

بدن هرگز دروغ نمی‌گوید

اثرات پایدار تربیت خشن

آلیس میلر

ترجمه

امید سهرابی نیک

فرهنگ‌نشر نو

با همکاری نشر آسیم

تهران-۱۳۹۸

اخلاق و بدن

بیماری‌های جسمی در بیش‌تر موارد در واقع واکنش بدن است به بی‌توجهی دائمی به کارکردهای اصلی بدن. یکی از حیاتی‌ترین کارکردهای بدن ما توانایی گوش سپردن به داستان واقعی زندگی خودمان است. بنابراین، موضوع اصلی این کتاب بررسی تناقضی است بین چیزهایی که احساس می‌کنیم - چیزهایی که بدن ما ثبت می‌کند - و چیزهایی که ما فکر می‌کنیم باید احساس کنیم تا با هنجارها و استانداردهای رایج هماهنگ باشد. عقیدهٔ راسخ من، بنابر بررسی‌های متعدد، این است که پیروی از یک هنجار رفتاری خاصِ دیرینه - فرمان چهارم (احترام به پدر و مادر) - اغلب ما را از قبول احساسات واقعی مان باز می‌دارد و در نتیجه، بهای اجرای این فرمان را با ابتلا به بیماری‌های مختلف جسمی می‌پردازیم. کتاب بدن هرگز دروغ نمی‌گوید مملو است از مثال‌هایی که این فرضیه را تأیید می‌کند. اما تمرکز من محدود به بیان زندگی‌نامهٔ افراد ذکرشده در این کتاب نیست، بلکه بیش‌تر، رابطهٔ این افراد با پدر و مادرشان را بررسی کرده‌ام؛ پدر و مادری که هر یک مسئول آزارسانی و اعمال خشونت خاصی به فرزندانشان بوده‌اند. تجربه به من آموخته که بدنم، منبع تمام اطلاعات ضروری‌ای است که به من امکان داده هرچه بیش‌تر استقلال و اعتماد به نفس به دست آورم. فقط

زمانی که به خودم اجازه دادم احساسات فروخورده‌ام را بروز دهم، توانستم خود را از گذشته برهانم. احساسات اصیل هرگز با تلاش آگاهانه به وجود نمی‌آید؛ ما خود به خود دارای احساسات هستیم و به دلایل خیلی خوبی هم احساسات داریم؛ حتی اگر آن دلایل همیشه واضح نباشند. اگر خود را مجبور به عشق ورزیدن یا احترام گذاشتن به پدر و مادرم کنم، در حالی که بدنم، به دلایلی روشن در مقابل این تحمیل ایستادگی کند، تلاشم بی‌فایده خواهد بود. و اگر همچنان بکوشم از فرمان چهارم اطاعت کنم، حتماً دچار همان اضطرابی خواهم شد که هنگام تلاش برای اجرای امور غیرممکن به من دست می‌دهد. من تقریباً در تمام طول زندگی با چنین اضطرابی همراه بوده‌ام. از آنجا که همیشه کوشش می‌کردم در چارچوب ارزش‌های اخلاقی مقبول حرکت کنم، تمام تلاشم را به کار می‌بستم تا وانمود کنم احساسات خوبی دارم؛ در حالی که چنین احساساتی نداشتم. از طرف دیگر می‌کوشیدم احساسات بدی را که واقعاً داشتم نادیده بگیرم. هدفم این بود که طوری رفتار کنم تا دیگران مرا دوست داشته باشند. اما تمام تلاشم بیهوده بود. در آخر فهمیدم اگر حس عشق در من نباشد، به‌زور نمی‌توانم آن را بروز دهم. از طرف دیگر، دریافتم همین که دست از مجبور کردن خودم به عشق ورزیدن بردارم و پیروی از اوامر اخلاقی را کنار بگذارم، حس عشق خود به خود شکوفا می‌شود (مثلاً عشق به فرزندانم یا دوستانم). اما چنین احساسی فقط زمانی بروز می‌کند که احساس آزادی داشته باشم و تمام احساساتم، از جمله احساسات منفی را بپذیرم.

دریافتن این که نمی‌توانم احساساتم را دست‌کاری کنم و نمی‌توانم خود و دیگران را گول بزنم، احساس آزادی و آسایش خاطر بی‌پایانی به من داد. پس از آن بود که با افراد بی‌شماری آشنا شدم که (مانند خودم) خودشان را می‌کشتند تا از فرمان چهارم تبعیت کنند، بی‌اینکه متوجه باشند این کار چه بهای سنگینی هم به بدنشان و هم به فرزندانشان تحمیل می‌کند. تا زمانی که بچه‌ها اجازه می‌دهند با آنها چنین رفتار شود، کاملاً محتمل است حتی

بخش نخست

گفتن و پنهان کردن

زیرا ترجیح می‌دهم این حمله‌ها به من دست بدهد و شما را
خشنود کنم تا اینکه این حمله‌ها نباشد و شما ناراحت باشید.
مارسل پروست در نامه‌ای به مادرش

هراس از پدر و مادر و تأثیرات مصیبت‌بار آن

داستایفسکی، چخوف، کافکا، نیچه

در ایام جوانی‌ام، آثار نویسندگان روسی مانند داستایفسکی و چخوف^۱ اهمیت زیادی برایم داشت. مطالعات بعدی‌ام روی این نویسندگان نشان داد که فرآیند گسستگی از واقعیت، نه فقط امروز، بلکه صد سال پیش نیز اثر خود را بر افراد می‌گذاشت. زمانی که سرانجام توانستم توهمات خودم را که دربارهٔ پدر و مادرم در سر پرورانده بودم، کنار بگذارم و تأثیرات اعمال آنها را روی زندگی‌ام شناختم، چشم‌هایم به روی واقعیت‌هایی باز شد که قبلاً اهمیتی برایشان قائل نبودم. با خواندن زندگی‌نامهٔ داستایفسکی نوشتهٔ یانکو لاورین^۲ متوجه شدم که پدر داستایفسکی، پزشک پیشین ارتش، در دوران میانسالی ملک بزرگی با بیش از صد رعیت به ارث برده بود. رفتار او با این رعایا چنان بی‌رحمانه بود که آنها در نهایت جرأت یافتند و او را کُشتند. نتیجه گرفتم که رفتار بی‌رحمانهٔ او حتماً بسیار بدتر از معمول بوده،

1. Anton Chekhov

2. Janko Lavrin

وگرنه چرا این رعیت‌های ترسو ارتکاب جنایت و خطر مجازات و آواره شدن را به زندگی رنج‌بار تحت سلطه وحشتناک او ترجیح دادند؟ بنابراین، بسیار محتمل است که پسر بزرگ او نیز در معرض خشونت‌های او قرار گرفته باشد. از این رو تصمیم گرفتم بررسی کنم که این نویسندهٔ رمان‌های مشهور با گذشتهٔ شخصی خود چگونه کنار آمده بود. البته با توصیفات او دربارهٔ شخصیت پدری بی‌رحم در کتاب برادران کارامازوف آشنا بودم. اما قصد داشتم بفهمم رابطهٔ شخصی او با پدر واقعی‌اش چگونه بوده. ابتدا در میان نامه‌های او به دنبال متون مرتبط گشتم. اما هیچ نامه‌ای از او به پدرش پیدا نکردم. تنها موردی که او به پدرش اشاره کرده بود، متنی بود که عشق بی‌قید و شرط و نهایت احترام پسر به پدر را گواهی می‌داد. از طرف دیگر، تقریباً در تمام نامه‌هایش به افراد دیگر، از شرایط مالی‌اش گله کرده و از آنها کمک خواسته بود. در نظر من همهٔ این نامه‌ها به‌روشنی ترس کودکی را نشان می‌داد که تهدیدی دائمی هستی او را هدف قرار داده بود. این نامه‌ها همچنین نشان می‌داد که آن کودک در عین حال مذبحخانه امیدوار بود که مخاطب نامه، پریشانی او را درک کند و با مهربانی به او روی خوش نشان دهد.

همه می‌دانند که وضع سلامت داستایفسکی به‌شدت نابسامان بود. از بی‌خوابی مزمن رنج می‌برد و شب‌ها کابوس‌های وحشتناک می‌دید. و می‌توانیم فرض کنیم که این آسیب‌های دوران کودکی او بود که خود را در بیماری‌ها و کابوس‌ها بروز می‌داد؛ بدون اینکه او از این واقعیت آگاه باشد. نیز می‌دانیم که داستایفسکی سال‌ها از حمله‌های صرع رنج می‌برد. اما زندگی‌نامه‌نویسان خیلی کم یا اصلاً اشاره‌ای به این مسأله نمی‌کنند که ممکن است رابطه‌ای بین این حمله‌ها و زندگی پرآسیب دوران کودکی او باشد. این زندگی‌نامه‌نویسان میل شدید او را به داشتن سرنوشتی مهربانانه‌تر

نیز نادیده می‌گیرند که به‌روشنی در اعتیاد او به بازی رولت^۱ نمایان بود. همسرش اگرچه به او کمک کرد بر اعتیادش غلبه کند، نتوانست به‌عنوان شاهدی آگاه برای او عمل کند، زیرا در آن زمان اتهام زدن به پدر خود، کاری نکوهیده‌تر از امروز به شمار می‌رفت.

در زندگی آنتوان چخوف نیز مشکل مشابهی شناسایی کرده‌ام. فکر می‌کنم او در داستان کوتاه «پدر»^۲ توصیفی کاملاً دقیق از شخصیت پدر خودش، یعنی یک رعیت پیشین معتاد به الکل، ارائه می‌کند. در این داستان، پدر، مشروبخوری قهار و سربار پسرانش است و همیشه از موفقیت‌های آنها لذت می‌برد تا احساس بی‌خاصیتی خودش را پنهان نگه دارد و هرگز تلاش نمی‌کند شخصیت واقعی پسرانش را بشناسد و هیچ‌گاه احساس محبت و عزت انسانی از خود نشان نمی‌دهد.

این داستان در رده داستان‌های تخیلی قرار می‌گیرد و احتمالاً آنتون از اهمیت واقعی آن در زندگی خود غافل مانده بود. اگر نویسنده این داستان می‌توانست ببیند و حس کند که پدرش واقعاً چگونه با او رفتار کرده، بی‌شک دچار شرم و خجالت عظیم و یا خشمی شایسته و بجا می‌شد. اما در آن زمان چنین واکنشی حتی در تصور هم نمی‌گنجید. چخوف به جای شوریدن بر پدرش، حتی در اوایل زندگی حرفه‌اش که درآمد ناچیزی داشت، از خانواده‌اش پشتیبانی مالی می‌کرد. او برای پدر و مادرش در مسکو آپارتمان خرید و با از خود گذشتگی از آنها و برادرانش مراقبت می‌کرد. اما من متوجه شدم که او در مکاتباتش به‌ندرت از پدرش یاد می‌کند. اگر هم یاد کند به فهم و سخاوت او شهادت می‌دهد. هیچ ردی از خشم علیه مشت‌های بی‌رحمانه‌ای نمی‌توان یافت که تقریباً در همه روزهای کودکی از پدرش

۱. Roulette؛ نوعی بازی قمارخانه‌ای است که نامش در زبان فرانسوی به معنای چرخ کوچک است. در این بازی، می‌توان بر روی یک عدد معین یا محدوده‌ای از اعداد، رنگ‌های قرمز، سیاه و سبز، یا حتی فرد یا زوج بودن عدد شرط بست. - م.

می‌خورد. چخوف در اوایل سی سالگی، چند ماه را در بین محکومان در جزیرهٔ ساخالین گذراند. به گفتهٔ خودش، هدف او نوشتن دربارهٔ محکومان و زجرکشیدگان و شکنجه‌شدگان بود. شاید آنتون نمی‌دانست که او نیز در واقع یکی از آنان بوده. زندگی‌نامه‌نویسان او، مرگ زودهنگامش را در چهل و چهار سالگی به شرایط وحشتناک و یخ‌بندان آن جزیره نسبت می‌دهند. اما نباید فراموش کنیم که چخوف تقریباً در تمام طول زندگی‌اش با سل دست و پنجه نرم کرد، مانند برادرش نیکولای که در سن کمتر از همین بیماری درگذشت.

در کتاب نباید آگاه شوی در اشاره‌ای به زندگی فرانتس کافکا و چند نویسندهٔ دیگر توضیح داده‌ام که نوشتن به آنها کمک می‌کرد با زندگی کنار بیایند، ولی برای آزاد کردن کودک زندانی درونشان و بازیابی سرزندگی و حساسیت و امنیتی که آن کودک از آن محروم بود، کافی نبود. برای دستیابی به چنین آزادی، یک شاهد آگاه ضروری است.

البته کسانی شاهد رنج‌های کافکا بودند، از جمله عشق زندگی‌اش میلنا پِسنسکا^۱ و مهم‌تر از همه خواهرش اوتلا^۲. کافکا می‌توانست دربارهٔ خیلی چیزها با آنها درد دل کند، ولی نه در مورد نگرانی‌های دوران کودکی‌اش و آزارهایی که از طرف پدر و مادرش دیده بود. این چیزها تابو باقی مانده بود. به هر حال سرانجام تا جایی پیش رفت که کتاب مشهور نامه به پدرش^۳ را نوشت. اما آن را نه برای پدرش، بلکه برای مادرش فرستاد و از او خواست آن را به پدرش برساند. او در وجود مادرش به دنبال شاهد آگاه می‌گشت و امیدوار بود که مادرش پس از خواندن نامه، سرانجام از رنج‌های او آگاهی یابد و به عنوان میانجی بین کافکا و پدرش عمل کند. اما مادرش نامه را پنهان نگه داشت و هرگز در مورد محتویات آن با پسرش حرف نزد. و کافکا بی‌حمایت یک شاهد آگاه، نمی‌توانست با پدرش روبه‌رو شود. خطر

1. Milena Jesenská

2. Ottla

3. *Letter to His Father*

تنبیه شدن برای او بیش از حد ترسناک بود. کافی است داستان محاکمه^۱ یا مسخ^۲ را به یاد بیاوریم تا درک کنیم ترس او از چنین خطری چقدر عمیق بود. متأسفانه کافکا کسی را نداشت که او را تشویق کند بر ترس‌هایش غلبه کند و نامه را برای پدرش بفرستد. اگر چنین کسی را می‌داشت، شاید می‌توانست به کمک او زندگی‌اش را نجات دهد. او به‌تنهایی توانایی برداشتن چنین گامی را نداشت و دچار بیماری سل شد و در اوایل چهل سالگی درگذشت.

من چنین موارد مشابهی را در زندگی فریدریش نیچه نیز مشاهده کرده‌ام و داستان غمبار او را در کتاب کلید دست‌نخورده و فروپاشی دیوار سکوت شرح داده‌ام. موفقیت‌های شکوهمند نیچه را فریادی ممتد برای رهایی از دروغ و استثمار و دورویی و سازگاری بیش از حدش تفسیر می‌کنم. هیچ‌کس، مخصوصاً خود نیچه نمی‌توانست ببیند که در دوران کودکی چگونه از این مسائل رنج می‌برده. اما بدن او دائماً زیر این بار در تقلا بود. نیچه در جوانی از رماتیسم رنج می‌برد. این بیماری و سردردهای شدید او را یقیناً می‌توان به فروخوردن احساسات قوی نسبت داد. از ناخوشی‌های بی‌شماری هم رنج می‌برد؛ به طوری که فقط در طی یک سال در مدرسه، حدود صد بار مریض شده بود. هیچ‌کس در نیافته بود که منبع اصلی دردهای او همان اصول اخلاقی نادرستی بود که بر زندگی روزمره‌اش حاکم بود. همه اطرافیان او در همان هوایی نفس می‌کشیدند که او نفس می‌کشید. اما بدن او این دورویی را بسیار عمیق‌تر از دیگران جذب می‌کرد. اگر کسی به نیچه کمک می‌کرد که این آگاهی انباشته‌شده در بدنش را بپذیرد و مجبور نباشد بقیه عمرش را در ناآگاهی از واقعیت خودش بگذراند، شاید «عقلش را از دست نمی‌داد».

مبارزه برای رهایی در داستان‌ها و فریادهای ناشنیده بدن

فریدریش فون شیلر^۱

حتی امروز نیز زیاد می‌شنویم که تنبیه گاه‌به‌گاه بچه‌ها با سیلی به صورت یا پشت، آسیب ماندگاری بر آنها نمی‌گذارد. خیلی‌ها فکر می‌کنند زندگی خودشان بهترین مدرک برای اثبات این عقیده است. اما تا زمانی می‌توانند بر چنین عقیده‌ای بمانند که ارتباط بین بیماری‌هایی که آنها در بزرگسالی به آن مبتلا می‌شوند و ضربه‌هایی که در کودکی خورده‌اند، پنهان بماند. مثال فریدریش فون شیلر تأکید می‌کند که این پنهان‌کاری چقدر می‌تواند قوی عمل کند. در طی قرن‌ها اثرات این پنهان‌کاری بی‌هیچ چون و چرایی پذیرفته شده و از نسلی به نسل دیگر منتقل شده است.

فریدریش فون شیلر، یکی از بزرگ‌ترین نمایشنامه‌نویسان و داستان‌نویسان

۱. یوهان کریستوف فریدریش فون شیلر (Johann Christoph Friedrich von Schiller):
(۱۷۵۹-۱۸۰۵) شاعر، نمایشنامه‌نویس، فیلسوف، پزشک و مورخ آلمانی. - م.

مکتب رمانتی‌سیسم قرن هجدهم بود. او سه سال اول بسیار مهم زندگی‌اش را در کنار مادرش، که عاشق او بود، سپری کرد و با مراقبت‌های مادرش توانست شخصیت خود و نیز استعدادهای فوق‌العاده‌اش را به‌کمال شکوفا کند. اما وقتی چهار ساله شد، پدر مستبدش از جنگ بازگشت. فریدریش بورشل^۱ زندگی‌نامه‌نویس پدر شیلر را مردی سخت‌گیر و بی‌حوصله و بدخلق «با رگه‌هایی از کله‌شقی و خودخواهی» توصیف می‌کند. در مجموع پدر شیلر با تربیت سخت‌گیرانه‌اش در صدد سرکوبی تمام خودجوشی‌ها و خلاقیت‌های پسر کوچک سرزنده‌اش بود. با وجود این، شیلر در مدرسه موفق بود که بیش‌تر به سبب نبوغ و اعتمادبه‌نفسی بود که در فضای امن عاطفی کنار مادرش در سه سال اول زندگی کسب کرده بود. اما پدرش فریدریش را در سیزده سالگی به یک مدرسه نظامی فرستاد. او در آنجا از قوانین و روش زندگی شدیداً سخت‌گیرانه، به‌شدت رنج می‌برد. نیز مانند نیچه جوان دچار انواع بیماری‌ها شد و تقریباً تمرکزش را از دست داده بود. یک بار هفته‌ها در بهداری مدرسه بستری شد و سرانجام در میان ضعیف‌ترین شاگردان قرار گرفت. افت تحصیلی او به بیماری‌هایش نسبت داده می‌شد. هیچ‌کس نفهمید که قوانین انضباطی غیرانسانی و بی‌معنی تحمیل شده بر او در این مدرسه شبانه‌روزی - که او هشت سال از زندگی‌اش را در آن سپری کرد - باعث تحلیل رفتن کامل انرژی روحی و جسمی‌اش می‌شد. او برای ابراز پریشانی خود، راهی جز بیمار شدن پیدا نکرد. بیماری، زبان خاموش بدن او بود که همگان، حتی قرن‌ها پس از او، آن را نادیده گرفتند و درک نکردند.

بورشل مدرسه شیلر را چنین توصیف می‌کند:

پسر جوان که عاشق آزادی بود، در تأثیرپذیرترین سال‌های زندگی‌اش، در اینجا احساس یک زندانی را داشت، زیرا دروازه‌های این مدرسه

فقط هنگام پیاده‌روی‌های اجباری و تحت نظارت نگهبان‌های نظامی باز می‌شد. شیلر در طول این هشت سال، به‌ندرت توانست یک روز کامل برای خودش داشته باشد؛ فقط گهگاهی می‌توانست یکی دو ساعت را برای کارهای دلخواهش صرف کند. در آن ایام چیزی به نام تعطیلات شناخته نمی‌شد و کسی از مرخصی گرفتن چیزی نشنیده بود. تمام طول روز تابع قوانین نظامی بود. شاگردان در خوابگاه‌های بسیار بزرگ می‌خوابیدند؛ در تابستان ساعت پنج، و در زمستان ساعت شش بیدار می‌شدند. افسران جزء بر مرتب کردن تختخواب‌ها و نظافت شخصی نظارت می‌کردند. سپس شاگردان به صف می‌رفتند به سالن مشق تا حضور و غیاب صبحگاهی انجام گیرد و از آنجا برای صبحانه به سالن غذاخوری می‌رفتند. صبحانه شامل نان و سوپ جو بود. همه کارها از جمله گره کردن دست‌ها برای دعا و نشستن و ترک کردن محل، فقط با دستور افسران امکان‌پذیر بود. کلاس‌ها از ساعت هفت صبح تا نیمه روز ادامه داشت. سپس نوبت زنگ نیم‌ساعتی می‌رسید که همیشه برای شیلر جوان تویخ به همراه داشت، به او لقب «خوک» داده بودند؛ زنگی که به نظافت شخصی اختصاص داشت که به Propreté معروف بود. شاگردان لباس کامل نظامی به تن می‌کردند: روپوش آبی کم‌رنگ با سراسرآستین‌های مشکی، جلیقه و شلوار سه‌ربعی سفید، پوتین، شمشیر باریک و کلاه سه‌گوش با پر زینتی و آویزهای دیگر. دوک [مؤسس این مدرسه] تحمل موی قرمز را نداشت و شیلر مجبور بود با پودر رنگ موهایش را تغییر دهد. او هم مانند دیگر شاگردان، یک دسته موی باریک بلند مصنوعی از پشت سر، و دو طره موی مجعد بر دو شقیقه داشت که با گچ به شقیقه‌ها می‌چسباند. شاگردان پس از پوشیدن این لباس‌ها، ابتدا به طرف محل حضور و غیاب نیم‌روزی رژه می‌رفتند و سپس به غذاخوری وارد می‌شدند. بعد از غذا، ابتدا پیاده‌روی اجباری، سپس مشق نظامی و کلاس‌های درس از ساعت دو تا شش، و در آخر،