

بدن هرگز دروغ نمی گوید  
اثرات دیرپای والدگری با نفرت

در ستایش آلیس میلر و کتاب او به نام بدن هرگز دروغ نمی‌گوید:  
«استدلال‌های آلیس میلر روشن، دقیقاً مستدل و به تمامی قانع‌کننده هستند».

- ایلن کندال در ستون مرور کتاب‌ها در مجله لس‌آنجلس تایمز

«آلیس میلر چیزی را که معدودی آن را شناخته‌اند به‌گونه‌ای ترسناک برای بسیاری دیگر آشکار می‌نماید، یعنی: درد خارق‌العاده و رنج روانی تحمیلی به کودکان در پوشش روش متعارف پرورش کودک».

- موریس سنداک مؤلف کتاب جایی که مهار نشده‌ها هستند

«آلیس میلر در کتاب بی‌نظیر خود از زندگی اشخاص معروفی مانند مارسل پروست و یرجینیا وولف استفاده می‌کند تا مفهومی مشترک در زندگی همه‌مان را به ما بیاموزد که - آسیب‌التیام نیافته موجب بیماری می‌شود. من شیفته این کتاب شدم».

- مونالیزا شولتز مؤلف کتاب مغز زنان/امروزی و احساس بیداری

«طبق دانسته‌ها و توضیحات آلیس میلر بدن کلیه دردها و رنج‌های کودکی را به خاطر می‌سپارد و آزار و اذیت‌های زمان کودکی را به شکل علائم فیزیکی در نوجوانی و میان‌سالی بروز می‌دهد که او در این کتاب به بررسی آن‌ها می‌پردازد. در این کتاب خوانندگان با مطالب زیادی آشنا می‌شوند که پژوهاک تجربیات آنان است و می‌آموزند که چگونه با راهنمایی آلیس میلر با آسیب‌های آشکار و پنهان دوران کودکی خود روبرو شوند».

- فیلیپ گرون استاد ممتاز و بازنشسته دانشگاه روتگرز و مؤلف کتاب نجات کودک:  
ریشه‌های دینی تنبیه و اثر روانی آزار و اذیت بدن

«آلیس میلر در سفر پژوهشی و نویسندگی دوران حیات خود به آزادی درونی و قدرتی فوق‌العاده دست یافته است. در کتاب بدن هرگز دروغ نمی‌گوید وی با شجاعت اصول اخلاقی سنتی را زیر سؤال می‌برد و به ما الهام می‌بخشد تا با درد و رنج مادام‌العمری که کودکان به‌وسیله والدین‌شان متحمل می‌شوند روبرو شویم. نگرش‌های عمیق او به

این رابطه حیاتی تصویری واقعی از انسان وعدم تمایل وی به مخرب بودن و تخریب خود را نشان می‌دهد».

- باربارا راجرز مؤلف کتاب فریادهای کودکی

«نویسندگان اندکی مانند آلیس میلر علت آسیب دیدگی کودک درون همگی ما را مورد تأکید و بررسی قرار داده‌اند. در آخرین شاهکار او به نام بدن هرگز دروغ نمی‌گوید نثر میلر مانند همیشه بی‌باک و به‌گونه‌ای خوشایند صریح است. میلر با مواجهه رودرو با غالب فرضیه‌های مسموم فرهنگی و در تلاش برای جبران خسارت‌های وارده به کودکان توسط منحرف‌ترین و موذیان‌ترین عقاید مذهبی، دست به کاری نو می‌زند. این کتاب راه منتهی به درمان و عشقی بزرگ‌تر را از طریق صداقتی احساسی و غیرقابل مصالحه نشان می‌دهد؛ که برای مشاوران و روان‌درمانگرانی که در پی پرورش ظرفیت خود برای همدلی واقعی هستند بسیار ضروری است».

- رابین گریل روان‌شناس و مؤلف کتاب والد‌گری برای جهانی پراز صلح

«آلیس میلر کارهای خود را با تحقیقی جذاب از عواقب ناگوار بیماری‌های جسمانی، روان رنجوری و روان‌پریشی ناشی از درد و رنج ناشناخته افراد بالغ از رفتار والدین‌شان در کودکی، دنبال می‌کند. او این موضوع ممنوعه تعصب کتاب مقدس که تأکید می‌کند «به پدرت و به مادرت احترام بگذار» و «چوب معلم نبود از آزار» را از تاریکی بیرون می‌کشد و آن را در معرض پرتوی شفابخش شناخت و مقابله قرار می‌دهد. هرچه زودتر مردم به بررسی این روش پرورش کودک بپردازند، زودتر خواهیم توانست آن را به نفع کودکان نسبت به جامعه‌ای که خواهند ساخت اعمال کنیم».

- جین لیدلف مؤلف کتاب مفهوم پیوستار

«دکتر میلر با حقیقتی شگفت‌انگیز و نافذ می‌نویسد».

- نورم لی مؤلف کتاب مادران و موسی

## آثار دیگر آلیس میلر

- در جستجوی کودک فراموش شده<sup>۱</sup>
- جستجوی خویشتن واقعی (در ابتدا به نام زندانیان دوران کودکی به چاپ رسید)
- به خاطر خودت
- بی‌رحمی پنهان در پرورش کودک و ریشه‌های خشونت
- تو آگاه نخواهی بود: خیانت جامعه به کودک
- تصویرهایی از یک کودکی: شصت‌وشش تصویر آبرنگ و یک مقاله
- کلید دست‌نخورده: جستجوی آسیب دوران کودکی در خلاقیت و ویرانگری
- دانش‌پردشده: روبرو شدن با زخم‌های کودکی
- شکستن دیوار سکوت: تجربه‌های بخش روبرویی با حقیقت دردناک
- راه‌های زندگی: هفت سناریو
- حقیقت تو را آزاد خواهد کرد: غلبه بر کوری عاطفی

---

۱. توسط همین مترجم و انتشارات به چاپ رسیده است.

ابراز هیجان پدیده‌ای تجملاتی نیست  
بلکه ابزاری است پیچیده برای کمک  
به شخص در مبارزه برای بقا.

آنتونیو آر داماسیو

## فهرست مطالب

- پیش‌گفتار ..... ۱۱
- مقدمه اصول اخلاقی و بدن ..... ۱۵

### بخش ۱

#### بیان و پنهان‌کاری

- فصل اول: ترس از پدر و مادر و آثار تأسّف‌بارِ آن ..... ۳۵
- فصل دوم: مبارزه برای آزادی در درام‌ها و فریادِ ناشنیده بدن ..... ۳۹
- فصل سوم: خطای حافظه ..... ۴۴
- فصل چهارم: خودبیزاری و عشقِ نافرجام ..... ۴۹
- فصل پنجم: کودکِ زندانی‌شده و لزومِ انکارِ درد ..... ۵۳
- فصل ششم: خفقان با عشقِ مادر ..... ۵۶
- فصل هفتم: یک استاد گذشتهٔ تفکیک احساسات ..... ۶۴
- پی‌نوشت بخش ۱ ..... ۶۶

### بخش ۲

#### اصول اخلاقی در درمان و شناختِ بدن

- مقدمه‌ای بر بخش ۲ ..... ۷۱
- فصل هشتم: آشنایی با ظلم نسبت به کودکان ..... ۷۹
- فصل نهم: چرخ‌وفلک احساسات ..... ۸۶
- فصل دهم: بدن به‌عنوان نگهبان حقیقت ..... ۱۰۳
- فصل یازدهم: آیا می‌توانم آن را بگویم؟ ..... ۱۰۸
- فصل دوازدهم: کشتن به‌جای احساسِ حقیقت ..... ۱۱۵

- فصل سیزدهم: مواد مخدر و فریب بدن ..... ۱۱۹
- فصل چهاردهم: حق آگاهی ..... ۱۲۸
- فصل پانزدهم: فریب عشق را نابود می کند ..... ۱۴۳

### بخش ۳

#### بی میلی: آرزوی برقراری ارتباط واقعی

- مقدمه‌ای بر بخش ۳ ..... ۱۵۱
- فصل شانزدهم: دفتر خاطرات خیالی آنیتا فینک ..... ۱۵۷
- پی‌نوشت ..... ۱۸۳
- پی‌گفتار ..... ۱۸۷
- توضیحات ..... ۱۹۹
- فهرست منابع ..... ۲۰۳

## پیش‌گفتار

موضوع اصلی در همه کتاب‌های من انکارِ درد و رنج‌هایی است که ما در دوران کودکی تحمل کرده‌ایم. هر یک از این کتاب‌ها پیرامون جنبه خاصی از این پدیده است و هر کدام از این موضوعات را شدیدتر از دیگری مورد تأکید قرار می‌دهد. برای مثال در کتاب‌های به‌خاطر خودت و تو آگاه نخواهی بود من روی علت‌ها و پیامدهای این انکار تأکید می‌کنم. در کتاب‌های بعدی اثر آن را بر زندگی افراد بالغ و روی جامعه (با اشاره‌ای ویژه به هنر و فلسفه در کتاب کلید دست‌نخورده و به سیاست و روان‌پزشکی در کتاب شکستن دیوار سکوت) مورد بررسی و کندوکاو قرار داده‌ام. از آنجا که این جنبه‌های متفاوت را نمی‌توان به کل جداگانه بررسی کرد، همواره اندکی همپوشانی و تکرار وجود دارد؛ اما خواننده با دقت این حقیقت را که موضوعات تکراری بسته به متن مورد بررسی و نظرگاه مناسب‌تر خود، در پرتوی متفاوت ظاهر می‌شوند، مشتاقانه ارج می‌نهد.

در هر حال، تنها چیزی که هیچ ارتباطی به متن ندارد روشی است که من با استفاده از آن مفاهیم مختلف را به کار می‌گیرم. برای مثال، از واژه «ناخودآگاه» فقط جهت اشاره به مضمون‌های «سرکوب‌شده»، «انکار شده» و «جدای از هم» (خاطره‌ها، هیجان‌ها، نیازها) استفاده می‌کنم. از نظر من، ناخودآگاه یک شخص چیزی نیست مگر زندگی‌نامه او؛ داستان زندگی که با وجود ذخیره شدن کامل در بدن، برای ناخودآگاه ما فقط به شکل کاملاً بریده‌بریده قابل دسترسی است. بر این اساس، من هیچ‌گاه از واژه «حقیقت» در مفهوم استعاری استفاده نمی‌کنم. معنایی که من به آن می‌دهم همواره معنایی است در پیوند با یک موجود ذهنی مربوط به زندگی واقعی فرد مورد نظر. به همین جهت، من از حقیقتِ «او» یعنی داستان واقعی شخص مورد نظر که هیجان‌های او آن را گواهی و تأیید می‌کند، سخن می‌گویم (رجوع کنید به صفحه ۳۸ و صفحات

۱۲۵ و ۱۴۷). در واژگان من، هیجان پاسخی است کمابیش ناخودآگاه اما در عین حال حیاتی و مهم فیزیکی به رویدادهای درونی و بیرونی - از قبیل ترس از رعدوبرق، خشم ناشی از فریب خوردگی یا لذت ناشی از هدیه‌ای که از ته دل آرزویش را داشته‌ایم. برعکس، واژه «احساس» ادراکی آگاهانه از یک هیجان را بیان می‌کند. پس کوری عاطفی به‌طور معمول یک خصلتِ تجملی (خود) ویرانگر است که به هزینه خودمان در خود می‌پروانیم.

در کتاب حاضر، نگرانی من از اثراتی است که انکار هیجان‌های واقعی و قوی ما روی بدن مان می‌گذارند. این انکار را به‌ویژه اصول اخلاقی و مذهبی از ما طلب می‌کنند. بر اساس آنچه از روان‌درمانی می‌دانم، هم از تجربه‌های شخصی و هم از آنچه اشخاص مختلف برایم نقل کرده‌اند، به این نتیجه رسیده‌ام که افرادی که در کودکی مورد آزار و اذیت قرار گرفته‌اند تنها با توسل به سرکوب و جدایی از هیجان‌های واقعی‌شان می‌توانند سعی کنند که از «فرمان چهارم»<sup>۱</sup> پیروی کنند. آن‌ها نمی‌توانند به پدر و مادرشان احترام بگذارند و دوست‌شان بدارند زیرا به‌طور ناخودآگاه از آن‌ها می‌ترسند و هر چقدر هم که بخواهند، نمی‌توانند رابطه‌ای آرام و قابل اطمینان برقرار کنند.

در عوض، آنچه به‌طور معمول اتفاق می‌افتد وابستگی بیمارگونه و آمیخته‌ای است از ترس و فرمان‌برداری مطیعانه که به‌سختی بتوان آن را به معنی واقعی کلمه، عشق نامید. من آن را نوعی شرم و ظاهرسازی می‌نامم. افزون بر این، کسانی که در کودکی مورد آزار و اذیت قرار گرفته‌اند، در طول زندگی به دفعات آرزو می‌کنند که یک روز عشقی را که از آن‌ها دریغ شده تجربه کنند. این انتظارات وابستگی آن‌ها به والدین را تقویت می‌کند؛ نوعی وابستگی که در اعتقادات مذهبی به‌عنوان یک فضیلت، عشق و ستایش نامیده می‌شود. متأسفانه، چون غالب مردم هنوز تحت سلطه اصول اخلاقی سنتی قرار دارند، همین اتفاق در بیشتر درمان‌ها روی می‌دهد. بابت این اصول اخلاقی

---

۱. "به پدرت و به مادرت احترام بگذار." همین‌طور در رومن کاتولیک "Roman Catholic" و سنت لوتران "Lutheran". در مذهب ارتودوکس شرقی و در غالب انشعابات پروتستان و همچنین در سنت یهود این به عنوان فرمان پنجم محسوب می‌شود.

باید هزینه‌ای پرداخت شود که این هزینه را بدن پرداخت می‌کند. کسانی که معتقدند آنچه را که باید احساس کنند، احساس می‌کنند و مدام تلاش می‌کنند آنچه خود را از احساس آن منع می‌کنند احساس نکنند بالأخره بیمار خواهند شد - مگر آن‌که با انتقال هیجانی که خود نمی‌پذیرند به فرزندان‌شان، این احساسات را برای فرزندان‌شان بگذارند تا آن‌ها رسید هزینه پرداخت شده را وصول نمایند. این کتاب، یک قانون روان‌شناسی را افشا می‌کند که برای مدتی بسیار طولانی توسط ادعاهای مذهبی و اخلاقی پنهان نگاه داشته شده بودند. بخش اول نشان می‌دهد که این قانون، زندگی و شغل و حرفه برخی از نویسندگان و سایر شخصیت‌های معروف را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بخش‌های بعدی راه‌هایی را برای دستیابی به ارتباط واقعی ارائه می‌دهند که می‌توانند چرخه باطل خودفریبی را از هم بگسلند و اغلب منجر به رهایی از علائم جسمانی می‌شوند.



## مقدمه

# اصول اخلاقی و بدن

بیشتر بیماری‌های جسمانی، پاسخ بدن به بی‌توجهی دائم به اعمال حیاتی آن است. یکی از حیاتی‌ترین اعمال ما توانایی گوش دادن به داستان واقعی زندگی خودمان است. در این راستا، موضوع اصلی در این کتاب تعارض میان چیزهایی است که ما احساس می‌کنیم - چیزهایی که بدن ما ثبت می‌کند - و چیزهایی که ما فکر می‌کنیم برای رعایت هنجارها و استانداردهای اخلاقی که در سنین بسیار زود درونی کرده‌ایم، باید احساس کنیم. این نظر قاطع و سنجیده من است که یک هنجار رفتاری مشخص و بسیار تثبیت‌شده - فرمان چهارم - به دفعات ما را از قبول احساسات واقعی مان بازمی‌دارد و ما بابت این سازش با اشکال مختلف بیماری جسمانی، هزینه می‌پردازیم. کتاب بدن هرگز دروغ نمی‌گوید حاوی مثال‌های بسیاری است که به این فرضیه تحقق می‌بخشند. با این حال، تمرکز من روی همه زندگی‌نامه‌ها نیست، بلکه روی روابط میان افراد و والدین‌شان است که مسئول ظلم و اذیت و آزار شناخته شده بوده‌اند.

من به تجربه آموخته‌ام که بدن خودم منع همه اطلاعات حیاتی است که مرا قادر ساخته‌اند تا استقلال و اعتمادبه‌نفس بیشتری کسب کنم و تنها زمانی رهایی از گذشته خود را آغاز کردم که به خود اجازه بروز احساس هیجان‌هایی را دادم که برای مدتی طولانی در درونم سرکوب شده بودند. احساسات واقعی هرگز محصول تلاش آگاهانه نیستند بلکه به خودی خود وجود دارند و دلیل بسیار خوبی برای بودن‌شان هست، حتی اگر این دلیل همواره آشکار نباشد. من نمی‌توانم خودم را مجبور به دوست داشتن یا احترام گذاشتن به پدر و مادرم کنم اگر بدنم به دلایلی که خودش می‌شناسد از این اجبار سرپیچی کند؛ اما اگر همچنان از «فرمان چهارم» اطاعت کنم، پیامد آن

همواره فشار روانی حاصل از زمانی است که از خودم چیزی غیرممکن را طلب کنم. این‌گونه فشار روانی تا حد زیادی در تمام طول زندگی همراه من بوده است. اضطراب و نگرانی از رعایت نظام ارزش‌های اخلاقی که پذیرفته بودم. تلاش کردم در ذهنم احساس‌های خوبی را تصور کنم که هنگام نادیده گرفتن احساس‌های ناخوشایند داشتم. هدفم این بود که مانند دختر خانواده مورد عشق و علاقه قرار بگیرم اما همه تلاش‌م بیهوده بود. درنهایت مجبور شدم درک کنم که نمی‌توانم به زور علاقه‌ای را که وجود ندارد ایجاد کنم. از طرف دیگر، آموختم که احساس علاقه (برای مثال: علاقه به فرزندانم یا علاقه به دوستانم) هرگاه خواستار احساس آن علاقه نباشم و از رعایت احکام اخلاقی که به من تحمیل شده‌اند خودداری کنم به‌طور خودکار ایجاد خواهد شد؛ اما چنین شور و هیجانی فقط زمانی می‌تواند روی دهد که احساس آزادی کنم و پذیرای همه احساس‌هایم از جمله احساسات منفی باقی بمانم.

درک این مطلب که نمی‌توانم احساساتم را گول بزنم و نمی‌توانم نه خود و نه دیگران را فریب دهم، احساس آسایش فراوان و رهایی برایم به همراه داشت. فقط در آن موقع بود که به‌طور کامل تحت تأثیر تعداد بسیار زیاد افرادی قرار گرفتم که (مانند خودم) تا حدی به معنای واقعی کلمه، خود را در تلاش برای پیروی از «فرمان چهارم» نابود می‌کنند بدون توجه به هزینه‌ای که این عمل هم به بدنشان و هم به کودکانشان تحمیل می‌کنند. تا وقتی که کودکان به خود اجازه بدهند که به این صورت مورد استفاده قرار گیرند، این امکان وجود دارد که شخص بدون آگاهی از حقیقت خویش و بدون هیچ‌گونه بیماری ناشی از این شکل طولانی از خودفریبی تا صد سالگی عمر کند.

مادری که به اجبار متوجه می‌شود که محرومیت‌هایی که در جوانی به او تحمیل شده‌اند، دوست داشتن فرزندش را برایش ناممکن می‌سازد، هرچقدر هم که سعی کند، اگر شهامت انجام این کار را داشته باشد، به یقین باید انتظار داشته باشد که به بی‌اخلاقی متهم شود؛ اما به باور من، درست همین انتظار صریح از احساسات واقعی خودش و استقلال از ادعاهای اخلاقی است که او را قادر خواهد ساخت که به خود و فرزندانش حمایت صادقانه و صمیمانه‌ای را بدهد که به آن نیاز دارند و در عین حال

خود را از قید و بندهای خودفریبی رها خواهد ساخت.

چیزی که کودکان پس از به دنیا آمدن بیش از همه به آن نیاز دارند عشق و علاقه است. منظور من از عشق و علاقه، محبت، توجه، مراقبت، حمایت، مهربانی و تمایل به برقراری ارتباط است. اگر این نیازها برآورده شوند، بدن آن کودکان خاطره خوش این محبت دلسوزانه را در تمام مدت عمر به یاد خواهد داشت و بعدها به عنوان انسان‌های بالغ قادر خواهند بود همان عشق و علاقه را به فرزندان خود منتقل کنند. در غیر این صورت، تمام عمر در آرزوی تحقق نیازهای ابتدایی خود خواهند ماند. در مرحله بعدی زندگی این حسرت و آرزو به سوی دیگران هدایت خواهد شد. در مقام مقایسه کودکان هرچه سرسختانه‌تر از عشق محروم شوند و به نام «تربیت» مورد محرومیت و بدرفتاری قرار گیرند، در هنگام رسیدن به بلوغ بیشتر از والدین‌شان (جانشینان والدین) توقع خواهند داشت که همان چیزهایی را فراهم کنند که والدین خودشان از آن قصور ورزیده بودند، درست هنگامی که بیش از هر چیز بدان نیاز بود. این واکنشی عادی از جانب بدن است که به دقت می‌داند چه می‌خواهد و نمی‌تواند محرومیت‌های گذشته را فراموش کند. این محرومیت‌ها به شکل گودالی در جای خود باقی می‌مانند تا پر شوند. ما هرچه پیرتر می‌شویم یافتن کسانی که بتوانند عشقی را به ما بدهند که پدر و مادرمان از ما دریغ کردند، مشکل‌تر می‌شود؛ اما انتظارات بدن با گذشت زمان کاهش پیدا نمی‌کنند— بلکه برعکس، به سوی دیگران و معمولاً فرزندان یا نوه‌هایمان هدایت می‌شوند. تنها راه خروج از این مُعضل، آگاهی از این سازوکارها و شناخت واقعیت دوران کودکی خودمان از راه مقابله با فرآیندهای سرکوب و انکار است. بدین شیوه می‌توانیم از خودمان شخصی بسازیم که می‌تواند دست کم برخی از نیازهای ناکام مانده از زمان به دنیا آمدن را برآورده نماید. آنگاه می‌توانیم توجه، احترام، قدرت درک هیجان‌ها، حمایت مورد نیاز و عشق بی‌حسابی را که پدر و مادر از ما دریغ کرده‌اند به خود اهدا کنیم.

برای تحقق این آرزو، تجربه خاصی مورد نیاز است؛ تجربه عشق به کودکی که روزگاری خود ما بودیم و بدون آن هیچ راهی برای تشخیص ساختار عشق وجود

ندارد. برای دستیابی به این تجربه از طریق درمان، به یاری درمانگری نیاز داریم که ما را همین‌گونه که هستیم بپذیرد؛ درمانگری که بتواند به ما حمایت، احترام، همدردی و تفاهم مورد نیازمان برای درکِ چگونگی تبدیل شدن به چیزی را بدهد که اکنون هستیم. این همان تجربه اساسی است که ما را قادر به ایفای نقش والدین همان کودکانی می‌نماید که روزگاری خود ما بودیم. آنچه نیاز نداریم آموزش‌گری است که برای ما «طرح و نقشه» داشته باشد و روانکاوی که آموخته در برابر آسیب‌های دوران کودکی مهم‌ترین چیز، بی‌طرف ماندن و گزارش‌های تحلیل‌شونده را خیال‌پروری انگاشتن است. نه ما درست نیازمندِ خلاف آن هستیم؛ نیازمندِ شخصی که بتواند با ما در ترس و برآشفتنگی‌اش شریک شود که پس از آشکار شدن تدریجی هیجانات به او یا به ما دست می‌دهد؛ هیجانات ناشی از این‌که آن کودک خردسال چه درد و رنجی را تحمل کرده و به تنهایی و برای سال‌های متمادی، با تمام قوا برای حفظ زندگی که مورد تهدید خطرات بوده با چه مشکلاتی درگیر بوده است. اگر قرار باشد که خود ما مانند یک همراه برای کودکِ درون‌مان رفتار کنیم و اگر بخواهیم «زبان بدن» او را برای درک نیازهایش و نه نادیده گرفتن آن نیازها به‌گونه‌ای که روزگاری پدر و مادرمان چنین کردند، بفهمیم، به چنین همراهی نیاز داریم - که من او را «شاهد آگاه» نامیده‌ام.

آنچه که در این جا توصیف می‌کنم به‌طور کامل واقع‌بینانه است. این امکان وجود دارد که بتوان حقیقتِ خود را در هم‌نشینی به رغبت و غیربی‌طرفانه چنین همراهی (درمانگری) یافت. در چنین فرآیندی شخص می‌تواند نشانه‌های بیماری خود را بروز دهد، خود را از افسردگی رها سازد، شادی را در زندگی بازیابد، خود را از حالت خستگی مداوم خلاص کند و تجدید انرژی را - هنگامی که این انرژی برای سرکوب حقیقت خود مورد نیاز نباشد- تجربه کند. هر بار که به سرکوبی هیجانات قوی، مرور خاطرات ذخیره‌شده در بدن و دریغ کردن توجه مورد انتظارشان می‌پردازیم، نشانه‌های خستگی حاصل از این افسردگی خود را بروز می‌دهند.

علت این‌که چنین پیشرفت‌های مثبتی به‌جای قاعده بودن، استثنا هستند چیست؟ چرا بیشتر مردم (از جمله کارشناسان) بیشتر ترجیح می‌دهند که به‌جای پیروی از دانش

ذخیره‌شده در بدن خود، قدرت داروها را باور کنند. بدن ما به‌درستی می‌داند به چه چیزی نیاز داریم، چه چیزی از ما دریغ شده است، چه چیزی به ما نمی‌سازد و به چه چیزی حساسیت داریم؛ اما بسیاری از مردم ترجیح می‌دهند که از دارو و درمان یا الکل کمک بگیرند که این روش راه درک حقیقت را به تمامی مسدود می‌کند. چرا؟ زیرا دانستن حقیقت دردناک است و علت درست همین است؛ اما این درد موقتی است و با نوع صحیح درمان می‌توان آن را تحمل کرد. به باور من مشکل اصلی این است که تعداد همراهان حرفه‌ای برای این منظور کافی نیست. در ظاهر سیستم اخلاقی ما مانع از این می‌شود که نمایندگان آنچه که من «حرفه‌های مراقبتی» می‌نامم از کودکانی که روزگاری خود ما بودیم پشتیبانی نمایند و نتایج آسیب‌های ابتدایی را که ما متحمل شدیم تشخیص دهند.

آن‌ها به کل تحت نفوذ «فرمان چهارم» قرار دارند که به ما می‌گوید: «پدر و مادرت را گرامی بدار!»، «باشد که عمر تو بر روی زمینی که خداوند به تو می‌دهد دراز باد.» به‌وضوح روشن است که منظور این فرمان ختنی کردن درمان آسیب‌های ابتدایی است. به همان اندازه روشن است که چرا این واقعیت تا به حال به‌طور عام شناخته نشده و مورد توجه قرار نگرفته است. حدود و قدرت این فرمان، از آنجا که وابستگی طبیعی نوزاد به پدر و مادرش آن را دامن می‌زند، بی‌نهایت است. حتی بزرگ‌ترین فلاسفه و نویسندگان از درآویختن با آن خودداری می‌کنند. فردریک نیچه که به حملات شدید به اخلاقیات مسیحی مشهور بود، نیز هرگز این انتقاد را متوجه خانواده خودش نکرد. در درون هر بزرگسال که در کودکی مورد اذیت و آزار قرار گرفته، ترس خموش کودک خردسال از تنبیه به دست پدر و مادر در قبال جرأت ایستادگی در برابر رفتار آن‌ها وجود دارد؛ اما خموشی کودک تا زمانی خواهد بود که آن ترس ناخودآگاه است. هرگاه به مرحله خودآگاهی برسد، با گذشت زمان محو خواهد شد.

اخلاقیات موجود در پس «فرمان چهارم»، همراه با انتظارات از کودکانی که روزگاری ما بوده‌ایم، وضعیتی را به وجود می‌آورد که در آن اکثریت بزرگی از درمانگران درست همان اصولی را به بیماران تجویز خواهند کرد که در خلال تربیت

خود با آن‌ها مواجه شده‌اند. بسیاری از این درمانگران هنوز هم با رشته‌های بی‌شماری به پدر و مادر خود پیوند خورده‌اند. آن‌ها این کلاف به هم پیچیده را «عشق» می‌نامند و این نوع عشق را به‌عنوان یک راه‌حل به دیگران توصیه می‌کنند. آن‌ها بخشش را به‌عنوان راه درمان توصیه می‌کنند و از این حقیقت غافل‌اند که این روش تله‌ای است که خودشان در آن گرفتار شده‌اند. بخشش هرگز اثر درمان‌بخشی نداشته است.

بسیار معنادار و دست‌کم حیرت‌انگیز است که به مدت هزاران سال ما به فرمانی پایبند بوده‌ایم که هرگز مورد پرسش قرار نگرفته است، فقط به دلیل تأکید بر این حقیقت فیزیکی که کودکان، اعم از این‌که مورد اذیت و آزار قرار گرفته باشند یا نه به پدر و مادر خود عشق می‌ورزند. اکنون در بزرگسالی به ما حق انتخاب داده شده است، اما هنوز مانند کودکانی رفتار می‌کنیم که هرگز حق نداشته‌اند فرمان‌های مقرر شده توسط پدر و مادر خود را مورد پرسش قرار دهند. اکنون به‌عنوان بزرگسالانی آگاه حق طرح سؤال داریم حتی اگر بدانیم که این سؤال‌ها اگر در هنگام کودکی ما مطرح می‌شدند تا چه اندازه موجب حیرت پدر و مادرمان می‌شدند.

منظور این نیست که ظلم و ستم پدر و مادرمان را باید به نوعی تلافی کنیم بلکه باید آن‌ها را همان‌گونه که بودند ببینیم و به رفتارشان با خودمان در کودکی وقوف پیدا کنیم. آنگاه خواهیم توانست خود و فرزندمان را از تکرار این الگوهای رفتاری برهانیم. ما نیاز داریم که خودمان را از «پدر و مادر بین‌المللی» و ادامه کار تخریب‌شان در درونمان آزاد کنیم. این تنها راهی است که می‌توانیم به زندگی خود پاسخ مثبت بدهیم و بیاموزیم که خود را گرامی بداریم.

در همه کتاب‌هایم، به روش‌های گوناگون و در متون مختلف سعی کرده‌ام نشان دهم که چگونه آثار آنچه من آن را «آموزش مسموم» نامیده‌ام و ما در کودکی تجربه کرده‌ایم مانعی برای نیروی حیاتی ما در سال‌های بعدی زندگی به شمار می‌رود و درک واقعی از خودمان، احساس و نیازمان را اگر متوقف نکند، کاهش خواهد داد. رویکرد والدگری مشهور به «آموزش مسموم» بیشتر افراد سازگاری را پرورش می‌دهد که تنها به ماسکی که مجبور به استفاده از آن بوده‌اند، اعتماد می‌کنند زیرا مانند کودکان در یک ترس مداوم

از تنبیه، زندگی کرده‌اند. اصل مهم موجود در پس این رویکرد می‌گوید «من تو را به روشی پرورش می‌دهم که برای تو مناسب‌ترین است» و «اگر تو را کتک می‌زنم یا از کلماتی استفاده می‌کنم که تو را شکنجه بدهم و تحقیر کنم، فقط به خاطر خود تو است.» ایمره کرتس نویسنده اهل مجارستان و برنده جایزه نوبل در رمان خود به نام بی‌سرنوشت ورود خود به اردوگاه آشویتس را توضیح می‌دهد. در آن موقع پانزده ساله بود و به تفصیل برایمان تعریف می‌کند که چگونه تلاش کرد چیزهای خارق‌العاده و وحشتناکی را که هنگام ورود به آنجا با آن‌ها روبرو شد برای خود مثبت و مطلوب تعبیر کند؛ در غیر این صورت نمی‌توانست از آن ترس و وحشتناک جان سالم به در ببرد. احتمالاً هر کودکی که مورد آزار قرار گرفته باید برای زنده ماندن چنین نگرشی را بپذیرد. این کودکان با تلاشی از سر ناامیدی ادراک‌های خود را به‌گونه‌ای تفسیر می‌کنند تا آنچه را که شاهدان بیرونی بلافاصله در زمره جنایات به شمار می‌آورند، خوب و مفید ببینند. این کودکان چاره دیگری ندارند. آن‌ها وقتی هیچ «شاهد فریادرسی» ندارند که بتوانند از او طلب یاری کنند، به‌شدت در معرض اذیت و آزار شکنجه‌گران خود قرار می‌گیرند. بعدها، به‌عنوان بزرگسالانی که شانس روبه‌رو با «شاهدان فارغ از تعصب» را پیدا می‌کنند، دارای حق انتخاب می‌شوند. آنگاه می‌توانند حقیقت - حقیقت خودشان - را بپذیرند؛ دلسوزی و «تفاهم» نسبت به شکنجه‌گران خود را متوقف کنند، دیگر سعی نکنند که هیجان‌های ناپایدار و ازهم‌گسسته آن‌ها را احساس نمایند و آنچه را که در حشاشان روا شده به‌شدت محکوم کنند. این مرحله تسکین و آرامش زیادی را برای بدن به همراه می‌آورد و بدن دیگر مجبور نیست گذشته غم‌انگیز و آنچه را که در کودکی به سرش آمده به خویشتن بزرگسال یادآوری کند. زمانی که خویشتن بزرگسال تصمیم به پی بردن به همه حقایق در مورد خودش بگیرد، بدن احساس خواهد کرد که مورد تفاهم، احترام و حمایت قرار گرفته است.

من تربیت همراه با خشونت را بهره‌کشی می‌نامم زیرا در این نوع تربیت، نه تنها حق کرامت و احترام به‌عنوان یک انسان از کودک دریغ می‌شود بلکه چنین رویکرد والدگرانه‌ای در حکم رژیم تمامیت‌خواهی است که در آن برای کودک امکان درک

تحقیرها، توهین‌ها و بی‌احترامی‌هایی که در حقش روا می‌شود وجود ندارد چه برسد به آنکه بتواند از خود در برابر آن‌ها دفاع کند. بعدها، چنین الگوهایی از دوران کودکی توسط قربانیان آن در محیط کار، در سیاست و هر زمان که بتوان ترس و اضطراب کودکی که به طرزی عمیق احساس ناامنی می‌کند را به کمک یک قدرت بیرونی کنار زد، نسبت به شرکا و فرزندان آن‌ها اتخاذ و اعمال خواهند شد. به این روال است که دیکتاتورها زاده می‌شوند؛ کسانی با احساس تحقیر ریشه‌دار برای کسان دیگر. آن‌ها کسانی هستند که در کودکی هرگز مورد احترام قرار نگرفته‌اند، بنابراین حداکثر تلاش را می‌کنند تا در سنین بالاتر آن احترام را به کمک تشکیلات عظیم قدرت که در اطراف خود ایجاد کرده‌اند، به دست آورند.

نمونه بسیار خوب برای این موضوع، حوزه سیاست است که در آن اشتباهی قدرت و شهرت هرگز فروکش نمی‌کند. این اشتها، سیری‌ناپذیر و به کل مهارنشده است و چنین افرادی هر چه قدرت بیشتری به دست آورند، بیشتر به انجام اعمالی تشویق می‌شوند که در یک فرایند تکرار اجباری، احساس‌های ناتوانی را که سعی می‌کردند از آن فرار کنند به ایشان بازمی‌گرداند: هیتلر در پناهگاه زیرزمینی‌اش، استالین در ترس‌های پارانویایی‌اش، مائو در آخرین باری که توسط مردم خود طرد شد، ناپلئون در تبعید، میلسوویچ در زندان، صدام حسین در سقوط خفت‌بار خود از قدرت. چه چیزی این مردان را واداشت تا از قدرتی که به دست آورده بودند آن‌چنان سوءاستفاده کنند که در نهایت آن‌ها را به حسیض ذلت و ناتوانی بیاندازد. به عقیده من پاسخ این سؤال، بدن آن‌ها است. بدن‌های آن‌ها آگاهی از ناتوانی را که ایشان در کودکی احساس می‌کردند در خود و در تک‌تک سلول‌های خود ذخیره کرده بودند و به یک‌باره بر آن شدند تا مالکان خود را وادار به روبرویی با این ناتوانی کنند؛ اما واقعیت دوران کودکی‌اش آن‌چنان ترسی را در دل این دیکتاتورها انداخت که ترجیح دادند به جای روبرویی با واقعیت - واقعیت خود-، کل مردم را از بین ببرند و میلیون‌ها انسان را نابود کنند.

در این کتاب، با اینکه برای من مطالعه زندگی‌نامه دیکتاتورها بسیار راهگشا است، روی انگیزه این دیکتاتورها تکیه نخواهم کرد. بلکه از کسانی صحبت خواهم کرد که

علیرغم قرار گرفتن در معرض آموزش مسموم، نیازی به کسب قدرت بی حد و حصر و یا دیکتاتور شدن احساس نکردند و برعکس آن افراد شایسته قدرت، احساس‌های سرکوب شده خشم و ناراحتی خود را متوجه دیگران نمودند، بلکه آن‌ها را به سمت خود هدایت کردند. آن‌ها بیمار و دچار امراض گوناگون شدند و بسیاریشان در سنین جوانی از دنیا رفتند.

بااستعدادترین این افراد نویسنده یا هنرمند شدند و با این‌که می‌توانستند به حقیقت موجود در ادبیات و هنر پردازند، همواره به حقیقت برآمده از زندگی‌شان پرداختند. هزینه‌ای که بابت این کار دادند بیماری بود. نخستین بخش کتاب به زندگی‌نامه‌های غم‌انگیز این افراد اختصاص یافته است.

یک تیم پژوهشی در سن‌دیه‌گو در دهه ۱۹۹۰، از ۱۷۰۰ نفر با میانگین سنی پنجاه و هفت سال پرسیدند که کودکی‌شان چگونه گذشته و در طول زندگی خود به چه امراضی مبتلا شده‌اند. در این پژوهش آشکار شد که بروز بیماری جدی در افرادی که در کودکی مورد سوءاستفاده قرار گرفته بودند بسیار بیشتر از افرادی بود که بدون سوءاستفاده رشد کرده و هرگز در معرض تنبیه بدنی که «به خاطر خودشان» برایشان مقرر شده بود، قرار نگرفته بودند. این گروه دوم در مراحل بعدی زندگی نیز به هیچ بیماری مهمی مبتلا نشدند. عنوان این مقاله مختصر «تبدیل طلا به سرب» بود. نویسنده‌ای که این مقاله را برای من فرستاد، توضیح داده بود که آن یافته‌ها روشن و بسیار شفاف، اما در عین حال پنهانی و مخفی بودند.

چرا پنهانی؟ علت این است که آن یافته‌ها را نمی‌توان بدون اتهام زدن به والدین منتشر کرد و این کار هنوز در جامعه ما به میزان فزاینده‌ای ممنوع است. در عین حال، کارشناسان روزبه‌روز به این عقیده می‌رسند که منشأ رنج‌های روانی بزرگسالان بیشتر به وراثت ژنتیکی مربوط می‌شود تا آسیب‌های عینی و محرومیت‌های والدینی در کودکی. همین‌طور، پژوهش‌های روشنگرانه در خصوص کودکی اسکیزوفرنیایی که در مجلات پزشکی دهه ۱۹۷۰ منتشر شد به اطلاع بسیاری از مردم نرسیده است. اعتقاد بنیانگرایانه به علل ژنتیکی هنوز هم در حال قوت گرفتن است. چگونگی امور،