

جیمز هولیس / ترجمه‌ی فریبا مقدم

رنج‌ها حرف‌ها با گدا دارند مرداب



جیمز هولیس

ترجمه‌ی فریبا مقدم

مرداب



Swamplands of the Soul Suffering Has Something to Say James Hollis

آیا هدف زندگی رسیدن به شادی است؟ به راستی چه کسی است که آرزوی داشتن زندگی آرام و شاد را نداشته باشد، کیست که نخواهد در جایی زندگی کند که تا آخر عمر بی‌دغدغه و رها در آنجا بیاساید و شاد باشید؟ ولی می‌دانیم که واقعیت زندگی چنین نیست؛ مسیر زندگی ما اغلب اندوه‌بار و نامعلوم است. اکثر اوقات با روحیه‌ای سرشار از تاریکی ناشی از احساس گناه، اندوه خیانت، شک، افسردگی، خشم و وحشت بسر می‌بریم.

مرداب روح به بررسی مرداب‌هایی می‌پردازد که همه‌ی ما در آنها دست و پا زده‌ایم یا روزی در آن غوطه‌ور خواهیم شد. این کتاب به جایگاه و نقش تاثیرگذار رنج‌ها (مرداب‌های روح) در رشد روحی ما اشاره می‌کند. زیرا دقیقاً در مرداب‌های زندگیست که ما پرده از هدف، شأن و عمیق‌ترین معنای زندگی برمی‌داریم.

هیچ کس از این که در مرداب‌های روح بیافتد و در زندگی رنج بکشد معاف نیست، این واقعیت تلخ و حزن‌انگیزی است که گریزی از آن نیست.

دکتر جیمز هولیس نویسنده کتاب مرداب روح و دانش‌آموخته‌ی موسسه روان‌کاوی یونگ در زوریخ، به ما می‌گوید در زندگی به دنبال حالت غیرممکن خوشبختی نگردیم و برای رنج‌هایی که در زندگی نصیبمان می‌گردد ارزش قائل باشیم.

انتشارات
بنیاد فرهنگ زندگی



وابسته به مؤسسه بنیاد فرهنگ زندگی بالنده

www.bonyadonline.ir
E-mail: info@bonyadonline.ir



بند ۵۰۰

جیمز هولیس / ترجمه‌ی فریبا مقدم
رنج‌ها حرف‌های جذابی برای گفتن دارند

مرداب روح

انتشارات
بنیاد فرهنگ زندگی



وابسته به مؤسسه بنیاد فرهنگ زندگی بالنده

www.bonyadonline.ir
E-mail : info@bonyadonline.ir



مرداب روح

نویسنده: جیمز هولیس

مترجم: فریبا مقدم

ویراستار: نیلوفر نواری

ناشر: بنیاد فرهنگ زندگی (وابسته به بنیاد فرهنگ زندگی بالنده)

چاپ سوم: ۱۳۹۲

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۳۰۰۰ تومان

تلفن تماس: ۰۱-۸۸۷۳۸۱۸۰

نشانی: پل سیدخندان، ابتدای سهروردی شمالی، پلاک ۸۲۹، طبقه دوم، واحد ۶

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۶۸-۰۵-۶

| | |
|---------------------|--|
| سرشناسه | : هالیس، جیمز، ۱۹۴۰-م. |
| عنوان و نام پدیدآور | : مرداب روح: رنجها حرفی برای گفتن دارند/ نوشته جیمز هولیس؛ ترجمه فریبا مقدم. |
| مشخصات نشر | : تهران: بنیاد فرهنگ زندگی، ۱۳۹۱. |
| مشخصات ظاهری | : ۱۰۶ص.؛ ۵/۲۱×۵/۱۴؛ ۰۳سم. |
| شابک | : ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۶۸-۰۵-۶ |
| وضعیت فهرست نویسی | : فیبا |
| یادداشت | : عنوان اصلی: Swamplands of the soul : new life in dismal places |
| موضوع | : عواطف |
| موضوع | : معنی (روانشناسی) |
| موضوع | : روانشناسی بونگی |
| شناسه افزوده | : مقدم، فریبا، ۱۳۴۳-، مترجم |
| رده بندی کنگره | : ۱۳۹۱م۴ ۲م۴ BF۵۳۱/۵ |
| رده بندی دیویی | : ۱۵۲/۴ |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۲۷۳۷۸۰۲ |

مقدمه

در جست و جوی معنا

مفهوم حقیقت با الوهیت یکی است؛ اما شناخت حقیقت به طور مستقیم امکان پذیر نیست. ما فقط می توانیم حقیقت را با اندیشیدن عمیق و بررسی نمونه ها، نمادها و موضوعات زندگی درک کنیم. حقیقت در قالب حوادث و رویدادهای زندگی خود را به ما نشان می دهد که عموماً برای مان غیرقابل درک است. با وجود آنکه نمی توانیم حقیقت را مستقیماً درک کنیم، ولی میل به شناخت آن همواره در ما وجود دارد.

-گونه

همه ما در خیالات خود هدف از زندگی را رسیدن به خوشبختی تصور می کنیم. این خیال چنان همه گیر است که حتی در قانون اساسی برخی از کشورها رسیدن به «آزادی و خوشبختی» وعده داده شده است. به راستی چه کسی مشتاق رسیدن به دشتی سرسبز در یک روز آفتابی نیست تا مدتی بی دغدغه و رها در آنجا بیاساید و شاد باشد؟

اما طبیعت، تقدیر یا زندگی گویا برنامه دیگری برای ما دارد؛ به طوری که خیال و اشتیاق مان برای رسیدن به خوشبختی را پیوسته برهم می زند و مانع آن می شود. این اشتیاق ما با محدودیتها و ضعفهایی که داریم در تناقض

۸ مرداب‌های روح

عظیمی است. به عقیده پاسکال ما چیزی نیستیم مگر نی‌های شکننده و نازک که دنیای بی‌اعتنا می‌تواند به سادگی ما را بشکند و با وجود این ما نی‌های متفکری هستیم که می‌توانیم با جهان هستی متحد شویم و معجزه کنیم. فاوست گوتته از دو روحی سخن می‌گوید که در سینه‌اش دست و پنجه نرم می‌کنند؛ یکی به این کره‌گردون چسبیده است و دیگری طالب آسمان‌هاست. نیچه به ما یادآور می‌شود روزی می‌رسد که پی می‌بریم همانند اسطوره‌ها، مقتدر نیستیم و آن روز با درک این نکته ماتم می‌گیریم. ویلیام هنزلیت^۱ می‌گوید:

انسان، تنها حیوانی است که می‌خندد و می‌گرید؛ زیرا او تنها حیوانی است که تقلا می‌کند به موجودی بهتر تبدیل شود.^۲

فاصله میان امیدهای ما تا واقعیت زندگی، بسیار طولانی است و مشکلات و رنج‌های بی‌شماری را دربر می‌گیرد. تفاوتی نمی‌کند که بردبارانه شرایط حاضر را که توانفرسا و در عین حال اجتناب‌ناپذیر است تاب آوریم و با روحیه‌ای قهرمانی با آن برخورد کنیم یا فقط دست روی دست بگذاریم و ماتم بگیریم. در هر حال فاصله میان امیدهای ما و زندگی واقعی بسیار طولانی است. اما روان‌شناسی یونگ که رشد درونی را ترغیب می‌کند، هدف زندگی را نه خوشبختی، بلکه «یافتن معنا» می‌داند.

همه ما قطعاً لحظاتی از خوشبختی را تجربه می‌کنیم؛ اما این لحظات زودگذرند و نمی‌توان امید داشت که این لحظات کوتاه دائمی و طولانی شوند. در عوض روان‌شناسی یونگ، بسیاری از ادیان غنی دنیا و اسطوره‌هایی که مکتب یونگ بصیرت‌های خود را از آنها می‌گیرد، تأکید می‌کنند مرداب‌های روحی که همان بیابان رنج‌ها هستند، انگیزه و زمینه‌دستیابی به معنا را فراهم می‌کنند. در این ارتباط ۲۵۰۰ سال پیش

1. William Hazlitt

2. The Oxford Dictionary of Quotations, p. 243.

اسکلیس^۱ اظهار داشت که فرمانروای قلمرو اسطوره‌ها فرمانی بی‌چون و چرا مقدر کرده است که بنابر آن فقط از طریق رنج به خرد دست یابیم. رنج لازمه رشد و بلوغ روحی است. بدون رنج انسان، ناآگاه، نابالغ، وابسته، ضعیف و محدود می‌ماند. از سوی دیگر بسیاری از کج‌رفتاری‌ها، عادات سوء، تعصبات و روان‌رنجوری‌های ما - نظیر افسردگی، خشم مزمن، اضطراب، ترس مداوم و پرخاش - در حقیقت راه‌هایی هستند که برای گریز از رنج انتخاب کرده‌ایم. روان‌شناسی یونگ می‌گوید که در زندگی، دشتی آفتابی و خلوتگاهی برای خواب راحت، آسایش و خوشبختی وجود ندارد؛ بلکه به جای آنها به مرداب‌های روحی و درد و رنج‌هایی می‌رسیم که گاه بسیار طولانی و عمیق هستند. طبیعت یعنی طبیعت وجود ما می‌خواهد بخش عمده‌ای از سفر عمرمان را در آن مرداب‌ها سپری کنیم. اما باید بدانیم در این مرداب‌های رنج و درد است که بسیاری از لحظات معنادار زندگی مان را تجربه می‌کنیم. در این مرداب‌هاست که روح ما شکل می‌گیرد و رشد می‌کند. در آنجاست که نه تنها به اهمیت زندگی، بلکه به هدف، ارزش و عمیق‌ترین معنای آن واقف می‌شویم. امروزه بی‌شک عمیق‌ترین ضعف شیوه‌های روان‌درمانی بی‌توجهی به مفهوم روح انسان است.

«سایکه»^۲ در زبان یونانی به معنای «روح» است و ریشه آن دو معنا دارد: پروانه‌ای که دگردیسی کوتاه‌مدت، زیبا، اسرارآمیز و گریزپایش استعاره‌ای از روح ما را به نمایش می‌گذارد و دیگری از فعل «نفس کشیدن» است که تشبیهی از آن هوای نادیدنی است که در بدو تولد وارد جسم می‌شود و به هنگام مرگ عزیزمت می‌کند. آنگاه چه طعنه‌آمیز است که روان‌شناسی، امروزه غالباً به بررسی و شناخت رفتارهایی می‌پردازد که بیرونی، قابل مشاهده و قابل تبدیل به آمار هستند که می‌توان با دارو درمان‌شان کرد. در حالی که همه این شیوه‌های درمانی مهم و مفید هستند، اما به ندرت به

1. Aeschylus

2. psyche

عمیق‌ترین نیاز انسان یعنی رشد روحی و معنای سفر زندگی او می‌پردازند. باید به خاطر داشت هر درمانی که به مفهوم روح نپردازد، در نهایت سطحی می‌ماند؛ حتی اگر در آغاز تسکین‌بخش باشد.

یونگ پیشنهاد می‌کرد: «باید روان‌رنجوری را درک کرد و آن را به‌عنوان رنج روحی که هنوز به معنای خود پی نبرده است ملاحظه نمود.»^۱ توجه داشته باشید که یونگ رنج را نادیده نمی‌گیرد؛ فقط بی‌معنا بودن زندگی را رد می‌کند و معتقد است که رفتارهای روان‌رنجوری، تدافع ما در مقابل این بی‌معنا دانستن زندگی است.

یونگ معتقد بود که روان‌رنجوری صرفاً تدافعی بر علیه تهاجمات زندگی نیست؛ بلکه تلاشی ناآگاهانه برای تسکین و بهبود جراحات‌های درونی است. به این علت باید به قصد و نیت فرد روان‌رنجور و نه به پیامدهای رفتار او احترام گذاشت. به‌جای سرکوب یا دفع رفتارهای روان‌رنجور باید جراحی را که نشان می‌دهند، شناخت. آنگاه جراحی و انگیزه بهبود می‌تواند به رشد آگاهی کمک کنند.

ایده اصلی که روان‌شناسی یونگ را جان می‌بخشد، مفهوم ناخودآگاه است. در حالی که این ایده امروزه رایج به‌نظر می‌رسد، اما در حقیقت در قلب روان‌شناسی‌های پویا جایی ندارد و حتی در تجربه زندگی روزمره، مفهومی آشنا برای بیشتر مردم نیست. عده معدودی به عمق ناخودآگاه پی برده‌اند. ناخودآگاه نیرویی مستقل است که در درون فعال می‌باشد، از حوزه درک شخص کاملاً بیرون و دور است و قابل پیش‌بینی نیست. به دلیل وجود ناخودآگاه ما و سواس‌ها، اعتیادها و فرافکنی عقده‌ها را که از درون‌مان سرچشمه می‌گیرند به دنیای بیرون منتقل می‌کنیم.

هنگامی که زندگی ناآرام است، تصور وجود نیرویی عظیم، خردمند و طبیعی در درون‌مان آرامش‌بخش است. اگر به‌جای تسلیم به اتفاقات بیرونی با

1. "Psychotherapists or the Clergy," *Psychology and Religion*, CW 11, par. 497.

نیروهای شفابخش که در درون مان وجود دارد متحد شویم، احساس می‌کنیم در حقیقتی عمیق ریشه داریم. در آن لحظات ارتباط با حقیقت وجودی مان، یعنی آنچه یونگ «خود» می‌نامد، شخص پیوند و حمایت لازم برای تسکین ترس از ترک شدن و تنهایی را احساس می‌کند.

بخش عمده زندگی ما را گریز از اضطرابی تشکیل می‌دهد که نتیجه ترس از تنهایی و بی‌دفاعی مان در برابر جهان هستی است. فرهنگی که امروزه ساخته‌ایم میان‌پرده‌ای سرگرم‌کننده است و هدفش اجتناب از تنهایی می‌باشد. بی‌شک یکی از بزرگ‌ترین توهم‌های فرهنگ ما که نباید از آن چشم‌پوشی کرد، امید به یافتن کسی است که ما را به نرمی تغییر دهد؛ به مراقبت از ما پردازد و در سفر پرخطر زندگی که به آن احضار شده‌ایم همراهی و محافظت مان کند. جای تعجب نیست که از چنین سفری می‌گریزیم؛ آن را به اساتید معنوی واگذار می‌کنیم و هرگز با خود احساس آسایش و راحتی نداریم.

به این ترتیب اجتناب از احوال محزون روحی، خود به صورت رنجی تازه درمی‌آید که با آن هرگز نمی‌توانیم بی‌ساییم، خوشبختی و فراغت از مشکلات را تجربه کنیم و به سادگی فقط زندگی کنیم؛ بلکه برعکس به طرز اجتناب‌ناپذیری به میدان بحران‌ها کشیده می‌شویم که غالباً دردناک است.

من، شخصیت و هویت ماست؛ مجموعه‌ای پربار، احساسی و سرشار از تجربه‌های تکراری است. من، مرکز اصلی خودآگاه است که مرزهایی آزاد، سیال و انعطاف‌پذیر دارد. ما به من نیاز داریم تا امور زندگی خودآگاه را هدایت کند؛ انرژی روح را به حرکت درآورد و به سوی هدف راهنمایی کند؛ سازگاری و تداوم را حفظ کند تا بتوانیم روز به روز و نکته به نکته پیش رویم. اما وظیفه اصلی من حفظ امنیت است که در برابر غلیان اجزای ناخودآگاه از درون برمی‌خیزد و با یورش وسیع انرژی‌های دنیای بیرون مقابله می‌کند. من به‌خاطر داشتن این وظیفه و میل و سواس‌آمیز به امنیت، با عصبیت و پرتنش

در صحنه زندگی می‌دود، ریخت و پاش می‌کند، همه چیز را غبارآلود می‌کند و دیدار با حقیقت زندگی را دشوارتر می‌سازد.

من تصور می‌کند وظیفه‌اش فقط حفظ امنیت، تسلط بر رویدادهای زندگی و متوقف کردن مشکلات است. اما از دیدگاه روان‌شناسی عمقی نقش مناسب من ایجاد رابطه‌ای توأم با گفتگو با خود و جهان است. من باید باز و پذیرا و تا حد امکان آگاه و مشتاق مذاکره باشد. یونگ گفتگوی خود و من را تبادل عقاید مستقل و مرتبط نامید. خود واقعی‌تری ماورایی و برتر از من است که محدودیت‌های من عصبی و جایگاه آن را می‌شناسد.

در اینجا لازم است به مفهوم «فردیت»^۱ اشاره کنیم. به اعتقاد یونگ، «فردیت» به معنی رشد روحی و تبدیل شدن به فردی مستقل است و این موضوع در خدمت هدف زندگی می‌باشد.^۲

در فرایند رشد فردیت، گفتگویی پایدار میان خود و من ضرورت دارد. با گفتگوی آنها گسست و جراحت‌های درون تا اندازه‌ای بهبود می‌یابد. تعریف دیگر خود، فرمانروای درونی ماست. به عبارتی دیگر خود فعالیت روان ماست که وظیفه‌اش رشد درونی ما می‌باشد. ما بازتاب خود را در وجودمان به صورت تجارب تأثیرگذار و معنادار تجربه می‌کنیم. شاید بتوان خود را «سرچشمه زندگی» نامید که غایت‌مند و یکپارچه است، هم هدف و هم وسیله است. روح آنگاه فرآیند اسرارآمیزی می‌شود که به واسطه آن حرکت به سوی معنا را تجربه می‌کنیم.

درونی‌نمای اصلی من میل به داشتن امنیت است و می‌خواهد این امنیت را در قالب یقین‌های خشک و پیش‌بینی‌های معین خلاصه کند. اما راز روح که ما بخشی از آن هستیم نه تنها فراسوی قدرت تسلط ماست، بلکه از درک ما نیز فراتر است. ارتباط ما با روح می‌تواند آگاهانه، ناآگاهانه، قابل درک یا

1. Individuation

2. Edward F. Edinger, *The Creation of Consciousness: Jung's Myth for Modern Man*

غیرقابل درک باشد. در حالی که به جست‌وجویی ناخودآگاه به دنبال روح از طریق راه‌هایی – از علم الهیات گرفته تا موسیقی و عشق – هستیم که همگی تحت هدایت من هستند، غالباً به سوی مرداب‌هایی کشیده می‌شویم که نمی‌خواهیم به آنجا برویم. این سقوط‌ها گواه حضور گسترده و خودمختار روح است.

روح همواره حضور دارد؛ البته به صورت ناخودآگاه. بنابراین باید آن را جست. هولدرلین^۱ شاعر می‌گوید: «خدا نزدیک است اما یافتنش دشوار؛ هر جا که خطر باشد، رستگاری آنجاست.»^۲

هدف از رشد فردیت چنانکه عده‌ای می‌پندارند تمرکز بر علایق خود همانند خودشیفتگان نیست؛ بلکه اهداف بزرگ‌تری دارد که با پذیرفتن همه اجزای زندگی امکان‌پذیر می‌شود. هر فرد، هر چند از لحاظ مقام اجتماعی کم‌اهمیت باشد، حامل بخش کوچکی از راز زندگی است که هدفش گسترش آگاهی می‌باشد. اگر این موضوع صحت داشته باشد – که به اعتقاد من صحت دارد – آنگاه هدف از رشد فردیت، تمامیت یافتن و کامل شدن است نه رسیدن به خوشبختی. فرایند رسیدن به کمال سقوط‌های دردناکی را دربر دارد که روح بارها بر من بی‌میل ما تحمیل می‌کند.

به‌رغم برتری روح، من که وحشت‌زده و سرگردان است اعتنا نمی‌کند، به سرکوب می‌پردازد و از مرداب‌ها می‌گریزد. با این حال بخش عمده‌ای از عمر ما در چنین مناطقی سپری می‌شود و قسمت مهمی از زندان روان‌رنجوری در امتناع از پذیرش و برخورد با چنین مناطقی نهفته است.

یونگ اظهار می‌داشت که او علت روان‌رنجوری را نه در گذشته، بلکه در زمان حال جست‌وجو می‌کند: «من می‌پرسم وظیفه‌گریزناپذیری که بیمار در

1. Holderlin

2. "Patmos," in Angel Flores, trans. And ed., *An Anthology of German Poetry from Holderlin to Rilke*, p. 34.

انجام آن موفق نمی‌شود چیست؟»^۱ این وظیفه، پذیرش مسئولیت زندگی درونی و بیرونی خود، کمی برخورد صادقانه بیشتر با سایه خود و اندکی سفر عمیق‌تر به جاهایی است که نمی‌خواهیم به آنجاها سر بکشیم. با این حال تمامی احوال مرداب‌ها دارای یک هدف روحی هستند. وظیفه ما آن است که آنها را زندگی کنیم، سرکوب‌شان نکرده و آنها را به دیگران فرافکنی نکنیم. اگر با آنچه که در درون ماست مواجه نشویم، آن را به صورت رفتاری ناهنجار حمل می‌کنیم. برای بهبود درون خود و نقش داشتن در بهبود جهان از ما خواسته می‌شود گاهی از میان مرداب‌ها بگذریم. هر جا که از رفتن مشتاقانه به آن اجتناب کنیم، دیر یا زود به آنجا کشیده می‌شویم.

هنگامی که دوره تحلیل‌گری را می‌گذراندم، دوستی داشتم که در هر موقعیت ناخوشایند می‌گفت: «معنای این چیست؟» این برخورد او مرا آزار می‌داد؛ اما حق با او بود. زیرا در جست و جوی پاسخ این سؤال افق‌های مان را گسترش می‌دهیم و باوقار و عزت بیشتری زندگی می‌کنیم.

در صفحات بعدی کتاب، برخی از این نواحی دنیای زیرین را که همه ما تجربه کرده و مشتاق گریز از آنها بوده‌ایم بررسی می‌کنیم. من راه‌حلی برای آنها ارائه نمی‌دهم؛ زیرا اینها مشکلاتی نیستند که باید حل شوند؛ بلکه تجارب همگانی سفر عمر هستند که روح برای ما تعیین کرده است.

یونگ در سال ۱۹۴۵ در نامه‌ای به الگا فروبه کاپیتن^۲ نوشت که کار روحی شامل سه بخش می‌شود: «بصیرت، پایداری و عمل».^۳ یونگ اظهار داشت که روان‌شناسی می‌تواند فقط در ارائه بصیرت به ما کمک کند و سپس پایداری شخص برای انجام کاری که باید انجام دهد و نیروی تحمل پیامدها لازم است. من در این کتاب پاره‌ای نمونه‌های خاص را ذکر می‌کنم؛ اما الگوی اصلی آنها عام است. اغلب این موارد واقعی هستند؛ هر چند که ظاهر آنها را

1. "Psychoanalysis and Neurosis," Freud and Psychonalysis, CW 4, par. 569.

2. Olga Froebe-Kapteyn

3. *Letters*. Vol. 1 p. 375.

مقدمه ۱۵

اندکی تغییر داده‌ام. تعدادی نیز ساختگی‌اند؛ اما این نمونه‌های ساختگی واقعی‌تر از موارد حقیقی هستند.

هدف من در این کتاب برانگیختن تعمق و توافق خواننده برای دیدار آگاهانه از این مرداب‌هاست. در نهایت ما انتخاب‌های محدودی داریم؛ زیرا بخواهیم یا نه، بخش عمده‌ای از سفر عمرمان را در این مرداب‌ها می‌گذرانیم.

اندوه، مرگ، خیانت

آنچه را که مطلوب است نمی توان نگه داشت

دوین^۱ اکنون سی و هشت ساله است. پدر و برادرش هر دو معمار بودند. دوین نیز رشته معماری را خوانده بود و برای مدتی به عنوان معمار کار کرده بود. او چنان از اندوه، مرگ و خیانت آسیب دیده بود که دیگر خودش را نمی شناخت.

پدر دوین مردی مهربان اما سلطه گر و معتاد به الکل بود؛ محبت زیادی ابراز می کرد و در عوض وفاداری را انتظار داشت. دوین از نوجوانی می دانست در بزرگسالی او هم باید معمار شود؛ در همسایگی پدرش زندگی کند و نسبت به خانواده اش وفادار بماند. برادر بزرگش از این دستورات دقیقاً پیروی کرده بود. دوین پا به اولین مرحله بزرگسالی گذاشت که در آن تجارب کودکی به عنوان مجموعه ای از ادراکات شخص از خود و دیگران درونی می شود و کودک به کمک آن، استراتژی های غیرارادی مدیریت اضطراب را پرورش می دهد.^۲

1. Devin

۲. برای شرح چگونگی کسب خودی کاذب یا ساختگی و کشاندن آن تا بزرگسالی به شیوه های زخمی و اسارت بار خود به این کتاب نویسنده مراجعه کنید:

The Midle Passage in Midlife, pp. 9ff,

دوین نه تنها معمار شد، بلکه ازدواج کرد و در مجاورت خانه پدری‌اش ساکن شد و چنانکه انتظار می‌رفت در خدمت خانواده‌اش بود. مادرش نیز مطابق با آن نظام، شیوه‌های اتکای متقابل را در پیش گرفته بود و بعد از مرگ شوهرش، دوین را بلافاصله به مقام مراقبت عاطفی از خود ارتقا داد. در نگاه اول به نظر می‌رسید که همسر دوین با خانواده‌ی وی کاملاً متفاوت است. او نویسنده‌ای روشنفکر بود و در دیدگاه‌ها و شیوه زندگی، زنی پیشتاز بود. اما او نیز به الکل روی آورد و احساساتش بی‌ثبات شد. در سی سالگی به سرطان مبتلا شد و دوین تا زمان مرگ وی، خودش را وفادارانه وقف او کرد. پس از مرگ او، احساسات دوین به مدت دو سال از کار افتاد. زندگی مشترک آنها متلاطم، مالا مال از غم و از پای درآمده بود. اما دوین هیچ چیز نبود مگر شخصی وفادار که از کودکی برای مراقبت از خانواده‌ی مجروح برنامه‌ریزی شده بود. او می‌دانست که بنابر تعریف شغلش کیست. در بسیاری از این قبیل خانواده‌ها، یک کودک بنابر رأی خاموش خانواده که در تبانی ناخودآگاه والدین اتفاق می‌افتد، انتخاب می‌شود تا شعله را روشن نگه دارد؛ سپر بلا باشد و از مجروحین نگهداری کند. دوین در سکوت این انتخاب را پذیرفته بود و وظایفی را که به او محول می‌شد به خوبی به انجام می‌رساند.

هنگامی که دوین برای درمان نزد من آمد، نوعی بی‌حسی روانی و سردرگمی ذهنی داشت. همسرش مرده بود و او دیگر قادر نبود به دفتر کارش برود و برای گذران زندگی به کارش ادامه دهد. او دیگر نمی‌دانست چه کسی است و یا در زندگی چه می‌خواهد. تقریباً پس از دو سال درمان، با زنی به نام دنیس^۱ آشنا شد که از سال‌ها پیش او را می‌شناخت، ولی ترکش کرده بود تا با همسر اولش ازدواج کند. در تمام آن سال‌ها دنیس از دواج نکرده بود؛ بلکه شغلی در پیش گرفته بود و از لحاظ عاطفی و مالی مستقل شده بود. هنگامی که دوین در مورد تجدید رابطه‌اش با دنیس حرف می‌زد از او

1. Dennis

اندوه، مرگ، خیانت ۳۵

با محبت سخن می‌گفت؛ اما باور داشت که هیچ آینده‌ای با هم نخواهند داشت و دلیلش را نمی‌دانست. در حالی که دنیس را می‌ستود و او را دوست داشت، اما نمی‌توانست دوباره خود را در یک رابطه ببیند.

به آسانی می‌شد شرایط دوین را به‌عنوان یک افسردگی واکنشی تشخیص داد. اما از آنجایی که افسردگی‌اش بیش از یک سال بعد از مرگ همسرش باقی مانده و در سراسر زندگی‌اش پخش شده بود، نتیجه گرفتم که افسردگی تنها نشانه کوچکی از کسالت و نارضایتی عمیق‌تری است. دوین به مرحله‌ای حساس در زندگی‌اش رسیده بود: به «دوراهی» میان خودکاذبش از یک سو که توسط ادراکات درونی‌اش از خانواده تولید شده بود و از سوی دیگر شخصی که باید می‌شد.

هرگاه کسی از مرحله شکستن خودکاذب عبور کند، مدت زمانی طولانی را در سردرگمی و سرگردانی تجربه می‌کند. چنان‌که متیو آرنولد^۱ گفته است: «سرگردان میان دو عالم؛ یکی عالم مرده و عالم دیگری که توان زاده شدن ندارد.»^۲ نه شغلی، نه رابطه‌ای، نه مسیری و نه میل و انگیزشی برای کسی که روحش غایب است، سرگردان است و تصویری از مفهوم تازه خود ندارد، وجود نخواهد داشت. فقط خواندن و عشق به موسیقی و طبیعت، امواج روح دوین را به حرکت درمی‌آورد.

طی فرایند درمان دوین می‌کوشیدیم خودکهنه‌اش را – که دیگر مؤثر نبود – کنار بگذاریم تا آینده را برنامه‌ریزی کنیم. اما آینده فقط توسط خودآگاه من برنامه‌ریزی می‌شود و از مکانی عمیق در درون شخصیت بر نمی‌خیزد. بنابراین مقاومتی شدید و رخوتی شبیه بی‌تفاوتی و حتی تنبلی درون دوین وجود داشت که در حقیقت مقاومت در برابر سفری اشتباه بود. شاید تحول مهم در درمان زمانی روی داد که دوین دنیس را با خود به جلسه درمان آورد تا

1. Arnold Mathew

2. "Stanzas from 'The Grand Chartreuse,'" in *Poetry and Criticism of Matthew Arnold*, p. 187.

بی‌میلی ظاهری و مقاومتش در برابر او را برایش توضیح دهد؛ زیرا دنیس تصور می‌کرد بی‌میلی و مقاومت دوین ناشی از آن است که او را دوست ندارد. طی جلسه‌ای که با هم بودیم دنیس رابطه‌اش با مادر دوین را مطرح کرد. رفتار مادر با او بسیار دوستانه بود؛ اما در عین حال از هر فرصتی استفاده می‌کرد تا فرزند خود را نزد او تحقیر کند. مادر دوین به دنیس می‌گفت: «تنها مزیت دوین این است که خانه را خوب تمیز می‌کند.»

دنیس همچنین اشاره کرد که خواهر و برادرهای دوین عادت داشتند در آخرین لحظه با او تماس بگیرند تا مراقب فرزندان‌شان باشد، به استقبال‌شان در فرودگاه برود، در تعمیرات خانه به آنها کمک کند و دوین همیشه مکلف به اجرای درخواست‌های آنها بود. تصویری که بیرون آمد مردی با استعداد و هوشمند بود که هنوز زندانی خانواده اصلی خود بود. مادرش هم به اندازه کافی می‌دانست که چگونه نامزد پسرش را آرام کند؛ اما در عین حال به دنبال کارشکنی در رابطه آنها هم بود تا بتواند حقوق انحصاری در خصوص فرزندش را حفظ کند. خواهر و برادرها نیز نقش دوین در ساختار خانواده را تشخیص داده بودند و از انعطاف او سوءاستفاده می‌کردند.

آنچه دوین را عمیقاً به‌طور ناخودآگاه تحت فشار قرار داده بود، مرگ همسرش نبود؛ بلکه مرگ وجود خودش طی سال‌ها توقعات و انتظارات مداوم بود. از طریق گفتگو با دنیس، دوین طبیعت استثماری خانواده‌اش را درک کرد. آنگاه زندگی در او جوشید و فرشته اشتیاق دوباره دیده شد. دو هفته بعد دوین در خواب دید:

به کنسرت الویس پریسلی^۱ می‌روم. از آنجایی که می‌روم او را ببینم باید موهایم را مرتب کنم. الویس روی صحنه است و آواز می‌خواند. بسیار جوان است و یکی از ترانه‌های مورد علاقه مرا می‌خواند. در سمت چپ صحنه پرده‌ای هست که پشت آن زنی

1. Elvis Presley

حمام می‌کند. زن از وان بیرون می‌آید و الویس نگاهی معنادار به من می‌اندازد. در نگاهش چشم‌چرانی نیست، بلکه به نظر می‌رسد حضور آن زن به الویس نیرو، قدرت و تمامیت می‌بخشد. زن بخشی از نمایش است؛ اما فقط من می‌توانستم او را ببینم.

هنگامی که از سالن بیرون می‌آیم می‌بینم که همسر متوفایم آنجا ایستاده است. او یک جلد کتاب مقدس به من می‌دهد؛ ولی این کتاب انجیل نیست. می‌گوید: «او دوباره آمده است.» و من می‌فهمم که این کتاب مقدسی است که خواهرش هنگامی که مبتلا به شیذوفرنی بود، نوشته و رنگ‌آمیزی کرده است.

از همسر می‌پرسم با این کتاب چه کنم و او می‌گوید: «می‌خواهم کتاب را ویرایش و مرتب کنی.» احساس می‌کنم که پاره‌پاره شده‌ام. من او را دوست دارم؛ اما مایل نیستم آن کتاب را بپذیرم. زیرا یادآور تمامی امور ناخوشایند در رابطه‌مان است: تأثیرات منفی خانواده‌های مان، نقش من در درک رفتاری دیگران و نیازم به نجات دادن همسر از دنیا و خودش.

می‌فهمم که همسر دوباره مست است و از غمی که از زندگی به او رسیده است دوری می‌کند. به او می‌گویم می‌خواهم با دنیس ازدواج کنم؛ اما نمی‌خواهم او را برنجانم. همسر می‌گوید: «همه تصور می‌کردند که ما احمق هستیم.» من می‌فهمم که زندگی ما سطحی و احمقانه بوده است. ما وقت زیادی را با احساسات کاذب تلف کرده بودیم و هرگز بررسی نکردیم که چه چیزی برای مان مهم است. می‌فهمم که ما هرگز دوباره با هم نخواهیم بود و این موضوع مرا متأسف می‌کند؛ اما من با دنیس ازدواج خواهم کرد و همسر به تنهایی و غمش ادامه خواهد داد؛ زیرا برای او راه دیگری وجود ندارد.

این رؤیا نیروهای خودمختار عظیمی را نشان می‌دهد که در روان دویین

فعال هستند؛ نیروهایی که در جست و جوی تولد دوباره از یک زندگی مرده هستند. در حالی که به نظر می‌رسد مرگ همسر، دوین را از پای درآورده است؛ اما در حقیقت روح او در عصیانی عظیم است. مرگ همسر برای او مانند یک کاتالیز است عمل می‌کند تا زندگی‌اش را دوباره بررسی کند. برای درک عمق این تجربه باید دانست بزرگ‌ترین ضربه‌ای که دوین خورده است، از دست دادن تمامیت روحی خودش بوده است و اندوه و غمش بیشتر برای روح گمشده خودش بوده تا همسر از دست رفته‌اش.

یکی از راه‌هایی که دوین قادر به حرکت به سوی مفهوم تازه‌ای از خود شد، دانستن ارزش آن رؤیا و تفسیر فوق‌العاده‌ای بود که روانش برای او فراهم کرده بود تا گذشته را درک کند، خود را از آن رها سازد و به پیش رود. در تداعی‌های دوین در خصوص رؤیای مذکور، الویس نماینده «شخصیت مردانه» بود؛ خواننده پرجذبه روح. در حالی که دوین در زندگی پر مشغله خود، اندکی در مورد ترانه و موسیقی می‌دانست. زن پشت پرده که فقط برای او قابل رؤیت بود شناخت جسورانه آنیما را پیشنهاد می‌داد. پیش از آنکه دوین بتواند رابطه‌ای تازه را شروع کند، باید انرژی‌های خارق‌العاده الویس را با انرژی‌های ذاتی آنیما، فرشته اشتیاق که زندگی را جان می‌بخشد، ترکیب می‌کرد.

هنگامی که همسر دوین کتاب مقدس را به او می‌داد، نه تنها به وظایف زیاد دوران جوانی دوین اشاره می‌کرد، بلکه دیوانگی‌ای را که در خانواده همسرش دیده بود نشان می‌داد. خواهر همسر دوین اختلال روانی داشت و دوین نقش عمده‌ای در مراقبت از او ایفا کرده بود. شغل او در رؤیا درست مانند عالم بیداری، ویرایش و مرتب کردن زندگی کسانی بود که قادر یا مشتاق نبودند این کار را برای خود انجام دهند. اما در رؤیا دوین می‌تواند آنچه را که قبلاً آگاهانه نمی‌دانست، ببیند یعنی دیگر به آن دنیای تأسفبار تعلق ندارد و نمی‌خواهد زندگی دیگران را به راه اندازد و آنها را از خودشان نجات دهد.

اندوه، مرگ، خیانت ۳۹

اکنون دوین همسرش را نه تنها شخصی نیازمند و درمانده می‌بیند بلکه او را متظاهر و سطحی می‌یابد. دوین به وضوح یک تراژدی یونانی می‌بیند. او در دنیایی دروغین زندگی کرده است و با تأسف برای مرگ، درماندگی و اندوه برای چیزهایی که در دنیای زیرین باقی ماندند، آماده می‌شود تا خود را به سرزمینی جدید، به رابطه‌ای تازه و به معنای نوینی از خود برساند. دو هفته بعد از این رؤیا دنیس و دوین نامزد کردند.

فقط ضربه‌ای بزرگ می‌توانست راه‌حل مواجهه با ضربه دیگری را که در عمق ناخودآگاه نهفته بود فراهم کند: ضربه گم کردن خود در سفر زندگی. فقط اندوه می‌توانست او را برانگیزد تا با از خود بیگانگی‌اش مواجه شود. دوین با سکونت در این مرداب‌های محزون و کار کردن روی زخم‌های اندوهناک خود، به زندگی‌ای که پیوسته باید داشته باشد رسید: زندگی خودش، نه دیگری. از اعماق غم، اندوه و سوءاستفاده، او اشتیاق خود را زنده کرد.

فقدان و اندوه

در گذر دردناک ما از زندگی، شاید هیچ تجربه‌ای تکراری‌تر از مرگ و فقدان نباشد. زندگی ما با فقدان شروع می‌شود. ما از بطن محافظ خود و از ضربان هستی جدا شده و وارد دنیایی نامطمئن و اغلب ویرانگر می‌شویم. این ضربه آغازین در بدو تولد، نشانگر آغاز سفری است که با مرگ خود زندگی به پایان می‌رسد. در طول راه فقدان‌های متعددی وجود دارد: از دست دادن امنیت، پیوند، ناآگاهی، معصومیت؛ و در سنین بالاتر، از دست دادن دوستان، انرژی‌های جسمانی و مراحل هویت‌پذیری من. جای تعجب نیست که تمامی فرهنگ‌هایی که دارای اسطوره هستند این حس فقدان و جدایی را به نمایش می‌کشند: اسطوره هبوط، جدایی آغازین از باغ عدن، عصر طلایی، خاطره وحدت با طبیعت و مادر. به همین ترتیب همه مردم دلتنگی عمیقی را برای آن تعلق و پیوند ابراز می‌کنند.

موضوع فقدان در فرهنگ ما جاری است؛ از احساساتی‌ترین ترانه‌ها گرفته – که در آنها ماتم‌وزاری می‌شنویم که زندگی معنای خود را به‌خاطر غیاب محبوب از دست داده است – تا پریشان‌ترین و مشتاقانه‌ترین دعا‌های عارفان برای وصل به خداوند. برای دانسته بزرگ‌ترین دردها از دست دادن امید، رستگاری، بهشت و تسخیر شدن توسط خاطره و عده وحدت بود؛ وعده‌ای که اکنون خودش نیز گم شده است. فقدان در قلب شرایط انسانی قرار دارد. اگر به اندازه کافی عمر کنیم، هرکس را که برای ما عزیز است از دست خواهیم داد. اگر به اندازه کافی عمر نکنیم، آنها ما را از دست می‌دهند. چنانکه ریلکه می‌گوید: «ما زندگی می‌کنیم و همیشه وداع می‌گوییم.»^۱ «وداع» با مردم، با مراحل مختلف زندگی، با لحظه‌های گذر. جایی دیگر ریلکه جدایی را این‌گونه تجسم می‌بخشد: «جدایی! با سرانگشتانی که روی لب‌هایش گذاشته است.»^۲ در زبان آلمانی واژه فقدان و از دست دادن در اصل به معنای تجربه «پشت سر گذاشتن میل» و بعد از دست رفتن میل است. فراسوی میل، پیوسته فقدان وجود دارد.

چنین اقدامی شخص را برده فقدان نمی‌سازد؛ بلکه او را در فرایند رها کردن شرکت می‌دهد. فقط رها کردن می‌تواند آرامش و صفا را فراهم آورد. اما چنانکه همه ما می‌دانیم کنترل کردن، از من و دستور کار اصلی‌اش یعنی امنیت حمایت می‌کند. در میان ما چه کسی مانند بودا توانسته است درون را ببیند و میل خود را خاموش کند؛ از من فراتر رود و از اعماق وجود عبارت «نه خواست من که خواست تو انجام شود» را بپذیرد؟ تنسین^۳ گفته است: «بهتر است عشق ورزیده باشیم و محبوب خود را از دست داده باشیم تا اینکه اصلاً عشق نورزیده باشیم.»

1. *Duino Elegies*, no. 8, line 75.

۲. همان جا، شماره ۴، سطر ۱۰۱.

3. Tennyson

ثبات زندگی در گذرا بودن آن نهفته است و پذیرش این حقیقت برای رشد آگاهی ضروری است. بی شک زودگذر بودن از ویژگی‌های نیروی حیات است. چنانکه دیلن تامس^۱ گفته است: «نیروی که سبزه‌ها را می‌رویاند، نابودگر من است»^۲. همان نیرو، انرژی طبیعت را شعله‌ور می‌کند و مانند فیله دینامیت می‌سوزد و نابود می‌شود. این فناپذیری خود زندگی است. آنچه تغییرناپذیر است «مرگ» است. پذیرش زندگی مستلزم پذیرش آن انرژی‌ای است که از خود تغذیه می‌کند و نابود می‌شود. تغییر نکردن برخلاف نیروی حیات است و خود مرگ می‌باشد.

به این دلیل است که والاس استیونس^۳ نتیجه گرفت: «مرگ، مادر زیبایی است»^۴ و مرگ بزرگ‌ترین ابداع طبیعت بوده است. ظرفیت آگاهی، انتخاب معنادار و تحسین زیبایی به همراه تجربه نیروی می‌آید که خود را نابود می‌کند. در اینجا خردی نهفته است که از محدوده‌ها و اضطراب‌های من فرا می‌رود؛ خردی که راز وحدت زندگی و مرگ، وابستگی و فقدان را به‌عنوان بخشی از یک واحد عظیم می‌بیند.^۵ چنین خردی با نیاز من مقابله می‌کند و او را از میان مسائل پیش پا افتاده به سوی تعالی می‌برد.

تجربه از دست دادن فقط وقتی شدت می‌گیرد که چیزی ارزشمند در زندگی ما وجود داشته باشد. اگر تجربه از دست دادن نداشته باشیم به این معناست که هیچ چیز ارزشمندی در زندگی مان وجود ندارد. با رنج بردن از این تجربه، ارزش چیزی را که به ما عطا شده است درک می‌کنیم. فروید مقاله‌ای تحت عنوان «سوگواری و افسردگی» نوشت که در آن اظهار داشت

1. Dylan Thomas

2. "The Force That Through the Green Fuse", in *Norton Anthology of Poetry*, p. 1176.

3. Wallace Stevens

4. "Sunday Morning," in *ibid.* p. 931.

5. *Tracking the Gods*, pp. 54 ff., for a discussion of the mythologem of the Great Round, the Eternal Return, the Cycle of Sacrifice.

کودکی که والدین خود را به واسطه مرگ از دست می‌دهد می‌تواند عزاداری کند و مقداری از انرژی آن را تخلیه کند. کودکی که والدینش حاضر اما از لحاظ عاطفی غایب هستند، نمی‌تواند سوگواری کند؛ زیرا والدین وی به راستی نمرده‌اند. این ماتم بیهوده آنگاه برای کودک به صورت افسردگی، غم فقدان و میل شدید به وصل مجدد درونی می‌شود. بدین سان تجربه فقدان فقط به دنبال از دست دادن چیزی ارزشمند به وجود می‌آید. وظیفه ما در این مرداب رنج آن است که ارزش آن چیزی را که به ما عطا شده است درک کنیم. هنگامی که عزیزی را از دست می‌دهیم باید برایش سوگواری کنیم و در عین حال آگاهانه آنچه را که از او درونی کرده‌ایم گرامی بداریم. برای مثال والدینی که فرزندی ندارند از فقدان فرزند، کمتر رنج می‌برند تا والدینی که کودکی دارند و او را از دست می‌دهند. انرژی‌ای که آنها در آن نقش سرمایه‌گذاری کرده بودند اکنون در مسیری دیگر مورد نیاز است. بنابراین ما با آگاه شدن از نقشی که عزیزان از دست رفته در زندگی ما داشته‌اند و به کارگیری آن ارزش‌ها در اقدامات آتی زندگی، به بهترین وجه این عزیزان را گرامی می‌داریم. این شیوه، تبدیل مناسب فقدان در این زندگی فانی است. چنین تبدیلی انکار نیست؛ بلکه تحول است. هر چیزی که درونی شده باشد هرگز گم نمی‌شود.

ریشه واژه «اندوه» در زبان لاتین به معنای «تحمل کردن» است. تجربه اندوه نه تنها تحمل سنگینی شرایط است، بلکه به خاطر توجه به عمق وجودمان نیز می‌باشد. ما فقط برای چیزی که ارزشمند است اندوهگین می‌شویم. بی‌شک یکی از عمیق‌ترین دردهای اندوه، حس ناتوانی است که به ما یادآور می‌شود کنترل ما بر زندگی چقدر اندک است.

انکار با هر شدتی نمی‌تواند مانع از تجربه فقدان شود. همچنین ما نباید در برابر اندوه تردید کنیم. جایی میان بی‌قراری دل و تب‌وتاب ذهن، فرصتی است برای پذیرش فانی بودن همه چیز و پذیرفتن قدرت اندک‌مان برای نگه

داشتن و تأیید آنچه متعلق به ما بوده است؛ حتی برای مدتی کوتاه. تأیید ارزش در حین تجربه فقدان، منشأ معنایی عمیق می‌شود. وفادار ماندن به آن معنا و رها کردن کنترل، کارکرد دوسویه فقدان و اندوه است.

یونگ هنگامی که همسرش ^۱ را از دست داد به افسردگی واکنشی مبتلا شد. او ماه‌ها داغدار و سرگردان بود. آنگاه یک شب در خواب دید وارد سالن تئاتری شد که در آنجا تنها بود. او به ردیف جلو رفت و صبر کرد. جایگاه ارکستر مانند شکافی عمیق در برابرش بود. هنگامی که پرده کنار رفت، همسرش را دید که در آنجا ایستاده بود؛ لباسی سفید به تن داشت و به او لبخند می‌زد. یونگ فهمید که سکوت شکسته شده است. آنها با هم بودند؛ خواه با هم یا جدا از هم.

زمانی که نخستین بازگشتم به انستیتو یونگ در زوریخ را بعد از سه سال کار در امریکا برنامه‌ریزی می‌کردم، مشتاق دیدن بسیاری از دوستان قدیمی از جمله دکتر آدولف آمان^۲ بودم که استاد تحلیل‌گر من بود. درست قبل از بازگشت شنیدم که او درگذشته است و من از جدایی و فقدان او اندوهگین شدم. سپس روز چهارم نوامبر ۱۹۸۵ ساعت ۳ بعدازظهر «بیدار شدم» و دکتر آمان را در اتاق دیدم. او لبخند می‌زد و به همان رسم ادب معمولش سر خم کرد و گفت: «چه خوب است که تو را دوباره می‌بینم.» بی‌شک این یک رؤیا مانند رؤیای یونگ از اما بود. من او را از دست نداده‌ام و او هنوز با من است. سپس تجربه اندوه با حس عمیق آرامش و پذیرش برایم پایان یافت. من دوست و استاد خود را از دست نداده‌ام. او هنوز در درون من است، حتی زمانی که این کلمات را می‌نویسم.

هر چیز واقعی که پیوسته مهم و تأثیرگذار بوده است هیچ‌گاه از دست نمی‌رود. شخص فقط با رها کردن توهم کنترل می‌تواند به راستی از اندوه فقدان رها شود و آن ارزش را گرامی بدارد.

1. Emma

2. Dr. Adolf Ammann

خیانت

خیانت هم صورتی از فقدان و از دست دادن است. آنچه در خیانت از دست رفته می‌رود رابطه‌ای ساده، مورد اعتماد و معصوم است. همه ما گاهی زخم خیانت را حتی در سطح کیهانی چشیده‌ایم. تصورات من و خیالات شخصی در مورد خداوند قادر و متعال می‌تواند ضربه‌های سنگینی را دربر داشته باشد. (نیچه اظهار می‌دارد روزی که تشخیص دهیم خدا نیستیم، چقدر نومید خواهیم شد.)

ناهمخوانی میان خیالات من و محدودیت‌های زندگی شکننده ما، نوعی خیانت کیهانی به شمار می‌رود؛ گویی والدینی کیهانی ما را ناامید کرده‌اند. فراست^۱ هوشمندانه گفته است: «خدایا، شوخی کوچکم با خودت را ببخش؛ من هم شوخی بزرگت با خودم را می‌بخشم.»^۲ و عیسی روی صلیب فریاد زد: «خدای من! چرا مرا نادیده گرفته‌ای!»

ما طبعاً در برابر دنیای نگران‌کننده، ابهام و سردرگمی، نیاز به محافظت داریم و نیاز کودک به والدین محافظ را به این جهان بی‌تفاوت فرافکنی می‌کنیم. انتظار کودک برای حفاظت و عشق اغلب مورد خیانت واقع می‌شود و حتی در سالم‌ترین خانواده‌ها نیز زخم دوگانه تنهایی یا افراط عاطفی اجتناب‌ناپذیر است. شاید هیچ چیز قلب والدین را به این اندازه نمی‌لرزاند که تشخیص دهند فقط به خاطر اینکه خودشان هستند به فرزندان شان زخم می‌زنند. به این ترتیب هر کودکی احساس می‌کند که توسط محدودیت‌های والدین مورد خیانت واقع شده است و در عده‌ای این احساس قوی‌تر است. آلدو کاروتنوتو گفته است:

ما فقط توسط کسانی که به آنها اعتماد داریم فریب می‌خوریم. با این حال باید به آنها اعتماد داشته باشیم. شخصی که اعتماد

1. Robert Frost

2. "Forgive," in *Robert Frost Poems*, p. 261.

نداشته باشد و از ترس خیانت، عشق نورزد، بی شک از این عذاب‌ها معاف خواهد بود؛ اما نمی‌داند از چه چیزهای دیگری محروم شده است.^۱

هرچه «خیانت» به معصومیت، اعتماد و باور بزرگ‌تر باشد، احتمال بیشتری می‌رود که کودک در بزرگسالی به دنیا اعتماد کمتری کند. تجربه عمیق خیانت منجر به پارانوئیا، یعنی تعمیم فقدان می‌شود. مردی را می‌شناختم که روزی را که مادرش برای همیشه او را ترک کرده بود، به یاد می‌آورد. در حالی که این مرد ازدواجی عاشقانه و وفادارانه داشت، هرگز نمی‌توانست به همسرش اعتماد کند و همه جا به دنبال او می‌رفت و اصرار داشت که آزمایشات پزشکی انجام دهد تا ثابت شود که به او وفادار است! این مرد در کوچک‌ترین اتفاقات، مدرک خیانت پیدا می‌کرد و تصور می‌کرد که خیانت در تقدیر اوست. به‌رغم اطمینان‌بخشی‌های مکرر همسرش در خصوص وفاداری‌اش به او، مرد او را به سمت جدایی سوق داد و در جدایی، تأیید آنچه را که همیشه باور داشت یافت: او یک‌بار و برای همیشه مورد خیانت واقع شده بود.

بی شک افکار پارانوئیا در همه ما تا اندازه‌ای وجود دارد؛ زیرا همگی ما از دنیا، شرایط زندگی و نیز از کسانی که به آنها اعتماد کرده‌ایم زخم خورده‌ایم. اعتماد و خیانت اضداد لازم هستند. اگر کسی مورد خیانت واقع شده باشد - و چه کسی نشده است - اعتماد کردن برایش بسیار دشوار می‌شود. اغلب هنگامی که کودکی از طریق نادیده گرفته شدن یا بدرفتاری والدین عمیقاً مورد خیانت واقع می‌شود، بعدها با کسی ارتباط برقرار می‌کند که خیانت را تکرار می‌کند - این الگو «تشکیل واکنش» یا «پیش‌گویی صادقانه» نام دارد - یا از صمیمیت با دیگران اجتناب می‌ورزد؛ به این امید که از آسیب مجدد جلوگیری کند. در هر دو روش، میراث جراحت گذشته بر انتخاب‌های

1. Eros and Pathos: *Shades of Love and Suffering*, p. 79.

زمان حال غلبه می‌کند. فرد هنوز توسط گذشته تعریف می‌شود. شخص در حالی که در یک رابطه است و با اعتماد در آن سرمایه‌گذاری می‌کند، احتمال خیانت را نیز بدیهی فرض می‌کند. اگر اعتماد نکنیم، سرمایه‌گذاری عمیقی نکرده‌ایم که صمیمیت را امکان‌پذیر کند. اگر در این عمق مخاطره‌آمیز سرمایه‌گذاری نکرده باشیم، صمیمیت ناب به‌وجود نمی‌آید. بدون اعتماد، علاقه‌ای وجود ندارد و بدون علاقه خیانت حقیقی به‌وجود نمی‌آید.

چنانکه در مورد گناه دیدیم، بخشودن خیانت به‌ویژه اگر عمدی باشد از همه دشوارتر است. با وجود این توانایی بخشودن صرفاً به معنای آن نیست که تشخیص دهیم خود ما هم می‌توانیم خیانت کنیم. بلکه بخشش تنها حرکتی است که می‌تواند ما را از زنجیرهای گذشته رها سازد. گه‌گاه روح‌هایی زخم‌خورده را می‌بینیم که هنوز همسر قبلی خود را که به آنها خیانت کرده است نبخشیده‌اند. آنها هنوز برده‌ی گذشته‌شان هستند؛ هنوز در عقد آن فرد خائن باقی مانده‌اند و اسید نفرت آنها را فرسوده می‌کند. من اشخاصی را دیده‌ام که طلاق گرفته‌اند و از همسر سابق خود نه برای کاری که کرده‌اند، بلکه برای کاری که نکرده‌اند نفرت دارند.

جولیان^۱ دختری وابسته به پدرش بود. او مردی را برای ازدواج پیدا کرد که می‌توانست از او مراقبت کند. هر چند جولیان با نقش رهبری و هدایت شوهرش و شوهرش نیز با نیازمندی و وابستگی او مشکل داشت، اما قراردادی ناخودآگاه هر دوی آنها را تعریف می‌کرد: مرد، شوهر-پدر جولیان و جولیان دختر وفادار او بود. هنگامی که شوهر جولیان از این قرارداد ناخودآگاه که در ابتدای دهه‌ی دوم زندگی‌شان عقد شده بود فراتر رفت، جولیان بسیار خشمگین شد. او دختر بی‌چهارم و بهانه‌گیر مانده بود و آگاه نبود که ترک شوهرش ندای دعوت به بیداری و رشد است. خیانت شوهرش به‌نظر نابخشودنی می‌آمد. اما در حقیقت آنچه مورد خیانت واقع شده بود، ترکیب

1. Julian

والد-کودک بود که جولیان هرگز از آن جدا نشده بود. او به زودی با مردی دیگر آشنا شد؛ نقش وابستگی قدیمی اش را ادامه داد و به این ترتیب دعوت به رشد را رد کرد.

خیانت اغلب به صورت منزوی کردن خود تجربه می شود. ناجی جادویی که روی او حساب کرده ایم، کسی که انتظارات خاصی از او داریم، یا کسی که نمایش دو نفره ناخودآگاه را با هم بازی کرده ایم، اکنون متهم است و تصورات بنیادین مان متزلزل شده اند. در این حالت دگرگونی، رشد قابل ملاحظه ای امکان پذیر است. ما می توانیم از زخم های مان درس بگیریم. اما اگر این کار را نکنیم آنها را به صورتی دیگر و در جایی دیگر تکرار می کنیم و یا خود را با آنها یکی می پنداریم. بدین ترتیب بسیاری از افراد ممکن است خود را با «زخم های شان» یکی بدانند و در گذشته اسیر بمانند.

طبعاً ما از خیانت خشمگین می شویم و احتمال می رود به دنبال انتقام برآییم. اما انتقام نه تنها به جای گسترش آگاهی آن را محدود می کند، بلکه ما را باز به گذشته وابسته نگه می دارد. کسانی که طعمه انتقام می شوند، اندوه خود را مجاز می دانند و تا ابد قربانی می مانند. آنها هنوز در اصل خیانت باقی مانده اند و سراسر زندگی که می توانست مال آنها باشد دیگر از دست رفته است. به همین شکل ممکن است کسی از طریق اشکال مختلف انکار بخواهد ناآگاه باقی بماند. این حقه که در واقع مقاومت در برابر احساس زخم خوردگی است، مقاومت در برابر رشدی است که هر بهشت گمشده ای و هر نوع تمایل به رشد آگاهی تکلیف می کنند.

سومین و سوسه خیانت، تعمیم دادن این تجربه است. این موضوع در مورد مردی که مبتلا به پارانویا بود و مادرش او را ترک کرده بود به وضوح به چشم می خورد. اگر مادرش او را ترک کرد، بی شک هر زن دیگری که او به وی علاقه مند می شود او را ترک می کند. این پارانویا قابل درک است؛ زیرا به نظر می رسد که در چارچوب تجربه قرار دارد و در همه روابط به بدبینی آلوده کننده ای تبدیل می شود. تمایل به تعمیم خیانت موجب می شود که فرد

در زنجیره‌ای بماند که دامنه آن از سوءظن و اجتناب از صمیمیت تا پارانویا و سپر بلای دیگران شدن را دربر می‌گیرد.

خیانت ما را به سوی «رشد فردیت» می‌کشاند. اگر خیانت به معصومیت وجودی ما باشد، به سوی آغوش خرد بزرگ‌تری از دنیا کشیده می‌شویم که موضوع آن وابستگی و فقدان است. اگر خیانت نسبت به وابستگی ما باشد به مواجهه با جایی کشیده می‌شویم که دوست داریم کودک بمانیم. اگر خیانت از سوی یک موجود آگاه نسبت به موجودی دیگر باشد، به رنج و در آغوش کشیدن اصدادی کشیده می‌شویم که نه تنها در خیانت بلکه در خود ما نیز یافت می‌شود. در هر حال اگر در گذشته و بازی تهمت متقابل باقی نمانیم، رشد می‌کنیم و پیچیده‌تر و آگاه‌تر می‌شویم. کاروتنوتو این پیچیدگی را به‌خوبی خلاصه کرده است:

تجربه خیانت در زبان روان‌شناسی فرصتی برای تجربه کردن یکی از فرایندهای بنیادین زندگی روانی، یعنی یکسپارچگی ناهماهنگی‌هاست که شامل احساسات عشق - نفرت که در هر رابطه‌ای وجود دارد، می‌شود. باید تأکید کرد که این تجربه مربوط به کسی که از او شکایت می‌شود نیست؛ بلکه فرد مورد خیانت را هم دربر می‌گیرد. زیرا ناخودآگاه خود او ماجراهایی را به حرکت انداخته است که به خیانت منجر شده است.^۱

تلخ‌ترین دارو در خیانت شاید این باشد که سال‌ها بعد برخلاف میل باطنی خود تشخیص دهیم که ما بخشی از حرکتی بودیم که به خیانت منتهی شد. اگر بتوانیم این داروی تلخ را بنوشیم، درک وسیع‌تری از سایه خود خواهیم داشت. ما همیشه آنچه را که به آن فرا خوانده می‌شویم، دوست نداریم. یونگ می‌گوید: «تجربه کردن خود، شکستی برای من است.»^۲ یونگ

1. *Mysterium Coniunctions*, CW 14, par. 778.

2. *Memories, Dreams, Reflections*, p. 183.

در شرح فرود خود به ناخودآگاهش می‌گوید که چگونه مجبور می‌شد مکرر بگوید: «در اینجا نکته دیگری در مورد خودت وجود دارد که نمی‌دانستی.»^۱ اما از چنین داروی تلخی، آگاهی عظیمی رشد می‌کند.

با رنج از دست دادن عزیزان و رنج ناشی از اندوه و خیانت، ما به زیر، به پایین و احتمالاً به جهان‌بینی وسیع‌تری کشیده می‌شویم. برای مثال به نظر می‌رسید دوین به خاطر همسر متوفایش در مرداب اندوه بود. اما درماندگی و سرگردانی‌اش تناسبی با تجربه فقدانش نداشت. او با کار کردن به تجربه دید که خودش گم شده بود؛ برای عمری که زندگی نکرده بود ماتم گرفته بود و از زمان کودکی مورد خیانت واقع شده بود تا برنامه کس دیگری را زندگی کند. فقط با رنج کشیدن در آن دو سال وحشتناک پس از مرگ همسرش بود که توانست عاقبت، سفر خود را آغاز کند.

پیام از دست دادن عزیزان و اندوه و خیانت آن است که ما نمی‌توانیم به چیزی بچسبیم و وجود هیچ چیز و هیچ‌کس را بدیهی تلقی کنیم و به‌علاوه نمی‌توانیم از آن درد شدید اجتناب ورزیم. اما آنچه باقی است دعوت به آگاهی است. آنچه در میان این همه تغییر، نامتغیر و مداوم است دعوت به فردیت است. ما نه نقطه آغاز هستیم و نه نقطه پایان. ما در خود سفر هستیم. داغ دیدن، اندوه و خیانت مکان‌هایی نه تنها محزون هستند که باید به‌رغم میل خود از آنها دیدار کنیم، بلکه برای بلوغ و کمال آگاهی ضرورت دارند. آنها به اندازه جاهایی که در آنها توقف و استراحت می‌کنیم، بخشی از سفر زندگی هستند. آهنگ موفقیت و از دست دادن، خارج از کنترل ماست. آنچه در حیطه کنترل ما می‌ماند شوق یافتن آنچه زندگی نکرده‌ایم، حتی در تلخ‌ترین ضربه‌هاست.

1. *Memories, Dreams, Reflections*, p. 183.

شک و تنهایی

تن
بر
گی
می
اف
تد)
هایی

- ایی ایی کامینگز^۱

سکوت فضاهاى بیکران

عارف و ریاضیدان برجسته فرانسوی، پاسکال^۲ نوشته است: «سکوت این فضاهاى بیکران مرا به وحشت می اندازد.»^۳ چه کسی تاکنون ساعت چهار صبح بیدار نشده و به شدت احساس تنهایی، آسیب پذیری و وحشت نکرده است؟ چه کسی سکوت فضاهاى نامتناهی دنیای بیرون و فضاهاى بیکران

1. E.E. Cummings

2. Blaise Pascal

3. *Pensees*, no. 206, p. 61.

درون را احساس نکرده است؟ چه کسی با ریزش برگ‌ها، فانی بودن همه چیز و تنهایی خود را در این سیاره چنانکه رابرت فراست می‌گوید لمس نکرده است؟

آنها نمی‌توانند مرا به فضاها‌ی خالی میان ستارگان
در کراتی که هیچ بشری در آنجا ساکن نیست برسانند
من آن فضاها را در درون و بسیار نزدیک به خود دارم
و خود را با مکان‌های متروک درونم می‌ترسانم.^۱

چه کسی در برابر خواسته‌های زندگی احساس بی‌کفایتی و آرزوی رهایی نکرده است؟ چه کسی فرار آشنایان را بعد از درخواست کمک ندیده و مجبور نشده است به منابع ضعیف خود اکتفا کند؟

در هر یک از این احوال مردابی، وظیفه‌ای وجود دارد که به رشد منجر می‌شود. درست همان‌گونه که یونگ گفته است در هر جلسه درمان باید پرسید که درمان‌جو با داشتن این روان‌رنجوری از انجام چه وظیفه‌ای اجتناب می‌کند، ما نیز باید پرسیم چه وظیفه‌ای در هر یک از این مکان‌های اندوهناک وجود دارد. در هر مورد، شکلی از ترک وابستگی یا شهامت یافتن برای بی‌دفاع و مسئولانه ایستادن در برابر جهان هستی وجود دارد. در هر حال ما به چالش کشیده می‌شویم تا رشد کنیم و سفر را با آگاهی بیشتر ادامه دهیم. در حالی که رشد اغلب وحشت‌انگیز است، اما رهایی‌بخش نیز هست و ارزش و معنا را به زندگی ما می‌آورد.

نورمن^۲ تا سی سالگی دوبار ازدواج کرده بود. او در هر دو ازدواجش پناهگاه مطلوب خود را که با تملق، فرهیختگی مصنوعی، جذبه و زبان‌بازی ساخته بود به آشوب کشیده بود. کمی بعد از هر ازدواج، هنگامی که عروس به نیازهای او رسیدگی نکرده بود بسیار خشمگین می‌شد، حرکات و

1. "Desert Places," in Richard Ellmann and Robert O'Clair, eds. *Modern Poems*, p. 80.

2. Norman

شک و تنهایی ۵۳

انتخاب‌های همسرش را تحت نظارت می‌گرفت و تهاجمات کلامی به او را آغاز می‌کرد که به بدرفتاری فیزیکی منجر می‌شد. هنگامی که به نورمن ثابت می‌شد همسرش قابل‌کنترل نیست، نورمن طلاق می‌گرفت و عازم زناشویی بعدی می‌شد.

دومین همسر نورمن توانست او را برای مدتی کوتاه به جلسات درمانی ببرد. طی آن مدت نورمن به‌طور متناوب خشمگین می‌شد و تهدید و زورگویی می‌کرد. او از گفتگو درباره‌ی گذشته‌اش امتناع می‌کرد و نمی‌خواست بپذیرد نقشی مهم در پریشانی زندگی زناشویی فعلی‌اش دارد. درمانگر وی به‌زودی مجبور شد جلسات درمان را خاتمه دهد؛ زیرا بدون اشتیاق طرفین برای پذیرفتن مسئولیت کارهای خود، کار درمان امکان‌پذیر نیست.

هنگامی که به زندگی نورمن نگاه می‌کنیم الگویی مشخص را می‌بینیم. نورمن به‌محض اینکه همسرش به او نزدیک می‌شود، با وی بدرفتاری می‌کند. این گسست عمیق در روان او، یعنی نیاز و ترس، نمایانگر آن است که این رفتار فقط می‌تواند از تجربه‌ای آغازین همانند رابطه‌ی نورمن با مادرش برخیزد.

آنچه نورمن نمی‌تواند تحمل کند، شک است؛ او باید مطمئن شود همانند یک بنیادگرا که از ابهام، بسیار می‌ترسد و تصور می‌کند باید بر حقیقتی خشک اصرار ورزد، به‌طوری که حتی با همسایه‌ای که با او متفاوت است مخالفت کند، نورمن نیز نمی‌تواند خطر نگریستن به درون و شک کردن به آن دروغ بزرگی را بپذیرد که برداشت محتاطانه‌اش از خود را تشکیل می‌دهد. کودکی که مورد بدرفتاری مادر قرار می‌گیرد، هنوز به او احتیاج دارد و هم‌زمان از او می‌ترسد و نفرت دارد. هر چه این ضربه در رشد او زودتر اتفاق بیفتد، تدافعات او نظام‌مندتر می‌شوند؛ انتقال آن اصول به سایرین همه‌گیرتر می‌شود و زخمش دوردست و التیام‌نیافتنی می‌گردد. بدین‌سان او مانند همه‌ی کسانی که اختلال شخصیتی دارند، عمر خود را صرف زخم زدن به دیگران کرد و قادر نبود تعمق کند و مسئولیت روان‌شناختی اعمال خود را بپذیرد.

می‌توان گفت آن شخص روان‌رنجور – که اکثر ما را هم دربر می‌گیرد – بدترین دشمن خودش است که با احساس گناه، شکست و بی‌کفایتی تسخیر شده است. اختلال‌های شخصیتی، ناشی از زخم‌های ابتدای زندگی هستند و چنان ویرانگرند که شخص فاقد نیروی کافی برای گفتگوی درونی با خود می‌شود. اثرات این موضوع بسیار قدرتمند است و در نتیجه به‌سوی ناخودآگاه رانده شده و اغلب به دیگران فرافکنی می‌شود. در حالی که شاید چنین شخصی در جامعه ما جایگاه مقتدری داشته باشد، اما برای همیشه در کودکی‌اش اسیر است. زخم آغازین او هر تصمیمی را تعریف و هدایت می‌کند و به مسموم کردن روابط ادامه می‌دهد؛ زیرا شخص بسیار ضعیف‌تر از آن است که شکی را که لازمه رشد و فرارفتن از آن زخم است تحمل کند.

زندگی نورمن را چشمه زیرزمینی زخم زدن و علاقه تغذیه می‌کند. مانند هر کودک دیگری او مشتاق تسکین مادر است؛ اما مادرش به نقش خود خیانت کرد و برای همیشه آن تصویر زنانه را در نورمن به اندازه کافی با ترسی لبریز کرد که توانایی مقابله با علاقه را داشته باشد. بدین سان او با درماندگی به جست و جوی پیوند با «آن زن» بوده است و در عین حال از او می‌ترسد. هرکس فقط به آن چیزی تهاجم می‌کند که از آن می‌ترسد. بنابراین ترس وی بی‌شک بسیار بزرگ بوده است. اما این راز او نیز می‌باشد که باید با خود نگه دارد. چنین رازی مسموم‌کننده است. این‌گونه رازها بی‌تردید خود را در رابطه‌ها می‌ریزند و هم به دیگران زخم می‌زنند. تا زمانی که نورمن بتواند آگاهانه رنج عدم اعتماد به نفس را تحمل کند، به‌طور ناخودآگاه در گذشته خود باقی می‌ماند.

اگر بپذیریم اولویت من امنیت است، آنگاه تردید، مهمان ناخوانده ما خواهد بود. خوشبختانه اکثر ما همانند نورمن زخم دیده نیستیم و می‌توانیم شک را بپذیریم. بارها شاید تحت‌تأثیر آن قرار بگیریم و فلج شویم. در زبان آلمانی واژه معادل شک در لغت به معنای شکاف و گسستی است که

شک و تنهایی ۵۵

هنگام شک احساس می‌کنیم. چگونه شک را که مقدمه‌تمامی رشد‌هاست، بدون اینکه تحت‌تأثیر آن واقع شویم و فلج گردیم بپذیریم؟ این کار کوچکی نیست.

من، ظالمی حقیر است که باید حقانیت موضع خود را در مقابل مرداب تردید که قصرش را بر آن بنا کرده است، فریاد زند. تنیسن نوشته است: «باورم کنید که ایمان در شک صادقانه بیشتر وجود دارد تا در بیش از نیمی از آیین‌ها.»^۱ و ولیسن میزنر^۲ گفته است: «من به ایمان احترام می‌گذارم. اما شک چیزی است که به شما درس می‌دهد.»^۳ کسی که سرکش است نمی‌تواند بر خود تعمق کرده و خود را نقد کند، شخصی مرتجع و درمانده است. گوته گفته است: «وفاداری به عقاید متحجر هرگز زنجیری را نمی‌گسلد و روح آدمی را رهایی نمی‌بخشد.»^۴ چنین عقیده متحجری می‌تواند یک اصل خشک دینی یا سیاسی باشد یا بهتر بگوییم، می‌تواند حس منجمد شده‌ما از خودمان باشد. در نتیجه همراه شک، تشویش عمیق می‌آید که تدافعات بیشتری بر علیه آن می‌سازد. شک بیشتر یعنی اضطراب بیشتر. اما این اضطراب، گشوده شدن به روی رشدی است که دیدگاه خشک ما در برابر آن مقاومت می‌کند.

چه چیز خوبی می‌توان درباره شک گفت که حتی من عصبی بتواند آن را بپذیرد؟ در حقیقت بسیاری چیزها.

شک نیروی لازم برای تغییر و در نتیجه رشد است. شک برای دمکراسی ضروری است. دقت کنید نیروهایی که در هر کشوری می‌خواهند خود را به یک شکل واحد تعریف کنند چقدر قدرتمند هستند. توجه کنید مؤسساتی نظیر قانون‌گذاران، دادگاه‌ها و بنیادهای اجتماعی تا چه اندازه تحت فشار عده‌ای قلیل هستند تا ارزش‌های محدودی را دنبال کنند و در عین حال نیروی

1. *The Oxford Dictionary of Quotations*, p. 537.

2. Wilson Mizner

۴. همان، ص ۲۳۰.

۳. همان، ص ۳۵۲.

اقتدار گسترده‌ای را دربرگیرند. مردم هرگز کودکی را که اشاره می‌کند امپراتور برهنه است خوشامد نمی‌گویند. بنابراین ما در زندگی شخصی‌مان، در الگوهای روان‌رنجوری‌مان، در وسواس‌های تکراری و دیدگاه‌های خشک‌مان، از تضادها، مباحث منطقی و یاغی‌ها امتناع می‌کنیم.

یونگ گفته است که فردیت از من برتر و حاکمی که امور را اداره می‌کند به وجود نمی‌آید؛ بلکه از انرژی‌های گسسته‌ای که «توده عوام» قلمرو درون‌مان را تشکیل می‌دهند، برمی‌خیزد.^۱ در حالی که من دوست دارد دنیای روح را تک‌سالاری و یکتاپرست سازد، روان در حقیقت بسیار چندگانه‌پرست و دموکراتیک است و دارای انرژی‌های گسسته بسیار یا همان عقده‌هاست. رشد خود مستلزم گفتگوی این انرژی‌ها با من است که باید باز و توأم با پذیرش باشد. اکثر ما فقط زمانی رشد می‌کنیم که از نیروی غرور من کاسته شود. هنگامی که دیوارهای ما شکسته شوند، منظری تازه پدیدار می‌شود. بدین ترتیب شکی که ارزش‌های منطقی را زنده نگه می‌دارد و در نتیجه فرهنگ را در برابر مادی شدن و رکود حفاظت می‌کند، در خدمت زنده کردن شخصیت است و آن را برمی‌انگیزد تا رشد کند.

شک صورتی از ایمان تمام‌عیار است. تنها راهی که می‌توانیم به سیر اسرار وفادار بمانیم، حفظ ابهام است. اطمینان دشمن حقیقت است. شخصی که به راستی به حقیقت وفادار است، سنت شکنی است که باید گه‌گاه دسته‌بندی‌های قدیمی را درهم بشکند تا انرژی را دوباره جاری سازد. همه تصورات، خواه اصول جزمی باشند یا اعتقادات مؤثر، پوسته‌هایی هستند که مدتی انرژی را نگه می‌دارند؛ اما می‌توانند به‌عنوان یک زندان عمل کنند. مسمومیت چنین زندانی، واقعیتی فراگیر برای جامعه و فرد است.

هیچ‌کس در زندگی امروزی شیواتر از عالم الهیات پال تئلیج در مورد ارزش شک نگفته است. او معتقد بود که ایمان ما آن قدرها در باورهای

1. "A Review of the Complex Theory," *The Structure and Dynamics of the Psyche*, CW 8, par. 209.

شک و تنهایی ۵۷

آگاهانه مان ریشه نیافته است که در «علاقه‌های بنیادین» مان.^۱ بدین سان او اظهار می‌داشت که دینداری روزمره ما بیشتر پیروی کورکورانه است تا شناخت؛ کمتر مسیحی است و بیشتر روان‌رنجور؛ کمتر وابسته به کلیساست و بیشتر اعتیادگونه. اما تئلیچ می‌گوید که شک جزء لازم در هر برخورد احترام‌آمیز با اصل است. از آنجایی که ما نمی‌توانیم بفهمیم چه چیزهایی بنیادین هستند، بنابراین فراخوانده می‌شویم تا بخشی از وجود خود را برای انرژی الهی باز بگذاریم تا تازه و با طراوت وارد شود. خدایی که بتواند نامیده شود خدای متعال نیست. بلکه تصویری ساختگی است که از مخروبه‌های باورهای شکسته که عرفان‌های نوظهور را تشکیل می‌دهند برمی‌خیزد. این شک صورتی از فروتنی در برابر عظمت راز است؛ صورتی از صداقت. تجلی آن است که چگونه یک نفر به‌طور جدی و حقیقی با سفر خود برخورد می‌کند؛ بیان عمق اهمیت دادن فرد است.

خواه باورهای ما به منظور رشد باید رنج شک را متحمل شوند، یا اطمینان‌های ما در مورد خودمان باید درهم فرو ریزند، شک در هر حال عامل تغییر و تجدید است. شک، من تک‌سالار ناچیز را که ظلمش همه را اسیر می‌کند سرنگون می‌سازد. نور من نمی‌تواند در خودش رشد کند و هرگز نمی‌تواند دست از رنجاندن اطرافیان خود بکشد، مگر آنکه دروغ ذهن خود آگاهش را درباره تصویر که از خود دارد بپذیرد. او وامانده است؛ زیرا نمی‌تواند به خودش شک کند. بنابراین وظیفه هر یک از ما پذیرش اضطراب ابهامی است که شک با خود می‌آورد تا موهبت رشد را دریافت کنیم.

تنها بر دریا‌های توفانی روح

زندگی، آگاهی و سفر هراسناک روح همگی، با جدایی تلخی آغاز می‌شوند. همه ما که با تپش‌های قلب جهان هستی اتصال داشتیم و همه نیازهای مان در دنیای گرم و آسوده بطن مادر تأمین می‌شد، ناگهان وارد کره‌ای سرد می‌شویم

1. "London," in *Norton Anthology of Poetry*, p. 506.

که در فضا و زمان به دور خود می‌گردد. ما هرگز بهبود نمی‌یابیم و نمی‌توانیم به‌طور کامل حس همذات‌پنداری مان با جهان هستی را دوباره تجربه کنیم. اگر بگوییم همه زندگی ما به سعی در احیای آن پیوند از دست رفته از طریق انواع امیال واپس‌گرایانه می‌گذرد یا به تعالی بخشیدن این نیاز عمیق به یک جست و جو برای پیوند با طبیعت، دیگران و خدا، چندان مبالغه نکرده‌ایم. اما این پیوندها نه پایدار هستند و نه کامل و شخص تشویش و دلواپسی دائمی را به‌خاطر این جدایی و تنهایی خود در کل عالم احساس می‌کند. حتی زمانی که به‌نظر می‌رسد پیوند برقرار شده است، شخص ناگهان به‌طور دردناکی از انزوا و تنهایی دوباره خود آگاه می‌شود. ریلکه در یکی از اشعار خود به‌خوبی گفته است: «با اینکه ما در یک بستر جاری هستیم / تنهایی همگام با رودها جریان دارد»^۱

تنهایی ما در دوران کودکی تا اندازه‌ای با حضور والدین حل و فصل می‌شود و یا آنها خود جایگزین این تنهایی می‌شوند. در آغاز دوره بزرگسالی تنهایی جای خود را به غلبه عقده‌های والد و انتقال آنها به دیگران می‌دهد. اما حتی مؤثرترین رابطه‌ها هم فقط می‌توانند به آن پیوند آغازین نزدیک شوند. بدین سان تا میانسالی هرکس ناچار به مواجهه با محدودیت‌های رابطه، نقش‌های اجتماعی و محدودیت‌های نیروهای انکار و انتقال خود می‌باشد. تشخیص اینکه هیچ‌کس نمی‌تواند ما را نجات دهد، در برابر مرگ حمایت کند و حتی به اندازه کافی ما را آشفته کند، غیرقابل اجتناب می‌شود. ما ناچاریم دو توهم بزرگ را در نیمه دوم زندگی ترک کنیم: نخست آنکه ما انسان‌هایی استثنایی و فناپذیریم و دوم اینکه جایی در بیرون «آن دیگری شگفت‌انگیز» پیدا می‌شود که ما را از تنهایی ذاتی مان رهایی خواهد بخشید.

به‌عنوان یک تحلیل‌گر دریافته‌ام پیشرفت شخص در درمان و یا بلوغ شخصیت او، نتیجه مستقیم توانایی وی برای پذیرش مسئولیت انتخاب‌هایش، توقف شکایت از دیگران یا انتظار از آنها برای نجات یافتن و

1. In Flores, trans. An ed., *An Anthology of German Poetry*, p. 387.

شک و تنهایی ۵۹

پذیرش درد تنهایی است و مهم نیست که این شخص چه اندازه در نقش‌های اجتماعی و رابطه‌ها قدرتمند باشد.

توماس ولف^۱ همه‌گیری و اهمیت تجربه تنهایی را این‌گونه شرح دهد:

کل اعتقاد زندگی من اکنون این باور است که تنهایی پدیده‌ای عجیب و نادر نیست... بلکه حقیقت محوری و اجتناب‌ناپذیر تجربه بشری است. انسان تمامی این شک، نومییدی و سردرگمی تیره، تاریک و پنهان و روح را باید بشناسد. هیچ‌کس دیگری او را محافظت و شاد نمی‌کند و به او یاری نمی‌رساند. هیچ آیینی به او آسایش نمی‌بخشد. او ایمانی به خودش ندارد؛ فقط ایمان خودش را دارد که اغلب ترکش می‌کند و او را لرزان و سرشار از ناتوانی تنها می‌گذارد.^۲

دیدگاه ولف مایوسانه‌تر از دیدگاه اکثر ماست که گه‌گاه آسایش و حمایت را از دیگران دریافت کرده‌ایم. اما انزوای فوق‌العاده او سرچشمه‌ای بود که از آن، تلاش‌های عظیمش برای پیوند مجدد با جهان هستی را به‌وجود آورد. با اینکه موضوع آثار وی اغلب تنهایی و تبعید است، اما خلاقیتش طی سال‌ها او را با بسیاری از خوانندگان مرتبط ساخت. با اینکه نمی‌توانیم یک بار دیگر به خانه برگردیم، اما حقیقت دارد که در دنیای تبعیدی‌ها، هنگامی که راه مردم با هم تلاقی می‌کند، خود سفر با حضور کوتاه‌مدت «آن دیگری» خانه به‌نظر می‌رسد. این موضوع کم‌اهمیتی نیست.

کلارک موستاکیس^۳ می‌گوید:

تنهایی حالتی از زندگی بشر است؛ تجربه‌ای انسانی است که فرد را قادر می‌سازد انسانیت خود را حفظ کند، ادامه دهد و عمق بخشد... تلاش‌ها برای گریز یا غلبه بر تجربه تنهایی فقط می‌تواند

1. Thomas Wolfe

2. *The Hills Beyond*, pp. 186f.

3. Clark Moustakis

به از خودبیگانگی منجر شود. هنگامی که یک حقیقت بنیادین را در زندگی نادیده بگیریم، هنگامی که با موفقیت از تنهایی وحشتناک بگریزیم و آن را انکار کنیم، از شاهراه اصلی رشد فردیت دور می‌شویم.^۱

آخرین نکته‌ای که موستاکیس به آن اشاره می‌کند بسیار مهم است؛ زیرا دقیقاً زمانی است که ما به مبدأ خود بازگردانده می‌شویم و موظف‌ایم هویت‌مان را دریابیم و پی ببریم از چه ساخته شده‌ایم و از آن مایهٔ روح، غنی‌ترین شخص ممکن را در لحظاتی گذرا تولید کنیم. این دقیقاً تنهایی ماست که اجازه می‌دهد بی‌همتایی ما شکفته شود.

ما هرچه بیشتر با دیگران بیامیزیم و درگیر شویم، کمتر متمایز و فردیت یافته می‌گردیم و هرچه فردیت‌یافتگی‌مان کمتر باشد، کمتر می‌توانیم در خدمت هدف بزرگ‌تر هستی باشیم که برای آن به‌وجود آمده‌ایم. مفهوم یونگ از فردیت بسیار فراتر از خودشیفتگی است. در حقیقت آشنایی فروتنانه با نیروهای عظیمی است که ستارگان را می‌گرداند و نیروهای ما را به حرکت درمی‌آورد. فردیت در معنا، پیشروی هستی از طریق غنی‌ترین رشد ممکن شخص است؛ شخصی که هستی را به‌گونه‌ای متمایز در خود دارد. بازگشت، جست‌وجوی دوستی و همراهی و اجتناب از سفر به سوی خود کامل‌تر، نه تنها جرم روحی است، بلکه نوعی انکار جهان هستی است.

مکتب روان‌شناسی عمقی اظهار می‌دارد که تجربهٔ نوزاد از والدین، شناخت عمیقی از خود و دیگری ایجاد می‌کند که هرگز نمی‌توانیم از تأثیر آن بگریزیم. تجربهٔ چنین وابستگی‌ای خواه مهارکننده باشد یا رهایی‌بخش و یا چیزی در این میان، پیامی مکرر را دربارهٔ رابطه به ما می‌دهد و کودک پیام وابستگی شدیداً آسیب‌پذیر به روابطش را به‌طور مکرر فرا می‌گیرد و بیش از حد شرطی می‌گردد. بدین دلیل بعدها دشوار می‌شود که تنهایی را به‌عنوان

1. Loneliness, p. ix.

شک و تنهایی ۶۱

یک ارزش تأیید کرد و آن را یک تهدید مرگبار تلقی نکرد. گاهی فرد از ترس احتمال تنهایی، در مقابل آن از طریق یک خشم فرافکنی شده قدرتمندانه می‌ایستد. چنانکه موستاکیس گفته است: «پرخاشگری اغلب تغییر چهره اضطراب تنهایی است و شاید به‌عنوان بدبینی، تحقیر عشق و علائق فرهنگی ابراز شود.»^۱

شاید والدین ایده‌آل کسانی باشند که به کودک حمایت و حفاظت می‌دهند و در عین حال صمیمانه و مکرر نیروهای درونی خود کودک را تأیید می‌کنند. سپس در مراحل مختلف جدایی، کودک می‌تواند حمایت آن نیروهای درونی را احساس کند. طبیعت ما را دست خالی و بی‌تجهیزات به سفر زندگی نیاورده است. ریلکه به جوانی که مضطرب بود و احساس ناامنی می‌کرد نوشت:

ما با زندگی هماهنگی و تطابق بسیاری داریم ... دلیلی وجود ندارد که به دنیای مان اعتماد نداشته باشیم؛ زیرا دنیا بر علیه ما نیست. اگر مالا مال وحشت است، این وحشت‌های خود ما هستند. اگر مغاک دارد این مغاک‌ها به خود ما تعلق دارند. خطر وجود دارد و ما باید بکوشیم که آنها را دوست داشته باشیم و فقط اگر زندگی مان را براساس آن اصلی قرار دهیم که به ما می‌گوید باید پیوسته دشواری‌ها را خوشامد گوییم، آنگاه آنچه تاکنون به‌نظر ما بیگانه‌ترین می‌رسد آن چیزی خواهد شد که باید به آن اعتماد کنیم و وفادارتر از همه بیابیم.^۲

با توجه به آسیب‌پذیری مان در دوران کودکی و نیروی اندک مان برای شکل دادن به محیط، به ناچار ارزش رابطه‌ها را بیش از حد فرض می‌کنیم و ارزش تنهایی را کم می‌انگاریم. (چخوف اظهار داشته است: «اگر از تنهایی

۱. همان، ص ۳۱.

2. *Letters to a Young Poet*, p. 69.

می‌ترسید، ازدواج نکنید.»^۱ زمانی تنها نیستیم که به خود متکی باشیم؛ آنگاه به خلوت رسیده‌ایم. شخصی که به خلوت می‌رسد در تجربه بی‌همتای خود از سفر تنهاست. چنین شخصی از حضوری درونی آگاه است که با آن گفتگو می‌کند. به کمک چنین گفتگویی، فرایند فردیت به پیش می‌رود. از دست دادن چنین فرصتی برای رشد فاجعه‌آمیز است. شخص فقط با تن دادن به این گفتگو و ارزش‌گذاری آگاهانه و مداوم به روح خود، فردیت می‌یابد.

تاریخ سرشار از اشارات به ارزش تنهایی است. یکی از دو الگوی اسطوره‌ای بزرگ، (بازگشت ابدی و دیگری چرخه زندگی و تولد دوباره) طلب و جست و جوی قهرمان است. چنین طلبی، الگوی فرهنگی رشد جامعه است. سه اصل پویای «طلب» عبارت است از: ترک خانه که به معنای ترک مفهوم قدیمی من است؛ تحمل درد رشد آگاهی و سوم دست‌یابی به مکانی تازه؛ یعنی خانه‌ای جدید که باید به زمان خود آن را هم ترک کرد. این الگوی اسطوره‌ای نه تنها نمونه‌ای برای رشد فردی است، بلکه نشان می‌دهد که چگونه دیدگاه یک فرهنگ رشد می‌کند. برای نمونه در افسانه جام مقدس قرون وسطی، به هر شخص یادآوری می‌شود که هر یک از ما مکلف‌ایم وارد جنگلی شویم که در آن راهی وجود ندارد؛ زیرا مایه خجالت است راهی را که کسی قبلاً پیموده است طی کنیم. اما این راه، شهامت، نیرو و پذیرفتن مخاطره عظیمی را می‌طلبد.

نورما^۲ معلم مدرسه و سی و سه ساله است. او برای مدتی کوتاه در بیست سالگی با مردی نابالغ ازدواج کرده بود. نورما مدت‌ها پس از طلاق برای تنهایی خود ماتم گرفته بود و این موضوع را به صورت یک ناراحتی عمیق و روزمره درآورده بود؛ هر چند که رابطه‌های کوتاه بسیار و نیز یک رابطه طولانی با مرد دیگری داشت که چند ماه طول کشیده بود. نورما به طور متناوب از مردها و از خودش متنفر می‌شود؛ عاشق می‌شود و یا به خودکشی

1. *Oxford Dictionary of Quotations*, p. 145.

2. Norma

شک و تنهایی ۶۳

فکر می‌کند و برش‌های سطحی روی مچ دستش ایجاد می‌کند؛ زیرا در زندگی عاشق کسی نیست. به نظرش می‌رسد زندگی یک چرخ آهنی است که او به خاطر تقدیری شوم به آن زنجیر شده است و مقدر است که در چرخه تنهایی اسیر بماند.

روزی نورما برای جلسه درمان دیر رسید. با آن گونه‌های سرخ و شاداب به نظر می‌رسید که از آن چرخ آهنی که اسیرش کرده بود رها شده است. او مشتاقانه گزارش داد که آن روز را به «زیرو رو کردن ذهنش» با یکی از مردهایی گذرانده بود که رسیدن به او برایش غیرممکن به نظر می‌رسید. این حقیقت که او آن روز را به پایان می‌رساند و روز بعد تهی‌تر از همیشه از خواب برمی‌خاست، هنوز بر او طلوع نکرده بود. زندگی عاطفی نورما، وسواس‌گونه و اعتیادآمیز بود. چنانچه می‌دانیم همه اعتیادها در حقیقت تکنیک‌های مدیریت اضطراب هستند؛ خواه از مضطرب بودن خود آگاه باشیم یا دست به سوی سیگار، الکل، مواد مخدر و غذا دراز کنیم و یا شخصی دیگر، این پیوند، آن زخم اصلی را که همه ما داریم به‌طور موقت التیام می‌بخشد. تنهایی برای مدتی کوتاه جای خود را به وصل با «آن دیگری» می‌دهد. در آن لحظه شخص به بطن مادر باز می‌گردد و اتصال با جهان هستی برقرار می‌شود؛ اما این اتصال لحظه‌ای است و سپس چنانکه ریلکه گفته است تنهایی باز می‌گردد و مانند رود جریان می‌یابد.

نورما، مادری داشت که سخت آسیب‌دیده و خودشیفته بود. مادرش او را کتک زده بود و به او گفته بود که مانع زندگی‌اش است. پدر منفعل نورما عمرش را صرف پولسازی برای خرید چیزهایی می‌کرد که خلأ زندگی‌اش را پر کنند. نورما فقط یک نوع پیوند را می‌شناخت؛ رابطه حمایت‌گر او با پرستارش که او هم هنگامی که نورما در کالج بود درگذشت و ضربه روحی عمیقی به او زد. او اغلب بر سر مزار پرستارش می‌رفت که در رؤیاهایش ظاهر می‌شد؛ به‌خصوص هنگامی که بیش از همیشه احساس تنهایی و داغ‌دیدگی می‌کرد.

وحشتناک‌ترین پیامد این جراحی آغازین، خود زخم نیست؛ بلکه اختلالی است که در احساس و برداشت ما از خود ایجاد می‌کند و سواسی ناخودآگاه را برای اجرای مجدد رابطه‌هایی مشابه همان رابطه در زندگی آینده به وجود می‌آورد. تجربه نورما از والدینش، مادری بسیار خودشیفته بود که مانند یک سیاه‌چاله عاطفی، تمامی انرژی را می‌مکید و نوری بر نمی‌گرداند؛ و پدری بسیار ضعیف که نه کودک را تغذیه عاطفی می‌کرد و نه او را در برابر تأثیر مسموم همسرش پناه می‌داد. به این ترتیب تنهایی برای نورما به یک الگو تبدیل شد و او در همه روابطش آن تنهایی را دوباره خلق می‌کرد.

این رابطه‌های مخرب، قالب نورما را شکل می‌دادند. با جبری وحشتناک، درونی و ناخودآگاه، زخم‌های او بر تمامی انتخاب‌هایش به عنوان یک فرد بالغ تأثیر می‌گذاشت. آن تنهایی که فردی بزرگسال باید تحمل کند برای یک کودک ویرانگر است. نورما از زخمی دوگانه رنج می‌برد. کمبود تأیید و حمایت به عنوان یک کودک به صورت احساس بی‌ارزشی در نورما درونی شد. این تخریب حس ارزشمندی موجب شد مردهایی را انتخاب کند که نمی‌توانستند او را حمایت کنند؛ زیرا یا ازدواج کرده بودند، یا خود زخمی بودند و یا مردهایی بسیار ضعیف مانند پدرش بودند که نمی‌توانستند نیاز او به اطمینان خاطر مدام را برآورده کنند.

از سوی دیگر تنهایی عاطفی دوران کودکی نورما، او را هنگامی که در یک رابطه نبود به تجربه ترس شدیدی از تنهایی می‌کشاند. در این دوره‌ها او دچار زیاده‌روی و پرخوری می‌شد یا آمفتامین^۱ مصرف می‌کرد و یا مثل روزی که برای جلسه مشاوره اش دیر آمد در یک گریز جنسی دیوانه‌وار اسیر می‌شد. این اعتیاد او در پاسخ به وحشت تنهایی اش بود. وحشتی که او در سراسر کودکی اش تجربه کرده بود؛ هنگامی که والدینش فقط یک اتاق از او فاصله داشتند.

1. Amphetamin

شک و تنهایی ۶۵

برای نورما تجربه جدایی قوی‌تر از ضربه تولد و حتی هزاران جراحی دیگر زندگی‌های معمول بود. تجربه او از تنهایی نه باعث رشد یک من سالم می‌شد و نه به او اجازه می‌داد که فراز و نشیب‌ها و پیچیدگی‌های داشتن و نداشتن یک رابطه را تجربه کند. درمان او عبارت بود از ایجاد محیطی حمایت‌گر، پرورش‌دهنده و آگاه ساختن من از طبیعت فرافکنی، انتقال و تکرار وسواس‌گونه. اما زیر آن سطح، پیوسته مغاک تنهایی کمین کرده بود.

چنانکه می‌بینیم بسیاری از اختلال‌های شخصیتی از زخم‌های عمیق دوران کودکی برمی‌خیزد که من را نابود می‌کند و شخص را برای داشتن رابطه‌هایی گرم، مخاطره‌آمیز و مشارکت‌کننده ناتوان می‌سازند. چنین اشخاصی شاید از دواج کنند و یا رابطه‌های متعددی داشته باشند، اما چیزی در اعماق درون‌شان مسدود شده است که آن رابطه را مختل می‌سازد و یا پیوند واقعی را غیرممکن می‌کند. با چنین زخمی اگر التیام اصلاً امکان‌پذیر باشد، سال‌های زیادی طول می‌کشد تا امکانات نهفته در برخورد و تعامل با دیگران شناخته شود.

هنگامی که از فروید پرسیدند چه چیزی در درمان موجب بهبود است، پاسخ داد که عشق این کار را می‌کند. عشقی که فروید از آن سخن می‌گفت مستلزم توجهی پیوسته است که هر کودکی شایسته آن است و کمتر کسی آن را دریافت می‌کند؛ زیرا کودک والدینی دارد که خود زخمی و وحشت‌زده هستند. درست همان‌طور که پذیرش تنهایی پیش‌نیاز رشد شخصی و خلاقیت است، سازگاری عاطفی با تنهایی باید بر هر گونه بهبود زخم‌های رابطه کودک - والد مقدم باشد.

از ما خواسته می‌شود تا آنچه را که اغلب غیرقابل تحمل به نظر می‌آید تاب آوریم. این وظیفه‌ای است که در مرداب تنهایی منتظرمان است؛ یعنی تحمل غیرقابل تحمل. با انجام این کار و با «عبور»، سلطه ترس آغازین که بر زندگی اکثر ما سایه انداخته است درهم می‌شکند. عبور از مرداب تنهایی با بینش و

شهامت یک فرد بالغ و دوست شدن با آن، به نوعی سلطه‌تنبهایی را درهم می‌شکند. شخصی که نمی‌تواند عواطف مربوط به زخم‌های آغازین را تحمل کند، نمی‌تواند از قربانی بودن بگریزد.

ماجرای نورما ماجرای معمول است. او در تعجب است که چرا هرگز رابطه‌ی خوبی نداشته است و در همه‌ی رابطه‌هایش پیشگویی کرده است که انتخابی نادرست انجام دهد و هر رابطه را با انتظارات و درخواست‌های مفرطش مختل کرده است؛ به طوری که دیگری را از خود رانده است تا دقیقاً به تنهایی‌ای که از آن می‌ترسد منجر شود. تشخیص اینکه او در رابطه‌های فعلی همان تجربه‌ی دوران کودکی از والدینش را تکرار می‌کند، مستلزم نه تنها شهامت بلکه قدرت تصویرسازی فوق‌العاده است. در نهایت هیچ میزانی از درمان نمی‌توانست به او کمک کند از تنهایی‌ای که از آن وحشت داشت بگریزد. برخی از دوستان و مشاورانی که نیتی خیر داشتند او را تشویق می‌کردند رابطه‌ای «بهتر» پیدا کند؛ اما تا زمانی که او همان شخص است هیچ تفاوتی نخواهد داشت. تنها پادتن ترس، عبور از میان آن است. فقط با پذیرفتن تنهایی ممکن است این سلطه درهم شکسته شود.

ساتیش کومار^۱ در مصاحبه‌ای اظهار داشت که چگونه آموخته است تنها در دنیا راه برود و به این ترتیب به آرامش، دوستان بسیار و سفر خود دست یابد:

هنگامی که غریبه بودن را بپذیرید، دیگر غریبه نیستید. من درباره‌ی تبعیدی بودن سخن می‌گویم؛ درباره‌ی وقتی که همه چیز در اطراف من غریبه به نظر می‌رسد و هرکس یک غریبه است. از زمانی که پذیرفتم مجبور نیستم بخشی از دنیا باشم، آزادم تا بخشی از آن باشم. این رهایی تناقض‌آمیز روح است. این دنیا زمانی به من تعلق پیدا می‌کند که دیگر به آن نچسبم.^۲

1. Sathish Kumar

2. "Longing for Loneliness," p. 8.

شک و تنهایی ۶۷

پادتن ترس از دست دادن دنیا، رها کردن آن است. پادتن تنهایی، در آغوش کشیدن تنهایی است. چنانکه در هومیوپاتی، بیماری توسط خوردن کمی از خود سم بهبود می‌یابد.

تناقض موجود در رابطه که ما در دنیای غرب تصور می‌کنیم در مان تمامی بیماری‌هاست، آن است که هرچه بیشتر جدایی را بپذیریم، بیشتر می‌توانیم با آن زندگی کنیم و رابطه بهتر خواهد شد. رابطه‌ها شکست می‌خورند؛ نه تنها به خاطر عقده‌های شخصی، بلکه به دلیل اینکه ما از آنها انتظار غیرممکن داریم. اغلب پشت عقد ازدواج، توهم ناخودآگاهی نهفته است که «آن دیگری» مشکل تنهایی مان را حل خواهد کرد.

اکثر رابطه‌ها برای مدتی با نوعی یکی شدن ادامه می‌یابند. به این ترتیب رشد هر دو نفر محدود می‌شود و یا زیر بار انتظارات غیرمنطقی می‌شکند. رابطه سالم فقط در صورتی ممکن است که شخص قادر باشد به عنوان یک فرد تنهایی فردیت یافته سر میز رابطه بنشیند. ریلکه هسته رابطه ناب را، سهم شدن خلوت خود با دیگری تعریف کرده است:

تصور می‌کنم مهم‌ترین وظیفه پیوند میان دو نفر محافظت از خلوت یکدیگر است.^۱

این غنی‌ترین موهبتی است که می‌توانیم به یکدیگر ببخشیم؛ حتی اگر تشخیص دهیم که دیگری نیز تنهاست.

فراسوی وحشت و سکوت این فضاها بی‌کران، غنای سفر فردی هر کس نهفته است. هنگامی که می‌کوشم با انتقال سفرم به «آن دیگری» از آن اجتناب ورزم و به ترس از تنهایی تسلیم می‌شوم. آنگاه نه تنها معنای بی‌همتایی وجودم را زیر پا می‌گذارم، بلکه باری بر دوش کسی می‌شوم که ادعا می‌کنم دوستش دارم و به این ترتیب سهم خود از غنای هستی را می‌کاهم؛ غنایی که زندگی از من می‌خواهد مظهر آن باشم. فقط وقتی که

1. Cited in John Modd, *Rilke On Love and Other Difficulties*, p. 27.

خودم را همانند دیگری بدانم - کسی غیر از والدینم، کسی غیر از تو و حتی غیر از کسی که هستم - قادرم فراوانی توانگرکننده زندگی را تجربه کنم. این وظیفه موجود در مرداب شک و تنهایی است. نخست یافتن شکی سالم که حتی ایکسیون^۱ را از چرخ آهنی گذشته رها می‌سازد و سپس سپری کردن تنهایی که در خدمت دستیابی به شخصیت و کیفیت مطلوب هر نوع رابطه‌ای است. یونگ این تعادل اسرارآمیز را این‌گونه تعریف کرده است:

تنهایی الزاماً دشمن دوستی و رابطه نیست؛ زیرا هیچ‌کس نسبت به دوستی و معاشرت حساس‌تر از انسان تنها نیست. دوستی در رابطه فقط زمانی شکوفا می‌شود که هرکس فردیت خود را به یاد آورد و خود را با دیگری یکی نپندارد.^۲

1. Ixion

2. *Memories, Dreams, Reflections*, p. 356.

افسردگی، درماندگی و نومیدی

سه زاغ

تصنیفی قدیمی در اسکاتلند به نام «سه زاغ»، حکایت سه زاغ گرسنه را بازگو می‌کند. زاغ‌ها می‌دانستند به زودی شوالیه شکست خورده‌ای را خواهند یافت که به تازگی زخمی شده است و می‌توانستند از گوشت او تغذیه کنند. سگ شکاری شوالیه به شکار خرگوش‌ها رفته بود؛ شاهینش به دنبال طعمه می‌گشت و محبوبه‌اش نیز به مرد دیگری دل باخته بود. شوالیه تنها و بی‌دفاع مانده بود. بنابراین زاغ‌ها می‌توانستند در استخوان‌های او لانه کنند؛ با موهایش خود را بپوشانند و از گوشتش تغذیه کنند.

بسیاری اوقات به نظر می‌رسد سه احوال هراس‌آور افسردگی، درماندگی و نومیدی پشت پنجره ما روی شاخه درخت می‌نشینند و مانند آن سه زاغ منتظرند تا بلغزیم و طعمه آنها شویم. آیا وینستون چرچیل افسردگی خود را جانوری وحشی و سیاه نامید؟ آیا کافکای مایوس برای شرح افسردگی‌اش خود را «زاغ پنهان»^۱ نامید؟ آیا همه ما هنگامی که این سه، نه تنها در روزهای

۱. «باور ندارم مردمی هستند که رنج درون‌شان همانند من باشد؛ با این حال ممکن است چنین افرادی را تجسم کنم – اما آن زاغ پنهان (کافکا در زبان چک) برای همیشه سرش را مانند من تا ابد تکان می‌دهد. حتی تصور کردن آن غیرممکن است.»

ظلمت زده فلاکت بلکه حتی در اوج بهترین اوقات مان سر برمی‌آورند، به خود نمی‌لرزیم؟

زمانی که می‌خوابیم یا در خیالات خود غرق هستیم، حضور این سه زاغ آشنا قارقارکنان به ما یادآوری می‌کند چاهی در زمین است که منتظر پایان کار ماست.

درست همان‌گونه که چرخه زندگی روزمره، تغییرات هورمونی و حتی پسر رفت عظیم انرژی که آن را خواب می‌نامیم عادی هستند، باید نوسانات متناوب احوال را انتظار داشته باشیم. آیا می‌توان شادی را بدون متضادش تصور کرد؟ با این حال در فرهنگ امروزی، ما واقعیت را با جست و جوی اعتیادگونه به دنبال شادی خالص و محض تحریف کرده‌ایم. چنین جست و جویی می‌تواند شیطانی شود.

هنگامی که هر چیزی حتی یک چیز خوب، یک‌جانبه شود و متضاد خود را کنار بزند پلیدی وارد می‌شود. زمانی که به تسخیر نیکی در آییم، حتی نیکی می‌تواند پلید شود. به تعبیر یونگ از سایه توجه کنید که آن را وجه تاریک و لازم هر نوری می‌دانست. یونگ اظهار داشت: «نور بیشتر به معنای ظلمت بیشتر است».^۱ در این راستا غیرت اخلاقی متعصبان قرن شانزده را به یاد می‌آوریم که کلیساهای دیگر را به غارت بردند؛ اعضای گارد سرخ با کتاب کوچک سرخ در دست‌شان روشنفکران را وحشیانه می‌کشتند و یا حتی در فیلادلفیا به طعنه می‌گفتند کواکرها^۲ برای انجام کار نیک به اینجا آمدند و بی‌شک خیلی خوب از عهده آن برآمدند.

این برخوردهای برخاسته از سایه، واقعیتی را پررنگ می‌کند که در آن دعوتی به سوی گسترش آگاهی نهفته است. به همین ترتیب می‌توان گفت در

1. "A Study in the Process of Individuation," *The Archetypes and the Collective Unconscious*, CW 9i, par.

2. Quaker

فرهنگی که توهمی کودکانه از شادی مطلق را به عنوان هدف دنبال می‌کند، ابتلا به افسردگی نشانه وجود سایه است.

شاید کاربردی‌ترین تعریف سایه عبارت است از آن چیزی که درون فرهنگم یا خودم وجود دارد و با آن احساس ناراحتی می‌کنم. از این رو تجربه افسردگی مانند یک شکست اخلاقی، نقضی در هستی و یا مهمانی ناخوانده به نظر می‌رسد که باید با تحقیر با وی برخورد شود. اگر کسی بخواهد در زندگی از خود و دنیایش بیزار نباشد، باید بداند نوسانات احوال، طبیعی، اجتناب‌ناپذیر و بخشی از معنای سفر ما هستند.

افسردگی: چاهی بدون انتها

واژه «افسردگی» نیاز به توضیح دارد. درست همان‌گونه که سرطان و شیذوفرنی دارای انواع متفاوتی هستند، افسردگی نیز انواع مختلفی دارد. افسردگی ممکن است «محیطی یا واکنشی»، «درون-زاد» یا «درون-روان» باشد. غالباً آنها با یکدیگر اشتباه می‌شوند و یا ممکن است کسی هم‌زمان به هر سه نوع آن مبتلا باشد. یکی از وظایف درمانگر آن است که تعیین کند کدام یک از انواع افسردگی غالب است.

افسردگی محیطی یا واکنشی، پاسخی کاملاً طبیعی به یک فقدان یا ناامیدی است. اگر کسی از فروکش میل زندگی به دلیل شکست در ازدواج، مرگ یک دوست یا هر نوع فقدان عمیق رنج نبرد، به سختی می‌توان گفت که آن واقعیت بیرونی برایش اهمیت داشته است. افسردگی واکنشی فقط زمانی نیاز به درمان دارد که کارکردهای طبیعی فرد را عمیقاً برآشفته کند و یا تأثیر تضعیف‌کننده آن بیش از حد منطقی طولانی شود.

افسردگی درون-زاد ناشی از مبنایی ناشناخته اما احتمالاً بیولوژیکی است. این نوع افسردگی عموماً از طریق ژنتیکی منتقل می‌شود و می‌توان اعضای دیگری از خانواده فرد را یافت که به آن مبتلا بوده‌اند؛ هر چند تشخیص صحیح در نسل‌های گذشته از دقت کمتری برخوردار بوده است.

غالباً این افراد خود را به دلیل بار افسردگی که حمل کرده و می‌کنند سرزنش کرده و خود را غیرطبیعی تصور می‌کنند. انگار هر روز باید از تپه‌ای بالا روند و همان کارهای روزمره را که ما انجام می‌دهیم انجام دهند.

یکی از مددجویان من احساس می‌کرد که ساختار جسمانی و احساسی او به طور کامل تابع تفکر و عملکرد اوست. او انواع نظام‌های معنوی را دنبال کرده بود تا رابطه‌ی درست با خدا و هستی را بیابد؛ اما هنوز افسرده مانده بود. بدتر از همه اینکه او افسردگی‌اش را نتیجه‌ی شکست خود در دستیابی به مرتبه‌ی رفیعی از معنویت می‌دانست. هنگامی که با یک داروی ضدافسردگی تحت درمان قرار گرفت، روحیه‌اش بهتر شد و انرژی و خوش‌بینی تازه‌ای در خود یافت. داروهای افزاینده‌ی سرتونین^۱ نظیر پروزاک^۲، پاکسیل^۳، زولوфт^۴ و سرزون^۵ به طرز قابل توجهی کیفیت زندگی میلیون‌ها نفر را بهبود بخشیده‌اند که در غیر این صورت محکوم به تحمل باری طاقت‌فرسا بر روح و جسم خود بودند.

حتی بعد از در نظر گرفتن مبنای بیولوژیکی افسردگی، ممکن است شخص هنوز مصیبت‌های «طبیعی» زندگی را داشته باشد. یکی از مشکل‌ترین مواردی که باید آن را درمان می‌کردم مردی بیست و هشت ساله بود که سرطان داشت. در حالی که تأثیر سرطان و درمان طولانی آن دلیل کافی برای افسردگی محیطی بود، اما آن مرد دوران کودکی سختی هم داشت. بنابراین ممکن بود افسردگی درون-روانی هم داشته باشد. وقتی فهمیدم قبل از سرطان دارای نشانه‌های افسردگی بوده که در آن الگوهای بیولوژیکی و خانوادگی خاصی وجود داشته است، او را ترغیب کردم که از داروی ضدافسردگی استفاده کند. بیست و دو روز بعد از استفاده از دارو گویی جان

1. Certonin

2. Prozac

3. Paxil

4. Zoloft

5. Serzone

گرفت؛ احساس سبکی کرد و فهمید که دوباره برای زندگی با تمامی مشکلات طبیعی‌اش آماده است.

افسردگی مانند چاهی بی‌انتهاست؛ اما از دیدگاه روان‌شناسی یونگ، افسردگی درون-روانی چاهی با انتهاست که باید در عمق آن فرو برویم تا ریشه آن را پیدا کنیم. در زبان انگلیسی واژه افسردگی در لغت به معنای سرکوب کردن است. انرژی حیات، قصد زندگی و هدف آن سرکوب می‌شود؛ انکار می‌شود و زیر پا گذاشته می‌شود. در حالی که شاید علت چنین سرکوب‌هایی قابل تشخیص باشد، چیزی در درون ما با آن هم‌دستی می‌کند. شاید حتی بتوان گفت که کیفیت و کمیت افسردگی، تابعی از کیفیت و کمیت نیروی زندگی است که سرکوب می‌شود. زندگی بر علیه زندگی می‌جنگد و ما میزبان ناخواسته آن هستیم.

ما به طرق مختلف عامل افسردگی خود می‌شویم. فکر کنید چگونه اتفاقات زندگی مان را به‌خصوص آن دسته‌ای که به خانواده اصلی مان مربوط می‌شوند، به‌صورت مجموعه‌ای از فرضیه‌هایی درباره خود، دیگران و روابط مان، درونی می‌سازیم. برای مثال کودکی که نیاز آغازینش به محبت، امنیت و تأیید به اندازه کافی برآورده نشده است، فرضیه‌ای غیرقابل اجتناب و کاذب را درونی می‌سازد. او احساس می‌کند شایسته نگهداری نیست؛ زیرا کسانی که سرپرستی او را به‌عهده داشتند به این کودک احساس ارزشمندی را نداده‌اند. علاوه بر این به‌عنوان اولین سرپرست‌ها، آنها رابط او با دنیای بزرگ‌تر بودند و در نتیجه این رابطه آغازین نمونه‌ای برای رابطه‌های بعدی می‌شود.

بسیاری از ما تحت تأثیر بار «افسردگی زنده» یا حتی «افسردگی خندان» هستیم. در این نوع افسردگی موفق می‌شویم به اندازه کافی خوب کار کنیم؛ اما روح بسیار گران‌باری را حمل می‌کنیم و هرگز سبک‌بالی را که بخشی از سفر است تجربه نمی‌کنیم. این نوع افسردگی که شایع است و اغلب تشخیص داده نمی‌شود، زندگی شخص را فرسایش می‌دهد. ما با داشتن احساس

بی‌ارزشی و بی‌کفایتی در مقابل چالش‌های زندگی، در حقیقت با این نوع افسردگی همدست می‌شویم.

وظیفه بی‌چون و چرای ما در این مرداب آن است که به اندازه کافی آگاه شویم تا تفاوت میان آنچه را که در گذشته بر ما روی داده است و آن کسی که در حال حاضر هستیم تشخیص دهیم. هیچ‌کس تا زمانی که اذعان نکند: «من آنچه بر من رفته است نیستم؛ من آنچه انتخاب می‌کنم هستم» از لحاظ روان‌شناسی پیشرفت نمی‌کند. چنین شخصی می‌تواند تشخیص دهد کمبودهای دوران کودکی ذاتی نیستند؛ بلکه نتیجه شرایطی خارج از کنترل کودک هستند. آنگاه می‌تواند انرژی زندگی را که قبلاً مسدود شده است جاری سازد.

جاکوب^۱ فرزند والدینی تحصیل‌کرده بود که انتظاراتی بالا از او داشتند و می‌خواستند که راه آنها را دنبال کند. والدین جاکوب از تلاش‌های او به‌عنوان یک کودک انتقاد می‌کردند و اگر در همه چیز بهترین نبود تحقیر و سرزنش می‌شد. جاکوب در نهایت یک پزشک شد؛ اما نه به‌خاطر عشق به پزشکی، بلکه به‌نظر می‌رسید پزشکی موفقیتی است که به‌واسطه آن عاقبت می‌تواند تأیید و محبت والدینش را کسب کند. طبعاً نیازهای خودشیفتگی والدین هرگز ارضا نشد و هر کاری که جاکوب انجام می‌داد برای آنها هیچ وقت کافی نبود. در حالی که او یک پزشک حاذق بود و از کارش رضایت داشت، در سی سالگی دچار افسردگی عمیقی شد.

افسردگی در میانسالی بسیار رایج است. به‌نظر می‌رسد برخوردی میان خودکاذب که واکنشی است به خیال‌های کودکانه و خود طبیعی که می‌خواهد خود را ابراز کند، لازم است. این برخورد اضداد به‌صورت روان‌رنجوری تجربه می‌شود. کسانی که انتخاب می‌کنند نسبت به وظیفه‌ای که رنج‌شان تکلیف می‌کند ناآگاه باقی بمانند، درمانده می‌شوند و یا به اطرافیان‌شان آسیب می‌زنند.

1. Jacob

افسردگی در میانسالی یا در هر دوره‌ای که روان خواستار رشد یا انتقال است، نشانگر سرکوب نیروی زندگی است. هنگامی که گسست میان خود طبیعی - غریزی و خود واکنشی - اکتسابی مان را بیشتر می‌کنیم، بدترین دشمن خود می‌شویم. چنین آسیبی به غرایز طبیعی، چه آن را آگاهانه ایجاد کرده باشیم یا ناآگاهانه، افسردگی را ایجاد خواهد کرد. به همین دلیل جدا از نوسانات طبیعی احوال مان، هرکس گه‌گاه دچار افسردگی می‌گردد. در هر صورت شخص باید آن سؤال اصلی را از خود پرسد: «معنای افسردگی من چیست؟» چاه بی‌انتهای همیشه‌انتهایی دارد؛ ولی ما باید به عمق چاه برویم تا بتوانیم آن را ببینیم. همه ما همانند گیلگمش^۱ سرشار از چالش یافتن چشمه سبز و مقدس حیات هستیم.

کودک به منظور دستیابی به گرما و نور همانند یک گیاه می‌پیچد و حتی خود را تحریف می‌کند. جاکوب در سراسر زندگی خود را تحریف کرد تا انرژی حمایت‌کننده را از والدینش دریافت کند ولی هرگز آن را دریافت نکرد؛ زیرا خودشیفتگی آنها آن انرژی را می‌مکید و هیچ چیز پس نمی‌داد. شاید طبیعت می‌خواست که ما یا جاکوب، راننده کامیون، خواننده یا فقط فردی سرگردان باشیم؛ ولی ما تغییر شکل یافتیم و پیچیدیم تا نور لازم را بیابیم. جاکوب در رؤیاهای او و درمان‌هایش به این نتیجه رسید که قرار نبود پزشک شود؛ اما به خاطر دریافت تأیید والدینش به این شغل رو آورد. او در حیطه انتخابی خود ماهرانه کار می‌کرد و این موضوع گواه توانایی وی و نیز نشانگر تغییر شکل وحشتناک قصد و نیت روحش بود. آیا با این وضع نمی‌توان افسردگی را انتظار داشت؟ خوشبختانه جاکوب شخصیتی داشت که می‌توانست به عمق افسردگی فرو رود. پس به اعماق رفت و در آنجا شروع به التیام روح خود کرد.

مرد دیگری به نام ادوارد^۱ شغل خانوادگی‌اش را به ارث برده بود. آنچه بسیاری دیگر به‌عنوان قدرت و ثروت تجربه می‌کنند، برای او یک دام بود. رؤیاهای او به‌طرز فوق‌العاده‌ای از این موضوع سخن می‌گفتند؛ اما او احساس می‌کرد که نسبت به همسر، خانواده و کارکنانش مکلف است و مقدر است که در خدمت منافع مشترک‌شان باشد. روح او مشتاق ساختن موسیقی و زندگی در دنیای هنرمندان بود؛ اما وظایفش کاملاً با این میل مغایرت داشتند. هنگامی که تصمیم می‌گرفت حرکتی به‌سوی رؤیای شخصی‌اش داشته باشد، احساس گناه شدیدی می‌کرد. ادوارد چه اندازه قادر خواهد بود کشمکش میان وظیفه و آرزو را تحمل کند؟

در مشکل جاکوب و ادوارد تناقضی وجود دارد که همه ما را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. اگر جاکوب قرار است خودش باشد باید آرزوی برحق دوران کودکی‌اش برای پذیرفته شدن را رها کند. رها نکردن این آرزو و تمرین نکردن برای دوست داشتن و پذیرفتن خود، به‌معنای آن است که افسرده باقی خواهد ماند. اغلب برای برطرف کردن افسردگی باید مخاطره‌ای را بپذیریم که بیش از همه از آن می‌ترسیم و رشد طبیعی ما را مسدود کرده است. ادوارد در صورتی که ندای روحش را دنبال کند به احتمال زیاد مستقیماً به‌سوی تشویشی پیش خواهد رفت که احساس گناهِش دفاعی در برابر آن است؛ احساس گناه و اضطرابی که برخاسته از طرد شدن به‌خاطر نومید کردن انتظارات جمعی است.

بدین‌سان مجبور به انتخابی تازه می‌شویم: اضطراب یا افسردگی. اگر چنانکه روح‌مان اصرار دارد به پیش رویم، ممکن است در اضطراب غرق شویم. اگر پیش رویم دچار افسردگی خواهیم شد و هدف روح‌مان را سرکوب می‌کنیم. در چنین انتخاب دشواری فرد باید اضطراب را انتخاب کند. زیرا اضطراب حداقل راهی به‌سوی رشد بالقوه است؛ در حالی که افسردگی به معنای رکود و شکست زندگی است.

1. Edward

همچنین ممکن است دچار نوعی افسردگی عمومی شویم. در گذشته بسیاری از اشخاص در دام این افسردگی افتاده‌اند و امروزه هم به‌خاطر محدودیت‌های جنسیتی و فشارهای اقتصادی، پدیده‌ای بسیار شایع است. افسردگی را می‌توان در سطح کل یک کشور مشاهده کرد (چنانچه در ایرلند دیده‌ام). هنگامی که در دورانی زندگی می‌کنیم که آرمان‌هایش با روح ما همخوانی نیست، آنگاه شاید به افسردگی فرهنگی نیز دچار شویم. اگر نقش‌هایی که از ما خواسته می‌شود ایفا کنیم با تصویر درون‌مان هماهنگ نباشد، اغلب بی‌آنکه بدانیم این ناهماهنگی را به‌صورت افسردگی تجربه می‌کنیم. رفتن به عمق چاه در حالی که حتی نمی‌دانیم در آن گرفتاریم، دشوار است.

پیروان یونگ ارزشی درمانی برای افسردگی قائل هستند. این حرکت روان، نمایانگر بازگشت انرژی برای خدمت به خود است؛ درست مانند بازگشت شبانگاهی خواب که در خدمت متعادل ساختن و احیای جسم و روان است. اگر بخشی مهم از وجود خود را پشت سر جا گذاشته باشیم لازم است به عقب بازگردیم؛ آن را بیابیم؛ به سطح بیاوریم؛ یکپارچه‌اش کنیم و آن را زندگی کنیم. درست همان‌گونه که شمن‌ها وارد دنیای ارواح می‌شوند تا بخشی از روح را که گسسته شده است بهبود بخشند و آن را برای تلفیق دوباره بازگردانند، ما نیز از لحاظ درمانی مکلف هستیم آنچه را که پشت سر جا گذاشته‌ایم بیابیم و آن را به سطح بازگردانیم.

تحلیل‌گران عمقی توجه دقیقی به رؤیاهای دارند؛ زیرا رؤیاهای از کف چاه نمی‌آیند؛ بلکه از چاهی زیر کف برمی‌خیزند. باید تکنیک تجسم فعال را به کار بگیریم تا محتوایی از روان را که سرکوب شده‌اند فعال سازیم. هنگامی که قادر به ارائه این محتواها به‌صورت خودآگاه می‌شویم، عموماً افسردگی از میان می‌رود. روان از افسردگی برای دریافت توجه ما استفاده می‌کند تا به ما نشان دهد چیزی در عمق ما غلط است. هنگامی که ارزش درمانی آن را بشناسیم و رشته آن را در هزارتوی درون‌مان دنبال کنیم، آنگاه افسردگی می‌تواند نوعی دوست به‌نظر آید. اگر ما توسط افسردگی آسیب

نبینیم، نشانه آن است که روان ما مرده است. آسیب و رنج نشانه آن است که چیزی مهم و حیاتی هنوز در درون ما وجود دارد و در انتظار دعوت ماست تا به زندگی بازگردد.

در هر حال مرداب‌گونه، وظیفه‌ای وجود دارد. ارزش نهادن به افسردگی، احترام گذاشتن به آن، سعی نکردن در تسکین و فرار از عذاب آن، شهامت زیادی می‌طلبد. در اعماق آن معنایی نهان وجود دارد که از خودآگاه جدا شده، اما هنوز زنده و پویاست. با اینکه افسردگی انرژی حیات را می‌فرساید، اما آن انرژی از میان نمی‌رود؛ بلکه در عمق دنیای درون جای می‌گیرد. مانند اورفیوس^۱ که به اعماق می‌رود تا با نیروهای پست و افسونگر مواجه شود، ما نیز مکلف‌ایم به عمق افسردگی رویم و بزرگ‌ترین گنج روح را بیابیم.

درماندگی: قلمرو دلسردی

هنگامی که افسرده می‌شویم می‌گوییم دلسرد شده‌ایم و انرژی سفر زندگی را از دست داده‌ایم. چنانچه پیش‌تر دیدیم انرژی هنوز وجود دارد؛ اما در اعماق چاه فرونشسته است. درماندگی، تجربه دلسرد شدن است؛ تجربه از دست دادن انرژی برای پیمودن سرزمین هرز. کیست که بی‌رمق، محزون، سرگردان و بی‌هدف در چنین مکان بایری که گاه و حتی سال‌ها ساکن نشده باشد؟ هزاران چیز ممکن است انرژی روانی لازم برای زندگی را بخشکاند: بیماری جسمانی، هزاران شوک طبیعی، خستگی و البته تأثیر عقده‌هایی که انرژی را از خودآگاه می‌مکند. ما رؤیاهای و نشانه‌های بیماری را مشاهده می‌کنیم تا دریابیم که انرژی کجاست و می‌خواهد به کجا برود تا بتوانیم انرژی گمشده را بازیابیم.

در زبان قرون وسطی همه ما گاه به آسیدیا^۲ یا رخوت روحی مبتلا می‌شویم که آن را «بیماری راهبان» می‌نامیدند. بنابر فیزیولوژی قرون وسطی،

1. Orpheus

2. Acedia

روح مرطوب است و هنگامی که خشک شود، فرد از عطش روح رنج می برد: بیابان روح و روان. زندگی خشک و خشن راهب‌ها، پرهیزکاری‌های اجباری، عهد فقر، پاکدامنی، اطاعت و محیط خسته کننده منجر به از میان رفتن روح می شد که بی شباهت به زندانی شدن نیست. چنانکه مکس پایپر^۱ گفته است: «جوهر رخوت، اجتناب از پذیرش و رضایت از وجود خود است.»^۲ دنبال نکردن سفر بی‌همتای مان در هستی و فدا کردن آن، زخم زدن به روح است و از میان رفتن روحیه، نتیجه آن خواهد بود.

خویشاوند نزدیک رخوت، احساس بیهودگی است. هرگاه روان برخلاف خواسته خود به مدت طولانی هدایت گردد یا مجبور شود در خدمت ارزشی بیگانه با خود در آید، احساس بیهودگی به وجود می آید. بسیاری از کارهای امروزی، تکراری و در محیط‌هایی مصنوعی محدود شده‌اند. حتی متخصص‌ها در شبکه‌های تنگ آموزش شغلی تحت فشارند که اغلب اهمیت اندکی برای ارزش و تنوع روح‌های فردی قائل هستند. در حقیقت می‌توان گفت هرچه موفقیت زندگی بیرونی فرد بیشتر باشد و جامعه پاداش بیشتری برایش قائل باشد، احتمال آنکه شخص در دام آن موفقیت اسیر شود بیشتر است. این موفقیت زندانبان اجبارها و توقعات پی‌درپی می‌شود. چنین موفقیتی می‌تواند روح را شدیداً در تنگنا قرار دهد. زمانی که شوق ما به شغل مان از بین می‌رود؛ احساس بیهودگی که ناخوشایندترین مهمان است غالباً به دیدن ما می‌آید.

در تاروپود آرمان‌های عصرمان از ما انتظار می‌رود تا بیشتر و بیشتر و سریع‌تر و سریع‌تر تولید کنیم و عمدتاً با تولید قابل مشاهده‌مان تعریف می‌شویم. هیچ چیز در زمان ما، نه رسوایی‌های جنسی و نه شکست‌های مالی، هیچ یک نمی‌تواند با نیروی خجالت‌آور بی‌حاصلی برابر باشد. ما ناچار به تکرار خود هستیم؛ همانند بازیگرهای موفقی که مجبورند یک نقش را

1. Max Piper

2. *The Oxford Dictionary of Quotations*, p. 374.

به خاطر انتظارات عموم مردم مکرر اجرا نمایند؛ بیشتر و بیشتر و سریع‌تر و سریع، اما با افسوس. ژان پل ریشتر^۱ می‌گوید: «زندگی برای کسانی که می‌کوشند به آن سرعت ببخشند کوتاه‌تر می‌شود.»^۲

برای پیشینیان ما، زمان تالار عظیمی از لحظات بود که هر کس می‌توانست بدون عجله در گوشه گوشه‌اش به جست و جو پردازد. اما زمان برای ما دیگر کافی نیست؛ زیرا تقاضاهای مان بسیار زیاد است. ما از جنون موفقیت و اجبار و سواس آمیز انتظارات، به احساس بیهودگی و سپس به سستی روح می‌رسیم که آن را درماندگی می‌نامیم.

درست همانند سایر احوال مرداب‌گونه، در اینجا هم یک وظیفه روان‌شناختی وجود دارد. زندگی انرژی کافی سفر را برای مان فراهم می‌کند. بخش عمده‌ای از آن صرف فعالیت‌های لازم برای بقا می‌شود؛ اما هنگامی که از درماندگی رنج می‌بریم باید بپذیریم که برخلاف طبیعت خود پیش رفته‌ایم. زندگی ساده‌تر از آن مفهومی است که ما در جوامع صنعتی فکر می‌کنیم. دو عملکرد مستقل روان در دسترس ما قرار دارد: احساس و جریان انرژی. این دو سرچشمه، راهنمایی لغزش‌ناپذیر برای چگونه زیستن ما هستند. هر کودک و فرد عامی این را می‌داند؛ اما اکثر ما آن را فراموش کرده‌ایم.

احساس به ما می‌گوید آیا کاری را که برای مان درست است انجام می‌دهیم یا نه. متأسفانه بسیاری از ما دیری است که ارتباط با این منشأ را از دست داده‌ایم و حتی به عمد دستورات آن را زیر پا می‌گذاریم تا بازدهی مان بیشتر شود. ما احساسات را انتخاب نمی‌کنیم. احساسات مستقل‌اند و تحلیل‌گر کیفیت زندگی ما هستند. ما فقط می‌توانیم انتخاب کنیم که این احساسات را به خود آگاه بیاوریم و آنگاه تصمیم بگیریم آیا می‌خواهیم براساس آنها عمل کنیم یا نه. به همین ترتیب جزر و مد انرژی که کارکرد طبیعی ویژگی فانی بودن ماست، راهنمایی حیاتی است که نشان می‌دهد آیا

1. Jean Paul Richter

۲. همان، ص ۸۶۷

انتخاب‌های ما برای مان درست است یا نه. اگر آنچه انجام می‌دهیم درست باشد انرژی خواهیم داشت. اما اغلب مجبوریم احساسات و انرژی مان را به کاری بی‌روح اختصاص دهیم. ما آموخته‌ایم این کار را انجام دهیم؛ زیرا برای آن به ما پاداش می‌دهند و اگر دست از آن برداریم احساس شرمساری می‌کنیم.

در تجربهٔ درماندگی و همدستی با کارهای بی‌روح، وظیفهٔ آگاه شدن به ارتعاش درمی‌آید. پرسش یونگ مرتب به یادمان می‌آید: «این فرد از انجام چه وظیفه‌ای اجتناب می‌کند؟» در اکثر موارد ما از پذیرفتن مسئولیت زندگی خود امتناع می‌کنیم. در دوران کودکی، ما ضعف و بی‌قدرتی خود را مکرر می‌آموزیم؛ سپس اشکال قدرت هنجارهای اجتماعی را ملکهٔ ذهن می‌کنیم و بعد مثل مورچه‌های کارگر برده‌وار به خدمت آنها درمی‌آییم. مخالفت با آنها موجب می‌شود اضطراب و احساس گناهی کاذب پیدا کنیم. اما تجربهٔ درماندگی، نشانهٔ استفاده نکردن از انرژی در خدمت روح است و ما را از خود معتبر و اصیل مان دورتر و دورتر می‌سازد.

فقط با مشاهدهٔ صادقانهٔ کمبود انرژی مان می‌توانیم به نقطهٔ گسست انرژی دست پیدا کنیم. انرژی از دست رفته را می‌توان دوباره به دست آورد. اگر بخواهیم در خدمت روح باشیم انرژی بازمی‌گردد و به ما خدمت می‌کند. مسئولیت انتخاب زندگی‌ای که به آن فراخوانده شده‌ایم، با تمامی الزامات عملی و تعهدات مان به دیگران، مسئولیت خود ماست. درماندگی اعتراض روح است که انرژی را از ما می‌گیرد؛ زیرا چگونگی سرمایه‌گذاری من را تأیید نمی‌کند. چنین اعتراض قدرتمندی از سوی ناخودآگاه را شاید نادیده بگیریم؛ اما باید انتظار شدت یافتن نشانه‌های آن را داشته باشیم. روح را نمی‌توان به تمسخر گرفت. غرش‌های آن هر چند پذیرفته نشود، اما هشدارهایی دوستانه برای تغییر زندگی مان هستند و هنگامی که در این وظیفه شرکت می‌جوئیم، انرژی به ما بازمی‌گردد.

نومیدی: تیره‌ترین زاغ

نومیدی، نداشتن امید، چشم‌انداز و انتخاب است. در سنت یهودی-مسیحی نومیدی گناه است؛ زیرا قدرت و اراده خدا را نادیده می‌گیرد؛ بی‌نهایت را محدود می‌کند و خالق را محصور می‌سازد. نومیدی به‌عنوان بدترین حالت حزن‌انگیز شناخته شده است؛ زیرا به‌نظر می‌رسد هیچ راه‌گریزی از آن وجود ندارد. نومیدی حتی گردنکشی قهرمانانه شلی^۱ را مسدود می‌کند که در «پرومتئ آزاد» فرمان می‌دهد: «امید بورزید تا امید از لاشه خود آفریده شود.»^۲ به همین ترتیب نخست‌وزیر انگیس بنیامین دیسرالی^۳ که بی‌شک شکست، پیش‌داوری و فقدان را تجربه کرده بود می‌گفت: «نومیدی نتیجه نادان‌هاست.»^۴

اما چه کسی نومیدی را نمی‌شناسد هنگامی که نیروهای درونی و بیرونی که بسیار قوی‌تر از نیروهای ضعیف ما به‌نظر می‌رسند، بر علیه‌مان برمی‌خیزند، به‌طوری‌که حتی توان مقاومت نداریم؟ چه کسی آرزوی مرگ نکرده است تا این تنش و حشمتناک پایان پذیرد؟ کامو در اسطوره سسیفوس^۵ گفته است که خودکشی تنها مشکل فلسفی واقعی است: بودن یا نبودن؛ مسئله این است. اگر ناامیدی را بپذیریم و دست به خودکشی بزنیم، حتی آن موقع هم انتخاب کرده‌ایم. اما راهی را انتخاب کرده‌ایم که هیچ نتیجه زنده‌ای از آن بیرون نمی‌آید. زنده ماندن، در آغوش کشیدن نومیدی و فشار و حشمتناک اضداد، حداقل امکانی برای یک چاره و حرکتی اندک به سوی جلو را باز نگه می‌دارد.

جیمز هیلمن^۶ در کتاب «خودکشی و روح» می‌گوید حتی در اوج نومیدی

1. Shelly

2. Prometheus Unbound, in *The Poems of Shelly*, p. 268.

3. Benjamin Disraeli

4. *Oxford Dictionary of Quotations*, p. 185.

5. Myth of Sisyphus

6. James Hillman

که فرد آرزوی مرگ می‌کند، واقعاً نمی‌خواهد بمیرد؛ بلکه بیشتر خواهان تحولی ناگهانی است. تیره‌ترین زاغ یعنی نومیدی در گوش ما زمزمه می‌کند که راه‌حلی دارد؛ در حالی که به راستی فقط توقف را با خود به همراه می‌آورد. هیلمن می‌گوید اگر کسی آرزوی مطلق تحول را داشته باشد، آنگاه خود نیروی تغییر را به وجود می‌آورد. در غیر این صورت از هیچ منافعی که تصور می‌شد از آن عمل راسخ برمی‌آید، بهره‌مند نمی‌شود.

با وجود این سخن گفتن آسان است؛ اما در مدار نومیدی هرگونه بحثی به سرعت توسط یأس رد می‌شود. هر انتخاب، انسانی پوشالی می‌شود که به آسانی با منطق حل‌نشدنی درهم فرو می‌ریزد. نومیدی پر از تکرار مکررات است؛ مسئله مورد بحث را مسلم فرض می‌کند و در مدار بسته یأس گفتگو می‌کند که در آن به ندرت راه خروجی وجود دارد.

وظیفه بی‌چون و چرای ما در برخورد با نومیدی، حفظ تلاش و مبارزه و حرکت از جایگاه قربانی بودن به سوی قهرمانی است. البته شرایط انسانی در مرگ به پایان می‌رسد که ممکن است به صورت یک شکست یا شاید به عنوان پایان طبیعت یا خدا پنداشته شود که فراتر از قدرت درک من است. اما وظیفه اصلی ما در نومیدی، پرهیز از احساسات وحشتناک و یا از دست دادن شان و منزلت انسانی مان نیست؛ بلکه رنج بردن است؛ برای رسیدن به هر آنچه در انتظار ما فراسوی مکررگویی‌های نومیدی است.

این زاغ‌های وحشتناک - افسردگی، درماندگی و نومیدی - همواره درست بیرون پنجره لانه کرده‌اند. مهم نیست چقدر جدی می‌کوشیم از آنها رها شویم؛ زیرا دوباره و دوباره باز می‌گردند و فریادهای فاجعه‌آمیزشان خواب ما را برمی‌آشوبد. بیایید به آنها به عنوان یادآوران همیشگی وظیفه‌مان فکر کنیم. حتی در قارقار و حضور پرجنجال شان می‌توانیم دست به انتخاب زنیم.

[زندگی راه نقشه]

خود تحلیل‌گری

با رویکرد پرفسور کارل گوستاو یونگ



< تأسیس ۱۳۷۶ >




مرکز مطالعات و آموزش
علوم بیست‌رفته انسانی

نشانی: سید خندان . ابتدای سهروردی شمالی 

پلاک ۸۲۹ . طبقه دوم . واحد ۶ . تلفن: ۳-۸۸۵۲۴۱۰۰ 

 www.bonyadonline.ir  info@bonyadonline.ir

 [instagram: bonyadfarhangzendegi](https://www.instagram.com/bonyadfarhangzendegi)