

دلهره‌های کودکی

جست‌وجوی خودِ واقعی

آلیس میلر

ترجمه

امید سهرابی‌نیک

فرهنگ نشر نو
بامکاری نشر آسیم
تهران - ۱۳۹۶

دلهره‌های کودکی
جست‌وجوی خود واقعی

ترجمه امید سهرابی نیک

از **The Drama of Being a Child:**

The Search for the True Self

Alice Miller

Virago, 2008

نقاشی روی جلد آلیس میلر

فرهنگ‌نشر نو تهران، خیابان میرعماد، خیابان سیزدهم، شماره سیزده
تلفن ۸۸۷۴۰۹۹۱

چاپ اول ۱۳۹۶

شمارگان ۱۱۰۰

چاپ و صحافی سپیدار

ناظر چاپ بهمن سراج

همه حقوق محفوظ است.

فهرست کتابخانه ملی

سرشناسه میلر، آلیس، ۱۹۲۳ - م.

مشخصات نشر تهران: فرهنگ نشر نو، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری ۱۷۵ ص.

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۴۷-۲۹-۷

وضعیت فهرست‌نویسی فیبا

موضوع خودشیفتگی؛ کودکان -- روان‌شناسی؛ روان‌شناسی آسیب‌شناختی.

شناسه افزوده سهرابی نیک، امید، ۱۳۶۱ - مترجم

رده‌بندی کنگره ۱۳۹۵ م الف/خ/۹/RC۵۵۳

رده‌بندی دیویی ۶۱۶/۸۵۸۵

شماره کتابشناسی ملی ۴۴۶۸۸۳۵

مرکز پخش آسیم

تلفن و دورنگار ۸۸۷۴۰۹۹۲-۵

www.nashrenow.com فروشگاه اینترنتی

قیمت ۱۵۰۰۰ تومان

درباره نویسنده

آلیس میلر، نویسنده سوئیسی متولد لهستان، بیش از بیست سال به‌عنوان روان‌کاو و مدرس روان‌کاوی فعالیت کرد. در سال ۱۹۷۳، به‌واسطه نقاشی‌های خودجوشش، دوران کودکی خود را بازیافت. پس از آن، اعتبار نظریه‌های روان‌کاوی را به‌طور جدی زیر سؤال برد. در نتیجه، در سال ۱۹۸۸ از عضویت در انجمن بین‌المللی روان‌کاوی استعفا کرد، و در سال ۱۹۹۵ کتاب پرفروش خود - دلهره‌های کودکی - را مورد تجدید نظر قرار داد.

آلیس میلر هفت کتاب نوشته است که به ۲۱ زبان ترجمه شده‌اند. بابت فعالیت‌هایش در زمینه علل و نتایج کودک‌آزاری و خشونت علیه کودکان و هزینه آن برای جامعه شهرتی بین‌المللی کسب کرد.

میلر در سال ۲۰۱۰ در ۸۷ سالگی درگذشت.

فهرست مطالب

۹	سپاسگزاری
۱۱	دیباچه‌ای بر ویراست بازبینی‌شده (۱۹۹۵)
۴۱	۱ ماجرای کودک با استعداد و داستان روان‌درمانگر شدن ما
۴۵	کودک با استعداد بیچاره
۴۹	دنیا‌ی گم‌شده احساسات
۵۵	در جست‌وجوی خود واقعی
۶۱	گذشته‌درمانگر
۶۸	مغز طلایی
۷۱	۲ افسردگی و خودنمایی: دو شکل مرتبط انکار
۷۱	فراز و نشیب‌های نیازهای کودک
۷۲	رشد سالم
۷۴	آشفته‌گی

۷۷	توهم عشق
۷۸	خودنمایی
۸۱	افسردگی به‌مثابه نقطهٔ مقابل خودنمایی
۸۴	افسردگی به‌مثابه انکار خود
۹۷	مراحل افسردگی در طول درمان
۹۸	عملکرد نشانه‌ای
۹۸	سرکوب نیازهای اساسی
۹۹	انباشته شدن احساسات قوی و پنهانی
۱۰۰	مقابله با والدین
۱۰۱	زندان درون
۱۰۷	جنبهٔ اجتماعی افسردگی
۱۱۱	افسانهٔ نارسیس

۱۱۳ دور باطل خوارشماری ۳

۱۱۳	تحقیر کودک، بی‌احترامی به ضعیف‌ترها، و پیامدهای آن
۱۲۶	کنار آمدن با احساس خوارشماری در جلسات درمان
۱۲۸	ابراز وجود ناقص در احساس نیاز به تکرار
۱۳۰	خوار شمردن دائمی دیگران در رفتارهای انحرافی و وسواسی
۱۴۱	«فساد» به‌مثابه «شر» در دنیای کودکی هرمان هسه
۱۴۸	مادر به‌مثابه نمایندهٔ جامعه در سال‌های نخستین زندگی کودک
۱۵۲	تنهایی افراد مغرور
۱۵۶	رهایی از بند خوارشماری و احترام به زندگی

۱۶۳	کلام پایانی
۱۶۹	یادداشت پایانی بر ویراست بازبینی‌شده (۱۹۹۵)
۱۷۳	منابع

ماجرای کودک با استعداد و داستان روان‌درمانگر شدن ما

تجربه به ما آموخته در مبارزه با بیماری‌های روانی تنها یک سلاح قابل اعتماد در اختیار داریم: کشف احساسی واقعیت دربارهٔ دوران منحصربه‌فرد کودکی. در این صورت، آیا این امکان وجود دارد که بتوانیم خود را از تمام توهم‌ها رها سازیم؟ تاریخ نشان داده توهم‌ها در همه‌جا وارد می‌شوند و زندگی همهٔ ما پر است از آن‌ها. دلیل آن شاید این باشد که واقعیت‌ها اغلب برای ما تحمل‌ناپذیر به نظر می‌رسند. اما، از طرف دیگر، آگاهی از واقعیت آن‌قدر حیاتی است که نبودش ضربه‌ای سنگین، به شکل یک بیماری جدی، بر ما وارد می‌آورد. برای رسیدن به سلامتی کامل، باید در یک روند طولانی بکوشیم واقعیت شخصی خود را کشف کنیم، واقعیتی که ممکن است قبل از به ارمغان آوردن آزادی تنها درد به بار آورد. اگر ما خود را راضی کنیم که همیشه براساس منطق فکری^۱ زندگی کنیم، همواره در محدودهٔ توهم‌ها و خودفریبی باقی خواهیم ماند.

آسیب‌های دوران کودکی جبران‌ناپذیرند، چون نمی‌توانیم هیچ‌چیزی را در زندگی گذشته خود عوض کنیم. اما به‌طور حتم می‌توانیم خودمان را تغییر دهیم. می‌توانیم آگاهانه، و با نگاهی دقیق‌تر، به اطلاعات انباشته‌شده در بدنمان بنگریم و این اطلاعات را به سطح خودآگاهمان نزدیک‌تر کنیم و در نتیجه سلامتی‌مان را بهبود بخشیم و یکپارچگی روانی ازدست‌رفته‌مان را بازیابیم. البته یقیناً پیمودن چنین مسیری آسان نیست، ولی این تنها راهی است که با قدم نهادن در آن می‌توانیم زندان نامرئی و بی‌رحم کودکی‌مان را پشت سر بگذاریم. می‌توانیم خودمان را از انسان‌هایی که قربانی ناآگاه زندگی گذشته‌شان هستند به افرادی مسئول تبدیل کنیم که در حال زندگی می‌کنند و از گذشته خود آگاه‌اند و با آن کنار می‌آیند. تنها با انجام این کار است که می‌توانیم به انسان‌هایی آزاد تبدیل شویم.

بیشتر افراد دقیقاً عکس این را انجام می‌دهند. آن‌ها از آگاه شدن از زندگی گذشته‌شان سر باز می‌زنند، بدون این که بدانند زندگی گذشته انسان‌ها مدام نحوه فعالیت‌های کنونی آن‌ها را تعیین می‌کند. آن‌ها به زندگی خود در دوران سرکوب‌شده کودکی‌شان ادامه می‌دهند و نمی‌خواهند بپذیرند آن دوران دیگر وجود ندارد. همچنان از خطراتی می‌ترسند و فرار می‌کنند که اگرچه زمانی واقعی بوده‌اند، مدت‌هاست دیگر وجود ندارند و واقعی نیستند. آن‌ها از خاطرات ناخودآگاه و احساسات و نیازهای واپس‌رانده خود فرمان می‌گیرند که به‌طرز ناخوشایندی همه فعالیت‌های موفق و ناموفق آن‌ها را مهار می‌کنند.

سرکوب کردن و واپس راندن خشم ناشی از آزارهای بی‌رحمانه در دوران کودکی، بسیاری از افراد را وامی‌دارد هم زندگی خود و هم زندگی دیگران را نابود کنند. آن‌ها، به خاطر داشتن عطشی ناخودآگاه برای انتقام‌گیری، ممکن است در کارهای خشونت‌آمیز شرکت کنند و خانه‌ها و مغازه‌ها را بسوزانند و به دیگران حمله کنند و آسیب‌های جسمی به آن‌ها وارد سازند. چنین افرادی از این خرابکاری‌ها به‌عنوان بهانه‌ای استفاده می‌کنند تا واقعیت

را از خود پنهان کنند و از احساس درماندگی دوران کودکی‌شان در امان بمانند. این‌گونه خرابکاری‌ها اغلب به نام «میهن‌پرستی» یا عقاید مذهبی انجام می‌گیرد.

برخی دیگر از افراد انواع مختلف شکنجه‌های آزاردهنده‌ای را که زمانی بر آن‌ها اعمال می‌شد فعالانه در انواع انجمن‌های خودمجازات‌گر و نیز با کارهای آزارگری و آزارطلبی^۱ (سادومازوخیسم) ادامه می‌دهند. آن‌ها به این کارها به دیده «رهاسازی»^۲ خود می‌نگرند. زنانی که نوک سینه‌هایشان را سوراخ می‌کنند تا از آن‌ها حلقه آویزان کنند و عکسشان را در روزنامه‌ها چاپ کنند با افتخار می‌گویند هنگام انجام این کار هیچ دردی حس نکرده‌اند و حتی برایشان لذت‌بخش نیز بوده است. هیچ‌کس نمی‌تواند در راستی گفتار آن‌ها شک کند، چون آن‌ها مجبور بوده‌اند در سال‌های اول زندگی خود یاد بگیرند هیچ دردی حس نکنند و امروز نیز دست به هر کاری می‌زنند تا دردهایشان را واپس برانند. این‌ها همان دختر بچه‌هایی‌اند که روزی از پدرانشان آزار جنسی می‌دیدند و مجبور بودند تصور کنند این کار لذت‌بخش است.

دردهای واپس‌رانده در زنانی که در دوران کودکی مورد آزار جنسی قرار گرفته‌اند ممکن است به صورت خصوصی‌تر و پنهانی‌تر خود را نشان دهد. این زنان واقعیت دوران کودکی خود را انکار می‌کنند و برای این‌که آن دردها را دوباره احساس نکنند با پناه بردن به مردان و الکل و مواد مخدر یا با پیشرفت کاری و تحصیلی می‌کوشند مدام از گذشته خود فرار کنند. آن‌ها هیچ‌جانات دائمی لازم دارند تا کسالت را از خود دور نگه دارند. آن‌ها حتی یک لحظه سکوت را در زندگی خود بر نمی‌تابند، چون ممکن است در طول همان یک لحظه احساس زجرآور تنهایی دوران کودکی را دوباره تجربه کنند. از آن احساس بیشتر از مرگ می‌ترسند. آن‌ها به این فرار ادامه خواهند

1. sado-masochism

2. liberation

داد تا زمانی که یاد بگیرند آگاهی از احساسات قدیمی نه تنها مرگبار نیست، بلکه رهایی‌بخش است. چیزی که اغلب باعث مرگ می‌شود سرکوب آن احساساتی است که بروز آگاهانه‌شان می‌تواند باعث فاش شدن واقعیت شود.

واپس راندن دردهای کودکی نه تنها زندگی اشخاص بلکه تابوهای کل جامعه را تحت تأثیر قرار می‌دهد. طرز نوشتن زندگی‌نامه‌ها این مسئله را به روشنی نشان می‌دهد. به‌طور مثال، با خواندن زندگی‌نامه هنرمندان مشهور ممکن است این احساس به خواننده دست دهد که انگار زندگی آن‌ها بعد از دوران بلوغ شروع شده است. به خواننده گفته می‌شود این افراد مشهور قبل از بلوغ و در دوران کودکی یک زندگی «شاد»، «راضی‌کننده»، «بی‌دردسر» یا یک زندگی «پراز محرومیت» یا «خیلی مهیج» داشته‌اند. اما به‌نظر می‌رسد زندگی‌نامه‌نویسان هیچ علاقه‌ای ندارند بدانند دوران کودکی فرد واقعاً چگونه گذشته است. این در حالی است که ریشه‌های زندگی افراد در دوران کودکی عمق یافته و پنهان است. مایلم این را با مثالی ساده روشن‌تر کنم.

هنری مورا در خاطراتش می‌نویسد وقتی پسر بچه‌ای کوچک بود، پشت مادرش را با روغن ماساژ می‌داد تا روماتیسمش تسکین یابد. خواندن این خاطره ناگهان ذهن مرا در مورد مجسمه‌های مور روشن کرد: زنانی عظیم‌جثه و لمبیده با سرهایی کوچک. من در این مجسمه‌ها مادری را از دریچه چشم پسر بچه‌ای می‌بینم که سرش را بالا گرفته و پشتش را که بسیار بزرگ نموده شده به طرف پسر بچه برگردانده است. این تعبیر ممکن است برای بسیاری از منتقدان هنری بی‌ربط به‌نظر برسد، ولی برای من نشان‌دهنده این است که تجربیات یک کودک ممکن است به‌صورت بسیار ماندگاری در ناخودآگاهش باقی بمانند و در بزرگسالی روش‌های متنوعی برای بروز آن‌ها در او بیدار

کنند، چون او دیگر در این دوران می‌تواند آزادانه به احساسات خود میدان بدهد. در خاطرات مور، هیچ اتفاق آسیب‌زا و عذاب‌آوری وجود نداشت و در نتیجه باعث ناراحتی او نمی‌شد. اما به هر حال تجربیات عذاب‌آور هر کودکی در گوشه‌ای تاریک از ذهن او پنهان و محبوس می‌شود و کلید درک ما از دوران بزرگسالی او نیز همراه با آن‌ها مخفی نگه داشته می‌شود.

کودک با استعداد بیچاره

گاهی از خودم می‌پرسم آیا هیچ‌گاه امکان دارد بتوانیم وسعت تنهایی و دل‌تنگی‌ای را که در دوران کودکی تحمل کرده‌ایم درک کنیم^۱. در این‌جا منظورم اساساً کودکانی نیست که مورد توجه قرار نگرفته‌اند یا به کلی مورد غفلت بوده‌اند و همیشه از این غفلت آگاه بوده‌اند یا حداقل با علم بر این‌که مورد توجه قرار نمی‌گیرند بزرگ شده‌اند. جدا از این مورد‌های استثنایی، بسیاری از افرادی که در طول زندگی‌شان باور داشتند دوران کودکی شاد و ایمنی را سپری کرده‌اند به درمانگران مراجعه می‌کنند و وارد دوره‌های درمان می‌شوند.

بسیار اتفاق افتاده کسانی نزد من آمده‌اند که به خاطر استعدادهای و موفقیت‌هایشان در زندگی مورد تحسین همگان بوده‌اند و از همان سال‌های اولیه کارهای شخصی (مانند نظافت) را خودشان انجام می‌داده‌اند، و حتی از یک‌ونیم تا پنج‌سالگی در نگهداری خواهران و برادران کوچک‌تر به والدینشان کمک کرده‌اند. نگرش غالب این است که این افراد - که مایه افتخار والدینشان هستند - باید از حس اتکاب‌نفس ثابت و قوی‌ای برخوردار باشند. اما در واقع عکس این قضیه حاکم است. آن‌ها در تمام مسئولیت‌هایشان عملکرد خوب و حتی عالی دارند، و همیشه در هر کاری که اراده کنند موفق می‌شوند. همه آن‌ها را تحسین می‌کنند و به آن‌ها

۱. اکنون (۱۹۹۵) می‌دانم این امر در اصل امکان‌پذیر است.

غبطه می‌خورند، اما در پشت همه این‌ها افسردگی، یعنی حس پوچی و ازخودبیگانگی و بی‌معنی بودن، زندگی کمین کرده است. این احساسات تاریک و سیاه زمانی خود را نشان می‌دهند که داروی خودنمایی آن‌ها تأثیرش را از دست بدهد. زمانی که آن‌ها دیگر «تاج سر» یا «چشم و چراغ» جمع نیستند، یا هر زمانی که آن‌ها ناگهان حس کنند به آرزوی خاصی نرسیده‌اند یا به میزان مقبولی تلاش نکرده‌اند، اضطراب و احساس گناه و شرم به آن‌ها یورش می‌آورد. دلایل چنین اختلالاتی در این‌گونه افراد لایق و موفق چه می‌تواند باشد؟

آن‌ها در اولین مصاحبه خواهند گفت می‌دانند پدر و مادر آن‌ها - یا حداقل یکی از آن‌ها - درکشان می‌کرده‌اند و آن‌هایی که می‌گویند می‌دانند در دوران کودکی به‌درستی درک نشده‌اند تقصیر را گردن خودشان می‌اندازند و می‌گویند چون در بروز احساسات و خواسته‌های خود توانایی کافی نداشته‌اند، کسی درکشان نکرده است. آن‌ها هنگام بیان خاطرات سال‌های اولیه زندگی هیچ‌گونه همدردی با کودکی خود نشان نمی‌دهند. این پدیده بسیار قابل توجه است، چون این بیماران نه‌تنها توانایی قابل توجهی برای درون‌نگری دارند، بلکه به‌نظر می‌رسد تا حدودی قادرند با دیگران همدلی کنند. اما نگرش آن‌ها به دنیای پر از احساس دوران کودکی خود غلط و مخدوش است، چون آن‌ها همیشه به همه‌چیز با دیده تحقیر و با بی‌احترامی نگاه می‌کنند و همواره میل به کنترل و تحت تأثیر قرار دادن دیگران و اشتیاق برای موفقیت دارند. اغلب آن‌ها با دیده اهانت و طعنه و حتی تمسخر و بدبینی به کودکی خود می‌نگرند. به‌طور کلی، آن‌ها هیچ‌گونه درک احساسی و فهم جدی از فراز و نشیب دوران کودکی خود ندارند و غیر از اشتیاق برای کسب موفقیت، هیچ تصور دیگری از نیازهای واقعی خود ندارند. واپس راندن زندگی گذشته واقعی آن‌ها آن‌قدر بی‌نقص بوده است که این توهم به آن‌ها دست داده که دوران کودکی خوبی را سپری کرده‌اند و به‌آسانی نیز دست از این توهم برنمی‌دارند.