
فهرست مطالب

سخن مترجم ۷

در جستجوی کودک فراموش شده

۱- ماجرای کودک فراموش شده و روان‌درمانگر شدن ما ۱۱

کودک فقیرِ دارا ۱۴

دنیای گمشده احساسات ۱۸

در جستجوی خود واقعی ۲۲

داستان درمانگر ۲۷

مغزِ طلایی ۳۲

۲- افسردگی و خودبزرگ‌پنداری: دو شکل مرتبطِ انکار ۳۵

فراز و نشیب‌های نیازهای کودک ۳۵

پیشرفت تندرستی ۳۶

اختلال ۳۷

توهم عشق ۴۰

خودبزرگ‌پنداری ۴۱

افسردگی در برابر بزرگ‌پنداری ۴۳

افسردگی در قالب انکار خود ۴۶

مراحل افسردگی در حین درمان ۵۹

تابع علامت ۵۹

سرکوب نیازهای اساسی ۶۰

انباشت احساسات قوی و نهفته ۶۰

مقابله با پدر و مادر ۶۱

زنداد درون ۶۲

- ۶۸ جنبه اجتماعی افسردگی
- ۷۱ افسانه نارسیس
- ۳- دور باطل تحقیر** ۷۳
- ۷۳ تحقیر برای کودک، بی‌احترامی برای تضعیف و ادامه ماجرا
- ۸۵ کار با تحقیر در درمان
- ۸۶ خودبیانی آسیب‌دیده در اجبار به تکرار
- ۸۸ تداوم تحقیر در انحراف و رفتارِ وسواسی
- ۹۷ «انحطاط» به‌عنوان «شر» در دنیای کودکی هرمان هسه
- ۱۰۴ مادر نماینده جامعه در اولین روزهای زندگی
- ۱۰۶ تنهایی تحقیرکنندگان
- ۱۱۱ دستیابی به رهایی از تحقیر و احترام گذاشتن به زندگی

سخن مترجم

دوستی عزیز به نام شیوا کتاب را برایم فرستاد و گفت بسیار گریستم تو هم خواهی گریست...

انگیزه اصلی ترجمه این کتاب مانند تمام انگیزه‌های جهان ابتدا خودم بود. از میان همه آنچه در وادی روان آدمی در این سالیان خوانده‌ام کتاب آلیس میلر به جرأت یکی از تأثیرگذارترین و موجزترین کتاب‌ها یا مقالاتی بود که خوانده‌ام. پس از سال‌ها جوریدن در خود، مراجعین، داستان‌ها و کتاب‌ها، آلیس میلر چنان ساده، شفاف و زیبا با ذکر نمونه‌هایی از هنرمندان، نویسندگان و اشاره به آثار هنری‌شان یادآور دردی مشترک و بیش از آن، حرف دل شد که ضرورت ترجمه این کتاب می‌شود و این همه به مدد تجارب شخصی است و قصه‌های بسیار شنیده شده و در عین حال غیرتکراری؛ کتابی که بیش از ۳۵ سال از نگارش آن می‌گذرد و همچنان به ظرافت به نکته‌ای بسیار مهم - شاید اساسی‌ترین - می‌پردازد: تجربه احساس تنهایی ناشی از غفلت مراقبین در دورانی که نیازهای اساسی‌مان نادیده گرفته شد و ما بر آن شدیم که مراقب دیگران مهم زندگی‌مان باشیم تا بلکه امن شویم. غافل از اینکه نمی‌توان برای دیگری مراقبی خوب و کافی بود مادام که کسی در درون‌مان نشسته و مویه می‌کند. بهترین راهی که کودک سرآمد^۱ ما در آن روزها انتخاب کرده است فراموشی

۱. کودک سرآمد (gifted)؛ در ترجمه از "کودک فراموش‌شده" در تمام کتاب استفاده شده - چراکه منظور نویسنده کودکی است که بسیار ظریف و باهوش برای بقای خود می‌باشد و از آنجا که مادر به عنوان مراقب، نیازهای کودک را نادیده گرفته و مشغول پاسخگویی به نیازهای خود بوده است، نیازهای اصلی کودک فراموش شده که برای بقای خود لازم می‌بیند خویشتن خویش را فراموش ←

خودمان در جهت بقای خود و ملاقات با نیازهای آن دیگری بوده تا آنجا که شاید بتوان گفت تا سر حد انتخاب شغل و حرفه‌مان پیش رفتیم. اما این پایان راه نبود، بلکه درست ابتدای غفلتی دیگر بود از خودمان.

کتاب ماجرای کودک سرآمد و داستان روان‌درمانگر شدن ما، بار دیگر ما را یاد خود فراموش شده‌مان می‌اندازد. نیز، هشدار می‌دهد که به همه ما تا در خاطرمان بماند که نمی‌توان درمانگر خوبی بود اگر پیش از نجات خود، نجات دیگری انتخاب‌مان باشد. ترجمه این کتاب در درجه اول تقدیم به خودم و سپس به همکاران و انسان‌هایی می‌کنم که مشتاق یاری‌رساندن به هموعانشان هستند تا یادآور این مهم شود که تنها راه نجات دیگری از مسیر نجات خودمان می‌گذرد.

به جرأت می‌توان گفت اگر بر همه واجب است که با درمانگری ماهر، خود را بهتر ببینند و درک کنند، بر جامعه ما روان‌شناسان و درمانگران واجب‌ترین است تا پیش از مواجهه با دیگری و همچنین پیش از نشستن در جایگاه تنهای درمانگر و تکرار چرخه معیوب داستان کودکی و نادیده انگاشتن خود، قبل از هر چیز با درمانگری مشفق به ملاقات خودمان برویم.

کتابیون زاهدی

۱۳۹۵

→ کرده و ناجی مادر باشد و در بزرگسالی نیز به بیرون از خود و نجات دیگری بپردازد و غافل از کودک فراموش شده خود گردد.

در جستجوی کودک فراموش شده

ماجرای کودکِ فراموش شده و روان‌درمانگر شدنِ ما

در تجربهٔ مبارزه با بیماری‌های روحی آموخته‌ایم که تنها یک سلاح داریم: کشف حقیقتِ تاریخچهٔ عاطفی منحصر به فرد کودکی‌مان. اما آیا این امکان وجود دارد خود را به‌طور کامل از توهمات برهانیم؟ تاریخ نشان می‌دهد آنها همه‌جا رخنه می‌کنند. زندگی ما انباشته از همه آنها است. شاید به این دلیل که حقیقت همواره برای ما غیرقابل تحمل است. در همان حال حقیقت به اندازه‌ای ضروری است که فقدان آن ضرر و زیان بسیاری به همراه دارد و به مثابهٔ یک بیماری خطرناک بروز می‌کند. برای حفظ یکپارچگی و دوری از این خسران و برای کشف حقیقت شخصی خود باید زمانی طولانی صرف کنیم؛ حقیقتی که بدون قرار دادن خود در سپهری آزاد، کشف نخواهد شد و دورانی سخت و دشوار را به ما تحمیل خواهد کرد و اگر بر آن باشیم تا به جای پیمودن این مسیر با خرد معنوی به آرامش دست پیدا کنیم به خودفریبی و توهم دچار خواهیم شد.

آسیب‌های دوران کودکی ترمیم‌پذیر نیستند چرا که ما قادر به تغییر گذشته نیستیم اما می‌توانیم خود را دگرگون و ترمیم کنیم. می‌توانیم با انتخاب نگاهی دقیق به دانش اندوختهٔ درون‌مان و نزدیک کردن آن به آگاهی‌مان انسجام از دست رفته را بازیابیم. این راه دشوار است اما تنها راه برای گذر و رهایی از زندان بی‌رحم و ناپیدای کودکی‌مان

است. با تبدیل شدن از قربانیان ناآگاه گذشته به افراد مسئول کنونی خود را رها می‌سازیم؛ مبدل شدن به افرادی که نسبت به گذشته خود آگاه‌اند و با آن زندگی می‌کنند.

بیشتر افراد کاملاً برعکس رفتار می‌کنند. آنها بدون درک این مطلب که گذشته همواره نقش تعیین‌کننده‌ای در رفتارهای کنونی‌شان دارد از آگاهی در مورد پیشینه خود پرهیز می‌کنند و با نادیده گرفتن این حقیقت که گذشته دیگر وجود ندارد به زندگی در شرایط کودکی سرکوب‌شده خود ادامه می‌دهند. آنها با ترس و اجتناب از خطراتی زندگی می‌کنند که گرچه زمانی واقعیت داشته‌اند ولی مدت‌هاست دیگر از واقعیت تهی شده‌اند. محرک آنها خاطرات ناخودآگاه، احساسات و نیازهای سرکوب‌شده‌ای است که تعیین‌کننده تقریباً تمام کارهایی است که این افراد می‌کنند و یا قادر به انجام‌شان نیستند.

تجربه سرکوب‌خاطره بهره‌کشی‌های وحشیانه دوران کودکی، افراد را به ناپود کردن زندگی خود و دیگران سوق می‌دهد. این افراد با احساس تشنگی برای انتقام در ناخودآگاه، ممکن است برای پنهان کردن حقیقت از خودشان و اجتناب از احساس ناامیدی که در گذشته به‌عنوان یک کودک شکنجه‌شده از آن رنج می‌بردند، دست به اعمالی خشونت‌آمیز نظیر آتش زدن خانه‌ها و اماکن کسب و کار و حمله فیزیکی به دیگران و از این دست ویرانگری‌ها بزنند. چنین اعمالی غالباً به نام «وطن‌پرستی» یا اعتقادات مذهبی بروز می‌کنند.

برخی دیگر در انواع کلوپ‌های خودآزاری و با رفتارهای سادومازوخیستی^۱ به شکنجه‌هایی می‌پردازند که زمانی نسبت به خودشان اعمال شده است و این فعالیت‌ها را «آزادی» می‌نامند. مانند زنانی که نوک سینه را سوراخ می‌کنند تا از میان آن حلقه گذرانده و آویزان کنند و عکس‌هایشان در روزنامه‌ها منتشر می‌شود و با افتخار می‌گویند هنگام این کار هیچ دردی احساس نکرده‌اند و حتی مفرح نیز بوده است.

1. Sadoomasochist

بی تردید گفته‌هایشان صحت ندارد. آنها باید در دوران کودکی و نوجوانی می‌آموختند که درد را احساس نکنند و امروز دست به هر کاری می‌زنند تا درد دخترکی را که روزی مورد بهره‌کشی جنسی پدرش قرار گرفته و ناچار آن را لذت‌بخش می‌دانسته را حس نکنند.

احتمالاً درد سرکوب شده در خلوت بیشتر رخ می‌نماید. مثلاً زنی که در کودکی مورد بهره‌کشی جنسی قرار گرفته برای انکار واقعیت کودکی خود و فرار از گذشته و پرهیز از درد کشیدن، همواره از معاشرت با مردان، الکل، مواد مخدر و جلب توجه کمک می‌گیرد. او برای پس‌راندن و مهار اوقات ملال‌آور به هیجان مدام نیاز دارد. او حتی یک لحظه سکون و سکوت را نیز نمی‌تواند تحمل کند زیرا ممکن است تنهایی جانسوز تجربه کودکی خود را احساس کند و از چنین احساسی بیش از مرگ می‌هراسد. او به راه خود ادامه می‌دهد مگر اینکه دریابد آگاهی از احساس‌های گذشته نه تنها کشنده نیست بلکه می‌تواند رهایی‌بخش نیز باشد.

سرکوب دردهای کودکی نه تنها بر زندگی شخص بلکه بر تابوهای کل جامعه نیز اثر می‌گذارد. جریان معمول زندگینامه‌ها نیز این را به وضوح نشان می‌دهد. مثلاً با خواندن شرح حال هنرمندان مشهور چنین برداشت می‌کنیم که زندگی آنان در دوران بلوغ شروع شده است. به ما گفته می‌شود دوران کودکی آنها «شاد»، «راضی»، «خالی از دردسر» یا «مملو از محرومیت» و یا «الهام‌بخش» بوده است. اما به نظر نمی‌رسد واقعیت کودکی این افراد برای شرح حال‌نویسان جالب باشد؛ به نظر آنها ریشه‌های کل زندگی در کودکی نهفته نیست و درهم‌تنیده نشده است. این موضوع را با یک مثال ساده شرح می‌دهم.

هنری مور^۱ در خاطرات خود می‌نویسد وقتی پسر بچه‌ای بوده برای تسکین دردهای روماتیسمی مادرش پشت او را مشت‌ومال می‌داده است. خواندن این مطلب موضوع مجسمه‌های مور را برای من روشن کرد: زنان بزرگ و خمیده با سر کوچک.

1. Henry Moore (1898-1986) ایرلندی - مجسمه‌ساز انگلیسی

حالا می توانستم مادر را از نگاه پسر کوچک ببینم؛ با سری افراشته در بالا، در چشم اندازی رو به نقصان و پستی فوق العاده بزرگ در برابر او. برای بسیاری از منتقدان این تعبیر ممکن است بی ربط باشد، اما از نظر من نشان دهنده این است که تجربیات یک کودک تا چه اندازه در ضمیر ناخودآگاه وی باقی می ماند و امکاناتی برای بیان و ابراز را در بزرگسالی پدید می آورد که او می تواند به آنها آزادی عمل ببخشد. حالا اگر حافظه مور رابطه ای با یک حادثه آسیب زا نداشت می توانست دست نخورده باقی بماند. اما تجربیات آسیب زای کودکی می تواند در تاریکی پنهان شود و بدین ترتیب کلید درک انسان از زندگی هم با آن در ابهام باقی بماند.

کودک فقیر دارا

گاهی از خود می پرسم آیا هرگز امکان درک و دریافت وسعت تنهایی و واماندگی دوران کودکی را به دست خواهیم آورد؟ در اینجا در درجه نخست کسانی را در نظر دارم که دوره درمان خود را با این باور شروع می کنند که کودکی شان شاد و توأم با مراقبت بوده است. چرا که کودکانی که آشکارا به حال خود رها و نادیده گرفته شده اند همواره این را می دانستند و یا دست کم با آگاهی از این موضوع بزرگ شده اند که کودکی شان سراسر آسیب بوده است.

غالباً با کسانی روبرو شده ام که به خاطر استعدادها و پیشرفت هایشان مورد تحسین و تشویق قرار گرفته اند؛ کسانی که در اولین سال زندگی شان آموزش دستشویی رفتن دیده اند و احتمالاً حتی در سنین یک سال و نیم تا پنج سالگی با قابلیت به مراقبت از خواهر و برادران کوچکتر خود یاری رسانده اند. طبق نگرش غالب، این گونه افراد - یعنی مایه مباحث پدر و مادر - می باید از یک حس محکم و پایدار اعتماد به نفس برخوردار بوده باشند. اما قضیه دقیقاً برعکس است. آنها در هر چیزی که به عهده می گیرند خوب و عالی عمل می کنند و مایه تحسین و رشک دیگران هستند؛ هر جا که اراده کنند موفق می شوند - اما در پس همه این ها افسردگی، احساس تهی بودن و

از خودبیگانگی و این احساس نهفته است که زندگی شان بی معنی است. به محض از بین رفتن اثر داروی خودبزرگ‌پنداری، به محض اینکه دیگر «در رأس» نباشند و هرگاه دیگر «ستاره» نباشند و به مجرد اینکه احساس کنند نمی‌توانند به صورت یک تن‌دیس آرمانی درآیند و یا طبق معیارهای عالی ظاهر شوند، این احساس‌های تاریک خود را بروز می‌دهند. آنگاه دچار احساس گناه و شرم می‌شوند. چرا این افراد شایسته و موفق دچار چنین اختلالی هستند؟

در اولین مصاحبه به شنونده خواهند گفت والدین فهمی داشته‌اند و یا حداقل یکی از والدین شان فهم بوده است و اگر از این موضوع آگاه باشند که به عنوان کودک منظورشان بد فهمیده شده، معتقدند به خاطر کوتاهی و عدم توانایی در بیان مناسب احساس‌شان چنین اتفاقی افتاده است. آنها خاطرات خود را بدون هیچ‌گونه احساس همدردی نسبت به کودکی که زمانی بوده‌اند بازگو می‌کنند و این بیشتر قابل توجه است زیرا این بیماران نه تنها از توانایی درون‌گرایی فوق‌العاده‌ای برخوردارند بلکه تا حدودی به نظر می‌رسد قادر به همدلی با دیگران نیز هستند. با این حال دسترسی آنان به دنیای عاطفی دوران کودکی‌شان لطمه می‌بیند - که نشانه آن فقدان احترام، اجبار در کنترل و آلت دست شدن و درخواست پیشرفت است. غالباً نسبت به کودکی خود تحقیر و طنز و حتی تمسخر و بدبینی نشان می‌دهند. کلاً فاقد هرگونه درک عاطفی واقعی یا قدردانی نسبت به فراز و نشیب‌های دوران کودکی خود هستند و جز میل به موفقیت هیچ درکی از نیازهای واقعی خود ندارند. سرکوب پیشینه واقعی‌شان چنان به کمال رخ داده است که به سهولت می‌توانند توهم خود از کودکی مطلوب را حفظ کنند.

- به‌عنوان مبنایی برای توصیف شرایط روانی این افراد، برخی از فرضیات کلی باید مشخص شوند: کودک از همان ابتدای زندگی خود و در اولین مرحله نیاز دارد در هر زمان به عنوان یک شخصیت واقعی در نظر گرفته و مورد احترام واقع شود.
- وقتی از «در هر زمان به عنوان یک شخصیت واقعی» سخن می‌گوییم منظور عواطف، احساسات و حالت‌های کودک از روز اول به بعد است.