چه می‌توانم صحنه‌های روشنی نیز از توقف و عبور در روزهای روشن و تاریک، فراز و نشیب‌های فراوان، و پیروزی و شکست نیز ببینم که در دل آنها صیقل خوردم.

ملاقات صدها نفر معلم معنوی و شاگردی کردن در محضر آنها افتخاری بوده و هست که دنیا من را قابل دانست و به من ارزانی داد.

تحصیل در روانشناسی تا حال که دانشجوی دکترای آن در رشته سلامت هستم به هر آنچه پراکنده می‌دانستم، شخصیت و انسجام بخشید و همزمان با آن اشتغال به آموزگاری و درمانگری برای هزاران نفر که بزرگواری کردند و من را به‌عنوان معلم خویش انتخاب کردند، لطف دیگری بود که از جانب کائنات به من رسید.

من از این بخت برخوردار شدم که در تجربه شکفتن هزاران انسان در پیش چشمانم سهیم باشم و از تمام زندگی این تجربه من را بس!

چرا این کتاب را برای ترجمه انتخاب کردم؟

این کتاب به اینجا نمی‌رسید اگر استاد عزیزم آقای دکتر نیما قربانی را ملاقات نمی‌کردم، آشنایی با ایشان نقطه عطف و جهش من در حوزه تحصیلات روانشناسی ام محسوب می‌شود، ایشان مرا با روان‌درمانی پویشی کوتاه مدت آشنا نمودند و برای ترجمه این کتاب تشویق نمودند و از طریق انتشارات بینش نو در نشر آن یاری رساندند. لازم می‌دانم همین‌جا از ایشان تشکر کنم. در مسیر شاگردی دکتر قربانی با نویسنده این کتاب "جان فردریکسون" آشنا شدم و او را با مطالعه کتابش Co-creating change که برنده جایزه بهترین کتاب در زمینه روانپزشکی در سال ۲۰۱۴ از انجمن پزشکی بریتانیا شده بود، شناختم، کتابی غنی و پر از تکنیک و مفاهیم ناب روان‌درمانی پویشی و مکاشفه. ملاقات من با جان در طول کارگاه‌هایی که به صورت فصلی در اروپا برگزار می‌کرد صورت می‌گرفت، در طول این کارگاه‌های علمی - تخصصی افتخار شاگردی، دوستی و همنشینی با او را پیدا کردم.

بی‌مبالغه، شریف‌ترین انسانی است که تا کنون به چشم خود دیده‌ام. علاقه و ارادتش به فرهنگ و شعر و عرفان پارسی به جاذبه‌های او می‌افزاید. شمس و مولانا و حافظ و شیخ خرقانی، بایزید و خیام و... را بهتر از من می‌شناسد. کلام وی در کارگاه‌های آموزشی روان‌درمانی پویشی غالباً با نقل داستانی از یک صوفی ایرانی به پایان می‌رسد.

این همه نزدیکی به معنویت از نوع ایرانی برای کسی که از طلایه‌داران علم روز روان‌درمانی دنیا محسوب می‌شود انگیزه‌ای برای من شد تا هر فصل از سال به دیدارش بشتابم.

خودش می گوید این کتاب را برای عموم مردم نوشتم تا همگان بتوانند از مزایای روان‌درمانی کاربردی بهره ببرند. به من اجازه ترجمه داد که حاصل آن اینک فراروی شماست، اشکالات فراوانی در کار ترجمه خواهید یافت که تقاضای عفو دارم و البته آماده دریافت نقطه نظرات تان برای رفع اشکال در چاپ‌های بعدی خواهم بود. این کتاب را مملو از نکات و مفاهیم کاربردی روان‌درمانی کاربردی برای متخصصین و عموم مردم یافتم و مطالعه و هدیه دادن آن را به دانشجویان و اساتید روانشناسی و علوم رفتاری و عموم مردم پارسی زبان توصیه می‌کنم. در پایان سپاسگزار آقای علیرضا سیدتقوی که ویراستاری متن را به عهده گرفتند، هستم و صمیمانه از همسر عزیزم ماندانا و پسر دلبندم کامیار تشکر می‌کنم که بخشی از وقت رسیدگی من به آنها صرف ترجمه این کتاب شد.

علیرضا (امیر) منشی ازغندی

پاییز ۱۳۹۶

پیشگفتار

زندگی سخت است، اما رنج‌های روانشناختی می‌توانند غیرقابل تحمل باشند. برای یافتن راهی برای تحمل این رنج‌ها می‌توانیم به درمانگر مراجعه کنیم. یک روان‌درمانگر خردی ذاتی دارد که زاینده دردهای زندگی است، خردی که نمی‌توان آن را به روشی دیگر بدست آورد. اما هنگامی که چنین شخصی را می‌یابیم، چگونه باید با او همکاری کنیم تا رنج‌هایمان پایان یابند؟ برای پاسخ به این سوال، باید بفهمیم چرا رنج می‌کشیم و چگونه باید سلامتی خود را بازیابیم. ما در اثر دروغ‌هایی که باور کرده‌ایم و دروغ‌هایی که برای اجتناب از درد به خود می‌گوییم بیمار می‌شویم. شاید به جای اینکه تشخیص دهیم فردی دیگر در حق ما اشتباه کرده، دروغی را مبنی بر اینکه خود ما بد هستیم باور کنیم. شاید به جای روبه‌رو شدن با از هم پاشیدن زندگی زناشویی دروغ بگوییم، "اوضاع بهتر می‌شه." ما با روبه‌رو شدن با حقایق زندگی درونی و بیرونی خود سالم می‌شویم. همه ما برای دوری از درد به خود دروغ می‌گوییم: این یک خصوصیت انسانی است. مشکل کجاست؟ ما روش‌های گول زدن خود را نمی‌بینیم. به همین علت است که به روانشناس

مراجعه می‌کنیم: تا به ما کمک کند با آنچه از آن اجتناب می‌کنیم، روبه‌رو شویم. کتاب حاضر می‌تواند به شما کمک کند نه تنها دروغ‌هایی که به رنج ما منجر می‌شوند ببینید، بلکه یاد بگیرید چگونه برای آزاد شدن با حقیقت روبه‌رو شوید. این کتاب کمک می‌کند ببینید روان‌درمانی وقتی که به تغییر منتهی می‌شود، چگونه است. روان‌درمانی یک گپ، مرور یک فهرست، یا "حل" کردن درمان‌جو مثل جدول کلمات متقاطع نیست. روان‌درمانی رابطه‌ای است بین دو نفر که متعهد به مواجهه با عمیق‌ترین حقایق زندگی شده‌اند. و این‌گونه شفا رخ می‌دهد.

در اینجا دروغ‌هایی که ما را بیمار می‌کنند بررسی می‌کنیم، تا بتوانیم حقیقتی که ما را التیام می‌دهد، بپذیریم. ما چه کسی هستیم؟ چرا رنج می‌کشیم؟ دنبال چه هستیم؟ کتاب حاضر تلاش می‌کند به این پرسش‌ها پاسخ دهد، اما نه از طریق تعاریف، بلکه با ارایه مثال‌هایی که به ما نشان می‌دهند چگونه روبه‌رو شدن با چیزهایی که از آنها اجتناب می‌کنیم به تغییر واقعی منجر می‌شود. در این مثال‌ها، تمامی اطلاعات شخصی حذف شده یا تغییر یافته‌اند تا هویت افراد محفوظ بماند. این داستان‌ها حقایقی را به ما نشان می‌دهند که ما از روبه‌رو شدن با آنها سر باز می‌زنیم و از روش‌های فراگیری که از آن حقایق دوری می‌کنیم پرده بر می‌دارند. از یک نگاه، این داستان‌ها درباره خود ما هستند. همه ما از رویارویی با حقیقت سر باز می‌زنیم.

بسیاری از کسانی که در این کتاب به آنها پرداخته‌ایم، چنان درد و وحشتناکی را تجربه کرده‌اند که ممکن است خواندن جملات آنها برای شما دشوار باشد. وظیفه شما این است که با درد آنها همدلی کنید و درد خود را از طریق آنها دریابید. در این داستان‌ها متوجه خواهید شد که علت ظاهراً آشکار درد ما معمولاً علت واقعی رنج ما نیست.

ما رنج می‌کشیم زیرا از زندگی، مرگ، و درس‌های آنها فرار می‌کنیم. ما

با پذیرفتن زندگی درونی خود، کسانی که دوستشان داریم، و خودِ زندگی شفا می‌یابیم. رمز و راز آدمی قابل شناخت است؟ نه، اما آدمی را می‌توان پذیرفت. این کتاب به شما نشان می‌دهد چگونه حقیقت خودتان را بپذیرید.

مقدمه

روزی خانمی به مطب من آمد، آهی کشید و گفت، "نمی‌دونم با زندگی زناشوئیم چیکار کنم. شوهرم روابط نامشروع داره. ما زوج‌درمانی رفته‌ایم، اما فایده‌ای نداشته. شوهرم احساس گناه می‌کنه، یا حداقل این طور وانمود می‌کنه. اما هر بار قول می‌ده به من وفادار باشه، باز گرفتار و درگیر یک زن دیگه می‌شه. باید ترکش کنم، اما ادامه دادن به این زندگی ساده‌تر از طلاق گرفتنه." من پرسیدم، "شوهرت قول می‌ده وفادار باشه، اما با زن دیگه‌ای رابطه برقرار می‌کنه؟"

"بله."

"درسته اگر بگیم تو با مردی که قول می‌ده زندگی می‌کنی و تلاش می‌کنی مردی رو که رابطه نامشروع داره فراموش کنی؟"

"اما نمی‌تونم فراموش کنم!"

"تو نمی‌تونی واقعیت رو فراموش کنی، اما به نظر می‌رسه با قول‌های

شوهرت ازدواج کردی."

"این حرف خیلی تنده."

“قصد ندارم با تو تند باشم. آیا رابطه‌های نامشروع شوهرت با آرزوی تو برای وفاداری تند بوده‌اند؟”
“بله.”

“و اگر به جای اعمالش حرفش رو قبول کنی، باور کردن حرفش خیلی برای تو سخت خواهد بود؟”
“حالا منظورت رو می‌فهمم.”

“اگر متوجه بشم با نادیده گرفتن رفتاری که باید اونو ببینی خودت رو آزار می‌دی، اجازه دارم این حقیقت رو به تو گوشزد کنم تا دیگه رنج نکشی؟”
“وقتی مساله رو اینطوری مطرح می‌کنی، به نظر منطقی میاد. ولی ما دیگه با هم رابطه زناشویی نداریم.”

“متوجه هستم که دیگه با شوهرت رابطه زناشویی نداری. اما از اونجا که هنوز با اون هستی، امکان داره که داری با دروغ‌های اون زندگی می‌کنی؟”
چشم‌هایش پر از اشک شدند. “چطور می‌تونم ترکش کنم؟”
“نیازی به این کار نیست. شوهر وفادارت قبلاً ترک کرده. دوست داری کمکت کنم دیگه منتظر بازگشتش نباشی؟”

بیمار من امیدوار بود وفاداریش باعث شود شوهرش نیز وفادار باقی بماند، اما این اتفاق رخ نمی‌داد. چرا او به خود دروغ می‌گفت؟ چرا همه ما به خود دروغ می‌گوییم؟ پذیرفتن آرزوهایمان ساده‌تر از پذیرفتن واقعیت است. به‌عنوان درمانگر آن خانم در یک جلسه در نمی‌یافتم که چرا او دروغ‌های شوهرش را می‌پذیرفت. حتی شاید در جلسه دوم هم موفق به این کار نمی‌شدم، زیرا معانی به تدریج در طول زمان خود را نشان می‌دهند.

هرقدر هم که درباره کسی بدانیم، وی همچنان یک راز باقی خواهد ماند. پس اگر هر فرد یک راز است، روان‌درمانی ملاقات یک راز با رازی دیگر است. چرا به درمانگر مراجعه می‌کنیم؟ در اثر انحطاط تدریجی ادیان سنتی، ما

به طوری فزاینده برای گرفتن کمک، پایان دادن به رنج‌مان، و یافتن معنا در زندگی به شفا دهندگان روی می‌آوریم. برای بسیاری از افراد، روان‌درمانی نوعی محل اعتراف دنیوی است. در حالی که دلمان می‌خواهد تغییر کنیم، از دیگران می‌خواهیم با تأیید ما، سروسامان دادن ما، و نشان دادن اینکه چگونه دیگران را تغییر دهیم به ما کمک کنند تا از تغییر کردن بپرهیزیم. درمانگران، که به شفا فراخوانده می‌شوند، ممکن است منطق ما را تصحیح کنند، به گفته‌های ما گوش فرا دهند، یا بینش‌هایی را به ما ارایه کنند. اما اگرچه هر کدام از این اعمال از ضروریات روان‌درمانی‌اند، هیچ‌کدام از آنها به تنهایی روان‌درمانی نیستند. یک ارتباطِ درمانی نمی‌تواند صرفاً یک روش، یک فن، یا عملی باشد که روی ما انجام می‌گیرد. برای شفایافتن، ما باید خود را وقف کشف حقایقی کنیم که از آنها اجتناب می‌کنیم. ما از طریق دروغ‌هایی که به خود و دیگران می‌گوییم از این حقایق اجتناب می‌کنیم. ما به نصیحت احتیاج نداریم، بلکه نیاز داریم عمق و ژرفای این دروغ‌ها را بکاویم تا آنچه دنبالش هستیم بیابیم. ما احتیاج نداریم ما را سروسامان دهند. ممکن است تصور کنیم نیاز داریم خودمان خودمان را سروسامان دهیم، اما اغلب داریم تخیلات خود را سروسامان می‌دهیم، توهماتی درهم‌شکسته، تصوره‌های درهم شکسته‌ای از خودمان، و افکار تحریف شده‌ای که رنج ما را خلق می‌کنند. تنها با رها کردن این دروغ و اشتباه است که می‌توانیم واقعیت را تجربه کنیم. آنگاه می‌توانیم خود را ببذیریم و سرزندگی و نشاط خود را که با دروغ‌هایمان از دست داده بودیم دوباره کشف کنیم.

درمانگر خردمند تنها درباره‌ی افکار ما صحبت نمی‌کند. روان‌درمانی رابطه دو ذهن نیست. یک درمانگر خردمند ساکت نمی‌نشیند تا ما پرحرفی و وراجی کنیم و هرچه به ذهنمان می‌رسد بگوییم. اگر افراد با گفتن هرچه به ذهنشان می‌رسد درمان می‌شدند، مدت‌ها پیش قهوه‌خانه‌ها انسان را درمان

کرده بودند. درمانگر خردمند هرگز تنها به بینش اتکاء نمی‌کند، زیرا بینشی که برآمده از سر باشد، درد قلبمان را درمان نمی‌کند. پس شفا چگونه رخ می‌دهد؟ درمانگر از ما می‌خواهد آن کسی را که در ورای کلمات، بهانه‌ها، و توجیهاات هستیم، تجربه کنیم. ما زندگی درونی مان (آرزوها، افکار، و احساسات) و جهان بیرونی را که، در اثر دروغ‌هایی که درباره‌ی خود و دیگران باور داریم، که از چشم ما پنهان مانده بودند، می‌پذیریم و در آغوش می‌گیریم. ما با روبه‌رو شدن با آنچه از آن پنهان می‌شدیم، از میان چالشی درونی گذر می‌کنیم که شفا نام دارد. اگر همانطور که افلاطون گفته، دانش غذای روح باشد، شفا هنگامی رخ می‌دهد که آنچه از آن اجتناب می‌کنیم، تحمل کنیم تا دانش پدیدار شود. قرص‌ها، تزریق‌ها، و شوک‌های الکتریکی هرگز نمی‌توانند جایگزین رابطه‌ای زنده باشند که روان‌درمانی نام دارد. این کتاب نشان می‌دهد چگونه آنچه از روبه‌رو شدن با آن اجتناب می‌کردیم، ما را شفا می‌دهد. بیمارانی که داستان‌شان در این کتاب آمده مشکلاتی دارند که گریبانگیر همه ماست، و بهانه‌هایی می‌آورند که همه ما می‌آوریم. این مثال‌ها نشان می‌دهند چگونه آدم‌ها با کمک درمانگر، غیرقابل تحمل را تحمل می‌کنند تا با چیزی که از آن می‌ترسیدند روبه‌رو شوند.

از طریق این مثال‌ها برخورد میان دو نفری را بررسی خواهیم کرد که در آن بیمار با ملاقاتی صمیمانه و صادقانه با درمانگر شفا می‌یابد. اگرچه بیماران ممکن است جملات کلیشه‌ای را تکرار کنند یا توقع نصیحت داشته باشند، در واقع به دنبال کسی هستند که در زیر رنج‌شان پنهان کرده‌اند. آنها به دنبال چه دانشی هستند؟ در دورانی که مفهوم حقیقت اغلب دور انداخته می‌شود، چرا مردم در روان‌درمانی به دنبال حقیقت می‌گردند؟

فصل اول | يك جاى كار مى لنگد

همه‌ی ما درد زندگی را چشیده و در سیلاب آن غرقه شده‌ایم. حقیقت ما را فرا گرفته است، اما با دروغ‌هایی که به خود می‌گوییم از آن دوری می‌جوئیم؛ دروغ‌هایی که تشخیص‌شان نمی‌دهیم و هرگز قصد گفتن آنها را نداریم. متأسفانه این دروغ‌ها، که ممکن است نخست جان ما را نجات داده باشند، در بلندمدت بدترین دشمنان ما و علت رنج‌های بیشتر می‌شوند. غافل از اینکه دروغ‌هایمان اشتباه‌اند و با این تصور که خودمان در اشتباه‌ایم به دنبال کمک می‌گردیم. گمان می‌کنیم شکسته شده‌ایم، درحالی‌که دروغ‌هایمان‌اند که شکسته می‌شوند و به احساساتمان اجازه‌ی بروز می‌دهند. با فرار از احساساتمان، دروغ‌های بیشتری به خود می‌گوییم که رنج‌های بیشتری ایجاد می‌کنند.

اگر آنچه در ما «اشتباه» است به آنچه درست است، رهنمون شود، چه؟ چه می‌شود اگر لازم باشد فرار را متوقف کنیم و بازگردیم و آنچه از آن می‌ترسیم، بپذیریم. روبه‌رو شدن با حقایق زندگی مان‌نه‌تنها علل رنج‌های ما را آشکار می‌کند، بلکه به ما توانایی روبرو شدن با آن حقایق را می‌دهد.

در این بخش، خواهیم دید چگونه درمانگر به ما کمک می‌کند تا به آنچه نشانه‌های بیماری به آن اشاره می‌کنند، یعنی دردی که به تنهایی قادر به تحمل آنها نیستیم، بنگریم. با نگاه عمیق‌تر به لایه‌های زیرین دروغ‌هایمان و یافتن عواطف و حقایق پنهان‌شده در پس آنها، به آنکه هستیم و آنچه واقعی است، بازمی‌گردیم.

درمان: سفر یا ره آورد سفر؟

هنگامی که از مواجهه با آنچه به آن نیاز داریم اجتناب می‌کنیم، از نشانه‌های بیماری رنج می‌بریم که ما را به درمان سوق می‌دهند. ما می‌توانیم درد زندگی را تحمل کنیم، اما رنج‌های روانشناختی مان ممکن است تحمل‌ناپذیر باشند. ممکن است رؤیایی یا چیزی فوق‌العاده را از دست داده باشیم، فردی که دوست می‌داشتیم یا امید به اینکه دوستان داشته باشند. زیگموند فروید روان‌درمانی را «معالجه از طریق عشق» نامید؛ عبارتی که به تعداد دل‌آدم‌ها بر آن تفسیر نوشته‌اند. اما، اخیراً در همایشی یکی از سخنرانان درمان را نوعی فناوری برای تغییر معرفی کرد. آیا درمان به یک فن تبدیل شده است؟ پس تکلیف رابطه چه می‌شود؟ آیا ما انسانیم، یا اشیایی که باید دستکاری شوند؟

در دورانی که رنج به مواد شیمیایی در مغز، افکار نادرست، یا ژن‌های معیوب تقلیل یافته است، قلب ما را فرامی‌خواند. ما ظرف نیستیم که با دارو پُرمان کنند، بلکه انسان‌هایی هستیم آرزومند ارتباط با زندگی درونی‌مان، با دیگر انسان‌ها و با خود زندگی. ما در جستجوی قرص و دارویی برای پرهیز از واقعیت نیستیم، بلکه در جستجوی دستی هستیم که در هنگام مواجهه با واقعیت نگه‌مان دارد.

1. Sigmund Freud to C. J. Jung 1906, in *The Freud/ Jung Letters* (Princeton, NJ: Princeton University Press, 1994) "Psychoanalysis Is in Essence a Cure through Love"

شفا میان دو شخصی رخ می‌دهد که از طریق زندگی با یکدیگر می‌آموزند و از طریق تلاش متقابل در برابر واقعیات زندگی، خسران، و مرگ با یکدیگر پیوند می‌یابند. هیچ‌یک از ما مثل یک جادوگر هم‌هی پاسخ‌ها را نمی‌دانیم. درمانگر و درمان‌جو هر دو همواره می‌آموزند زندگی کنند و مسائل زندگی را برتابند.

هنگامی که من داوطلب ورود به دوره‌ی آموزش روان‌درمانی شدم، فردی که با من مصاحبه می‌کرد پرسید آیا هرگز درمان شده‌ام؟ من در جواب گفتم «بله».

«چرا به دنبال درمان رفتی؟»

«اوضاعم داغون بود.»

من نیازی به فن نداشتم، بلکه نیاز به فردی داشتم که کمک کند تا با درد زندگی روبه‌رو شوم. در کودکی آن‌قدر رنج کشیده بودم که نمی‌توانستم به‌تنهایی آن را تحمل کنم؛ و در بزرگسالی سردرگم در رنج‌هایم و ناآگاه از علل آنها، نیاز به راهنمایی داشتم که دستم را بگیرد، با من وارد آن جنگل تاریک ناشناخته شود، و هنگامی که با خودم نشسته بودم، در کنار من بنشیند. با این کار، می‌توانستم اجازه بدهم دفاع‌هایم که علت رنج من بودند، از بین بروند و به آن خرد و حکمتی در خودم آگاه شوم که در دیگران می‌جستم.

من آنچه سفر روان‌درمانی تلقی می‌کردم، آغاز کردم. اما در این سفر، به کجا می‌رویم؟ به‌جایی نمی‌رویم! رفتن را متوقف می‌کنیم. ما از همین لحظه دویدن را متوقف می‌کنیم. ما می‌توانیم عمر خود را صرف فرار از خودمان به‌سوی هدفی مبهم کنیم که آن را درمان، بازپروری، یا اشراق می‌نامیم. اما نیاز به جستن چیزی نیست، زیرا عواطف ما، نگرانی‌های ما، دروغ‌هایی که به خود می‌گوییم، و حتی حقایقی که از آنها فرار می‌کنیم، همه و همه اینجایند. زنی نگران پسر چهل‌ساله‌اش بود که اوتیسم داشت. پسر به‌علت

بیماری دیگری مجبور شده بود چند هفته با مادرش زندگی کند و پس از بهبود به مرکزی که در آن از وی مراقبت می‌شد بازگشت. آن زن می‌گفت: «خیلی از دستش عصبانی شدم. بدون اینکه نگاه کنه از خیابون رد شد و نزدیک بود اتوبوس بهش بزنه. سرش داد کشیدم، می‌خوام عادی باشی! می‌خوام سالم باشی!»

«یعنی می‌خوای پسر مبتلا به اوتیسم تو عادی باشه؟»

«بله.»

«یعنی می‌خوای "خودش" نباشه؟»

«باید تغییر کنه.»

«منظورت اینه پسری که اوتیسمش چهل سال تغییر نکرده باید تغییر کنه؟»

«گمونم نه.»

«ما دلمون می‌خواد با عصبانیتِ ما اوتیسم او از بین بره، ولی این اتفاق

نمی‌افته، می‌افته؟»

«نه، نمی‌افته.»

«اوتیسم او باقی می‌مونه. تو چهل ساله منتظری یک پسر عادی جای پسر

بیمارت ظاهر بشه. من اینو درک می‌کنم. هر آدمی اینو درک می‌کنه. چطوره برای

پسر عادی‌ای که هرگز نداشتی و هرگز نخواهی داشت مراسم تشییع بگیریم؟»

آن زن گریست.

اینکه انکار آن مادر را به یادش آوردم، رنج رساندن به او نبود، بلکه

خلاص کردن او بود، خلاص کردن از توهمی که چهل سال وی را شکنجه

کرده بود. من با او با واقعیات زندگی‌اش روبه‌رو شدم و به او نشان دادم

که او نیز می‌تواند با آنها روبه‌رو شود. آن زن با رهاکردن فرزند غیرواقعی

خود قادر شد فرزند واقعی‌اش را در آغوش بگیرد.

آیا وی خواهد آموخت که همه‌چیز را همان‌طور که هستند ببیند؟ آیا

او اجازه خواهد داد پسرش اوتیسم داشته باشد؟ دقت کنید که حقیقت

دادنی یا گرفتنی نیست. درمانگر تنها می‌تواند به حقیقتی که در درون بیمار وجود دارد اشاره کند. بینش از قلب بیمار می‌جوشد و نه از دهان درمانگر. مادر پس از اعتراف به آرزوی درونی‌اش، چیزی را که اکنون می‌توانست با آن زندگی کند، دید: پسرش را همان‌طور که بود. غیبت آن تصویر خیالی، فضای مناسبی را برای پدیدارشدن پسر واقعی‌اش ایجاد کرد. با درک غیرواقعی بودن خواسته‌اش چگونه زندگی کردن با پسر واقعی‌اش آشکار شد. جالب این که هرچه بیشتر با حقیقت روبه‌رو می‌شد، کمتر از دروغ خود رنج می‌برد.

خیال‌پردازی‌هایش از بین نرفت، بلکه صرفاً از رویایی/خوابی که خیال‌پردازی‌هایش خلق کرده بودند، بیدار شد. من که نمی‌توانستم آرزوی او را به کلی محو کنم، فقط کمکش کردم ببیند پسری که طرد می‌کرد واقعاً وجود دارد، و اینکه پسر غیر اوتیستیک وی تنها در رویاهایش وجود داشته است. با رهاکردن این رؤیا، وی وابستگی‌اش به آرزوی داشتن یک پسر سالم را نیز رها کرد. ممکن است این آرزو دوباره بازگردد، اما او می‌تواند آن را نظاره کند و به آن نجسبد و پسری که داشت دوست بدارد. ما به جای حضور در برابر چیزی که هست، منتظر چیزی می‌مانیم که نیست و حضوری ندارد. این مادر به محض آنکه در برابر پسرش حاضر و از رؤیایش بیدار شد، توانست بگوید: «خدای من! من توام. منم که باید عادی شوم. منم که هنگام حرکت اتوبوس واقعیات به طرفم باید به هر دو طرف نگاه کنم.» ما با ارتباط با آنچه اینجا هست، بهبود می‌یابیم و با ارتباط با تخیلاتمان بیمار می‌شویم. درمانگر ما را از فرار از خودمان متوقف می‌کند و این چنین در واقعیت آرام می‌گیریم. با باقی‌ماندن در این لحظه، احساسات خود را حس می‌کنیم، احساساتی که همواره از طریق اضطراب به سراغمان می‌آیند. طرفه اینکه اضطراب ما را تشویق می‌کند به جاهایی برویم که از ورود به آنها و کاوش در آنها وحشت داریم و می‌گریزیم.