

هر روز يك قدم نزديك تر

اروين يالوم

مترجمان: كامليا نجفي . ايماں صحاف قانع

کانال تلگرام : @PDFsCom

تقدیم به پدر و مادر عزیزم  
به پاس زحمتهای و محبت‌های بی‌دریغشان  
کاملیا نجفی

تقدیم به مادر بزرگ پری عزیزم  
ایمان صحاف قانع



## پیش‌گفتار مترجمان

در دنیای روان‌کاوی از دیرباز و از اولین تلاش‌ها برای کمک به روان رنجور و صدمه دیده‌ی انسان، مکاتب و نگرش‌های متنوعی خود را مطرح کرده‌اند و هر یک به سهم خود نوری بر پیکر ذهن انسان و شگفتی‌های نهفته بر آن افکنده‌اند، شیوه‌های گوناگون تحلیل روان و سبک‌های مختلف آن هر یک به نوعی راهگشا بوده‌اند. در سیر این دگرگونی، شخصیت‌های تأثیرگذار بسیاری در دنیای روان‌کاوی خود را مطرح کرده‌اند. در میان تمام‌شان اروین یالوم نامی آشنا در بین علاقه‌مندان این حوزه است. آثار گوناگون این درمانگر به فارسی ترجمه شده و مورد توجه گسترده‌ی فارسی‌زبانان قرار گرفته است. نگاه متفاوت و جذاب او به فرایند درمان، همراه با صمیمیت و نثر درخشان، همه باعث شده است که او یکی از محبوب‌ترین نویسندگان این عصر باشد.

کتاب حاضر که از نخستین آفرینش‌های دکتر یالوم به شمار می‌رود، روایتی است نادر و تأثیرگذار به زبان بیمار و درمانگر از یک فرایند درمانی؛ مجموعه‌ای از ساعت‌ها درمان واقعی که هر جلسه‌ی درمان را از دو دیدگاه مختلف بیان و بررسی می‌کند. تجربه‌ای جسورانه و اقدامی متهورانه در دنیای روان‌درمانی که تاکنون پس از چند دهه نمونه‌ای وجود ندارد که بتواند به‌خوبی با آن قیاس شود.

جینی نویسنده‌ی جوانی است که برای حل مشکل «انسداد در نوشتن» وارد فرایند درمان می‌شود و در طی این روند دیگر مشکلات فردی خود را نیز مطرح می‌کند. او در خلال تجربیاتش از ترس‌هایش می‌گوید، از اضطراب‌هایی که زندگی او را مورد هجوم قرار داده است، از درماندگی‌اش در مدیریت این تشویش‌ها، هیجانانگیز، مسائل عاطفی و ذهنی و رفتارش که عمدتاً به روابط میان‌فردی او مربوط هستند. او هم‌چنین از تأثیر درمان بر بینش و رفتارش در زندگی خود صحبت می‌کند و درونی‌ترین احساسات و دغدغه‌هایش را بیان می‌کند.

## پیش‌گفتار مترجمان

در دنیای روان‌کاوی از دیرباز و از اولین تلاش‌ها برای کمک به روان رنجور و صدمه دیده‌ی انسان، مکاتب و نگرش‌های متنوعی خود را مطرح کرده‌اند و هر یک به سهم خود نوری بر پیکر ذهن انسان و شگفتی‌های نهفته بر آن افکنده‌اند، شیوه‌های گوناگون تحلیل روان و سبک‌های مختلف آن هر یک به نوعی راهگشا بوده‌اند. در سیر این دگرگونی، شخصیت‌های تأثیرگذار بسیاری در دنیای روان‌کاوی خود را مطرح کرده‌اند. در میان تمام‌شان اروین یالوم نامی آشنا در بین علاقه‌مندان این حوزه است. آثار گوناگون این درمانگر به فارسی ترجمه شده و مورد توجه گسترده‌ی فارسی‌زبانان قرار گرفته است. نگاه متفاوت و جذاب او به فرایند درمان، همراه با صمیمیت و نثر درخشان، همه باعث شده است که او یکی از محبوب‌ترین نویسندگان این عصر باشد.

کتاب حاضر که از نخستین آفرینش‌های دکتر یالوم به شمار می‌رود، روایتی است نادر و تأثیرگذار به زبان بیمار و درمانگر از یک فرایند درمانی؛ مجموعه‌ای از ساعت‌ها درمان واقعی که هر جلسه‌ی درمان را از دو دیدگاه مختلف بیان و بررسی می‌کند. تجربه‌ای جسورانه و اقدامی متهورانه در دنیای روان‌درمانی که تاکنون پس از چند دهه نمونه‌ای وجود ندارد که بتواند به‌خوبی با آن قیاس شود.

جینی نویسنده‌ی جوانی است که برای حل مشکل «انسداد در نوشتن» وارد فرایند درمان می‌شود و در طی این روند دیگر مشکلات فردی خود را نیز مطرح می‌کند. او در خلال تجربیاتش از ترس‌هایش می‌گوید، از اضطراب‌هایی که زندگی او را مورد هجوم قرار داده است، از درماندگی‌اش در مدیریت این تشویش‌ها، هیجانات، مسائل عاطفی و ذهنی و رفتارش که عمدتاً به روابط میان‌فردی او مربوط هستند. او هم‌چنین از تأثیر درمان بر بینش و رفتارش در زندگی خود صحبت می‌کند و درونی‌ترین احساسات و دغدغه‌هایش را بیان می‌کند.



از طرفی دکتر یالوم به عنوان یک متخصص، درحالی که روند و فرایند درمان را بازگو می کند، از چالش هایی که در طول فرایند درمان جینی با آن ها مواجه می شود، درگیری های ذهنی و احساساتی که در هر جلسه تجربه کرده سخن می گوید، عملی که نیازمند صداقت و جسارت بسیاری، به خصوص برای فردی است که سال ها به عنوان یک درمانگر در این حرفه فعالیت می کند. استفاده از رابطه ی درمانی، خواب های جینی، تعبیرهای روان کاوانه و چگونگی برخورد با چالش های موجود، این اثر را به مرجعی آموزنده برای درمانگران نوپا و جوان تبدیل می کند. با توضیح فرایند درمان بسیاری از موضوعات بنیادین که محتوای درمان را شکل می دهند نیز مورد توجه قرار می گیرند و در نهایت آن چه بر تأثیرگذاری کتاب می افزاید بیان عمیق تجربیات فردی است.

داستان نه تنها روند درمانی هر جلسه را به وضوح بیان می کند، بلکه با بیان ژرف ترین دغدغه های انسانی از طرف جینی، به عنوان بیمار و دکتر یالوم به عنوان درمانگر ذهن خواننده را درگیر و قادر به شناخت لایه های مختلف ذهن انسان می سازد و از این بابت شاید بتوان به جرئت این اثر دکتر یالوم را که البته کتابی با دو نویسنده است، از دیگر آثار او متمایز کرد.

در این اثر بیش از ۶۰ ساعت درمان، هم از دیدگاه درمانگر و هم از دیدگاه درمان جو، نقل شده است. چیزی که هر علاقه مند به روان کاوی و روان درمانی را به وجد می آورد و برای دانشجویان علاقه مند به درمان هم طلای نابی است که کم تر نظیرش را خواهند یافت. این که بتوانی بی هیچ سانسور و ملاحظه ای بدانی دکتر یالوم که از بزرگ ترین و تأثیرگذارترین چهره های روان کاوی هستی گراست، در جلسات درمانش دقیقاً چه می کند، روند درمان را چگونه پیش می برد و درباره ی نشانه های بیمار و فرایند درمان آن چه نظری دارد و در مقابل، احساس و دیدگاه درمان جو را هم درباره ی همان جلسات دقیق و کامل مطالعه کنی، بسیار تأثیرگذار خواهد بود. درمانی که مدت زیادی به درازا می کشد و لایه های عمیق ذهن درمان جو را کنکاش



می‌کند و در همه‌ی این مدت خواننده‌ی کتاب همراه با دکتر یالوم و جینی پیش می‌رود.

از نکات دیگری که این کتاب را متمایز می‌کند شهامت ستودنی دکتر یالوم در خودافشاگری است. چیزی که عموماً از درمان‌جو انتظار می‌رود نه درمانگر. دکتر یالوم در خلاصه‌های پس از هر جلسه با وسواس جالبی احساسش را از جلسه‌ی درمان بیان می‌کند و در برخی موارد از در اختیار گذاشتن محتوای زندگی شخصی‌اش نیز کوتاهی نمی‌کند. این کار شجاعانه ما را یاد کتاب تفسیر خواب زیگموند فروید می‌اندازد که در آن، در حرکتی جسورانه، رؤیاهای شخصی‌اش را با جزئیات بسیار تحلیل می‌کند و این از خودگذشتگی و خودافشاگری تأثیر کلام فروید را افزایش می‌دهد و فهم دیدگاه روان‌کاوانه‌ی او را آسان می‌سازد. در موارد متعددی در کتاب حاضر درمانگر از تأثیر احساسات فردی خودش در جلسات درمان، سخن به میان آورده است و این همان موردی است که در دنیای روان‌کاوی به «انتقال متقابل» شهرت دارد. در بیشتر آثار روان‌درمانگران مختلف همواره پدیده‌ی «انتقال» مورد توجه خاص بوده است و کم‌تر درمانگری این جسارت و صداقت را داشته است که از درونی‌ترین احساسات خود در طول فرایند درمان سخن بگوید. چگونگی کار کردن روی پدیده‌ی انتقال و انتقال متقابل موضوعی است که سبک‌های گوناگون، روان‌کاوی را از هم مجزا می‌سازد. دکتر یالوم با شیوه‌ی خاص خود و با تحلیل این احساسات در بستر «این‌جا و اکنون» درمان، به شکلی کارا و تحسین‌برانگیز از پدیده‌ی انتقال در روند بهبودی درمان‌جو استفاده می‌کند.

نکته‌ی دیگری که در این کتاب خواننده را تحت تأثیر قرار می‌دهد، رابطه‌ی انسانی و ژرف میان درمانگر و درمان‌جوست. در دنیای بی‌روح و گاه خشن درمان‌های نشانه‌محور امروزی که تمام تمرکز بر نشانه‌های اختلال روانی است و دانشجویان و علاقه‌مندان روان‌درمانی هم تشویق به استفاده از درمان‌های کوتاه‌مدت با دفترچه‌ی راهنمای هر اختلال می‌شوند، خواندن این کتاب و وارد شدن به دنیای ژرف یک



درمان پویشی درست، دیدگاه متفاوت و جذابی همراه دارد. درمانی که کوتاه مدت نیست، بر ریشه‌های مشکل تمرکز می‌کند و خود را در سطح نشانه‌ها متوقف نمی‌کند. برقراری رابطه از صمیم قلب و توجه و تمرکز مناسب روی رابطه‌ی درمانی، مزیت بارز و جالب سبکی است که دکتر یالوم به کار گرفته است و حالا با این اثر درخشان ادبیات درمان و محتوای آن نیز در دسترس خوانندگان علاقه‌مند فارسی‌زبان قرار دارد.

تأکید همیشگی دکتر یالوم در بیش‌تر آثارش بر رابطه‌ی درمانی و تأثیر مهمش بر بهبود بیمار، این بار با یک مثال بارز و مفصل به خوبی مطرح شده است و شاید بتوان گفت این کتاب بهترین نمونه برای نقد و بررسی دیدگاه دکتر یالوم درباره‌ی رابطه‌ی درمانی و شیوه‌ی برقراری آن است. این عقیده که «رابطه درمانگر است نه نظریه» دیدگاه جالبی است که می‌تواند کمک کند تا حساسیت درمانگران و البته درمان‌جویانش به رابطه‌ی درمانی و مزایای یک رابطه‌ی درمانی قوی جلب شود و حلقه‌ی مفقوده‌ی روان‌درمانی نشانه‌محور امروزی مورد توجه بیش‌تری قرار گیرد که همانا توجه به منحصربه‌فرد بودن هر انسان است. دکتر یالوم البته تا جایی پیش می‌رود که معتقد به خلق درمان خاص برای هر درمان‌جوی جدید است، یعنی دوختن پیراهن درمان بر قامت هر انسان منحصربه‌فرد با ویژگی‌ها و مختصات خاص آن فرد. به این رویکرد، تعهد مثال زدنی و ستودنی دکتر یالوم به بیمارانش را اضافه کنید، خواهید دید که نتیجه‌ی درمان قابل توجه خواهد بود.

موضوع دیگری که این کتاب را قابل تأمل‌تر می‌کند پس‌گفتار مفصل آن است که کمک می‌کند علاقه‌مندان به حیطة‌ی درمان از مباحث تکنیکی و فرایند حرفه‌ای آن آگاه شوند و در چند و چون کار قرار گیرند. تحلیل‌های قوی و بررسی آسیب‌شناختی بیمار در پس‌گفتار دکتر یالوم به خوبی آمده است و کتاب را در حد یک منبع علمی کارآمد برای دانشجویان و علاقه‌مندان به روان‌کاوی و روان‌درمانی قرار داده است. خواندن این کتاب می‌تواند خود یک درمان باشد. همراهی با دغدغه‌های ژرف مطرح

شده در کتاب و بینشی که هنگام خواندن کتاب به خواننده دست می‌دهد، می‌تواند راهگشا باشد و نه تنها برای درمانگران به‌عنوان یک منبع عالی به شمار رود، بلکه می‌تواند برای هر فردی هم که دغدغهی خودشناسی و دانستن درباره‌ی خود را دارد، نیز مفید واقع شود.

از طرفی ترجمه‌ی این کتاب با چالش‌هایی نیز روبه‌رو بود. کتاب، شامل دو متن با دو شیوه‌ی نگارشی کاملاً متفاوت است که هر کدام ویژگی‌های منحصربه‌فرد خود را دارند که تا حدی نشان‌دهنده‌ی ویژگی‌های نویسنده آن است. متن دکتر یالوم در عین گیرایی، صریح و شفاف است؛ اما در نوشته‌های جینی استفاده از استعاره، کنایه، و بسیاری دیگر از صنایع ادبی به شکل چشم‌گیری دیده می‌شود. این موضوع احتمالاً برآمده از این واقعیت است که جینی نویسنده‌ای است که دچار انسداد در نویسندگی شده است و هم‌چنین سبک خاص خودش با الهام از تصورات رؤیایی، جادویی و پیچیده را داشته است.

کتاب در شش فصل نگاشته شده و هر فصل به واقع نشان‌دهنده‌ی گام‌هایی است که برای نزدیک‌تر شدن برداشته می‌شود؛ نزدیک‌تر شدن به چه چیز و چه کس سؤالی است که پاسخ آن پس از خواندن کتاب برای هر خواننده به شکلی منحصربه‌فرد داده می‌شود.

در این جا مایل هستیم از تمام دوستانی که پیش‌نویس ترجمه‌ی کتاب را خوانده‌اند و ما را از دیدگاه‌های خود بی‌بهره نگذاشتند، سپاسگزاری کنیم. از خانم مژگان سلمانزاده که زحمت تهیه‌ی کتاب به زبان اصلی را کشیدند، و از خانم نگین اعرابی که ویراستاری متن را قبول کردند، کمال تشکر را داریم. امیدمان چنان است که این کتاب بتواند مورد پسند علاقه‌مندان به روان‌شناسی قرار گیرد.

کاملیا نجفی و ایمان صحاف قانع

زمستان ۹۵



## پیش‌گفتار ویراستار

حقیقت این است که ادبیات روان‌درمانی، آثار بسیاری را برمی‌شمارد که حماسه‌ی بهبود را بازگویی می‌کنند. از آغاز قرن بیستم، روان‌درمانگران به شکل گسترده‌ای انتخاب کرده‌اند که تاریخچه‌های درمان روشنگر و استثنایی‌شان را منتشر کنند و اگر در مواردی روان‌درمانگران این کار را نمی‌کردند، بیماران نوشته‌هایی از مراحل درمانی‌شان را به‌طور فزاینده‌ای ارائه می‌دادند. ویژگی منحصربه‌فرد این کتاب این است که به‌طور هم‌زمان مسیر درمان را از دیدگاه بیمار و پزشک دنبال می‌کند. آن‌ها یک رابطه‌ی دشوار و ظریف را که برای هر دوی آن‌ها معنای شخصی دارد، در این کتاب ارائه داده‌اند.

کتاب حاصل تجربه‌ی شوهرم، دکتر اروین یالوم از دانشگاه استنفورد و یکی از بیماران اوست که از این پس با نام مستعار «جینی» معرفی می‌شود. در پاییز سال ۱۹۷۰، همسرم به این نتیجه رسید که درمان جینی در یک گروه‌درمانی با رهبری او و همراهی یک کمک‌درمانگر به صلاح جینی نیست، زیرا طی یک سال و نیم تقریباً هیچ پیشرفتی در جینی ندیده بود. همسرم به جینی پیشنهاد کرد که آن‌ها یکدیگر را پس از این در درمان فردی ملاقات کنند. از آن‌جا که مشکلات جینی شامل یک «انسداد در نوشتن» (شکایتی جدی برای یک رمان‌نویس مشتاق) بود، دکتر یالوم تصریح کرد که جینی هزینه‌ی درمان را به شکل گزارش‌هایی بپردازد که بعد از جلسه ارائه می‌دهد. در واقع با این کار می‌خواست انگیزه‌ای برای نوشتن در جینی ایجاد کند. هم‌زمان دکتر یالوم تصمیم گرفت که او نیز گزارشی جداگانه از ملاقات‌های هفتگی‌شان تنظیم کند؛ البته با علم به این‌که او و جینی این گزارش‌ها را شش ماه بعد با هم مبادله خواهند کرد. بعد از آن به مدت دو سال، پزشک و بیمار خاطرات‌شان را از جلسه‌ای که با یکدیگر داشتند، اغلب با اضافه کردن فکرهای بعدی، تفاسیر، احساسات و وابستگی‌هایی ثبت کردند که در طول جلسه ادا نشده بود.



اگرچه همسرم تقریباً هرگز مسائل بیمارانش را با من مطرح نمی‌کند، اما من به برخی از تفکرات او درباره‌ی جینی، مبنی بر تشویق او به نوشتن آگاه بودم. از آن‌جا که استاد ادبیات هستم، او می‌دانست که این طرح می‌تواند واقعاً مورد توجه من باشد. پیشنهاد کردم که او با دقت هر دو مجموعه گزارش را تا انتهای درمان حفظ کند و سپس تصمیم بگیرد که آیا آن‌ها شایسته‌ی انتشارند یا خیر؟

شخصاً حدس می‌زدم که گزارش‌های پس از جلسه با دو شخصیت متمایز و دو سبک ادبی قابل تشخیص، بی‌شبهت به یک رمان نامه‌نگارانه نیست و قابلیت انتشار به صورت یک نوشته‌ی ادبی را خواهد داشت.

بدین‌گونه با علاقه‌ای خاص بعد از دو سال، برای اولین بار نسخه‌ی خطی را خواندم. ارزیابی‌های مشتاقانه‌ام. که کم‌تر قضاوت‌های جانب‌دارانه داشت. در متقاعد کردن نویسندگان به انتشار آن موفقیت‌آمیز بود. اگرچه برای پنهان کردن هویت بیمار و برای انطباق متن روان‌درمانگر با دانش خوانندگان عمومی تغییراتی لازم بود، کلمات اساساً از متن اصلی‌اند. هیچ فکر مکمل یا رویداد ساختگی به درام هم‌زیستی روان‌درمانی اضافه نشده است. در مورد گزارش‌های پزشک هیچ تفکر قابل توجهی اضافه یا حذف نشده است، جز گفته‌های کمی روی نوارهای ضبط صوت که متأسفانه برای همیشه گم و مفقود شده‌اند و غیر از اصلاحات بسیار جزئی سبک نگارشی، گزارش‌های جینی تقریباً بدون تغییرند.

به پیشنهاد خوانندگان مختلف که فهم نسخه‌ی خطی را بدون برخی از اطلاعات توضیحی دشوار دیدند و سؤال‌های دیگران که مشتاق بودند تا بدانند جینی بعد از درمان چه شد، دکتر یالوم و جینی یک سال و نیم بعد، هر کدام یک پیش‌گفتار و پس‌گفتار، از آخرین ملاقات درمانی‌شان، نگاشته‌اند. این گفتارها، اطلاعات و شفاف‌سازی‌های درخور توجهی از یک ماهیت شخصی و نظری را به کتاب اضافه می‌کنند. هم‌چنان باورم این است که قسمت مرکزی کتاب می‌تواند به‌عنوان داستان دو انسان خوانده شود که در صمیمیت گفت‌وگوی دو به دوی روان‌درمانی ملاقات



کردند. حالا این دو به شما اجازه می‌دهند که آنها را همان‌گونه که آنها یکدیگر را شناختند، بشناسید.

ماریلین یالوم

۲۰ فوریه ۱۹۷۴

## پیش‌گفتار دکتر یالوم

این وسوسه همیشه در من وجود دارد که دفترهای قرار ملاقات قدیمی مملو از اسامی نیمه‌فراموش‌شده‌ی بیماران را بیابم، کسانی که حساس‌ترین تجربیات را با آنها داشته‌ام، افراد زیاد و لحظات خوب زیاد. چه اتفاقی برای آنها افتاده است؟ قفسه‌ی کتاب‌های ردیف‌شده و انبوه نوارهای ضبط‌شده‌ام معمولاً مرا به یاد گورستان‌های وسیع می‌اندازند: زندگی‌های تلنبارشده‌ی درون پوشه‌های بالینی، صداهای به دام‌افتاده در نوارهای الکترومغناطیسی در سکوت و نمایش‌هایی که هرگز اجرا نشدند. زندگی با این آثار تاریخی، مرا سرشار از حس ناپایداری می‌کند. حتی اگر خودم را غرق در زمان حال بیابم، شبخ زوال را حس می‌کنم که نگاه می‌کند و منتظر است. در نهایت، زوال بر تجربیات زنده پیروز می‌شود و در عین حال با سنگدلی‌اش تلخی و زیبایی را هدیه می‌کند. میل بازگو کردن تجربه‌ی من با جینی میل بسیار متقاعدکننده‌ای است؛ شیفته‌ی فرصت از پای درآوردن زوال برای طولانی کردن زندگی کوتاه‌مان با یکدیگر هستم. چه بهتر که بدانی آنها در ذهن خواننده باقی خواهند ماند، تا آن‌که درون انبار متروکه‌ای از نوشته‌های بالینی ناخوانده و نوارهای الکترومغناطیسی ناشنیده دفن شوند.

داستان با یک تماس تلفنی آغاز شد. یک صدای بریده‌بریده گفت که اسمش جینی است و تازه به کالیفرنیا رسیده. برای چند ماه با یکی از همکارانم در شرق که او را به من ارجاع داده بود، در فرایند درمان بوده است. به‌تازگی از یک سال فرصت مطالعاتی در لندن بازگشته بودم، و هنوز زمان آزاد داشتم، پس برای دو روز آینده یک قرار ملاقات با جینی را برنامه‌ریزی کردم.

او را در اتاق انتظار و به پایین سالن، به داخل دفترم راهنمایی کردم. نمی‌توانستم به‌اندازه‌ی کافی آهسته راه بروم؛ مانند همسری شرقی بی‌صدا چند قدم عقب‌تر دنبالم کرد. او به خودش تعلق نداشت، هیچ‌چیزش به چیز دیگرش نمی‌آمد، مویش،



لبخند تصنعی‌اش، صدایش، راه رفتنش، ژاکتتش، کفشش، همه چیز اتفاقی در کنار هم قرار گرفته بود، و امکان هر لحظه جدا شدن آن‌ها، مو، قدم، اندام، شلوار جین پاره‌پاره، جوراب‌های سربازی و به طور کلی همه چیز وجود داشت. برایم سؤال بود. چه چیزی به جا نیست؟ شاید فقط لبخند تصنعی. مهم نیست چگونه کسی این بخش‌ها را کنار هم چیده، به هر حال زیبا نبود! اما به طور عجیبی جذاب بود. به نحوی، در چند دقیقه، به من نشان داد که می‌توانم هر کاری انجام دهم و او کاملاً خودش را به دست من می‌سپارد. اهمیت ندادم. در آن زمان به نظر نمی‌رسید که مسئولیتی سنگین باشد.

او حرف زد و فهمیدم که بیست و سه سال دارد. دختر زنی که زمانی خواننده‌ی اپرا بوده و مردی تاجر فیلادلفیا. یک خواهر داشت که چهار سال از او کوچکتر بود و جینی استعدادی برای نوشتن خلاق داشت. به خاطر قبولی در دوره‌ی «مبانی داستان‌نویسی کوتاه» در یک برنامه‌ی نویسندگی خلاق به کالیفرنیا آمده بود. چرا به دنبال کمک بود؟ گفت نیاز دارد، درمانش را که سال گذشته شروع کرده، ادامه دهد و به شیوه‌ای گیج‌کننده و غیر منسجم، رفته‌رفته مشکلات عمده‌اش در زندگی را بازگو کرد. علاوه بر شکایات صریحش، در طول زمان جلسه، مشکلات چشم‌گیر دیگری را هم تشخیص دادم.

نخست تصویر او از خودش، به سرعت و نفس‌گیر به استعاره‌های نادر جذاب که بر نفرت از خود تأکید می‌کردند، مرتبط می‌شد. او در همه چیز مازوخیستیک [خودآزارگر] است. در تمام زندگی از نیازها و لذت‌های خودش غفلت کرده است. هیچ احترامی برای خودش قایل نیست و حس می‌کند روحی تجزیه شده است. تصور می‌کند که برای دیگران جذابیت چندانی ندارد.

هیچ حسی از خودش ندارد. می‌گوید: «باید خودم را آماده کنم که با مردم باشم. آنچه را می‌خواهم بگویم، برنامه‌ریزی می‌کنم. هیچ احساسات خودانگیخته‌ای ندارم. در حقیقت دارم، اما در قفسی کوچک. هر وقت بیرون می‌روم، احساس ترس

می‌کنم و باید خودم را آماده کنم.» او خشمش را تشخیص نمی‌دهد یا بیان نمی‌کند. می‌گفت پُر از ترحم برای مردم. تابع چنین کلیشه‌ای هستم: «اگر نمی‌توانی چیزی خوبی درباره‌ی مردم بگویی، اصلاً چیزی نگو.» به‌یاد می‌آورد که فقط یک بار در زندگی بزرگسالی‌اش عصبانی شده است؛ سال‌ها قبل سر همکاری فریاد زد که گستاخانه به او دستور می‌داد. ساعت‌ها بعد از آن لرزید. او هیچ حقی ندارد. برایش اتفاق نمی‌افتد که عصبانی شود. با واداشتن مردم به دوست داشتنش آن‌چنان اشباع شده است که هرگز به این فکر نمی‌افتد تا از خودش بپرسد، آیا دیگران را دوست دارد.

او با تحقیر نفسش تحلیل رفته است. یک صدای کوچک درونی او را بی‌وقفه سرزنش می‌کند. آیا باید خودش را برای لحظه‌ای فراموش کند و به خودانگیختگی زندگی بپیوندد، صدای محوکننده‌ی لذت، او را به شدت به قفس کوچک کمرویی و خجالت برمی‌گرداند. حتی در جلسه نیز نمی‌توانست به خودش اجازه‌ی احساسی با تفاخر بدهد. به برنامه‌ی نوشتن خلاقانه‌اش اشاره کرد. البته قبل از آن با عجله گفت به‌واسطه‌ی تنبلی با آن کنار آمده؛ او در مورد کیفیت بالای احتمالی داستان‌ها هیچ نظری نداد. بازده ادبی‌اش رفته‌رفته با مشکلاتی روبه‌رو شده و او در قلب یک «انسداد در نوشتن» شدید بود.

زندگی جینی درگیر مشکل «انسداد در نوشتن شده بود» اما به نظر می‌رسید مشکلات او در روابطش منعکس شده‌اند. اگرچه او به شدت خواستار دوام رابطه بود اما در عمل قادر به حفظ آن نبود. در سن بیست‌ویک‌سالگی از پاکی بلوغ جنسی به رابطه با مردان زیادی وارد شده بود. (او هیچ حقی برای «نه!» گفتن نداشت) و اظهار تأسف کرد که بدون وارد شدن به دوران بلوغ و مقدمات رابطه، خودش را از پنجره به درون اتاق خواب پرتاب کرده بود. او نمی‌توانست خودش را از نظر جنسی آزاد بگذارد.

جینی کم‌تر به پدرش اشاره می‌کرد، اما مادرش حضور بسیار گسترده‌ای داشت.



می‌گفت: «بازتاب کم‌رنگ مادرم هستم.» آن‌ها همیشه به شکلی غیرعادی به هم نزدیک بودند. جینی همه چیز را به مادرش می‌گفت. به‌یاد می‌آورد که چگونه او و مادرش عادت داشتند، نامه‌های عاشقانه‌ی جینی را بخوانند و بخندند. جینی همیشه لاغر بود، از بسیاری از غذاها بیزار بود، و در اوایل نوجوانی‌اش، بیش از یک سال قبل از صبحانه به‌طور منظم بالا می‌آورد؛ آن‌قدر که خانواده‌اش این موضوع را به‌عنوان بخشی از زندگی صبحگاهی او به حساب می‌آوردند. همیشه زیاد می‌خورد. وقتی خیلی جوان بود، فقط می‌توانست با سختی زیادی ببلعد. «یک غذای کامل را خواهم خورد و در انتها هنوز همه‌ی آن را در دهانم دارم. بعد از آن تلاش خواهم کرد، همه‌ی آن را یک‌جا ببلعم.»

کابوس‌های شبانه‌ی ناگواری داشت. در آن‌ها معمولاً توسط یک زن و گاهی یک مرد مورد تجاوز جنسی قرار می‌گرفت. حدود سه سال پیش این رؤیاهای ترسناک شروع شده بود. این رؤیاهای او در حالی می‌دید که برایش مشکل بود بفهمد، بیدار است یا خواب. احساس می‌کرد مردم از میان پنجره به او خیره می‌شوند و او را لمس می‌کنند، اما به‌محض این‌که شروع به تجربه‌ی لذت لمس شدن می‌کرد، این حس تبدیل به درد می‌شد، در همه‌ی این خواب‌ها یک صدای خیلی ضعیف به او یادآوری می‌کرد که هیچ‌یک از این‌ها واقعاً در حال اتفاق افتادن نیستند.

در آخر جلسه زنگ خطر قابل‌توجهی درباره‌ی جینی احساس کردم. علی‌رغم توانایی‌های زیاد، فریبندگی ملایم، حساسیت عمیق، لطافت طبع، حس طنز بسیار فراگیر، و استعدادی قابل‌توجه برای تصورات لفظی، به هر طرف چرخیدم، در او آسیب‌هایی دیدم: مسائل اولیه‌ی بسیار زیاد، خواب‌هایی که مرز بین واقعیت و خیال را مبهم می‌کرد، اما مافوق همه‌ی این‌ها یک پراکندگی غریب، یک «مرز ایگوی»<sup>(۱)</sup> محو. به نظر می‌رسید، او به‌اندازه‌ی کافی از مادرش جدا نشده است و مشکلات پرورش‌یافته‌اش اشاره به یک ناتوانی و تلاش رقت‌انگیز در رهایی داشت. او را به‌عنوان فردی دیدم که احساس می‌کرد، بین یک وحشت از وابستگی



کودکانه‌اش که نیاز به انصراف از فردیت داشت، یک رکود دایمی، و از طرفی یک فرض از خودمختاری که بدون حسی از فردیت کامل غیرقابل تحمل می‌رسید، گیر افتاده است.

به ندرت خودم را با تشخیص‌ها به زحمت می‌اندازم، اما می‌دانم که به خاطر مرزهای ایگوی محو، اوتیسم او، زندگی رؤیایی‌اش، و در دسترس نبودن احساساتش، اکثر متخصصان بالینی به او برچسب «اسکیزوئید» یا شاید «شخصیت مرزی» (۲) خواهند زد. می‌دانستم که به‌طور جدی مشکلاتی دارد، و این‌که درمان او طولانی و پرمخاطره خواهد بود. این‌طور به نظر می‌رسید که او هم اکنون نیز نزدیکی بسیار زیادی با ناخودآگاهش دارد و این‌که باید بیش‌تر از آن‌که در سفر به جهان درونی‌اش همراه او شوم، او را به سمت واقعیت هدایت می‌کردم. آن زمان در حال تشکیل یک گروه‌درمانی بودم که قرار بود دانشجویانم به عنوان بخشی از برنامه‌ی آموزشی‌شان مشاهده‌گر آن باشند. از آن‌جا که تجربه‌ام در گروه‌درمانی با افرادی که مشکلاتی شبیه به جینی دارند، رضایت‌بخش بود، تصمیم گرفتم به او پیشنهاد شرکت در گروه را بدهم. پیشنهادم را با کمی اکراه قبول کرد؛ در واقع ایده‌ی بودن با دیگران را دوست داشت، اما می‌ترسید که در گروه تبدیل به یک بچه شود و هرگز قادر نباشد، افکار خصوصی‌اش را بیان کند. این امر یک انتظار معمولی از یک بیمار جدید در گروه‌درمانی است. او را مطمئن کردم که به‌محض این‌که به گروه اعتماد کند، قادر خواهد بود احساساتش را با دیگران به اشتراک بگذارد. متأسفانه همان‌طور که خواهیم دید پیش‌بینی او از رفتارش دقیقاً ثابت شد.

گذشته از مشاهدات عملی تشکیل یک گروه و جست‌وجوی بیماران، شرایطی در مورد درمان انفرادی جینی داشتم. به‌طور خاص، بی‌قراری‌هایی در عمق تحسینش از خودم احساس کردم که مانند قالب‌هایی از پیش آماده شده به‌محض ورودش به دفترم به طرفم آمد. خوابی را که شب قبل از اولین ملاقات ما دیده بود، در نظر بگیرید. «اسهال شدید داشتم و یک مرد قصد داشت برای من دارویی بخرد که در



نسخه نوشته شده بود. فکر می‌کردم، باید نوع خاصی از داروی ضد اسهال (۲) را داشته باشم، زیرا ارزان‌تر بود، اما او می‌خواست برایم گران‌ترین داروی ممکن را بخرد.» به نظرم این خواب از برخی احساسات مثبت از درمانگر قبلی گرانش، برخی از عناوین حرفه‌ای من، و در نهایت از بخش‌های ناشناخته ریشه می‌گرفت، اما برآورد همه‌ی این‌ها این بود که فکر کردم می‌تواند یک مانع در درمان فردی باشد. این‌طور استدلال کردم که مشارکت در گروه‌درمانی به جینی فرصت دیدنم از نگاه افراد بسیاری را خواهد بخشید. علاوه بر این، حضور یک کمک درمانگر در گروه به او اجازه می‌داد که دید متعادل‌تری از من به دست آورد.

در ماه اول جینی در گروه بسیار ضعیف عمل کرد. کابوس‌های وحشتناک خوابش را در شب از هم می‌گسیخت. برای مثال او خواب دید که دندان‌هایش شیشه‌ای و دهانش پر از خون شده بود. خواب دیگرش بعضی احساسات او درباره‌ی تقسیم کردن من با گروه را منعکس می‌کرد. «در ساحل دمر دراز کشیده بودم. دیدم مرا بلند کرده، نزد پزشکی می‌برند که قرار است مغزم را جراحی کند. دو تن از اعضای گروه دست‌های پزشک را گرفته بودند و با دست‌های او جراحی می‌کردند. تصادفاً بخشی از مغز را شکافتند که نباید می‌شکافتند». خوابی دیگر شامل رفتن او به یک مهمانی همراه من و صمیمیت بین ما بود.

بعد از اولین ماه، من و کمک درمانگر هر دو احساس کردیم که جلسه‌ی گروه‌درمانی یک بار در هفته برای جینی کافی نیست و او درمان فردی حمایت‌کننده‌ای لازم دارد که مانع شکست بیشترش شود، و همچنین به او برای عبور از مرحله‌ی سخت اولیه‌ی گروه کمک کند. کمک درمانگر پیشنهاد دیدن فردی او را مطرح کرد، اما حس کردم که دیدن هم‌زمان او به صورت فردی و در گروه بیش‌تر از این‌که مفید باشد، اوضاع را پیچیده خواهد کرد. بنابراین او را به روان‌پزشک دیگری در کلینیک‌مان ارجاع دادم. جینی او را به صورت فردی دو بار در هفته و به مدت تقریباً نه ماه دید و به حضور در ملاقات‌های گروه‌درمانی به مدت تقریباً هجده ماه ادامه داد. درمانگر



فردی او اظهار کرد که جینی «تحت محاصره‌ی خیال‌پردازی‌های جنسی مازوخیستیک ترسناک و فرایندهای فکری شیزوفرنیک مرزی آشکار» است. این درمانگر تلاش کرد که در درمانش «حمایت‌کننده‌ی ایگو(۴) و متمرکز بر آزمودن واقعیت و تحریف در روابط میان فردی» جینی باشد.

جینی مسئولانه در گروه حاضر می‌شد و به‌ندرت یک ملاقات را از دست می‌داد؛ حتی وقتی که بعد از یک سال به سانفرانسیسکو نقل مکان کرد و آمدنش مستلزم یک سفر نامناسب طولانی با وسایل حمل‌ونقل عمومی بود، حضورش در گروه را قطع نکرد. اگرچه جینی حمایت کافی را برای بیمارتر نشدن، در طول این زمان از گروه دریافت کرد، اما پیشرفت واقعی حاصل نشد. در حقیقت بیماران کمی وجود دارند که با مشاهده بازده بسیار کم به‌طور طولانی مدت به شرکت در گروه ادامه دهند. دلایلی برای این اعتقاد وجود داشت که نشان می‌داد جینی اساساً آمدن به گروه را ادامه می‌داد تا ارتباطش را با من حفظ کند. او بر این عقیده‌اش اصرار می‌ورزید که من و شاید فقط من قدرت این را دارم که به او کمک کنم. به‌طور مداوم درمانگرها و اعضای گروه این مشاهده را داشتند؛ آن‌ها مکرراً ذکر می‌کردند که جینی از تغییر می‌ترسد، زیرا بهبود این معنی را خواهد داشت که مرا از دست خواهد داد. او فقط با ثابت ماندن در موقعیت درمانگاری‌اش می‌توانست از حضور من مطمئن باشد. هیچ حرکتی وجود نداشت. او عصبی و هیجان‌زده باقی ماند. معمولاً در گروه منزوی و کم‌حرف بود. اعضای دیگر شیفته‌ی او بودند؛ وقتی او صحبت می‌کرد، معمولاً برای دیگران روشن‌گر و مفید بود. یکی از مردان گروه عمیقاً عاشق او شده بود، و بقیه برای جلب توجه‌اش رقابت می‌کردند، اما هرگز صمیمیتی بین‌شان به‌وجود نیامد، او با وحشت یخ‌زده ماند و هرگز قادر نشد احساساتش را آزادانه یا در تعامل با دیگران بیان کند.

در طول هجده ماهی که جینی در گروه بود، من دو کمک درمانگر داشتم، هر دو مذکر، و برای تقریباً نه ماه در گروه ماندند. مشاهده‌های آن‌ها در مورد جینی به



میزان زیادی شبیه مشاهده‌ی من بود: «رقیق... مشتاق... مغرور... اما با نشاطی خودآگاه در کل روند... واقعیت هرگز انرژی‌های او را کاملاً درگیر نمی‌کند... یک «حاضر» در گروه... یک انتقال (۵) آزارنده نسبت به دکتر یالوم که همه‌ی تلاش‌های تفسیری را تحمل می‌کند... هر چیز که او در گروه انجام می‌دهد، در نور تأیید یا عدم تأیید دکتر یالوم مطرح می‌شود... تغییر متناوب بین شخصی که خارق‌العاده حساس و واکنشی نسبت به دیگران است، به کسی که در واقع اصلاً آن‌جا حضور نداشت... یک معما در گروه... یک مرزی شیزوفرنیک که هنوز به مرز سایکوز نزدیک نشده است... اسکیزوئید... خیلی آگاه از روند اصلی...»

جینی در طول دوره‌ی گروه‌درمانی به دنبال راه فرار از سیاه‌چال کم‌رویی و خجالتی بود که برای خودش بنا کرده بود. او بارها در مرکز اسالن (۶) و دیگر مراکز رشد محلی حاضر می‌شد. سرپرست‌های این برنامه‌ها تعدادی برنامه‌ی تصادفی (۷) روش‌های مقابله برای تغییر بلافاصله‌ی جینی را طراحی کردند؛ ماراتونی بی‌فایده برای غلبه بر تودار بودن و پنهان بودن او، روش‌های سایکودراما و هنر رزمی روان‌شناختی (۸) برای تغییر دادن انزوا و کم‌رویی‌اش، همه بدون هیچ فایده‌ای! او بازیگری عالی بود، و می‌توانست به راحتی نقش دیگران را روی صحنه بر عهده بگیرد. متأسفانه وقتی که اجرا تمام می‌شد، او نقش جدیدش را از خود جدا می‌کرد و صحنه‌ی تئاتر را همان‌گونه که وارد آن شده بود، ترک می‌کرد.

کمک‌هزینه‌ی تحصیلی جینی در کالج تمام شد، پس‌اندازش کاهش یافت و باید کار پیدا می‌کرد. در نهایت، یک کار نیمه‌وقت برنامه‌ریزی‌هایش را به هم ریخت و جینی پس از هفته‌ها عذاب اطلاع داد که مجبور خواهد بود، گروه را ترک کند. تقریباً در همان زمان من و کمک درمان‌گرم به این نتیجه رسیدیم که گروه فایده کمی برای او دارد. با او برای برنامه‌های بعدی ملاقات کردم. واضح بود که او به درمان ادامه‌دار نیاز دارد؛ اگرچه فهم او از واقعیت استوارتر شده بود، شب‌های مخوف و رؤیاهای بیدارکننده کاهش‌یافته بود، زندگی مشترکش با کارل (که بعداً بیش‌تر در مورد او



خواهیم شنید) را داشت، و یک گروه کوچک از دوستان تشکیل داده بود، اما از زندگی لذت کمی می برد. دیو درون او، یک صدای کوچک از بین برندهی خوشی، او را به صورتی خستگی ناپذیر عذاب می داد و او به تداوم زندگی اش در مقابل افقی از وحشت و کمرویی ادامه می داد. رابطه با کارل، نزدیکترین رابطه ای که او تا حالا تجربه کرده بود، منبع خاصی از رنج بود. اگرچه عمیقاً برای کارل اهمیت قایل بود، اما متقاعد شده بود که احساسات کارل نسبت به او آن قدر شرطی بود که هر کلمه ای احمقانه یا حرکت نادرست، تعادل را علیه او بر هم می زد. در نتیجه، او لذت کمی از بودن با کارل می برد.

در نظر داشتم که جینی را برای درمان فردی به یک کلینیک عمومی در سانفرانسیسکو (او توانایی دیدن یک درمانگر در درمان فردی را نداشت) ارجاع دهم، اما شکهای بسیاری به من نهیب می زدند. فهرست انتظار بیماران طولانی بود. درمانگرها برخی اوقات بی تجربه بودند، اما عامل متقاعدکننده این بود که اعتقاد زیاد جینی به من با خیال بافی نجات دهنده بودنم تباری کرد و مرا متقاعد ساخت که فقط من می توانم او را نجات دهم. در کنار همه ی اینها من یک رگ لجوج دارم؛ من از تسلیم شدن و اقرار به این که نمی توانم به یک بیمار کمک کنم، متنفرم.

بنابراین وقتی پیشنهاد ادامه ی درمان جینی را دادم، از خودم تعجب نکردم. ضمناً می خواستم قاعده را بشکنم. تعدادی از درمانگرها در کمک کردن به او شکست خورده بودند و من به دنبال رویکردی بودم که اشتباه دیگران را تکرار نمی کرد و هم زمان نیز به من اجازه می داد که انتقال مثبت (۹) قدرتمند جینی نسبت به خودم را به نفع درمان تبدیل به سرمایه کنم. برنامه ی درمانی و منطق نظری رویکردم را با جزئیات در پس گفتار توضیح خواهم داد. حال می خواهم فقط روی یک جنبه از این رویکرد تفسیر بنویسم، یک اقدام وابسته به عمل و رویه ای جسورانه که منجر به نگارش این کتاب شده است. از جینی خواستم که به جای پرداخت مالی، خلاصه ای صادقانه از هر جلسه بنویسد، که نه تنها شامل واکنش های او به رویدادها باشد، بلکه تصویری از



زندگی پنهانی جلسه هم می‌شد، یک نوشته از عمق درمان؛ در واقع همه‌ی افکار و خیال‌بافی‌هایی که هرگز درون روشنایی روز پدیدار نمی‌شوند. فکر می‌کردم که در سطح دانشم در عمل روان‌درمانی، ایده‌ای خلاقانه و شاد بود؛ جینی به قدری بی‌روح بود که هر روش محرکی به نظرم ارزش امتحان داشت. انسداد نوشتن کلی جینی که او را از یک منبع مثبت عزت‌نفس محروم می‌کرد، فرایندی را ساخت که نیازمند نوشتن اجباری بود. اتفاقاً این طرح شامل هیچ از خودگذشتگی مالی نبود، زیرا از دانشگاه استنفورد حقوق یک کار تمام وقت را می‌گرفتم و هر پولی که از کار بالینی به دست می‌آوردم به دانشگاه برمی‌گشت.

به خاطر علاقه‌ی همسرم به ادبیات و فرایند خلاقانه، این طرح را با او در میان گذاشتم و او پیشنهاد کرد که من نیز در پی هر جلسه یک نوشته‌ی امپرسیونیستی غیربالینی بنویسم. فکر کردم که این ایده یک ایده‌ی الهام‌بخش است، البته به یک دلیل کاملاً متفاوت از همسرم: او علاقه‌مند به جنبه‌های ادبی تألیف بود؛ از سوی دیگر من شیفته‌ی یک تمرین بالقوه‌ی قدرتمند در خودافشاگری شده بودم. جینی نمی‌توانست خودش را برای من یا هر کسی رو در رو افشا کند. او مرا به عنوان فردی مصون از خطا، واقف بر همه چیز، بدون مشکل، و کامل در نظر می‌گرفت. او را این‌گونه تصور کردم که در یک نامه احساسات و خواسته‌های ناگفته‌اش را خطاب به من می‌نویسد. او را تصور کردم که پیغام‌های شخصی من در مورد خودش را می‌خواند. نمی‌توانستم بهای تأثیرات تمرین را بدانم، اما احساس اطمینان می‌کردم که طرح نتیجه‌ای قدرتمند به بار خواهد آورد.

می‌دانستم که اگر ما از نوشته‌های یک‌دیگر آگاه می‌شدیم نوشته‌هایمان بازدارنده می‌شدند؛ بنابراین موافقت کردیم که گزارش‌های یک‌دیگر را برای چند ماه نخوانیم و منشی‌ام آن‌ها را برای ما نگه دارد. مصنوعی؟ ساختگی؟ خواهیم دید. می‌دانستم رابطه‌ی موجود بین ما عرصه‌ی درمان و عرصه‌ی تغییر خواهد بود. اعتقاد داشتم که ما یک روز می‌توانیم کلماتی را که بلافاصله به دیگری گفته می‌شود، جایگزین نامه‌ها

کنیم، اگر بتوانیم به شیوه‌ای انسانی و صادقانه مرتبط شویم، همه‌ی تغییرات  
دلخواه دیگر در پی آن خواهند آمد.



## پیش‌گفتار جینی

دانش‌آموز دبیرستانی در نیویورک بودم. خلاق بودم، اما این فقط یک موضوع فرعی در کنار این واقعیت بود که من غالباً گیج و مبهوت بودم. مثل این بود که هیولای کم‌رویی به سرم ضربه زده بود. از دوران بلوغ با چشمی بسته و سردردهای میگرنی عبور کردم. در اوایل تحصیل در کالج برای این‌که بتوانم به زندگی علمی‌ام برسم، از خودم بسیار دور شدم. اگرچه گاه‌به‌گاه کار «بزرگی» انجام می‌دادم، اما ترجیح‌م این بود که وقت‌م را بیهوده و به بطالت بگذرانم. از پسرهای ترسیدم، و هیچ دوستی هم نداشتم. رابطه‌های اندک بعدی‌ام همگی غافل‌گیرکننده بودند. به‌عنوان بخشی از تحصیل در کالج، زمان‌هایی را در اروپا صرف کار کردن و درس خواندن و تدوین چند اثر نمایشی کردم که همگی واقعاً قصه‌هایی کوتاه بودند، نه پیشرفت‌های واقعی. آنچه نشانه‌ی شجاعت بود، فقط نوعی انرژی عصبی بود. از این‌که به خانه برگردم، خیلی می‌ترسیدم.

پس از این‌که از کالج فارغ‌التحصیل شدم، به نیویورک برگشتم. نتوانستم کاری پیدا کنم، در حقیقت هیچ هدفی نداشتم. استعدادهایم مانند ساعت سالوادور دالی (۱۰) زوب می‌شدند، مثل این بود که نسبت به همه چیز و هیچ‌چیز وسوسه می‌شدم. به طور اتفاقی کاری در زمینه‌ی تدریس به کودکان یافتم. در حقیقت هیچ‌یک از بچه‌ها (که تقریباً هشت تا بودند) شاگردم نبودند؛ آن‌ها قوم‌وخویش بودند، خیلی شیرین بودند و آنچه ما واقعاً انجام دادیم بازی کردن به مدت یک سال بود.

تا زمانی که در نیویورک بودم، کلاس‌هایی را در این زمینه گذراندم که چگونه فریاد بزنم، نفس بکشم و خطوط را به نحوی بخوانم که به نظر برسد تمرکز دارم. مهم نبود چه قدر میان کلاس‌ها و دوستانم رفت و آمد داشتم، به‌رحال در زندگی‌ام سکونی وجود داشت.

حتی وقتی نمی‌دانستم که چه کار می‌کنم، باز هم لبخند زیادی می‌زدم. دوستی که با

خوشبینی موافق نبود، می‌گفت: «چه چیز گرفته‌ای که این قدر به خاطرش خوشحال باشی؟» در حقیقت با همان دوستان کم، اما خوبی که همیشه آن‌ها را داشته‌ام، می‌توانم خوشحال باشم. اشتباهاتم در مقایسه با این که چه قدر زندگی ساده و آسان بود، به نظر فقط حواس‌پرتی‌هایی جزئی می‌رسیدند. اگرچه این لبخند مصنوعی نیز فرو نشانده می‌شد. ذهنم با جنجالی از کلمات شبیه چرخ و فلک کلمات که مداماً به دور حالت‌ها و عطرها می‌چرخید و فقط بعضی اوقات در صدایم یا روی کاغذ رها می‌شد، پر شده بود.

در نیویورک تنها زندگی می‌کردم. ارتباطم با دنیای بیرون جز نامه‌ها و کلاس‌ها، بسیار کم بود. برای اولین بار با ترس‌های درونی‌ام روبه‌رو شدم. کیفیت شفاف ترس‌ها و شادی‌هایم همیشه مرا وادار کرده بودند، احساس سبکی و نادانی کنم. دوستی می‌گفت: «می‌توانم تو را مانند یک کتاب بخوانم.» مثل روح بودم، کسی که نیاز به هیچ مسئولیتی نداشت؛ کسی که هرگز کاری جدی‌تر از استفرغ انجام نداده بود. ناگهان شروع کردم که متفاوت عمل کنم. به سرعت مشغول غرق کردن خودم در درمان شدم.

درمانگرم یک زن بود و در عرض پنج ماهی که هفته‌ای دو بار با او بودم، تلاش کرد لبخند تصنعی مرا وادار به محو شدن کند. او متقاعد شد که همه‌ی هدفم در درمان، رساندن او به جایی بود که مرا دوست داشته باشد. در جلسات به رابطه‌ام با والدینم می‌پرداخت. این کارش همیشه به طرز مسخره‌ای دوست‌داشتنی، علنی و کنایه‌دار بود.

در خلال درمان حس ترس داشتم، زیرا مطمئن بودم رازهای ناخوشایندی وجود داشت که ذهنم از من دریغ می‌کرد. توضیحاتی وجود دارد که نشان می‌دهد، چرا زندگی‌ام مانند تابلوی نقاشی کودکان حس می‌شد: وقتی کاغذ را بالا می‌بری، صورت‌های خنده‌دار ساده، خطوط پریچ‌وتاب، همه پاک شده‌اند، هیچ ردپایی باقی نمانده است مهم نبود من چه قدر عاشق بهترین دوستانم بودم، من به دیگران وابسته



بودم تا به من و موقعیتم، گرما بدهند. من بی حال و پر جنب و جوش، به طور متناقضی هر دوی این‌ها، بودم. به تشویق و ترغیب آن‌ها نیاز داشتم؛ هرگز خود شروع کننده نبودم. حافظه‌ام اغلب بد و خفت آور بود.

در درمان تا نقطه‌ای پیشرفت می‌کردم که من و احساساتم هر دو در یک صندلی چرمی می‌نشستیم. سپس یک موقعیت غیر معمول، زندگی مرا تغییر می‌داد یا حداقل محل مرا. از روی هوس برای یک برنامه‌ی نویسنده‌ی در کالیفرنیا درخواست دادم و پذیرفته شدم. درمان‌گرم در نیویورک از این خبر خوشحال نبود؛ در حقیقت مخالف رفتنم بود. می‌گفت غرق شده‌ام، هیچ مسئولیتی در قبال زندگی خودم نمی‌پذیرم و هیچ کمکی نمی‌تواند، مرا بیرون بکشد. نتوانستم در مورد این موضوع بالغانه عمل کنم و به کسانی که به من کمک می‌کردند، بنویسم: «لطفاً مواجب معجزه‌آسای مرا تا زمانی که تلاش می‌کنم احساساتم را بیابم و احساس اعتماد به نفس و انسان بودن کنم، به تعویق بیندازید.» مانند هر چیز دیگر به سختی وارد محیط جدید می‌شدم، البته می‌ترسیدم حرف‌های درمان‌گرم درست باشد و این که درست در ابتدای راه، درمان را ترک می‌کردم. شاید داشتم زندگی‌ام را به خاطر یک سال آفتاب تضمین شده به خطر می‌انداختم. در هر صورت نتوانستم آن تجربه را رد کنم، زیرا برایم یک بهانه بود؛ پرده‌ی پس‌زمینه‌ای برای احساساتم، راهی برای فکر کردن و حرکت کردن؛ منظره‌ای همیشه زیبا به جای مسیری جدی و متفکرانه.

درمان‌گرم در انتها برایم دعا کرد، متقاعد شد که می‌توانم کمکی بسیار خوب از یک روان‌درمانگر بگیرم که در کالیفرنیا می‌شناخت، نیویورک را ترک کردم. مانند همیشه چیزی هیجان‌انگیز درباره‌ی ترک کردن وجود داشت. مهم نیست چه چیزهای باارزشی را پشت سرت ترک کرده‌ای، تو هنوز انرژی و چشم‌هایت را داری و دقیقاً قبل از این که بروم، لبخند تصنعی‌ام، مانند یک نشانه‌ی دایمی از نشاط بازگشت. روی این قمار کردم که وقتی به کالیفرنیا برسم، جادوی روان‌شناسی باز هم منتظرم



خواهد بود و مجبور نخواهم شد مانند یک کودک از چرک‌نویس‌ها شروع کنم. به خاطر سعی شدید و قهرمانانه‌ای که در نیویورک با بازیگری، درمان و تنهایی انجام دادم، با همه‌ی احساسات دست‌نخورده و زیر پا لگد شده وارد کالیفرنیا شدم. این دوران، زمانی عالی در زندگی‌ام بود، زیرا یک آینده‌ی تضمین شده داشتم. به‌اضافه‌ی این‌که هیچ مردی نبود که مجبور باشم به خاطر او تلاش کنم و به‌وسیله‌ی او قضاوت شوم. تا دوران کالج هیچ رابطه‌ای نداشتم. یک خانه‌ی روستایی کوچک با درخت پرتقالی جلو آن پیدا کردم؛ هرگز حتی به چیدن پرتقال‌ها فکر هم نکردم تا زمانی که یک دوست گفت می‌توانم این کار را بکنم. تنیس را جایگزین بازیگری کردم. مانند همیشه یک دوست‌دختر بسیار خوب پیدا کردم. اگرچه در کالج مانند یک دختر ساده رفتار می‌کردم، اما نتیجه‌ی کارم خوب بود. پس از نقل مکان از نیویورک به این شهر با منظره‌ی زیبای کوهستانی از نزد درمانگری به درمانگر دیگر رفتم.

در میان آفت و خیزهای ساختارهای ذهنی‌ام و دیگر ناراحتی‌های تلخ و شیرین، به دیدار دکتر یالوم رفتم. از آن جا که درمانگر نیویورکی‌ام او را توصیه کرده بود، انتظاراتم که بخش مهمی از من هستند، زیاد بودند.

در اولین جلسه با او روحم واله و شیدا شد. می‌توانستم بی‌پرده صحبت کنم، می‌توانستم گریه کنم، می‌توانستم کمک طلب کنم و شرمگین نباشم. هیچ اتهام متقابلی منتظرم نبود که مرا تا خانه همراهی کند. تمام سوآلاتش در راستای نفوذ بر احساسات بیش از حد من به نظر می‌رسید و حس می‌کردم که با آمدن به اتاقش مجوز این را دارم که خودم باشم. به دکتر یالوم اعتماد کردم. او به نظر آشنا، عادی و بدون کلیشه‌های روان‌پزشکی سانتا کلوز(11) رسید.

دکتر یالوم پیشنهاد داد که به یک گروه‌درمانی بپیوندم که او با پزشکی دیگر اداره می‌کرد، این هم مثل ثبت‌نام در یک دوره‌ی درسی اشتباه بود. من شعر و آیینی در یک دیدار فرد با فرد می‌خواستم، ولی به جای آن وارد یک بازی شدم، آن هم بدون



هیچ دلخوشکنک. او مرا نزد کمک درمانگر گروه فرستاد. در مصاحبه‌ی اولیه با پزشک دیگر، تنها چیزی که وجود داشت مفهوم ذهنی نفس کشیدن یک نوار ضبط صوت غیرشخصی بود؛ نه اشکی وجود داشت و نه حقیقتی.

گروه‌درمانی واقعاً سخت است، به‌خصوص اگر سفری پر از سکون باشد. گروهی شامل تقریباً هفت بیمار به‌علاوه‌ی دو پزشک که دور یک میز با یک میکروفن که از سقف بالا و پایین می‌رفت، ملاقات می‌کردند؛ در یک طرف، دیواری از آئینه‌ها مانند تار عنکبوتی شیشه‌ای بود که هر از چند گاهی صورتم گرفتار نگاه کردن به خودش در آن می‌شد. یک گروه پزشک کارآموز در طرف دیگر می‌نشستند و به پنجره‌ی آئینه‌ای نگاه می‌کردند. این واقعاً مرا نمی‌رنجانید. اگرچه خجالتی‌ام، اما کمی هم نمایشی‌ام. پس خودم را بر همین اساس حذف کرده و مانند یک افلیا (۱۲) «نقش بازی کردم». میز و صندلی، آدم را در حالتی قرار می‌داد که حرکت کردن سخت بود.

بسیاری از ما مشکلاتی یکسان داشتیم. عدم توانایی در حس کردن، خشم ابراز نشده و مشکلات عشقی. تعداد روزهای معجزه‌آسای کمی بود که یکی از ما گرفتار آتش می‌شد و اتفاقی می‌افتاد، اما مرزهای زمانی در هر دو طرف این یک ساعت‌ونیم، معمولاً آب پاکی را روی دستیابی به موفقیت می‌ریخت. تا هفته‌ی آینده ما درون یخ سخت‌گیری‌های روان‌شناسی مان فرو می‌رفتیم. باید برای خودم صحبت می‌کردم. دیگران کمک زیادی می‌گرفتند. در گروه به اشتراک گذاشتن مشکلات، نوعی سرگرمی بود، اما به‌ندرت راه‌حل‌ها را به اشتراک می‌گذاشتیم. ما دوست شدیم، اما هرگز تحت تأثیر یک‌دیگر قرار نگرفتیم (چیزی که به‌خصوص در کالیفرنیا یک هدیه است). در پایان جلسه برای خوردن پیتزا یا هر چیز دیگری بیرون می‌رفتیم. از دکتر یالوم به‌عنوان رهبر گروه لذت می‌بردم، جز تعامل دیداری، به‌ندرت با او تعامل داشتم. بخشی از مشکلم این بود که مثل همیشه در زندگی شخصی‌ام تصمیم‌گیری نمی‌کردم، بلکه برحسب زمان و دوستان، دست‌خوش پیشامد می‌شدم. نمی‌توانستم واقعاً سرم را بالا بگیرم (هم‌زمان با گروه‌درمانی، چند ماهی درمان خصوصی با یک



پزشک جوان داشتم. دکتر یالوم با توجه به خواب‌های ترسناکم، این را پیشنهاد داده بود).

فکر می‌کردم، احساس بی‌حالی و ظاهرسازی دوباره به سراغم آمده است، بنابراین به دنبال تنفس مصنوعی از طریق گروه‌های رویارویی رفتم که در دل طبیعت بودند، آن‌ها در خانه‌های جنگلی افراد برگزار می‌شدند. روی قالیچه، روی تشک‌های کاه، در حمام‌های ژاپنی، در نیمه‌شب. از محیط حتی بیش‌تر از محتوا لذت می‌بردم. فیزیکی‌دان‌ها، رقصنده‌ها، افراد میانسال، بوکسورها با مهارت‌ها و مشکلات‌شان حضور می‌یافتند. آن‌جا چراغ‌های صحنه و مربی‌گری باب دیلن (۱۳) در میان سیستم‌های صوتی وجود داشت. انگار تو می‌دانی که چیزی در حال اتفاق افتادن است، اما نمی‌دانی که چیست.

این نوع از تئاتر با روح شنونده‌اش، مرا جذب کرد. آن‌جا اشک‌ها و فریادها، خنده و سکوت وجود داشت، همگی انرژی‌زا. ترس، خنجرهایی از پشت و دوستی‌هایی که دوامی نداشتند. ازدواج‌ها جلو چشمانت از هم می‌پاشیدند؛ شغل‌های دفتری قطع می‌شدند و من با خوشحالی برای این روزها ثبت‌نام کردم، زیرا تا آن زمان چیزی این‌گونه در زندگی‌ام نداشتم.

بعضی وقت‌ها بدون هیچ نجاتی، افسرده می‌شوی. قرار بوده بتوانی ضرباهنگ و آیینی مشخص از ترس و هراس گرفته تا فریاد بینش، اعتراف و تحسین را دنبال کنی. اگر این طرح شکست می‌خورد از تو انتظار می‌رفت، بگویی: «خُب، من یک احمق هستم، من نومی‌دم، که چی؟ من قصد دارم از همین نقطه پیش بروم» و با وجود گرفتگی عضلاتت برقصی.

در نهایت این‌که فهمیدم در دو راه رستگاری متناقض، راه می‌رفتم. یک گروه‌درمانی تحت فشار، جامد، کند، ثابت و بیمار که دقیقاً مانند زندگی‌ام بود؛ و دیگری جشن‌های قرون وسطایی که از ذهن و قلب سایکودراماها می‌گذشت. می‌دانستم که دکتر یالوم موافق رویارویی‌های من نیست، به‌خصوص رهبر یک گروه خاص، کسی که



الهام بخش و زیرک بود، اما هیچ گواهی نامه‌ای جز شعبده‌بازی نداشت. هیچ وقت واقعاً موضعم را مشخص نکردم. هر دو صورت درمان را ادامه دادم، و این یعنی اثر هر دو را ضعیف می‌کردم. در نهایت در گروه‌درمانی به این حس رسیدم که انگار پیله‌ام را می‌تنیدم، آن را هر هفته به صندلی می‌بستم، برای یک ساعت ونیم نگه می‌داشتم و سپس ترک می‌کردم. از به دنیا آمدن امتناع می‌کردم.

تمام وقتم را با گروه‌درمانی پر کرده بودم، اما حرکتی برای رهایی از موقعیتم نمی‌کردم. زندگی‌ام شاد بود و هنوز مثل همیشه تا حدی احساس گیجی و سرگردانی می‌کردم. از بین دوستانم، پسری به اسم کارل را ملاقات کردم که باهوش و پویا بود. او حرفه‌ی نویسندگی خودش را داشت که در آن به او کمک می‌کردم. مهارتی یاد نگرفتم، اما سعی کردم که با نوشتن طنز برای او کار کنم و از درون احساس هیجان کنم. البته در ابتدا به صورت طبیعی جذبش نشدم و این مرا نگران می‌کرد. چیزی درباره‌ی چشم‌های او بود که به نظر کمی تندخو و ناسازگار می‌رسید، اما با این که شک‌هایی داشتم، از بودن با او لذت می‌بردم؛ زیرا برخلاف چند عشق قبلی‌ام، کارل یک هیجان‌آنی نبود. فردی نبود که من از دور انتخاب کرده باشم.

پس از چند هفته‌ی فوق‌العاده که پر از تفریح و بازی از روی شیطنت بود، دچار یک بی‌تفاوتی قابل تحمل شدیم. یک روز تقریباً به‌عنوان یک صحبت حاشیه‌ای، به من گفت که رابطه‌مان را جدی‌تر کنیم. مدتی بعد زندگی مشترک‌مان را آغاز کردیم.

زندگی با یک‌دیگر را به‌آسانی شروع کردیم و با هم خوش گذرانیدیم. شروع زندگی‌مان شاخه‌های سبز جدید فراوانی داشت؛ فیلم‌ها، کتاب‌ها، پیاده‌روی‌ها، صحبت‌ها، در آغوش گرفتن‌ها، غذا خوردن‌ها، مشترک کردن دوستی‌های‌مان و کنار گذاشتن برخی دیگر. به یاد می‌آورم که پس از آن یک آزمون پزشکی در یک کلینیک رایگان داشتم و آن‌ها نوشتند: «یک مؤنث سفیدپوست بیست و پنج‌ساله در سلامت کامل»، سایکودراما را ترک کردم، اما گروه‌درمانی فقط یک عادت بود که جرئت دست برداشتن از آن را نداشتم. مثل همیشه به‌جای انتخاب سرنوشت‌م، منتظر بودم

تا ببینم در درمان چه اتفاقی می‌افتد. یک روز دکتر یالوم تماس گرفت و پرسید که آیا دوست دارم با او درمان فردی مجانی داشته باشم، با این شرط که هر دوی ما پس از جلسه درباره‌ی آن بنویسیم. یکی از آن تماس‌های شگفت‌انگیز غیرمنتظره‌ای بود که آماده‌ی پذیرش آن بودم؛ با خوشحالی بسیار گفتم بله.

وقتی درمان را به‌عنوان یک بیمار خصوصی با دکتر یالوم شروع کردم، دو سال از اولین مصاحبه‌ی پرثرم با او گذشته بود. بازیگری را با تنیس، گشتن به دنبال کسی را با بودن با کسی، و تجربه‌ی تنهایی را با تلاش برای به خاطر آوردن آن جایگزین کرده بودم. در درونم حس می‌کردم که از مشکلاتم اجتناب کرده‌ام و آن‌ها همه در مخفیگاه شب منتظرم خواهند بود؛ افرادی مانند درمانگر نیویورکی ام و کسانی که در اطرافم بودند باید گفته باشند کار سختی بود. کاری که خیلی راحت و بدون آن‌که سزاوارش باشم، از پیش برآمدم و کارل، کسی که شروع کرده بود مرا «عزیزم» صدا کند، واقعاً اسم مرا نمی‌دانست. تلاش کردم به او بفهمانم که مرا با اسمم، جینی، صدا کند و هر زمان این کار را می‌کرد، زندگی در من جاری می‌شد. البته برخی اوقات به احترام موی طلایی و اعصابم، مرا «نگران طلایی» صدا می‌کرد.

هجده ماه خواب زمستانی در گروه‌درمانی، مرا سست و بی‌روح رها کرده بود. درمان شخصی را فقط با اضطراب‌های مبهم آغاز کردم.



## ۱. پاییز اول

۹ اکتبر. ۹ دسامبر

۹ اکتبر

دکتر یالوم

جینی امروز با ظاهری نسبتاً خوب آمد؛ لباس بدون وصله، موهای به نظر شانه شده و صورتی شفاف‌تر. با کمی دستپاچگی توضیح داد که چگونه پیشنهاد مبنی بر تهیه‌ی نوشته‌های مربوط به جلسه به‌جای پرداخت هزینه‌ی جلسات، به زندگی او شادی و انرژی تازه داده است. در ابتدا خیلی مشتاق به نظر می‌رسید، اما بعد خوش‌بینی‌اش را با گفتن جوک‌های طعنه‌آمیزی که مردم درباره‌ی او خواهند گفت، مخفی کرد. زمانی که پرسیدم مردم چه جور جوک‌هایی خواهند ساخت؟ گفت ممکن است، من نوشته‌هایش را با عنوان «مصاحبه با مجنون سرپایی» منتشر کنم. برای این‌که قرارمان را قطعی کنیم، به او اطمینان دادم که در مورد هر چه می‌نویسیم با هم توافق خواهیم کرد و اگر بخواهد چیزی منتشر شود، با هم این کار را می‌کنیم. به او گفتم حرفش خام است و من هرگز چنین فکری نکرده‌ام (یک دروغ! زیرا بعضی روزها چنین خوش‌خیالی‌هایی در مورد انتشار این مطالب داشتم).

سپس تلاش کردم کمی بیش‌تر متمرکز شوم، مبادا گذر زمان ما را از بحث اصلی دور کند. او از روان‌درمانی با من چه می‌خواست؟ امیدوار بود به کجا برسد؟ سعی کرد با توضیح این‌که زندگی‌اش در حال حاضر تا چه حد خالی و بی‌معناست، به پرسش‌هایم پاسخ دهد. علاوه بر مشکل «انسداد در نوشتن»، موضوع دیگر، رابطه‌اش بود. به او اصرار کردم که بیش‌تر توضیح دهد، او گفت که چگونه به

خودش اجازه نمی‌دهد از رابطه‌ی جنسی با همسرش لذت ببرد، مگر زمانی که احساس کند، به نقطه‌ی ارگاسم رسیده است. هر چه بیشتر صحبت کرد، بیش‌تر ذهن مرا به سمت صحبت‌های اخیرم با ویکتور فرانکل (۱۴) سوق داد. او در هنگام رابطه وقت زیادی را صرف پاسخ به این پرسش کرده بود که چگونه می‌تواند هر گونه حس بی‌خودشدگی احتمالی را در خود مهار کند. به راه‌هایی که می‌توانست به او کمک کند تا ذهنش را رها سازد، فکر کردم و در نهایت این پرسش نابه‌جا را مطرح کردم که «اگر واقعاً راهی برای رهایی از این فکرها وجود داشته باشد، چه می‌شود؟» او داستان هزارپایی در کتاب کودکان را یادآوری کرد که وقتی از او خواسته شد به شیوه‌ی راه رفتنش فکر کند، دیگر نتوانست صد جفت پایش را جمع و جور کند.

وقتی از او پرسیدم روزش را چگونه می‌گذرانند، جینی در این مورد صحبت کرد که شروع کردن روز با پوچی نوشتن منجر به پوچی کل روزش می‌شود. تعجب کردم چرا نوشتن این‌قدر در نظرش پوچ است و چه چیز به زندگی‌اش معنا می‌دهد. سایه‌های بیش‌تری از گذر ویکتور فرانکل! تازگی‌ها اغلب با خواندن مطالب تازه یا صحبت با درمانگران دیگر، این حس در ذهنم رسوخ می‌کند که مانند آفتاب‌پرستی هستم که هیچ رنگی از خود ندارد.

این حس دوباره اتفاق افتاد. به او گفتم تمام زندگی‌اش صرف مقابله با موسیقی آرام نادیده گرفتن خود شده است. این نظر، پژوهی از صحبت درمانگری با شیوه‌ی ملانی کلاین (۱۵) بود که سال‌ها قبل، نزد او کارآموزی می‌کردم.

جینی معرفی خودش را با صدایی نحیف به‌عنوان فردی بی‌انگیزه و جهت ادامه داد. او مانند آهن‌ربا، پوچی را به سمت خود کشانده، آن را مکیده و حال در برابر من تف کرده بود. کسی که فکر می‌کند، در زندگی او چیزی جز پوچی وجود ندارد. به‌عنوان مثال تعریف کرد که چند داستان برای مجله‌ی بانو (۱۶) فرستاده و نامه‌های تشویق‌آمیزی از ویراستار مجله دریافت کرده است. وقتی پرسیدم چه زمانی نامه‌ها



را گرفته، گفت: تنها چند روز قبل. از صدای بی‌روحش فکر می‌کردم، این داستان سال‌ها پیش اتفاق افتاده است. صدایش مثل زمانی بود که از دوست صمیمی‌اش ایو یا همسرش کارل حرف می‌زد. این جاست که شیطان کوچک درون جینی، معنا و شادی زندگی او را می‌رباید. در این زمان می‌خواهد گرفتاری‌های خود را به شیوه‌ای غم‌انگیز در عالم خیال پیروراند. فکر می‌کنم، او دوست دارد، خود را در قالب ویرجینیا وولف ببیند که روزی جیب‌هایش را پر از سنگ خواهد کرد و خودش را به قعر اقیانوس خواهد فرستاد.

انتظارهایش از من بسیار غیرواقع‌بینانه است. او مرا ایده‌آل می‌بیند. این کار باعث دلسردی و گاهی ناامیدی‌ام می‌شود که شاید برخی اوقات واقعاً ربطی به او ندارد. نگرانم که مبادا از او برای نوشتن این گزارش‌ها سوءاستفاده کنم. شاید واقعاً این کار را می‌کنم. کارم را با گفتن این که دست‌کم او را مجبور به نوشتن کرده‌ام، توجیه می‌کنم. به شدت این احساس را دارم که بعد از شش ماه وقتی نوشته‌های مان را با هم مبادله می‌کنیم، چیز خوبی از درون آن بیرون خواهد آمد. اگر غیر از این باشد، جینی باید مرا به گونه‌ای دیگر ببیند.

## ۹ اکتبر

### جینی

حتماً باید راهی برای توصیف جلسات به‌جای تکرار دقیق رویدادها باشد، اتفاقی که من و تو را سحر می‌کند. انتظاراتی داشتم، اما بیش‌تر روی تغییر برنامه‌ی زمانی جلسات تمرکز کردم. جلسات را با این ذهن شلوغ شروع و تمام می‌کردم. با ایرادگیری و بدون احساس.

ابتدا حس یک ناشی را در افاق داشتم. از من پرسیدی دستور جلسه چیست، یعنی آنچه می‌خواهم اتفاق بیفتد، چیست؟ سابقه‌ی خوبی در جواب ندادن یا جدی

نگرفتن این سؤال داشتم. هیچ وقت مگر در زمان خیال بافی از ذهنم بیش از این زمان استفاده یا آن را خالی نمی کردم. اجازه نمی دادم که ذهنم تغییر کند، یا به واقعیت شکل دهد. تنها اجازه می دادم، اظهار نظرها عبور کنند. اگرچه اصرارت وقتی این سؤال را تکرار می کردی که «خُب! چه معنی می دهد، نوشته‌ات به هیچ کجا نخواهد رسید؟» در نهایت، مرا آزار می داد. شبیه شمارش معکوس در یک مبارزه بود. می دانستم که باید نکته را می گرفتم و چیزی می گفتم، یا همه چیز تمام بود. بعد از سه یا چهار بار تکرار این سؤال گفتم: «حدس می زنم، یعنی احساس می کنم، این یک نوشته نیست، بلکه یک قضاوت در مورد من است که به هیچ کجا نمی رسد و در نقطه‌ی صفر باقی می ماند. تنها زمانی کمی نوسان خواهد داشت که تشویق یا انتقادی وجود دارد.» وقتی در مورد خودم و کارل با آن صدای بی روح صحبت می کردم، هرگز نشان ندادم که آن یکشنبه و دوشنبه صبح با همه‌ی مهربانی و سرزندگی‌اش واقعاً دوست داشتنی بودند. چرا خودم را بد جلوه می دادم؟ (انتقاد مورد علاقه‌ی پدرم: «جینی تو در همه‌ی زندگی خودت رو دست کم گرفتی») چرا نمی توانستم وارد اتاق شوم و در مورد چیزهای خوب صحبت کنم، به خصوص که می دانستم تو دوست داری آن‌ها را بشنوی؟»

هنگام صحبت سعی می کردم، حرف‌های دفعه‌ی قبلم را به یاد آورم. می خواستم مطمئن شوم که در این جلسه خودم را تکرار نمی کنم. اگرچه، در پایان فکر کردم باز همین کار را کرده‌ام.

از آن جا که به نظر خیلی شبیه صحبت‌های آن لاندروز (۱۷)، بالغانه و غیرشخصی می رسید، نمی خواستم وارد اتاق شوم و درباره‌ی رابطه‌ی جنسی صحبت کنم. مشکل رابطه‌ی جنسی برای من این نبود که برخی اوقات خوب و برخی اوقات بد عمل می کرد، بلکه این بود که پس از آن درصدد تلافی با خودم برمی آمدم. شرایطی خوب برای تنفر از خودم و ترس از تنبیه و شناخته شدن از طرف فرد دیگر و تلاش برای مقابله با تاریکی طولانی و وجدان سرزنشگر.



وقتی عبارت «رهایی از فکر» را به کار می‌بری، آن را شدیداً دوست دارم. (بعد از آن، این عبارت را سه بار در روز به عنوان جوک به کار می‌برم.) آن را در قلبم نگه می‌داشتم، و خوشحال بودم که تو چیزی بیش از شرح و ظاهر می‌خواهی.

در انتهای جلسه وقتی در مورد سندی، دوست قدیمی‌ام که خودکشی کرده بود، و خشمم علیه پدر و مادرم که به صحبت‌های روان‌درمانگران جز در موارد خاص گوش نمی‌کردند، صحبت می‌کردم، احساس خشم می‌کردم، بی‌آن‌که از آن آگاه باشم. زمانی که تمام شد، احساس غم، سکوت و رهایی کردم.

بعد وقتی گفתי که جلسه به پایان رسیده است. تازه احساس کردم به دنیا برگشته‌ام. نوری که روی من می‌تابید، در حال ناپدید شدن بود. روش تشریفاتی و زمخت روان‌پزشک می‌گفت که «مریض باید بره». پرسیدی «ساعت ۲ خوبه؟» خوب نبود، اما نمی‌توانستم درست فکر کنم. فقط زمانی که به خانه می‌رفتم، وقت داشتم که مسئله را تحلیل و آن را تبدیل به محصولی از احتمالات کنم.

زمانی که تصمیم گرفتم برای نوشتن جلسات، تلاش زیادی نکنم، اجازه دادم این شیوه در ذهنم رشد کند. بدون این‌که شروع به نوشتنش کنم، ناامید شدم. طی جلسات احساس آدم خسته‌ای را داشتم که از روی عادت «می‌خونه و می‌خونه»، کسی که فقط به چهارچوبی سخت و نه به پرواز کلمات خیره شده است. دیروز، مانند اغلب اوقات هوشیار بودم، چسبیده به سطح، یک چهارچوب سطحی از چیزی که باید بگویم و چیزی که باید باشم. انگار که از روی آینه می‌خواندم. یک آینه که اگر شکسته شده بود، بدشانسی نمی‌آورد (کلماتم هم‌چنان با صلابت نیستند. بیش‌تر شبیه یک ناله هستند).

گفתי فقط چیزهایی را می‌خواهی بشنوی که در جلساتمان اتفاق افتاده‌اند، در ابتدا به نظر محدودکننده و سپس با طراوت می‌رسید، مانند هرس کردن شاخ و برگ‌های انبوه؛ و تو آن را برای شش ماه نخواهی خواند، به این معنی که جلسات برای نقد نوشته‌ها یا پرداختن به کلمات نیست. سپس این فکر در من خطور کرد که تو گفתי

«شش» ماه و این به معنی شش ماه آرامش تضمین شده است.

اکتبر ۱۴

دکتر یالوم

جلسه برای ساعت ۱۲:۳۰ برنامه ریزی شده بود. جینی را ساعت ۱۲:۲۵ در اتاق انتظار دیدم. چیزی در دستم داشتم که می خواستم به منشی ام بدهم، اما مهم نبود. می توانستم جینی را ساعت ۱۲:۲۵ ببینم. با این که همه چیز حل شده بود، به خاطر چیزهای غیر ضروری دور و برم چرخیدم و در نهایت، او را سه دقیقه دیرتر دیدم. نمی دانم چرا چنین کاری را با بیمارانم می کنم. بی تردید، این کار، گاهی معیاری از «انتقال متقابل» (۱۸) یا مقاومت من در مقابل موضوع است؛ اما نه با جینی، من از دیدن او لذت می بردم.

امروز به نظر خوب می رسید، با یک دامن مرتب، بلوز و جوراب شلواری، و موهایش تقریباً برس کشیده است، اما به طور آشکاری خیلی ترسان و لرزان بود. در ۲۰ . ۲۵ دقیقه اول جلسه با این چالش روبه رو بودیم که نمی دانستم، تمرکز اصلی جلسه به کدام سمت باید برود. این موضوع مطرح شد که شب قبل ساعت های بسیار بدی با موج هایی از اضطراب داشته است که هر ۱۰ . ۱۵ دقیقه می آمد. این ها به حس ها و تجربه های وحشتناک گذشته گره خورده بود و به نظر می رسید تنها چیزهایی باشد که به او حس پیوستگی و اتصال به زمان را می دهد.

برای این که بدانم آیا حمله های اضطرابش در شب، به جلسات ما مربوط می شده یا نه، ابتدا درباره ی آن ها صحبت کردیم. دوره ها در سه هفته ی اخیر اتفاق افتاده بودند، یکی شب قبل از جلسه و یکی بعد از آخرین جلسه ی ما، اما سومی مربوط به تقریباً اواسط هفته می شد. برای همین ما را چندان دور نکرد. سروکله زدن با محتوای اضطراب هایش مانند راه رفتن روی شن های لغزان بود. خیلی عمیق به



درون آنها قدم برداشتم. طوری که مرا به درون کشید و بیش تر ساعت را صرف دوباره بیرون آمدن از آن کردم. همه‌ی آنها، موارد اولیه، مربوط به گذشته، و بدون حدود خاص بودند.

موضوع بعدی که امتحان کردم، انتخاب بهتری بود. به سادگی دقیق و واقعی شدم. گفتم: «بیا از اول شروع کنیم و روز قبلت را مرور کنیم تا ببینیم دیشب چه اتفاقی افتاده». معمولاً این کار را با مراجعانم می‌کنم و به دانشجویانم هم توصیه می‌کنم که این رویکرد را امتحان کنند، زیرا این شیوه در به دست آوردن پایگاهی بیرون از باتلاق سردرگمی، کم‌تر شکست می‌خورد. خوب، جینی روزش را مرور کرد. او تقریباً با حالی خوب از خواب بیدار شده و به مدت یک یا دو ساعت سرگرم نوشتن شده بود. هم‌چنین سعی کرده بود که نوشته‌هایش را کوتاه کند، او قبول کرد که فعال‌تر و با حوصله‌تر از معمول در حال کار کردن روی رمانش بوده است. این باعث شد، حس خوبی داشته باشم؛ من غروری خاص، غرور زیادی پیدا کرده بودم که او توانسته بود روی نوشتن تمرکز کند. بعد روی تختش دراز کشیده بود و کتابی در مورد ناتوانی جنسی بانوان که یک روان‌کاو زن نوشته شده بود، کسی که او را نمی‌شناختم، خوانده بود. درگیر افکار جنسی شده بود. این شروعی برای افت او در روز بود. کمی پس از آن به اداره‌ی پست رفته بود. در آن‌جا اتفاقی کارل را دیده و توانسته بود بر احساسات بد خجالت‌آور و عذاب وجدانش غلبه کند. این‌جا بود که شروع به سرزنش خود برای شخصیتش کرد؛ اگر این افکار را نداشت، می‌توانست این حس را برای آن شب با کارل نگه دارد، یا حتی می‌توانست به او نزدیک‌تر شود. همه چیز از حالت بد به حالت وخیم‌تری پیش می‌رفت. غذایی که پخته بود، خراب از آب درآمده بود؛ شب وقتی که پر از انرژی بود و می‌خواست بیرون برود، کارل خسته و به تخت‌خواب رفته بود؛ او از کارل خواسته بود تا با او رابطه داشته باشد، اما او خوابش برده بود؛ جینی نگران بود که نکند واقعاً کارل او را پس‌زده است؛ زیرا دو یا سه شب می‌شد که با او رابطه نداشت. او نمی‌توانست خودش را محک بزند، یا به او



نزدیک شود.

همین طور در مورد شنبه‌ی گذشته صحبت کرد. کارل تمام روز با مردم مشغول بود و جینی به تنهایی در آخر روز پیاده روی کرده بود، تا ساعت ۸:۳۰ به خانه نیامده بود. جینی به این موضوع اشاره کرد که حتی نمی‌تواند بگوید که دوست دارد، با کارل گاهی راه برود. او فقط هر بار که کارل به او نزدیک می‌شد، گریه می‌کرد. شروع به کنجکاوی در احساسات متناقض و دوسویه‌ی جینی نسبت به کارل کردم. کنجکاوی‌ام وقتی بیش‌تر شد که جینی خیال‌بافی‌های تکراری در این مورد را تعریف کرد که کارل قصد دارد او را ترک کند و جینی می‌خواهد با دوستش ایو به ایتالیا برود، می‌خواهد بنویسد و شکلات داغ بنوشد، خوب، همه‌ی این‌ها با هم، مرا به این فکر واداشت که جدای از تعهدهای وفادارانه و فداکارانه به کارل، بخشی از جینی می‌خواهد، بندها را از او بگسلد؛ اما دنبال کردن این موضوع آسان نبود؛ شاید چیزی وجود دارد که جینی هم‌اکنون توان مقابله با آن را ندارد. شاید هم نه! من نباید به او اجازه دهم که به راحتی مرا در نقطه‌ای قرار دهد که نقش یک زن نجیب ناتوان را بازی می‌کند.

کاری که انجام دادم، این بود که اتاق را غرق در ویکتور فرانکل کردم؛ زیرا شب قبل یکی از کتاب‌های او را خوانده و به او فکر کرده بودم. این کار باعث می‌شد، از خودم بیزار شوم، از این که چیزی بخوانم و بعد خودم را در حالی بیابم که روش‌های او را در جلسه‌ی بعدی درمان استفاده می‌کنم. اگرچه ممکن است، این کار درست باشد. او را به سمتی بردم که فکر می‌کردم، ممکن بود فرانکل ببرد. فکر می‌کنم این کار را به خوبی انجام دادم. اولین موضوعی که به جینی گفتم، این فرضیه بود که او با اضطراب به دنیا آمده است. مادر و پدر او هم مضطرب‌اند، و اصلاً غیرممکن نیست که فکر کنیم او منبع ژنتیکی اضطراب و حتی تنش جنسی دارد. مسائل زیادی در ذهن داشتم. اگر جینی تاکنون اعتقاد زیادی به من داشت، می‌توانستم به او کمک کنم که تا حد زیادی احساس عذاب وجدانش را از بین ببرد. تلاش می‌کردم، دو کار



دشوار انجام دهم: یافتن نشانه‌ها و از بین بردن اضطراب. فکر می‌کنم، موضوع به سمت مفید بودن می‌رود، اگرچه مطمئن هستم که او به سمت نشانه و نگرانی دیگری خواهد رفت.

موضوع دیگری که می‌خواستم به او نشان دهم، این بود که اضطراب زیاد و اضطراب جنسی ذاتی او - چیزی که آن را در دوره‌های خاص تشریح کرده بودم، به‌طور مثال، ناتوانی در سوخت‌وساز مناسب آدرنالین - در واقع مرکز اصلی مشکلش نبود. او، جینی، چیزی بیش‌تر از این عامل‌های بیرونی است. حدس می‌زنم به سمت ارزیابی ارزش‌های اولیه‌اش می‌رفتم. از او پرسیدم که چه چیزی در زندگی واقعاً برایش مهم است، واقعاً چه چیز برایش ارزش است، برای چه چیز می‌تواند ایستادگی کند. وسوسه شدم از او این سؤال را بپرسم که برای چه چیزهایی حاضر به مردن است، اما خوشبختانه از این کار خودداری کردم. خُب از نظر من، او چیزهای «درستی» را گفت. گفت که واقعاً می‌خواهد «وارد روشنایی شود»، «وارد مسیر اصلی شود»؛ او واقعاً تجربیاتش با کارل را گرامی می‌داشت و صحبتش را با گفتن این موضوع تمام کرد که نوشتن برایش بسیار مهم است. معمولاً، به‌عنوان یک واکنش، به این موضوع که او بلافاصله نوشته‌اش را «بیهوده و بی‌معنی» خطاب می‌کرد، حمله می‌کردم؛ به‌اضافه‌ی این‌که او می‌دانست این موضوع را رد می‌کنم. این روش را ادامه دادم و گفتم که «این بیهوده و بی‌معنی نیست.» خندید. با این اظهارنظرها ادامه دادم که هیچ‌کس دیگری نمی‌تواند نوشتن را برایش انجام دهد. این چیزی است که به‌تنهایی می‌تواند انجام دهد و مهم است. حتی اگر هیچ‌کس دیگر هیچ‌وقت آن را نخواند. به نظر می‌رسید که حرفم را قبول کرد. تقریباً آخر جلسه بود. تا حدی اقتدارگرا بودم، اما فکر می‌کردم با جینی باید کاملاً این‌گونه باشم. او را خیلی دوست داشتم. می‌خواستم واقعاً به او کمک کنم. خیلی سخت است که باور کنی روح غم‌انگیز خوش‌نواز کوچکی مانند جینی واقعاً وجود دارد و تا این حد رنج می‌برد.

## جینی

جلسه برایم بسیار مهم بود. فکر کردم که صحبت، فکر و احساسم در میان گریه‌هایم را مدیریت کنم. نه این که فقط گریه کنم و با آن تمام شوم. توانستم بیش‌تر از قبل، موضوع و جهت را نگه دارم و اجازه ندهم طعنه و کنایه یا فریب دست پیش را بگیرند. به نوعی از تعادل رسیدم.

از درمان برای از بین بردن احساساتم استفاده نکردم. در پایان احساس خستگی کم‌تری می‌کردم. هم‌چنان قدردان این بودم که صحبت می‌کردی و چیزهایی را به من می‌گفتی. احساس نمی‌کردم که در افاق تنها هستم. اگر بودم، حتماً گیج و سرگردان می‌شدم. وقتی در مورد مسائل جنسی صحبت کردی، خیلی خجالت کشیدم. نمی‌توانستم به تو نگاه کنم. وانمود کردم که همه چهارچوبی خاص دارند و تو نمی‌توانی زندگی خصوصی مردم را ببینی، جز زندگی من که شفاف و روشن است. فکر می‌کنم جلسه به من کمک کرد که از اضطرابم استفاده کنم و درک و عملکرد خوبی داشته باشم.

متعجبم که چرا همیشه این‌طور به نظر می‌رسم که مرد زندگی‌ام را در هاله‌ای بد قرار می‌دهم، یعنی او را بد به تو نشان می‌دهم. در بازگویی وقایع می‌دانم که تو یک طرف ماجرا را می‌شنوی. این مرا اذیت می‌کند که بی‌انصافم و تا حدی تنبیه خواهم شد.

کاری می‌کنم که به نظر آید، من و کارل مانند یک قورباغه و حشراتش در یک آکواریوم مدرسه هستیم، به همان تنگی؛ این کار را وقتی می‌کنم که زمان‌های خوب آزاد بیش‌تری، نسبت به آنچه اجازه می‌دهم، بین ما وجود دارد. حدس می‌زنم، دلیلش این است که من روی زمان‌های بد و ناخوشایند نابودگرمان تمرکز می‌کنم.



همان طور که این خودداری ادامه پیدا می‌کرد، با آن زندگی می‌کردم. «آن را انجام نخواهم داد و شاید اتفاق بیفتد». انگار گزارشی در سرم برای بررسی دارم که همیشه باید بدهکارش باشم تا از سرم بیرون نیاید.

بعد از جلسه، احساس تمرکز می‌کردم؛ کم‌تر احساس بی‌دست و پایی داشتم. می‌توانم دست‌کم به سه انگیزه اشاره کنم؛ خوردن، نشستن کنار کاکتوسی بزرگ کنار درختستان استنفورد و نفسی عمیق کشیدن بین درختان و گیاهان.

وقتی به من گفתי که بهتر به نظر می‌رسم، احساس بدی داشتم که چرا به تو نگفتم در کتشلوار قهوه‌ای راه‌راهی از رنگ‌های مختلف که از هر طرف مانند باران بیرون می‌آمد، چه قدر مهربان به نظر می‌رسیدی. من همه چیز را دریغ کردم.

حالا نمی‌دانم آیا چیزهایی را که به من گفתי امتحان کنم یا نه. می‌دانم، در ابتدا این کار، افسرده و موقتاً تنبیه‌ام خواهد کرد. مرا افسرده خواهد کرد، زیرا به صورت خصوصی در زندگی‌ام اتفاق می‌افتد. علتش این است که جدایی و ترک مرا به شدت می‌ترساند. از ترک شدن توسط بقیه می‌ترسم. چون خیلی وقت پیش خودم را ترک کردم. همین‌طور وقتی تنها هستم و کسی نیست. من با تجربیاتم پوشانده شده‌ام و تو از من می‌خواهی که برخی از بخش‌هایم، بخش‌های پُر از خشم را بپذیرم و از آن‌جا پیش‌تر بروم.

امروز بهتر بود. چه چیز بهتر بود؟ من بهتر بودم. در واقع امروز خیلی خوب بودم. مثل این است که در برابر یک شنونده اجرا داشته باشم. شنونده‌ای که این نوشته را خواهد خواند. نه، حدس می‌زنم که این کاملاً درست نیست. الان کارهای بسیاری انجام می‌دهم که جینی را برای انجامش متهم می‌کنم که در حقیقت برای خنثی کردن بخش‌های مثبت خودم است. امروز برای جینی خوب بودم، به‌سختی کار کردم و به او کمک کردم که به چیزهایی برسد، اگرچه امیدوارم سعی نکرده باشم او را تحت‌تأثیر قرار دهم، تلاش برای این‌که کاری کنم که عاشقم شود. خدای خوب! هیچ‌وقت از دست آن خلاص نخواهم شد؟ نه این هنوز در انتظارم است، باید مراقب آن باشم. چشم سوم، گوش سوم. از او می‌خواهم برای چه عاشق من باشد؟ جنسی نیست. جینی تحریکات جنسی نسبت به من ندارد اما واقعاً هم مهم نیست. آیا به این دلیل است که می‌خواهم جینی مرا به‌عنوان فردی بشناسد که استعدادش را می‌پروراند؟ این موضوع کمی از ماجراست. از طرفی می‌خواهم خودم را در این حالت می‌گیرم که امیدوارم او متوجه بعضی کتاب‌ها در کتابخانه‌ام شود که موضوع روان‌پزشکی ندارد، نمایش‌نامه‌های [انیل \(۱۹\)](#)، داستایوفسکی. چه وضعیت سختی! چه طنزی! اگرچه تلاش می‌کنم به جینی در مورد مشکلات حیاتی‌اش کمک کنم، اما هنوز غرور کوچک خودم را هم به دوش می‌کشم.

به جینی فکر می‌کنم. او چگونه بود؟ خیلی درهم و برهم. موهای شانه نکرده، بی‌آن‌که کوچک‌ترین قسمت لباسش صاف باشد، با شلوار جین کهنه و بلوزی وصله‌دار. او با گفتن این موضوع شروع کرد که هفته‌ی قبل، وقتی نمی‌توانست از رابطه‌شان لذت ببرد، چه شب سختی را گذرانده است و بعد از آن تمام شب را



نتوانسته بخوابد. از این که کارل او را پس بزند، احساس ترس داشته. سپس شروع کرد به عقب رفتن به سمت تصویر خودش در همان هیکل یک دختر کوچک دبیرستانی که عادت داشت تمام شب را بیدار دراز بکشد، و صدای گریه‌ی پرنده را ساعت سه صبح بشنود، ناگهان دوباره من آنجا با جینی بودم که با دنیای مبهم، ابری، عرفانی و جادویی بازگشته بودم. چه قدر همه‌ی این‌ها جذاب است، چه قدر می‌خواهم دور این غبار و مه خوشایند پرسه بزنم اما... دست نگه‌دار! حتماً این خودخواهی‌ام خواهد بود؛ بنابراین افسار این مشکل را کشیدم. ما به رابطه‌ی جنسی او با کارل برگشتیم و در مورد برخی عوامل مشخص لذت بردن از رابطه‌ی جنسی صحبت کردیم. برای مثال کارهای مشخصی که کارل می‌تواند انجام دهد تا به او کمک کند به اوج برسد، اما جینی نمی‌تواند این را از او بخواهد، سپس ما به سمت ناتوانی او در تقاضا کردن رفتیم. همه‌ی این‌ها واضح بود. معمولاً حس می‌کنم که جینی این کار را از قصد انجام می‌دهد که به من اجازه دهد، نشان دهم چه قدر می‌توانم باهوش و زرنگ باشم.

هم‌چنین، برای مشکل بعدی توضیح داد که چگونه دو تن از دوستانش را در خیابان دیده و چگونه، مثل همیشه، از خودش یک احمق ساخته بود. موضوع را تحلیل کردیم. به حیطة‌هایی رسیدیم که شاید جینی واقعاً انتظار نداشت. او با آن‌ها در یک دیدار اتفاقی در خیابان به‌گونه‌ای رفتار کرده بود که به قول خودش زمانی که آن‌ها را ترک کرد، و به راهش ادامه داد، بگویند: «جینی بیچاره‌ی رقت‌انگیز». پرسیدم «ممکن است، چه چیزی گفته باشی که آن‌ها احساس کنند، تو نسبتاً دلچسب هستی؟» در واقع به او ثابت کردم که چیزهای بنیادی و سودمندی وجود دارد، که می‌تواند به آن‌ها اشاره کند. او یک گروه فعال بداهه‌نویسی را امتحان کرده، نوشته‌هایی دارد، کارل را دارد، تابستانی جالب در بیرون از شهر داشته، اما هیچ‌وقت نمی‌تواند هیچ‌چیز مثبتی در مورد خود بگوید، مگر جمله‌ی «جینی بیچاره‌ی رقت‌انگیز». بخش قدرتمندی از او فقط این واکنش را می‌خواهد.



همان طور که به او اشاره کردم، او عین همین کار را با من در جلسه می‌کند. برای مثال، هیچوقت این حقیقت را برای من نقل نکرد که به اندازه‌ی کافی برای کار با یک گروه فعال حرفه‌ای خوب است. رفتار خودویرانگرش بسیار فراگیر است. این رفتار، او را در گروه به عقب برمی‌گرداند. با گفتن این موضوع که عمداً آدم ژولیده‌ای می‌شود، گفتم که گاهی دلم می‌خواهد او را زیبا ببینم، حتی همین قدر که به موهایش شانه بزند. با این حرف کمی او را بهت‌زده کردم. سعی کردم با گفتن این‌که شاید مشکل اصلی‌اش پوچی فراگیر درونش نیست، بلکه خارج از او و در روابط میان فردی‌اش با دیگران است، فکرش را از نگاه درونی افراط‌کارش رها کنم. هم‌چنین به او اشاره کردم که اگرچه برایش لازم است برای نوشتن به درون بنگرد، اما درون‌گرایی محض بدون نوشتن یا برخی دیگر از انواع خلاقیت، معمولاً تمرینی بی‌ثمر است. گفت که هفته‌ی گذشته بسیار بیش‌تر نوشته است. حرفش، مرا خیلی خوشحال کرد. به من این امید را داد که انتظار بهبودی‌اش را هم‌چنان حفظ کنم.

سعی کردم جینی را به این سمت ببرم که در مورد تصورش از انتظاراتم از او بحث کند، اگرچه نقطه‌ی کوری برایم بود. شک داشتم که آیا انتظار بزرگی از جینی دارم؛ آیا واقعاً از استعداد نوشتن او به نفع این‌که چیزی برای من تولید خواهد کرد، بهره‌برداری می‌کنم؟ چه میزان از تقاضای من برای نوشتن به‌جای پرداخت هزینه، نوعی از دوستی محض است؟ چه میزان خودخواهی است؟ می‌خواستم او را با اصرار وادار کنم که در مورد انتظاراتم از او صحبت کند؛ باید این را مورد توجه قرار دهم که هر چه قدر بیش‌تر خداوند قادر «انتقال متقابل» را پرستش می‌کنم، چیز کم‌تری به جینی می‌دهم. کاری که باید کنم این است که بکوشم او را از احساسات باطل درونی با انتظارات پیگمالیون (۲۰) خود پُر نکنم.

جینی با وجود تردیدهای یک پزشک، یک روح جذاب دوست‌داشتنی است. هر چه قدر بیش‌تر او را همان‌طور که هست، دوست می‌دارم، برایش سخت‌تر خواهد بود که تغییر کند؛ هنوز برای این‌که تغییری رُخ دهد، باید به او نشان دهم که هم



دوستش دارم و هم این پیغام را برسانم که می‌خواهم تغییر کند.

۲۱ اکتبر

جینی

(نوشته شده در سه هفته قبل)

اگر بیش‌تر طبیعی به نظر برسم، ممکن است، چیزی اتفاق بیفتد. برای همین عینکم را درآوردم. چیزی نباید اتفاق بیفتد.

در مورد آن شب سه‌شنبه‌ی بد، که مشخص شد، به خاطر شروع روزی بد بود صحبت کردم. ایده‌ی یک من صمیمی قدرتمند که پیشنهاد داده بودی و از من خواستی، بسیار برایم تشویق‌کننده بود. ثبت معمولم از «موفقیت» این است که چه قدر رها بوده‌ام و کارهای سخت انجام داده‌ام، مثل گریه یا فکر کردن مستقیم بدون خیال‌بافی. تو مرا به این سمت هل دادی.

جلسه برایم سرگرم‌کننده بود، و قبل از این‌که بتواند مرا پریشان کند، از احساس کردن لذت بردم، حس شادابی روح. به نظر می‌رسید، راه‌های جایگزینی برای شیوه‌ی رفتارهایم می‌بینم. این فکر حتی زمانی نیز ادامه داشت که بعد از آن به محوطه‌ی دانشگاه رفتم. با وجود این، در طول مدت جلسه و بعد از آن، به‌طور واضح در حال به چالش کشیدن این حس مثبت بودم. آیا یقیناً شادی باید سخت‌تر از این باشد؟ آیا می‌توانم خودم را به‌عنوان دختری دلچسب نگاه کنم؟

در حال بررسی به شیوه‌ی رفتارت با خودم بودم که مثل رفتار یک فرد بالغ بود. نگران بودم که فکر نکنی احساساتی هستم یا یک ریاکار، یا فقط مانند مجله‌ای کهنه که در اتاق انتظار یک پزشک می‌خوانی. روش‌های آرام‌بخش ولی پوچ‌اند. به نظر

می‌رسد، هنوز فکر می‌کنی می‌توانی از من سؤالاتی بپرسی که آن‌ها را به شکلی مفید یا همراه با بینش پاسخ دهم. تو واقعاً با علاقه با من رفتار می‌کنی.

فکر می‌کنم در طول جلسه در حال لاف زدن، تلاش می‌کنم که خودم را عاری از خوبی نشان دهم. در حال بروز کمی نشانه‌های افراط‌کاری و واقعیت هستم، مثل زیبا نشان دادن خودم، مثل گروه فعال بداهه، مثل جمله‌ی خوبی که نوشتم. می‌دانم که همه‌ی این‌ها، مگر تا زمانی که باعث شود، من کار خوبی انجام دهم وقت تلف کردن است و چیزهایی هستند که هر روز از ذهن من با تو یا بی‌تو می‌گذرند. درست زمانی که می‌گویی «من واقعاً متوجه نمی‌شوم» این جمله برایم نوعی چاپلوسی در مورد بدترین عادت‌های قدیمی‌ام و دوری کردنم از واقعیت دنیا و عمل کردن به نظر می‌آید. در درون، این را هم متوجه نمی‌شوم. خدا می‌داند که من تفاوت بین گفته‌ها و احساساتم را می‌دانم و آنچه می‌گویم، اکثر مواقع رضایت‌بخش نیست. مواقع کمی در درمان، وقتی من به صورتی واکنش نشان می‌دهم که از قبل توسط ذهنم مشخص نشده، احساس سرزندگی ابدی می‌کنم.

اما تجربه‌ی دیروز غریب بود. معمولاً به آنچه گفته می‌شود، بدگمانم، مانند سخنرانی والدین. آن را مرتباً به خودم می‌گویم.

اما بعد از این‌که جلسه تمام شد، احساس کج‌خلقی یا نومییدی و شکست نداشتم. این‌که می‌شنیدم، تو درباره‌ی مو و لباس من صحبت می‌کنی، خنده‌دار بود. یک‌جورهایی شبیه پدرم، اما نه کاملاً. مسلماً فکر می‌کنی، فرنی (۲۱) خوب لباس می‌پوشد، به نظرم او جذاب است، اما همیشه فاصله‌ای را بین خود و دیگران نگه می‌دارد. من همیشه مثل یک چوب‌لباسی کج به نظر می‌رسم که لباس‌ها به او آویزان‌اند. دلم می‌خواهد، به نظر بی‌باک برسم؛ مثل وقتی که کاری می‌کنم. اگرچه آرزو می‌کردم، کاش چنین سلیقه‌ی مضحک غیرطبیعی در لباس پوشیدن نداشتم. بعضی وقت‌ها تلاش می‌کنم، اما هنوز شلخته به نظر می‌رسم.

شب بعد از جلسه، اصلاً نتوانستم بخوابم. انگار تمام شب در قفسه‌ی سینه و شکم



خون جمع شده بود و می توانستم ضربان قلبم را حس کنم. آیا به خاطر این بود که هیچ احساس رهایی در جلسه نبود، یا به این خاطر که نمی توانستم، برای شروع یک روز جدید صبر کنم؟ مشتاق رفتن بودم. این را حالا می گویم، زیرا نمی خواهم در جلسه ی آینده بگویم.

فکر می کنم، در درمانم اشتباه است که خودآگاهی زیادی داشته باشم، چیزهایی مثل این که بگویم «من چیزی در پاهایم احساس می کنم». آن ها باید احتمالاً کلمات قصار بی سر و تهی باشند، که از آگاهی حسی بعد از ظهر به جا مانده اند. آن ها مانع راهی می شوند که تو سعی داری مرا به آن هدایت کنی. تو باید از آن ها خسته شده باشی، تحمیل و افراط.

وقتی گفتم که نمی توانم یک اسکیزوفرنیک تمام عیار بسازم، خنده دار بود (هنوز فکر می کنم که از آستین من کاتاتونیا (۲۲) بیرون می آید). به عبارتی این موضوع، داستان های عاشقانه ای را که با آن معاشقه می کردم، با خود برد. احساس بی دست و پایی و خلأ می کردم و نمی توانستم با موقعیت های اجتماعی ارتباط برقرار کنم. باید راه دیگری وجود داشته باشد. گمان می کنم دکتر میم. فکر می کرد چیزهایی که گفتم خیلی «دور» و غریب بود و آن ها باید به خاطر تفاوت های ظریف شان ثبت شوند. فکر می کنم که می دانی آن ها بی خود و بی اهمیت اند. همیشه او را در حال یادداشت نگاه می کردم. حواسم خیلی به صورتت نیست، جز در مواردی که به نظر می رسد، آن طرف منتظر چیزی نشسته ای. به نظر می رسد که صبوری. دوست ندارم به صورتت نگاه کنم؛ چون می دانم، چیزی نگفتم. اگر چیزی در جایی نادرست لو می رفت، بی اعتمادیم به تو شروع می شد.

در این چند جلسه ی اولیه، فکر می کنم می توانم هر چه قدر می خواهم بد باشم، این گونه بعدها تغییر و تحولم به نظرت دوست داشتنی خواهد رسید.

بعد از جلسه، طعم ضعیف فلز را در دهانم داشتم. خیلی راضی نبودم. تسلیم شده کلمه‌ی مناسبی است. جینی با عذرخواهی برای نداشتن نوشته‌هایش در مورد ملاقات هفته‌ی قبل وارد شد. گفت که آن‌ها را نوشته، اما در طول شب گذشته تایپ نکرده است. وقتی از او به صورت خاص‌تری سؤال کردم؛ گفت قصد تایپ کردن داشته، اما چیزهای ناامیدکننده‌ی زیادی داشته که نمی‌خواسته نزد کارل آن‌ها را تایپ کند. از او پرسیدم که آیا همیشه مدت زیادی برای تایپ کردن آن‌چه نوشته است، منتظر می‌ماند. گفت نه، معمولاً این کار را یک یا دو روز بعد انجام می‌دهد، اما می‌دانسته که قرار است، برای دو هفته مرا نبیند. با همه‌ی این احوال، نمی‌دانستم که ندیدن من در هفته‌ی گذشته برایش چه معنایی داشته است، چه میزان رنجش یا ناامیدی تجربه کرده است. به نظر عجیب می‌رسید، که بعد از دو هفته وقفه، بدون نوشته آمده است، درحالی‌که قبلاً هیچ‌وقت برای آماده کردن گزارشش اهمال نمی‌کرد. مطمئنم که در برخی سطوح تلاش کرده، مرا تنبیه کند.

سپس چیزی گفت که تردیدم را تأیید می‌کرد. او مرا در خیابان یونیون در سانفرانسیسکو با یک زن دیده بود. گفتم که همسرم بوده، چیزی که به نظر می‌آمد، بی‌چون و چرا بپذیرد. اضافه کرد که آن زن به نظرش خیلی جوان و زیبا بود و ما با هم به نظر خیلی شاد می‌رسیدیم و جینی درباره‌ی آن حس خوبی داشته است. برایش سؤال بود که آیا دلیلی وجود داشته که من هفته‌ی پیش او را ندیده‌ام. من به سادگی تصمیم گرفته بودم که هفته را با همسرم بگذرانم. چه حسی نسبت به آن داشت؟ «خیلی خوب». من شک‌های خودم را داشتم!

از او پرسیدم که آیا در زمان تایپ تغییری در نوشته‌هایش می‌دهد یا خیر. گفت که گاهی این کار را می‌کند. برای مثال هفته‌ی گذشته بخشی از نوشته‌هایش را که به نظر می‌رسید، در افکارش با من معاشقه می‌کرده، حذف کرده است؛ زیرا متعاقب آن



احساس شرمندگی در نوشتنش داشته؛ بنابراین در اولین بخش جلسه کاملاً تسلیم شده بود، حتی کمی شرمگین بود. در یک لحظه، خیلی مستقیم از او پرسیدم که آیا می‌تواند در مورد بخش نهفته‌ی جلسه و رویه‌ی پنهانش بحث کند یا خیر، در مورد این که ما می‌توانیم به احساسات ناگفته‌اش برسیم؛ اما از پاسخ دادن اجتناب کرد و به جای آن پافشاری کرد که هیچ چیز وجود ندارد که در موردش صحبت نکرده باشد. همه چیز خیلی خوب پیش رفته بود، صحبت‌های مناسب حال که او نمی‌توانست مشکل خاصی در آن ببیند.

در واقع به نظر می‌رسید، اوضاع خوب پیش می‌رود؛ حتی هنگام بیدار شدنش با وحشت در شب نیز آرامش داشته است؛ قرصی را که من هفته‌ی پیش، پس از آخرین جلسه به او دادم، خورده بود. این قرص چرخه را شکسته بود، اگرچه حواسش بود که به من نشان دهد، قرص کاملاً هم موفق نبوده است، زیرا واقعاً بعد از آن خمار و افسرده بوده. واقعیت را بگویم، فراموش کرده بودم بنویسم که دقیقاً چه دارویی به او داده‌ام: فقط به یاد می‌آورم که یک آرام‌بخش ملایم بود که نباید چنین اثر آرام‌بخش قوی ایجاد می‌کرد؛ اما در زمانی که می‌نوشت، فعال بود. شروع کرد فهرستی از فعالیت‌هایش را بگوید: دروس آلمانی دو بار در هفته، یوگا، کلاس رقص و مهمانی‌های بسیاری که برای شام داده بود. این‌طور به نظر می‌رسد که گام‌های واقعی زیادی برداشته است. او هم‌چنین از من به خاطر صحبت کردن در مورد مشکلات جنسی تشکر کرد؛ از زمانی که این بحث را داشتیم، حسی از رهایی و احساس بهتری داشته است.

واقعاً تحت تأثیر قرار گرفتم، که او چه قدر امروز زیبا شده است. صندلی‌هایی در یک زاویه‌ی ۹۰ درجه‌ی سالیوانی دارم و به نظر بیش‌تر برای او مناسب می‌رسد. قبلاً نیز زمان‌هایی بوده که به او توجه می‌کردم، مخصوصاً وقتی که او را نسبتاً خودمانی در نظر می‌گرفتم؛ اما امروز او را واقعاً دوست‌داشتنی دیدم.

تقریباً با ناامیدی می‌کوشیدم تا چیزی به او بدهم و حرفی را پیش بکشم. رویایی با



محتوای ادیپال (۲۳) را تعریف کرد که تداعی‌اش به این موضوع بازمی‌گشت که وقتی جوان بوده، شب‌ها بیدار روی تخت دراز می‌کشیده و صدای جیرجیر تخت را می‌شنیده چون پدر و مادرش در حال رابطه‌ی جنسی بوده‌اند، سپس این موضوع را گفت که وقتی ۲۱ ساله بوده مادرش به او گفته است که رابطه‌ی جنسی همیشه همه چیز در زندگی نیست و جینی پدرش را با گفتن این حرف مادر ناراحت کرده است. شواهد بسیاری وجود دارد که او میل دارد پدر و مادرش را جدا کند و بین آن‌ها قرار بگیرد، اما این از طرف من نابخردی است که با جینی وارد این موضوع شوم. نوسازی گذشته، تعبیر و تفسیر و شفاف‌سازی این دست از مسائل برای جینی مفید نخواهد بود. دیدن گذشته با او یک سفر جذاب گمراه‌کننده است؛ او زمینه را به خوبی می‌داند. دور کردنش از امروز و فوایدی که از دانستن همه‌ی چیزهایی به دست خواهد آمد که بین ما دو نفر می‌گذرد هرگز شکست نمی‌خورد؛ بنابراین بحث را به زمان حال چرخاندم.

او گرفتار این فکر خیالی بود که کارل ترکش خواهد کرد و در نتیجه او به یک کلبه در جنگل خواهد رفت و رفته‌رفته بیش‌تر بالغ خواهد شد. او فریاد می‌زد که این وحشتناک است. چون به این معناست که او می‌خواهد تا کارل ترکش کند، اما من به این موضوع اشاره کردم که این فکر خیالی چند ویژگی‌های بخش زندگی مدار دارد؛ و این امید را می‌دهد که اگر کارل او را ترک کند، از پا در نخواهد آمد و به این موضوع اشاره کردم که او عمداً این فکر خیالی را زمانی مجبور به ظاهر شدن می‌کند که کارل دیر به خانه می‌آید و او دست‌کم پنج دقیقه رنج می‌کشد؛ مانند همین حالت در مورد رابطه‌ی جنسی وجود دارد؛ او اظهار می‌کند صدایی کوچک از درونش می‌شنود که به او می‌گوید، جینی واقعاً آن‌جا نیست، او جداست، نه کاملاً پیوسته به کارل، که «این چیزی نیست که باید واقعاً باشد»، و سپس در پایان، آن صدا او را برای این‌که تجربه‌ی کافی داشته، توبیخ می‌کند. پیشنهاد دادم که فعالانه بخشی از این صدا را بگیرد و برای این‌که کنترلش کند همان‌گونه که هست، آن را



صدا کند، بنابراین صدا، جینی را کنترل نمی‌کند. این را با این امید گفتم که در نهایت پی ببرد، این چیزی نیست که برایش اتفاق می‌افتد، بلکه چیزی است که خودش باعث اتفاق افتادن آن می‌شود.

نزدیک به انتهای جلسه او به گفته‌ای از الکساندر پوپ در مورد یک زن اشاره کرد که به نظر شبیه به او می‌رسید و جینی نمی‌خواست که شبیه او باشد. چون پانزده یا بیست سال از پوپ کتابی نخوانده بودم، باعث شد، آرزو کنم که او به نویسندگانی اشاره کند که بیش‌تر با آن‌ها آشنایم و بنابراین بتوانم با دانایی و ادراک بیش‌تر و آسودگی بیش‌تری واکنش نشان دهم. فکر می‌کنم، چنین احساساتی بازتابی از تنش‌ها باشد که در مورد ارائه‌ی فردا در هم‌اندیشی «فکر مدرن» دارم، جایی که علاقه‌ی من به ادبیات به وضوح خود را نشان می‌دهد.

## ۴ نوامبر

### جینی

دیروز کمی عصبی بودم. در این فکر که چگونه بگویم با همسرت تو را دیده‌ام، گیر کرده بودم. درون ماشین با ایو در حال بحث کردن درباره‌ی «آزادی در تسلیم جنسی» بودیم، کتابی که ارگاسم به‌وسیله‌ی کلیتوریس را به‌عنوان چیزی که در بدن زنان بالغ اتفاق نمی‌افتد، بی‌اعتبار می‌سازد. در میان این صحبت جنسی، تو و همسرت از روی خط عابر پیاده در برابر دیدگان ما رد شدید، مثل یک شیرین‌کاری در یک برنامه‌ی کمدی تلویزیونی.

در مطببت کاری انجام دادم که از خودم توقع نداشتم. به جزئیات ظاهری تو توجه کردم و از خودم شرم‌منده شدم. حدس می‌زنم انجام این کار برای این بود که تمرکز خودم را برهم بزنم. مانند خط خطی کردن ذهن است.

همیشه این را دوست دارم که به من رهنمود می‌دهی. بیش‌تر نسبت به رفتار خودم

آگاه می شوم، نه به عنوان چیزی جادویی، تنها به عنوان رفتار. شب قبل متوجه شدم که چگونه ترسم شروع می شود. وقتی به چیزی فکر می کنم، نفسم را برای گوش کردن نگه می دارم، معده ام آزارم می دهد، باعث می شود احساس کنم که درون یک آسانسورم و نمی توانم بیرون بیایم، و پیش از این که آن را تشخیص بدهم، در یک طبقه ی نحس هستم.

این جلسه مرا خیلی عصبی کرد، عصبی تر از وقتی که داخل شدم.



## ۱۲ نوامبر

دکتر یالوم

جلسه‌ای عجیب. فکر نمی‌کنم بتوانم برای هیچ‌چیز خیلی خوب باشم؛ دیشب فقط دو ساعت خوابیدم. در خانه‌ی دوستم کنار اقیانوس ماندم. در جای غریب خوابیدن و کوبیده شدن امواج مرا در تمام شب بیدار نگه داشت. فکر کردم که چه قدر طعنه‌آمیز بود که باید جینی را روز بعد می‌دیدم؛ زیرا معمولاً با شکایت‌هایی از ناتوانی در خوابیدن وارد اتاق می‌شد. بیدار ماندن دیشبم از این نظر متفاوت بود که حالتی راحت از بیداری بود و از دیدن و شنیدن اقیانوس و خواندن کازانتزاکیس (۲۴) لذت بردم، اما از آن گونه شب‌های جینی هم داشتم. هیچ‌وقت به اندازه‌ی زمانی که بعد از یک شب بی‌خوابی به برخی بیچاره‌های بی‌خواب مشاوره می‌دادم که در واقعیت ساعت‌هایی بیشتر از من خوابیده‌اند، احساسی مثل یک کلاه‌بردار نداشته‌ام. چه کسی از ژنرالی دنباله‌روی خواهد کرد که در آستانه‌ی نبرد در حال فشردن دست‌هایش در اطراف دور می‌زند؟ آن جلسه را لغو نکردم، زیرا امروز احساس وظیفه کردم و در طول جلسه به‌سختی به حالت خستگی خودم آگاه بودم. با این حال، تقریباً ده دقیقه دیر کردم و برای کمک به بیدار ماندنم، یک فنجان قهوه به دفترم بردم که غیرمعمول بود. به او هم یکی تعارف کردم. او با خجالت تعارفم را رد کرد. جلسه را با صحبت در مورد حسادت به خواهر کوچکش شروع کرد. او خواهرش را قاطع‌تر می‌بیند، «متعهدانه‌تر» از خودش، برای مثال، در انتخاب فردی برای زندگی. سعی کردم به او کمک کنم تا متوجه این حقیقت شود که این فقط یک وضعیت نگرشی است؛ از او پرسیدم که آیا حرفش به این معنی است که خواهرش واقعاً حس تعهد بیشتری دارد یا فقط این معنی را دارد که خواهرش می‌تواند از

برخی احساسات منفی که در یک موقعیت دارد، چشم‌پوشی کند یا حتی شاید جینی مشغول خودفریبی در مورد برخی از احساسات متناقض است. آیا حسش حسادت به «مثبت‌نگری» بود؟ صمیمانه قبول کرد که این‌گونه است.

سپس به سمت صحبت درباره‌ی بچه‌ی شریر کوچک درونش رفتم که همه‌ی رضایتش از تمام تلاش‌هایش را می‌گیرد، او را از لذت بردن از رابطه‌ی جنسی، لذت بردن از مسافرت به اروپا، از لذت بردن از زندگی متوقف می‌کند. او فقط همین یک زندگی را دارد، فقط همین. «جینی زندگی تو همین حالا در جریان است و نمی‌توان آن را به زمانی دیگر موکول کرد.» مطمئن نبودم که این نگرش چگونه می‌توانست مفید باشد، آیا من بیش از حد موشکاف نبودم؟

زمینه‌ی عمده‌ی دیگر، خشم یا نسبتاً نبود خشم او در موقعیت‌های خشمناک بود. برای مثال، او درباره‌ی ارتباطش با خانم صاحبخانه صحبت کرد که زنی دیوانه‌کننده است؛ این قدر دمدمی مزاج که هر کسی را دیوانه می‌کند. پاسخ جینی به این زن تنها این است که «از درون احساس دل‌مردگی می‌کند» و تلاش بزرگ‌تری برای خوب بودن با او خواهد کرد. ما روی این کار کردیم که چگونه یک احساس از خشم یا دلخوری نسبت به فرد دیگر می‌تواند تا حدی تبدیل به حسی از دل‌مردگی در فرد شود. بعداً در بحث می‌ترسیدم که نکند او اظهارنظرهایم را این‌گونه تعبیر کند که با مردم مؤدب و خوشایند نباشد و اجازه دهد که همه‌ی خشم و عصبانیتش سرریز کند. در نتیجه به او اطمینان دادم که نباید از خوب یا بخشنده بودن احساس شرمندگی کند. این‌ها صفات واقعی‌اند که نباید با احساسات دیگری کاهش پیدا کنند، اما برای او ضروری است که به احساسات واقعی‌اش در این موقعیت‌ها پی ببرد. او این‌گونه پیش رفت که بگوید وقتی در بخشندگی یا رفتار نوع‌دوستانه درگیر می‌شود، همیشه به نحوی مدیریت می‌کند که آن‌ها را به سمت رذل بودن برگرداند. در نتیجه به او گفتم که این تقلیل‌گرایی فرویدی را متوقف کند و بخشندگی یا ملایمت را به‌عنوان واقعیتی مثبت و مهم درباره‌ی خودش بپذیرد که با آن‌ها حضور



دارد و نیاز به تحلیل بیش تر ندارند.

خیلی در مورد احساساتش نسبت به من صحبت نکرد. امروز احساس فشار و اضطراب می کرد. هر زمان می پرسید که در لحظه ای خاص چه احساسی دارد، همیشه چکیده ای از کلیات دوره ای از زندگی خود را ارائه می داد، بدون غرق شدن در چاه عمیق احساساتی که در لایه های پنهان جلسه های ما قرار دارد. وقتی به طور خاص در این مورد سؤال کردم؛ بیش تر گفت که این ناگفته ها در نوشته هایش در مورد جلسات مشخص می شود. چند بار بدون مقدمه به این موضوع اشاره کرد که حاضر شدنش برای ملاقات با من بیش تر روزش را می گیرد. او دو ساعت منتظر یک اتوبوس برای بازگشت به سانفرانسیسکو می ماند؛ بنابراین واقعاً کاری وقت گیر است، و او خیلی مضطرب است که مبادا به طور مفید از زمان استفاده نکند. در این زمان فکر کردم که رابطه ای بین ما رابطه ای مستحکم است. خودم را وقتی که با جینی هستم، خیلی آرام و گرم یافتم. او فردی جالب توجه است، نه فقط جالب توجه در توانایی اش برای دلتنگ کردن، بلکه در حساسیت و زیبایی اش.

## ۱۹ نوامبر

دکتر یالوم

جینی شلوار جین وصله دار پوشیده بود و به طور خاصی به شکل «جینی آرام» و «جینی شکننده» به نظر می رسید. در همان هنگام که ملایم صحبت می کرد، اعتراف کرد که نوشته ی هفته قبلش را انجام نداده است. آن را تا پنج روز بعد از آخرین جلسه ی ما ننوشته و هنوز هم تایپ نکرده بود. یک احتمال نیز وجود دارد که آن را گم کرده باشد. احساس کردم که این حالت به شکل وحشتناکی مهم است. ما به این سمت می رفتیم که مدت زمان زیادی را روی این موضوع صرف کنیم. او مرتب در گذشته فرو می رفت و تکان نمی خورد. هیچ ایده یا مشارکتی در موضوع نداشت.

وقتی آن را پیش می‌کشیدم، هر بار کمی سخت‌گیرتر می‌شدم. به طور مثال، توضیح دادم که نسبت به انجام ندادن ناگهانی تکلیفش معترضم؛ چرا این‌گونه است که پنج روز بین جلسه‌اش و مرور آن فاصله وجود دارد، در صورتی که قبلاً آن را یک روز بعد می‌نوشت؟ وقتی پاسخ داد که تنبل است، به او بیش‌تر فشار آوردم و پرسیدم چرا الان تنبل است؛ اما سؤالم به نتیجه‌ای نرسید. قویاً احساس کردم که قادر نیست در مورد چیز دیگری صحبت کند و همین‌طور بود. او در تلاش برای یافتن موضوعی دیگر بدون موفقیت پیش می‌رفت. در اول جلسه، به این اشاره کرده که نزاعی در مورد روان‌درمانگرها با کارل داشته است، چون کارل فکر می‌کند که روان‌درمانگرها واقعاً غیرضروری و غیرمفیدند. به وضوح متعجب بودم که آیا او احساس می‌کند باید بین من و کارل یکی را انتخاب کند؟ این هم به جایی نرسید. با کمی بی‌حوصلگی متقابل به او اجازه دادم تا در احساس درماندگی‌اش غرق شود.

حالا که به عقب برمی‌گردم و به آن نگاه می‌کنم، شاید نقطه‌ی عطف، زمانی ظاهر شد که مرموزانه گفتم: «هیچ معجزه‌ای در کار نیست». جینی پرسید که منظورم چیست، اما می‌دانستم که می‌داند و او تأیید کرد که می‌داند، حتی بعد از آن که این را پرسید. منظورم این بود که بعد از خارج کردن او از گروه و دیدنش به صورت انفرادی و همه‌ی این تلاش‌ها معجزه‌ای رخ نداده است، در واقع تا زمانی که او خودش تغییری ایجاد نمی‌کرد اتفاقی نمی‌افتاد. کمی احساس خطر کرد و متعجب بود از این که آیا من با این قصد که به او نشان دهم هیچ امیدی خارج از او نیست، او را از گروه خارج کردم؟ البته او را مطمئن کردم که موضوع این نبوده، اما در واقع امیدی برای او نیست، مگر این که او حرکتی کند.

در انتهای جلسه بیش‌تر و بیش‌تر برای ورود به بحثمان به او فشار آوردم. در یک لحظه، گفت که من شبیه مردی هستم که او اخیراً در یک فیلم دیده بود، یک فاسق پیر. وقتی از او درباره‌ی احساسات جنسی‌اش نسبت به خودم که ممکن است، داشته باشد، پرسیدم شواهدی دریافت نکردم. سپس شروع کردم به پرسیدن از این که



دوست دارد، او را چگونه ببینم، چه قدر باید به خاطر چیزی که انتظار دارد من در مورد آن‌ها احساس کنم، گفته‌هایش را تکرار کند. گفت که فقط از من می‌خواهد بدانم او تلاش می‌کند خوب شود؛ اما با وجود این، آیا تا زمانی که او این را اقرار نمی‌کرد که در اکثر مواقع در حال تلاش کردن نبوده هر دوی ما را فریب نمی‌داد؟

تنها بعداً در جلسه توانست در این مورد صحبت کند که می‌خواهد در برابر من یک زن باشد (درحالی که آن‌جا مانند یک کودک نشسته بود). گفت می‌خواهد در برابر من جذاب ظاهر شود، با این اوصاف باز هم امروز او آن لباس جین را پوشیده بود. چون دیشب حالش خوب نبود و می‌خواست در اتوبوس بخوابد (دیشب سردرد می‌گرنی داشت، دومین می‌گرن بلافاصله قبل از ملاقات با من). امروز کاملاً با او خشن بودم. برای مثال، به صراحت گفتم، اگرچه او می‌گوید که می‌خواهد مرا خوشحال کند، اما تعمداً کاری از قبل طراحی شده کرد تا مرا ناخشنود کند. به‌عنوان مثال، نیاوردن نوشته‌ها. دوباره اشاره کردم، و این دفعه بالاخره به نظر رسید که متوجه شد، چیزی پشت ننوشتن او شاید به احساساتش به من مرتبط می‌شود؛ این موضوع قابل تأمل بود که در همان زمانی که نوشتن را متوقف کرد، هم‌چنین صحبت کردن در جلسات را هم متوقف کرد. تصمیم گرفتم به او کمک کنم تا واقعیت را آزمایش کند، با اشاره به این‌که نوشتن یک خلاصه از جلسه‌ی قبل اختیاری نیست. نوشتن، یک بخش از قرارداد فردی بالغ است، اگرچه کلمه‌ی بالغ را استفاده نکردم، چون او پذیرای آن نیست. آن‌چه ناگفته ماند تهدیدی ضمنی بود که من کاملاً در مورد آن جدی بودم. این تهدید که من جینی را بدون عمل به این بخش از قرارداد نخواهم دید. به نظر می‌رسید، او با شنیدن این حرف تسلیم شد. گفت که احساس دانش‌آموزی جوان در برابر یک آموزگار جایگزین را دارد.

بعداً وقتی در مورد جذابیتش به‌عنوان یک زن بحث می‌کردیم، او بعضی احساس‌های بد در مورد بدنش را توصیف کرد، گفت که حس می‌کند زیبا نیست و در مورد ظاهر خود احساس رضایت نمی‌کند حتی فکر می‌کند که ظاهری زنانه ندارد.

همه‌ی این‌ها را برای تغذیه تصویر منفی از خودش استفاده می‌کند و این مرا متعجب می‌سازد.

سپس پرسیدم آیا احساس می‌کند که الان در حال بیش‌تر خوشحال کردن من است. گفت که بوده. از او پرسیدم که این کار از چه زمانی شروع شد. شروع به گریه کرد، از میان اشک‌ها به زبان آورد که او به هر جهت مجبور بود، درباره‌ی بخش‌های ناخوشایندش صحبت کند تا من و خودش را خوشحال کند. این چیزی نبود که من احساس می‌کردم و این را به او گفتم. به‌سادگی زمانی راضی‌ام که او بیش‌تر با احساساتش صادق است و مقاومت و انکار موضوعات را متوقف می‌کند. تا زمانی که او صادق است، برای من فرقی نمی‌کند که خواه‌ناخواه بحث‌های خوشایند یا ناخوشایند داشته باشد. به نظر رسید که این را شنید و ما در نقطه‌ای نزدیک‌تر و هماهنگ‌تر جلسه را پایان دادیم. اگرچه فکر می‌کنم این جلسه، برایش پریشان‌کننده بود. سعی کردم تا حدودی او را با یادآوری این‌که چهارشنبه‌ی آینده، روز قبل از روز شکرگزاری است، مطمئن کنم که اگر او برای آمدن برنامه‌ریزی کرده، من این‌جا خواهم بود. حدس می‌زنم آن‌چه من واقعاً در حال گفتن آن بودم این است، «من به تو توجه می‌کنم و من این‌جا خواهم بود، حتی اگر روز تعطیل باشد».

## ۱۹ نوامبر

### جینی

همین‌طور که با اتوبوس می‌آمدم، گفتم «پراکنده» و آن لغت راهنمایی برای صبح شد. سه‌چهارم جلسه به این گذشت که من چه حس می‌کردم. برای این‌که احمق یا خسته‌کننده به نظر نرسم، باید روی آن‌چه انجام می‌دادم تمرکز می‌کردم. حتی اگر تو، آن‌ها را هم می‌دید باید چیزهایی مانند این را می‌گفتم: «من در حال من‌من کردن با انگشتانم بازی می‌کنم.» باید اول درونم را بازگویم. بدون در نظر گرفتن تو



مشاهداتم را به اشتراک بگذارم. بخشی که من به خاطر تو از درونم بازگو کردم، خیلی عمیق اثر نکرد، حتی اگر بتوانم زیر لب درباره‌ی آن ۴۰ دقیقه سخن بگویم. این کار مانند رفتن به باغ وحش و نگاه کردن یک حیوان است؛ اما در واقع تمرکز روی قفس است. تو به خاطر قفس نمی‌توانی حیوان را ببینی.

در مورد تشبیه تو به دون لوپزِ تریستانا باید بگویم آن را اول به‌عنوان یک جوک درباره‌ی تو به کارل گفتم. خوشگذرانی به خرج تو؛ اما واقعاً به نظرم چیز بدی نبود. دوست دارم که بتوانم مثل یک رؤیا یعنی در جایی که تو می‌توانی نقش فعال داشته باشی به هیجان آیم.

اول شروع کردم به این‌که در جلسه، احساسات واقعی داشته باشم، زیرا وقتی گفتم احساس ناراحتی می‌کنم، فهمیدم که در حال ناامید کردنت هستم. هیچ‌وقت در گروه این‌طور حس نکردم که تو را ناامید کردم؛ زیرا فکر نمی‌کردم که چیزی به‌صورت خاص انتظار داشته باشی. آن‌جا صورت‌های خاموش دیگری هم بود. تو اکنون خیالی‌تر از آن‌چه انجام می‌دهی، به نظر می‌رسی. سپس شروع به صحبت کردم، چیزهایی گفتم که می‌توانست در هر یک از این دو «دسته‌ی جنسی» یا «چیزهای بد» قرار گیرد. هنگامی که آن‌ها را می‌گفتم، متوجه شدم که در این بسته‌بندی گره می‌خورم، این ساق‌پوش‌ها، این خنده‌ی دختری کوچک. فکر می‌کنم همیشه زمانی که این حضور را درونم حس می‌کنم، شروع به گریه می‌کنم. این‌طور حس می‌کنم که باید این کودک رقت‌انگیز، اما واقعی در هر سوی درونم را به‌سختی بکشم. مهم‌ترین سؤال زمانی بود که از من پرسیدی: «آیا به خودت به‌عنوان یک زن فکر می‌کنی؟» می‌دانستم. «نه، نه». به همین علت است که همیشه پای مقداری سرمستی و عشوه‌گری در میان است اگر هویت زنانه داشته باشم فریب می‌خورم. واقعاً نمی‌توانم مورد ستم قرار بگیرم. نمی‌توانم زنی باشم که به وسیله‌ی یک مرد اغوا می‌شود. خانم صاحبخانه و من در دعوایمان دو زن نیستیم. در واقع یک آدم پست‌فطرت و یک دختر کوچک است که کار اشتباهی انجام داده، اما می‌خواهد



خوب زندگی کند.

سپس گفתי: «مرا راضی کرده‌ای؟» می‌دانم که این کار را کرده‌ام، اما وقتی شروع به تحلیلش کردیم، بخش دیگری از من حضور پیدا کرد که به صورت غیرواقعی احساس می‌کردم که باید هم‌قد من باشد. تنها می‌خواهم با تو همراهی کنم و مبهوت شوم. درست وقتی که با دسته‌بندی‌ها موافقت کردم، به نظرم آمد که از مسیر خارج شدم. از این‌که به گونه‌ای رفتار کنم که نشان دهد درباره‌ی رخدادهای عصبی‌ام، متنفرم و همیشه این کار را می‌کنم. تو آن را می‌خواهی. تو مرا به سمت تحلیل احساساتم برانگیخته می‌کنی، زمانی که فقط می‌خواهم آن‌ها را داشته باشم؛ اما قبلاً، وقتی صحبت می‌کردم، احساسات خوشایندی داشتم. یک راحتی برای صحبت کردن، نه این‌که مجبور باشم همه چیز را در سطح نگه‌دارم.

بنابراین گفتم، «فکرهایی که بیرون خواهد آمد، خیلی ناخوشایند خواهد بود». منظورم این نبود که در حال تلاش برای ساکت کردن و موافقت با بخش طعنه‌آمیز هستم. در واقع احساس قدردانی کردم. این به نظر شبیه حقایقی نبود که می‌گفتم، فقط احساسات بود.

پیشرفتی احساس کردم. مثل این‌که نمی‌خواستم جلسه‌ی بعد از صفر شروع کنم. نمی‌خواستم جلسه را تمام کنم.

وقتی که روی علف‌ها نشسته بودم و جلسه را می‌نوشتم، ۴۰ دقیقه روی یک رؤیا تمرکز کردم؛ اما بعد از آن، کارهای عملی دیگری انجام دادم که فکر می‌کنم ممکن است، به من کمک کند. این هفته به فکرهای خوشایندم آگاه بودم، لحظات با کارل که به نظر واقعی می‌رسید و بدون اشک بودند. هم‌چنین، به آن احساسات که در واقع احساسات نیست، بلکه یک برزخ است، آگاه بودم. مثل قبل، می‌دانم که باید بنویسم و نمی‌نویسم، قبل آن می‌دانم که باید این را تایپ کنم و نمی‌کنم، قبل آن من می‌دانم که باید به این فکر کنم و نمی‌کنم. بخش بزرگی از زمانم صرف به عقب برگشتن می‌شود. عیناً مانند آن‌چه در جلسه انجام می‌دهم، یک کپی ناقص از زندگی.



امروز یک برخورد روان و نزدیک با جینی داشتم. باید برایش بد بوده باشد، اما من سخت و عالی کار کردم. جینی می‌خواست در مورد خودش صحبت کند. از سردرد می‌گرنی گفت؛ گفت دیروز شروع شد، و باز یکی دیگر. گفتم: «فکر می‌کنم رخدادهای زیادی روز قبل از دیدن من اتفاق افتاده و همچنین آن حمله‌های شب در روز قبل از جلسه‌ی ما.» درباره‌ی این پرس‌وجو می‌کنم، البته به آرامی. گنگ و بی‌صدا می‌ماند. دوباره می‌پرسم، در واقع چند بار می‌پرسم. طفره می‌رود. نمی‌داند منظورم چیست. هر یک از سؤالاتم درباره‌ی احساساتش درباره‌ی دیدنم را بدون استفاده از قید «تو» پاسخ می‌دهد. این کار، حتی بیشتر مرا متقاعد کرد که از من دوری می‌کند. شگفت‌زده‌ام. ما یکدیگر را خوب می‌شناسیم، اکنون، دو سال است و این مرا شگفت‌زده می‌کند که پی می‌برم هنوز نمی‌تواند درباره‌ی من صحبت کند و حتی باید از فکر کردن درباره‌ی من طفره برود. این دلیل را می‌آورد که اگر درباره‌ی من صحبت کند، آن وقت صحبت در مورد کارل برایش سخت‌تر می‌شود. سحرآمیز است، فکر می‌کنم و این‌گونه می‌گویم که اگر به افکار صدا بدهیم، به آن‌ها واقعیت داده‌ایم. او سر تکان می‌دهد و کمی بیشتر حرف می‌زند. با صراحت روی ناتوانی‌اش در این‌که به من با «تو» اشاره کند، تفسیر ارائه می‌دهم و در مورد نقش خودم در خیال‌بافی‌هایش فکر می‌کنم. کمی کش می‌آید و آرام در را به رویم باز می‌کند. فاش می‌کند که یک خیال‌بافی در مورد نوشتن داستانی داشته که برای آن ۳۰۰ دلار به دست می‌آورد و برایم یک هدیه می‌خرد. با این سؤال که هدیه چه بود، سعی کردم که او را به درون خیال‌بافی‌هایش هل دهم. نمی‌تواند به یاد آورد. از او می‌پرسم که چرا می‌خواهد به من هدیه بدهد. می‌گوید برای تلافی اعتمادم به او. به همین دلیل

باید مربوط به نوشتن یک داستان باشد. از خودم می‌پرسم که هدیه دادن به من برایش چه معانی دیگری دارد.

در این لحظه با کم‌رویی، او را دعوت به گفتن کلمه‌ای محبت‌آمیز می‌کنم. نمی‌تواند. می‌گوید که این کار، هدیه دادن به یک معلم را به او یادآوری می‌کند، اما آدم معمولاً فقط در پایان ترم به یک معلم هدیه می‌دهد. شجاع‌تر می‌شوم و به روشنی با تعجب می‌گویم: «آیا ممکن نیست که به یک معلم هدیه بدهی چون او را دوست داری؟» در این نقطه ارتباط برقرار می‌کند و با حالت غیرمسلح می‌گوید: «خُب! می‌دانی که من تو را دوست دارم.» من خونسردی خودم را حفظ می‌کنم: «اکنون آن را راحت می‌گویی!» به او یادآوری کردم از زمانی که ما یک‌دیگر را شناخته‌ایم، از پذیرش آن خودداری کرده است. علاوه بر این محبت تک‌بعدی نیست. دوست داشتن من باید جنبه‌های قابل توجهی داشته باشد و او هنوز نمی‌تواند هیچ‌کدام از آن‌ها را توصیف کند. او گوش می‌کند. کمی بیش‌تر رها می‌شود و در مورد این صحبت می‌کند که سال پیش، وقتی که گروه را سرپرستی می‌کردم، چگونه مرا دوست داشته و اگر من چیزی می‌گفتم که به سایر بیماران کمک می‌کرد، چگونه در سکوت مرا تشویق می‌کرده، اما حالا موضوع متفاوت شده، زیرا او بیمار من است و این سخت است که در آن واحد هم موضوع بحث و هم مشاهده‌کننده باشد. سکوت! می‌پرسم افکارش کجاست؟ سریع دور می‌شود و می‌گوید او شروع کرده، به فکر کردن درباره‌ی دوست قدیمی‌اش پیت. به او اجازه دادم که پیش برود.

ما درباره‌ی پیت صحبت کردیم. به من گفت که چگونه دقیقاً چند دقیقه قبل از این‌که کارل وارد شود، پیت زنگ زده، و او به پیت گفته بود که باید قطع کند و سپس برای آن احساس گناه کرده و دوباره بعد از ۲۰ دقیقه به او زنگ زده بود و به خاطر همه‌ی کارهای بدی که انجام داده بود، آزار دید. به سمت چیزهای بد رفتم، همان‌طور که در گذشته با بقیه‌ی وقایع رفته‌ام. به او نشان دادم که در هر داستان چگونه بیش از حد موشکافی می‌کند. چرا نمی‌تواند گاهی روی احساسات خالص



خوب یا حس نوع دوستی اش ایستادگی کند، بی این که همیشه آن را تبدیل به گناه کند؟ در واقع او به پیت اهمیت می دهد و آن چه را می توانست به او داده. جینی روز بعد، وقتی که متوجه شد پیت یک دوست دختر جدید پیدا کرده، خوشحال بود. در هر مورد، جینی با گفتن این که او به اندازه ی کافی اهمیت نمی دهد یا به اندازه ی کافی نثار نمی کند، یا این به خاطر علاقه ی خودش بود که سعی کرد کاری خوب برای کسی انجام دهد، موضوع را علیه خودش می چرخاند. کیمیاگر خودویرانگر درونش همه چیز را از خوب به شر تغییر می داد. تلاش کردم با اشاره به این که تقریباً در احساساتش نسبت به او سخاوتمند بوده، بر درستی کارش تأکید کنم. البته روی کلمه ی «سخاوتمند!» لکنت داشتم، همان طور که همیشه دارم. او با لکنت روی کلمه ی «پرثمر» که آخرین چیزی بود که گفت پاسخ داد: «یک هفته ی پرثمر خواهد بود». ما امروز حرکت کردیم و رو به جلو رفتیم. همان طور که معمولاً وقتی می توانم کاری کنم احساساتش را نسبت به من بپذیرد، رو به جلو می رویم.

## ۲۵ نوامبر

## جینی

موضوعی که در مورد میگردن وجود دارد، این است که نمی‌توانی چیزی را در مورد آن از بین ببری. این وضعیتی است که من در جلسه داشتم. در درون، فکر می‌کنم از خودم می‌خواهم اساساً تغییر کند، و هیچ زخمی یا لبخندی یا فریبی باقی نماند؛ بنابراین وقتی سعی می‌کنی از بعضی رفتارهایم دفاع کنی، یعنی نشان دهی همه‌ی آن‌ها بد نیستند، به شکلی احساس آرامش می‌کنم؛ اما بقیه‌ی صحبت‌ها خیلی معنی نمی‌دهد. از تحسین تو احساس طعنه می‌کنم.

زمانی که دیندار بودم، خدا به‌نوعی یک تسهیل‌گر بین من و ارتباطم با جهان بود. برای این‌که کارها در دنیای خارج خوب پیش بروند، بیش از حد تسلیم می‌شوم. در این راه سال‌های عمرم را معامله کردم. با خود می‌گفتم به این موضوع که هیچ‌وقت رابطه‌ای نداشته باشم و تا وقتی که والدینم زنده هستند، ازدواج نکنم، اهمیت نمی‌دهم. من، به‌نوبه‌ی خودم، هیچ‌وقت به قدری که قول داده بودم خوب نبودم، اما در تبادل درهم و برهم بین من و خدا، چیزهایی در طرف او خوب پیش می‌رفت، حتی اگر من به قدر کافی خودم را اثبات نکرده بودم.

هر کاری می‌کنم، تنها برای این است که خودم را در یک رابطه نگه‌دارم. با این‌که ممکن است کاملاً پنهان و استتار شده باشم، بنابراین دیگری نمی‌فهمد من آن‌جا هستم.

فکر می‌کنم این کاری است که من با تو می‌کنم. تلاش برای برابری، اما نمی‌خواهم تو یا خودم را آشفته کنم؛ و می‌دانم که قرار نیست تو را سرگرم کنم؛ بنابراین جایی این وسط نشسته‌ام. نسبتاً در حال حفظ نمایش هستم، نه درهم شکستن یا پایان دادن به آن.



وقتی در مورد پیت صحبت کردم و گفتم: «چرا تو باید جنبه‌ی بد را ببینی؟» حرفت مثل این بود که بگویی یک فرد زیباست، به شرطی که بینی‌اش چندین سانتی‌متر اضافه رشد نکرده بود. اگر عمداً تلاش کنم فکری را قبل از آن که خودش از بین برود متوقف کنم می‌فهمم که عملاً در حال انجام دادن آن فکر بوده‌ام. این چرخه‌ی معیوب رشته‌ی طبیعی افکار من است.

می‌دانم که توجه زیادی می‌خواهم، توجه تقسیم نشده؛ اما فقط یک نزدیکی فیزیکی، نه قدر زیادی توجه عمیق.

الان در جلسات خیلی مقاومت می‌کنم. می‌دانم که از من می‌خواهی احساساتم نسبت به تو را بیابم، و این به خاطر این است که احساساتم در لحظه در ذهن و صورتم مشخص نیستند. از جست‌وجوی آنها احساس حماقت می‌کنم همیشه در گفتن آنچه که به آن فکر می‌کنم، صادق بوده‌ام، اما تمام آنچه من واقعاً بوده‌ام بخش بالای گل است و هیچ‌وقت زیر خاک و شاخه‌های بی‌پناه نخزیده‌ام. خلوص نیت من زیبا و احتمالاً سطحی است.

حس می‌کنم در همه چیز باید به عقب برگردم. وقتی این کار را انجام می‌دهم، هنگامی که احساساتم و من از نظرها دور می‌شویم، به ناچار، من اولین گزینه برای انتقاد و سرزنش می‌شوم.

واژه‌های زیادی برای انتقاد است. رفتارم را نگاه می‌کنم. آنها را توجیه می‌کنم. می‌دانم که قابل پاداش دادن نیستم و این درست است.

این واژه‌ها مربوط به هیچ حادثه‌ی خاصی نیستند. آنها فقط نمایشی هستند که به آنها چسبیده‌ام. به همین علت، گاهی نمی‌توانم روی حادثه‌ای خاص تمرکز کنم.

۲ دسامبر

دکتر یالوم

امروز خیلی احساس هشیاری کردم. مشتاق برای دیدن جینی. مشتاق برای برقراری ارتباط با او. داخل شد و چیزی را که از هفته‌ی قبل نوشته بود، به دستم داد.

هنگامی که آن را روی میز گذاشتم، دیدم که مرا نگاه می‌کند. مثل این به نظر می‌رسید که در حال احساس کردن چیزی بود به او گفتم: «پیش برو و بگو». نتوانست بگوید. گفت چیزی نبوده است. سپس گفت که همین صبح گزارش را دوباره نوشته، زیرا همه‌ی آن‌ها روی کاغذهای پاره بوده است. از او پرسیدم که چه قدر طول کشیده آن را بنویسد. گفت: تقریباً نیم ساعت برای آن وقت صرف کرده است، اما سپس عجلانه اضافه کرد: «این تمام کاری است که برای هر چیزی صرف می‌کنم.» فکر کردم که آیا این یک عذرخواهی است؟ این را انکار کرد، ضمن آن که می‌گفت او هیچ‌وقت، زمان بیشتری برای نوشتن هیچ‌چیزی صرف نمی‌کند، هیچ‌وقت درباره‌ی چیزی که می‌نویسد، فکر نمی‌کند، واژه‌ها در لحظه جاری می‌شوند.

جلسه‌ی رسمی با یک شکایت شروع شد. رابطه‌ی جنسی با کارل خوب نیست. سپس این شکایت را با یکی دیگر ترکیب کرد؛ مثل این بود که از زمانی که به او قرص‌ها را داده بودم، این مشکل را پیدا کرده بود. او نمی‌توانست به‌دقت شرح دهد. حس کردم که یک تهمت نه‌چندان پنهان علیه من در صحبت‌هایش بود، اما هیچ ردپای بعدی از آن در طول جلسه مشخص نشد.

روز قبل عالی نوشته بود: دو ساعت کاری سخت که منجر به ارائه‌ی ده صفحه شد. در پایان روز خیلی احساس شلختگی کرده بود و حس بدی درونش داشت. زمانی را صرف تلاش برای کندوکاو این فرضیه کردم که آیا منطقی می‌توانیم احساساتش را دوباره بسنجیم. او می‌تواند به‌سرعت استدلال غلط در قضاوت ارزشی‌اش را ببیند. از او پرسیدم منظورش از «شلخته» چیست؟ فرضیه‌ام این بود که او دست‌کم بقیه‌ی روز را صرف تولید ایده‌هایی برای نوشته‌های صبح بعد می‌کند، بنابراین هر کاری که در بقیه‌ی روز انجام داده است، می‌تواند به کاری مفید تعبیر شود. حرفم را قبول نکرد، اصرار بر این داشت که صبح و بعد از ظهر کاملاً از هم جدا می‌شوند. جز برخی از رؤیاهای گاه‌به‌گاه، هیچ‌چیز صبح را تغذیه نمی‌کند. چندین بار یک رؤیا را



تعریف کرد. او می‌خواست روی آن کار کند، اما من نمی‌خواستم. اگر من درون دنیای عجیب و غریب رؤیای جینی سقوط کنم، متأثر شدن از گوشت و خون فرد را از دست می‌دهم، و هر دوی ما متأثر شدن از چیزی را که بین ما می‌گذرد، از دست می‌دهیم. فکر می‌کنم همه چیز به این وابسته است؛ بنابراین طعمه‌ی رؤیا نشدم و به جای آن به احساس او در مورد شلختگی برگشتم. از این نقطه ما وارد یک چرخه‌ی بی‌پایان از احساسات غم‌انگیز او شدیم، احساساتی که او و هر کسی را غمگین می‌سازد، و این حس که هیچ‌چیزی که او دارد، ارزنده نیست. خیلی زود مشخص شد، همان‌طور که بارها قبلاً به او گفته بودم، همه‌ی خاطراتش از آن موسیقی پیش‌زمینه‌ی سرزنش‌دایمی خود، سرچشمه می‌گیرد: «من ارزش هیچ چیز را ندارم، من لایق هیچ چیز نیستم، من بد هستم».

مهارت مناسب دیگری را به کار بردم. چه‌طور ممکن است! از تو متعجبم، خیلی از مردم تو را دوست دارند؛ خیلی از مردم چیزهای ارزشمند در تو می‌یابند. آیا می‌تواند دلیل این رفتار این باشد که قضاوت آن‌ها در مورد تو بهتر از خود توست؟ جواب نداد، اما می‌دانم در حال فکر کردن به چه چیزی است. «آن‌ها واقعاً مرا نمی‌شناسند؛ هیچ‌کس نمی‌تواند پوچی درون مرا ببیند». او در مورد عدم توانایی‌اش برای ادامه دادن به هر چیزی صحبت کرد. برای مثال در مورد پیشنهاد آمدنش به گروه صحبت کرد، اگرچه به مدت یک سال در آن غیرفعال بود. او فقط وانمود می‌کند که زنده است و می‌بخشد. عین همین کار را با کارل می‌کند. بلندبلند فکر می‌کنم که چرا کارل انتخاب می‌کند زندگی‌اش را با او بگذراند. جینی خودش را به بهای کم‌تری با این ادعا می‌فروشد که برای کارل نمایش بازی می‌کند.

سپس از او سؤالی مفید پرسیدم: «چرا تو را می‌بینم؟ چرا به دیدن تو ادامه می‌دهم؟» او به نظر متلاطم رسید و گفت که نمی‌داند. نزدیک است اشک‌هایش سرازیر شود. در مورد ناتوانی در بخشیدن چیزی به من، صحبت می‌کند. او به شدت می‌خواهد که از این‌جا اصلاح شده بیرون برود، نه مستأصل و ناامید. نمی‌داند که



چگونه این کار را کند. می‌خواهم به او بگویم به‌طور واضح دیدنش را به این خاطر ادامه می‌دهم که چیز با ارزشی درونش می‌بینم. آن را با صراحت نمی‌گویم، اما به‌طور ضمنی از صحبت‌هایم برمی‌آید. می‌گویم حتی نمی‌تواند به من نگاه کند. از او می‌خواهم به من نگاه کند. نگاه می‌کند و ناگهان به این حقیقت آگاه می‌شوم که واقعاً هرگز برای مدتی خاص به من نگاه نکرده است؛ بنابراین ما به چشم‌های یک‌دیگر برای مدتی از جلسه‌ی امروز نگاه کردیم.

می‌گویم که ناگهان احساس گیجی و حالت تهوع و حسی بسیار متشنج می‌کند و سپس شروع به اشک ریختن می‌کند. سعی می‌کنم بفهمم که پشت این گریه چیست؟ او فقط می‌تواند بگوید که لایق گرفتن هیچ نوع گرمایی از من نیست و هنوز خودش را در لبه‌ی تیز گرفتن این گرما احساس می‌کند. باید اول کاری کند که لایق این باشد. او چه چیزی داشت که به من ببخشد؟ اگر من از او می‌خواستم که دفتر مرا تمیز کند، آن را انجام می‌داد. (به یاد آوردم چه‌قدر مشتاقانه در مورد یک سری از رمان‌های آنتونی پاول، یک نویسنده‌ی انگلیسی، با من صحبت کرد و چگونه با ترس و لرز تلاش کرد که به من پیشنهاد دهد آن‌ها را بخوانم و بارها با خودش گفته بود که مطمئناً از این‌ها لذت خواهد برد.) دوباره درباره‌ی احساساتش در مورد سیاهی و بی‌ارزشی نظر دادم. به آن برچسب اسطوره زدیم و برایم سؤال است که این افسانه از کجا آمده است؟ می‌گویم این خیلی هم مانند پوچی، سیاه یا پلید نیست. به او می‌گویم که او حتی نمی‌تواند به چشمان من بدون پر شدن از احساسات نگاه کند، در نتیجه این پوچی هم یک افسانه است. امیدوارم که این حرف درست باشد. شاید من آن میزان که باید به احساسات عمیق اسکیزوئید پوچی او چیزی نمی‌بخشم و هنوز نمی‌خواهم در حال حاضر به آن توجه کنم، زیرا او پر از احساسات شده است، ترجیح می‌دهم روی آن سطح کار کنم. وقتی این را می‌گویم اشک می‌ریزد. دوباره او را مطمئن می‌کنم که ما در زمان‌های خوب و بد با هم هستیم و قصد دارم که این راه را تا انتها با او ادامه دهم. تلاش می‌کند بگریزد و شروع می‌کند به صحبت



درباره‌ی رؤیایش. به او می‌گویم که فکر می‌کنم رؤیا باید درباره‌ی من باشد، من آن فرد با سینه‌های بزرگ و یک آلت تناسلی‌ام. او سپس مرا به درمانگرش که یک زن شرقی با سینه‌های بزرگ بوده ربط می‌دهد.

نزدیک به پایان جلسه شروع یک میگرن را احساس می‌کند. می‌گوید به نداشتن سردرد قبل از دیدن من در این هفته افتخار می‌کرده، اما دوره‌ی خطر تمام نشده است. سه دقیقه‌ی آخر را صرف دادن برخی روش‌های تمدد اعصاب و رهاسازی کردم، با شروع از انگشتان پا تا بالا. از آن‌جا که او شکایت می‌کند که مردمک چشمش عملاً از جمجمه‌اش بیرون آمده است، تلقینی بیش‌تر برای آرام کردن آن در سرش انجام می‌دهم. به نظر می‌رسد تمرین تمدد اعصاب مفید باشد.

جینی احساساتش را خیلی بهتر رها می‌کند و از قضا باران هم متوقف شده است. آب برای بیش از یک ساعت روی هر دو سمت پنجره در جریان بود. جینی می‌گوید، مانند این است که او در حال نوشیدن چیزی چاق‌کننده بوده و ناگهان پر می‌شود. شاید حرفش درست است.

## ۲ دسامبر

### جینی

وقتی بعد از یک هفته که راه را اشتباه رفته بودم، داخل اتاق شدم هیچ انتظاری نداشتم، جز این‌که بیش‌تر اعتراف کنم.

وقتی اولین بار شروع به گریه کردم، از روی فشار و ناامیدی بود؛ اما برای یک‌بار هم که شده گریه نکردم. اشک حتی مانند برخی زمان‌ها ناگهان برای رهایی جاری نشد. تو دیروز چرخه را شکستی. به نوعی مرا به بیرون راهنمایی کردی. احساس کردم که اگر حتی دوباره داخل شوم، غیر از دیدن و منتظر ماندن و به دنبال بودن، وانمود

خواهم کرد که در ذهنم هیچ چیزی جز باریدن ریز نیست، من فقط خجالتی‌ام. به نظر رسید همه چیز تغییر کرده است. من گام‌های جدید برداشتم. در حال جواب ندادن به سؤال تکراری تو بودم. «من برای تو چه معنایی دارم؟» فقط می‌توانم با کلمات پاسخ دهم؛ زیرا بر محدود کردن خودم با کلمات اصرار دارم. به نوعی شبیه امتحان کوتاه پاسخ.

حتی در انتها وقتی به من گفתי چشم‌هایم را ببندم و خودم را رها کنم، آن وقت بی‌قرار شدم که زمان می‌گذرد، و این روش جواب نخواهد داد؛ اما چیزی در حال روی دادن بود. بعد از آن یا بهتر بگویم کل روز می‌گرن نگرفتم.

وقتی می‌رفتم، خورشید حقیقتاً از پشت ابرها بیرون آمده بود، مانند این که ما در برنامه‌ی هیجان‌انگیز روان‌شناسی هالیوود بودیم. گفتم: «تُحِب دوباره باران خواهد آمد». یک پاسخ خیس! متوجه شدم یک پاسخ گستاخانه است، اما مجبور نبودم به خودم برای دادن پاسخ غلط و تا حدی ناموفق تازیانہ بزنم. آن را به عنوان عادتی طعنه‌آمیز در نظر گرفتم؛ اما به خاطر این که در درون احساسی متفاوت داشتم، توانستم تا حدی زیر لب سخن بگویم. احساس نکردم کارم مانند منبعی از پژواک‌های همیشگی است.

در تمام جلسه به نظرم می‌رسید، در حال تلاش به بازگشت و راه رفتن در مسیر قبلی‌ام، برای این که خودمان را در عادت‌های قدیمی آویزان شدن به جمله‌ها گیر بیندازم؛ و تو مرا از به عقب رفتن نکه می‌داشتی.

هم‌چنین، جز آخر جلسه، تقریباً در تمام مدت آگاه بودم که فقط من و تو آن جا هستیم و نگران نبودم که چه کاری کرده‌ام که دیگران را ناراحت کرده است، کارل، والدینم، دوستانم.

احساس گیجی و حالت تهوع را تحمل کردم. فوراً به نوشیدن سه لیوان آب‌نمک گرم و وادار کردن خودم به بالا آوردن با انگشتم فکر نکردم. سعی کردم احساساتی در طرف دیگر حالت تهوع را حس کنم که دریایی از ترس نیست، در واقع احساسات



خوشایند را حس کنم.

کمی احساس گیجی می‌کنم، به این آگاهی که هنگام صحبت با مردم با آن‌ها ارتباط برقرار نمی‌کنم. با این همه احتمالاً مجبور نیستم مانند دیروز عمل کنم، اما از خودم می‌پرسم که چرا انتخاب می‌کنم خودم را از برخی افراد پنهان کنم. وقتی گفتم با احساسات مورمور می‌شوم، با آن‌ها غرق می‌شوم، حرفت بسیار زیبا بود. در انتهای روز متوجه احساسات و غم بیش‌تری بودم؛ اما مسائل آسان‌تر بود. با دودلی دست و پنجه نرم نمی‌کردم. احساس صراحت بیش‌تری می‌کردم. اگرچه آخر هفته پسرقت داشتم.

## ۹ دسامبر

### دکتر یالوم

جینی امروز با حرارت و پرهیجان بود. او این کلمه را برای توصیف نوشته‌هایش به کار برد. کلمه‌ای که برای سال‌ها استفاده نکرده‌ام. امروز این کلمه برای او به جا بود. او جسور، خوش‌بین، به نحوی متفاوت از جلسه‌ی هفته‌ی گذشته بود. با گفتن این‌که واقعاً آرزو کرده کاش ما چند روز دیگر ملاقات می‌کردیم وارد شد؛ زیرا «آماده» نیست. این به آن معناست که او امیدهای زیادی برای جلسه‌ی امروز دارد، اما نمی‌دانست که چگونه می‌تواند خودش را در چهارچوب مناسب جای دهد. مطمئن نبود که امروز از پس آن کار برمی‌آید. مجبور شدم از او بپرسم که «آن» کار چه بود. خیلی چیزها برایم در این هفته اتفاق افتاده است، آخرین جلسه هنوز کمی ناقص بود. با این حال، در طول یک یا دو دقیقه ناگهان چیزی در مغزم جرقه زد و هر چه اتفاق افتاده بود به یاد آوردم. او گفت «آن»، بیان کردن احساساتش به طور شفاف بود. به طور غیرقابل‌تصوری، اما سرسختانه اظهار کردم که «آن»، به صورت خاص احساساتش به من و دربارهی مرا بیان می‌کند.

دلیلش را برای آماده نبودن گفت. دلیلش این بود که او مجبور شده یک مهمانی تولد غافلگیرکننده برای کارل بگیرد، و این کار انرژی زیادی از او گرفته است. این توضیح، مرا بیشتر از قبل متقاعد کرد. در برخی مواقع، مرا وارد صحنه رقابت با کارل می‌کرد، جوری رفتار می‌کرد که انگار فقط می‌تواند یا به من یا به او توجه کند. مثل این بود که او تنها یک منبع محدود پایدار از عشق و محبت دارد و آنچه او به یکی می‌بخشد، از دیگری گرفته می‌شود. وقتی این موضوع را برایش شرح دادم، اظهار کرد که وقتی از جلسهی هفته‌ی گذشته برگشته به کارل گفته که من به او گفته‌ام با احساسات مورمور می‌شود. کارل جینی را مسخره کرده و او را با حالت شوخی و تمسخر در آغوش گرفته بود. کمی کنجکاو شدم، زیرا فکر نمی‌کنم از کلمهی «مورمور شدن» استفاده کرده باشم. این از کلمات من نیست. به نظر کمی گیج بود و سپس موضوع را با صحبت از رابطه‌ی جنسی و ناتوانی فعلی‌اش در داشتن ارگاسم با کارل تغییر داد. ناگهان متوقف شد و گفت که من دیگر علاقه‌مند به گفته‌هایش نیستم. این اظهار نظر کاملاً جدیدی از جینی بود. او به ندرت و شاید هیچ‌وقت، چیزی شبیه به این در گذشته نگفته بود. می‌خواستم او را تشویق به انتقاد از خودم کنم، اما هم‌زمان مجبور بودم به او بگویم که در اشتباه است، زیرا من با اشتیاق زیادی مشغول گوش دادن بودم. در حقیقت، من در آستانه‌ی پرسیدن از او بودم که کارل می‌تواند چه کمکی به او برای داشتن لذت جنسی بیشتر بکند. بنابراین هر دو موضوع را گفتم. او را مطمئن کردم که در مورد من اشتباه متوجه شده است و هم‌چنین به این اشاره کردم که من خوشحال شدم این سؤال را پرسیده. بعداً در جلسه بسیار صریح‌تر صحبت کردم.

آیا به‌نوعی وارد زندگی جنسی او شده بودم؟ جواب داد که روز بعد از جلسه، خیلی خوش‌بین بوده، اما احساسات رفته‌رفته ناپدید شدند و او عصر روز بعد یک می‌گرن داشت. سپس خواب اخیرش را برایم تعریف کرد که در آن او و آقای لایت مدتی طولانی به هم نگاه کرده بودند. آقای لایت یکی از معلمان قبلی‌اش بود. کسی که او



را به نوشتن تشویق کرده و ظاهراً عاشق جینی شده بود. یک ماه بعد از آخرین دیدارشان آقای لایت، او و خانواده‌اش را ملاقات کرد و جینی یک روز کامل را با او در ساحل سپری کرد. بعداً آقای لایت برایش نوشته بود که می‌خواسته به خاطر جینی همسرش را ترک کند. من از او در مورد وابستگی به آقای لایت پرسیدم و او فقط پاسخ داد: «من این نور(۲۵) را به تو نشان می‌دهم». فکر کردم مشخص است که آقای لایت به نوعی نماینده‌ی من است، نه در مورد این که من به او نور را نشان می‌دهم، بلکه در این حقیقت که او و من جلسه‌ی گذشته بیش‌تر از پیش به چشم‌های یک‌دیگر نگاه کردیم. سپس او یک بخش از رؤیای دیگر را به‌یاد آورد. از یک کابوی خشن، نه کارل، کسی که کارل را به یادش می‌آورد. کابوی خشن بازوان جینی را می‌کشید تا او را با خود ببرد. وقتی که داستان آقای لایت را می‌گفت، به‌وضوح خجالت‌زده بود. پرسیدم چرا؟ گفت به خاطر این است که این حرف‌ها او را گستاخ و لاابالی نشان می‌دهد. شک من این بود که خجالت‌زده شده بود، زیرا به‌طور غیرمستقیم در مورد من صحبت می‌کرد. از او در مورد تمرین تمدد اعصاب که در انتهای جلسه به او داده بودم پرسیدم. گفت که واقعاً باعث شده بود احساس خوبی داشته باشد و به خاطر آن خوشحال بود. بعد از جلسه او به اتاق خانم‌ها رفته بود، روی نیمکت دراز کشیده و کمی بیش‌تر خودش را رها کرده بود. گفت که تمرین‌های تمدد اعصاب زیادی را در گروه، همیشه با اندکی موفقیت، امتحان کرده است؛ وقتی تمرین‌ها را شروع کردم، احساسی منفی داشت؛ اما تمرین‌ها موفقیت‌آمیز بود، زیرا می‌گرن آن روز را خنثی کرده بود.

موضوع آقای لایت را دنبال کردم. از او پرسیدم، آیا ایده‌ی ترک کردن همسرم تا به حال به ذهنش رسیده است؟ گفت که همسر مرا دیده است و این که همسرم به نظر خیلی بی‌شبهت به او نیست؛ تنها یک زن کمی کامل‌تر است. من و همسرم برای هم مناسب به نظر می‌رسیم و گمان می‌کند که جدایی بین ما محتمل نیست. همسر آقای لایت یک نوع دیگر از انواع زن‌هاست، چاق و بی‌خرد، بنابراین جینی چیزی



واقعاً متفاوت به آقای لایت نشان داده بود.

اظهار کردم که امروز در حال گفتن چیزهای غیرمعمول هستم. برایش سؤال بود که آیا آن‌ها واقعی‌اند. یا من فقط به طریقی در حال آزمودنش بودم. واقعیت را به او گفتم. در حال گفتن حرف‌هایی بی‌سانسور بودم. کاری که در حالت معمول انجام می‌دهم. می‌توانم بگویم تقریباً اولین چیزی که به ذهنم می‌آمد را می‌پرسیدم، مانند سؤال درباره‌ی این‌که چگونه من وارد زندگی جنسی او شدم و او درباره‌ی من و همسرم چه فکری می‌کند، می‌خواستم او را بیش‌تر باز، پذیرا و نترس برای نگاه کردن به خودم حس کنم (امروز نگاه کردن به یکدیگر را خیلی بیش‌تر از قبل ادامه دادیم).

در طول جلسه چند خط از شعرش را خواند، به‌طور خاص شعری طنز و کنایه‌آمیز که در پاسخ به سخنرانی یک زن آزادی‌خواه نوشته شده است. از برخی خط‌های هوشمندانه‌اش بسیار خوشحال شدم مانند «آیا از ما می‌خواهید که با سینه‌های افراشته راه برویم؟»، اما سپس او با حقیر و بی‌معنی خواندن شعرش شروع به توبیخ خود کرد. از او پرسیدم آیا کلمه‌ی توصیفی سخاوتمندانه‌تری در ذهن ندارد؟ و او کنایه‌دار و شوخ را استفاده کرد. کنایه‌دار برایش سخت بود؛ تقریباً بیان احساسات عدم توافق یا خشم را بدون انتقاد از خود، واقعیتی غیرممکن می‌دانست. او فکر می‌کند، حق ندارد انتقاد کند؛ در واقع به خودش اجازه‌ی هیچ حقی را نمی‌دهد. این موضوع هنوز یک بخش بزرگ از ماهیتش به‌عنوان یک دختر کوچک و هم‌چنین اجبار به گذاشتن سرپوشی روی هر بخش از منبع با اهمیت خشم اوست.

جلسه را ترک کرد. فکر می‌کنم، تا حدی به خاطر انتظارات بالای غیرواقعی، ناامید بود. نزدیک به آخر جلسه حس کردم، در حال غرق شدن در نوع متفاوتی از احساسات است و حدس من این است که خوش‌بینی زیاد تعدیل می‌شود و او تا حدی افسرده خواهد شد؛ زیرا برخی از احساسات غیرواقعی‌اش در مورد مرا تشخیص خواهد داد. دلیلش این نیست که من در مورد جینی احساس خوبی



نمی‌کنم و یا این‌که ما همراه با یکدیگر حرکت نمی‌کنیم، بلکه من آگاهم که او کمی از احساسات اضافه و نسبتاً قدرتمند را روی من فرافکنی کرده است که هیچ ربطی به من یا رابطه‌ی ما ندارد، بلکه تا اندازه‌ای مربوط به ارواح و شبیحی از گذشته است.

## ۹ دسامبر

### جینی

فکر می‌کنم در حال تلاش برای سرگرم کردنم بودم. خواستم عمیق‌تر از هفته‌ی قبل باشم، اما وقتی داخل شدم، احساس کردم حوصله‌اش را ندارم. فقط خواستم به هر دوی مان خوش بگذرد.

کل هفته‌ی گذشته از بین نرفته بود، اگرچه دست‌کم تا زمانی که من متوجه نگاه من - تو بودم، خودم را به آن سمت می‌کشاندم.

اگر تو سرزنش می‌کردی یا می‌گفتی «این بازی چیست که این هفته درآوردی؟» تغییر می‌کردم، اما به نظر نرسید اهمیت بدهی (من یک پیشخدمت زن و تو یک مشتری بودی).

ما کار خوبی در مورد تحلیل فردی که انگیزه‌اش آن‌جا بود، اما احساساتش نه، انجام دادیم.

حس بدی ندارم. بیش‌تر، چیزهایی را گفتم که مهم بود و برایم اتفاق افتاده بود، اما بدون دلیلی قانع‌کننده برای نیاز به تغییر.

تا زمانی که تو مرا مجبور به دیدن آن‌ها کردی، هیچ‌یک از این خطوط موازی با آقای لایت را ندیده بودم. رؤیا نشان می‌داد که لذت در رابطه‌ی کوچک من با آقای لایت، و گفتن این به تو، خودش معنی خاصی داشت. شاید من رؤیا را به تو گفتم که جنبه‌ی پوچ طعنه‌آمیز در مورد نگاه کردن من در چشم‌های تو را نشان دهم؛ برای قرار دادن آخرین جلسه در چشم‌انداز مضحکش (با محوریت سرزنش).

در واقع من در جلسه در اصیل‌ترین و خالص‌ترین حالت‌م بودم، همان‌طور که هر روز هستم. چیزهایی که می‌خواهم تغییر کنند، تصاویر گذر زمان نیش‌دار، گیج و خاطره‌گونه هستند. از رویه‌ای که پیش گرفته بودم، احساس خشم می‌کردم و از طرفی از این رویه‌ی سطحی لذت هم می‌بردم. انتقام این است که چیزی برای نوشتن در این گزارش نیست، زیرا از جلسه هیچ الهامی نگرفتم (شاید جز این ایده‌ی خردمندانه که خطوطی موازی بین تو و آقای لایت است و سپس این فقدان همیشگی که من فقط داستان‌های کهنه‌ی گذشته را به واسطه‌ی گذشته‌ی اجباری‌ام نام بردم و بدون کاوش آن‌ها در جلسه از آن‌ها گذشتم)؛ زیرا بسیار فراتر از حواس عاطفی و نه توجه به عواقب بعدی آن‌ها صحبت می‌کردم.



## ۲. یک بهار طولانی

۶ ژانویه ۱۸۰ می

۶ ژانویه

دکتر یالوم

دوباره ملاقات کردن؛ به گذشته برمی‌گردیم. سه هفته قبل جینی با من تماس گرفت که بگویند، ناگهان تصمیم گرفته برای کریسمس به خانه برود، چون کارل و همه‌ی دوستانش در حال رفتن بودند و او نمی‌توانست فکر این‌جا تنها ماندن را کند. همان‌طور که دیدارش از شرق را توصیف کرد، این سفر نیز به نظر سفری به سوی گناه می‌رسید. سفرش را این‌گونه توصیف کرد که باید بیشتر می‌ماند. او فقط سیزده روز آن‌جا بود. در این سیزده روز با پدر و مادرش خوش‌خلق و منصف نبوده است، زیرا فقط سه روز را با آن‌ها سپری کرده و بیش‌ترین زمان را با دوستانش بوده است. گفت به‌اندازه‌ی کافی در مورد نیازهای والدینش حساس نبوده است. مادرش روز کریسمس راه افتاده بود و به مدت سه ساعت تنهایی به ساحل رفته، زیرا غمگین بوده است. جینی پایین آمد، از پدرش پرسید: «مامان چش شده؟ دیوونه شده؟ امروز رفته ساحل؟». ناگهان خواهر جینی او را به خاطر بی‌فکری‌اش در گفتن چنین چیزی بمباران کرد.

در فاصله‌ی زمانی پنج تا ده دقیقه‌ای که جینی داشت اوضاع خانه را توصیف می‌کرد، ناگهان چشم‌اندازی کاملاً جدید در مورد جینی پیدا کردم. در بسیاری موارد مادرش را ماشین تلقین گناه تجسم کردم. وقتی برخی از این فکرها را نسبتاً آشکارا با جینی مطرح کردم، جینی به‌سرعت از مادرش دفاع کرد. برای مثال، مادر «به

خاطر تجربه‌ی برخی از احساسات پر تلاطمش» به ساحل رفته بود. جینی برای چرخاندن بار سرزنش به سمت مادر بزرگ تحکم‌کننده و مادرسالارش تلاش کرد. موافق بودم که مادرش به عمد نمی‌خواست در او ایجاد احساس گناه کند؛ اما با این حال، این اتفاق افتاده است. جینی با پیش کشیدن این موضوع که رفتن دو خواهرش چه قدر برای مادرش وحشتناک است، دفاع را ادامه داد. گفتم کار یک مادر آماده کردن فرزندانش برای ترک خانه است، اما جینی تقریباً بی‌صبرانه این حرف را رد کرد.

سپس درباره‌ی ناتوانی‌اش در فرق قایل شدن بین مرزهای ایگوش (۲۶) از مادرش صحبت کرد. گفت که روان‌درمانگرش در نیویورک همیشه شوکه بود که چه طور او و مادرش هم‌زمان به حمام می‌روند. او از مادرش می‌خواست که سینه‌بندش را ببیند، او می‌خواست که هیکلش را به مادرش نشان دهد و به او بگوید که چگونه دارد، چاق و شبیه او می‌شود. با گفتن این که مادرش این امکان را برای جینی فراهم کرده است که به جای ماندن در خانه به یک کالج درجه یک برود، از او دفاع کرد. به او یادآوری کردم که بی‌شک، مطمئنم که مسائل بسیار ظریف‌تر از این‌اند. مادرش احتمالاً احساسات مخلوطی درباره‌ی بیرون زندگی کردنش دارد و در آن واحد به او دو پیغام متضاد در یک‌زمان می‌دهد (بستگی دوگانه (۲۷). نوع کلاسیک).

بنابراین در این موارد صحبت کردیم، اگرچه بعید می‌دانستم، نفع زیادی برای جینی داشته باشد، اما پافشاری کردم؛ زیرا برایم روشن‌گر بود که تصویر بسیار واضح‌تری از جینی در پس‌زمینه‌ی خانواده‌اش کسب کنم. او انتظارات بسیار متفاوتی داشت. امید داشت که به خانه برود و واقعاً پیشرفت غیرمنتظره‌ای را ببیند. او واقعاً چه چیز می‌خواست؟ می‌خواهد به دوران کودکی گرم، دوست‌داشتنی و رؤیایی بازگردد که هرگز در واقع وجود نداشته، یا دست‌کم من فکر می‌کنم هرگز وجود نداشته است. قابل‌توجه است که چگونه جینی کوچک و من درباره‌ی دوران کودکی‌اش صحبت کردیم. درباره‌ی فرو رفتن در گذشته بسیار محتاط هستم. با جینی در آینده



بمان! او به زودی گذشته‌ی متفاوتی خواهد داشت.

خوابی را برایم تعریف کرد؛ با مقدمه‌چینی برای آن و خاتمه دادنش با دست‌کم نیم دوجین بار تکرار این‌که یک رؤیای احمقانه بود و هیچ معنایی نداشت. طبیعتاً این کار را به‌عنوان مروری فرعی می‌بینم. تنها می‌توان نتیجه گرفت که این رؤیا در واقع خیلی مهم بود. رؤیا این بود که من در حال خوردن شام با تعدادی از اعضای انجمن گفت‌وگوی تجارت بودم که به‌طور واضح بی‌کفایت بودند، اما می‌گفتم که خوب‌اند. رؤیا برهم‌زننده و ناراحت‌کننده بود؛ زیرا در آن جینی گفت که باید با فرد جدیدی روان‌درمانی را شروع کند. اگرچه در حالت بیداری‌اش او می‌دانست که این‌چنین نمی‌خواهد و بنابراین تصمیم گرفت که رؤیا را از من پنهان کند، مبادا که آن را جدی بگیرم. اشاره‌ی او به مقالات روزنامه‌ها بود. او در مورد من در آن‌ها خوانده بود. آن‌ها در نقل قول از من تا حدی اشتباه کرده بودند. در این مقالات، اسالن (۲۸) و دیگر انواع گروه‌های رویارویی (۲۹) را نقد کرده بودم. به‌طور خاص به رهبر گروه رویارویی‌ای پرداخته بودم که گروهی را که جینی قبلاً در آن بود، راهنمایی و رهبری می‌کرد. در مورد کار جدیدش به‌عنوان محافظ ترافیک صحبت کرد. آن را خیلی تحقیرکننده می‌دانست و سپس با گفتن این‌که فکر می‌کردم با یک نویسنده کار می‌کنم و حالا با یک زن پلیس مواجه شده‌ام، با من شوخی کرد. خیلی معذب شدم. احساس کردم که بی‌راه نمی‌گویند، حداقل در ذهن او، کاری را انجام می‌دهم که مادرش انجام داده بود. از او تقاضای زیادی داشتم. احساس می‌کردم که باید یک نویسنده می‌شد و حال به‌جای این‌که برای خودش بنویسد، برای من می‌نوشت. تا حدی به او گفتم، اما نتیجه‌ای اندک در پی داشت. بی‌شک، بیش‌تر از اندکی حقیقت در این موضوع وجود دارد. از جینی می‌خواهم که بتواند بنویسد، و در خیال‌پردازی‌هایم برای تبدیل شدن او به یک نویسنده‌ی قابل خیلی خوشحال خواهم شد. بله، نمی‌توانم آن را انکار کنم. با این حال اگر چنین نشود، نباید برایم تفاوت زیادی ایجاد کند. اگر جینی هیچ‌وقت کلمه‌ی دیگری ننویسد، اما با من رشد کند و کمی با خودش آرامش پیدا کند، آن نیز

خوب خواهد بود. امیدوارم حقیقت این باشد، که در عمل به جینی به عنوان یک فرد، علاقه‌مند باشم و تمایل کمی به جینی نویسنده داشته باشم.

## ۶ ژانویه

### جینی

اگر به یک جنایت متهم شده باشم، بهترین شاهد خودم خواهم بود. هر زمان در مورد مردمی که عاشقشان هستم صحبت می‌کنم، کاری می‌کنم که به نظر گناهکار برسند و این کار را با یک لبخند انجام می‌دهم. چون اگر من گناهکارم، آن‌ها نیز گناهکارند، گناهکارتر در نظر تو. من به تو اطلاعات می‌دادم، اگرچه نمی‌دانم چرا، شاید قصد قضاوت یا رسیدن به یک نقشه و جواب را نداری. هر چیز خوبی که در این درمان اتفاق می‌افتد، در یک‌زمان رخ می‌دهد.

می‌دانم که داشتم علیه والدینم به تو اطلاعات می‌دادم. این کار باعث شد حس بدتری داشته باشم. به خصوص که آن روز داشتم به آن‌ها نامه می‌زدم، «پدر و مادر عزیز»، و مقدار زیادی عشق واقعی به آن‌ها نثار می‌کردم. حس می‌کنم، اگر در مورد مردم با کس دیگری صحبت کنی، در حال خیانت کردن و فاش کردن آن‌ها هستی. احتمالاً بیش‌تر از همه به خودم خیانت می‌کنم، زیرا همیشه در حال گفتن چیزهایی در مورد خودم هستم.

در طول جلسه احساس بدی نداشتم. خیلی داغ بودم؛ حس کردم انگار در یک قنداقم یا مانند بچه‌ای که لباس زیادی به تنش کرده‌اند، شاید باید چیزی می‌گفتم. اما بعد خودم را با گرما وفق دادم و این گرما برایم یک پتوی گرم‌ونرم بود. من یک پسر تنبل در حال ماهیگیری در ساحل هستم. اگر نوع درستی از طعمه‌ی مادر را به خود ببندم تو همواره گمراه خواهی شد.

نه، می‌دانم برای انجام چه کاری تلاش می‌کردی؛ تلاش می‌کردی به من بگویی به



آن چه می گویم باور داشته باشم و محدودیتها و خطاهای والدینم را بپذیرم. هر بار که به آن موضوعات فکر می کنم، به نظر می رسد خرد می شوند و تقلیل می یابند. هنگامی که از آنها دور می شوم، در حال دور شدن از خودم هستم؛ هم چنین متوجه می شوم تغییر نکرده ام یا به هیچ وجه با والدینم دست به گریبان نشده ام.

تقریباً همه چیز زندگی ام را به آنها گفته ام، ولی زندگی ام آن جا، در همه ی آن حقیقتها و داستانها، نیست. هنوز حس مدفون شدن آنها را دارم. تنها تحریک حیاتی و تماسی که با این حقایق دارم، رؤیاهایند.

با عمیق شدن، نقب زدن به گذشته و پیله بستن به دور خودم سعی کردم به آرامش برسم. واقعاً فکر می کنم هنوز باید در غاری مانند غار افلاطون (۳۰) پنهان شده باشم، از آن جا که تنها با استدلالها و مقایسه ها می نویسم و فکر می کنم، همه چیز شبیه چیز دیگری است. حتی این نوشته نیز خیلی مبهم است، و سراسر نیست. شاید آن را متوجه نشوی. این جا تفسیر دیگری است، «چندش آورا!» حالتی که دهان، چشمان، صورت و ذهن من بعد از این که خودم را فاش کردم، حس می کنند (منظورم رها شدن (۳۱) بود، اما اشتباهاً گفتم فاش کردن) (۳۲). همین برای تقلا کردن و غرق نشدن کافی بود.

### ۱۳ ژانویه

دکتر یالوم

یک جلسه ی تقریباً غیرصمیمی. احساس دوری از جینی کردم و فکر می کنم، احتمالاً جینی هم حس دوری کرد. هرچند نه اندازه ی من. در حقیقت با میزان قابل توجهی از تلاش می توانم خودم را راضی به دیکته کردن کنم. این جا یک تأخیر پنج دقیقه ای بین جمله ی اول و دوم بود. او با گفتن این که چند روز گذشته از خودش دور بوده است، شروع کرد. احساس عصبی بودن و تنش می کرد. نتوانستم هیچ راه مناسبی

برای درگیر کردن او یا درگیر کردن خودم در آنچه در حال رخ دادن بود، پیدا کنم. تلاش کردم وارد هفته‌ی گذشته شوم، ولی او خیلی کم آن جلسه را به یاد می‌آورد. سپس در مورد احساسش، در این مورد که او تغییر نکرده، صحبت کرد. او وارد یک نقطه‌ی مشخص در رابطه‌ی جنسی‌اش با کارل می‌شود، ولی نمی‌تواند پیش‌تر برود. شبیه این را با من در درمان انجام داده است. تلاش کردم، مثال‌هایی را از تغییراتی که به وجود آورده است، برایش پررنگ کنم. در واقع، حتی پیشنهاد دادم یکی از نوارهای ضبط‌شده‌ای را که چند وقت پیش پر کرده بودیم، گوش کنیم. خیلی درباره‌ی آن خوشحال نبود و تلاش کرد که به راه‌هایی دست پیدا کند که احساس می‌کرد، در آن‌ها تغییراتی رخ داده است. فکر می‌کنم، تلاشم این بوده که جینی را برای پیدا کردن راه‌هایی برای توصیف پیشرفت خودم کمک کنم، تا توصیف پیشرفت او.

در ادامه، او به رابطه‌اش با کارل بازگشت. موقعیت فعلی این است که او فقط زمان را علامت‌گذاری می‌کند، در حال منتظر ماندن در همین اطراف که به او گفته شود چه زمانی همه‌ی این‌ها تمام خواهد شد. چند روز قبل کارل کارش را ترک کرد و کار دیگری یافت. او می‌داند که این تغییرات به معنی چیزی است و آنچه ممکن است معنی دهد، آن است که کارل شروع به جمع کردن پول برای رفتن به مکزیک خواهد کرد و سپس یک روز او خواه‌ناخواه باخبر خواهد شد که کارل قصد دارد او را با خودش ببرد. اگر نه، رابطه تمام است. من نسبتاً در استیصالی که او توصیف کرد، غرق شدم. هم‌زمان پی بردم که او در حالت درماندگی احساس غرور می‌کند. حتی تلاش کردم که با توصیف جینی به‌عنوان دختر کوچولوی رقابت‌گر به او طعمه بدهم، و سپس به‌سرعت این ایده را دنبال کردم که به‌عنوان یک فرد بالغ تصمیم بگیرد که از رابطه چه می‌خواهد. آیا هیچ تصمیمی نمی‌تواند بگیرد؟ آیا چیزی در این رابطه وجود دارد که ممکن است، او را به سمت خاتمه دادن آن ببرد؟ برای مثال، اگر کارل از حمایت او منصرف شود، یا اگر هیچ‌وقت به او اجازه ندهد که بچه



داشته باشد. برانگیختن او برای گفتن این که می‌تواند تصمیم بگیرد، بسیار سخت بود. در واقع، حتی برایش غیرممکن است که از کارل بپرسد، آیا قصد دارد او را به مکزیک ببرد؛ او احساس می‌کند که باید در سکوت صبر کند تا کارل این را به او بگوید. جلسه را نسبتاً نومیذکننده و سردرگم درباره‌ی این که چگونه می‌توانم او را برانگیزم و با احترام به خواسته‌هایش، به پایان رساندم. در یک لحظه گفت که چند هفته‌ی پیش تلاش کرده، از من درباره‌ی تعطیلاتم بپرسد و نتوانسته این کار را انجام دهد. می‌تواند چیزی شبیه این با کارل هم وجود داشته باشد. پیشنهاد کردم دوباره با من امتحان کند. می‌تواند اکنون درباره‌ی تعطیلات من سؤال کند یا درباره‌ی هر چیز دیگر. او از من پرسید احساسم در مورد پیشرفت جلسه چه بوده است؟ اما چون پیش از این یک ساعت ما به اتمام رسیده بود، منفعلانه توافق کردیم که جلسه‌ی آینده از این جا شروع کنیم.

### ۱۳ ژانویه

#### جینی

در انتهای جلسه، وقتی از من خواستی از تو سؤال کنم، تازه موضوع شروع شد. به نوعی شبیه تقلید بچه‌ها در پرتاب سنگ بود، تا این که یک بچه سنگی واقعی را پرتاب می‌کند. در ابتدا وقتی گفتم: «درباره‌ی تعطیلات از من بپرس»؛ فکر کردم سهواً با این اطلاعات واقعی روبه‌رو شده‌ام که یک تعطیلات طولانی خواهی داشت. همواره حس می‌کنم، در غیرمستقیم فهمیدن همه چیز بسیار احمقانه. اما این لحظه واقعی‌ترین بخش جلسه بود. در مقابل تو با چشمانم از چند هفته قبل پرسیدم، اما صحبت‌ها چندان گویای آنچه می‌خواستم بگویم نبود؛ مثل یک بازیگر لنگ روی صحنه در حال صحبت کردن با شنوندگان. او نمی‌تواند آن‌ها را به خاطر نور ببیند، فقط می‌داند که آن‌ها در سالن هستند و او باید نمایشش را بازی کند و ارتباط برقرار

کند و مستقیم در چشمان آنها نگاه کند. اگر او کمک نیاز داشته باشد، باید آنها را تصور کند. هنوز واقعاً با تو صحبت نکرده‌ام، زیرا تو در این نزدیکی‌ها هستی و حضور داری، اما دیده نمی‌شوی.

در رابطه با کارل تلاش می‌کنم که واقعاً خوب باشم، ضمناً اشتباهاتم را در مغزم ذخیره می‌کنم. در مورد تو تلاش می‌کنم، کاملاً بد باشم. بدترین چیزها در مورد وضعیتم را می‌گویم؛ و هیچ راه دیگری واقع‌بینانه نیست. این را هفته‌ی گذشته فهمیدم.

دلم می‌خواهد با حس‌های مختلفم در تماس باشم و بتوانم آنها را از تو بگیرم، اما در عوض، قبل از این‌که داخل بیایم، یک ترانه‌ی پس‌زمینه‌ای دارم. «من عصبی هستم» و این پیش‌درآمد تا آخرین لحظه به نواختن ادامه می‌دهد. وقتی پرده با ریسمان تو کنار زده می‌شود که می‌گویی: «از من یک سؤال بپرس»، متوجه می‌شوم که این فاصله‌ای بین دو قسمت تئاتر تا هفته‌ی دیگر است.

بیرون می‌روم و هوا را مانند این‌که ذرت بو داده بخورم، تنفس می‌کنم. فکر می‌کنم، گرسنه‌ام و این حداقل یک احساس واقعی است؛ بنابراین با توقع واپس‌روی به عقب به زمانی که پنج ساله بودم، می‌روم ناهاری با سودای سیاه‌سفید بخرم. یک همبرگر می‌خرم و هیچ لذتی هم نمی‌برم، فقط ۷۹/۱ دلار می‌پردازم. این فکر به من نهیب می‌زند. که این من هستم. که برای این آشغال پول پرداخت کردم و اندکی پیش به تو چیزی ندادم (منظورم پول نیست، منظورم احساسات واقعی است).

حرف‌های وحشتناکی که در جلسه می‌گویم، باعث می‌شود احساس گناه کنم. در مورد واژه‌ی جادویی حق داشتی. اگرچه وقتی آن را گفتم، فکر کردم منظورت همه‌ی استعاره‌های بدی بود که برای پوشاندن گفته‌های واقعی‌ام استفاده کردم.

تمام این نوشته برای پنهان کردن واژه‌ی جادویی است. چیزی که نمی‌خواهم کسی ببیند.

اما بزرگ‌ترین جادو که وارد زندگی من شده، کلمات نیستند؛ بلکه احساسات و



رفتارها هستند، مانند اشکها، زخمها و ضرباتی که می‌خورم. صحبت را گم کردم. من هیچ منظوری ندارم.

قادر بوده‌ام، چیزهای خوبی را که اتفاق افتاده است، گرامی بدارم.

## ۲۰ ژانویه

### دکتر یالوم

یک ملاقات نسبتاً مهم. احساسی داشتم که شاید یک توهم باشد، اما ما امروز یک سد مهم را شکستیم. به سرزمین جدیدی وارد شدیم. با این حال، داستانی قدیمی در مورد جان هاپکینز در ذهنم تداعی شد. داستان در مورد بیمارانی بود که به مدت چند سال، تقریباً هر هفته می‌آمدند و فکر می‌کردند، هر روز بهتر می‌شوند ولی در پایان متوجه می‌شوند، واقعاً تغییری رخ نداده است. حتی با در نظر گرفتن این داستان، به نحوی احساس می‌کنم، ما امروز به سمت قلمرو تازه و حاصلخیزی حرکت کردیم.

جلسه با شکایت جینی از یک سردرد میگرنی خیلی شدید شروع شد. او را به دیدن یک متخصص داخلی ترغیب کردم که در نتیجه‌ی آن، او سریع موضوع را عوض کرد و داخل بحثی شد که با یک دوست خوب داشته. آن بحث صرفاً برخی موضوعات را که درباره‌ی آن در جلسه‌ی گذشته‌مان صحبت کرده بودیم، تقویت کرده بود: از جمله این که این دوست و شوهرش مایل‌اند که جینی گاهی آن‌ها را تنها ملاقات کند. علت این بود که هیچ‌کس وقتی کارل دور و بر او بود، چیز زیادی از جینی ندیده بود. وقتی کارل حضور دارد، او از خودش دست می‌کشد. کمی بیشتر از این، خاموش می‌شود و مانند یک سایه بدون اراده رفتار می‌کند. در این میان، تلاش کردم که خیلی واضح توضیح دهم، و بیشتر از یکبار، که فکر می‌کنم رابطه با کارل یک رابطه‌ی محدودشده و مشروط است که در آن جینی خودش نیست؛ و دیگر این که

تغییر کردن نباید یک راه از دست دادن رابطه باشد، بلکه باید آن را تقویت کند؛ زیرا گمان می‌کنم که کارل یا هر مردی، بیش‌تر مایل است با یک زن کامل ارتباط برقرار کند. هم‌چنین به امکان دیگری اشاره کردم؛ محتمل است که کارل روی این‌گونه بودن جینی به‌خوبی سرمایه‌گذاری کرده است و هر تغییری کارل را می‌راند. گفتم در مورد این رابطه مطمئن نیستم و حتی خطرناک خواهد بود، زیرا درگیر شدن با فردی که اجازه‌ی رشد به فرد دیگری را نمی‌دهد، به‌سختی موقعیت سالمی برای هر دو طرف پدید می‌آورد.

سپس به برخی احساسات خودسرزنش‌گر ادامه داد. برای مثال، او تمام روز احساس افسردگی کرده بود و به‌جای «ماندن در احساسات شب قبل» لباس بسیار زیبایی پوشیده و رفته بود که در خانه‌ی دوستش پینوکل بازی کند. او خودش را به این دلیل سبکسر نامید. نشان دادم که نامیدن و برچسب زدن خودش به‌عنوان «سبکسر» مثال دیگر از «خود تازیانه‌زنی معنایی» اوست. چرا «دلیر» یا «پیش‌رونده» نه؟

برای مدتی ساکت شد. سپس شروع به برانگیختن احساساتش نسبت به خودم کردم. گفت در نوشته‌های بعد از جلسه به‌ندرت درباره‌ی من می‌نویسد. می‌داند که هرگز مرا به‌عنوان فرد حقیقی به دوستانش معرفی نخواهد کرد. در واقع به وفاداری به من تظاهر می‌کند. اضافه کرد، دوستانش در مورد من کنجکاوند. برای مثال، می‌خواهند سن مرا بدانند. از او پرسیدم به آن‌ها چه گفته؟ گفت «سی‌وهشت». گفتم خیلی نزدیک بود. سی‌ونه سال دارم. هوشمندانه پذیرفت که قصدش غیرمستقیم پرسیدن سنم بوده است. به هفته‌ی قبل بازگشتیم. در پایان جلسه پیشنهاد دادم، چیزی از من بپرسد و دوباره از او خواستم که چنین کند. سپس از او پرسیدم واقعاً چه احساسی در مورد جلسات داشته؟ آیا آن‌ها خوب بوده‌اند؟ به او گفتم شاید وقتی نوشته‌هایم را می‌خواند، بتواند خیلی بیش‌تر در این مورد بیابد؛ اساساً احساسات مخلوطی داشتم. بعضی از اوقات احساس بی‌صبری یا بدبینی می‌کردم و غالباً درباره‌ی آن‌ها حس خوبی داشتم. برایم سؤال بود که بعداً در مورد



گفته‌ام که بدبین یا دلسرد بوده‌ام چگونه حس خواهد کرد. اشاره کردم که غالباً این احساسات را ندارم، و درباره‌ی فاش کردن آن حس بی‌میلی داشتم، زیرا او همیشه خودش را به‌عنوان یک گل شکننده معرفی می‌کند. می‌ترسم چنین اظهارنظری او را به سمت له شدن و بی‌دفاعی هدایت کند.

از او پرسیدم چه چیزهای دیگری می‌خواهد از من بپرسد. پرسید که آیا بین جلسات به او فکر می‌کنم؟ سعی کردم با پرسیدن این‌که آیا منظورش این است که به او اهمیت می‌دهم یا خیر؟ سؤالی از او بپرسم. برای هر دوی ما مدتی سخت بود، و او به نظر در آستانه‌ی اشک ریختن می‌آمد. ناگهان گفت که واقعاً اهمیت نمی‌دهد، اگر من «به آن شکل» به او اهمیت بدهم، اما سپس شروع به گریه کرد و اعتراف کرد که او به من فکر می‌کند، درباره‌ی قسمت‌هایی از بدنم و موهایم و تعجب کرد چگونه به من اجازه داده است که این قدر بخش مهمی از زندگی‌اش شوم. هم‌چنین ما وارد بحث درباره‌ی یک جنبه از حقیقت شدیم که او نمی‌تواند واقعاً خوب شود، زیرا اگر خوب شود، مرا از دست خواهد داد؛ چون بعید است، ما به‌عنوان دو بزرگسال مساوی و برابر، ارتباطمان را ادامه دهیم. در ضمن، از من می‌خواست که با او مانند یک بزرگسال رفتار کنم. به او گفتم، بسیار بیمناک بودم که پدر سرزنشگر بوده باشم. حرفی که زدم به‌طور نه‌چندان جالبی موشکافانه و ریزبینانه بود، اما نمی‌دانستم به چه صورت دیگری می‌توانم آن را بگویم. فکر می‌کنم این درایت کمک کرد به او برای بیش‌تر مرتبط شدن با من به‌عنوان فردی بالغ و کمک کردن به او برای بیش‌تر پرسیدن از زندگی شخصی‌ام کم‌کم مفید واقع می‌شود. او را تشویق خواهم کرد که ادامه دهد.

## ۲۰ ژانویه

## جینی

خدای من. جلسه‌ی دیروز اولین بار بود که شروع به دیدن رفتارم کردم. چرا خودم را شکست می‌دهم. همان بازی بچه‌ها را بازی می‌کنم که می‌گوید «پنج قدم بردار»، با این تفاوت که می‌گویم: «اجازه دارم؟»، عقب می‌روم یا خودم را عقب می‌اندازم. بعد از جلسه با راه‌های کوچکی قدرت خودم را امتحان کردم، و این کار به نوعی جلسه را بیشتر ترسناک داد. برای مثال، شب وقتی کارل خواست به جای رفتن به رختخواب مطالعه کند، اگرچه با آن جور در نمی‌آمد، به او گفتم که رابطه‌ای مستقیم بین مطالعه کردن و خواب عمیق وجود دارد.

در پایان جلسه که گفتم: «از تو نمی‌خواهم مرا دوست بداری، اما (سکوتی طولانی) می‌خواهم به من اهمیت بدهی»، نصفه‌نیمه شروع به گریه کردم. بیشتر شبیه این بود که به خاطر این گریه می‌کردم، تا به کلیشه‌ی قدیمی‌ام برگردم؛ «از من خوشتر می‌آید؟ به من اهمیت می‌دهی؟» شروع به گریه کردم و خجالت‌زده شدم، چون خیلی کم پیشرفت کرده‌ام، مانند بچه‌ای که تا پنج سالگی می‌گوید: «ماما»، و در نومی‌گریه می‌کند، زیرا اگرچه می‌گوید: «ماما»، اما منظورش چیزی خیلی بیشتر است.

در تعطیلات که خانه بودم، دیدم زمانی که جوان بودم چگونه والدینم باید هر کاری را برای آسایشم انجام می‌دادند. حتی قبل از این‌که به آن نیاز داشته باشم، به من خوراک می‌دادند یا چیزهای فوق‌العاده‌ای را برایم می‌خریدند. بنابراین هیچ‌گاه احساس نیاز نکردم. همه چیز به وفور در اطرافم بود، و این شیوه‌ای است که اکنون خودم را اطراف دیگران قرار می‌دهم. مانند یک کاسه‌ی میوه‌ی لذیذ منتظر روی میز، اما میوه‌ی آن قبلاً کمی خراب شده است.



مانند هر کار دیگری به نظر می‌رسد در جمله‌ها گیر کرده‌ام؛ «من نیاز دارم» یا «مرا دوست داری؟». سه سال قبل مانند انقلابی برایم بود، شروع احساسات فراوان جنسی و بیدارکننده‌ای که الان دارم. اما ادامه دادن یا بیرون کشیدن آن‌ها را بیش‌تر از این پی نمی‌گیرم.

آن‌چه از دور و اطراف دنبالم می‌کند، سایه‌ی جنونم است که مرا متقاعد می‌کند:

من حرکت نمی‌کنم.

من به کرات کار نمی‌کنم.

من پیشرفت نمی‌کنم.

من فقط ادای یک سایه را درمی‌آورم،

سایه‌ای از شب من.

## ۸ فوریه

### دکتر یالوم

احساس نارضایتی نسبی از این جلسه. فکر می‌کنم، ارزش‌هایم را بیش از حد به جینی تحمیل کرده‌ام. امروز خیلی مستبد بودم، خیلی رک، و خیلی به نصیحت کردن و موعظه پرداختم. اما برایم سخت بود که کار دیگری انجام دهم. او جلسه را با صحبت کردن در مورد خیال‌بافی‌های زیادش از ترک کردن کارل و تا حدودی از نو شروع کردن زندگی آغاز کرد. دوباره و دوباره، وقتی این خیال‌بافی‌ها را می‌شنوم، فقط می‌توانم فکر کنم که حقیقتاً در جینی یک بخش نیرومندی وجود دارد که می‌خواهد کارل را ترک کند. این بخش به میزان زیادی از رابطه ناراضی است، یا که رابطه را به‌عنوان یک رابطه‌ی خاموش می‌پندارد. سپس حادثه‌ای را توصیف کرد که در آن کارل به او پیشنهاد داد که جینی پول بنزین را با او شریک شود. اکنون کارل

تقریباً ۹۰ دلار در هفته درآمد دارد، درحالی که جینی فقط ۳۰ دلار. آشپزی، خرید خواروبار، و تمیز کردن با جینی است. بنابراین احساس می‌کند، ناعادلانه است که مجبور به پرداخت پول بنزین نیز باشد. او فقط یک اعتراض ضعیف به کارل کرد و با توافق کردن به بحث پایان داد.

تلاش کردم او را به دیدن این حقیقت مجبور کنم که انجام کاری که آن را ناعادلانه می‌داند، امتناع از شناختن حقوق خودش است. احساس می‌کنم این رفتار در طولانی مدت خودویرانگر است؛ جینی هم‌چنین تضمین کرد که اگر کارل یک فرد متعادل باشد، به‌زودی از این رابطه خسته خواهد شد. از سوی دیگر، اگر کارل از آن دسته افرادی باشد که واقعاً به چنین رابطه فداکارانه و همراه با ازخودگذشتگی نیاز داشته باشد، برای همیشه در این رابطه خواهد ماند. اما در هر صورت این رفتار خودویرانگر است. جینی گفت که دوست ندارد، این رابطه را به همین شکل ادامه دهد، اما این رابطه از بعضی جنبه‌ها بسیار شیرین است. بدون او، زندگی یک پرتگاه خواهد بود؛ بدون کارل، از هم خواهد پاشید. به او گفتم این فکر مزخرف است و قبول کرد. اگرچه احساس خلاً و تهی بودنش بسیار واقعی است. سپس از او پرسیدم برای تغییر دادن اتفاقات باید چه کاری کند. ذهنش به آن سو رفت. تقریباً با یک روش تأثیرگذار همه چیز را به کارل خواهد گفت و کارل با پرخاش پاسخ خواهد داد و در نتیجه آن‌ها باید از یکدیگر جدا شوند.

به‌هرحال، متأسفانه جلسه‌ی درمان بوی سخنرانی گرفت که در آن من در حال اصرار برای انجام دادن کارهایی بودم که شاید برای آن آمادگی نداشت؛ هنوز به‌نوعی می‌خواهم این احساس و آگاهی را به او برسانم که این واقعاً مسئولیت اوست که زندگی‌اش را تغییر دهد. ممکن است کارل کاستی‌هایی داشته باشد و آن‌ها جدا شوند. حدس می‌زنم در دراز مدت همین‌گونه خواهد شد. از طرف دیگر، می‌توانم تصور کنم که کارل یا هر مردی واقعاً از پیشرفت تدریجی او تحت تأثیر قرار خواهد گرفت. اگر جینی یک «فرد بالغ» شود، مدیریت رابطه برای کارل بسیار سخت خواهد



شد، بنابراین لازم است که آنها از یکدیگر جدا شوند. مطمئنم که جینی در طولانی مدت مردان بسیار دیگری خواهد یافت که می‌توانند او را به‌عنوان یک فرد منسجم تحسین کنند.

## ۸ فوریه

### جینی

برایم سخت است که به یاد آورم، چه اتفاقی افتاد. همه‌ی صحبت‌ها به نظر بسیار رک و بی‌پرده رسید. یک کلیشه، جمله‌ای مانند «چه‌طور هستید؟» وقتی این‌گونه وارد جلسه می‌شوم. پر از شکایتی که همه‌ی روز به دنبالم کشیده شده است. این‌طور احساس می‌کنم که کمبودی دارم، مثل ویتامین و تو باید آن را تأمین کنی. باید شکایت‌های مرا متوجه شوی تا صفحه‌ی گرامافون ترک‌خورده از تکرار شدن بایستد.

فکر می‌کنم، احتمالاً تو باید بخش‌های بیش‌تری از مرا به نسبت آن‌چه بقیه می‌بینند، یا در جلسه عمل می‌کنم، ببینی. واقعاً تلاش نمی‌کنم که با مردم تعامل کنم، درک می‌کنم یا تصور می‌کنم رفتار آن‌ها یا نتایجش چه خواهد بود و عکس‌العمل‌هایم را بر اساس آن تعیین می‌کنم، نه از روی یک فرایند فکری خاص. برای مثال وقتی مطمئن بودم که تو فقط یک تا دو ساعت زمان آزاد خواهی داشت، یک دخمه‌ی پریچ‌وخم از بحث‌و‌جدل اطراف آن ساختم. در حقیقت تمام مباحث پیچ‌درپیچ و سخت را مطرح کردم.

اولین بار در درمان بود که طرف مرا نگرفت. می‌دانی چه گفتم: «حُب هر مردی زنی که سطحی و بدون عمق است را رها خواهد کرد». این حرف را دوست داشتم. فکر می‌کنم، کارل واقعاً یک فرد خوب قوی است. او فقط خسیس است، چون عاشق نیست. اگر او عاشقم بود، همه چیز به‌طور طبیعی پیش می‌رفت مشکل بنزین بدون

این که لازم باشد برای آن یک پرونده‌ی قانونی باز کنم، حل می‌شد. حدس می‌زنم واقعاً صدمه دیده‌ام زیرا با گذاشتن قوانین پیش‌پاافتاده و بی‌اهمیت برای خود و کارل، از آن‌ها خواسته‌ام جای عشق و سخاوت را بگیرند.

وقتی در نهایت به کارل گفتم، واکنشی غیرعاطفی داشت، گفت که دوست ندارد مظلوم‌نمایی مرا ببیند. «پشت هر زن مظلوم یک زن غرغروست.» او گفت فقط می‌خواهد حرف‌هایش را گفته باشد و آن حرف‌ها درست‌اند. وقتی چیزی را بلافاصله به او می‌گویم، خیلی انعطاف‌پذیر است. کوتاه می‌آید، جنگ راه نمی‌اندازد؛ مسیری را می‌سازد که صدایم عمیقاً بیرون بیاید. اگرچه به محض این که احساساتم را به تعویق می‌اندازم، و سپس آن را بازپخش می‌کنم، اگر او کوچک‌ترین صدای جیغ دایره‌زنگی را در صدای من تشخیص دهد، شروع به نشان دادن آن می‌کند و اشاره می‌کند که او برده و من باخت‌ام.

گفت‌وگو هرگز آن قدر که برنامه‌ریزی کرده بودم، عمیق نشد. اما هنوز بهتر از فرار کردن از آن بود.

## ۱۷ فوریه

دکتر یالوم

دقیقاً بعد از جینی یک مراجعه‌کننده داشتم و برخی کارهای برنامه‌ریزی نشده که اجازه نداد، یادداشتی در موردش بنویسم. حالا روزهای زیادی گذشته و جلسه در ذهنم شروع به محو شدن کرده است. بیش‌ترین حرف قابل‌توجه این بود که او داخل آمد و ناگهان گفت: «خُب تو نمی‌خواهی بشنوی چه اتفاقی افتاده؟» و سپس صحبت را به این سمت کشید که بگویند که او با کارل در مورد چیزهایی صحبت کرده است که ما دفعه‌ی قبل بحث کرده بودیم. خیلی خوب پیش نرفته بود، چون کارل از این‌که او همیشه خودش را مظلوم نشان می‌دهد ناراحت شد، اما در واقع،



فکر می‌کنم توصیه‌ام در بسیاری از جنبه‌ها کار خودش را کرده است، زیرا جینی مجبور نیست هزینه‌ی بنزین را پرداخت کند و توانسته خودش را حتی اندکی، ثابت کند. کمی متعجب بودم که نیرومند وارد شد، زیرا واقعاً احساس نکرده بودم که به میدان عمل رفته و عیناً برخی از حرف‌هایی را که جلسه‌ی گذشته گفته بودیم، انجام داده باشد.

در برخی لحظات جلسه برایم سؤال بود که او در آینده می‌خواهد روی چه چیز کار کند. در مورد عشق‌بازی صحبت کرد و می‌خواست قادر باشد چیزهایی برای خودش بخواهد. برایم سؤال بود که او می‌خواهد قادر به خواستن چه چیز باشد. چیزی که سپس جینی گفت، بسیار ملایم و بی‌خطر بود. او نمی‌تواند به خودش کمک کند که در درونش راضی باشد. او صرفاً می‌خواست از کارل بخواهد کاری کمی طولانی‌تر انجام دهد، زیرا احساس خوبی داشت. از او خواستم که آن را چند بار بلند بگوید. این‌گونه می‌توانست قدری از آن فاصله بگیرد و پوچی ناتوانی‌اش در گفتن این خواسته را ببیند، و او بدون مسخره کردن خودش یا گفتن آن با لحنی خنده‌دار نتوانست جمله‌اش را تکرار کند.

هم‌چنین او این احساس را بیان کرد که آن‌چه او با کارل دارد، بسیار گرانبهاست و من قصد دارم به نحوی آن را از او بگیرم. وقتی صبح در بازوی کارل بیدار شد، متوجه شد که چه قدر این برایش معنی دارد و این‌که هیچ‌چیز دیگری واقعاً مهم نیست. هم‌چنین جینی نسبتاً احساس غرور می‌کرد، زیرا شب قبل می‌گرن داشت، هیچ داروی قوی برای آن مصرف نکرده بود و به نحوی مدیریت کرده بود تا بر سردرد پیروز شود، بدون آن‌که امروز دوا خورده باشد.

جالب است که چگونه نمی‌توانم چهار روز بعد، به عقب برگردم و واقعاً دوباره دریابم که احساساتم به او در طول جلسه چه بود. همه‌ی آن‌ها در یک حس کلی خوب محو شده‌اند. می‌دانم که او در طول جلسه خوشحال و سرخوش بود. البته، همیشه دوست دارم که او را این‌چنین ببینم. به خاطر می‌آورم، در این باره صحبت کردیم که

چه قدر احساس جوانی می‌کند. او غالباً خودش را مانند یک دختر جوان به من معرفی می‌کند. هم‌چنین به خاطر می‌آورم که مانند همیشه، همه‌ی بار سرزنش برای جلسه‌ی درمان را که نارضایت‌بخش به نظرش می‌رسد به عهده گرفت. به‌طور واضح باید زمان‌هایی باشد که از آن‌چه به او می‌بخشم، ناراضی است. او تقریباً به این سمت می‌رود که بگوید برخی مواقع آرزو می‌کند من بتوانم چیزهای بیشتری از خودم به او بگویم. از او پرسیدم چه چیزهایی می‌خواهد بداند، اما خیلی آن را دنبال نکردم.

## ۱۷ فوریه

### جینی

دیروز وقتی آمدم منتظر یک اتفاق غیرمنتظره بودم. چیزی که بتواند جلسه را کمی متفاوت کند. یک مأموریت عاطفی! انتظاری برای بهبود می‌گرن. خیال‌بافی و رهایی‌ام با راه رفتن در مسیر راه طولانی و دور زدن به سمت بیمارستان، متوقف شد. همیشه در زمان راه رفتن «بهبود یافته» و شادمانم و از سبکی تقریباً حس یک پرکاه را دارم.

حرف‌هایی را در درمان می‌گویم که واقعی نیست. حتی هنگامی که در حال گفتن آن‌هایم، می‌دانم که به آن‌ها اعتقاد ندارم. آن‌ها تو را گیج خواهند کرد. مثل زمانی که گفتم: «تو در کنارم می‌نشینی و هیچ‌چیز نمی‌بینی.» بسیاری از وقت‌ها گفته‌ای که فکر نمی‌کنی من هیچ‌چیز نباشم. فقط اگر می‌توانستم، وقتی که در حال گفتن حرف‌هایی مانند این هستم، جلو خودم را بگیرم، خودم را انکار کنم و بگویم: «نه! آن چیزی نیست که منظورم بود»، شاید پس از آن بتوانم وقتی صحبت می‌کنم، خودم را جدی بگیرم. برای کلماتم نمی‌جنگم. آن‌ها فقط می‌آیند. به همین علت است که تمایل به باور نکردن آن‌ها دارم. وقتی می‌بینم تو نیز به‌صورت جدی به دنبال



کلمه‌هایم می‌روی، یعنی برخی از اصطلاحات من، آن وقت در چشمم ضعیف می‌شوی.

دیروز چیزی گفتمی که قبلاً هرگز به آن فکر نکرده بودم و مانند یک الهام بود. این قدر ترسویم که بگویم: «چنین چیزهای ملایمی می‌تواند جانشینی برای چیزهای مخفی خشمگین‌تر باشند». نمی‌دانم آیا آن‌ها موضوع‌های خشمگین‌تر یا فقط موضوع‌هایی قوی‌ترند. مانند نگفتن «عاشقتم» به کارل، در زمان‌هایی که حس عاشق بودن دارم. به هر حال به نظر می‌رسد، تمام انرژی‌ای که دارم، حتی دیروز، در مشاهده کردن هدر رفت. این حتی مشابه لحظه‌ی حال نیست، بلکه نگاه کردن با ریشخند به سال‌ها تجربه و خاطره است. وقتی پای چیزهای خوب در میان باشد، به سختی به نوع نگاه کردن من رخنه می‌کند. من چیزی‌ام که می‌بینم، نه چیزی که بقیه در من می‌بینند. حس می‌کنم، خیلی دور شده‌ام. شاید به خاطر همین است که نمی‌توانم با کلمات به تو نزدیک شوم. این موجب می‌شود، نتوانم به اندازه‌ی کافی با کلمات به خودم نزدیک شوم. اگر این نوشته‌ها خردمندانه بود، می‌توانست ارزشی داشته باشد؛ اما حتی به آن‌ها فکر نمی‌کنم. آن‌ها خودبه‌خود می‌آیند. مانند نبردن یک مشکل به درمان است و صبر کردن برای دستورهای غافلگیرکننده‌ی تو که روز را نجات دهد. در پایان تو فشار کمی روی من آورده‌ای تا کارها را انجام دهم، مانند فکر کردن درباره‌ی بنزین. این را گرامی می‌دارم، زیرا هر چیز کوچک که انجام می‌دهم، چیز بیش‌تری برای کار با آن‌ها به من می‌بخشد، آشکارسازی بیش‌تر و نومی‌دی، از آن‌جا که هنوز خیلی دور است، از من سرچشمه نمی‌گیرد. از تو می‌آید.

۲۴ فوریه

دکتر یالوم

ملاقات در یاسی تاریک شروع شد. جینی گفت تقریباً همه‌ی شب را بیدار بوده، به

خاطر یک اتفاق نومیدکنندهی وحشتناک که پیرامون گفتهی کارل تمرکز داشت. کارل گفته بود جینی در عمل، «یک تنلش» بوده است. گفته نیچه را به یاد می‌آورم که می‌گفت: «اولین بار که شما فردی را ملاقات می‌کنید، همه چیز را دربارهی او می‌دانید، و از آن نقطه شما رفته‌رفته این تأثیرات درست را از یاد می‌برید.» اولین عکس‌العمل به شرح او از حادثه و اولین تأثیرم از رفتار کارل این‌گونه بود: «این حرف یک برچسب وحشیانه و عاری از عاطفه است و باید میزانی از عصبانیت را در جینی به وجود آورده باشد.» جینی با توضیح برخی جزئیات پیش رفت. احساس ترحم می‌کردم. راه‌هایی برای عبور از تنگنایی را مطرح کردم که بین آن‌ها ایجاد شده بود. به نظر می‌رسد که پیش از آن یعنی در عصر، شاید جینی ناخواسته پیشرفت‌های کارل را رد کرده است. بنابراین به خاطر عکس‌العمل کارل به او حق می‌داد و تعریف کارل از خودش به‌عنوان یک تنلش را پذیرفت. او خودش را به‌عنوان یک تنلش در همه‌ی جنبه‌های زندگی حس می‌کرد؛ علی‌رغم پذیرفتن این واقعیت که جینی هر چیزی هست جز یک تنلش. او سرزنده است، دارای قوه‌ی تجسم زیاد، عمیقاً خالق و بسیار پرجنب‌وجوش. در واقع، پیش از آن روز، او لباس محلی مسخره‌ی عجیب و غریبی پوشیده بود تا کارل را مات و متحیر کند و سپس با خنده‌ی سرخوشانه‌ی بلندی وارد کلاس درس آلمانی شده بود که با هم در آن حاضر می‌شدند. همه‌ی این‌ها در تضادی نشانه‌دار برجسته شده بود که خودش را به‌عنوان یک تنلش ببیند.

تمام آنچه در آن لحظه توانستم انجام دهم، این بود که تمایلش به پذیرفتن تعریف افراد دیگر را از او بپرسم. او با این وحشت ثابت زندگی می‌کند که ناگهان کارل مانند گوینده‌ی اخبار اعلام کند که رابطه‌اش با جینی تمام شده است. بسیار از این‌که کارل شب گذشته به رابطه‌شان فکر کرده باشد، ترسیده بود؛ زیرا اگر درباره‌ی آن فکر کرده باشد، برای جینی خوب نخواهد بود؛ بنابراین تا اندازه‌ای احساس کرد که باید فرایند فکری کارل را قطع کند. هنوز هیچ شناختی وجود ندارد که آیا او هیچ حق



## انتخابی در رابطه دارد؟

اگرچه رفته رفته به احساساتم درباره‌ی خشمش برگشتم. اما جینی هم‌چنان در خیال‌بافی‌های خود درباره‌ی آن شب یکبار دیگر ترک کردن کارل و حتی دست زدن به خودکشی را تصور کرده بود. در یک خواب او و کارل تعقیب شده بودند، و کارل کشته شده بود. از این خواب چنین تعبیر کردم که اگرچه او ادعا می‌کند که هیچ خشمی نسبت به کارل احساس نمی‌کند، اما او را در رؤیا کشته بود. اشاره کرد که آن‌ها با هم بودند و این‌که او برای زندگی کارل التماس کرده بود که در امان بماند، اما فکر می‌کنم که این حرف‌ها بی‌ربط بود. موضوع مهم این است که او برخی از احساسات خشمش را در خیال‌بافی‌ها و رؤیاهایش ابراز می‌کند، و کاملاً برای انجام هشیارانه‌ی این کار ناتوان است. همان‌طور که صحبت کردیم، یک احساس زودگذر را به یاد آورد، یک آرزوی نجوا شده که کارل در صبح از او عذرخواهی خواهد کرد. تلاش کردم که او را مجبور به تشخیص این نکته کنم که باید آن بخش پنهان شده‌ی صدمه دیده‌اش را پیدا کند و بگوید انتظار چه نوع عذرخواهی را داشته است. اما هیچ راهی نبود که با آن بتوانم به او کمک کنم تا آشکارا خشمش نسبت به کارل را تجربه کند، حتی در بازی کردن یک نمایش. به‌عنوان یک تمرین نمایشی پیشنهاد دادم که سعی کند، برخی از نومییدی‌هایش را با من بیان کند. انجام این کار واقعاً برایش سخت بود. جلسه را با احساس او تمام کردیم که یکبار دیگر ناموفق بوده است. تلاش کردم با توضیح این‌که ما وارد منطقه‌ی حیاتی و بسیار مهم برای او شده‌ایم، دوباره به او قوت قلب دهم. موضوعی که ما باید برای مدت طولانی روی آن کار کنیم، ناتوانی‌اش برای بیان خشم، یا پرخاش و ناتوانی‌اش برای اثبات کردن خودش و مطالبه‌ی حقوقش است. چه چیز او را از احساس خشم باز می‌دارد، چه رسد به بیان آن. آیا چیزی وجود دارد که ما حتی شروع به کشف آن نکرده‌ایم. حدس زده‌ام که او مانند یک سد در حال پر شدن با مخزنی پنهان شده از خشم و پر از ترس از آسیب زدن است. مبادا او از بستن ورودی آب ناتوان باشد. حتی در یک لحظه او را با

سؤال «آیا جینی کوچولوی شیرین می خواهد کسی را بکشد؟» به سخره گرفتم، اما پاسخی نگرفتم.



## جینی

در طول جلسه، بخشی از من واقعاً هیجان زده شده بود. آن بخش با شخصیت درمانی که روی صندلی چرمی می‌نشیند، گوش می‌کند و فکر می‌کند، «شاید» محصور شده بود. در نتیجه بی‌روح به نظر می‌رسید و انگار که واقعاً هیچ‌چیز اتفاق نیفتاده، اما آن‌جا هنوز یک امکان وجود داشت.

وقتی تو از من خواستی به دنبال خشم بروم و نتوانستم، از درون احساس بدبختی کردم، هم‌چنین بیرون از خودم احساس کردم یک زن «واقعاً بالغ» روبه‌روی تو نشسته است. تقریباً شبیه این بود که تو در حال مصاحبه با پدر و کودک بودی. به چیزهای کوچک درونم گوش خواهم کرد و به تو درباره‌ی آن‌ها وقتی حذف می‌شوند، خواهم گفت. در درون بی‌حد و حصر و رها از بندها بودم، در حال گفتن حرف‌هایی شبیه، «لعنت به تو. لعنت به او. لعنت به او». اما این بخش از من فقط آن‌جا خواهد نشست. هیچ‌وقت واقعاً با خودش صحبت نمی‌کند، چون اگر صحبت هم کند، نمی‌تواند نوع یکسانی از کلمات را که استفاده می‌کنم، یا لحن محاوره‌ی دوبله شده‌اش بگوید.

بیش‌تر از یک خشم کوچک یا ناراحتی درونی، ژست خشمی «قوی» و «مرسوم‌تر» را گرفتم. آن‌چه بیرون می‌چکد و چشمانم را خیس می‌کند، بی‌ربط به مسائلی است که در ذهنم دور می‌زند و به من حمله می‌کند. مانند وقتی که گفتم: «شاید جینی آن‌قدر عصبانی است که می‌خواهد کسی را به قتل برساند». با تو موافقم. ما مانند دو زن در یک پارک هستیم و یکی از آن‌ها بچه‌ی کوچکی در دست دارد. آن‌جا خیلی چیزهاست، تاب و سرسره، زمین‌بازی که بچه می‌تواند با آن‌ها سرگرم شود. به‌طور خلاصه درباره‌ی آن چیزها بحث کردیم. احساس می‌کنم قلاده دارم. مانند مردی که

به ماهی گیری می رود تا در ساحل زیر آفتاب با کمی آبجو بخوابد، کششی درون خود احساس می کند، می خندد، چرت می زند و به ماهی اجازه می دهد، طعمه را بخورد و برود. همیشه کمی کشش را در جلسه احساس می کنم.

برخی اوقات، مانند آن شب قبل، احساس نومییدی و خستگی می کنم، اما هیچ وقت واقعاً چیزی را که می گزد و می ساید، درک نمی کنم. دوباره آرام می شوم و آن احساس وحشتناک و درماندگی رفته است.

وقتی گفتم من و مشکلاتم را به طور واضح تری می بینی و حال موفقیت بیشتر تری خواهیم داشت، امید و اعتماد به نفس زیادی به من دادی. زمانی که چشمه ی درون من هنوز رجزخوانی می کند که «لعنت به تو. لعنت به او»، در اصل این شخصیت صندلی چرمی است که از تو تشکر می کند.

۳ مارس

دکتر یالوم

یک روز کاری، جلسه ی نان و کره. جینی جلسه را با گفتن این جمله شروع کرد که محتوای صحبت هایم در آخرین ملاقات به خصوص درباره ی ناتوانی اش در ابراز خشم بسیار درست است. او نه تنها در بیان خشمش ناتوان است، بلکه به طرز وحشتناکی در جمعی که دیگران خشمگین می شوند، ناراحت و معذب است. سپس مکالمه، با کارل را که در ادامه ی آخرین جلسه ی ما بود، شرح داد. در این مکالمه، کارل مطابق معمول از جینی پرسیده بود، موضوع صحبت ما چه بوده است و زمانی که جینی گفته بود، در رابطه با شب قبل صحبت کردیم، کارل تعجب کرده بود. این حرف تا حدی مرا شگفت زده کرد؛ زیرا به نظر می رسد، کارل از چیزی که گاهی جینی به آن اشاره می کند، آگاهی بسیار بیشتری دارد. کارل به جینی یک فرصت بزرگ برای صحبت درباره ی غم و اندوهش داده بود. جینی با گفتن این که او دوست ندارد،



یک تن‌لش خوانده شود، از این فرصت تا حدی استفاده کرده بود. اما کارل اشاره کرده بود دلیل حرفش این بوده است که جینی شب قبل هیچ کاری نکرده، تنها آن‌جا دراز کشیده است. با این اشاره، جینی حتی بیشتر ترس حس کرده بود که به تن‌لش تشبیه شده است. این حرف به من نشان می‌داد که آن‌چه به جینی پیشنهاد داده بودم و آن را قبول کرده بود، نه تنها ترس جینی از بیان خشم به خاطر این‌که ممکن است رابطه‌اش با کارل، یا هرکس دیگر را به خطر اندازد، نشان می‌دهد، بلکه در واقع درباره‌ی موضوع‌های بسیار دیگری نیز این صادق است که او می‌ترسد. برای مثال، یک رابطه‌ی انسانی به شدت صدمه‌دیده و از رشد بازمانده با این رفتار که او اجازه نمی‌دهد خشم و دیگر احساسات عمیقش درز کند و به بیرون بریزد، متوقف می‌شود. در این حالت او به یک آدم تک بعدی می‌ماند، و ارتباط عمیق و برابر خودش با مردم که آن را ترجیح می‌دهد، از دست می‌دهد. اگر کارل او را ترک کند، به این خاطر نخواهد بود که جینی او را با خشمش بیرون رانده است، بلکه با فقدان خشمش او را خواهد راند. برایم سؤال است که آیا جینی همیشه این‌گونه بوده است. جینی گفت: «بله» و مثال‌هایی زد از این‌که خشمش را تا حدی بیان کرده، اما در عمل خودش وحشت کرده است، او اشاره کرد که در طول کودکی‌اش، معمولاً مادرش از دستش خشمگین می‌شده است.

گفتم شاید یکی از کارهایی که می‌تواند انجام دهد، شروع صحبت درباره‌ی احساساتش نسبت به من باشد، که می‌تواند از صحبت کردن با کارل راحت‌تر باشد. او سرش را تکان داد. مثل این‌که حرفم خیلی منطقی بود، اما وقتی از او خواستم درباره‌ی بیش‌ترین چیزهایی که در من دوست ندارد، صحبت کند، به صورت خارق‌العاده‌ای برایش سخت بود که چیزی بگوید. البته ما پیش از این بارها در این شرایط بوده‌ایم. انتقادی که او انتخاب کرد، ویژگی‌های پنهان کوچکی در من بود. برای مثال یکی از مشکلاتم صبر است؛ من خیلی با او صبورم. اکثر چیزهایی که او گفت، بر اساس فرض قبلی علم لایتناهی و همه چیزدانی من بود. او اظهار داشت که



من واقعاً هر چه را پیش می‌آمد، می‌دانستم. زمان‌هایی در گروه‌درمانی بود که او آرزو کرده بود، کاش من جواری رفتار کنم و بازی را طوری جلو ببرم که نیازهای بعضی از اعضای خاص گروه را برآورده کنم، حتی اگر در بلندمدت این‌گونه نباشد. اشاره کردم که آن علم لایتناهی و همه چیزدانی را بیش‌تر از آن‌چه واقعاً داشتم به من نسبت داده است و آن زمان‌هایی بود که واقعاً نمی‌دانستم در مورد برخی از افراد گروه یا جینی چه خبر است؟ طوری عکس‌العمل نشان داد، مثل این‌که من واقعاً از حالش خبر داشته‌ام.

سپس به موضوعات دیگری اشاره کرد. آرزو کرد، کاش می‌توانستم احساسات بیش‌تری را آشکار کنم. می‌توانستم دلخوری بیش‌تری به او نشان دهم، اما او مطمئن نیست که آیا من در آن نقطه عیناً شبیه مادرش نخواهم بود. او دوباره از این صحبت کرد که چه قدر وقتی کارل خواب نیست، احساس ناراحتی می‌کند. زیرا جینی فکر می‌کند کارل در حال اندیشیدن به ترک اوست. احساس نومیدی کردم، در چرخه‌ای معیوب گیر کرده‌ام. فقط توانستم تفسیر کنم که نگرانی‌اش در مورد این‌که کارل ترکش کند، باعث می‌شود، عصبی و هیجان‌زده و بیمناک باشد. این کار به نوبه‌ی خود خیلی چیزهایی را که او از آن‌ها می‌ترسد، گسترش می‌دهد. می‌خواستم بدانم آیا الگوی مشابهی در مکالماتش در مورد من اتفاق می‌افتد. این‌که ممکن است، ترکش کنم، پس باید درباره‌ی آن‌چه می‌گوید، مراقب باشد. او انکار کرد، اما بعداً نجواکنان پرسید، بعد از تابستان چه اتفاقی برای جلسات ما می‌افتد. برای این‌که مجبورش کنم سؤالش را کمی واضح‌تر بیان کند، وانمود کردم که حرفش را نشنیده‌ام؛ به عبارت دیگر، آن‌چه از او خواستم انجام دهد، تجربه کردن سؤال‌های رک و پوست‌کنده بود که کاملاً حق داشت. بنابراین پرسید: «آیا بعد از ماه جون به جلسات ادامه خواهی داد؟» جواب دادم: «خواهم داد.» پرسیدم: «آیا چیز دیگری هست که او بخواهد پرسد؟» گفت: «نه.» او درباره‌ی فقدان احساسات شخصی‌اش در مورد من صحبت کرد. از علاقه‌ی قوی او به من که شبیه علاقه‌اش به افراد دیگر



زندگی اش، مانند برخی از معلم‌هایش، نبود. وقتی شیوهی درمانی مرا برای یکی از دوستانش بیان می‌کند، معمولاً مرا با اصطلاحات غیرشخصی توصیف می‌کند. برنامه‌ریزی کرده بودم که او را هفته‌ی بعد ببینم، حتی اگر این دیدن مطابق معمول در روز چهارشنبه نباشد. چون چنین انتظاری نداشت، برنامه‌های دیگری گذاشته بود. در نهایت تصمیم گرفتم از برنامه‌ریزی در آن هفته‌ی گیج‌کننده صرف‌نظر کنم و بگویم جلسه نخواهیم داشت.

### ۳ مارس

#### جینی

البته برای نوشتن مدت زیادی صبر کرده‌ام. دوشنبه صبح است، تقریباً یک هفته گذشته است. به یاد می‌آورم که درباره‌ی صداقت، خشم و مذاکره صحبت کردیم. شب بعد کارل بی‌قرار و شرایطش واگیردار بود. نتوانستم او را آرام کنم یا خودم را بخوابانم. اضطراب و حس این‌که باید کاری کنم، خیلی بیش‌تر از آن بود که بتوانم بخوابم.

چیزهایی در درمان می‌شنوم، و آن امیدی که آن حرف‌ها به من می‌دهند، به‌نوعی روی آب نگهم می‌دارند. وقتی زمان به کار بستن آن‌ها می‌آید، من به الگوهای سابقم برمی‌گردم. آن‌ها ماشین‌وار و از قبل آن‌جایند.

وقتی از من خواستی که احساسات بد و عقاید درباره‌ی تو را بگویم، بیش‌تر از روی عقل حرف زدم تا احساس.

تمام راه‌ها برای توضیح دادن شکست مفتضحانه‌ام را می‌شناسم. توضیح دادن هر چیز دیگری یک تجربه‌ی جدید خواهد بود.

مادامی که به‌صورت یک انسان از خودگذشته ظاهر می‌شوم، به‌راستی خودخواه‌تر از کارل هستم. حتی فکر نمی‌کنم آن‌چه که انجام می‌دهم، می‌تواند اثر خوب یا بدی

روی او داشته باشد. بنابراین مانع جاری شدن انرژی می‌شوم و هردوی مان را همان قدر که خودم ساکنم، ساکن نگه می‌دارم. این کار را در بسیاری از مواقع با تو نیز انجام می‌دهم. به تو چیزی نمی‌بخشم، جز جمله‌های مندرس برای کار با آن‌ها. سپس با گفتن این که قصد دارم دفعه‌ی آینده بیش‌تر تلاش کنم، تو را به این سمت هدایت می‌کنم که آن را بیش‌تر جدی می‌گیرم. بنابراین وقتی از تو پرسیدم آیا تو درمان با مرا ادامه خواهی داد، نسبتاً می‌دانستم که ادامه خواهی داد. اگر این کار را انجام نمی‌دادی، تنها می‌توانستم صدمه ببینم. می‌دانم چگونه صدمه ببینم و از آن چیزی بسازم که بتوانم به دیگران نشان دهم. این‌گونه تجربه‌ها را با ولع می‌خورم و وراج‌گونه آن‌ها را به مردم می‌گویم. مردمی که واقعیت را آن‌گونه که هست، درک نمی‌کنند. نیمی از من پذیرفته می‌شود، و از این رو جلو نمی‌روم.

تلاش خواهم کرد که در گزارش درمان بهتر عمل کنم. فکر می‌کنم این کار به این دلیل بسیار سخت است که من نمی‌توانم به عمق بروم. ترس مرا در سطح نگه می‌دارد، به طوری که وقتی در گزارش‌ها در مورد موضوع‌ها نظر شخصی‌ام را می‌نویسم، فکر می‌کنم آن‌ها باید بدیهی بوده، یا قبلاً گفته شده باشند.

## ۱۷ مارس

### دکتر یالوم

هفته‌ی گذشته ملاقات نکردیم. جینی جلسه را با گفتن این که چهارشنبه‌ی گذشته، روز معمول جلسه را با دوستانش سپری کرده بود، شروع کرد. دوستش، کسی که اندکی پیش یک کارگاه طولانی برای تغییر دادن رفتار خودش را تمام کرده بود، تقریباً پنج ساعت وقت صرف کار کردن روی جینی کرده بود. جینی احساس کرده بود که در حال خفه شدن به دست این دختر است. حس کردم، او می‌خواست به این نکته اشاره کند که قبلاً من او را خفه کرده‌ام. به همان زمین آشنا بازگشتیم. برای



مثال، ناتوانی جینی در ابراز خشم. فکر می‌کنم، این موضوع برای جینی و من واضح‌تر و واضح‌تر می‌شود و مانند یک منطقه‌ی کشمکش بزرگ به نظر می‌رسد. هم‌چنین واضح می‌شود که هر زمان او به اظهار خشم نزدیک می‌شود، خشمش با اشک‌هایش قطع می‌شود. این کار را در طول هفته در موقعیت‌های زیادی انجام داده است. به او گفتم رفتارش در صورتی قابل توجیه است که ما این فرضیه را قبول کنیم که او به درجه‌ی کشنده‌ای خشم را سرکوب می‌کند و اجازه نمی‌دهد که به بیرون تراوش کند. به نظر نرسید حرفم معنی چندانی برای او داشته باشد، اما درباره‌ی «کینه‌ی کوچک، غضب کوچک، تکه‌ها و قطعاتی از خشم» که او نسبت به مردم داشت، شروع به صحبت کرد. او آن‌ها را بسیار با اکراه و در یک روش رقت‌انگیز غیرمؤثر بیان می‌کند. برای مثال او از دختری که پنج ساعت روی او کار کرده بود، عصبانی شده بود. جینی او را با مخفی کردن این خبر که یک کارت‌پستال از دوستی مشترک دریافت کرده است، تنبیه کرد. معمولاً او این موضوعات را بلافاصله به آن دختر می‌گفت، اما این بار پیام را ۲۴ ساعت بعد انتقال داد. سپس حسی از نومیدی نشان داد و مطمئن نبود که بتواند هیچ‌وقت تغییر کند. من از او تعریف «تغییر» را پرسیدم. او تغییرات را به‌عنوان قله‌ای دست‌نیافتنی می‌بیند، و یک اعلامیه‌ی اساسی صادر می‌کند که او باید شخص کاملاً متفاوتی شود و کاملاً از این رو به آن رو شود، و این موضوع، البته او را می‌ترساند.

در این لحظه گفت درباره‌ی نوشته‌های کثیفی که به من داده است، احساس گناه می‌کند. به او گفتم اگر واقعاً می‌خواهد چنین احساسی نداشته باشد، باید گزارش‌های بهتری بنویسد. این را می‌داند؛ اما واقعاً می‌خواهد که سرزنش‌هایم را بشنود. درباره‌ی جهان زیرزمینی می‌گوید که در آن می‌نویسد، در تعجبم. او چه می‌شنود؟ آن‌جا چه اتفاقی می‌افتد؟ چه چیزی را در جلسه به من نمی‌گوید؟ «صحبت کردن در مورد خیال‌بافی‌هایش برایش مشکل است.» فکر می‌کنم بخشی از خجالتی که دارد، ناشی از نابرابری در رابطه است، به این معنا که از او انتظار دارم

درباره‌ی خیال‌بافی‌هایش حتی خیال‌بافی‌های جنسی صحبت کند، اما خودم این کار را نمی‌کنم. بنابراین باید خجالت‌زده شود و اصرار برای صحبت کردن غیرمنصفانه است. جینی به همین طریق زیرکی را ادامه می‌دهد، مگر این‌که به نحوی یا به روشی دیگر او را سخت‌تر تحت فشار قرار دهم. بنابراین باید کار چشم‌گیرتری کنم. برخی اوقات این مفهوم را می‌گیرم که یک درمانگر واقعاً خوب در این نقطه به جینی خواهد گفت: «او سه ماه وقت دارد که تغییراتی ایجاد کند یا درمان را تمام کند.» برایم جای سؤال است که آیا این موضوع به خاطر این است که جینی را خیلی دوست دارم و از کار کردن با او لذت می‌برم. به این دلیل نمی‌پذیرم، از رابطه‌مان به‌عنوان یک اهرم برای طلب تغییر استفاده کنم. آیا با سخت‌گیر نبودن مانع پیشرفتش می‌شوم یا او را «درمان» می‌کنم؟

## ۱۷ مارس

### جینی

گمان می‌کنم که زیاد حرف زدم. با یک انرژی رام نشده‌ی عصبی وارد شدم. در رؤیاهایم یک زن دوست‌داشتنی بودم که رابطه‌هایی داشته و این مرا خوشحال می‌کرد. به محض این‌که بلند شدم، راضی و پرخاشگر بودم. وقتی پنج دقیقه دیر به جلسه رسیدی، شروع به عصبانی شدن کردم، زیرا می‌خواستم تو را ببینم، نمی‌خواستم به خانه فرستاده شوم. تصور کردم، مرا فراموش کرده‌ای و برای ناهار رفته‌ای. این پیغام را گذاشته‌ای که فردا برگرد، و من، با آن‌که می‌دانستم نباید عصبانی شوم، زیرا تو به من لطف کرده‌ای و نه برعکس، گفتم: «فردا را فراموش کن؛ هفته‌ی آینده خواهیم آمد.» احساساتی دارم، اما تمام آن‌ها از خیال‌بافی‌ها بیرون می‌آیند یا تبدیل به خیال‌بافی می‌شوند.

در هر صورت خوشحالم که دست‌کم در دفتر تو صحبت کردم. در بسیاری از مواقع



می‌گویی: «تو را دنبال نمی‌کنم»، و معمولاً آن زمان‌ها، زمان‌هایی است که احساسات واقعی به وجود نمی‌آیند. در واقع این‌ها حرف مفت زدن، به خاطر آوردن، و استفاده از خیال‌بافی به جای تجربه است. مانند زمانی که گفتم احساس می‌کنم یک زن ۴۵ ساله‌ام و همه چیز برایم تمام شده است.

آن روز که ایو مانند یک راهنما سعی در بیرون آوردن احساسات بیش‌تری از من در گفت‌وگوی مان داشت، به جای تکیه کردن صرف بر احساساتم، حرف‌هایی را می‌زدم که احساسات آن روزم نبود. می‌بینی! فکر کردم این تله فقط برای توست؛ برای تو و گاهی برای کارل. اما الان می‌فهمم، حتی احساساتم را از بهترین دوستم نیز دریغ کرده‌ام و به خاطر آن خوار و خفیف شده‌ام. نتوانستم آن خشمی را که از ایو داشتم به تو منتقل کنم. شاید این اشتباه من است که فکر می‌کنم هر چیزی را که تجربه کرده‌ام یا احساس می‌کنم که تجربه کرده‌ام، باید در جلسه‌ی درمان بازگو کنم. بیان تجربه‌ها را بی‌هیچ تسکینی کلمه کلمه ادامه می‌دهم. بیش‌تر مواقع فکر می‌کنم چیزی واقعی به تو نمی‌دهم. آن را به خودم نیز نمی‌دهم. مانند موزه‌ای گرانبها از احساساتم، اما احساسات اندکی را به بخش نمایشگاه واگذار می‌کنم. به مقدار کمی از آن‌ها اجازه‌ی جاری شدن یا تغییر می‌دهم.

اولین باری که با تو صحبت کردم، یعنی سه سال پیش، زمانی فوق‌العاده بود. در یک دوره‌ی درمانی، بالغ و بیدار شده بودم. وقتی با صداقت و بی‌هیچ سلاخی با تو صحبت می‌کردم، به نظرم رسید تمام احساساتم تدریجاً کاهش یافته و از آن لحظه پرجنب‌وجوش دور شده است. بعد از دوره‌ی دو ساله‌ی گروه‌درمانی از پشت شیشه (۳۳) تا به حال، هر کجا که با تو باشم، احساس خجالت می‌کنم. به جای این‌که خودم باشم، تصویری از خود دارم. معمولاً احساس راکد بودن می‌کنم. تمام احساساتم مسدود شده است. هر زمان چیزی می‌گویم، آن را از قبل آماده کرده‌ام. به بیان دیگر، احساس نمی‌کنم، که بتوانم در زمان حال عمیق شوم. بیش‌تر مواقع خودم را شگفت‌زده نمی‌کنم و مطمئنم تو را نیز به شگفت نمی‌آورم. این حالت مرا از



دست تو عصبانی می‌کند، اما بیش‌تر از دست خودم عصبانی هستم. من کسی‌ام که جریان احساساتش را مسدود کرده و به اندکی از آن‌ها اجازه‌ی تراوش می‌دهد. وقتی اندکی از احساسم جاری می‌شود، به آن خیره می‌شوم تا خشک شود یا این‌که تو کاری انجام دهی. نمی‌دانم چه چیز مرا این‌قدر خجالتی می‌کند. شاید بخشی از آن دیدن خودم به واسطه‌ی چشمان پرصلابت کارل است.

وقتی با کارل یا دوستانم شوخی می‌کنم یا تو سؤالی می‌پرسی، از این حالت خجالت رها می‌شوم. در مورد پاسخی که باید بدهم یا کاری که باید انجام دهم، نگران نیستم. انرژی بیش‌تری از دست می‌دهم، اما بیش‌تر احساس می‌کنم و معمولاً حافظه‌ی کم‌تری دارم. احساس خلوص می‌کنم. سرانجام آن لحظه و تجربه‌اش، بدون هیچ پژواک بدی به پایان می‌رسند.

نمی‌توانم تعجب خودم را از واکنش‌های تو در درمان، نسبت به آنچه به صورت کنترل شده به تو ارائه می‌دهم، توصیف کنم. من به تو فردی زنده برای کار کردن با او نمی‌دهم. دست‌کم این چیزی است که امروز متوجه شدم. حتی وقتی که چیزهای دیگری احساس می‌کنم، تصویری انتقادی از خودم روی آن اضافه شده و در آن‌جا ثابت شده است. وقتی عصبی‌ام، این‌قدر که امروز بودم، این تصویر مانند تصویر تلویزیون است که بالا و پایین می‌پرد. همان نمایش تلویزیونی قدیمی و بی‌ارزش است، ولی هنوز هم می‌پرد و قابل دیدن نیست.

شاید آن خیال‌بافی در مورد عشق‌بازی و صحبت کردن در آن واحد، یک خیال‌بافی در مورد درمان هم هست. این‌که تو با من در مورد ارائه کردن راهی برای آزاد کردن احساساتم، و اختیار دادن به دیگر احساساتی صحبت می‌کنی که در کنار حس شکست وجود دارند. معمولاً وقتی می‌گویی: «در مورد من چه حسی داری؟» وارد این فرایند فکری سخت و سریع می‌شوم، اوه! دوباره تلاش می‌کند مرا وادار به این اعتراف کند که به او احساسات جنسی دارم، خُب من ندارم (جواب سریع). ولی امروز وقتی تو این را گفتی، درباره‌ی آن فکر کردم و به خودم اجازه دادم خیال‌بافی



کنم و چنین احساساتی داشتم. اگرچه آنها یک جریان آزاد تمرین بودند و نه چیزی که به طور قوی در ذهن من تثبیت شود.

به نظر می‌رسد در درمان، بیش از هر جای دیگر حالت تدافعی می‌گیرم. با وجود این که می‌دانم کمی متفاوت‌تر عمل کردم تو را خوشحال می‌کند، نمی‌توانم این کار را کنم.

وقتی تو را فریب می‌دهم و فریب می‌خوری، احساس شکست می‌کنم. روی صحنه نقش بازی می‌کردم و تا حدی صورت و بدنم در این بازی مرا همراهی می‌کردند. آنها ظاهرسازی می‌کردند و در واقع جایگزین احساس واقعی من بودند. این کار آنها حس خوبی به من نمی‌داد. در درمان نمی‌توانستم بر آنها غلبه کنم، اما پس از درمان بر این تجاوز اعتراض می‌کردم.

جینی را سه هفته ندیده‌ام. دو هفته‌ی گذشته در بوستون بوده‌ام. برای هفته‌ی قبل که قرار بود، جینی را ساعت یازده ملاقات کنم، در نظر داشتم با هواپیمای ساعت دو به استنفورد برگردم. برنامه‌ریزی کرده بودم کارهایم را تا سه‌شنبه تمام کنم و با آخرین هواپیما از بوستون خارج شوم. تمام سه‌شنبه را تا دیروقت کار کردم. در نهایت سه‌شنبه عصر با تردید زیاد تصمیم گرفتم به جینی زنگ بزنم و قرار را لغو کنم. باز این گزینه را پشت تلفن مطرح کردم که اگر در یک موقعیت اضطراری است، هم‌چنان تلاش خواهم کرد، زمانی را برای دیدن او جابه‌جا کنم. پاسخش در آن لحظه این بود که خیلی بد شد یک‌دیگر را نمی‌بینیم، زیرا او یک گزارش خوب داشت که به من بدهد. برای از دست دادن گزارش احساس بدی کردم. صادقانه بگویم کنجکاو بودم که ببینم چه اتفاقی افتاده است. در هر صورت آن گزارش پیش‌زمینه‌ای برای ملاقات امروز است. می‌توانم به‌درستی این اسم را روی‌شان بگذارم «دو روز بلند عالی.»

اساساً آنچه جینی به من گفت، این بود که برای چند روز احساس خیلی خوبی داشت که به نظر می‌رسید شاید از یک‌شنبه عصر شروع شده است. یک‌شنبه کارل دوباره او را تن‌لش نامید، و او را متهم کرد که هر شب مستقیم به رختخواب می‌رود، بدون آن‌که هیچ اهمیتی به کارل بدهد. جینی مستقیماً جواب کارل را داده بود، برگرداندن خشم به خشم. صبح روز بعد توانسته بود، عصبانیتش را به پسریچه‌ای مدرسه‌ای نشان دهد که با نافرمانی جینی را به سخره گرفته بود. ایرادی ندارد که او پسریچه را به اشتباه سرزنش کرده بود، مهم این بود که توانسته بود، فردی را سرزنش کند، و ایرادی ندارد که پسریچه هیچ توجهی به جینی نکرده بود. جینی با



این کار احساس قوی بودن و نیرومندی کرده بود. خودش را خیلی جدی گرفته بود. از حرفش چنین به نظر می‌رسید که جینی در یک لحظه قدرت درون خود و تصویرش را دیده بود، اما با لغو شدن جلسه از طرف من انگار همه چیز از او گرفته شده بود. گفت این حس را داشت که وارد اتاق شود و از من قدرتی مجدد بگیرد. قدرتی که پیشروی کنونی را ادامه دهد، اما ناپدید شدن من به یک معنا، به این جریان پایان داد. نتوانست به‌طور کامل حرف‌هایش را پشت تلفن بگوید، زیرا وقتی زنگ زدم او تنها چند قدم دورتر از کارل بود که با او تخته‌برد بازی می‌کرد. تلفنم او را در موقعیت تقریباً دشواری بین دو مرد در زندگی‌اش قرار داد. او نجوا کرد که نمی‌تواند راحت صحبت کند، زیرا این حرف‌ها از نظر کارل منطقی نیست.

همه‌ی این‌ها به یک روش نسبتاً واضح گفته شد. جینی کاملاً جسور بود. با این‌که حس خوبی که او از آن صحبت می‌کرد، مربوط به گذشته بود، به نظرم رسید هنوز این حس خوب در او وجود دارد. در مورد آنچه او گفت، فکرهای زیادی داشتم و تلاش کردم که همه‌ی آن‌ها را به‌صورت برنامه‌ریزی شده کشف کنم.

نخست، در مورد رنجشی شک داشتم که باید بابت لغو جلسه از من داشته باشد. ذهن او نمی‌تواند خیلی از آن موضوع دور شود. باید چیزهایی شبیه به این‌که می‌توانستم روزم را بهتر برنامه‌ریزی کنم، یا آن‌که اگر من واقعاً به او اهمیت می‌دادم، باید برای دیدنش تلاش می‌کردم، به او می‌گفتم. او به برخی از این‌ها فکر کرده بود، اما مرا با این عذر که باید همه را لغو می‌کردم، تنبیه نکرد. در ابتدا فکر کرد، دلیل لغو جلسه این بوده است که پرداختی به من نکرده، اما تعبیرش را با گفتن این جمله تغییر داد که جلسه‌ی همه مراجعه‌کنندگان نیز که پرداخت می‌کردند، لغو شده است. اتفاقاً این گفته این حقیقت را روشن کرد که بیش از آنچه جینی فکر می‌کند، من به او مدیونم، زیرا در هر صورت پولی که دیگر مراجعه‌کنندگان می‌دهند، مستقیماً به من نمی‌رسد، بلکه به دانشگاه می‌رسد.

موضوع دیگری که در تلاش برای بررسی آن بودم، معنای این واقعیت بود که آیا



احساسات خوبش با ناتوانی من در دیدنش از بین می‌رود. به او گفتم که در عالم خیال یک بچه‌ی کوچکی را روی تخت‌هی شیرجه می‌دیدم که مرتب به مادرش می‌گفت: «مرا نگاه کن، مرا نگاه کن.» وقتی که ناگهان بعد از نیم ساعت می‌فهمید، مادرش واقعاً در حال تماشایش نبوده، تمام لذتش از بین می‌رفت. به عبارت دیگر این اسفناک است که جینی باید فقط به خاطر من حس خوبی داشته باشد. این را تکذیب کرد. اصرار داشت که به خاطر خودش نیز حس خوبی داشت، اما چیزی گم شده بود. این‌گونه تعبیر کردم که حس کرده من به اندازه‌ی کافی به او اهمیت نمی‌دهم.

حال موارد بسیاری در زندگی‌اش در جریان است که او را غمگین می‌کند. باید از خانه‌ای که در آن زندگی می‌کنند، بروند، زیرا صاحبخانه و زنش به تازگی طلاق گرفته‌اند و همه چیز، شامل مبلمانی که از آن استفاده می‌کردند، خیلی زود به فروش می‌رسد؛ جینی بلافاصله خودش را به خاطر مقابله به‌مثل نکردن با این روش غیرانسانی سرزنش کرد. داوطلب شده بود به آقای صاحبخانه که در اثر بیماری ناتوان شده بود، کمک کند. سپس با خونسردی خودش را به خاطر به پایان نرساندن این وظیفه به باد انتقاد گرفت. البته هر کسی که ناچار باشد، همه چیزهایی که با عشق با آن‌ها زندگی کرده است، شامل آقای صاحبخانه را ترک کند، ناراحت خواهد شد. این شخصیت جینی است که تقریباً هر اتفاقی را نشانه‌ی پستی یا فقدان بخشندگی خودش بداند. او اتفاقات روزانه‌اش را با نیروی نفرت از خود درون یک کارخانه‌ی خودسرزنش‌گری می‌پروراند. سعی کردم به او بفهمانم برخی از «بایدها» بر او حکومت کرده و خواسته‌های فوق بشری و فداکارانه را به او تحمیل می‌کند. او در مورد ملاقات با یک دوست‌دختر صحبت کرد. تلاش کردم وادارش کنم که ملاقات‌شان را از نظر دوستش ببیند؛ جینی به این حقیقت آگاه است که آن دوست‌دختر به شدت به او فکر می‌کند. می‌دانم که جینی باید به‌طور مداوم در معرض احساسات خوب زیادی درباره‌ی خودش باشد. احساسات خوبی را که



درباره‌ی او داشتم، به اشتراک گذاشتم. در مورد اکثر افرادی که ارتباط با او را ادامه داده‌اند، شک دارم. متعجبم چرا همه‌ی این احساسات خوب از طرف دیگران هیچ‌وقت ضربه‌ای بر هسته‌ی اولیه‌ی نفرت از خودش نزده‌اند. این تقریباً جایی است که ما جلسه‌ی امروز را تمام کردیم.

شاید نوری را کمی بیشتر از قبل، در انتهای دخمه‌ی پریچ‌وخم می‌دیدم. این حقیقت محض که جینی توانسته بود، دو روز عالی داشته باشد، خیلی دلگرم‌کننده است. برخی اوقات یک بیمار می‌تواند این نوع تجربه را به‌عنوان نقطه‌ی مرجع برای پیشرفت آتی و شناخت جایی که باید دوباره به آن نزدیک شود، در درون خود نگه دارد. جینی الان تمایل زیادی به مخالفت کردن دارد. او این اوج را یادآوری می‌کند و بلافاصله تشخیص می‌دهد، چه قدر در بقیه‌ی زمان‌ها بی‌حس بوده است. فکر می‌کنم، در آینده بسیار پیش خواهد آمد که دوباره به این نقطه برگردیم.

۲۱ آوریل

دکتر یالوم

جینی امروز به شدت شوریده و پریشان حال وارد شد. علاوه بر این، من بین ۱۵.۱۰ دقیقه دیر کرده بودم که بدیهی است کمکی نکرد. تا حدی در طول ملاقات برای تأخیری که داشته‌ام، احساس گناه کردم، زیرا این روزی نبود که جینی بتواند تأخیر را تحمل کند. از طرف دیگر، شاید بد نبود، زیرا کمک می‌کرد خشمش نسبت به مرا کمی بیشتر کند. از دست معماران در برنامه‌ریزی ساختمان جدید روان‌پزشکی آن طرف خیابان به ستوه آمده بودم. می‌خواستم چند روزی شهر را ترک کنم، برای همین معماران مرا بیش از حد نگه داشتند. به هر حال، تأخیرم مطلقاً اجتناب‌ناپذیر نبود. جینی واقعاً احساس می‌کرد، چندین مرحله به عقب لغزیده است. او در خودش بدترین احساس را می‌کند. آنچه اتفاق افتاد، آن بود که زیر فشار زیادی

بوده است. باید تا یک هفته آپارتمان جدیدی برای زندگی کردن پیدا می‌کرد، تمام مبلمان او از زیر پایش درآمده و به فروش رسیده بود. کارل به خاطر غفلت جینی در آشپزخانه به شدت دستش را سوزانده بود. جینی نتوانسته بود، به مدت سه هفته بنویسد و الی آخر. درباره‌ی بالارفتن پریشانی او در این هفته احساس نگرانی کردم و نگرانی‌ام را به او گفتم. مطمئن هستم که وقتی گردو خاک ته‌نشین شود، او بیش‌تر احساس راحتی خواهد کرد. به‌هرحال برایم بسیار مهم است که به‌وضوح ببینیم، او در مواقع استرس چه کاری برای خودش انجام می‌دهد.

آن‌چه او انجام می‌دهد، شروع به انجام دادن کارها برای هرکس دیگری است. سپس دلش به حال خودش می‌سوزد و شاید برای این‌که به طرد شدن از طرف سایرین پایان دهد، خودش را رقت‌انگیز می‌سازد. آن‌چه این بار متفاوت است، ماهیت خشم اوست که بسیار نزدیک‌تر به سطح است. معمولاً او خشمش را به‌شدت کم‌عمق می‌کند و با هیچ‌وقت ابراز نکردنش و هیچ‌وقت عمل نکردن از روی خشم، احساس سردرگمی و درماندگی می‌کند. در این باره صحبت کرد که چه‌قدر امروز از این‌که مجبور است برای دیدنم به جنوب بیاید، عصبانی بود. اگرچه سعی کردم، او را از گل‌ولای بیرون بکشم، اما او باید خیلی کارها انجام می‌داد تا بتواند میزانی از زمان را از زندگی‌اش بیرون بکشد. در اتوبوس روی پوتینش بالا آورده بود. علاوه بر این، با رؤیای داشتن یک اسلحه و شلیک کردن به مردم بیدار شده بود. وقتی از منشی پرسیده بود من کجایم؟ این احساس را داشت که اگر جلسه‌ی امروز را از دست بدهد، آن دیگر شاهکار این هفته است. او کمی با باز کردن پنجره‌ی شیشه‌ای در دفتر مشکل داشت و این انگیزه‌ای قوی برای کوبیدن مشتش به شیشه بود. کارل بی‌توجه بوده است؛ او را وقتی خیلی خسته بود، برای پیدا کردن آپارتمان تحت فشار قرار داده است. وقتی نمی‌خواست مجبورش کرده بود به یک کتاب‌فروشی برود، و سپس برای حاضر نکردن شام، ولو به شوخی، او را سرزنش کرده بود. مدت کوتاهی بعد جینی تصادفاً یک ماهیتابه‌ی خیلی داغ روی پیشخوان گذاشت و کارل خودش را



سوزاند؛ برای یک لحظه جینی فکر کرده بود که آن یک عدالت شاعرانه بود، و به خاطر آن از خودش متنفر شد. بدیهی است، این اتفاق بیش تر «عدالت شاعرانه» است تا انگیزه‌ای مخرب که موانع سرکوب‌کننده را می‌شکنند. جینی می‌دانست که گذاشتن ماهیتابه‌ی روی پیشخوان غیرعقلانه است. حتی به این هم فکر کرده بود که گذاشتن کبریت هم کنار آن خطرناک است، اما خودش را به نحوی مدیریت کرد که برای چند دقیقه این موضوع را از ذهنش بیرون براند. او امروز از پدرش، و حتی از من، عصبانی بود. اما نمی‌توانست آزادانه درباره‌ی آن صحبت کند.

مسائل بسیاری در حال اتفاق افتادن بود. در این‌که بدانم چه کمکی می‌توانم به او بکنم، مشکل داشتم؛ در پایان جلسه به وضوح احساس کردم که خیلی مفید نبوده‌ام. جینی در حالی بیرون رفت، که به نظر تا حدی دلسرد و افسرده می‌رسید، شاید احساس می‌کرد، که امروز یک سفر طولانی برای دیدنم، بدون هیچ سود واقعی داشته است.

در طول جلسه تلاش کردم، به این نکته پی ببرم که موقعیت آن قدر که او تصور می‌کند، خارج از کنترل نبوده است: او آزادی انتخابش را در هر مورد حفظ کرده و توانسته هر یک از این مشکلات را یکی‌یکی حل کرده و در مورد اقدام‌های اصلاح‌کننده فکر کند. برای مثال، او با اندکی تلاش جزئی توانسته بود، آشفتگی خودش و اتاق‌های به‌هم‌ریخته را مرتب کند. البته، او برای شنیدن چنین پیشنهاد‌های عملی برای هر کاری زیاد پزیشان به نظر رسید. علاوه بر این، او اظهار داشت که این هفته آزرده‌تر از آن بود که بخواهد چیزی برایم بنویسد. او همه‌ی آن‌چه را می‌خواست بگوید هفته‌ی پیش گفته بود و اگر چیز بیشتری برای گفتن داشت، آن را رو در رو می‌گفت. حرفش برایم بسیار چالش‌برانگیز به نظر می‌رسید. تلاش کردم به او کمک کنم که در احساساتش عمیق‌تر شود، اما سر باز زد. فکر می‌کنم او به‌خوبی قادر است برای از دست دادن چند هفته‌ی گذشته مقداری خشم را نسبت به من پرورش دهد. او گفت که می‌دانست من این را خواهم گفت، اما

درست نیست؛ در واقع احمقانه بود که به گذشته، به اتفاقات یک ماه قبل نگاه کند، در حالی که مسائل ضروری زیادی در زندگی اش در جریان است. در هر صورت، امروز با جینی قدیمی ارتباط داشتم، یک بازگشت به دلسردی، بدبینی، و سرگشتگی در بخشی از من و به احساسات شرم جینی درباره‌ی به هم ریختگی و شلختگی اش؛ ما هر دو به درون گودال خودویرانگری اش فرو رفتیم.

## ۵ می

### دکتر یالوم

جینی با گفتن این که گزارشی ندارد شروع کرد؛ برای انجام دادن آن زمان نداشت، اما زیر لب من من کرد که برای رفتن به مسابقات وقت داشت. وقتی از او پرسیدم. تأکید کرد که واقعاً سرش بسیار شلوغ بوده است. هر دقیقه از وقتش صرف بسته بندی و نقل مکان شده بود، و هر زمان آزادی که به خودش داده بود، مهلتی ضروری برای رسیدگی به وضعیت خانواده اش بوده است. افسرده بود، حرف زیادی برای گفتن نداشت، هر آنچه برای گفتن داشت در جلسه‌ی گذشته گفته بود. همه‌ی این‌ها مرا بدخلق کرد. احساس ضرورت کردم که او را برای نوشتن گزارش سرزنش کنم، زیرا بخشی از قرارداد ماست. در حقیقت، حتی فکر کردم به او بگویم اگر به شرایط قرارداد عمل نکند، من نیز قرارداد را فراموش خواهم کرد، اما تردید داشتم شاید این حرف نوشته را به شدت اجباری و ماشینی کند. هم‌چنین به طرز وحشتناکی غمگین بود. در ۲۰ - ۲۵ دقیقه‌ی بعدی، جلسه‌ای به شدت کند داشتیم. جلسه عمدتاً تکرار مکررات از چیزهایی بود که قبلاً در مورد آن‌ها صحبت کرده بود. فکر نمی‌کنم او عبارتی تازه یا تازه‌کننده بیان کرده باشد. به‌طور عمده یکبار دیگر یک انتخاب وصف‌ناپذیر از لقمه‌های یکنواخت و خسته‌کننده از میز غذای متنوع انکار خودش را سرو کرد.



تلاش کردم راهی سازنده برای قطع این روند پیدا کنم، اما به سادگی در گفتن هر چیزی به او در اولین بخش جلسه ناتوان بودم. هیچ چیز نبود که بتوانم فکر کنم شاید مفید باشد، هیچ چیز که آن را کاوش یا تقویت بدانم؛ بنابراین کاملاً تسلیم شدم تا نسبتاً ساکت باشم. هنگامی که دیدم در صحبت کردن ناتوان و ترسو هستم، به او اشاره کردم که مانند دختر کوچولویی شده است و هیچ چیز جدیدی نمی گوید. او با تأیید پاسخ داد. سپس رؤیایی را گفت که در صبح داشت. رؤیا در این رابطه بود که من او را به یک کلبه‌ی کوچک برای یادگیری نوشتن فرستاده بودم، و سپس دستیارم جلو رفته و با او رابطه داشته است. رابطه‌ای که کاملاً بانشاط بوده است. اگرچه رابطه با دستیار پس از مدتی چیزی بیش‌تر از سرگرمی بوده و تبدیل به مقاربت پی‌درپی در آستانه‌ی تجاوز شده بود. جینی سپس وسوسه شد که با او فرار کند؛ در این زمان، من آمدم و او را ترغیب کردم که دست‌کم یک ماه دیگر یا بیش‌تر با نوشتن مشغول باشد. رؤیا را بررسی کردیم. آیا او واقعاً از من می‌خواست که در کلبه‌ی کوچک و تمیزی از او مراقبت کنم و برای همه‌ی نیازهایش تدارک ببینم؟ این واقعاً یک وظیفه‌ی مادرانه بود که او از من می‌خواست. برخی چیزهایی که او از من خواهد خواست چیست؟ همیشه پرسیدن این مطلب از بیماران را روشن‌کننده می‌یابم که آن‌ها دوست دارند، من چه سؤال‌هایی از آن‌ها بپرسم. او خودش را برای جواب دادن ناتوان می‌یابد جز این‌که پیشنهاد دهد، من چیزهای بیش‌تری برای انجام دادن بگویم یا از او سؤالات خاص بیش‌تری درباره‌ی تغییر حالش بپرسم. او هم‌چنین از من می‌خواهد که به او بگویم چه کار کند.

سپس در پانزده دقیقه‌ی آخر جلسه سعی کردم که یک مادر سخت‌گیر و افراطی باشم. برای مثال، او گفته بود، یکی از کارهای دوست‌داشتنی این بود که پیشنهاد داده بودم با قطار بروم و او آخرین بار با قطار رفته بود. از او پرسیدم: «آیا امروز با قطار آمده است؟» گفت: «نه» از او پرسیدم: «چرا نه؟» و وارد جزئیات شدیم که چرا او امروز با قطار نیامده است. سپس از او پرسیدم: «امروز دقیقاً چه کاری انجام



داده است؟» گفت که چه ساعتی از خواب بیدار شده و درباره‌ی چه چیز فکر کرده است. از او پرسیدم: «بعد از آن چه کرد؟» و او در مورد شستشو و دوش گرفتنش صحبت کرد و این حقیقت که او خیلی خوب خودش را نشسته است. با پرسیدن این که آیا دوست دارد من او را بشویم، او را ترغیب کردم و گفتم: «نه!» اما دوست دارد که به او یک «دوش مجانی» بدهم. این کار یک انتخاب سرگرم‌کننده از کلمات بود، «مجانی» معنی نمی‌داد. نتوانستم چیز بیش‌تری در موردش بفهمم. سپس درباره‌ی صبحانه صحبت کرد. گفت که واقعاً غلات و توت‌فرنگی می‌خواست، اما به خودش اجازه نداده آن را بخورد، با این که ممکن بود، توت‌فرنگی‌ها نخورده باقی بمانند و فاسد شوند. گفت که این فقط یکی از راه‌هایی است که او خودش را از آن چه می‌خواهد، محروم می‌کند. مادرش در گذشته به او کمک می‌کرد، تصمیم بگیرد چه نوع غذایی را بخورد. روی این مسیر با سؤال پرسیدن برای مدتی پافشاری کردم و مصاحبه را با تأکیدم به او که باید فردا توت‌فرنگی و غلات بخورد و این که او باید دفعه‌ی آینده با قطار بیاید، تمام کردیم.

این کار قطعاً به جلسه روح داده بود. یک لحظه گفت که خیلی احساس داغی می‌کند، تقریباً مانند یک برانگیختگی، و سپس از آن جا به صحبت کردن درباره‌ی چیزی کاملاً نادر و تقریباً جذاب ادامه داد؛ تقریباً امروز تصمیم گرفته بود که به من اجازه ندهد به او برسم و قصد داشت با غیرقابل لمس بودن مرا کنترل کند. رفتاری مشابه در گروه را به یاد آورد، دور و از نظر احساسی غیرقابل دسترس. از او بیش‌تر در این باره پرسیدم که می‌تواند چه حسی از خودش به من بدهد. گفت که تنها کلمه‌ای که به ذهن می‌رسد «ترس و حیرت» است. از این حرفش به نظر می‌رسد که می‌خواهد نشان دهد با لمس نشدن و به نحوی بی‌روح ماندن، مرا مدیریت می‌کند و شاید از طریق سردمزاجی‌اش کارل را کنترل کند.



جلسه‌ای بسیار سخت و پریشان‌کننده بود. امروز روزی بود که گزارش‌های نوشته شده‌ی چند ماه اخیرمان را مبادله کردیم. درباره‌ی آن‌ها خیلی فکر نکرده بودم، جز این که به منشی‌ام گفتم که نوشته‌ها را کنار هم قرار دهد. صبح امروز قصد داشتم، اندکی وقت برای خواندن نوشته‌هایم و شاید ویرایش آن‌ها برای فهم راحت‌تر جینی صرف کنم، زیرا آن‌ها را بعد از نگارش تصحیح نکرده بودم. وقتی خواندن را شروع کردم، بیش‌تر و بیش‌تر خجالت‌زده شدم و از خودم پرسیدم با نشان دادن این‌ها به جینی باید از خجالت آب می‌شدم. نمی‌دانستم اثر آن‌ها بر او چه خواهد بود. در نهایت همه‌ی آن‌ها را با خواندن چند صفحه برطرف کردم. هم‌چنین نگاه مختصری به نوشته‌های جینی انداختم. درهرحال، نوشته‌های او را نیز به‌طور منظم نخواندم، زیرا حس کردم، نوشته‌ها را باید با هم در این هفته بخوانیم و دفعه‌ی بعد درباره‌ی آن صحبت کنیم. موضوعی که برایم مشهود است، آن بود که به یک معنا، جاها عوض شده است. جینی معمولاً مرا این‌گونه می‌بیند که دست پیش را می‌گیرم و هنوز وقتی که ما به کاربرد زبان نگاه می‌کنیم، کاملاً واضح است که زبان من در مقایسه با زبان او خشن و غیرقابل تصور است. در ابتدای جلسه بیش‌تر و بیش‌تر درباره‌ی حکمت به اشتراک گذاشتن این‌ها با جینی احساس نگرانی کردم، و به او گفتم که اگر گزارش‌ها او را خیلی ناراحت کرد و نیاز به زنگ زدن به من دارد، من در دسترس خواهم بود. او هم‌چنین در رابطه با خواندن آن‌ها مضطرب و به‌اندازه‌ی کافی شگفت‌زده به نظر می‌رسید. گفت که جلد یک کتاب طنز را روی نوشته‌ها می‌کشد. بنابراین کارل نخواهد دانست، او چه می‌خوانده است.

جینی امروز درحالی که خیلی خوب به نظر می‌رسید، داخل شد. زنگ زده بود و روزها را جابه‌جا کرده بود. بنابراین توانسته بود، یک روز زودتر بیاید، زیرا کارل قصد داشت، امروز با ماشین او را به جنوب شهر بیاورد. نسبتاً تمام جلسه ناراحت بود.

سپس در مورد این که چه قدر دیروز در زنگ زدن به من برای تغییر ساعت احساس ناراحتی کرده بود، صحبت کرد. روی این حقیقت که در جلسه‌ی آخر درباره‌ی داشتن رابطه‌ی جنسی با دستیار من صحبت کرده بود، اظهار نظر کردم. گفتم، اگر می‌توانست همه چیزهایی را که قادر بوده است به من بگوید به کارل بگوید، احساس راحتی خیلی بیشتری می‌کرد و احتمالاً می‌توانست به خودش اجازه‌ی آزادی جنسی بیشتری با کارل بدهد. گفتم برخی مواقع به من فکر می‌کند، اما واقعاً به خودش اجازه نمی‌دهد، به مدت زیادی غرق در این افکار شود یا در خیالش به آن پر و بال دهد. گفتم به طور ناخودآگاه این کار را انجام می‌دهد، زیرا وقتی وارد دفتر می‌شود، غرق در فشار است. فکر می‌کنم صحبت کردن درباره‌ی آن به رهایی فشاری که هم اکنون حس می‌کند، کمک خواهد کرد.

زمان سختی را تا تمام کردن جلسه داشتیم. به نظر می‌رسید زمان کش می‌آید؛ شاید دلیل آن انتظار خواندن گزارش‌ها بود. صحبت کردیم که او در لباس کوتاه‌ش که به نظر او بیش از حد کوتاه می‌آمد، چگونه به نظر می‌رسد. درباره‌ی آن احساس خجالت می‌کرد، از این که آن لباس را پوشیده یا با آن ساق‌پوش بلند پوشیده متأسف بود. پرسیدم در مورد عکس‌العمل من نسبت به لباسش چه فکر می‌کند؟ در این مورد صحبت نکرد. به او گفتم من هیچ‌یک از چیزهای ناخوشایندی را که او گفته بود یادداشت نکرده بودم. لباسش از نظر من خوب بود. هم‌چنین فکر می‌کنم، اگر او امروز تحت فشار است، به من و کارل مربوط می‌شود. امروز هر دو در پالوآلتو ((۲۴ هستیم؛ به نظر می‌رسد، او احساس می‌کند، بین ما گیر کرده است. اگرچه آن را به زبان نیاوردم، اما به گونه‌ای او را متوجه آن کردم.

واقعاً درباره‌ی خلاصه‌های او و واکنشش به گزارش‌هایم، کنجاوم. هفته آینده زمان دوری به نظر می‌رسد.



گزارشم را باید قبل از خواندن گزارش‌هایت می‌نوشتم. در هر صورت آخرین بار در جلسه خیال‌بافی‌هایی داشتم که اجازه نمی‌داد تمرکز کنم. مطمئن نیستم که این‌ها واقعی است یا سرگرمی زیرکانه‌ای برای خارج شدن از تمرکز. وقتی خالی می‌شوم، تلاش می‌کنم که افکارم را با چیزهایی که در کتاب‌ها خوانده‌ام، منابع دست‌دوم تجربه، مرتب کنم.

به هر حال آنچه واقعی بود، آن است که وقتی کارهای شخصی انجام می‌دهم، خیلی وقت‌ها تو را آن‌جا تصور می‌کنم. بنابراین نتوانستم متوجه شوم، اگر تو در ذهن من باشی یا واقعاً آن‌جا باشی، چه چیز متفاوت خواهد بود. برای مثال گاهی تو در خانه ظاهر می‌شوی. با تو صحبت می‌کنم. آن روز با کمی دل‌پیچه و دل‌درد وارد جلسه شدم. فکر کردم فقط یک درمان کارساز بود. تمام آن انرژی‌های عصبی را داشتم و هیچ پناهگاهی نبود. دفتر تو برایم مثل یک پناهگاه است، جایی که می‌توانم برخی از مواردی را که نیاز دارم، با گذشت، و بدون ترس از قضاوت شدن بگویم. وقتی به خلوت نیاز دارم، تو را پشت در اتاق خوابم یا کنار تختم مجسم می‌کنم، تا حدی مثل یک دروغ بزرگ و فاحش روان‌شناسی. تو مراقبم هستی، محافظ و شنونده. اگر فرار کنم، تو تنها کسی هستی که به طریقی معجزه‌آسا آدرس و کد پستی را دریافت خواهی کرد. می‌دانستم که گفتن خیال‌بافی‌هایم به تو احتمالاً خوشحالت خواهد کرد، اما نتوانستم آن‌ها را بگویم. نخست به خاطر این‌که می‌دانستم خیال‌بافی‌هایم ظالمانه‌اند، هر چند که اغلب آن‌ها ساختگی‌اند، و دوم این‌که خودم آن‌ها را مهیج می‌کنم، حتی شاید آن را برای پر کردن خلأ در جلسه از خودم درمی‌آوردم. احساس خالص فقط این بود که در هر صورت تو همیشه آن‌جا هستی. شاید فشار زیاد اجبار به دیدن یک پزشک مرد کاملاً غریبه در روز بعد و نشان دادن رحمم به او، مجبور بودن به بانشاط و پذیرا بودن برای او، چندش‌آور است. رفتن به مطب

متخصص‌های زنان یک بازی کاملاً متفاوت است.

شش روز برای نوشتن این‌ها صبر کردم. این آخرین باری است که نوشتن را این‌گونه انجام دادم. از هم اکنون جدی خواهم بود.

در نوشته‌هایت مرا جینی می‌نامی. درحالی‌که من فقط با تو صحبت می‌کنم، اما شاید به خاطر آن باید بیشتر مراقب باشم که چه می‌گویم، نوشته‌هایت یک دفتر خاطرات است، اما نوشته‌های من یک مکالمه‌ی تلفنی است که همیشه باید حواسم به این باشد که فقط من با تو در ارتباط باشم و کسی نتواند فال‌گوش بایستد.



### ۳. تابستان

۲۶ می ۲۲ جولای

۲۶ می

دکتر یالوم

امروز اولین جلسه بعد از این بود که من و جینی شانس خواندن نوشته‌های یکدیگر را داشتیم. با اندکی بیم و هراس منتظر امروز بودم. در درجه‌ی اول نگرانم که بخش‌های معینی از نوشته‌هایم اثری مخرب روی جینی داشته باشد. علاوه بر این، شخصاً بعد از خواندن هر دو مجموعه از گزارش‌ها احساس خجالت کردم، برخی از مشاهداتم به نظرم به دانشجوی سال دوم تعلق داشت. زبانم در مقایسه با زبان جینی خشن و غیرجذاب بود. اگرچه یک جذابیت رستگارکننده یعنی این حقیقت نهفته بود که گزارش‌هایم چیزی به جز احساسات مثبت نسبت به او نبود زیرا این چیزی است که واقعاً حس می‌کنم. در هر صورت، او نسبتاً پرجوش و خروش وارد شد. پیشنهاد دادم این جلسه را ضبط کنیم تا در صورت لزوم بعداً به آن برگردیم. گفت شاید لازم باشد که به چند دقیقه‌ی اول آن گوش کنم، زیرا احتمالاً نومید خواهم شد و نظرم را در مورد ضبط کردن تغییر خواهم داد. سپس با این توضیح ادامه داد که چگونه پس از آخرین جلسه، تعدادی از فجایع او را احاطه کرده بود: خارشک، بیماری قارچ واژینال، پارگی پایش، صورت‌حساب کلان پزشکی، و در نهایت، این حقیقت که کارل آن هفته خیلی بیرون از خانه نبوده، بنابراین جینی مجبور بوده گزارش‌های مرا با عجله بخواند و گزارش‌های خودش را هم به‌زور انجام داده است. واکنش اولیه‌اش، که انتظار چندانی از آن نداشتم، مقایسه کردن کار خودش به

صورتی نامطلوب با کار من بود. حس می‌کرد که اگر یک دوره نوشتن گذرانده بود، نوشته‌اش تبدیل به چنین مقاله‌ی ضعیفی نمی‌شد. گفت در مقایسه با من، نوشته‌هایش به نظر ضعیف و مختصر می‌رسند، درحالی‌که مایل بودم مسائل را عمیق‌تر واکاوی کنم. اشاره کرد که نوشته‌های من سوم شخص‌اند و در مورد جینی صحبت می‌کنند. این کار آزادی بسیار بیشتری را نسبت به کارش فراهم می‌کرد، زیرا او گزارش‌ها را خطاب به من می‌نوشت و از ضمیر «تو» استفاده می‌کرد. این مشاهده واقعاً به من نهیب زد، زیرا قبلاً به آن توجه نکرده بودم؛ این موضوع به میزان زیادی گویای نابرابری رابطه‌ی درمانی در حالت کلی است. هرگز در نظر نداشته‌ام، نوشته‌هایم را خطاب به «تو» بنویسم. درباره‌ی خطاب کردن من به‌عنوان «دکتر یالوم» و این‌که او را «جینی» می‌نامم چه‌طور؟ آیا برایش راحت خواهد بود که مرا با اسم کوچک صدا بزند؟

در بیش‌تر قسمت‌ها، احساساتش درباره‌ی گزارش‌ها مثبت بود؛ در واقع گفت آن‌ها این‌قدر به او دلگرمی داده‌اند که تصمیم گرفته است، هر کار تمام وقتی که امکان ادامه درمان را از او بگیرد، قبول نکند. شگفت‌زده شدم که چه جنبه‌هایی از نوشته‌هایم باعث این واکنش شده است. او به‌سادگی پاسخ داد، اکنون احساس می‌کند آماده‌ی ورود به مرحله‌ی دوم رابطه‌اش با من شده است. برخی از معلم‌های قدیمی‌اش را به یاد آورد و اشاره کرد که وقتی آن‌ها به این سمت می‌رفتند که به او یک شام گواهینامه‌ی نمادین بدهند، معمولاً برایش به معنی اتمام رابطه بوده است. به یک معنی، این نوشته‌ها یک شام گواهینامه بودند. ظاهراً او آن‌ها را خیلی سریع و با تمرکز روی تمام جنبه‌های مثبت خوانده و از نظر احساسی به این نتیجه رسیده بود که مجبور نیست خیلی در این باره نگران باشد که حس خوبی به من بدهد و می‌تواند به سمت مراحل دیگر پیش برود. حقیقتاً با این واقعیت که حضور کارل اجازه نمی‌دهد، نوشته‌هایم را با دقت هضم کند، موضوعی ساخت. مرا وادار کرد که احساس کنم مانند خیانت‌کاری در طرحی سیاسی یا عشقی هستیم که کاملاً از کارل



پنهان شده بود. بدیهی است که قدری حقیقت در این حرف وجود دارد، زیرا اگر قرار بود کارل همه‌ی چیزهایی را بخواند که او درباره‌اش گفته، ممکن است به این حقیقت محض اعتراض کند که جینی درباره‌ی زندگی خصوصی‌شان صحبت کرده است، اگرچه فکر می‌کنم که این موضوع رنجشی کلی است که کارل ممکن است، داشته باشد. واضح است که جینی ترس بیش‌ازحدی از فاش شدن موضوع نشان می‌دهد؛ مخفی‌کاری همه‌ی این‌ها، پنهان کردن نوشته‌ها در اتاقش، تپش قلبش وقتی که مخفیانه آن‌ها را می‌خواند و این ترس که مبادا کارل وارد شود و او را سرزنش کند.

جدای از این موضوع که با خواندن نوشته‌ها از واکنش یک‌دیگر آگاه شدیم، جلسه به‌طور کلی نسبتاً بی‌حاصل بود. از صحبت‌های جینی می‌شد فهمید از راحتی‌اش در انجام دادن کارهایی خوشحال بود که قبلاً موانع بزرگی به نظر می‌رسیدند، برای مثال در گذشته وقتی آشپزخانه مانند صحنه‌ی جنگ بود، افسوس می‌خورد که میز نامرتب است و او از آن دسته افرادی است که چنین به‌هم‌ریختگی‌ای را ایجاد کرده است؛ اما هم اکنون در کمال تعجب یافته است که می‌تواند میز را به‌سرعت تمیز و مرتب کند.

در مورد پول صحبت کردیم. احساس حقارت سایه‌ی اوست؛ وقتی که او به صاحب‌خانه‌اش برای درست کردن آب گرم بخاری التماس می‌کند، وقتی که او برای مراقبت پزشکی مجانی به کلینیک عمومی می‌رود و وقتی که لباس کارش را به‌عنوان یک نگهبان رفت‌وآمد بچه‌های مدرسه می‌پوشد و در سکوت دعا می‌کند که هیچ‌یک از دوستانش او را نبینند، این احساس آن‌جاست که در او یک حس عمیق ریشه دوانده و باید خودش را تحقیر کند. تلاش کردم به او کمک کنم تا ببیند اوست که خودش را تحقیر می‌کند و این‌که اگر بخواهد به خودش افتخار کند، باید کارها را طوری انجام دهد که بتواند احساس غرور کند. بسیاری از سختی‌ها از فقدان پول در زندگی‌اش ریشه می‌گیرد، یک مشکل با درمان نسبتاً آسان. پرسیدم که آیا به‌طور

جدی این فکر را دارد که از استعداد نوشتنش برای کسب درآمد استفاده کند. باز این من بودم که انجیل شخصی ام را بدون حتی یک متن مفید موعظه می کردم، زیرا هیچ پیشنهاد واقعی در ادامه ی صحبت هایم برای کمک به او در یافتن راهی برای کسب درآمد متناسب با استعدادش نداشتم.

۲۶ می

جینی

او می خواست جلسه را ضبط کند. به خودم زحمت فکر کردن و پرسیدن را ندادم. اجازه ندادم که رویم تأثیر بگذارد. با یکی یکی شمردن بیماری هایم که مهم نبودند، اما ضبط شدند تا بعداً دوباره پخش شوند، به تحقیر خودم ادامه دادم؛ مانند دیک کاویت (۳۵) و مهمان هایم بودیم.

در مورد پزشک عمومی و این که فکر می کردم پول زیادی از من گرفته است، صحبت کردم. تقریباً می خواستم نظر حرفه ای تو را جويا شوم، اما هنوز پس از این که درباره ی آن صحبت کرده بودیم، احساس بی قراری می کردم. شاید به خاطر این که صحبت کردن، به معنای عمل کردن نیست. امروز صبح با رؤیای مقابله کردن با او از خواب بیدار شدم. غالباً به همه اعتماد می کنم، زیرا بیش از حد وابسته ام، نه این که واقعاً اعتماد داشته باشم. به جای آن که اول عمل کنم، به افراد عکس العمل نشان می دهم. آن ها مرا در یک موقعیت قرار می دهند و مرزها و محدوده هایم را مشخص می کنند. اگر آن ها بد باشند، معمولاً بیش از آن چه که باید طاقت می آورم تا این که بدی از حد طاقتم بگذرد، اما این یک پزشک در کابوس های شبانه ی من عمیق تر نمایان شد. بیشتر تر به این خاطر که من اندوهگین و پر بودم. تو هیچ وقت در رؤیاهای من پزشک بدی نیستی، جز یکبار وقتی مطمئن بودم تو رهبر گروه رویارویی من ام. جی. را دوست نداری. می دانستم چه قدر در مورد تو در اشتباهم،



زیرا دستکم در کوتاهمدت پیش‌زمینه و فلسفه‌ی تو با شعبده‌بازی و نمایش او جور در نمی‌آید.

شاید به‌عنوان نتیجه‌ای از خواندن نوشته‌ها، خواب‌هایی حسی تجربه کردم که در آن‌ها بسته و به عقب و جلو کشیده می‌شدم. مطمئنم این‌ها خوشحالی را منعکس می‌کنند.

در صحبت کردن در مورد نوشته‌ها خیلی زیاد در مورد آن‌ها حرف زدم. تو صورتت را می‌پوشاندی یا عینکت را درمی‌آوردی و نیمه مبهوت و شوکه می‌خندیدی. می‌دانستم که این‌گونه بودی، اما نسبت به آن حساس نبودم. در نوشته‌هایت مرا بیش از آن‌چه که هستم، توصیف کرده بودی؛ خیلی بیش‌تر گفتم و من به‌نوعی بدون تشکر از روی آن‌ها سلانه‌سلانه رد شدم. در ذهنم می‌توانستم تشکر کنم، زیرا به خودم قول داده بودم هفته‌ی آینده آن‌ها را دقیق‌تر بخوانم.

فکر می‌کنم هنگام صحبت با تو کلماتم را حذف می‌کنم. گاهی حرف‌جی را از قلم می‌اندازم. فقط برای این‌که بیش‌تر حس به‌هم‌ریختگی کنم.

همیشه می‌گویم چه قدر نیاز دارم، خوبی‌هایت را تلافی کنم. با این‌که برخی مواقع می‌دانم که چه می‌خواهی، آن را عمداً به تو نمی‌دهم، به کفشت یا میز نگاه می‌کنم. تو از من می‌خواهی آزادتر صحبت کنم و افکارم را به عقب نرانم، اما به نظر نمی‌رسد من به خودم اجازه دهم این عادت‌ها شکسته شوند. من مسئولیتی را در قبال گفته‌هایم نمی‌پذیرم، شاید به همین دلیل است که نوشته‌هایم به‌اندازه‌ی نوشته‌های تو غنی نیستند.

در جلسه می‌دانستم که خوش‌بینم. به خاطر این بود که از چالش‌های واقعی دور شدم و احساس راحتی کردم. ما درباره‌ی کارهای هفته‌ی آینده صحبت کردیم، نه درباره‌ی آن‌چه باید پس از آن انجام دهم. وقتی چیزهایی که هنوز بر دوشم نیستند، تصور می‌کنم می‌توانم خیلی خوشحال باشم.

دیروز به تو گفتم که چگونه می‌توانم انجام دادن کارها را شروع کنم. این را معمولاً

تو به من می گویی. نقطه‌ی مرکزی میز آشپزخانه بود. زمین تمرین من؛ یک الهام بود، اولین باری که پی بردم راهی وجود دارد. چگونه می توانم چیزهای بی اهمیت را بدون اجازه این که علیه من برخیزند، فتح کنم.

با به تعویق انداختن کارها زندگی فعالم را معلق می کنم. سپس زمانی که خیلی منفعلم، بیش تر چیزهایی که انجام نداده ام و همه‌ی چیزهایی که «در حالت تعویق نگه داشته ام»، در اطرافم می چرخند، یک سیکل معیوب از تنبلی! بعضی وقتها درمان را به خاطر این دوست دارم که حس می کنم یک موقعیت کاملاً امن است. موقعیتی که فقط باید آماده باشم کاری را انجام دهم، اما هنوز مجبور به انجام آن نیستم.

می دانم که کارل از سکون من متنفر است، از پشت گوش انداختن هایم، از میزان بازدهی ام. من هم متنفرم، اما به نوعی گیر افتاده ام. کارهای زیادی را با انرژی انجام می دهم، اما به نظر می رسد فقط به خاطر عدم کمال یا یک هدف متوقف می شوند. در این میان، فارغ از این که چه قدر صداقت به خرج داده ام، آشپزخانه تبدیل به یک تپه‌ی بزرگ با گردوخاک و خار غلتان می شود که علیه من می وزند. می دانم که مشکلم در رابطه با معلق نگه داشتن عمل و احساس است. بعضی وقتها به طور وحشتناکی عصبی ام. چیزی در من می خواهد کاری انجام دهد. امیالم مانند یک اسب مسابقه در دروازه شروع است، آن لحظه معلق اند، پرچم قرمز بالا می آید، زور زدن اسب و اضطراب. اگر دهانه‌ی اسب عقب کشیده شود و اسب در دروازه خیلی تقلا کند، وقتی که دروازه در نهایت باز می شود و مسابقه آغاز می گردد، او همه‌ی اضطرابش را آرام می کند و مسابقه را طور بدی می دود یا دست کم شروع بدی دارد. سوارکار باید بداند که چه زمانی اسب را کنترل کند و دهانه را بکشد، فقط لحظاتی قبل از باز شدن دروازه که اسب بتواند با سرعت بدود. نشستن در اتاق انتظار، انتظار برای تو، تنش مرا بالا می برد. اکثر زمانها وقتی به دفترت می آیم، فقط خوشحالم که خارج از دروازه شروعم، خارج از تنش هایم و یک مسابقه‌ی آرام برای



## ۲ جون

دکتر یالوم

جلسه‌ای گیج‌کننده و مهم با جینی. از آن نوع جلسه‌ها که هفته‌ی پیش انتظارش را داشتم. جلسه را با این حرف شروع کرد که بعد از آخرین جلسه، نوشته‌های بسیاری را که برای مجله‌ی بانو نوشته بود، از ایمیلش بیرون آورده است. سپس گفت که در طول آخر هفته یک هراس وحشتناک داشته که در اثر آن تمام شب بیدار دراز کشیده بود. آن شب او و کارل در رابطه‌شان دچار مشکل شده بودند. صبح کارل از او پرسیده بود که مشکل چیست و او برخی چیزهایی را که یک ماه پیش درباره‌ی آن‌ها صحبت کرده بودیم، به او گفته بود. به کارل گفته بود، سپاسگزار خواهد بود اگر رابطه‌ی جنسی طولانی‌تری با او داشته باشد، چیزی که احتمالاً جینی را قادر خواهد ساخت رضایت بیشترتری کسب کند. آن شب آن‌ها دوباره تلاش کردند و شکست خوردند. این کار باعث شد، جینی خیلی عصبی و غمگین شود، و همه‌ی شب را بیدار در حال خیال‌پردازی در این باره باشد که کارل او را ترک خواهد کرد؛ درحالی‌که امیدوار است کارل صدای بلند درونی‌اش درباره‌ی گفت‌وگوی خیالی با مرا نشنود. دوباره، خودش را به‌عنوان یک کودک یا برده در رابطه با کارل به تصویر کشیده بود، با این سؤال که کارل چه حسی داشت، جینی باید برایش چه کاری انجام دهد، و کارل دوست دارد که او چه کاری انجام دهد. همه‌ی این سؤال‌ها بدون آگاهی فکری از دیدگاه متقابل بود.

با عبوری بسیار سریع اضافه کرد که دوباره نوشته‌های مان را خوانده است. در واقع در شبی که دچار حمله‌ی هراس شده بود، قبل از این‌که به تخت برود، شروع به خواندن آن‌ها کرد. به شوخی گفت که از آن زمان دیگر نوشته‌ها را در شب

نمی‌خواند، فقط در طول صبح یا روز این کار را می‌کند. این‌گونه به نظرم رسید که این حرف بسیار مهم است. لازم نیست که بگویم ما بقیه‌ی ساعت را برای آن صرف کردیم.

به نظرم تلاش قهرمانانه‌ای برای پی‌گیری عکس‌العمل‌های جینی به گزارش‌هایم انجام داده‌ام. او مقاومتی باورنکردنی داشت. تقریباً در تمام زمانی که او را شناختم، هیچ‌وقت او را این‌قدر صریح در موضع مقاومت در برابر موضوعی ندیده بودم. وقتی در مورد نوشته‌ها از او پرسیدم، باید لایه‌های باقی‌مانده‌ی زیادی را قبل از نزدیک شدن به احساساتش می‌شکافتم. این‌گونه شروع کرد که «حُب، وقتی فلان موضوع و فلان موضوع را خواندم، لبخند زدم» یا «حس کردم خود واقعی‌ام نبوده‌ام یا در یک جلسه برای پرسیدن فلان موضوع و فلان موضوع مسئولانه رفتار نکرده‌ام.» به او فشار آوردم که به بیان عکس‌العمل‌هایش در هنگام خواندن نوشته‌هایم ادامه دهد. مسلماً اکنون مسائلی را می‌داند که قبلاً نمی‌دانست. این آگاهی باعث چه حسی می‌شد؟ در بسیاری از موقعیت‌ها از پاسخ دادن طفره می‌رفت. عملاً باید او را به دیوار می‌چسباندم، و کنار بازوهایش میخ می‌زدم تا وادار به صحبتش کنم. برخی موضوعاتی که در نهایت او به آن‌ها اشاره کرد، دقیقاً آن‌هایی بودند که بیش‌تر از همه درباره‌ی نوشتن‌شان حساس بودم، مانند عبارت‌ها یا روش‌های قرضی که از روان‌پزشکان دیگر خوانده یا شنیده بودم و در کارم با او «از آن‌ها استفاده کرده بودم؛» یا مانند این امید که می‌خواستم او کتاب‌های به‌خصوصی را در دفتر من ببیند و فکر کند که آن کتاب‌ها را خوب خوانده‌ام، یا اشاره‌هایی مبنی بر این‌که من روی برخی مشکلات مشابه با مسئله‌ی او در روش درمانی‌ام کار کرده‌ام؛ احساسات جنسی یا فقدان احساسات جنسی نسبت به او که باعث شد احساس «بی‌میلی» کند. وقتی معنی کلمه‌ی «بی‌میلی» را دنبال کردیم، به هیچ‌جا نرسیدیم، جز آن‌که او احساس کرد این کار شبیه «گرفتن یک نامه‌ی عاشقانه از یک پسر بزرگ‌تر» است که عادت داشت وقتی جوان‌تر بود با مادرش



بخواند.

او از فراخواندن هر حسی در من احساس خجالت می‌کرد. گفت ارزش کافی برای آن ندارد. او واقعاً «به‌اندازه‌ی کافی بزرگ» نبود، می‌خواست که نامریی باشد. در مواردی گفت: «اگر تو می‌توانستی مرا آن شب وقتی دچار حمله‌ی هراس شدم، ببینی»، سعی کردم تا بفهمم آن شب از من می‌خواست چه کاری انجام دهم یا چه چیزی می‌توانسته از من انتظار داشته باشد، به‌خصوص در پرتو گزارش‌هایم که فاش می‌کند چگونه جایز الخطایم. نتوانست به آن پاسخ دهد، جز گفتن این که دوست دارد وقتی مشکلی برایش پیش می‌آید با کسی باشد، مانند پدر یا مادرش، درست مانند زمان کودکی که او را به تخت‌خواب‌شان می‌بردند. بلند فکر می‌کنم که آیا او به خاطر فقدان «کمال» من ناراحت است. آن را انکار کرد، اگرچه در نقطه‌ای اشاره کرد که وقتی نوشته‌ها را ورق می‌زده تلاش می‌کرده حافظه‌اش را برگرداند. او فقط یک برانگیختگی ناگهانی برای پرتاب آن‌ها روی زمین به حالتی نمایشی داشت. در فرصت دیگری نزدیک به آخر جلسه چیزی گفت که نشان می‌داد خشمگین است، زیرا من بسیار زیاد در ذهن او بودم، درحالی که او خیلی کم در ذهن من است. این مرا تکان داد. این حرف دقیقاً خلاف چیزی بود که او معمولاً می‌گوید. معمولاً خودش را به‌گونه‌ای معرفی می‌کند که اهمیتی ندارد. به این معنا که به‌هیچ‌وجه سزاوار هیچ توجهی نیست. فکر می‌کنم میل او به این که یگانه گیرنده‌ی توجه من باشد، احساس اصلی است؛ احساسات دیگر خیلی کوچک یا ناکافی‌اند. در واقع راهی برای جبران احساس طمع او هستند.

بسیار احساس تأسف کردم که این جلسه را ضبط نکرده بودم. حتی حالا، بعد از جلسه برایم سخت است که حال و هوای آن را به‌خوبی به یاد آورم. کاش می‌توانستم بیش از آن پیش بروم. طبیعتاً نگران بودم که گزارش‌ها تا حدی او را وادار کرده حس بدی داشته باشد. البته در سطحی دیگر هیچ شکی ندارم که آن‌ها کار ما را تسریع خواهند کرد. وقتی گفت که این‌طور به نظر می‌رسد من در درمان

مخصوص خودم روی مشکلات مشابه کار کردم، گفتم این کار کرده‌ام و پرسیدم که این چه حسی در او ایجاد می‌کرد. از پاسخ طفره رفت. بدبختانه اکنون باید به کلاس درس بروم و بعداً گزارش را تمام کنم، درحالی‌که می‌دانم فقط یک قطعه‌ی کوچک از جلسه را نوشته‌ام.

۲ جون

جینی

حق با توست. نمی‌خواهم این را بنویسم. این‌گونه احساس می‌کنم که با پس دادن آن نوشته‌ها به تو، یک دوست را از دست دادم. یک دوست که فقط برای یک دیدار کوتاه مانده بود. با این‌که فرصت را از دست داده بودم، اما حس کردم خلاص شدم. گاهی می‌گویم می‌خواهم آن‌ها را پس بگیرم که نگاه کنم و بر آن‌ها تمرکز کنم، اما شاید این فقط بهانه‌ای برای این باشد که بگویم «فردا گریه خواهم کرد»، چیزی که مرا منقبض می‌کند. آن‌چه همین حالا به یاد می‌آورم، لحظه‌ای است که تو دربارهی چرخه‌ی خود - دلسوزی من صحبت کردی و به داخل آن شُر خوردی. به همین دلیل من یک تن‌لش هستم. نوشته‌ها به شکل وحشیانه‌ای مرا مقصر معرفی می‌کند. باور نمی‌کنم کاملاً به این شکل باشم که خودم یا تو توصیف کردی. اگر این درست بود، کارل قطعاً در یک چشم به هم زدن مرا ترک می‌کرد؛ هنوز من از خلال گزارش‌ها، ایده‌ی «من بیچاره» را می‌پرورانم و هر هفته برایش وسیله‌ی حمل‌ونقل آمدن به این‌جا را فراهم می‌کنم. عناصر کم‌تر آشنای قوی‌تر در خودم را دور نگه می‌دارم. آسان‌تر است که لگدمال شوی تا کسی باشی که لگدمال می‌کند.

من این‌جا نشسته‌ام. تلاش می‌کنم، گفته‌ات را خیال‌بافی کنم که می‌گویی: «جینی تو می‌دانی من از تو خوشم می‌آید». سپس سخت‌گیر می‌شوم و می‌گویم: «تو یک ابلهی» اما نمی‌توانم بیش‌تر پیش بروم.



آن شب بد نقطه‌ی مرکزی هفته نبود، پس تعجب می‌کنم که چرا تبدیل به تنها چیزی شد که ما درباره‌ی آن در جلسه صحبت کردیم. باید آن را متوقف می‌کردم.

وقتی وارد جلسه شدم، احساس آرامش و پذیرا بودن می‌کردم، اما خودم را به شب یکشنبه‌ی قبل عقب کشیدم، مثل پریدن درون یک جای خوب که یکبار در آن گرفتار شده باشی، شروع کردم به توضیح دادن آن موقعیت و ناگهان درست برگشتم به عقب به جایی که شروع کردم.

دیروز بعد از این که جلسه را ترک کردم، متوجه شدم در جلسه هیچ چیز نبود که تو بتوانی در نوشته‌ها بنویسی یا من بتوانم بنویسم. باید جادویی شود تا به آن اتفاقات معنایی بدهد. حالا که نظرهای تو را خوانده‌ام، می‌دانم احساس می‌کنی به درون مسائل من کشیده شده‌ای، اما با کلماتی که بلند گفته می‌شوند، نمی‌توانم به یک نتیجه برسم. هیچ وقت نرسیده‌ام. یک ماهی کوچک به قلاب ما افتاده است. ماهی بزرگ زیر آب است. ماهی کوچک را از قلاب گرفتم و آن را دوباره به آب انداختم.

می‌دانم تنها راهی که برای رسیدن به هر چیز داریم، صحبت کردن است، اما خیلی کم‌رو هستم. درباره‌ی جلسه، احساس خیلی بدی کردم، زیرا به شیوه‌ای که تو خواستی یا بر آن چه تو خواستی تمرکز نکرده بودم. اگر ما دو بار در هفته ملاقات کرده بودیم، می‌توانستم دوباره وارد موضوع شوم، شاید هم این کار را نمی‌کردم. من کارل را هر شب ملاقات می‌کنم و با قول کار کردن روی زندگی‌مان کارهای دیگر را عقب می‌اندازم.

اما فکر می‌کنم، من و تو هنوز چیزهای متفاوتی می‌خواهیم. من می‌خواهم دلپذیر و آرام باشم و گریه کنم و تو پاسخ‌های منطقی و کیفیت‌های رهبری می‌خواهی. باقی روز باید بد و دلسردکننده می‌گذشت، اما اجازه ندادم. خواستم که آثار روز را از بین ببرم و آن را برعکس کنم و دایره‌ی کامل چشم‌اندازم را دنبال نکنم و نکرده‌م.

این جلسه، یکی از آن جلساتی بود که جینی ذهنم را به کمترین میزان درگیر کرد و بسیار کم قابل لمس بود. به محضی که از دفترم خارج شد، ذهن مرا ترک کرد و حالا تقریباً چهار ساعت بعد خیلی کم می توانم جلسه را به یاد آورم؛ فقط حسی قوی از فقدان کار و پیشرفت داشتم.

برجسته ترین بخش جلسه همان ابتدای جلسه بود که جینی دو توپ پارچه ای کوچک را به سمتم پرتاب کرد. نخست پشت تلفن، وقتی زنگ زد که قرار را تغییر دهد، گفت به نظر می رسد، من واقعاً نمی خواستم این هفته او را ببینم. سپس اضافه کرد که امروز کمی دربارهی آمدن دودل بوده، زیرا می توانسته به جایش به مسابقه برود و این آخرین روز فصل است.

مدتی از جلسه را دربارهی افسردگی اش صحبت کرد، دربارهی دلسردی اش، دربارهی این حقیقت که آخرین ملاقات خیلی بد بوده، زیرا در آن جلسه، او را برای برخی از پاسخ ها که نمی دانسته و نمی توانسته ارائه دهد، تحت فشار قرار داده ام. در حقیقت، امور بسیار مهمی بود، از جلسهی گذشته بیش تر زمان را صرف تلاش کردن برای هدایتش به سمت احساساتش در مورد خواندن یادداشت ها کردم. در این جلسه تلاش هایی دقیق برای تعقیب این سؤال کردم، اما مثل این که به نظر نمی رسد، ما بتوانیم دربارهی گزارش ها برای مدت بیش تری صحبت کنیم.

سپس گفت که چگونه از روی عادت فهرستی از همه چیزهای بد در مورد خودش می سازد. برای فهمیدن مطالب بیش تر، او را به ذکر برخی از چیزهای خوبی ترغیب کردم که در هفته اتفاق افتاده بود، خوب، او برای یک گروه تئاتر تلاش کرده بود و یک داستان خنده دار برای برخی از دوستانش نوشته بود که ثابت شد خنده دار است، اما



برایش کسب درآمدی نداشت. در پاسخ به این که گفتم استعداد بازیگری او برایم جالب است، گفت برخی مواقع مادرش می خواسته صحنه‌ای را توصیف کند و او با تقلید کامل برایش نمایش می داده است. او فکری از یک بازیگر حرفه‌ای بودن دارد، و ظاهراً استعداد قابل توجهی هم در این زمینه دارد؛ اما نتوانست واقعاً آن را متعلق به خودش کند و شروع کرد به نامحسوس و استادانه عبور کردن و حرکت به سمت بازگشتن به همهی احساسات مثبتی که می تواند به آن‌ها اجازه‌ی بروز بدهد. برای مثال، بعد از اعتراف به این که به خوبی بازی می کند، بلافاصله اضافه کرد که یک نقش را بداهه انجام می دهد، به عنوان مثال واقعاً حسی در این مورد ندارد که احساساتش چگونه باید جاری شوند این موضوع برایم بسیار خسته کننده شده و زمان‌هایی احساس می کنم که نوآوری‌ام در تشویق جینی برای این که به خودش به شکلی دیگر نگاه کند تمام شده است.

بنابراین ما جلسه را تمام کردیم درحالی که به نظر می رسید، واقعاً از احوال‌پرسی فراتر نرفته‌ایم. تنها نشانه‌ی امیدواری، سوسو زدن‌های نور سرکشی و طغیان بود، برای مثال اظهارنظر اولیه اش که عقیده داشت امروز نخواسته بودم او را ببینم. او! بله! هم چنین او تقریباً پانزده دقیقه دیر رسید، اتوبوسی را سوار شده بود که احتمالاً نمی توانست او را به موقع به این جا برساند. علاوه بر این، تا حدی در به یاد آوردن خوابی که شب قبل دیده بود، صریح بود. خواب این بود که من نتوانستم او را در درمان فردی ببینم، اما به او اجازه دادم در یکی از کلاس‌هایم بنشیند. در آن کلاس چند کلمه روی تخته نوشتم که او آن‌ها را در دفترش یادداشت کرد. برخی از انواع اصطلاحات روان‌شناسی بود، مانند اسامی بیماری‌های مختلف. سپس، با احساس ترحم به حالش، او را به طور خصوصی برای ده تا پانزده دقیقه دیدم. این حقیقت که ما هر دو در حال نوشتن چیزهایی بودیم، من روی تخته سیاه و او در دفترش، موضوع نوشته‌ها را به ذهنم آورد. خواب و اظهارنظرهای اولیه اش ترس او را از این که من مایل به دیدنش نباشم، منعکس می کند، اما زیر این نگرانی سطحی،

می توان اولین تیغهی ظریف مقاومت آشکار در برابر درمان را حس کرد.

۱۱ جون

جینی

انتظار داشتم که با درمان روز جمعه نومید شوم. اما وقتی جلسه را ترک کردم، احساس کردم بهترم. امروز دوشنبه است و فقط چیزهای معینی در ذهنم برجسته‌اند.

نخست، وقتی درباره‌ی گریه کردنم هنگام دیدن سریال تلویزیونی زن جوان ((۲۶ صحبت کردیم؛ حس بدی بود، یک مثال از ذهنیت عاطفی کودکانه، اما گفתי بعضی از مردم حتی نمی‌توانند، آن را انجام دهند. این حرف مرا دوباره جوان کرد، زیرا موضوعی بود که به آن فکر نکرده بودم، جز در یک نور طنزآلود. کارل وقتی در پنج دقیقه‌ی آخر سریال گریه‌ی مرا می‌بیند، دچار حالت تهوع می‌شود.

فکر می‌کنم وقتی ما امتیازات را می‌شمریم، تو را به دام می‌انداختم؛ مانند به یاد آوردن بخش‌هایی از رمانی که هرگز نوشته نشده بود. اگر امتیازات مثبت نمی‌توانند مرا تقویت و تهییج کنند، پس خیلی قبل‌تر پاک شده‌اند و برای جلو راندن من پلاسیده و بی‌فایده‌اند.

وقتی فکر کردی من بازیگرم، از آن لذت بردم. فکر می‌کنم همیشه حتی با کندی خودم خیلی صادقم. حتماً باید برایت بسیار بد و ناراحت‌کننده باشم که فکر کردی بازیگرم.

از جلسه خوش‌بین خارج شدم. اگرچه حس کردم تو از آن لذت نبردی، اما این از لذت من کم نکرد.

۱۵ جون



راند سوم (یا چهارم یا پنجم) سریال جینی عصبانی می‌شود. امروز فشار زیادی روی جینی آوردم، خودم نمی‌توانم باور کنم، و نمی‌دانم او این بار چه خواهد کرد و چند بار دیگر باید وارد این چرخه شویم.

همه چیز وقتی شروع شد که او افسرده و سقوط کرده قدم به دفتر من گذاشت و گفت: «من دیشب دوباره «تن‌لش» خطاب شدم.» به یک گفت‌وگوی قبلی اشاره می‌کرد که کارل او را به خاطر انفعال جنسی سرزنش کرده بود. جان کلام این بود که کارل به صورتی خستگی‌ناپذیر او را به خاطر اشتباهات زیادش سرزنش کرده بود، سرزنشی که جینی آن را درست می‌دانست. کارل تلاش‌هایی برای خودانگیختگی از او می‌خواست. هر چیز که کارل درباره‌اش می‌گفت «کاملاً درست» بود. جینی نتوانست به او پاسخ دهد یا مانند این پاسخ داد که بی‌احساس است. این یک کابوس کامل بود، او فقط منتظر ماند تا همه چیز تمام شود، طوری که بتواند خدا را شکر کند که از همه چیز خلاص شده است. از آن پس جینی با خیال‌پردازی‌هایی که کارل ترکش می‌کند، محصور می‌شود و مطمئن است که «چنین می‌شود.» امروز با حالتی از سرزنش و ناراضی بودن از خود پیشم آمد و پی بردم اگر قرار بود با او برای مدتی در این اطراف بچرخم، به درون یأس و انزجار از خودش کشیده می‌شدم. امروز مهم بود که اول فکر کند و بعد احساس.

اولین واکنشم این بود که تلاش کنم و بیابم او چه چیزی به کارل خواهد گفت که فلجش نکند. او واقعاً نمی‌تواند با هیچ چیز به سطحی بالاتر بیاید، جز این که بگوید یک «زن واقعی» باید کمی بیش‌تر از خودش دفاع کند. بسیاری از توضیحاتش این مفهوم را می‌رساند که غیظ و خشم زیادی بر او غلبه کرده است، اما نمی‌تواند با این احساسات کنار بیاید.

مروری بر شرح وقایع شب قبل (به ترتیب زمانی) روشن کرد که چه اتفاقی افتاده،

سناریو این‌گونه پیش رفت. جینی از ساعت پنج تا هفت را صرف تلاش برای پختن یک غذای جدید کرد، کباب گوشت کمر خوک. غذا خیلی خوب نشده بود، قابل خوردن بود، اما لذیذ نبود. کارل که همیشه موقع غذا در حال خواندن بود، در طول غذا جدول کلمات متقاطع حل می‌کرد و با گفتن این‌که گوشت نامرغوب بود و سیب‌زمینی‌ها پخته نشده بودند و غیره جینی را سرزنش کرد، مثل این‌که او یک خدمتکار بود. بعد از شام قرار بود کارل جینی را به خانه‌ی یک دوست ببرد که بتواند حمام کند. او نمی‌توانست در خانه حمام کند، زیرا هنوز آب قهوه‌ای‌رنگ از شیری می‌آمد که تقریباً هیچ‌وقت درست نشده است، کارل از این‌که او را با ماشین پیش ایو برساند، سر باز زد. او را مجبور کرد که با تاکسی برود. وقتی جینی به خانه آمد، یادداشت کارل را دید که نوشته بود، بیرون رفته تا کمی آبجو بخورد و امیدوار است که بتواند بر حال و حوصله‌ی بدش غلبه کند. او با یادداشت از خود بی‌خود شد. وقتی کارل برگشت، احتمالاً حتی بیش‌تر غمگین بود، زیرا جینی از یادداشتش خوشش نیامده بود. کارل نشست و کمی تلویزیون دید و سپس اندکی بعد از دوازده و نیم دستگاه را خاموش کردند و جینی چند دقیقه بعد به خواب رفت و گفت چون که او ساعت شش و نیم صبح بیدار می‌شود تا نصف‌شب خیلی خسته می‌شود. در هر واقعه‌ای، کارل از دستش عصبانی بود، به خاطر این‌که خیلی زود به خواب می‌رود.

از این لحظه در جلسه، خیلی سخت و هم‌چنین هشیارانه از کارل نومید شدم. کاری که خواستم انجام دهم، این بود که ذهن جینی را متمرکز کنم و برای یک‌بار به او کمک کنم فکر کردن به همه‌ی چیزهایی را که کارل نامطلوب می‌یابد، متوقف کند تا بتواند زندگی در سایه‌ی ترس فرار ناگهانی کارل را ترک کند. از او خواستم به این فکر کند که کارل نقص‌های شدید خاصی دارد، و به این ترتیب گفتم: «چه مدت قصد داری به کارل زمان بدهی تا درست رفتار کند؟» تا جایی که می‌توانستم واضح اشاره کردم که او هر زمان هر خشمی دارد، آن را خاموش و سرکوب می‌کند. او فقط



می تواند خشم را به صورتی منفعلانه ابراز کند، برای مثال با تمیز نکردن خانه، یا با برنداشتن همه‌ی لباس‌ها از روی صندلی. جواب داد که هیچ وقت قادر به تمیز کردن خانه نبوده است. گفتم که فکر می‌کنم، این حرف خنده‌دار است و او می‌تواند هر زمان بخواهد این کار را انجام دهد، اما به‌عنوان یک وسیله برای ابراز خشمش، آن را انجام نمی‌دهد. این چیزی است که ما پرخاشگری منفعلانه (۲۷) می‌نامیم. در این لحظه ناگهان پشت سر هم گریه کرد و آرزو کرد که دوباره کودکی پنج‌ساله شود، جایی که مجبور نخواهد بود، نگران انجام هیچ‌چیز برای هیچ‌کس باشد. روی نواقص کارل فشار آوردم که سبب هدایت زیادی در طول راه می‌شد. ما به چیزهایی مانند درک نکردن متقابل کارل، فقدان حساسیت نسبت به جینی، مطالعه‌ی مداومش به‌خصوص در زمان غذا، نیازش به کنترل که خیلی ظالمانه است، به قدری که حتی ایو دوست جینی هم دوست ندارد، کارل در اطرافشان باشد، صحبت کردیم. گفت که کارل او را سرزنش می‌کند، زیرا رشد نمی‌کند و توانایی‌هایش را بهبود نمی‌بخشد. از او سؤال کردم که آیا حل کردن جدول کلمات متقاطع در همه‌ی زمان‌ها و دوپینگ برای مسابقات می‌تواند به‌عنوان پیشرفتش تعبیر شود. به نظر این‌طور نمی‌رسد که کارل هم رشد کرده است. ما یا بهتر بگوییم من درباره‌ی سخاوتمند نبودن کارل صحبت کردیم، این حقیقت که او هنوز عوارض بزرگراه را از جینی مطالبه می‌کند، درحالی‌که هر زمان کارل فرصت کار داشته باشد، ۴۰ دلار در روز درآمد دارد. به او گفتم که عکس‌العمل هر زن دیگری نسبت به انتقاد او از شام این خواهد بود که «تو کی هستی که مرا سرزنش می‌کنی؟» ادامه دادم: «این مردی است که تو می‌خواهی با او زندگی کنی؟» پاسخ داد که مجبور نخواهد بود، زیرا دیر یا زود کارل او را ترک خواهد کرد. فشار آوردن بر او را با این سؤال ادامه دادم: «آیا می‌خواهی که باقی عمرت را با فردی مثل او بگذرانی؟ اگر نه، می‌خواهی چه قدر دیگر برای تغییر به کارل زمان بدهی؟» به این امکان فکر می‌کنم که او نیز کارل را از هر شانس برای رشد محروم می‌کند، زیرا هیچ وقت به کارل هیچ بازخوردی نمی‌دهد و مطمئنم

قسمتی از هیاهوی دیشب درباره‌ی آن بوده است. چند بار در طول جلسه گریه کرد. در این باره صحبت کردیم که کارل هیچ‌یک از حُسن‌ها یا استعدادهای جینی را تحسین نمی‌کند کارل هیچ‌چیز در مورد نوشته‌های او یا درباره‌ی تقلید طنز هوشیارانه‌اش یا درباره‌ی بازیگری‌اش نمی‌گوید؛ آیا زن دیگری واکنش‌هایی مثبت به این چیزها نخواهد خواست و انتظار نخواهد داشت؟

او از من شنید که به او دستورهایی صریح می‌دهم و تا حدی ترسان پرسید که آیا باید آن‌ها را بلافاصله انجام دهد، زیرا آن‌ها یک شرط‌بندی مهم سه روزه در خانه‌شان دارند. صادقانه حس می‌کنم، اگر به او گفته بودم که به خانه برود و به کارل بگوید که دمار از روزگارش درمی‌آورد، این را همان روز به‌خوبی انجام می‌داد. اگرچه اشاره کرد که این کار به نظر تحمیل شده خواهد آمد. البته، این بخشی از خطر واقعی است که من و جینی با آن روبه‌رویم، او هم خیلی منفعل است و هم خیلی دست‌نشانده مانند عروسک خیمه‌شب‌بازی، او دقیقاً آن‌چه را که می‌گوییم، انجام خواهد داد و این ممکن است در دراز مدت به او کمک نکند تا احساس خودمختاری کامل داشته باشد. کمی پیچیده است، این فقط یکی از خطرهایی است که ما با آن رویارویم. این احساس به من دست می‌دهد که باید اول با رفتار کار کنیم و سپس احساسات. در هر صورت، در طول ملاقات به‌شدت خشن و نسبتاً مقتدر بودم و حتی به جینی اجازه ندادم که بگوید از این برخورد چه حسی دارد. نمی‌دانم با این اقتدار چه خواهد کرد، اما در گذشته از این نوع جلسات داشته‌ایم که اغلب قدرش را دانسته است.

۱۵ جون

جینی

جلسه به من اطلاعات زیاد و قدری نیرو داد. هر وقت که این اتفاق می‌افتد، از



خودم می‌پرسم، من بدون تو و جلسات چه خواهم کرد؟

حس کردم واقعاً آن‌جا بودم. ضمناً برای یکبار برایم مهم نبود که چگونه روی تو تأثیر می‌گذاشتم، در پایان می‌دانستم تو را از کوره به‌در می‌برم، اما آن هم مرا نگران نمی‌کرد، اگرچه کمی از سست بودن، احساس خستگی می‌کردم.

قبل از جلسه خیال‌پردازی‌های زیادی داشتم. من این‌گونه با مسائل کنار می‌آیم. خیال‌بافی‌ها می‌آیند و می‌روند. انتظاری از جلسه نداشتم. چشم بسته وارد آن شدم. آن قدر خیال‌بافی می‌کردم که حتی به جلسه فکر نکردم. حتی قصد نداشتم از شب قبل چیزی بگویم تا وقتی که خیلی آشکار به نظر رسید. البته وقتی صحبت کردیم، بسیار خوشحال بودم، فکر نمی‌کنم خودم را عقب کشیده باشم، مگر در آخر.

کلمه‌ای که تو استفاده کردی یعنی «خشم زیاد» جرقه‌هایی را در من روشن کرد. یکبار که پدرم با من بازی می‌کرد، سکه‌ای را برداشت. خوب می‌دانستم مال من است (فقط یک چیز کوچک). خواستم آن را برگرداند؛ او فقط می‌خواست مرا آزمایش کند. وقتی در نهایت آن را به من داد شروع کردم به گریه کردن. شاید به خاطر تمام چیزهای بد درونم احساس تأسف می‌کردم، بله! خشم زیاد. کارل هم همیشه مرا دست می‌اندازد. ترجیح می‌دهم، هیچ فکری نکنم تا این‌که در مورد کسی فکر بدی کنم. معوق گذاشتن قضاوت و هر چیز دیگری. فکر نمی‌کنم هدف تو این باشد که بدی‌های مردم را بگویم، اگرچه دوست دارم هدف‌ها را بدانم. من از مدرسه‌ی بامبی‌ام (۳۸)، اگر نمی‌توانی چیز خوبی بگویی به هیچ وجه چیزی نگو.

می‌توانم صدای تو را با اصطکاک در طول جلسه بشنوم، تلاش می‌کنی صدای مرا بگیری و به آن کمی حرارت بدهی. هنگامی که صدایت در گوش‌هایم بیش‌تر و بیش‌تر حبس می‌شود، به مقاومت ادامه می‌دهم. با تو احساس خصومت می‌کنم؛ تو تلاش می‌کنی مرا تغییر دهی؛ از من خواستی دست‌کم از تو در وحشی‌گری تقلید کنم.

تغییرم بعد از آن باورنکردنی بود. پی‌بردم که هر خشم یا اصطکاک در زندگی‌ام مرا فلج می‌کند. از آن می‌ترسم. شب‌ها خاموش و بی‌قرار و عصبی منتظرش دراز

می‌کشم که خشم کمین کرده است. از هر مواجهه‌ای می‌ترسم، اما حالا (یا دست‌کم برای سه ساعت بعد از جلسه) از آن استقبال کرده‌ام. منتظر آن ماندم؛ مانند هر فرصتی برای بسط دادن و پیدا کردن خودم. کارل تقریباً با من خیلی مهربان بود. چرا او کار خاصی انجام نداد، می‌توانست به همبرگرهایم توهین کند، طوری که بتوانم آزادانه ابراز خشم کنم؟ اگر این کار را می‌کرد، خیلی بیشتر احساس سرزندگی می‌کردم، زیرا با ترس منتظر این نبودم که با اولین نشانه‌ی مشکل، خالی و پوچ شوم. حس می‌کنم از خودم بزرگ‌ترم، به جای آن‌که کوچک‌تر باشم. شگفتی‌های بیشتری اتفاق افتاد؛ و برای چند روز بعد از آن خیال‌بافی نکردم، برای هر آن‌چه در اطرافم بود، احساس خوشحالی و اقتدار می‌کردم. هم‌چنین نوشته‌ها را کامل نوشتم، زیرا وقتی ما یک جلسه‌ی خوب داریم، تمامی اتفاقات، به نظر می‌رسد از کلمات می‌گریزد و هنوز در حال اتفاق افتادن است.

البته، از آن به بعد خیال‌بافی کرده‌ام، از آن پس ترسیده‌ام و کارهایم را زیاد به تعویق انداخته‌ام. من به حرکتی بیشتر از یک تکان خوردن نیاز دارم، اما حتی همان هل کوچک تو به من اجازه می‌دهد برای مدتی سر بخورم، رها از ترس و پُر از احساسات. شگفت‌انگیز است. چرا تو کمی بیش‌تر فریاد نمی‌زنی؟

۲۳ جون

دکتر یالوم

مسائل نسبتاً سرخوشانه و بچه‌گانه و از هر دو جهت گمراه‌کننده‌اند. یک اختلاف آشکار بین رفتار جینی و محتوای صحبتش وجود دارد. محتوا «غمگین» بود. به‌شدت امیدوار بود رفتار امروزم نیز مانند جلسه‌ی قبل باشد؛ دارای روحیه‌ی خودش و جسارت‌آمیز. یک لباس محلی نسبتاً نامعقول با کفش‌های زمخت و بالاپوش به تن کرده بود. در طول جلسه گفت که تا حدی دربارهی کفش‌هایش



احساس بدی دارد، ولی اگر هر نوع کفش دیگری بپوشد، پایش تاول می‌زند. آخرین بار خواسته بود به نظر زیبا برسد و یک جفت کفش دیگر پوشیده که پاهایش تاول زده بود. به اظهار نظرش در مورد این که آخرین بار می‌خواسته زیبا به نظر برسد، پاسخی ندادم، اما شاید باید می‌دادم.

پیام اصلی اش این بود که آن چه دفعه‌ی قبل انجام دادیم، برایش خیلی مفید بود. تمام هفته در مجموع نگرش متفاوتی داشته، به خصوص درباره‌ی کارل. واکنشش این بود که فرصت جواب دادن به او را پیدا کند، نه این که درصدد جواب دادن باشد، بنابراین کافی بود کارل او را به هر طریقی زجر دهد. به نظر می‌رسید که پیغام درونی اش را به کارل انتقال داده بود، چون رفتار کارل در طول هفته کاملاً متفاوت بود. کارل این هفته بیش از آن که جینی را نقد کند، خودش را نقد کرده بود. برای مثال کارل گفته بود: «من چه آدم کثیف و نامرتبی هستم» یا «ببین چه طور میز را کثیف کردم». یک یا دو بار جینی واقعاً از خودش دفاع کرد، اما می‌دانست که اگر کارل قصد داشت توهین جنسی کند، توان مبارزه را نداشت. تلاش کردم او را به این سمت هل بدهم که چه نوع بی‌احترامی می‌تواند بکند. گفت: «تُحِب کارل ممکن است او را به ارگاسم ساختگی متهم کند.» برایم سؤال بود که جینی ممکن است، در پاسخ به او چه بگوید. به او گفتم اگرچه این نوع بی‌احترامی جنسی بین زوجها را راه‌حل خوبی برای جنگیدن نمی‌دانم، اما اگر چنین وضعیتی پیش آمد، جینی هم باید وسیله‌ای برای دفاع داشته باشد. صرفاً تلاش می‌کردم، او را به این نقطه برسانم که درک کند به اندازه‌ی کارل حق داشت غیرمنصفانه حمله کند.

در موضوع دیگری رد کرد که حق دارد درباره‌ی مردم قضاوت کند. در مورد خواهرش گفت که درباره‌ی او خیلی قضاوت‌گر است، اما جینی نمی‌تواند خودش را در جایگاه مقابله به مثل بگذارد. در نهایت مجبور شدم برای گفتن این که خواهرش پرمدعاست و گاهی ابلهانه رفتار می‌کند، به عنوان سخنگوی جینی عمل کنم و جینی را راهنمایی کردم که این چیزها را از این به بعد بگوید. در میان بحث‌های ما درباره‌ی خواهرش و



کارل، جینی بحث را قطع کرد که بگوید: «آرزو می‌کنم ما می‌توانستیم آن‌چه را انجام دهیم که جلسه‌ی پیش انجام دادیم.» این حرف خیلی برایم عجیب بود، چون فکر می‌کردم، عیناً همان کار را می‌کردم. فکر می‌کنم، هم‌زمان در یک لحظه می‌گوید: «آن را انجام بده» و «آن را انجام نده.»

اگرچه به‌طور کلی حق با جینی است. در حال حاضر شاید بهترین چیز برایش آموزش فعال در هنر تهاجم است؛ اگر بتوانیم این را برای چند هفته پشت سر هم انجام دهیم، در نتیجه احتمالاً به‌صورت دایمی احساسات راجع به خودش را تغییر می‌دهد. هنوز از اقتدارگرایی بسیار اجتناب می‌کنم، زیرا می‌ترسم که فقط وابستگی‌اش را بالا ببرد؛ گفتن این که تهاجمی باشد، هنوز پیغام فرمان‌برداری را به من می‌دهد. هم‌چنین واضح است که او نمی‌تواند مرا برای بیش‌تر از یک هفته در یک دوره دنبال کند.

با این توصیف، او یک هفته‌ی خوب داشت، حتی در شرط‌بندی برد و فقط در چند روز گذشته بود، دوباره شروع به غمگین شدن کرد. غمگین شدن یعنی که او دو روز آخر را با خیال‌بافی گذراند. خیال‌بافی موضوعی است که تمام هفته مقدم بر آخرین جلسه‌مان بود. در ابتدای جلسه گفت که آن‌چه واقعاً انجام نداده نوشتن بوده، اگر او در برابر کارل درباره‌ی شستن ظرف‌ها می‌ایستاد، چه تفاوتی ایجاد می‌کرد. موضوع مهم این است که او نمی‌نویسد. شب قبل چیزهایی نوشته بود که می‌خواست ببینم و متأسف بود که آن را تایپ نکرده بود. نوشته‌ها شامل انتقادی از کارل می‌شد که او را از نوشتن در حضورش منع می‌کرد؛ نوشته را در آینده خواهد آورد. هنوز با گروه نمایش است، عصرها بدیهه‌سازی می‌کند و ممکن است به‌راحتی با آن‌ها در پاییز شغلی پیدا کند. این برای من باورنکردنی است که به او به‌عنوان خواهان و مشتاق برای بازی کردن در نمایش «غیرمنتظره»<sup>(۳۹)</sup> فکر کنم. این کار حتی برایم وحشتناک‌تر از آن بود که بگویند، بدون چتر نجات از رشته‌کوه آتنا بپریم. زمان سختی را برای وفق دادن این موضوع با تصویر جینی به‌عنوان «خجالتی» و



«وحشت زده» داشتم.

آخرین بخش جلسه را صرف تمرکز روی نوشته کردم، اما نه با نوآوری بزرگی. چه چیز او را وادار به نوشتن به صورت منظم می‌کند؟ چه می‌نویسد؟ چه چیز نمی‌نویسد؟ تلاش کردم به او فشار آورم که درباره‌ی فردا فکر کند؛ برنامه‌اش چه خواهد بود؟ می‌تواند اگر خواست نوشتن را ساعت ده شروع کند؟ تلاش کردم بفهمم چه چیز اراده‌اش را تحریک می‌کند. از این کار عصبانی شد، با ناراحتی واقعی پاسخ می‌داد و من عقب کشیدم. حالا ده دقیقه بعد می‌توانم تقریباً با لذت این حقیقت را ببینم که او قادر به انجامش بود گفت فکر می‌کند فردا خواهد نوشت و ساعت ده شروع خواهد کرد. جلسه را با نوشتن جمله‌ی «ساعت ده صبح بنویس» روی یک قطعه‌ی کاغذ تمام کردم؛ آن را تا کردم و به او دادم. به شوخی گفت که آن را به بلوزش سنجاق خواهد کرد. این کار را مانند یک شوخی می‌بیند، اما من به شدت جدی‌ام و حس می‌کنم بیش‌تر درباره‌ی این تکه کاغذ خواهیم شنید. امروز بعد از دیدن جینی بیش‌تر احساس اشتیاق و خوش‌بینی می‌کردم و قطعاً احساسی عالی دارم. یک جلسه‌ی هیجان‌انگیز بود و او واقعاً جذاب بود. چند جوک برایم تعریف کرد، کارهای خنده‌داری که در طول هفته انجام داده بود. من بیش‌تر از هر وقت دیگر حس واضح‌تری داشتم که زندگی با او چه قدر باید برای کارل سرگرم‌کننده باشد. بدیهی است که این موضوع را برخی مواقع به صورت عقلانی فهمیده‌ام، اما به ندرت بخش شوخ و گستاخش را می‌بینم.

## جینی

هرگز واقعاً به احساسات عمیق نمی‌رسم. وقت تلف می‌کنم. همان‌طور که گفתי مسئله‌ی واقعی، نوشتن است. وقتی دوباره غرزدی که چرا ننوشته‌ام، مجبور بودم جوابی در ذهنم آماده کنم و زیر لب حرف بزنم؛ حدس می‌زنم توان عصبانی شدن را داشتم؛ زیرا احساس کردم اذیت شدم، شبیه این به نظر می‌رسید که والدینم تلاش می‌کنند «استعدادهای» مرا به چیزی سازنده تبدیل کنند؛ بدیهی است که این استعدادهای آشکار با چیز دیگری پوشیده شده‌اند و این کارم را سخت می‌کند. همیشه حس می‌کنم که باید پاسخ بدهم. «من قصد دارم‌ها» را بارها می‌گویم.

امروز به تدریج متوقف شدم، مانند زمانی که آشکارا در مورد نوشتن یا قضاوت کردن حرف زدی. وانمود کردم که به تو گوش می‌دهم و با تو پیش می‌روم، وقتی واقعاً هیچ‌کدام از آن‌ها را فردی یا جدی نمی‌گیرم، صحبت را از جانب خودم ادامه می‌دهم؛ بنابراین از تو می‌خواهم که موضوع صحبت را عوض کنی، اما خواستی به جای گفتن خسته شدم با لبخندی مصنوعی ادامه دهم.

در راه خانه توی اتوبوس خوابم برد و با این نگرانی که جلسه تمام شده، از خواب پریدم. جلسه‌ی بدی نبود. مثل این بود که در یک رستوران اشتباهی سفارش غذا دهی. شانس خودت را تا دفعه‌ی بعد از دست داده‌ای و مجبوری آنچه را خورده‌ای، هضم کنی.

همیشه این‌طور به نظر می‌رسد که جلسه‌ی بعد جلسه‌ای بهتر خواهد بود، زیرا می‌دانم قبلاً یک نفر به من نیرویی جدید و با هدف تزریق کرده است. درحالی‌که آخرین بار فقط فردی تغییرناپذیر بودم، پروانه‌ای زیر شیشه؛ فکر می‌کنم گفت‌وگو در مورد شگفتی من (نه!) صحبت در مورد نوشتنم یک فریب است. اگر یک چیز بدتر



از برگشتن به گذشته‌ام باشد، رفتن به آینده‌ی من است که از خواندن نوشته‌هایت می‌دانم دوست نداری. درست است، اگر می‌نوشتم، یا اگر می‌توانستم از خودم دفاع کنم و از جدا کردن خودم از مردم دیگر با قضاوت یا هیجانان خجالت نکشم، درمان و من، پیشرفت می‌کردیم. برای مثال، فکر می‌کنم چیزهایی در کارل وجود دارد که واقعاً دوست ندارم، چیزهای بد خاموشی که همه‌ی او نیستند، اما من در برابر چیزهای بد متوقف می‌شوم و در غم و اندوه می‌میرم و به‌جای آن دربارهی چیزهای بد خودم صحبت می‌کنم. چرا نمی‌توانم به او و خودم بگویم که دقیقاً چه چیز را دوست ندارم، چه چیز اشتباه است، چه چیز باید بیرون انداخته شود، بگویم با حسن نیت تسلیم شویم تا بعد از آن بتوانیم واقع‌بینانه جلو برویم، بدون این‌که من احساس خجالت یا گناهکار بودن کنم. این‌گونه رشد خواهیم کرد و او نیز هم. فقط اگر می‌توانستم اقرار کنم که چیزهایی در کارل است که دوست ندارم و چیزهای دیگری که عاشقش هستم، آن وقت تلاش نمی‌کردم همه‌ی آن‌ها را از بین ببرم.

دقیقاً با توجه به این‌که می‌خواهی این نوشته‌ها دربارهی اتفاقات در جلسات باشند، فکر می‌کنم جلسه وابسته به رفتارهایی است که من انجام می‌دهم. این‌طور به نظر می‌رسد که من در یک «اگر» در درمان زندگی می‌کنم؛ زندگی من به یک آویز «اگر» آویخته است، زیرا وقتی ما دربارهی نوشتن یا امکان آن صحبت می‌کنیم، با خوش‌بینی پیش می‌روم و تا قبل از رسیدن به خانه و زمانی که ساعت ده شود و شروع به سنجاق کردن کاغذ به بلوزم کنم، درمی‌یابم که آن یک جعل هویت از من بود که به پالوآلتو برمی‌گشت و برای یک ساعت وزوز کردن با کسی مانند پدرم بود که می‌داند خوب خواهم شد.

البته نوشتن را تا دیر وقت رها کرده‌ام، بنابراین فقط ادراکی کلی از جلسه و خودم به یاد داشتم یا القا کردم که به یاد دارم.

هفته‌ی گذشته واقعاً می‌خواستم برای تو آن‌چه را بخوانم که از شب قبل در دفترم نوشته بودم، دست‌کم بعد از آن می‌توانستی آن را بشنوی؛ و شاید می‌دیدم چه قدر

۳۰ جون

دکتر یالوم

به طور کلی حسم این است که یک ساعت را تلف کرده‌ام و حدس می‌زنم جینی ساعت‌های زیادی را تلف کرده است. سه یا چهار ساعت طول کشید تا سوار اتوبوس شود و از ایستگاه تا این‌جا بیاید و سپس برگردد. اگرچه تلاش می‌کنم حسم در مورد تلف کردن زمان را توجیه عقلی کنم. به دانشجویان چه می‌گویم؟ اوه! بله! این زمانی است که صرف «تقویت رابطه» می‌شود. درمان یک طرح ساخت‌وساز کند است و به ماه‌ها و سال‌ها نیاز دارد، کسی نمی‌تواند از هر جلسه نتیجه‌ی قابل‌لمسی انتظار داشته باشد، ساعت‌هایی از نومییدی است که تو و بیمار ناگزیرید، به خاطر هم بنشینید. اگر درمانگر از هر ساعت درمان، خشنودی شخصی نیاز و انتظار داشته باشد، ناامید خواهد شد، یا درون برنامه‌ای از روان‌درمانی فشرده حرکت خواهد کرد. درمانگر بالغ، سنجیده و صبورانه حرکت می‌کند، این چیزی است که همیشه به دانشجویانم می‌گویم. چیزی است که امروز به خودم می‌گویم؛ اما زمان‌هایی وجود دارد که نگه‌داشتن باور سخت است. در هر صورت همه چیز با گفتن این‌که حال خوبی نداشت شروع شد، چند روز قبل کیف پولش را گم کرده بود و امروز اندکی پیش درباره‌ی آن خبر گرفته بود. یک سفر بد به جنوب شهر داشته و وقتی در پارک منتظر شروع جلسه نشسته بود، پسری پانزده‌ساله از او تقاضای بی‌شرمانه‌ای کرد. علاوه بر این نتوانسته بود، به او بگوید خفه شو! در یک شرط‌بندی در اولین ساعت بازی سه دلار از دست داده بود و پس از آن در اتاق خوابش منزوی شده، لب‌ولوچه‌اش را جمع کرده و بداحمی کرده بود، درحالی‌که شرط‌بندی برای دست‌کم چهار ساعت دیگر ادامه داشت. چند مصاحبه‌ی شغلی بدون موفقیت داشت و غیره.



به سختی پی بردم از کجا باید شروع کنم. سرنخ مشترک در همه چیزهایی که او گفت، میزان کمی از درک خشم بود. برای یک لحظه به خیال‌پردازی‌ام اجازه دادم بازی کند و تصویر مه‌آلودی که در ذهنم آمد، بستری از گدازه با حباب‌هایی بود که از آن بیرون می‌آمدند. خشم پف می‌کرد و روی سطح می‌ترکید و جینی گیج می‌شد و از پای درمی‌آمد. تصمیم گرفتم همه‌ی این وقایع را بررسی کنم، طوری که جینی ادامه‌ی خشمش را تشخیص دهد و شاید دوباره تجربه کند.

هم‌چنین خیلی کنجکاو بودم که بدانم یادداشت «ساعت ده صبح بنویس» چه نتیجه‌ای داشت. جینی بدون اشاره به بقیه‌ی هفته گفت دیروز و روز قبلش نوشته بود. تمایل داشت با اشاره به این‌که فقط توانسته است یک ساعت و نیم بنویسد، دستاوردش را نفی کند. اگرچه در طول این زمان هفت صفحه نوشته بود. او را با غر زدن در مورد نوشته‌اش گیر انداختم. چرا هفته‌ی گذشته ننوشته بود؟ چرا آگاهانه نمی‌نویسد؟ گمان می‌کنم، اگر به اندازه‌ی کافی غر بزنم، اندکی خشم سطحی نسبت به خودم می‌بینیم.

سپس در مورد شرط‌بندی و خشمش نسبت به یک دوست صحبت کردیم که دیر به مهمانی آمده بود؛ کسی که جینی در ملاعام از او در زمینه‌ی پختن شیرینی دفاع کرده بود، و در آخر باعث شد جینی احساس کند یک ابله است؛ زیرا بدون شیرینی آمده بود. خشمش در مورد از دست دادن زودهنگام مقدار زیادی پول؛ خشمش در مورد یکی از دوست‌های پسرش که یک در را شکست و باعث شد جینی بترسد که صاحبخانه آن‌ها را بیرون کند؛ خشمش نسبت به همه برای ماندنشان برای کل شب و احساس این‌که صاحبخانه کنگر خوردن و لنگر انداختن آدم‌های مست را دوست نخواهد داشت؛ سپس خشمش نسبت به پسر کوچک که از او تقاضای ناجوری کرده بود، و خشم زیاد نسبت به خودش به خاطر قادر نبودن به گفتن چیزی شبیه «گم شو» یا «گورت رو از این جا گم کن آدم چندش آور»؛ این‌که به جای این صرفاً با گفتن خداحافظ و فکر کردن به این‌که دوستانش ممکن است به آن پسر بچه چه بگویند،



سرعتش را زیاد کرد و دور شد و بعد به طرف دیگر نگاه کرد و فکر کرد که این باعث خواهد شد آن پسربچه پانزده ساله چه حس بدی کند. سپس در مورد خشمش نسبت به من، به خصوص این که در آخر جلسه چه حسی خواهد داشت صحبت کرد. تلاش کردم او را وادار به وانمود کردن به این موضوع کنم که آخر جلسه است، ساعت چهار به جای سه و سی دقیقه. حرف‌هایی که دوست داشت در آن زمان به من بگوید چه بودند؟ فقط اندکی برای این موضوع تلاش کرد. برای نوشتن به او فشار آوردم و او تقریباً خشمگین شد، اما فقط گفت: «باشه، باشه، خواهم نوشت.» آن چه او نگفت این بود که «برای رضای خدا دست از سرم بردار.» این را به او گفتم و او لبخند کم‌رنگی زد. این‌گونه به نظر می‌رسید که صبر او بالاخره به پایان رسیده است. فکر می‌کنم این چیز خوبی است. چه مدت من به او فشار آورده‌ام تا خشمش را احساس و بیان کند؟

در هر واقعه‌ای، ما هر دو با یک احساس نارضایتی مبهم پیش می‌رویم. من زمان‌هایی را صرف این می‌کنم که از او بخواهم به جنبه‌ی مثبت و روشن زندگی‌اش نگاه کند. اگرچه امروز همه چیز به نظرش سیاه می‌رسد، اما وضعیت با کارل قطعاً بهتر شده است. حالا کاملاً متقاعد شده است که کارل واقعاً عاشق اوست. قادر است متقابلاً پاسخ او را در بسیاری موضوعات بدهد. مسائل برای او از نظر جنسی متفاوت شده است. می‌نویسد، تنها نیست، دوستان زیادی دارد، و من اصرار دارم که این مسائل خیلی بیشتر به درونمایه‌ی جینی نزدیک‌اند تا مسائل جزئی که مطرح کرده بود. پاسخش به این حرف‌ها این بود که در شروع جلسه به من گفته بود که این‌ها مسائلی جزئی‌اند. این‌جا دوباره به عصبانی شدن در برابرم خاتمه داد و من عصبانیتش را برایش جمله‌بندی کردم: «از آن‌جا که تو قبلاً آن را در اول جلسه گفتم، از نظرم ابلهانه بود که این‌ها را گفتم.» جینی در تأیید ضمنی، دوباره نسبتاً لبخند زد. همین‌طور که این خلاصه را می‌نویسم، به نظر بهتر از چیزی می‌رسد که در جلسه تجربه کردم.



## جینی

احساس خودنمایی و گیجی کردم. می‌خواستم ناراحتی و راستگویی را حس کنم. تو خواهی گفت: «جینی، کلمات دیگری پیدا کن، جنبه‌ی روشن خودنمایی و گیجی.» خشمم باعث می‌شود احساس سرزندگی و دلمردگی، هر دو را داشته باشم. هر چه بیش‌تر به احساس خشمم آگاه می‌شوم، جرئت بیش‌تری پیدا می‌کنم، سپس چیزی از درونم یک پتو روی سرم می‌اندازد و تا حدی بی‌هدف با یک آشفتگی کلی از این رو به آن رو می‌شوم.

در پایان جلسه، وقتی گفתי ساعت چهار و بیست دقیقه برایت زمان مناسب‌تری برای ملاقات است، به من نمونه‌ای از فردی را نشان دادی که برای خواسته‌هایش می‌جنگد. دوست دارم تو را قوی و طوری ببینم که عیناً مانند یک فرد معمولی واکنش نشان می‌دهد. هر چند اندک، اما من به‌نوعی از این رویارویی‌ها، چیزهایی یاد می‌گرفتم.

دوباره امروز احساس سرگرم کردن تو را داشتم. از این‌که از تو بپرسم آیا می‌خواهی سرگرم شوی ناراحت نمی‌شدم. باید می‌پرسیدم که آیا این می‌تواند به‌جای به‌سرعت حرکت کردن در عمق عصبانیت‌هایم، ما را به‌جایی برساند.

چگونه به فکرهای عمیق‌تر می‌رسم؟ تو در پایان گفتی که همه چیز در زندگی من انصافاً خوب پیش می‌رود، جز این‌که من فقط چیزهای جزئی را مطرح می‌کردم. نمی‌توانم روی چیزهایی که از من می‌خواهی فکر و تمرکز کنم. خودم را از کسی که تو با او صحبت می‌کنی، دور می‌کنم.

هفته‌ی گذشته جلسه با جینی را از دست دادم. بیش تر هفته با دو نفر از همکارانم در شهر، روز و شب روی کتابی در مورد گروه‌های رویارویی کار می‌کردیم و وقتی دیدم نمی‌توانیم کارهای مان را تمام کنیم، اکثر قرارهای ملاقاتم را لغو کردم. به منشی‌ام زنگ زدم و گفتم از جینی بپرسد آیا امکان دارد روز جمعه بیاید. منشی منظورم را بد متوجه شد و قرار ملاقات جینی را لغو کرد. این چیزی نبود که من خواسته بودم. بعداً متوجه شدم که جینی نمی‌توانست جمعه بیاید. به محض این‌که متوجه شدم، سعی کردم، از خانه به جینی زنگ بزنم و ببینم آیا می‌تواند ساعت دیگری بیاید، اما نتوانستم او را پیدا کنم. نسبتاً ناراحت بودم که همه‌ی این‌ها اتفاق افتاده بود، اما هم‌زمان می‌دانستم که برای دیدنش در روز چهارشنبه بسیار گرفتار و خسته‌ام.

جینی امروز آمد. آنچه را اتفاق افتاده بود، شرح دادم. واکنشش این بود که حتی گفته‌هایم را تصدیق نکرد، بلکه گفت که به شکل وحشتناکی احساس افسردگی می‌کرده و هنوز در برخی مواقع ادامه دارد؛ هم‌چنین کلمه‌ی «خسته» را به‌کار برد. کار دیگرش، این بود که پرسید: «آیا دوشنبه گذشته در سینما بودم.» فکر می‌کرد، مرا آن‌جا دیده است. به او گفتم که نبودم. سپس این تعبیر در ذهنم شکل گرفت که او با لغو جلسه‌ها احساس بی‌ثباتی می‌کند، زیرا بلافاصله درباره‌ی افسردگی صحبت کرد و سپس تصور کرد که مرا در سینما دیده است. این امید را داشت که من حضور داشته‌ام و توانسته‌ام رفتارش را ببینم؛ این‌که کارل را لمس می‌کند، زرت بو داده، کوکا یا هر چیز دیگری می‌خورد و غیره. فکر می‌کنم، این آرزو را در ذهنش ساخته بود تا با صدمه‌ی لغو جلسه مقابله کند. همه‌ی این‌ها را انکار کرد و با خنده گفت که تخیل خوبی دارم، حقیقتاً باید «یک رمان بنویسم».

سپس دوباره با صدایی به‌شدت افسرده گفت که چه احساس بدی داشته است. به شکل نادری برخی از حرف‌هایش نسبتاً پرامید به نظر می‌رسید. ممکن بود، کاری را



که واقعاً می‌خواست، به دست آورد، آموزش زبان به خارجی‌ها در یک مدرسه‌ی تحصیلات بزرگسالان. اگرچه به نظر قطعی می‌رسید، اما به‌طور حتم برای چند روزی آن را نمی‌دانست. از آن‌جا که دلیل آشکاری برای افسردگی‌اش در هیچ‌کدام از حرف‌هایش وجود نداشت، متقاعد شدم که لغو جلسه‌ی گذشته مهم بود و تصمیم گرفتم آن را امروز سرسختانه جبران کنم.

وقتی در مورد رابطه‌اش با کارل صحبت کرد و می‌گفت از این‌که به او درباره‌ی احساس بدش بگوید، چه‌قدر حالت معذب بودن و ناتوانی به او دست می‌دهد، فکر کردن به خطوط موازی بین کارل و خودم، ذهنم را درگیر کرد. هر زمان که جینی حس می‌کرد، کار اشتباهی در مورد کارل انجام داده است و می‌ترسد که کارل او را بیرون کند، دقیقاً این حس را در مورد من هم داشت. بنابراین تلاش کردم، به او کمک کنم برخی چیزهایی را که به من یا کارل نمی‌تواند بگوید، به من بگوید. ادامه دادم که روی احساساتش درباره‌ی نبودن من در هفته‌ی گذشته تمرکز کند. گفتم که احساس واقعی‌اش را تاکنون بیان نکرده است. کمی مضطرب شد، اما اصرار کردم و او ادامه داد که فقط کمی احساس نومیدی می‌کند. به او گفتم که این میزان اندک از نومیدی را بگیرد و آن را با ذره‌بین بسنجد و به من بگوید شبیه چیست؟ گفتم از این‌که تماس از طرف منشی‌ام بود، متأسف شده است؛ آیا من نمی‌توانستم خودم به او زنگ بزنم؟ و اضافه کرد با تماس منشی بعضی از دوستانش که در خانه‌اش بودند، او را به خاطر مراجعه به یک روان‌پزشک مسخره کردند؛ آن‌ها می‌گویند این روان‌پزشک است که باعث می‌شود، او احساس بدی کند و اگر دیدنم را متوقف کند، خوب خواهد شد. به‌طور کلی گفتم که این یک خلأ بزرگ بود، زیرا در طول هفته کاری برای جلسه‌ی لغو شده نداشت.

درون احساساتش عمیق‌تر حرکت کردیم. گفتم اکنون اجازه دارد، هر سؤالی را بپرسد. از آن‌جا که خیال‌پردازی‌های متفاوتی در مورد هفته‌ی گذشته داشت، چرا آن‌ها را با دنیای بیرون نیازماید؟ پرسید هفته‌ی قبل چه کار می‌کردم؟ حقیقت را به

او گفتم. سپس پرسید که آیا هیچ کنجاوی در مورد اتفاقی داشتم که برای او رخ می‌داد؟ گفتم که داشتم و این حقیقت داشت. ادامه دادم که سؤال‌های دیگرش را نیز بپرسد. احساس کرد بسته شده و نتوانست بیش‌تر پیش برود. گفتم که فکر می‌کنم افسردگی‌اش در واقع عکس‌العملی به این است که او را ندیده‌ام و احتمالاً پیشینه‌ای طولانی دارد که به گذشته‌ای دور در زندگی‌اش برمی‌گردد. فکر می‌کنم، او واقعاً به من می‌گفت: «ببین با من چه کرده‌ای»، و آن‌که او خودش را افسرده کرده که مرا تنبیه کند تا حدی این حرفم را تأیید کرد. به این فکر می‌کنم که آیا می‌تواند چنین مقابله‌ای با کارل داشته باشد. تلاش کردم، ذهنش را به تأمل وادارم و چهارچوب جلسه را با گفتن این جمله تغییر دهم که «مأموریتت انجام شد، من احساس گناه می‌کنم و چه بد که هفته‌ی گذشته تو را ندیدم و افسرده شدنت الان جواب داد. لازم نیست بیش‌تر از این ادامه بدهی، حالا اجازه بده به قسمت بعدی برویم». خندید. در لحظات اولیه در جلسه این توانایی را داشت که بگوید: «آیا نمی‌توانی چیزی به من بدهی، نمی‌توانی به من جرقه‌هایی برای بیرون کشیدنم از این حال بدهی؟» که دوباره یک بیان غیرمعمول دلچسب از جینی است.

گفتم اگر بتواند به جلسه بیاید و اگر در مورد کار اشتباهی که کردم غمگین بود، مرا به جهنم بفرستد خیلی احساس نزدیکی بیش‌تری به او خواهم کرد، تا این‌که به جلسه بیاید و بنشیند و به‌عنوان تلافی کارم وانمود کند که آسیب دیده است. گفتم که مطمئنم مانند این کار را با کارل نیز می‌کند و این‌که اگر حس کرد، رابطه به او تحمیل می‌شود یا اگر احساس کرد که رابطه از هر نظر نامطلوب است، عمداً با بیان نکردن برخی از احساساتش برای کارل، این را ضمانت می‌کند که رابطه پایان خواهد یافت. با صحبت نکردن در مورد دردش، او خودش را از کارل حتی دورتر از چیزی می‌کند که از من می‌کند.



برخی مواقع خیلی خردمندی و با قیاس‌های باور نکردنی مرا متعجب می‌کنی. برای مثال وقتی از من پرسیدی چه احساسی درباره‌ی از دست دادن جلسه داشتم و آیا به خاطر این که جلسه نداشتیم فکر کردم تو را در سینما دیدم، واقعاً خنده‌دار بود. این نوعی مضحک از روان‌درمانی است. اگر حدس می‌زدم که تو این‌گونه فکر می‌کنی، می‌فهمیدم که ما هر دو فقط بیهوده گپ می‌زنیم.

لبخند تصنعی روی صورتم هنگام جواب دادن به سؤال‌های تو را دوست ندارم. مثل این است که در درونم بدون هیچ نمود بیرونی عبوس و کج‌خلقم، اما به محض این که مرا فرا می‌خوانی و به من یک راهنمایی و یک شانس برای پاسخ می‌دهی، کاملاً گیج می‌شوم و ناخودآگاه لبخند می‌زنم.

روش زیر ذره‌بین گذاشتن یک واقعه‌ی خاص و بیرون آوردن همه‌ی هیجانات را دوست داشتم. نوعی قرار دادن زندگی در حرکت آهسته، چیزی است که دوست دارم. فقط فکر می‌کنم، واقعه به اندازه‌ی کافی بزرگ نبود. در واقع دو جنبه، یا احساسات وجود داشت که حس کردم. جنبه‌ای را به تو دادم که فکر می‌کردم تو برای آن مرا ترغیب کردی و آن را می‌خواستی، این که وقتی تو زنگ زدی نومید و کمی عصبانی بودم، اما روی دیگر سکه این است که خلاص شده بودم؛ یک سفر کم‌تر. اندوختن دو دلار، زمان بیش‌تر برای انجام کارهای دیگر و نداشتن دغدغه.

فقط تنها زمانی که در جلسه احساسی در من برانگیخته شد، وقتی بود که با گفتن این که اهمیت نمی‌دهم تو را ندیده‌ام آزارت دادم. پس از آن احساس گناه و ناراحتی کردم. حس کردم از کسی که خیلی بی‌تکلف است، بدون هیچ احساساتی دور شدم.

وقتی گفתי سؤال‌ها و نیازهایم را قبل آزمودن روی کارل، روی تو امتحان کنم، پر از امید شدم و در ابتدای یک فصل نو بودم. تو گفتی: «روی من امتحان کن» که به نظرم مخاطره‌ی بزرگی می‌رسید.

همیشه از مسائل به شکلی سطحی عبور می‌کنم. اگرچه در آخر جلسه نیرویی تازه گرفتم. مهم نیست چه حس می‌کنم، می‌توانم تنها با توجه کاملاً احیا شوم. فرضیه‌ی تو را دوست داشتم که گفתי به‌عنوان یک راه، حاضرم حتی بمیرم و بیش‌تر افسرده شوم، اما موفق شوم که دیگران احساس گناه کنند. با این نتیجه‌گیری، در هر زمان بتوانم این کار را می‌کنم تا بازی جدیدی را شروع کنم. وقتی مقاله‌ای در مورد همینگوی را که از تو خواسته بودم به من دادی، مانند یک جایزه‌ی ویژه بود. به‌هرحال نپذیرفتم که موفقیت‌های فردی و پیشرفت‌های جلسه را جدی بگیرم. شاید به این خاطر نمی‌توانم در نوشتن گزارش‌ها موفق شوم که احساساتم را نادیده می‌گیرم، به آن‌ها اجازه می‌دهم برای چند ساعت پس از جلسه حضور داشته باشند، ولی بعداً از آن‌ها چشم‌پوشی می‌کنم یا در طول هفته به آن‌ها فکر نمی‌کنم.

## ۲۲ جولای

### دکتر یالوم

جینی امروز زنگ زد و پرسید که آیا می‌توانم به‌جای ساعت سه، ساعت چهار او را ببینم. از آن‌جا که همه چیز خوب پیش می‌رفت و زمان مناسبی برایم بود، موافقت کردم. برای او کاری غیرمعمولی بود، نوعی از درخواست که معمولاً از انجام دادنش می‌ترسید. جلسه را با گفتن این مطلب شروع کرد که دو روز گذشته در یک گنجی وحشتناک بوده، اما قبل از آن هفته‌ی بسیار خوبی داشته است. به‌صورت واضح خواست که در مورد این دوره‌ی بد حرف بزند. نتوانستم کمی بیش‌تر در مورد بخش خوب ماجرا کنجکاو شوم. گفت چیزی در آخرین جلسه اتفاق افتاده بود که برایش فوق‌العاده‌ی‌هایی بخش بوده است و آن جمله‌ی «مأموریتت انجام شد...» من بود که او با افسردگی خود موفق شده بود احساس گناه کنم و رک‌گویی‌ام در مورد این‌که به این شکل احساس پیروزی می‌کند و سپس می‌تواند انرژی‌هایش را به چیزهای



دیگر اختصاص دهد. اهمیت این موضوع در آن است که من چیزی را واضح ساختم که او به طور ضمنی انجام می داد و به این ترتیب نیرو را از آن سلب کردم، زیرا برای عمل کردن، باید ناهشیار می ماند.

مشکل این هفته مربوط به دوره‌ی حضوری دو هفته‌ای است که برای آموزش زبان می گذراند. در دو موقعیت به خاطر لهجه نیویورکی اش کلمه‌ی کوبا را اشتباهاً کوبه تلفظ کرده است. معلم او را سرزنش کرده و جینی به شدت متقاعد شده است که در دوره رد خواهد شد و این می تواند بزرگترین فاجعه‌ی زندگی اش باشد. شروع کردم روی این مشکل کار کنم. کیف بزرگ پر از رویکردهای متفاوتم را باز کردم و شروع به پرتاب کردن رویکردها یکی پس از دیگری به سوی جینی کردم. بعضی از این رویکردها به نحوی منطقی خوشبینانه بودند، بعضی از آنها راهکارهای کهنه‌ای بودند که تمام راه غرغزکنان بر روی ویلچر در حرکت بودند. تلاش کردم به او کمک کنم تا بفهمد که این مشکل به سختی می تواند فاجعه‌ای باشد که مسیر زندگی اش را از یک راه به راه دیگری تغییر دهد. تلاش کردم اشاره کنم که در میان کلاف گره خورده‌ی زندگی اش اتفاقی نسبتاً جزئی و چیزی کاملاً دور از درون مایه‌ی جینی است. تلاش کردم وادارش کنم به چیزهایی در گذشته فکر کند که در آن زمان فوق العاده مهم به نظر می رسیدند، اما حالا فراموش شده‌اند. سعی کردم به او کمک کنم وقایع اخیر را در چشم اندازی زیبا ببیند. تعجب می کنم که چرا احساس می کند، معلم این حق را دارد که تمامیتش را تعریف کند و چرا فکر می کند که اگر معلم به خاطر نمرات بد، او را از کلاس بیرون کند، این معنی را می دهد که جینی دیگر هیچ چیز نیست. حتی به شکلی طعنه‌وار پیشنهاد دادم که نوشته‌ی روی سنگ قبرش را در حال خواندن تصور کند «این جا جینی آرمیده است، رد شده به دست آقای فلود در دوره‌ی انگلیسی برای خارجی‌ها». راه دیگری را با گفتن این که ممکن است به راستی موقعیت را اشتباه درک کرده باشد، امتحان کردم. برای من این گونه به نظر نمی رسید که این معلم آن گونه که جینی ادعا می کرد، واقعاً بخواهد او را رد کند تا از



اعمال قدرت لذت ببرد. گفتم تا زمانی که او یک شکست احتمالی را پیش‌بینی می‌کند، می‌تواند کاری برای دچار شدن به «فاجعه» ای از پیش تعیین شده، انجام دهد. شاید معلم هنوز این فرصت را نداشته که بعضی نقاط خوب جینی را ببیند؛ ممکن است معلم همان‌طور که کلاس پیش می‌رود این فرصت را داشته باشد که قدردان توانایی‌های معینی مانند هوش یا سرسختی‌اش باشد. هیچ‌کدام از این رویکردها خیلی مؤثر نبود. او آن‌جا بود، ده ساله در لباس رسمی پرچین زرد. هاکی بازی می‌کرد و به من زبان‌درازی می‌کرد و به‌طور منظم هر چیزی را که من پرتاب می‌کردم، پس می‌زد. اگرچه من احساس وقوع امری در آینده را پیش‌بینی می‌کنم. این‌که با کنار رفتن شدت تلاش، کاری برای آرام کردنش انجام داده‌ام. او به! جنبه‌ی دیگری که ما روی آن کار کردیم، این احساسش بود که حتماً کارل وقتی جینی قادر نبود سؤالات خاصی را در کلاس پاسخ دهد (کارل با او درس را می‌گذراند)، جینی را خنگ فرض کرده است. تعجب می‌کنم که این چه‌طور می‌تواند ممکن باشد، زیرا به نظر بعید می‌رسد که بعد از این مدت زندگی با جینی، کارل هنوز یاد نگرفته باشد که هوشش را تحسین کند.

موضوع فرعی دیگر در جلسه، مقاله‌ای بود که من با همسرم در مورد ارنست همینگوی نوشته بودم و آن را در آخر جلسه‌ی گذشته به او داده بودم. یکی از نخستین چیزهایی که او گفت این بود که مقاله را بسیار دوست داشت. سپس گفت که متوجه نشده بود من آن را با همسرم نوشته‌ام. پیشنهاد کردم که هرچه می‌خواهد در مورد همسرم بپرسد. پرسید: «چه چیزی درس می‌دهد؟» به او گفتم: «فرانسه و علوم انسانی.» سپس پرسیدم: «آیا چیز دیگری نیست که بخواهد بداند.» و او گفت: «نه، تمامش یا همه‌اش همین بود.» همه‌ی آن‌چه او می‌گفت این بود که متوجه نشده بود همسرم هم یک استاد است، او یک بار همسرم را در خیابان دیده بود و حالا فکر می‌کرد که باید او را در دانشگاه دیده باشد. تلاش کردم واکنش‌های دیگری را به وجود آورم، گمان می‌کردم حسی از حسادت و کمی اضطراب نسبت به همسرم دارد،



اما او نتوانست یا نخواست که ادامه دهد.

موضوع دیگر این بود که شب قبل از آن که بیمارتر و بیمارتر شود، خیال پردازی‌هایی در مورد فرار کارل با دختری تقریباً زیبا داشت که در محل کارش می‌شناخت. در این خیال پردازی من جینی را به یک کلبه کوچک وسط یک روستا می‌برم که مانند نوعی بیمارستان است. این بیمارستان به وسیله یکی از همکارانم اداره می‌شود که دوستی خوب است و کسی است که با تشویق جینی به ابراز خشمش به او کمک می‌کند تا بهتر شود و کارهایی می‌کند که او نمی‌تواند انجام دهد. من هرازگاهی می‌آیم و او را آنجا ملاقات می‌کنم. البته من به او اشاره کردم که این خیال پردازی در پی هفته‌ای خیلی خوب رخ داده. مثل این که برای او خطرناک به نظر می‌رسد که کامیابی زیادی در هفته داشته باشد، زیرا از آن تهدید این برمی‌آید که باید دیدنم را متوقف کند. آخرین بخش انتقاد از خود، تأسف خوردن جینی از این بود که «جدی» نیست. این که هرگز درباره‌ی هیچ چیزی که انجام می‌دهد جدی نیست، که دوست دارد حتی در مورد درمان هم «چرب‌زبانی». من زمان طولانی را برای فهمیدن منظورش صرف کردم، چون من او را کاملاً جدی می‌بینم. چرب‌زبانی و حس شوخ‌طبعی‌اش بیش‌تر یک بخش از فریبندگی اوست و من باید از او به خاطر از بین بردن آن‌ها به چنین شکل بی‌رحمانه‌ای بیزار باشم.\*

\*نوارهای ضبط صوت و نوشته‌های سه ملاقات بعدی گم شده‌اند.

## ۴. زمستان زودگذر

۲۶ اکتبر. ۲۱ فوریه

۲۶ اکتبر

دکتر یالوم

از زمانی که جینی را دیده‌ام سه ماه گذشته است. به قدری مشغول بوده‌ام که نمی‌توانم بگویم به او فکر کرده‌ام یا خیلی دلم برایش تنگ شده است، اما به محض این‌که وارد دفترم شد، متوجه شدم که چیزی از وجود جینی هنوز به من وفادار است.

به محض این‌که نشستم و فقط پنج دقیقه را با او گذراندم، به عقب به موقعیت روانی متفاوتی با زمینه‌ای قدیمی و آشنا برده شدم. موقعیتی که برای ماه‌های بسیاری آن را ملاقات نکرده بودم. جینی همه‌ی کارهایش را برایم گفت. او برای سه ماه یک کار ثابت داشت، چهل ساعت در هفته کار می‌کرد تا زمانی که به خاطر شرایطی خارج از کنترلش اخراج شد. به زندگی با کارل ادامه داده و همه چیز خوب پیش رفته است. دیگر سایه‌ی رفتن کارل همواره با او نیست. آن‌ها گاه و بی‌گاه در مورد رفتن به آمریکای جنوبی با علم به این‌که با هم خواهند رفت صحبت می‌کنند، اگرچه جینی مطمئن نیست که بخواهد ایالت را ترک کند. او دوستان جدیدی پیدا کرده و به جای من با آن‌ها صحبت می‌کند، اما در نبود من گفت‌وگوهای خیالی زیادی با من نیز داشته است. بعد از این «گزارش ظاهراً خوب»، موضوعش را گفت و شروع به مطرح کردن جنبه‌ی «شریر» وجودش کرد. حس می‌کند اصیل زندگی نکرده، بلکه ساده و بدون تلاش ادامه داده است، کوتاه‌نظر و خوشحال است.



پیشنهاد کردم در تعریفش از زندگی تجدیدنظر کند، شاید زندگی واقعی‌اش جز در لحظات شکنجه‌اش اتفاق نمی‌افتد. پرسید آیا جدی هستم، آیا این چیزی است که یک روان‌کاو پیشرفت می‌داند. به او گفتم که از هشیاری بیش از حد آشفته شده و او گفت که همیشه خودش را از فاصله‌ای بسیار نزدیک تماشا کرده است. او بیش‌تر یک شنونده بوده تا فردی که عمل می‌کند.

قطعاً رابطه‌اش با کارل بهتر شده است؛ هنوز جینی با قدرت احساس می‌کند که به شکل واقعی با کارل در ارتباط نیست و قادر نیست عمیقاً «جدی» باشد. اگرچه چیزی متفاوت از خودشان انتظار دارد، اما نمی‌تواند شرح دهد که چیست؟ وقتی تحت فشار قرار گرفت، گفت که از کارل می‌خواهد به صورتش نگاه کند و نامش را بگوید. آن‌ها همه‌ی زمان‌شان را با هم می‌گذرانند، روز و شب. یک شغل دارند، هر دو در یک مرکز تحصیلات بزرگسالان درس می‌دهند و من نتیجه می‌گیرم که آن‌ها به اندازه‌ی کافی، بدون هیچ کشمکش خاصی، تمام روز مشغول کار کردن با هم‌اند. اگرچه شب، همه چیز با موضوع رابطه‌ی جنسی دردناکی که حل نشده است، متفاوت می‌شود. جینی حس می‌کند باید در مورد بی‌کفایتی جنسی بیش‌تر با کارل صادق باشد، باید به او همه چیز را بگوید و من اگرچه این را به او نمی‌گویم، اما حس می‌کنم که موضوعاتی خصوصی وجود دارد که جینی باید آن‌ها را نزد خود نگه دارد. او آرزو می‌کند که بتواند یک ملاقات گروه رویارویی با کارل داشته باشد، جایی که بتواند با او، بدون این‌که کارل بتواند به راحتی از آن‌ها بگذرد، با تمام ترس‌های عمیقش روبه‌رو شود. من نه کاملاً، ولی به شوخی پیشنهاد دادم که جلسه‌ی بعد او را با خود بیاورد. او از این حرف وحشت کرد و پافشاری کرد که کارل به روان‌درمانی اعتقاد ندارد.

سپس ادامه داد او همان جینی ابتدای درمان است. پرسیدم که آیا واقعاً به این اعتقاد دارد. وقتی تکرار کرد که از درون حس می‌کند همان است، نتوانستم به تغییراتش اشاره نکنم. درست است، او می‌پذیرد که رابطه‌اش با کارل تغییر کرده

است. هم اکنون کارل پنجاه درصد کارهای خانه را انجام می‌دهد، دیگر مجبور نیست پول بنزین ماشین را پرداخت کند. ولی او به سرعت این دستاوردها را با گفتن این که اگر به خاطر من نبود، این اتفاق‌ها هرگز نمی‌افتاد، از خودش دور می‌کند. تلاش کردم او را متوجه بازی‌اش کنم که در آن همه‌ی برده‌هایش را با تخصیص دادن آن‌ها به من انکار می‌کند. تا آخر جلسه انصافاً از من عصبانی بود و گفت که من عیناً مانند والدینش، وقتی که به او می‌گویند همه چیز درست خواهد شد، رفتار می‌کنم.

هم‌چنین به نگرانی‌اش درباره‌ی انتشار گزارش‌هایش از طرف من اشاره کرد که مرا برانگیخت تا بپرسم آیا توافق ما را به یاد می‌آورد. او به یاد آورد که من قول داده بودم، آن‌ها را بدون اجازه‌اش منتشر نکنم و اضافه کرد که چون کارل می‌داند من چه کسی هستم، تحت هیچ شرایطی آن‌ها نمی‌توانند با اسم من منتشر شوند، حتی پس از مرگ. به شوخی گفت که حق فیلم آن را هم می‌خواهد. باید بگویم هم‌چنان که صحبت می‌کرد احساس ناامیدی کردم، ولی حق کاملاً با اوست، همان‌طور که زمان پیش می‌رود، ممکن است نظرش را تغییر دهد و درباره‌ی آن‌ها احساس متفاوتی پیدا کند یا ما هر دو آن را ناشناس منتشر کنیم. اما احتمالاً آن‌ها را فراموش خواهیم کرد، چون فکر نمی‌کنم کیفیتی داشته باشند که انتشارشان را تضمین کند.

۱ نوامبر

دکتر یالوم

یک جلسه‌ی تقریباً عجیب، تأثیرگذار، کوتاه و با افت و خیزهای بسیار. پایم را گچ گرفته بودم (صدمه‌ی زانو) و چیدمان همه‌ی دفتر نو شده و به هم ریخته بود و من در جای دیگری نشسته بودم. جینی نشست و در همان لحظه بدون اشاره به هیچ‌کدام از این تغییرات شروع به صحبت کرد. اولین نفری بود که فوراً در مورد پایم سؤال نکرد. با گفتن این که حس می‌کند، امروز حرفی ندارد شروع کرد. اجازه



بده فقط کار جدیدی انجام دهیم. ده یا پانزده دقیقه‌ی اول کاملاً کسل‌کننده بود. آشکارا برآشفته بود. وقتی شروع به صحبت کرد یک جریان پنهانی قطعاً جنسی در هر گفته‌اش حس می‌کردم. گفت که کارل از این‌که او به درمان برگشته ناامید شده و آرزو می‌کرد جینی به قدری خوب شود که دیگر مجبور نباشد، مرا ببیند. بعد در این مورد صحبت کرد که در نشان دادن احساساتش به من ناتوان است و به‌علاوه احساساتش را به هیچ‌کدام از ما (من یا کارل) بروز نمی‌دهد. پرسیدم که اگر کارل به من به‌عنوان «مرد دیگر» واکنش نشان می‌دهد، جینی با معطوف شدن به «دو مرد» در زندگی‌اش صدمه دیده است. البته که این را انکار کرد. بعدها از اصطلاح «غیرقابل نفوذ» در رساندن نگرشش نسبت به هر دوی ما استفاده کرد و به‌طور ناگهانی کلمه‌ی «غیرقابل نفوذ» در من ذهنیتی از بارداری را به وجود آورد. (۴۰)

سپس او اتفاقات هفته‌ی قبل را مرور کرد که همه‌ی آن‌ها به شکلی غیرمعمولی اشاره به دوره‌ای خوب داشتند؛ او و کارل به جنوب رفته بودند به «بیگ سر» (۴۱)، همه چیز به خوبی پیش رفته بود. زمان خوبی را سپری کرده، اما در زندگی‌اش گم شده‌ای دارد که نمی‌داند چیست؟

برایم یک خواب تعریف کرد، می‌گفت مهم نیست. (هر زمان این حرف را می‌شنوم، گوش‌هایم تیز می‌شود؛ این حرف همیشه به این معنی است که یک خواب مهم در راه است.)

خوابش این بود: در جایی یک روان‌کاو و یک دخترند و دختر خیلی عجیب و غریب است، کارهای سرگرم‌کننده با دستش انجام می‌دهد. او شیزوفرنیک است. روان‌کاو، او را بسیار دوست دارد و زمان طولانی از او مراقبت می‌کند و در نهایت به او اصرار می‌کند که با پسری برود که از ویتنام بازگشته. پسر ترکیبی از برادرش (او در واقعیت برادری ندارد) که به ویتنام رفته و کشته شده و پسر دیگری بود. در ابتدا همه چیز با این پسر خیلی زیبا پیش می‌رفت، اما بعداً این پسر با او خیلی بدجنس شد و دختر بیشتر و بیشتر شیزوفرنیک شد و با کاتاتونیک شدن تمام شد. در



خواب قبل از این که او و پسر دور شوند، روان‌کاو به دختر یاد داده که چگونه بچه‌دار نشود و هم‌چنین به آن‌ها گفته بود که خیلی دور نروند؛ سپس او برای گرفتن نسخه‌ی قرص ضدبارداری تلاش کرد، ولی ترسیده بود، چون می‌دانست روان‌کاو اطراف را زیر نظر دارد و او را تا داروخانه‌ها دنبال خواهد کرد.

تلاش کردم روی خواب کار کنم، اما جینی قویاً مقاوم بود. به نظر می‌رسید خواب مرا بیش‌تر از او سر ذوق آورده. مقاومتش کنجکاوی‌اش را از بین برده بود. به او گفتم که خوابش مرا یاد چیزی می‌اندازد که معمولاً درباره‌ی آن بحث می‌کنیم. احساسش در این باره که فقط با دیوانگی می‌تواند توجه و نگرانی مرا برانگیزد. پرسیدم: «چرا من به تو می‌گویم که بچه نداشته باشی و خیلی دور نروی؟ صدای چه کسی آن را به تو می‌گفت؟» گفت: «نمی‌داند، بیش‌تر شبیه صدای والدینش است، ولی می‌داند که والدینش الان این را نمی‌گویند.» بنابراین ما به این نتیجه رسیدیم که صدا، صدای والدینش بود که وقتی کودک بود با او صحبت می‌کردند و آن صدا هنوز در او به صورتی زنده ادامه دارد. همه‌اش همین بود. یک خواب گرانبهای دیگر، بدون آن که نتیجه‌ای از آن استخراج شود، از بین رفت.

چرا او به گچ پای من اشاره نکرد؟ گفت که در ابتدا متوجه نشده که گچ است و فکر کرده فقط یک قطعه بانداژ است. از او پرسیدم این باعث شد به چه چیزی فکر کند. گفت که سخت است بتواند ذهنش را جمع‌وجور کند. دنبال کردن آن‌ها سخت بود. هیچ‌وقت به صراحت نگفت که چرا انتخاب کرد گچ را نادیده بگیرد.

او ناگهان گفت کارل به او گفته: «اگر تو بچه‌ای داشته باشی، اولین کلمه‌اش 'نمی‌توانم' خواهد بود.» (بنابراین درک قبلی من درست بود: کلمه‌ی «غیرقابل نفوذ» بی‌مفهوم نبود؛ این ناگهان در خواب ظاهر شد، وقتی در مورد چیزی صحبت می‌کند که در زندگی‌اش گم شده است، در واقع درباره‌ی فقدان کودک فکر می‌کرد.) گفته‌ی کارل در مورد فرزند به دنیا نیامده‌ی او ظالمانه بود، بیش‌ازحد ظالمانه. پرسیدم چرا به کارل جواب نداده؛ با نگفتن حرفی به کارل، فقط آن‌چه کارل به آن اشاره کرده بود



را به اثبات رساند: که او نمی‌تواند هیچ کاری انجام دهد، حتی نمی‌تواند عدم موافقتش را بیان کند. بعدها گفت که حرفم را به‌نوعی دوست داشت و این چیزی است که می‌خواهد، انجام دهم. خیال داشتن بچه را دنبال کردم: «چه چیز از کارل می‌خواهی؟ آیا بچه می‌خواهی؟ چرا از او درباره‌ی احساسش نسبت به خودت نمی‌پرسی؟» گفت: «اوه، او به مدت پنج سال و ۳۶۰ روز با من زندگی خواهد کرد و سپس دقیقاً قبل از این‌که شش سال شود، مرا ترک خواهد کرد.» پرسیدم: «چرا این را تحمل می‌کنی؟ یا موقعیت را تغییر بده یا شکایت کردن در مورد آن را متوقف کن.» او ماهرانه رشته‌ی سؤالات مرا با حرف‌های خنده‌داری مانند «گوش دادن به تو با پای پیچ‌خورده‌ات»، قطع می‌کرد و ما هر دو از خنده روده‌بر می‌شدیم.

او گفت که واقعاً نمی‌خواهد با کارل ادامه دهد، زیرا هنوز خیال تنها زندگی کردن در یک کلبه وسط یک جنگل را در ذهنش می‌پروراند. نپذیرفتم که منحرف شوم و گفتم که خیال‌پردازی‌اش کودکانه و رمانتیک است و به‌علاوه در دنیای خیالی، او هرگز تنها نیست؛ همیشه فرد بزرگی از بیرون او را نگاه می‌کند. آن فرد بزرگ کیست؟ چرا آن مرد زندگی‌اش را صرف مراقبت از جینی می‌کند؟ آیا او پدرش بوده است؟ پدرش قرار نیست برای همیشه حضور داشته باشد؛ روزی خواهد مرد و جینی مجبور خواهد بود به زندگی‌اش ادامه دهد. این حرف اشک به چشمانش آورد و زمزمه کرد که نمی‌خواهد به آینده فکر کند، ولی من به او اطمینان دادم که این یکی از واقعیت‌های خشن زندگی است که باید به‌ناچار با آن مواجه شود.

پیش از آن در ملاقات، حس شورش در مقابل خودم و سرزنش کردنم به خاطر شبیه بودن به یک روان‌درمانگر دیوانه را داشتم، این‌که کسی هستم که بی‌شبهت به اکثر روان‌درمانگران او را به این‌جا می‌رساند که به‌جای نگاه کردن به درون، به بیرون نگاه کند. وقتی به او گفتم بیش از حد به درون نگاه می‌کند گفت که او با یک نظر سطحی به درون نگاه می‌کند و آرزو کرد، ای کاش من انتقاد از او برای درون‌گرا بودنش را متوقف کنم. همه‌ی این‌ها یک علامت سالم از این واقعیت به نظر می‌رسید

که او قادر است در برابر من کمی ایستادگی کند. چیز دیگری که در مورد آن صحبت شد، این بود که او متوجه اسم مادلین گریر(۴۲) در یکی دیگر از دفترها شد و گفت که من باید مراقب باشم که هیچ چیز به مادلین نگویم، زیرا او جینی را می شناسد. خنده دارتر از خنده دار! مادلین یکی از همکارانم، تنها کسی است که تا کنون یکی از نوشته های جینی را خوانده است. مشخص شد که مادلین در حال حاضر یکی از دوستان جینی را ملاقات می کند. باید چه کار کنم؟ من بیش تر از این ها آزردهام که این را به جینی بگویم و برای مطرح کردن موضوع با مادلین هم بی میل، زیرا می ترسم چیزی بیش تر از آن بگویم که او می داند، مطمئن نیستم که او جینی گزارش ها را به جینی ای که در سانفرانسیسکو دیده، ربط داده باشد.

## ۱ نوامبر

### جینی

وقتی داخل جلسه شدم، هیچ مشکل یا شکایت خاصی نداشتم و فکر می کردم که همه چیز خلاصه خواهد بود. از جلسه لذت بردم و آن را مفید یافتم، شاید به خاطر این که تو بیش تر از معمول صحبت کردی.

البته فقط زمانی که ما به موضوعات بسیار عاطفی می رسیم، من واکنش نشان می دهم. مثل وقتی که گفتم قرار است مجبور باشم نیمی از عمرم را بدون والدینم زندگی کنم. این حقیقت دارد، من بیش تر از اکثر مردم هم سن خودم به آنها وابسته ام، چون هنوز به خودم، بدون تشخیص هیچ تغییر یا رشدی در متن های گذشته رجوع می کنم. منظورم این است که من شغلی ندارم که مرا تعریف کند یا خانواده ی دیگری. من هنوز خودم را یک کودک استثنائی آزاد حس می کنم.

وقتی تو درباره ی استثنایی بودن من زخم زبان کوچکی زدی، می دانستم که ظالمانه بود و تقریباً مرا دست انداختی، ولی این حقیقت است. باید راهی باشد که من



خودم را ببینم. این خاص بودن است که باعث می‌شود به خودم با خیال‌پردازی‌های خاصی از یأس، تنهایی و یک دختر ترشیده‌ی سیاه‌بخت که دور خودش می‌چرخد، پاداش بدهم. چیزی که در این جلسه بیش‌تر از همه آن را مفید می‌دانم وقتی است که دقیق کارهایم را به تو می‌گویم و تو به من واکنش‌های جایگزینی را که می‌توانستم داشته باشم، نشان می‌دهی. این کار حالت‌های دیگر رفتار را تقویت می‌کند. مثل زمانی که من درباره‌ی کارل به تو گفتم، این‌که می‌گوید اولین کلمه‌ای که بچهام خواهد گفت: «من نمی‌توانم» خواهد بود و تنها عکس‌العمل من رنجیدن و سپس ترس و یک نیاز برای نزدیک شدن محتاطانه به او شنیدن «دوستت دارم» بود. وقتی به چنین شکل فریبنده‌ای عمل می‌کنم، مجبورم خیال‌بافی کنم که خود واقعی من چیزی نیست که هر روز آن جاست، وقتی من کسی را ندارم که محتاطانه به او نزدیک شوم، خشنودش سازم و به او نیاز داشته باشم، تنبیه واقعی می‌شوم. این مرا هر روز و همین حالا از تلاش برای تغییر رفتارم باز می‌دارد. وقتی که من بتوانم این را با زندگی روزانه تجربه کنم و الگوهای قدیمی‌ام را تغییر دهم حس می‌کنم که موفق شده‌ام و رشد کرده‌ام. من واقعاً نمی‌خواهم وارد تبعید و شکنجه‌ی خود شوم. من کارل و محیطم را دوست دارم و به همه‌ی آن‌ها نیازمندم.

۹ نوامبر

دکتر یالوم

یک جلسه‌ی بی‌فروغ، تقریباً آهسته و بی‌هیچ اوجی از علاقه. جینی با گفتن این‌که شب گذشته به خاطر موضوعی ابلهانه اوقات بدی را گذرانده بود، شروع کرد؛ موضوع زمانی آغاز شد که کارل گفت حالش خوب نیست و نگران آینده و شغل خود است. این دقیقاً قبل از رفتن آن‌ها به تخت‌خواب اتفاق افتاد. در این‌جا جینی ناگهان در خواب شروع به خیال‌پردازی‌هایی می‌کند که کارل او را ترک خواهد کرد و از فکر

تنها ماندن غمگین می‌شود. این اتفاق لحن بقیه‌ی ملاقات را تنظیم کرد، زیرا نتیجه‌گیری بلافصلم این بود که او باید فهمیده باشد، چه چیز کارل را عذاب می‌دهد و سپس تلاش کند، کاری برای نجاتش انجام دهد. وقتی به آن اشاره کردم گفت: «من چه کاری می‌توانستم انجام دهم؟ همسر تو چه کاری انجام داده است؟» من ناله کردم و گفتم: «اوه، نه!» و سپس او آن را یک شوخی تلقی کرد و گفت: «خانم نیکسون به رئیس‌جمهور نیکسون چه خواهد گفت؟» حدس می‌زنم هرگز به سؤالش برنگشتم، از یک نظر به خاطر این که فکر نمی‌کردم این که بداند همسر من چه خواهد گفت کمکی به جینی کند و هم‌چنین به این خاطر که جینی سؤالاتی شخصی را می‌پرسید که من از جواب دادن به آن‌ها طفره می‌رفتم. در هر صورت این به زودی ما را به این حقیقت رساند که او و کارل به صورت خودمانی در مورد هیچ‌چیز صحبت نمی‌کنند. هیچ‌وقت برای جینی مشخص نمی‌شود که چگونه به کارل کمک کند، احساساتش درباره‌ی آینده‌اش را کشف کند و من مطمئنم که این بخشی از همان علتی است که جینی نمی‌تواند هیچ چشم‌انداز روشنی از او درباره‌ی آینده‌شان با هم داشته باشد. اگرچه آن‌ها در نهایت ساعت‌ها در مورد ایده‌های خیلی باشکوه صحبت می‌کنند، اما قوانین نیرومندی بر رابطه‌ی آن‌ها حاکم است که از صحبت‌های شخصی جدی در مورد هر اتفاقی جلوگیری می‌کند. من خسته شدن او را از این که چگونه باید این الگو با کارل را بشکنند، حس کردم. از او پرسیدم که می‌خواهد چه چیز از او بداند، و این حرف او را به سمت چیزی که فکر می‌کنم ظالمانه است هدایت کرد: رابطه‌ی آن‌ها برای کارل چه معنی دارد؟ او چه مدت و چه قدر عمیق قصد دارد خودش را به آن متعهد کند؟

او سپس در مورد یک مهمانی ادبی، مکانی که در حضور برخی افراد مسن‌تر مانند دختری ده‌ساله عمل کرده بود، سخن گفت؛ او یخ کرد، زیرا حس کرد، هیچ ماهیتی ندارد. اگر کارل آن‌جا نبود، اگر مردم دیگر آن‌جا نبودند، او به‌سادگی تبدیل به «هیچ» می‌شد، زیرا همه‌ی آن چیزی را که او حس می‌کرد می‌تواند انجام دهد، به



ایده‌های دیگران بازمی‌گشت. من عقیده‌ام را که کاملاً متفاوت بود، با او در میان گذاشتم، این که او یک ماهیت به‌شدت قدرتمند دارد که همیشه حس و تشخیص داده می‌شود. وقتی او صحبتی «عاقلانه» می‌شنود نمی‌تواند مکالمه را ادامه دهد، ولی به‌خوبی قادر است بنشیند و آن را در ذهنش مسخره کند. رفتارش برای من خیلی هم نامعقول به نظر نرسید؛ چرا او باید مانند همه اجتماعی باشد؟ سپس او مرا خیلی ماهرانه با دادن جواب متقابل به دام انداخت که اگر این چیزی است که اوست چرا من از او انتظار دارم که در رابطه‌اش با کارل تغییر کند؟ از این مهلکه با این استدلال بیرون خزیدم که مردم می‌توانند از نظر اجتماعی متفاوت باشند، ولی وقتی با فرد دیگری از نزدیک مرتبط می‌شوند، عموماً باید درباره‌ی موضوعات خودمانی‌تر صحبت کنند، مگر این که به قدری مشغول گذران زندگی یا با هم کار کردن باشند که بدون آن که درباره‌اش صحبت کنند، با هم صمیمی‌اند. او و کارل زمان بسیار زیادی را صرف صحبت کردن با دیگران درباره‌ی احساسات درونی و کشف آن‌ها در نوشته‌های‌شان می‌کنند، و این برای من باورکردنی نیست که آن‌ها بتوانند با یکدیگر ادامه دهند، مگر این که در برخی سطوح، ارتباط خصوصی بیش‌تری برقرار کنند.

جینی گفت که آخرین تغییر کوچک در زندگی‌اش وقتی اتفاق افتاد که من او را مجبور کردم با کارل در مورد پول بنزین صحبت کند، دردناک بود، ولی به نوعی یک تغییر به‌شدت مهم در رابطه‌شان بود. آرزو کرد ای کاش او را مجبور کنم کاری شبیه آن را دوباره انجام دهد.

امروز زمانی بود که حس کردم جینی به شکلی خاص حرف بیش‌تری برای گفتن به من ندارد، نشانه‌ای از این که شاید او بهتر است، و شاید او به‌زودی درمان را ادامه ندهد. مطمئناً بخش‌های مشکل‌داری وجود دارد، ولی تمام زندگی‌اش قالب رضایت‌بخش‌تری گرفته است.

## جینی

سرفصل‌های مکالمه را مطرح کردم. برای مثال، ناتوانی‌ام در صحبت کردن با کارل درباره‌ی چیزهای جدی. این بخشی از طبیعت تک‌بعدی من است و فکر می‌کنم، شیوه‌ای که با او رفتار می‌کنم، همان شیوه‌ای است که با تو رفتار می‌کنم. بنابراین برای دانستن این‌که کارل چه حسی دارد. باید می‌پرسیدم تو چه حسی داری؟ و هر دوی شما چه قدر دوام خواهید آورد؟ البته که من ترس بیش‌تری در مورد کارل دارم، چون بیش‌تر زمان، حیات من و اعضا و احساساتم با او درگیرند.

وقتی پرسیدی آیا چیزی از گروه یاد گرفته‌ام، مرا شگفت‌زده کرد. هیچ یک از تجربیات من پلکانی برای رشد نبودند. من از گروه برای همراهی موقت استفاده کردم، ولی در هر حال ما سؤالات زیادی در گروه نپرسیدیم که واقعاً پاسخ داده شده باشند، هیچ وقت به سؤالات پرسیده شده، خیلی خوب پاسخ ندادم. من روی یک خط منطقی ایستادم، دوری باطل در لباس لبخندی تصنعی. ما دیروز دو سکوت داشتیم، ولی آن‌ها سکوتی پوچ بودند. تو می‌پرسی چه چیز در حال اتفاق افتادن است و من چیزی نمی‌گویم.

خوشحال بودم که مادلین با تو صحبت کرده بود و تصور می‌کردم (از تو نمی‌پرسم) به تو گفته من دختر شیرینی‌ام، ولی ببین، من جدی بودن را با اعتراف کردن اشتباه می‌گیرم. وقتی مادلین را در مهمانی ملاقات کردم، رفتارم مانند یک دختر ساده‌ی افلیج بود. (مادرم گفت که تو می‌توانی «هیچ کاری» در یک مهمانی انجام ندهی، اما در یک مکان نمان، چون مردم متوجه آن خواهند شد.) بنابراین وقتی کارل در مورد تو در مهمانی صحبت کرد و مادلین هم تشویقش کرد، به او گفتم سه سال است که پیش او می‌روم؛ و این‌که امسال برای تو می‌نوشتم. مجبور نیستم یا نمی‌خواهم این



را بگویم، ولی وقتی نمی‌توانم حرفی برای گفتن پیدا کنم فقط در مورد هر چیز مربوط به دیگری حرف می‌زنم.

چیزی که تو دیروز درباره‌ی اجبار به صحبت گفتی درست بود، ولی هیچ تأثیر عاطفی نداشت یا حداقل بیش از مقاله‌ای در یک مجله تأثیر نداشت. من و تو نتوانستیم در من عمیق شویم؛ ولی من خیلی احساس بدی نکردم.

در حال قدم زدن به سمت ایستگاه احساس خوش‌بینی می‌کردم، با این تصور که قبلاً با کارل صحبت کرده‌ام و همه چیز خوب بود. سپس در تصویر خیال‌پردازی‌ام، تو باید به یک سفر کاری می‌رفتی و جلسه‌ی بعد را عقب می‌انداختی. بنابراین به تو زنگ می‌زدم و می‌گفتم که چه قدر همه چیز خوب بود.

بین چه‌طور ذهن من بیهوده وقت می‌گذراند یا همه‌ی کارها و مشکلات جدی را کوتاه می‌کند.

حتی اگر من خیلی دورم، وقتی درباره‌ی «حضور» من صحبت می‌کردیم، آن را دوست داشتم، ولی می‌دانم که من به یک چهارچوب مخصوص در اطرافم نیاز دارم که طبیعی‌تر احساس کنم و حضور داشته باشم. حتی وقتی که باعث می‌شوم دیگران با سکوت‌م احساس ناراحتی کنند، باز هم نمی‌توانم خودم را مجبور کنم، حرف بزنم. نمی‌توانم چیزی به آنها بدهم. آنها باید چیزی به من بدهند. می‌دانم که این مهم نیست، ولی هنوز هم احساس می‌کنم از بین رفته‌ام و نمی‌توانم در موقعیت‌های عادی حتی چیزی کم ارائه دهم.

یک ملاقات نسبتاً بی‌ریا و ملاقاتی که برایم کاملاً سخت بود. حس کردم مثل یک سردسته تشویق‌کنندگانم یا یک پشتیبان در گوشه‌ی زمین بوکس که جینی را تشویق می‌کند. اساساً او داخل شد که بگوید آنچه را هفته‌ی گذشته پیشنهاد کرده بودم، انجام نداده است. نتوانسته بود با کارل صحبت کند. جینی گفت فرصت صحبت کردن با کارل را از دست داده است. یک شب به صورتی غافل‌گیر کننده همه را برای دیدن یک فیلم تلویزیونی تا چهار صبح به خانه دعوت کرد. کارل به خاطر انجام این کار خیلی از او عصبانی بود و شب این‌گونه تمام شد که جینی مجبور شد برای کم کردن خشم کارل از او عذرخواهی کند.

تعدادی دیگر از وقایع مشکل‌ساز هم رخ داده بود؛ برای مثال کارل یک شب دیگر شبی با عصبانیت او را به خاطر اشتباهی که در درست کردن بخشی از شام انجام داده بود، سرزنش و شروع به نطق کردن برای او در مورد ضعف‌های زیادش کرده بود. جینی با ملایمت با هر چیز که او گفت موافقت کرد و عملاً از کارل به خاطر حرف‌هایش تشکر کرد. تلاش کردم حرف‌های جایگزینی را که می‌توانست بگوید، مرور کنم، درحالی‌که به‌طور عمده برایم سؤال بود که چگونه رابطه‌ی آنها به گونه‌ای تعریف شده است که کارل حق دارد، جینی را بدون ارفاق، دو طرفه نقد کند. او گفت که می‌تواند با گفتن بعضی از اشتباهاتش شروع کند، ولی بی‌معنی بود چون حقیقت این است که کارل کاملاً در انتقاداتش حق داشت. من مجبور به تکرار دوباره و دوباره بودم: مسئله اصلاً این نیست که حق با کارل بود یا نه، بلکه این بود که چگونه رابطه به این شیوه تعریف شده بود؟ با او اجرای نقش کردم، آنچه را کارل گفته بود، بازگو کردم و از او خواستم که به شکل متفاوتی پاسخ دهد. سپس او



شروع به بهانه آوردن کرد. گفت فقط تلاش می‌کرده برای او شام لذیذی درست کند یا شاید او همبرگرها را که می‌تواند بدون هیچ مشکلی درست کند، ترجیح می‌دهد؟ به او گفتم که خیلی از مسیر اصلی دور شده است؛ آیا نمی‌تواند چیزی خصوصی‌تر بگوید؟ او در امنیت دفتر من اجرای نقش می‌کرد. به کارل گفتم که او آزارش داده است؛ چرا باید دقیقاً قبل از رفتن به رختخواب او را خرد کند؟ سپس او از آن صحنه‌ی سخت با مشاهده‌ای خنده‌دار خارج شد. گفت این‌گونه حس کرده که من او را در یک مدرسه‌ی سامورایی گذاشته بودم و به او تعلیم می‌دادم که چگونه پاهایش را در جای درستش مستقر کند و چگونه شمشیر را نگه دارد.

او اتفاق دیگری را هم تعریف کرد و گفت که در طول این هفته به کارل گفته است «عاشقت هستم»، ولی پاسخی نگرفته بود. متعجبم که چرا حس نکرد این حق را دارد که در مورد سکوت او پرس‌وجو کند. پافشاری کرد که از قبل جواب را می‌دانست که کارل عاشق او نیست و علاقه‌ای به ادامه‌ی رابطه ندارد. سپس من دو مشاهده ساختم. اولی این بود که اگر این حقیقت داشت، آیا او علاقه‌ای به ماندن با کارل داشت؟ آیا این رابطه‌ی «بدون عشق» تمام چیزی بود که او در زندگی می‌خواست؟ دوم این‌که به او گفتم من هیچ اعتمادی به توانایی او در جمع‌آوری داده‌ها ندارم. برای مثال یادآوری کردم که او برای مدت زمان زیادی قادر نبوده است، از من بخواهد زمان ملاقات‌مان را تغییر دهیم، چون فکر می‌کرده مرا ناراحت می‌کند و زمانی که بالاخره شجاعتش را برای خواستن بالا برد، فهمید که کاملاً در ادراکش دچار اشتباه بوده است، همین موضوع می‌تواند کاملاً در مورد کارل حقیقت داشته باشد. او از بسیاری چیزها چشم‌پوشی می‌کند، مانند این حقیقت که کارل بخش زیادی از زندگی بزرگ‌سالی‌اش را با جینی گذرانده است. و بنابراین ما با هل دادن و هل دادن او برای «گفتن چیزی خصوصی» به کارل ادامه دادیم. از این می‌ترسم که چگونه پیش خواهد رفت، و شاید من از او می‌خواهم کاری را انجام دهد که نمی‌تواند و شاید این رابطه با کارل بهتر از هیچی است. حدس می‌زنم در

پس زمینه‌ی افکارم این خاطره است که مادین می‌گفت وقتی کارل را ملاقات کرد، فکر می‌کرده چه قدر متخاصم است. شاید من بیش از حد از جینی محافظت می‌کنم، ولی به نظر می‌رسد کارل شخصیت او را به گند می‌کشد و من می‌خواهم به نحوی او را از این مرد نجات دهم یا دست‌کم به او کمک کنم رابطه را اصلاح کند. سپس این زندگی برایش بیش‌تر قابل زیستن خواهد بود.

## ۱۶ نوامبر

### جینی

شاید این علامت بهتری است که من خیلی آن‌چه را که دیروز اتفاق افتاده به یاد نمی‌آورم. درحالی‌که منتظر تو نشسته بودم یک دختر با چشم‌های اشک‌آلود را دیدم که درمانگرش را ترک می‌کرد و حس کردم که چه روزهای خوبی بودند، گذشته‌ی من «دستمال‌های خیس، موضوعات بزرگ.»

در هر صورت از زمانی که ما شروع به صحبت کردیم، خودم را پر از اضطراب کرده بودم، مطمئن از این‌که هیچ‌چیز برای صحبت کردن درباره‌ی آن ندارم، مطمئن از این‌که باید به دستشویی بروم و حس کردم همه‌ی آن‌چه می‌توانم انجام دهم این است که به تو چیزهایی را بگویم که گذشته بودند، نه به قصد تغییر، و سپس به محض این‌که شروع به صحبت کردیم، می‌دانستم که گریه خواهم کرد، صحبت کردن را بدون تمرکز و با نگاهی خیره که با ترسم پر شده بود، ادامه دادم. این را برای مدت زیادی ادامه دادم تا در نهایت همه جرقه‌ها را با اشک‌های بیرون ریختم. می‌بینی، من آن قدر که به احساسات بیرون کشیده شده با بحث‌ها علاقه‌مندم، به خود بحث‌ها علاقه ندارم. رسیدن به اشک‌ها بسیار آسان‌تر از رسیدن به فهم پشت آن‌هاست.

ما به موضوع قدیمی‌مان برگشتیم «چرا من نمی‌توانم به نفع خودم صحبت کنم؟»



از این لحظه تو نقش کارل را بازی کردی، ولی من هرگز واقعاً نقش خودم را بازی نکردم. گرچه هم اکنون من به خاطر می‌آورم که از تو چه خواستم، خواستم به من این شانس را بدهی که وانمود کنم چه انجام خواهم داد. می‌دانم که این یک موقعیت امن درون دفتر توست، ولی به خودم فشار نمی‌آورم. دست‌کم تو باعث می‌شوی حس کنم هرگز رگب نخواهم خورد یا بیرون انداخته نخواهم شد. بنابراین مانند زمانی که می‌گویی: «تو هیچ‌وقت از خودت دفاع نمی‌کنی، مگر این‌که بدانی خودت می‌توانی از موقعیت خارج شوی و حرف‌هایی داری» می‌دانستم که مهم است به خاطر بیاورم، و باید درباره‌ی آن فکر کنم، ولی من آن را به «روز دیگری» سپردم.

تا حدی این‌گونه حس کردم که گام‌های زیادی به سمت خط شروع برداشته بودم، جایی که بتوانیم از آن‌جا شروع کنیم. با این‌که می‌توانستم آن را همان روز شروع کنم، اما نکردم. می‌دانم که بعد از رسیدن به یک نقطه‌ی مشخص دیگر فقط حرف می‌زدم. مانند همیشه عکس‌العمل‌ها و احساس‌هایم را جیره‌بندی کردم. قادر به تمرکز نبودم. شاید باید به تو لحظه‌ی دقیق انحرافم را می‌گفتم و سپس می‌توانستیم در مورد آن صحبت کنیم؛ ولی به‌جای آن فقط تو را نگاه کردم که تلاش می‌کردی مرا ترغیب و وادار به حرکت کنی. ولی من از قبل احساس سنگینی و راحتی داشتم مثل این‌که همان لحظه در گهواره بودم.

وقتی گفتم «احساس می‌کنم مرده‌ام» حس مرگ کردم. همه‌ی این‌ها برای رنجاندن تو بود و من احساس شرم کردم که چگونه هرچند وقت یک بار این موضوع به‌عنوان یک بهانه مطرح می‌شود. می‌دانم اگر فکر کردن به این‌که مرده‌ام را متوقف کنم نسبت به احساسات درونی‌ام پذیراتر خواهم بود. چیزی که قطعاً در جلسه هفته‌ی گذشته داشتم.

تو در مورد برخی از آن‌چه «عذرخواهی‌های من به خاطر گذشته» نامیدی، بی‌حوصله به نظر می‌رسیدی.

## دکتر یالوم

جلسه‌ای وحشتناک با جینی، ولی چیزی که آن را بدتر می‌کرد، این بود که پیش از آن یک جلسه بد با مراجعه‌کننده‌ی دیگری داشتم. بیمار دیگرم خیلی متخاصم بود، مقاومتی، ساکت و بی‌اعتماد به من و تلاشم این بود که او را وادار کنم کاری انجام دهد.

با جینی چیزی برای کار کردن وجود نداشت. من رفته‌رفته با تراوش‌هایی از این احساس که کمک به جینی برای تغییر بی‌فایده است، مغلوب می‌شدم؛ او نمی‌خواهد هیچ تغییری در خود بدهد. در انتهای جلسه حس کردم با یک صخره‌ی سنگ کاملاً صاف با فقط شکافی کوچک روی آن برای یک جای پا روبه‌رویم و این شکاف، تکرار این حرفم بود که جینی خوشحال نیست، چون نمی‌داند که آیا کارل با او ادامه می‌دهد یا نه و این‌که چرا او از کارل نمی‌پرسد؟ به نظر می‌رسید که این تنها راه باریک درمانی ممکن باشد که آن هم قبلاً به نازکی پوشیده شده است.

او داخل شد. جمله‌ی اول این بود که تا وقتی وارد این دفتر شود، احساسی عالی داشته. سپس اظهار کرد که داستانش را تایپ کرده است و در حال فرستادنش برای نشریات است. واضح بود که از دنبال نکردن نسخه‌ام برای صحبت کردن خصوصی با کارل شرمنده است. برای جلوگیری کردن از سرزنشش به من هدیه‌ای در قالب داستانش داد. می‌توانم این را به او بگویم، اما تُب که چی؟ باقی جلسه صرف تأسف خوردن در مورد این حقیقت شد که او «جدی» نیست که نباید اصلاً حرف بزند، چون فقط پرحرفی می‌کند، بدون این‌که واقعاً روی چیزی کار کند. من و او در طول همه‌ی این مدت آن‌قدر غیرخصوصی و دور بودیم که در نهایت از او دعوت کردم، از من سؤالی مستقیم بپرسد. گفت: «چه مدت به دیدن من ادامه خواهی داد،



ادامه دادن به این که به من اجازه دهی که بیایم و پرحرفی کنم و بگویم خوبم؟» تلاش کردم به او بی پرده و صادقانه پاسخ دهم که من این را وابسته به او می دانم و ادعایش مبنی بر این که همه چیز خوب است، وقتی چنان حیطه های بزرگی از نارضایتی در زندگی اش را خیلی جدی نمی گیرد. او در مورد این خبر به نظر نسبتاً خوشحال رسید، دقیقاً مانند یک بچه ی کوچک. بعدها گفت که او از خودش منزجر شده بود، او با من «صادق» نبود، حس یک حقه باز را داشت، حتی در انتهای لبخندهایش حس حقه بازی داشت. نتوانستم هیچ کاری برای کمک به او انجام دهم. فقط بارها و بارها این سؤال را تکرار کردم: «آیا می خواهی تغییر کنی؟» شاید موقعیت موجود خیلی راحت است. حس می کنم تمام مسئولیت تغییر روی شانسهایم است. او حتی از من می خواهد که هدفهایش را برایش تعیین کنم. باید این را به چهار یا پنج شیوه ی متفاوت گفته باشم، ولی همه اش بی فایده است. امروز برای اولین بار به این فکر کردم که درمان را خیلی بی پایان گذاشته ام. شاید باید یک زمان خاتمه تعیین کنم، چهار ماه یا شاید شش ماه. این زمان احتمالاً به کار ما سرعت خواهد داد. گاهی فکر می کنم شاید او از من می خواهد که این کار را بکنم. شاید او امروز این را می خواست.

## ۲۳ نوامبر

### جینی

قبل از این که داخل شوم از این می ترسیدم که چیزی برای صحبت وجود نداشته باشد، ولی بعد فکر کردم که این خودش مانند معجزه کار می کرد. اگر من این قدر وراج و مقاوم نبودم، کار می کرد. نمی توانم خودانگیخته باشم و یک موقعیت بد را تغییر دهم یا راهی خارج از آن تصور کنم. شاید آنچه من در جلسه انجام دادم چیزی است که این جا انجام می دهم، فقط حرف زدن درباره ی خودم به شیوه ای

خودخواهانه. این یکی از سخت‌ترین زمان‌ها بود.

وقتی گفتم از تو می‌خواهم مرا تصحیح کنی و به من هدف بدهی، منظورم کارهای خانگی برای پر کردن هفته‌ام نبود، این خیلی بدیهی و جزئی خواهد بود؛ بلکه منظورم کارهایی بود که باید در دفتر تو انجام دهم. همه چیزهایی که اتفاق افتاد، از انگیزه‌ی صحبت با تو درباره‌ی چیزهایی که فکر می‌کنی مهم‌اند، سرچشمه می‌گیرد. تو صاحب مراسمی. بنابراین تو را به خاطر دست گذاشتن روی همان زخم‌های قدیمی، همان بدیهیات حیاتی قدیمی سرزنش می‌کنم، آیا او عاشق یا حتی دوستدار من است، آیا کارل مرا ترک خواهد کرد؟ این مانند حل کردن یک جدول کلمات متقاطع یکسان در راهی یکسان است.

دیروز از درون، دچار خلأ شده بودم. زندگی‌ام مانند درختی مقابل یک حصار مرزی روییده است و من فقط تا وزیدن باد بعدی و تکان بعدی نفس می‌کشم. حالا این‌جا بدون دلداری تو در خانه می‌نشینم، می‌توانم به خیلی چیزها برای گفتن فکر کنم. درباره‌ی ملال و فشار این زندگی. چگونه کارل برخی اوقات قبل از این‌که شب به تخت‌خواب برود، دیوارها را با چشمش ورنانداز می‌کند، خانه را بررسی می‌کند و می‌گوید: «من از این‌جا متنفرم. از این متنفرم.» و من نمی‌توانم باور کنم که واقعاً مرا بررسی می‌کند و از خانه به‌عنوان یک بهانه استفاده می‌کند که با من صحبت کند. این برایم احساسی از عشق و رهایی باقی نمی‌گذارد. حتی وقتی می‌توانم ادامه دهم و به شیوه‌ای طنزآمیز بگویم که آیا این گفته قبل از رفتن به تخت‌خواب القاکننده‌ی عشق است؟ ظالمانه نیست؟ با یک احساس بزرگ از تشویش و نارضایتی که او جمله‌ای مانند این را به‌کار می‌برد، رها می‌شوم. او تأثیر آن‌ها را می‌داند و فقط درباره‌ی خودمان حساس نیست و اهمیت نمی‌دهد. سپس می‌توانم فکر کنم که کارل خودش اوقات بدی را تجربه می‌کند که آن حرف‌ها را می‌زند. یا شاید من دیروز هیچ مشکلی برای حل کردن نداشتم. این‌طور حس کردم که زمان هر دویمان را هدر می‌دهم.



وقتی تو در مورد هدفها پرسیدی متوجه شدم که چه قدر از مرحله پرتم. من پاسخهای متمدنانه می‌دادم. احتمالاً با یک مشاور راهنمای دبیرستان صحبت می‌کردم.

زحمتی برای گوش کردن به تو ندادم وقتی به نوعی علاقه‌مند به شنیدن نظراتت بودم، مثل زمانی که در مورد حساب پس‌انداز من صحبت می‌کردیم. من از حساب پس‌اندازم همان‌طوری استفاده می‌کنم که از استعدادم. به آن اجازه می‌دهم که بنشیند و علایقم را جمع‌آوری کند، به‌طور خودانگیخته می‌ترسم از آن جز اندکی خرج کنم، درحالی‌که منتظر یک موقعیت اضطراری‌ام که نیاز به درایت و پول خواهم داشت. باز هم به تعویق انداختن. نجات دادن خودم از انتقاد یا مرگ.

علاوه بر این، بعد از آن من در مورد نوشته‌ها احساس بدی کردم. وقتی چیزهایی که در مورد آنها صحبت می‌کنیم، چیزهایی‌اند که انجام نشده‌اند یا اشتباه پیش رفته‌اند، آن وقت چیز کمی هم برای کار کردن وجود دارد، ولی کمی احساس خشم کردم که تمام جلسه بر اساس احساسی اشتباه به این خاطر که با کارل صحبت نکرده بودم، شروع شد. حدس می‌زنم آن را به شیوه‌ای بچه‌گانه پیش کشیدم و به تو درباره‌ی نوشته‌ام جوری گفتم که تو را خوشحال کنم، ولی چرا تو نتوانستی آن را تغییر دهی؟

تو عادت داشتی وقتی چیزها کار نمی‌کند، بتوانی مرا آرام کنی، راه‌های مختلف را امتحان کنی. جلسه مانند یک مصاحبه‌ی شغلی پیش می‌رفت که در آن من برای شغلی که نمی‌خواهم درخواست داده بودم.

جلسه‌ای مانند این همیشه واگیردار است و در اواسط راه می‌دانستم که بعداً خودم را تنبیه خواهم کرد، البته کردم و این چیزی است که مرا افسرده می‌کند، نمی‌توانم آن را متوقف کنم، نمی‌توانم از تو بخواهم به من کمک کنی که تو اجازه می‌دهی من پیش بروم.

وقتی به طعمه کردن من با موقعیت موجود با گفتن این که شاید من خوشحالم ادامه

دادی، باید عصبانی می‌شدم. حدس می‌زنم از من انتظار می‌رفت در آن لحظه بالا بپریم و بگوییم: «نه نه، اشتباه است.» ولی این کار را نمی‌کنم و قرار است این معنی را بدهد که هیچ مشکلی وجود ندارد. تو خودت گفتی که این یک موقعیت موجود مناسب نیست، ولی شاید من اهمیت نمی‌دهم.

خُب، من واقعاً نمی‌خواهم زندگی‌ام با کارل را رها کنم، اگرچه تو و کلماتم مرا به آن سمت سوق می‌دهید. من هرگز به تو در مورد زمان‌های خوب نگفتم چون آن‌ها به آسانی و طبیعی می‌آیند و می‌روند و آن‌ها از هر طرف با سکوت ما محدود شده‌اند، ناتوانی ما در این‌که واقعاً بگوییم به یکدیگر نیاز داریم و یکدیگر را دوست داریم...

من فقط روی این صندلی قرار گرفته بودم تا هیجان‌ات را جعل کنم.

### ۳۰ نوامبر

#### دکتر یالوم

یک جلسه‌ی بسیار غم‌انگیز کوچک. به نظر می‌رسد همه چیز غم‌افزاتر و غم‌افزاتر می‌شود. احساس دل‌سردی، ناتوانی و گیجی می‌کنم که به چه سمتی حرکت کنم. هر چند مدت یک‌بار پرتوی باریک از امید وجود دارد که چندان هدایتگر نیست. گاهی حس می‌کنم ما یک خیال‌واهی را به اشتراک می‌گذاریم؛ هردوی ما می‌دانیم که همه چیز ناامیدکننده است، ولی هیچ‌وقت شهادت گفتن آن کلمه را نداریم.

او با گفتن این‌که چند روز بعد از آخرین جلسه یکی از بهترین دوستانش شکایت کرد که او، جینی، هرگز واقعاً چیزی درباره‌ی خودش فاش نمی‌کند، شروع کرد. دوست او هیچ راهی برای این نداشت که بداند جینی به چه چیز فکر می‌کند یا چه حس می‌کند. از آن زمان جینی تلاش می‌کند بیش‌تر گشوده باشد، ولی حس اجبار می‌کند، حتی با وجود این‌که دوستش آن را به‌عنوان یک اتمام حجت نگفته بود. به صورت



واضح این خطوط موازی چیزهایی بودند که من برای ماه‌ها به او می‌گفتم. اندکی ناامیدی در آن موج می‌زد، چون طوری که بعداً در طول جلسه به آن اشاره کرد این دست‌کم به او علاوه بر من فرد دیگری را می‌دهد که بتواند در کنارش برای متفاوت بودن تلاش کند.

سپس ادامه داد و گفت که از آخرین جلسه‌ای که برای هر دوی ما خیلی وحشتناک بود، چه قدر درمانده بوده است. ناگهان بعد از آن یک حس پایان ویرانگر را تجربه کرده بود، مانند این‌که نمره‌ای دریافت کرده باشد که با جوهری پاک نشدنی روی پیشانی‌اش علامت‌گذاری شده است و او هیچ‌وقت نمی‌تواند آن را تغییر دهد. «چرا به خودت نمی‌گویی که چی؟ جلسه یک بدشانسی بود! که چی؟»

موضوعی جالب برای تهییج اشتهاى من برای تحریک فکری. از آخرین جلسه، او کاملاً در خیال‌پردازی‌هایش که بیش‌تر آن‌ها در زمینه‌ی زندگی‌اش در آینده‌اند غرق شده است. در این خیال‌پردازی‌ها او سی‌ساله است شاید سی‌وپنج‌ساله، تنها زندگی می‌کند، تیره‌بخت، ناکام، ناراحت، در یک شغل پست مانند شعبه‌ای از فروشگاه کار می‌کند. گاه‌وبی‌گاه مردم او را می‌بینند، شاید من یا والدینش هم او را می‌بینیم و سپس خیال‌پردازی با رفتن او درون یک دوره‌ی طولانی گریه که در آن او دلسوزی به حال خود را حس می‌کند، قطع می‌شود. همین‌طور که او برایم شرح می‌دهد، این پرسش از خودم را ادامه می‌دهم که این خیال‌پردازی در خدمت چه هدفی است؟ خیال‌پردازی باید یک آرزو باشد. آرزو چه می‌تواند باشد؟ حدس می‌زنم او با ناکامی‌اش، من، والدینش و کارل را ناراحت می‌کند. به شکلی واضح مقدار زیادی خصومت در این خیال‌پردازی وجود دارد. به او درباره‌ی یک صحنه در یکی از بازی‌های بکت (۴۳) می‌گویم. جایی که بازیگر اصلی آرزو می‌کند، والدینش در بهشت باشند، ولی در عین حال امیدوار است که آن‌ها قادر به دیدنش در حال عذاب کشیدن در قعر جهنم باشند. هیچ یک از تفاسیر من درباره‌ی خصومت هیچ تأثیری رویش نگذاشت. وقتی در جلسه کمی سخت‌تر آن‌ها را تحت فشار گذاشتم به این موضوع



اقرار کرد که شاید من باید دفعه‌ی قبل کاری متفاوت انجام می‌دادم، باید برخی روش‌های تمدد اعصاب (۴۴) را استفاده می‌کردم یا شاید باید یک درمان رفتاری انجام می‌دادم. تقریباً انتقاد می‌کرد. آن را اظهار کردم، اما با انجام این کار آن را خاموش کردم.

ما جلسه را با موضوع همیشگی ناتوانی در صحبت کردن خصوصی با کارل تمام کردیم. آنچه اتفاق می‌افتد، این است که کارل نمی‌تواند شغلی پیدا کند. او یکی پس از دیگری تقاضا می‌دهد و همگی رد می‌شود و او بیشتر در افسردگی فرو می‌رود. جینی به خودش برای این حقیقت که یک‌بار این هفته وقتی روی تخت دراز کشیده و از کارل پرسیده بود که مشکل چیست؟ افتخار می‌کند. کارل گفت که فقط غمگین است، ولی این چیزی در مورد خودش است نه جینی. من در عجبم که چرا در طول این مدت جینی به او فرصت بیشتری برای صحبت درباره‌ی دردی نداده، که به صورت واضح حس می‌کند برای من این خیلی زیاد شبیه یک بچه است که پدرش شغلی ندارد و او اجازه ندارد محرم اسرار موضوعات بزرگسالان شود. گفت که این واقعاً چیزی است که حس می‌کند. هر نوع تغییر فقط او را ویران می‌سازد. او به خاطر می‌آورد که وقتی پنج‌ساله بود و پدرش شغلش را در سیرز (۴۵) ترک کرد، نسبت به این خبر خیلی هیستریک شد. آیا او قادر نیست به سادگی با فکر نوعی از تغییر در رابطه‌اش با کارل روبه‌رو شود؟ او می‌داند که آن‌ها به سمت بحران کشیده شده‌اند. کارل به طور واضح نمی‌تواند بدون شغل ادامه دهد و اگر نتواند به زودی شغلی پیدا کند، چیزی اتفاق خواهد افتاد، شاید او شهر را ترک کند یا او را ترک کند، ولی او شهادت پرسیدنش ندارد.

جینی یک شغل تمام‌وقت کریسمس برای سه هفته‌ی آینده پیدا کرده و احتمالاً در طول این مدت با من ملاقات نخواهد کرد. من هیچ احساس نیرومندی نسبت به این موضوع ندارم، بلکه در حال حاضر آن قدر احساس دلسردی و بدبینی می‌کنم که به این تعویق خوشامد می‌گویم.



او با مستقیم نگاه کردن به من و نشان دادن این که دستکم این کار را می تواند انجام دهد، در حال تلاش کردن برای کمی نزدیکتر شدن به من بود.

## ۱۸ ژانویه

دکتر یالوم

من جینی را به مدت یک ماه ندیدم. او در تعطیلات کریسمس در یک کتابفروشی کار می‌کرده است. در دقایق بسیار کمی ما به همان باتلاق آشنا برمی‌گردیم که مایه‌ی افسردگی بود. بودن با جینی یک تجربه‌ی منحصر به فرد دراماتیک است. این‌گونه است که او تنظیمات صحنه‌ی خاکستری خودش را می‌آورد و در اولین لحظات جلسه آن را ماهرانه می‌چیند. خیلی زود من گرفتار نمایش می‌شوم. من دنیا را آن‌گونه که او تجربه می‌کند، تجربه می‌کنم: یک دلسردی دایره‌وار غیرطبیعی غریب. من شروع به سهم بردن از ناامیدی او می‌کنم. این در جلسه‌ی امروز، این شکل را به خود گرفت که «من هرگز نمی‌توانم با کارل خوشحال باشم، زیرا دیگر نمی‌توانم ارگاسم داشته باشم و نمی‌توانم چون این صداها وقتی که تلاش می‌کنم، به تمسخرم ادامه می‌دهند.» البته این «صداها» فقط فریاد دلخراش نفرت از خود او هستند و هرچه بیشتر در این مورد یا چیزهای دیگر درمانده می‌شود، فریادها سمج‌تر و بلندتر می‌شوند. بنابراین مار دمش را می‌بلعد. هیچ راهی برای خروج نیست. سر من بعد از ده یا پانزده دقیقه شروع به گیج رفتن می‌کند. احساس درماندگی و تحریک‌پذیری می‌کنم.

می‌گویم که او احتمالاً هیچ‌وقت در حین رابطه‌ی جنسی ارگاسم نخواهد داشت، احتمالاً پنجاه درصد از زنان در جهان همین مشکل را دارند و او همه چیز لعنتی را در اطراف این متمرکز کرده است که آیا ارگاسم جادویی را می‌یابد یا نه؟ او یک استدلال آماده و البته متملقانه برای این داشت: این زنی از نسل گذشته است که ارگاسم ندارد و هر چیزی که او حالا در روزنامه‌ها می‌خواند نشان می‌دهد که زنان ارگاسم بیشتری دارند. این تقریباً به نظر خنده‌دار می‌رسد، ولی به یک معنا حق با



اوست. من خودم را به درون یک موقعیت غیرقابل دفاع حرکت داده بودم. آنچه خواستم روی آن تأکید کنم جنبه‌های مثبت زندگی او بود: او کار می‌کند و درآمد دارد، رابطه‌اش با کارل شکوفا شده است، کارل به شدت مهربان و مراقبت‌کننده شده است، ولی جینی می‌گوید که نمی‌تواند رابطه طولانی‌تر با او را تصور کند، زیرا نمی‌تواند با او ارگاسم داشته باشد. این مغز مرا منفجر می‌کند. او از موضعش با استناد به تعداد طلاق‌ها در زمینه‌ی «ناسازگاری» حمایت می‌کند. می‌خواهم اشاره کنم که ناسازگاری لزوماً نداشتن ارگاسم نیست، ولی فایده‌ی آن چیست؟ این ما را به هیچ جا نمی‌رساند.

شب گذشته او یک حمله‌ی گریه‌ی ناگهانی داشت که نتوانست برای آن هیچ توضیحی پیدا کند. امروز سردرد داشت. هفته‌ی گذشته وقتی که به من زنگ زد خوشحال بود که نمی‌توانم به او تا آخر این هفته یک قرار ملاقات بدهم. او به‌طور واضح احساساتش در مورد برگشتن برای دیدن مرا درهم‌آمیخته است، ولی ما نتوانستیم آن‌ها را خیلی زیاد دنبال کنیم.

سپس او یک خیال‌پردازی تکرار شونده مربوط به کارل و یکی از دوستان دخترش، را شرح داد؛ جینی آرزو می‌کند که این دوست او را به خانه دعوت کند ولی به او بگوید کارل را با خودش نبرد. او تصور می‌کند که چه قدر در خانه‌ی دوستش ناراحت خواهد بود و چیزهای خشمگینانه‌ای به او خواهد گفت. سپس خیال‌پردازی می‌کند که شب وقتی که کارل در سالن استخر است، درحالی که برای خودش احساس تأسف می‌کند در خانه تنهاست (تنها علت برای چنین خیال‌پردازی‌هایی این است که خشونت اعمال شده علیه خودش به او این اجازه را می‌دهد که احساس موجه بودن ابراز خشونت را داشته باشد، حتی فقط در یک خیال‌پردازی). به او یک تعبیر ساده دادم که همه‌ی رفتارش بر اساس خشم ابراز نشده‌اش قابل توضیح است. به او گفتم خیال‌پردازی‌هایش، ناتوانی‌اش در مراقبت از خودش به هر شکلی، بزدلی بیش از حدش، احترامش به من، امتناعش از ناراحت کردن دیگران، اجتنابش از این که بفهمد

کارل برای آینده چه خیالی دارد، همه از خشم فرونشاندنش سرچشمه می‌گیرد. او با گفتن آن که این جلسه ژرف و جالب بود، پاسخم را داد. به این اشاره کردم که از بین تمام چیزهایی که می‌توانست برای گفتن به من انتخاب کند، یک تعریف را برگزیند. البته این حرفم، احساساتی را در او به وجود آورد و جینی به طرز وحشتناکی به آن علاقه‌مند بود، همان‌طور که من بودم. اگرچه ما هر دو متوجه شدیم که این چیز جدیدی نیست و در واقع ما درباره‌ی خشم ابراز نشده‌ی او در زمان‌های بسیار نامحدودی صحبت کرده‌ایم، بیش‌تر از زمانی که من برای به یاد آوردن آن اهمیتی بدهم. این مرا واداشت که دوباره به کلمه‌ی «چرخه‌درمانی» (۴۶) فکر کنم. اگرچه به نظر می‌رسید که جینی حس می‌کند احتمالاً خشمش کمی به سطح نزدیک‌تر شده است و سوختن و التهاب برایش کمی بیش‌تر از آنچه در گذشته بوده، واقعی است. نمی‌دانم که آیا قضیه واقعاً این است یا جینی خشمش را برای تسکین دادن حس کلی دلسردی من نشان می‌دهد.

## ۱۸ ژانویه

### جینی

در طول جلسه خودم را مسخره نمی‌کردم. روی آن چه می‌گفتم یا فکر می‌کردم تمرکز داشتم و این به من انرژی می‌داد. با چیزهای زیادی احاطه شده‌ام؛ تعطیلات، کارم، کفش‌های جدید، وقت خواب، ایو. بعد دکتر یالوم در نهایت همه‌ی آن‌ها را به هم گره می‌زد، من هشیارانه تو را از این به بعد دکتر یالوم خطاب می‌کنم. نامیدن تو به‌عنوان «تو» این‌طور نشان می‌دهد که تو دقیقاً روبه‌روی من نشسته‌ای و بنابراین تلاش می‌کنم تو را خوشحال و دلشاد کنم و اگر من تو را نکوهش کنم، همراه با یک لبخند تصنعی روی صورتم خواهد بود، ولی اسم واقعی تو احتمالاً فاصله‌ای را ایجاد می‌کند و من نمایش دادن را متوقف خواهم کرد. متوجه شدم که تلاش می‌کنم از



دکتر یالوم تعریف کنم، مثل آخر سر وقتی که گفتم: «این جلسه به طور زیبایی ژرف بود» و دکتر یالوم سربلند شد.

در جلسه دوباره خشم پدیدار شد. به خشمی فکر می‌کنم که بتوانم حتی قوی‌تر به آن پیوندم و کمک کند، رفتار کودکانی آشفته‌ی عصبی‌ام سر کار را بیش‌تر بفهمم. همیشه سؤالات زیادی از افراد می‌پرسم و خودم را در موقعیتی قرار می‌دهم که به آرامی هر کس را خشمگین کنم. نمی‌توانم یک تبادل معمولی داشته باشم. نه، من باید گام‌های بیش‌تری جلو بروم.

همیشه می‌دانستم که اشتباه می‌کردم، پاهایم را در آن می‌گذاشتم، ولی برای متوقف کردن خودم به نظر درمانده می‌رسیدم. احتمالاً از احساس کردن این کینه نسبت به خود لذت می‌برم.

در جلسه نیز همین کار را کردم، ولی بعضی از آن‌ها باید برای تو ساده باشد، زیرا به نظر نمی‌رسید که تو را کاملاً خشمگین کند. مثل گفتن این که من آمدن برای درمان را دوست دارم، چون جایی را پیدا کرده‌ام که سودهای سیاه‌وسفید خوبی درست می‌کند. دکتر یالوم از خودش دفاع نکرد؛ در ازای زوزه کشیدنم صبور بود. من خودم را برهنه می‌کنم، خودم را بی‌دفاع می‌گذارم تا ببینم چه قدر می‌توانم کوچک شوم. هیچ نقشه‌ی درونی ندارم، هیچ دفاعی از خودم ندارم، یا شاید خودی که برای دفاع از آن تلاش می‌کنم خیلی وقت پیش مرده و فسیل شده است. همیشه از این می‌ترسیدم که پایم را در کار، خارج از حیطه‌ی مشخص بگذارم و دقیقاً چیزی را که تجویز شده بود، انجام ندهم؛ نپذیرفتن هیچ مسئولیتی برای هیچ خودانگیختگی‌ای. در جلسات هم احتمالاً منتظرم که تو گردش توپ را آغاز کنی. در واقع این کار را می‌کنم.

ناگهان بعد از جلسه، به تصویری از خودم که دوست داشتم به تو بدهم فکر کردم، یک حالت نمادین، بنابراین حدس می‌زنم در آخر به این فکر می‌کردم که تو را خوشحال کنم و خودم را یک‌بار دیگر مورد توجهات قرار دهم، زیرا این تصویری زیبا

بود.

خوشحالم که دوباره درباره‌ی به‌هم‌ریختگی هوشیاری صحبت کردم، صداها‌ی درهم‌وبرهمی که وقتی که در حال عشق‌بازی‌ام، سعی می‌کنند مرا بمباران کنند. امیدوارم کارل متوجه این توضیح من شده باشد، که دیگر ارگاسم و فقدان آن نیست که مسئله‌ی بزرگ است، بلکه مسئله، گیجی و نفرتی است که من در خودم جمع کرده‌ام و مرا پر می‌کند. حتی زمانی که از خودم لذت می‌برم و لذتی عالی حس می‌کنم مانند بعداً وقتی که معمولاً دوباره با کارل در درونم هیجان‌زده می‌شوم، مثل یک لذت مخفی است، چیزی که مطمئن نیستم کارل تأیید خواهد کرد یا خواهد فهمید. او متعجب خواهد بود که چرا من نمی‌توانم با او به ارگاسم برسم، چرا من این قدر سهل‌انگاری می‌کنم.

وقتی در مورد کلمه‌ی «ناسازگار» صحبت کردم فکر می‌کنم دکتر یالوم فکر کرد با او شوخی می‌کنم، ولی نمی‌کردم. من به آن‌چه گفتم اعتقاد داشتم، او متوجه نمی‌شود که من چه قدر از لحاظ فنی کودکم یا می‌مانم یا تلاش می‌کنم که باشم. او هیچ‌وقت مرا متقاعد نخواهد کرد که این بخش از زندگی - رابطه‌ی جنسی - یکی از مهم‌ترین بخش‌ها نیست. نمی‌توانم با پنهان کردنش و تمرکز روی میز آشپزخانه موفق شوم. درحالی‌که کارل در بسیاری از عادت‌های ناظم‌آبانه‌اش اشتباه می‌کند، اما در تخت‌خواب، اگر سخاوتمند نیست، اکثر اوقات قادر است آزاد و فراموشکار باشد. پس اگر من نمی‌توانم خودم را خالصانه و کامل بدون این‌که حس کنم ادای یک زن را درمی‌آورم به کارل بدهم، مهم نیست که چند تا شام یا کتاب یا کلمه برای او سرو می‌کنم.

من همه‌ی راه را با دکتر یالوم بودم، تا زمانی که او موضوع را از رابطه‌ی جنسی به رابطه‌ی عمومی من تبدیل کرد. سپس این موضوع خیلی بزرگ مسئله‌ای دامنه‌دار برای مقابله به نظر رسید که نمی‌توانستم درباره‌اش فکر کنم؛ ولی این هفته تلاش خواهم کرد. از آن‌جایی که او آن را دوباره و دوباره مطرح خواهد کرد، اگر لازم باشد



من تمرین خواهم کرد. حدس می‌زنم که من دکتر یالوم را با موضوعات سانسور شده‌ام، رها نمی‌کنم. من صحبت کردن در مورد هر سرزنشی در مورد والدینم را رد می‌کنم. هر وقت او مرا طعمه می‌کند یا من خودم را طعمه می‌کنم و می‌گویم: «زن‌های زشت دنبالم بودند و حرف‌های طعنه‌آمیز می‌زدند» می‌گوید: «آن زن‌های زشت چه کسانی‌اند؟ آیا هیچ‌وقت آن‌ها را شناخته‌ای؟» و موضوع گیج‌کننده می‌شود و ما ادامه می‌دهیم. دست هردوی ما رو شده است. هیچ‌وقت به یک روان‌کاو مهلت نده.

او همیشه درباره‌ی ابراز وجود در مقابل دیگران صحبت می‌کند، ولی من فکر کردن در مورد ابراز وجود درون خودم را بی‌خطرتر احساس می‌کنم. برای کنترل کردن فکرهای خودم. (از آن طریق هیچ‌کس مورد حمله قرار نخواهد گرفت جز بخش‌های داخلی.) می‌دانم دکتر یالوم این را ناپسند می‌شمرد که من هدفم را برای کنترل افکار خودم شرح می‌دهم و آن‌ها را ادغام می‌کنم و هم‌زمان هنوز علف می‌کشم. چیزی که کمک می‌کند افکارم واضح‌تر و سرزنده‌تر باشد و با این‌که می‌دانم تو ناراحت می‌شوی چرا این کار را نکنم؟

آیا تو فقط به نشانه‌ای که تغییر نخواهد کرد نگاه می‌کنی، فکر می‌کنی می‌توانم تغییر کنم؟ می‌دانم تو پاسخ می‌دهی، بله «ولی به شیوه‌ای جزئی» و من می‌آیم که ببینم این خوب خواهد بود، زیرا این چیزهای کوچک‌اند که احساسات خوبم را از بین می‌برند و مرا بسیار ناامید می‌سازند.

ضمیمه به ۱۸ ژانویه

گفته بودم نوشته‌ای از آن‌چه را وقتی ناامیدم یا در حالتی مغموم گیر می‌کنم به تو نشان می‌دهم. این‌جا نوشته‌ای است که اخیراً نگاشته‌ام.

در خیابانی که امن بود، پشت گاراژها پیاده‌روی می‌کردم. هیچ ترافیکی سکوت را تهدید نمی‌کند. تنها صدای پرندگان است و بس. خیابان شیب‌دار است. به‌طور خصوصی سنگفرش شده است و شاخه‌های تمشک آن را پنهان کرده است. هم‌چنین

علف سبز و زرد، برادرزاده‌ی علف‌های هرز در آن پنهان شده است؛ و من هم مخفی می‌شوم. من برای یک عقب‌نشینی آمدم. از این بالا بخشی از شهر کنار خلیج شبیه صدف‌هایی‌اند که با جزر و مد به صورت سطحی پوشیده شده‌اند، مانند مه که تا لبه‌های ناهموار مرکز شهر پایین می‌آید و یک برج سفید ایستاده به‌جا می‌گذارد مانند برخی از اسباب‌بازی‌های ماسه‌ای بچه‌ها. تا وقتی که شب از راه می‌رسد.

چند روز قبل از عادت ماهانه‌ام، همیشه دیوانه می‌شوم. شاید این تفاوت جدید بین کار کردن و نکردن است. (من حالا بیکارم) بدنم چابک و خستگی‌ناپذیر است، ولی از سه جا شروع به خم شدن و ضعیف شدن می‌کند. من امروز دست‌کم دو ستِ تنیس دارم، ولی نه هم‌بازی‌ای و نه قدم‌زدنی. این پیاده‌روی، پرسه‌زدنی بی‌هدف بود. کارل یک معماست. نمی‌دانم که آیا این خلق بد من است که او را داخل بدترین مسائل می‌کند یا خشکی خود اوست که این‌چنین به چشم می‌آید. او می‌تواند پانزده دلار روی کارت‌ها خرج کند، اما وقتی می‌خواهم برای شام بیرون برویم برایش هزینه نمی‌کند، فقط همراهی می‌کند، صورتش به حالت ناخوش منفی برمی‌گردد. سپس من از خودم عصبانی می‌شوم، این خطای من است که وقتی او بیکار است، درباره‌ی شام صحبت می‌کنم. تمرکز نیرومند من روی تن‌آسایی خودنمایی می‌کند. این خواست غیرمتعادل برای پر کردن زندگی‌ام با سرگرمی، وابسته به دیگران است و همیشه تنها یک انتخاب دارم.

سپس دیدن دوباره‌ی لاری (یک عاشق قدیمی) کسی که به من سناریوی ناقصی برای ابراز عشق و زیبا بودن داد. من کنارش شق‌ورق ایستادم و به او لبخند زدم، به خودم فقط اجازه‌ی قدم‌های کوچکی دادم و یک تکرار فوری بعد از آن. اجازه می‌دهم خشم نسبت به مردم دیگر و تنفر از آنها به من آسیب بزند و مانند هیجانی شدید رشد کند. این‌گونه خودم را قبل از به خواب رفتن تازیه می‌زنم. کمک خواستن از خدا، آرزوی این‌که ذهن و روح مرا از بسیاری اتهام‌ها و تصاویر پاک کند. رفتارم یک رؤیاست که یاد آورنده‌ی بدترین صحنه‌هاست.



این فقدان ابتکار عمل و عقیده‌ی فردی باعث می‌شود وقتی با من به صورتی دلپذیر رفتار می‌شود، بیش‌تر احساس قربانی بودن کنم، زیرا فکر می‌کنم که «چه قدر تو مهربانی، چه قدر بخشنده‌ای، ولی به خاطر، یک فیلم یا شام یا تماس تلفنی یا لباس، و من از درون منتظر چنین چیزی برای آسیب دیدن هستم.»

ولی من این حس‌های بسیار رسیده را مثل سیب‌زمینی و گوجه‌فرنگی از بوته می‌چینم و در دیگچه می‌ریزم، از آن‌ها غذایی جدید می‌سازم و انرژی می‌گیرم.

## ۲۵ ژانویه

دکتر یالوم

یک جلسه‌ی جالب، سرزنده و غیررسمی با جینی. به‌طور خاص برایم گیج‌کننده بود که چرا این‌گونه است، زیرا قبل از جلسه بسیار ناراحت بودم. سه ساعت قبل از این‌که جینی بیاید یک جلسه‌ی به‌شدت پریشان‌کننده با یک بیمار دیگر داشتم که در آخر نتیجه‌ی خوبی نداشت؛ غیرمسئولانه عمل کردن، شاید حتی مخرب، با از دست دادن کامل خونسردی‌ام. بیمار از دفتر فرار کرد. بعد از آن احساس گناه کردم، چون این بیمار افسرده و بی‌خواب بوده و یک ناراحتی دیگر، آخرین چیزی است که او احتیاج دارد. البته که می‌توانم این را به شیوه‌های مختلف، به شکلی عقلانی توجیه کنم: عصبانی شدنم ممکن است برای او مفید باشد، درمانگر هم آدم است. ایرادی ندارد، بعد از این‌که او رفت، به خود لرزیدم و جداً نگران شدم که ممکن است کاری جدی، شاید حتی تلاش برای خودکشی انجام دهد.

در طول دو ساعت بین جلسه‌ی او و جینی، یک ملاقات با یک روان‌پزشک کارآموز داشتم که به من زمان کمی برای تأمل کردن روی واقعه داد، طوری که وقتی برای دیدن جینی آمدم، تازه شروع به فکر کردن درباره‌ی آن کردم که در ابتدا عمیقاً گیج‌کننده بود. اگرچه دیدن جینی خیلی آرام‌بخش بود و من طوری مدیریت کردم

که آن، بیمار دیگر را فراموش کنم. گمان می‌کنم جینی شباهتی به آن ندارد. جینی تهدید نمی‌کند و برای هر چیز کوچکی که به او می‌دهم سپاسگزار است، این باعث می‌شود با او احساس راحتی کنم. من نمایش‌نامه‌ی روزنکرانتز و گیلدنسترن (۴۷) را زندگی می‌کنم؛ آن‌جا بازی دیگری خارج از صحنه‌ی نمایش وجود دارد، بازیگرهای دیگر روبه‌روی هم‌اند. می‌توانم یک سناریو بنویسم که آن در آن بازی می‌کند فقط یک بخش کوچک برای جینی. این، راز نهایی وحشتناک روان‌درمانگر است، نمایشی روی صحنه‌ای دیگر.

این را روز بعد می‌نویسم و برایم سخت است که ترتیب اتفاقات را به صورت واضح در ذهنم به یاد آورم. همان‌طور که به جلسه برمی‌گردم، آن‌چه بیش‌تر از همه به یاد می‌آورم این است که حس می‌کردم جینی بیش‌تر بالغ شده، کم‌تر مصنوعی لبخند می‌زند، بیش‌تر سرزنده و جذاب‌تر است. این‌ها چیزی بود که بیش‌تر از همه به او گفتم. او را تشویق کردم از من سؤالاتی بپرسد چون این راهی رشدیافته‌تر برای بودن ما با یکدیگر خواهد بود. او جلسه را خیلی زود با پرسیدن این‌که چه اتفاقی افتاده است، شروع کرد. انکار کردم که چیزی شده است، ولی بعداً به او گفتم که بیماری دیگر ناراحت‌م کرده بود. عکس‌العمل او عجیب بود. بیش‌تر مثل این بود که ناراحت بود، چون نمی‌توانست عصبانی شدن من از او را تصور کند. به او گفتم که درست است. سپس با گفتن خیال‌پردازی‌هایی که تمام هفته داشت ادامه داد. که عیناً خیال‌پردازی‌های هفته‌ی گذشته بود. به وجود آوردن موقعیت‌هایی که در آن می‌تواند از مردم عصبانی شود. فکر می‌کنم بینش ما نسبت به خشم پنهان او مفید بوده است، زیرا اکنون فهم واضح‌تری داریم که این سیل خیال‌بافی‌ها چه معنایی می‌دهد.

او به احساس و عمل شبیه به یک دختر کوچک و به لبخند تصنعی ثابتش بسیار آگاه است. امروز واقعاً در کل جلسه مصنوعی لبخند زدن را متوقف کرد، و من قطعاً احساسی متفاوت درباره‌اش داشتم. گفت که وزنش بالا رفته است و طبیعتاً آن را به



چیزی مخرب با سرزنشی غیرمنطقی تبدیل کرد، این که به سمتی می رود که هم وزن مادرش باشد و از این فکر اظهار تنفر کرد که ممکن است خصیصه های نامطلوب مادرش را بدون هیچ خصیصه ی مطلوبی داشته باشد. این یک مثال معمول از تفکر جادویی جینی است. پاسخم این بود که بداند از نظر من چه قدر این فکر غیرمنطقی است و این که چگونه او هر عاملی را برای خودش به موضوعی منفی تبدیل می کند. پافشاری کردم که او در واقع خیلی بهتر به نظر می رسد. خودم را تا حدی برای او اغواکننده یافتم. ذکر کردن این موضوع جالب است که وقتی جینی دفترم را ترک کرد، یک دوست که برای گپ زدن برای یک دقیقه داخل آمد، گفت: «دختر جذابی» که الان بیرون رفت.

سؤال دیگری که او پرسید این بود که آیا من خوشحال می شوم و انمود کنم بیست سال جوان ترم. گفتم که نمی توانم این را بدون خجالت بگویم. سپس از من به صورتی نسبتاً جدی خواست که برای هفته اش برنامه ریزی کنم و دقیقاً به او بگویم باید چه کار کند. با مهربانی به او چندین پیشنهاد دادم: با کارل بی پرده صحبت کن، دو ساعت در روز بنویس و لبخند تصنعی را متوقف کن. موضوع دیگری که مطرح کرد شامل این موضوع می شد که چه قدر من به رابطه ی او با کارل عجیب و غریب نگاه می کنم. کارل خیلی افسرده است، بدون شغل و جینی حس می کند کارل به خاطر این او را سرزنش خواهد کرد، مثل این که جینی «او را پایین کشیده» است. اما در ذهن من، بیش تر شبیه به این است که کارل او را دقیقاً از منظر مقابل می بیند، به طور مثال، حالا که هر چیز دیگری درباره ی کارل سقوط کرده است، جینی تنها چیزی است که او دارد. در حقیقت شواهدی برای اثبات این وضعیت وجود دارد، زیرا کارل اخیراً با او خیلی مهربان تر بوده است. در آخر جلسه او درخواست کرد که آخرین نوشته هایم را بخواند و من قول دادم که آن ها را برای هفته ی آینده جمع آوری کنم. یک زمان سرزنده ی بی قاعده ی آزاد با جینی.

## جینی

فکر می‌کنم منتظر درمان نبودم، چون هیچ‌چیز قطعی در ذهنم نداشتیم و نمی‌دانستم چه می‌توانم بگویم. قبل از جلسه، همان‌طور که گفتم، حس از خود بی‌خود شدن کردم، مانند این بود که می‌توانستم ساعت‌ها خیره بنشینم. اما فقط بعد از ده دقیقه جلسه آغاز شد.

دکتر یالوم به طرز عجیبی عمل کرد، در صندلی‌اش فرو رفته بود و لبخند می‌زد، در مکث‌هایم هنگام حرف زدن دستش را روی دهانش می‌گذاشت. بعداً گفت که احساس عصبی بودن می‌کرده و به من گفت که چرا. برایم جالب بود. صحنه را به صورت خلاصه تصویر کردم، دختری پشت سر هم به او طعنه می‌زند و او بالاخره عصبانی می‌شود. تعجب می‌کنم چرا چنین چیزی بین ما رخ نمی‌دهد، با پیش رفتن کند من در چرخه‌های تکرار شونده. خدایا من هم طعنه می‌زنم، اما نه به او، بلکه به خودم. او گفت که پیدا کردن خشم من سخت خواهد بود (این عبارت عالی به نظر می‌رسد). به عبارت دیگر او نمی‌تواند از دستم عصبانی شود مگر این‌که من مانند آن دختر بی‌وقفه با او عصبانی باشم. این فکر خیلی هیجان‌انگیز بود. بعد از آن متوجه شدم که چه قدر سناریوی ما به خاطر من محدود بود. درحالی‌که من نمی‌توانستم جز با هیجان‌ات ملایم خاصی مانند کنایه و بوالهوسی تحت تأثیر قرار بگیرم. شاید به خاطر این است که یک ماده‌سگ پر صدا در من وجود دارد، چون باید همه‌ی چیزهای بد و تمام بازخوردهای ضربه‌های سخت و محکم زندگی واقعی را به خودم برگردانم. در معرض یک‌دهم طیف احساساتی که مردم دیگر در برابر آن قرار گرفته‌اند، قرار نگرفته‌ام. به هیجان‌ات و دختری که فرار کرد یا واقعاً از دفتر روان‌پزشکان بیرون پرت شد، حسادت می‌کنم.



به حرف زدن ادامه دادم و دادم، هیچ ایده‌ای ندارم که از کجا می‌آمدند، بنابراین بدترین را باور کردم. هیچ احساس جدیدی را از عمق درونم پیدا نکردم. دکتر یالوم خیلی آرام نشست، اما با جلوه‌گری زیادی در صورتش. فکر می‌کردم باید با یکنواخت صحبت کردنم و گشتن برای پیدا کردن یک موضوع گیج شده باشد. وقتی از او پرسیدم به چه چیز فکر می‌کند، گفت که به نظر بهتر می‌رسم. او توانست بیش‌تر از هر زمان دیگری در این مورد به من پاسخ دهد. اگر گفته بود خیلی بد بودم و مهمل می‌گفتم، می‌توانستم با خوشحالی آن را باور کنم. هیچ قضاوتی ندارم. وقتی پرسیدم چرا بهتر به نظر می‌رسم، هیچ‌چیز پنهانی نداشتم. گفت که بهتر به نظر می‌رسم چون «تو جدی‌تر هستی. تو ده سال بزرگ‌تر عمل می‌کنی، تو بیش‌تر سرزنده‌ای» من فقط به او گفتم که وزنم ده پوند از جلسه‌ی گذشته بیش‌تر شده است. او جمله‌ای گفت که آرزو می‌کنم می‌توانستم عیناً بیان کنم، ولی آن را دقیق به یاد نمی‌آورم، چیزی مانند «تو بهتر به نظر می‌رسی، سرزنده‌تر، زنانه‌تر و دیگر مصنوعی نمی‌خندی.»

به خودم اجازه‌ی هیچ واکنش جسمانی یا فکرهای بعدی را ندادم و آن را به آینده موکول کردم. ما در مورد دختر چشمگین و این‌که چگونه پاسخی چشمگینانه به او داد، صحبت کردیم. گفتم دست‌کم از این طریق واکنش‌هایی دریافت می‌کند. گفت که، بله، ولی مجبور نیستم به تو به همان شکل واکنش نشان دهم. راه‌های دیگری وجود دارد. (سکوت) و بخشی از من با مفهومی بزرگ و قدری تحسین تحت‌تأثیر قرار گرفت و خوشحال و هیجان‌زده شد. بخش دیگر که طعنه‌زننده و خنده‌دار بود، چیزهایی را ادا می‌کرد که خیلی قابل شنیدن نبودند و فقط شوخی‌های آشنایی از جنس خودش بودند «اوه، بله رفیق. این چیزی است که همه می‌گویند.»

همه‌ی این‌ها یک تأثیر خوب داشت، من به‌نوعی حس کردم که بهترم، جدی‌تر، سالم و شاد. با زحمت از میان چوب‌ها، صخره‌های استنفورد را رد کرده و حرکت می‌کنم، اما از دختر ساده و خوش طبعی که معمولاً هستم، متفاوت بودم. زنانه‌طور بودم،

دنیا به نظر واضح تر می‌رسد، من در حال تمرکز بودم، من زنده بودم. ساعت ۵:۱۵ روشن تر از قبل به نظر می‌رسید. وقتی به خانه رسیدم پر از شوخی و خوشی بودم، وقتی کارل شکم مرا لمس کرد و من با او شوخی کردم، گفتم: «پزشک دیوانگانت امروز چه گفت؟» (من با سرخوشی از آن حرف‌ها در اطراف با تکبر راه می‌رفتم) گفتم که او به من گفت چه قدر زنانه بودم. به کارل فقط به‌عنوان سرگرمی گفتم: «این از آن قبیل چیزهایی است که او می‌گوید.»

ضمیمه. کلمات کلیدی در جلسه، درایت خوب، زمان‌بندی خوب. تضادی بین آرمان‌های پذیرندگی، عشق، جرئت و اکنش، کارهای سخت و مهم همگانی (همان‌طور که تصور می‌کنم و از دور آرزوی آن‌ها را دارم) و هدف‌های قابل حصول درمان (شاید دیگر بخشی از مذهب‌اند)؛ ولی من به اولی اعتقاد دارم، شاید به‌عنوان یک سپر در برابر کار کردن روی چیزهای کوچک، چیزهای معلوم، و به‌عنوان راهی علیه پذیرفتن هر موفقیت. دکتر یالوم همیشه تلاش می‌کند به من نشان دهد که همه‌ی مردم زوایای پنهانی دارند. تُب، شاید دارند، ولی همه‌ی آن‌ها هراسان نیستند. من از این‌که خودم را پنهان کنم، خیلی می‌ترسم. دکتر یالوم تلاش می‌کند تا من با سرزنش‌های ناعادلانه‌ام بهتر برخورد کنم.



## ۱ فوریه

دکتر یالوم

یک جلسه‌ی متفاوت از هفته‌ی گذشته. بدون هیچ زیربنای سرگرم‌کننده و فریبنده‌ای در جلسه. ما کاملاً آرام بودیم و کارمان را به شیوه‌ای بالغانه به‌عهده گرفتیم. داخل آمد و گفت (سورپرایز سورپرایزها) که یک هفته‌ی خوب داشته. نه، در نگاه دوم باید بگویم که او جلسه را با یک لحن دلسردکننده شروع کرد. اولین چیزی که گفت این بود که تلاش کرده با کارل صحبت کند، ولی موفق نبوده. همان‌طور که برای شرح دادن واقعه پیش می‌رفت، به نظر می‌رسید که در واقع تلاش کرده با کارل خصوصی صحبت کند، ولی به شکلی منفی و منتقدانه و خیلی بد پیش رفته بود. جینی داشت یکی از داستان‌های کوتاه کارل را می‌خواند و اظهار کرد که او به شکل مستبدانه‌ای صحبت می‌کند، دقیقاً مانند شخصیت درون آن داستان. کارل به‌صورت دفاعی پاسخ داده بود و مثال‌هایی واقعی خواسته بود و جینی این‌گونه تمام کرده بود که واقعاً خیلی به او بی‌اعتماد است که این‌گونه او را می‌رنجاند. جینی چنین نتیجه گرفت که اگر او از این‌که بخواهد در مورد این موضوع صحبت کند، این‌قدر ناراحت است پس برای صحبت کردن در مورد مسائل مهم‌تر خیلی بیشتر ناراحت خواهد بود. اگرچه هر چیز دیگری که باید در مورد هفته می‌گفت به‌طور کلی دلگرم‌کننده بود. او با یک زوج دیگر به یک پارک ملی رفته بود و یک آخر هفته‌ی حیرت‌آور داشت. کارل نرفته بود، زیرا می‌خواست کمی بنویسد. وقتی جینی به خانه برگشت کارل به او گفت که چه قدر زندگی‌اش بدون او خالی بوده. این برای من و همین‌طور جینی کاملاً روشن است که چگونه رابطه‌ی آن‌ها تغییر کرده است. جینی دیگر در موقعیت این ترس بزرگ نیست که کارل به‌صورت ناگهانی اطلاع دهد که او را ترک می‌کند؛ آشکارا جینی در وضعیتی صعودی است و دست‌کم کارل به همان اندازه که جینی به او نیاز

دارد، به جینی نیازمند است.

سپس جینی با گفتن این که تنها چیزی که واقعاً الان سر راهش ایستاده، وحشت از شب و رابطه‌ی جنسی است، ادامه داد. در ابتدا سعی کردم یک رویکرد منطقی را امتحان کنم. به او نشان دهم که این حقیقتاً درصد کوچکی از زندگی اوست، چند دقیقه، در نهایت یک یا دو ساعت. او موضعی شجاعانه و غیرمعمول در برابرم گرفت، پایش را در یک کفش کرد و متقابلاً جواب داد که این یک عقیده‌ی گمراه‌کننده از طرف من است و همه‌ی مجالات معروف با من مخالفاند. سپس من جینی را بیش‌تر جدی گرفتم. کل این موضوع را واری کردم که چه اتفاقی با کارل در تختخواب افتاده، ما بارها این را امتحان کرده‌ایم، اما این بار من واضح‌تر متوجه شدم. رابطه‌ی جنسی با کارل، در ابتدا خوب بود، خیلی طبیعی. جینی مجبور نبود از کارل بخواهد که به او کمک کند. سپس جینی دچار گرفتگی در تمام بدنش می‌شد، و یک چرخه‌ی معیوب به وجود می‌آمد، این گرفتگی فراگیر او را منقبض می‌کرد و تنش بیش‌تری تولید می‌شد. با کارل مشکل اولیه این است که جینی می‌ترسد از او بخواهد که او کمک کند، در واقع به نحوی فکر می‌کند که او با انجام دادن کارهای مشخصی مخالفت خواهد کرد و این را نوعی شکست یا راهی کم‌ارزش در نظر خواهد گرفت.

او را به سطح آوردم و تحت فشار گذاشتم که ترس‌هایش را بررسی کند؛ او از چه چیز می‌ترسد؟ واضح است که کارل به او صدمه نمی‌زند؛ واقعاً چه چیز او را از نزدیک شدن به کارل باز می‌دارد؟ او توصیف کرد که معمولاً در شب چه اتفاقی می‌افتد، آن‌ها درحالی که دست‌های هم را گرفته‌اند به تخت می‌روند، دراز می‌کشند و جینی از گفتن هر چیزی به کارل هراسان است. این که کارل او را با اسمش صدا بزند یا نگاهش کند یا او را در آغوش بگیرد. تلاش کردم او را متقاعد کنم که تا حدی به سمت او حرکت کند، بازوانش را به دور او بگیرد یا او را ببوسد یا به او بگوید که احساس وحشت می‌کند و دوست دارد که کارل او را در آغوش بگیرد. این دقیقاً



نوعی از رفتار بود که جینی بیش‌تر از همه ترسناک می‌یافت. سپس به حالت نیمه شوخی شمشیرش را از رو بست و گفت که قصد ندارد وقتی من می‌خواهم دو هفته خارج از شهر باشم، چنین کاری را امتحان کند. فراموش کردم که قرار است بیرون از شهر باشم. از همه‌ی چیزهایی که گفت، این حس را گرفتم که ترسیده این آخرین گامش در درمان باشد. پرسیدم اگر قادر بود با کارل صمیمانه صحبت کند چه اتفاقی برای ما می‌افتاد؟ من و او باید در مورد چه چیزی حرف می‌زدیم؟ این را نصف به شوخی و نصف به جدی گفتم، زیرا فکر می‌کنم این موضوعی مهم است. او ترجیح می‌دهد در درمان بماند تا این‌که خوب شود و مرا ترک کند. اگرچه او به شکلی نسبتاً جالب پاسخ داد. فکر می‌کرد که او باید چیزی شبیه دوستش ایو باشد. اگر او این موضوع را می‌گذراند، باید به صورت جدی شروع می‌کرد که موقعیتش را در بیرون بسنجد، باید مشت‌هایش را در مقابل دنیا می‌کوبید، برای پیدا کردن یک شغل، برای یافتن جایگاهش در زندگی. با پاسخ او خیره شده بودم چون به این معنی بود که جینی به آغاز فکر کردن درباره‌ی این موضوعات جدی نزدیک شده است. فکر نمی‌کنم هرگز در تمام مدتی که او را دیده‌ام با این قدرت احساس کرده باشم که واقعاً تغییر کرده است. او ناگهان شروع کرده که با سرعت حرکت کند.

و همه‌ی این‌ها در پی جلسه‌ی «سرزنده» هفته‌ی گذشته آمد. یک واقعه از سالی که من در لندن بودم ناگهان به ذهنم می‌رسد. بیش‌ترین چیزی که من از تحلیل‌هایم با دکتر ... به یاد می‌آورم زمانی بود که مرا فردی باهوش معرفی کرد. به نحوی این بیش‌تر از تمام بینش‌های آموزنده دیگری که به من عرضه کرد، ارزش داشت. فکر می‌کنم این درباره‌ی جینی هم صدق می‌کند. این‌که از بین همه کارهایی که با او انجام داده‌ام، بیش‌تر از همه او روزی را به خاطر خواهد آورد که من او را سرزنده و جذاب معرفی کردم! او در جهت مخالف بیماری که من قبل از جلسه گذشته‌ام با جینی سرش فریاد زده بودم، حرکت کرده است. آنا زنگ زد که به من بگوید موقتاً درمان را قطع می‌کند. حس می‌کنم واقعاً در مورد او شکست خورده‌ام، ولی این با

حسی از رهایی همراه است که برای مدتی او را دوباره نخواهم دید. این در حالی است که در مورد جینی دلم برای ملاقاتش در هفته‌ی آینده تنگ خواهد شد. ناگهان به واکنش همکارم فکر می‌کنم که وقتی یک سال قبل برخی از گزارش‌هایم در مورد جینی را با او مرور می‌کردم، اولین اظهارنظرش این بود که «می‌دانی، من فکر می‌کنم تو کمی عاشق جینی شده‌ای.»

## ۱ فوریه

### جینی

نوشتن این گزارش سخت است. ما در مورد تلاشم برای صحبت کردن با کارل حرف زدیم، نمی‌دانم چگونه نتیجه‌ای معکوس گرفت و مرا درحالی‌که احساس ترس می‌کردم، رها کرد. بهانه‌های من در فکر کردن به این‌که او قوی و راسخ است، دلایلی برای پنهان کردن ضعفم به شمار می‌روند. حالا که ما هر دو در یک هواپیماییم، او هم همان قدر عصبی است که من هستم، من هنوز ناتوانم که بی‌پرده سخن بگویم و اضطراب و فشار را حس می‌کنم. شاید به خاطر این‌که اضطراب‌های کارل واکنش‌هایی طبیعی به موقعیت کنونی‌اش در مورد نداشتن شغل به نظر می‌رسد، درحالی‌که اضطراب‌های من به نظر ذاتی می‌آید. کارل وقتی که برای انجام کارها اقدام می‌کند، فردی سالم است. تو مرا سرزنش می‌کنی و می‌گویی، آیا جدول کلمات متقاطع، مسابقه و قمار کردن سالم‌اند؟ فکر می‌کنم که هستند، تبدیل کردن زندگی به یک بازی یا تلاش برای جنگیدن با ملال. فقط همین بیماری‌های طولانی‌مدت فیزیکی کارل نشانه‌هایی‌اند که او در جنگ با چیزی است. من به‌سختی به‌صورت فیزیکی بیمار می‌شوم و باید خیلی وقت‌ها نقش یک پرستار کامل را برای بهبودش بازی کنم. بیماری‌هایش، خواه ریشه‌ی روانی یا فیزیولوژیکی داشته باشند، تمایل به مسدود کردن زندگی ما دارند و سایه‌ای روی هر نقشه‌ای می‌اندازند.



بیشترین احساس من از ملاقات دیروز این بود که برای فکر کردن درباره‌ی آینده‌ام ناتوان یا بی‌میل بودم؛ و این که نمی‌توانم به سؤالات پاسخ دهم و از خودم سؤالاتی را نمی‌پرسم.

تو به من گفتی این هفته روی چیزهای کوچک کار کنم. تلاش خواهم کرد؛ اما ابهام جلسه مرا ضعیف، خیلی احساساتی و گیج رها کرده است (شاید این بیش‌تر مربوط به درجا زدن‌های من باشد).

این مرا عذاب می‌دهد که به تو درباره‌ی علف کشیدن دوستم هنگام رانندگی، گفتم. این ذهن مرا درگیر کرد و به من حس کثیف بودن و خیانتکاری داد. می‌توانم بگویم این برای تو موضوع جالبی بود و تو تأیید نکردی. هر زمان این اتفاق می‌افتد یک شکاف بزرگ بین نسلی حس می‌کنم و تو مانند یک پدر می‌شوی. به علاوه این بحثی به درد نخور بود. فقط تلاشی برای به بن‌بست رساندن گفت‌وگو.

فردی را تصور کردم که هیچ‌جا نمی‌رود و حتی بیهوده وقت می‌گذراند. این شیوه‌ای است که من عمل می‌کنم. از روی اجبار، دیگر دوست ندارم در مورد رابطه‌ی جنسی صحبت کنم. از آن‌جا که دیروز این یک بخش بزرگ از وراجی‌ام بود، بی‌شک مرا اذیت کرد. این‌گونه به نظر می‌رسد که استفاده کردن کلمات درباره‌اش اشتباه است، و موضوع خرد و له می‌شود و به نظر می‌رسد، در صورتی که حقیقتاً نیست. فقط به‌جای همه‌ی مفاهیم فرعی و چیزهای خوبی که ما در آن داریم، تبدیل به یک موضوع مبتذل سیاه‌وسفید می‌شود. کارل و من، صحبت‌هایی سیال و عالی انجام می‌دهیم؛ در واقع ما به طرز حیرت‌آوری یکدیگر را سرگرم می‌کنیم و موضوعاتی خنده‌دار می‌سازیم؛ واقعاً می‌خندیم و خوشحالیم. سپس چراغ‌ها خاموش می‌شوند و هیچ پلی، هیچ هوای گرگ‌ومیشی بین صحبت‌های شب و پراکندگی تصاویر و عشق‌بازی روز وجود ندارد و این زمانی است که من تا حدی حس می‌کنم ما غریبه‌ایم و کارل مرا نمی‌خواهد.

وقتی گفتی به نظر بیش‌تر از همیشه نزدیک به آغاز تغییر می‌رسم، آرامش‌بخش بود.

بیشترین احساس من از ملاقات دیروز این بود که برای فکر کردن درباره‌ی آینده‌ام ناتوان یا بی‌میل بودم؛ و این که نمی‌توانم به سؤالات پاسخ دهم و از خودم سؤالاتی را نمی‌پرسم.

تو به من گفتی این هفته روی چیزهای کوچک کار کنم. تلاش خواهم کرد؛ اما ابهام جلسه مرا ضعیف، خیلی احساساتی و گیج رها کرده است (شاید این بیش‌تر مربوط به درجا زدن‌های من باشد).

این مرا عذاب می‌دهد که به تو درباره‌ی علف کشیدن دوستم هنگام رانندگی، گفتم. این ذهن مرا درگیر کرد و به من حس کثیف بودن و خیانتکاری داد. می‌توانم بگویم این برای تو موضوع جالبی بود و تو تأیید نکردی. هر زمان این اتفاق می‌افتد یک شکاف بزرگ بین نسلی حس می‌کنم و تو مانند یک پدر می‌شوی. به علاوه این بحثی به درد نخور بود. فقط تلاشی برای به بن‌بست رساندن گفت‌وگو.

فردی را تصور کردم که هیچ‌جا نمی‌رود و حتی بیهوده وقت می‌گذراند. این شیوه‌ای است که من عمل می‌کنم. از روی اجبار، دیگر دوست ندارم در مورد رابطه‌ی جنسی صحبت کنم. از آن‌جا که دیروز این یک بخش بزرگ از وراجی‌ام بود، بی‌شک مرا اذیت کرد. این‌گونه به نظر می‌رسد که استفاده کردن کلمات درباره‌اش اشتباه است، و موضوع خرد و له می‌شود و به نظر می‌رسد، در صورتی که حقیقتاً نیست. فقط به‌جای همه‌ی مفاهیم فرعی و چیزهای خوبی که ما در آن داریم، تبدیل به یک موضوع مبتذل سیاه‌وسفید می‌شود. کارل و من، صحبت‌هایی سیال و عالی انجام می‌دهیم؛ در واقع ما به طرز حیرت‌آوری یکدیگر را سرگرم می‌کنیم و موضوعاتی خنده‌دار می‌سازیم؛ واقعاً می‌خندیم و خوشحالیم. سپس چراغ‌ها خاموش می‌شوند و هیچ پلی، هیچ هوای گرگ‌ومیشی بین صحبت‌های شب و پراکندگی تصاویر و عشق‌بازی روز وجود ندارد و این زمانی است که من تا حدی حس می‌کنم ما غریبه‌ایم و کارل مرا نمی‌خواهد.

وقتی گفتی به نظر بیش‌تر از همیشه نزدیک به آغاز تغییر می‌رسم، آرامش‌بخش بود.



فکر می‌کنم این هفته هم واکنش‌هایی شبیه آن‌چه هفته‌ی گذشته از تو گرفتم، یعنی درباره‌ی زیبا و سرزنده بودن، می‌خواستم. وقتی آن‌ها را نگرفتم حس کردم به عقب لغزیده‌ام.

۲۱ فوریه

دکتر یالوم

یک بدشانسی واقعی. یکی از ناشیانه‌ترین، کش‌دارترین، و بی‌روح‌ترین جلساتی که تاکنون با جینی داشتم. این، در پی بیرون بودن من از شهر برای یک هفته و لغو جلسه از طرف او در جمع‌های هفته‌ی گذشته می‌آید. با گفتن این شروع کرد که دو هفته‌ی گذشته بد نبوده است و در واقع به‌طور کلی روزهای کمی را داشته که خوب نبوده باشد. نمی‌داند چگونه شروع یا تمام شدند، ولی می‌داند که در طول این زمان کم‌رویی خصومت بارش را رها کرده و قادر بود که بنویسد و تا حدی راحت زندگی کند. امروز صبح درحالی که به‌شدت احساس بدی می‌کرد، ساعت‌ها زودتر از خواب بیدار شد. تمام روز دلواپس، دستپاچه، گیج و پریشان بود. گفت حس می‌کند نمی‌تواند خودش را جمع‌وجور کند، مردم در اتوبوس به او خیره بودند که شبیه یک آدم کثیف و ژولیده بود. به شکلی حس کردم جدا از چیزهایی که گفت، موضوعات کمی برای کار با آن‌ها دارم. طبیعتاً موضوع از خواب بیدار شدن زودهنگامش و احساس بدش در روز را انتخاب کردم و به ارتباط آن با آمدنش به جلسه فکر می‌کردم ولی اطلاعات کمی دریافت کردم. در واقع به قدری اطلاعات کم بود که متقاعد شدم این مهم‌ترین حیطة برای بررسی است.

تصویر جینی از اوقات خوش خارج از شهر را با تصویر لغو جلسه‌ی جمعه که آمدن برایش ممکن بوده (اگرچه با اندکی زحمت) در کنار هم قرار دادم. امروز به‌طور واضح غمگین بود. از او پرسیدم که آیا ترجیح می‌دهد این‌جا نباشد. از این لحظه

همه چیز بدتر شد. در آخر جلسه فهمیدم که او اشتباهاً حرف مرا این‌گونه شنیده که نمی‌خواهم دیگر بیاید. وقتی تلاش‌هایم برای وادار کردن او به کار کردن شکست خورد، سعی کردم او را با این سؤال مواجه کنم که چرا درمان را ادامه می‌دهد. چه چیزی است که می‌خواهد درباره‌ی خودش تغییر دهد؟ روشی که بیش‌تر باعث شد به اضطرابش دسترسی پیدا کنم. تحلیل‌گرم در بالتیمور، یک خانم سالمند ریزنقش شیرین، همیشه وقتی از درمان در می‌رفتم، مرا با این حرف تکان می‌داد. جینی پاسخ داد که می‌تواند در عرض چند هفته مقاله‌ای ۲۵۰ کلمه‌ای مبنی بر این‌که چرا می‌آید تهیه کند. مشخص بود که عصبانی است و به نسبت گذشته رابطه‌ی ما کم‌تر صمیمی و بیش‌تر خسته‌کننده بود. گفت وقتی عینکم را درمی‌آورم و به او نگاه می‌کنم، صورتم عیناً مانند صورت بسیاری از مردم دیگر در اتوبوس است. با تلاشی بی‌وقفه سعی کردم بفهمم منظورش چیست؟ آیا منظورش این بود که من دیگر چندان هم دکتر یا لوم نبودم و شاید حتی کم‌تر از یک دوست. قبلاً مرا به‌عنوان یک دوست خاص بدون فرق گذاشتن بین من و دوستانش از نظر کیفی می‌دید.

ظاهراً تغییر رفتارش نسبت به من به خاطر پیشنهادم در آخرین جلسه بود. گفته بودم اگر واقعاً مشکل بزرگش را ناتوانی در داشتن ارگاسم تصور می‌کند می‌تواند به هیپنوتیزم خاص یا درمان مسترز و جانسون (۴۸) فکر کند. وقتی امروز این پیشنهاد را تکرار کردم، تقریباً آن را بدون سنجیدنش رد کرد؛ پس شاید واقعاً علاقه‌مند به تغییر از طریق درمان نیست.

در یک نقطه گفت نمی‌خواهد یک درمانگر جنسی داشته باشد، زیرا این به معنی شروع کردن با فرد دیگری خواهد بود و از طرفی هم مایل نیست آن را با من انجام دهد، زیرا روبه‌رو شدن با موضوعی از این جنس خیلی شرم‌آور خواهد بود (اگرچه ما همیشه با آن روبه‌رو می‌شویم). اشاره کرد که از نظر جنسی، رابطه دقیقاً به همان شکلی است که سال‌ها قبل بود و این‌که به نظر می‌رسد او در این زمینه هیچ پیشرفتی نکرده است و این باعث می‌شود احساس بدی برای کار نکردن در درمان



کند. اظهار کردم که این حرف باید او را از من ناامید کرده باشد، زیرا از من انتظار می‌رفت به او کمک کنم، ولی او این را نفی کرد.

شاید کمی نیشدار توضیح دادم که ممکن است امروز صبح برای این دلواپس بوده که باید وقتی پیش من می‌آید یک نشانه داشته باشد. تأیید کرد که شاید عمداً تلاش می‌کند مرا عصبانی کند. می‌داند که هر کسی در برابر کسی که یک ساعت تمام به شیوه‌ای که او صحبت می‌کند، حرف بزند عصبانی خواهد شد. هیچ کدام از این‌ها متقاعدکننده نبود. من از اتفاقات طول جلسه گیج شده بودم و این را چند بار به او گفتم، ولی پیشرفت اندکی کردیم. اوضاع بدتر شد. او با تعداد زیادی اظهارات پوچ درباره‌ی این که قصد داشته به خاطر من هفته‌ی خوبی داشته باشد تا موضوعاتی جذاب برای جلسه‌ی آینده داشته باشیم پاسخ داد. همه چیز بیش‌تر به صورتی ماریپچ گونه رو به پایین حرکت می‌کرد و من به شدت احساس ناتوانی و دلسردی می‌کردم.

خُب، برای این جلسه‌ی ملالت‌بار خیلی زیاد نوشتم. جینی متقاعد شده بود که او این ملال را با خود به اتاق آورد، زیرا تمام روز احساس عدم تمرکز می‌کرد. شاید این‌طور است. اگرچه، من در تمام جلسه گیج بودم و فراموش کرده بودم که دقیقاً همین چند ساعت پیش هم جلسه‌ای مانند این داشتم؛ بنابراین باید دست‌کم بخشی از مسئولیت برای این جلسه بی‌فایده را متحمل شوم.

در آخر، گزارش‌های شش ماه اخیر را به جینی دادم، ما هر دو قبل از هفته‌ی آینده آن‌ها را خواهیم خواند.

## ۲۱ فوریه

جینی

به صورت پراکنده بخش‌هایی از گزارش‌های تو را پیش از نوشتن گزارش خودم در

مورد آخرین جلسه، خواندم. می توانست به رنگ پریدگی گزارشم، رنگ بدهد.

وقتی به گذشته برمی گردم و به جلسه نگاه می کنم، کمی خشم نسبت به هردوی مان احساس می کنم. عصبانی بودم که تو تلاش کردی خلق مضطرب و بی روح مرا به مدت زیادی واکاوی کنی. حدس می زنم به طور خیلی طبیعی از طریق استدلال های چند گزینه ای تلاش کردی کفشی مناسب پای من پیدا کنی که درد می کرد: آیا من به خاطر این مضطرب بودم که ما دو هفته را از دست داده بودیم؟ خواهرم؟ کارل؟ من در تمایلات تو شریک می شدم. همان طور که مشخص شد آن خلق و احساس، مقدمه ای برای یکی از معدود سرماخوردگی های من بود و مسئول داروخانه می توانست این را به ما بگوید و ما را از این موضوع خلاص کند.

از زمانی که شکست خورده داخل آمدم، تو در این مورد صحبت کردی که درمان به جایی نمی رسد. تو پرسیدی که آیا من دیگر این را به عنوان یک درمان نگاه می کنم. فکر می کنم که گفتم: «نه» ولی بدون فکر؛ و اظهار داشتم که باید دویست و پنجاه کلمه درباره ای اهدافم بنویسم. آیا تو بیش تر از یک دوست بودی و اگر من به تو به عنوان یک دوست فکر می کردم آیا می توانستیم به جایی برسیم؟

آن شب فقط چند نوشته را خواندم، اما همان هم برای هدایت من کافی بود. خیلی احساس سنگینی می کردم و باید به رختخواب می رفتم. خنده دار است، من با نوشته های حس خطر کردم چون همه چیز آشکارا به نمایش گذاشته شده است، اما نوشته های من، قدری بذله گو و پنهان است و هیچ چیز واقعاً آشکار نشده. او اسط هفته هنگام خواندن گزارشها، همه چیز درباره ای من به نظر خیلی غم افزا رسید. احساس شرم کردم. هفته ی گذشته به شکلی ملایم تو را متهم کردم که می خواهی درمان را تمام کنی. گفتم من حرف در دهانت گذاشتم، ولی وقتی که نوشته ها را می خوانم برایم واضح است که تو خسته و افسرده ای و حس می کنی در گودال عمیق راکد من گیر کرده ای.

نمی توانستم خیلی زیاد روی این تمرکز کنم. سپس من یک صحنه با م. ج. (۴۹)، رهبر



گروه مواجهه را به یاد آوردم. او با یک دختری صحبت می کرد که زندگی سیاه‌بخت‌تری نسبت به من داشت. آن دختر به زیبایی زندگی‌اش را به نمایش درآورد. بنابراین ما همه تقریباً آن را تجربه و با او همدردی کردیم. سپس م.ج. گفت که او بیست سال تیره‌بخت داشته و قصد دارد بیست سال تیره‌بخت دیگر هم درست پیش رویش داشته باشد. پیشنهاد داد که با او برقصد و تلاش کرد باعث شود تا بخندد، اما آن دختر به تصویر مقدسش از بدبختی و عادت‌های کهنه می پیوست. م.ج. مثل یک قورباغه دور او می پرید و به او پیشنهاد داد که آزاد از درد و خاطراتش برقصد. به شکلی دید که چه کاری انجام داده، لبخندی غیرارادی روی صورتش رخنه کرد و از آن پس زندگی‌اش واقعاً تغییر کرد. خودش باعث این تحول شد. من هنوز یک اسفنج بودم که به نظر هرگز پر از بخشش و ایثار نشده است. آن‌ها به من گفتند در یک گودالم و هرگز بیرون نخواهم آمد؛ من نشستم همان‌طور که در دفتر تو می نشینم. هیچ جوکی مناسب حالم نبود. تو همراه با قدم‌هایم پیش می روی. حتی برایم جالب خواهد بود که بسته‌ای کارت بیاورم. دست کم این‌گونه وقتی گیر کردیم شاید بتوانیم با یک بازی به جلسه خاتمه دهیم.

بنابراین خیلی مکانیکی گفتم که این هفته تغییر خواهم کرد، خودم را مجبور خواهم کرد. نکردم! اما با این حال تا حدی بیش‌تر احساس زنده بودن می کنم.

در دو هفته‌ی گذشته فکر کردم که چه قدر سکس‌تراپی خوب خواهد بود، ولی نمی توانم مسئولیت آن را در جلسه بپذیرم و صریح باشم و در همان لحظه بپرسم که منظورت چیست و چگونه باید در مورد آن پیش رفت. این مانند پیشنهاد دادن سکس‌تراپی به یک فرد سه‌ساله بود.

وقتی می خواهم تمرکز کنم، توطئه‌ی درونم تصاویر کوچکی می چیند که مرا گمراه کند. به جای پاسخ دادن به سؤال به صورتت نگاه کردم و آن را با این مرد ریش‌دار جذاب که به سختی می شناسم، مقایسه کردم. تا زمانی که تو مانند یک پسر بی فکر یا فردی راحت که کتابی می خواند یا آبجو می نوشد، در صندلی فرورفته‌ای، بیراهه

رفتن را آسان می‌یابم. اگر می‌توانستم بلند خیال‌پردازی کنم چیزی اتفاق می‌افتاد، ولی نه! من فقط تعداد زیادی رفتار و احساسات را بدون خریدن چیزی از آنها در مغازه نگاه کردم. بنابراین چیزی در مقابل من و تو باقی نماند. مانند زمانی که من جوراب کوتاه تو را دیدم. حس یک سگ جوان را داشتم، مثل این‌که می‌توانم روی تمام پنجه‌هایم پایین بیایم و شروع به جویدن جوراب پشت و روی تو کنم و این افکار سرسام‌آور هر چند ثانیه یک بار، راه تفکر بالغانه‌ی مرا قطع می‌کرد.



## ۵. آخرین بهار

۲۹ فوریه ۳۰ می

۲۹ فوریه

دکتر یالوم

در طول هفته من و جینی گزارش‌های یکدیگر را خواندیم. تا حدی برای رفتن به جلسه احساس ناراحتی می‌کردم، زیرا اگرچه بخش خوبی از امروز را برای خواندن آن‌ها کنار گذاشته بودم، اما برخی موقعیت‌های اجتناب‌ناپذیر (مانند آمدن افرادی از خارج از شهر) به شدت زمان آزادم را محدود کرد و مجبور شدم اکثر آن‌ها به خصوص گزارش‌های خودم را سطحی بخوانم. خیلی مایه‌ی تأسف بود، زیرا جینی همه‌ی نوشته‌ها را با توجه بسیار زیاد خوانده بود. بی‌شبهت به آخرین بار، این دفعه گزارش‌ها را بارها مرور کرده بود و حتی می‌توانست برخی از خط‌ها را نقل قول کند. برای من جلسه‌ای تکان‌دهنده و سخت بود. فکر می‌کنم برای جینی هم همین‌طور. یکی از قابل‌توجه‌ترین کارهایی که در جلسه انجام داد، چیزی است که در رابطه‌اش با کارل زیاد انجام می‌دهد؛ او از صحنه‌ی هیجانانگیز واقعی رقص‌کنان دور می‌شود. از هر دو جنبه‌ی مثبت و منفی احساساتش نسبت به من اجتناب می‌کرد تا زمانی که او را به درون آن‌ها هل دادم. اول جنبه‌ی منفی بیرون آمد؛ آن‌ها از نشان دادن نوشته‌های اولیه او به مادلین گریر، مددکار اجتماعی روان‌درمانی برمی‌خاستند که کارل را می‌شناخت، البته به سرعت توضیح دادم که مادلین گزارش‌ها را برای بیش‌تر از یک سال است که ندیده؛ برایم غیرقابل تصور بود که بعد از دانستن این‌که مادلین کارل را می‌شناسد، نوشته‌ها را به او نشان دهم، برای همین مادلین نمی‌توانست

هیچیک از آن‌ها را خوانده باشد. واضح بود که جینی عمیقاً بی‌اعتماد بود و حق داشت که عمیقاً از به اشتراک گذاشتن «مفاد پرونده» با همکار دیگر عصبانی باشد. فکر می‌کنم از این‌که چنین چیزی برایم اتفاق افتاده بود به شدت آزرده و عصبانی بودم. جینی فقط کمی از خشمش را به من نشان داد. بی‌اعتمادی آشکاری در گفته‌هایش وجود داشت. می‌گفت متأسف است که درباره‌ی دوستش (یک دانشجوی فارغ‌التحصیل رشته‌ی جامعه‌شناسی) که هر روز صبح یک بند می‌کشد به من گفته بود، زیرا ممکن است حرفش را علیه آن دانشجو استفاده کنم.

به میزان زیادی از این‌که جلسات ما وضعیتی تناوبی داشت آزرده بود. بعد از یک جلسه‌ی خوب، او همواره در دفعه‌ی بعد مرا «ناامید» می‌کرد. هم‌چنین به تفاوت ارزیابی‌های ما از بسیاری از جلسات اشاره کرد، او درباره‌ی آن‌ها احساس خوبی داشت، اما من فکر می‌کردم ضعیف پیش رفته بودند. از این‌که فهمیده بود من خیلی بیش‌تر از آنچه به او اجازه داده بودم باور کند، از او دلسرد و غمگین بودم، پریشان بود. برایم عجیب بود که اصلاً چیزهای مثبتی را که گفته بودم ندیده بود و تصدیق کرد که تعداد کمی از توضیحاتم باعث شده احساس خیلی خوبی داشته باشد. آخر سر کم‌کم وارد یک بخش کاملاً مثبت از یادداشت‌هایم شدیم. این‌که من به نسبت او واقعاً خودافشاگری بیش‌تری کرده بودم. او به این اتفاق اشاره می‌کرد که همکارم گفته بود شاید من کمی عاشق جینی‌ام. او به آرامی با پرسیدن این‌که آن روان‌کاو که بود و سپس با اظهارنظر کردن در مورد شجاعت من در صداقت و صراحت، به این موضوع وارد شد. اگرچه از قلب ماجرا اجتناب کرد: کلمه‌ی «عشق». وقتی به‌طور خاص در مورد واکنشش به این موضوع پرسیدم، با هیجانی واضح گفت که احساسی از بی‌ارزشی را تجربه کرده بود؛ و این‌که الان واقعاً می‌خواست به خاطر من تغییر کند. ما در مورد خواندن گزارش‌ها توسط او در خانه صحبت کردیم، جایی که مجبور بود اگر صدای پای کارل را می‌شنید آن‌ها را به سرعت در کشو بگذارد. مانند دفعه‌ی قبل فکر می‌کردم که این شبیه یک رمان است که در آن قهرمان زن



دیوانه‌وار نامه‌های عاشقانه‌اش را قبل از رسیدن شوهرش سربه‌نیست می‌کند. مثال دیگر از استفاده‌ی درمانی از نوشته‌ها مربوط می‌شد به احساسات او درباره‌ی منتشر کردن آن‌ها. درباره‌ی این موضوع صحبت کرد، ولی از من مستقیم نپرسید که آیا قصد انتشار آن‌ها را دارم یا نه؟ وقتی به وضوح از او پرسیدم که چرا از من نپرسید، خودش را با تلاش برای این‌که به سؤالم چهارچوب دهد، از مهلکه نجات داد. گفتم که قطعاً بدون اجازه‌ی او این کار را نخواهم کرد. سپس در مورد خیال‌پردازی‌هایش درباره‌ی ریختن بنزین روی نوشته‌ها و آتش زدنشان در دفترم گفتم، ولی اضافه کرد که ترس‌هایش بیش‌تر مربوط به ناراحت کردن کارل‌اند تا فاش شدن خودش. علاوه بر این گفت که فکر می‌کند نوشته‌هایم از آخرین بار پیشرفت زیادی کرده‌اند. هم‌چنین از من پرسید آیا واقعاً در نظر دارم برای درمان محدوده‌ی زمانی تعیین کنم، بلکه او بتواند در چند ماه و در کاری متمرکز خودش را جمع و جور کند. گفتم مطمئن نیستم، ولی یک زمان منطقی می‌تواند آخر ژوئن باشد، زمانی که من برای سه ماه در تابستان نیستم. از کنار سؤال خاتمه‌ی درمان با پرسیدن این‌که کجا می‌رفتم گذشت و هرگز خیلی صریح درباره‌ی احساساتش در مورد پایان درمان در آخر چهار ماه دیگر صحبت نکرد. گمان می‌کنم طفره رفتن او و دو پهلو بودن من، پشت سر ما، باهم تبانی کردند.

آخرین چیزی که به آن اشاره کرد یک مجله‌ی ورزشی (۵۰) بود که در اتاق انتظار نام مرا روی آن دیده بود؛ پرسید آیا من آن را می‌خوانم چون کارل هم می‌خواند. گفتم به ورزش علاقه‌مندم، ولی مجله بیش‌تر برای پسران است تا من. خوشحال بودم که از من سؤال مستقیم می‌پرسد. در حقیقت باز هم جلسه‌ای داشتیم که در آن جینی را به‌عنوان زنی رشد یافته حس کردم. لبخند تصنعی‌اش رفته بود، کم‌تر از آن‌چه او را برای مدتی دیده‌ام خجل و فضای بین ما خیلی خوب بود. درباره‌ی این صحبت کرد که چگونه همه‌ی مشکلات کوچک محو شده‌اند، او مرحله‌ی پول بنزین را گذرانده، از خشم پوکر گذشته، و از پخت‌وپز نامناسب و تمیز کردن میزها عبور کرده

بود. حالا موضوعات بزرگتری وجود دارند، زندگی او، حقوق او، آینده‌ی او با کارل. در حقیقت برای اولین بار امروز در اتوبوس زمانی که به جنوب می‌آمد، این خیال‌پردازی را داشت که در آینده، او و کارل در خانه‌های جدا زندگی می‌کنند و فقط برای قرارهایی یکدیگر را می‌بینند. جالب توجه است که تفسیر من درباره‌ی این که او نیاز دارد درباره‌ی این که مردم دیگر با او ظالمانه رفتار می‌کنند، خیال‌پردازی کند تا احساس کند عصبانی بودنش عادلانه است، در تخفیف این خیال‌پردازی‌ها مؤثر بود. او از آن زمان چنین خیال‌پردازی‌هایی نداشته است.

یک جلسه‌ی خوب سخت‌کوشانه که من آن را با احساس رهایی تمام کردم، چون راستش را بگویم خیلی کم به گزارش‌هایی برگشتم که او خوانده بود. من همان قدر با او صادق بودم که می‌توانم فکر صادق بودن با هرکسی را بکنم.

## ۲۹ فوریه

### جینی

مهم نیست چه می‌خواستم، اما جلسه‌ای مانند دفعه‌ی قبل نمی‌خواستم و خودم را از درون آماده کردم که آرام و مشتاق باشم. این آماده‌سازی را شب قبل با دوباره خواندن گزارش‌ها به جای دیدن تلویزیون شروع کردم. این خواندن به نسبت دفعه‌ی اول هیجان کمتری داشت. نوشته‌هایی را یادداشت می‌کردم که مرا تحت تأثیر قرار می‌داد. می‌دانستم که موضوع مادلین مطرح خواهد شد و تلاش کردم گرمای سوزان احساساتم را وقتی برای اولین بار خواندم که تو آن‌ها را به او نشان دادی به یاد بیاورم. در ضمن گزارشی را که برای تو نوشته بودم گم کردم. معلوم شد که من آن را در کشوی زیرشلواری‌ها که پر از چیزهای دور انداختنی است مخفی کرده بودم که با فشار به کشوی زیری افتاده بود که کشوی زیرشلواری‌های کارل است. گزارش‌های تو از کشوی زیرشلواری‌های من به کشوی زیرشلواری‌های او رفته بود و من امروز آن‌ها



را در کشوی او پیدا کردم. توماس هاردی هم به این طنز می‌خندد.

به هر حال جلسه کمی دیر شروع شد، زیرا من به جای این که خودم پشت در بیایم صبر کردم تا مرا راهنمایی کنند. در ذهن خودم بهتر از همیشه لباس پوشیده بودم. این مرا کمی خجول می‌کرد چون فکر می‌کردم ممکن است فکر کنی جلو تو نقش بازی می‌کنم؛ ولی به آن اشاره‌ای نشد و گذشت. تلاش کردم تا با پرسیدن در مورد گزارش‌ها اول شوم، ولی تو بردی. ما هر دو مشاهده‌های یکسانی داشتیم، درباره‌ی تأثیر پاندولی جلسات خوب و بد. تو درباره‌ی ناامیدی‌ات از این که من در جلسات و نوشته‌ها هر دو مانع ایجاد می‌کنم به من گفתי. پاسخی برای گفتن نداشتم؛ این تناقض بین من و توست، زیرا مطمئنم که نمی‌توانم بدون اشک‌ها یا هیجانات، عمیق‌تر شوم. وقتی که تو از من بیش‌تر از آن چیزی که توانش را دارم، انتظار داری، احساس مقاومت می‌کنم. حس می‌کنم همه چیز برای صحبت کردن تنظیم شده بود و این که موقعیت درمانی ما در میان نگرانی‌ها، راحتی‌ها و دوستی‌ها، پیدا کردن وحشت را برای من بسیار سخت می‌کرد. عادت ندارم لغت‌هایم را که خیلی عمیق دفن شده‌اند، پیدا کنم، آن‌ها بیش‌تر یک انرژی سطحی و به نوعی حاضرجوابی‌اند. از این که فقط با حرف زدن و پاسخ دادن به سؤالات پیشرفت غیرمنتظره‌ای داشته باشم، احساس ناامیدی می‌کنم. ناامید شده‌ام.

سپس در مورد مادلین صحبت کردیم که برایم هیچ معنایی نداشت؛ نمی‌توانم مسئولیت شکل دادن احساسی منفی و فکری را بپذیرم که می‌تواند واقعاً باعث ناراحتی تو شود. بنابراین وقتی می‌گویی قاعدتاً نباید دیگر به تو اعتماد داشته باشم، عرق مانند آب از پشتم سرازیر می‌شود. این حرف احساس من نسبت به تو را تغییر نمی‌دهد. هیچ دوست‌نداشتنی در بی‌اعتمادی‌ام نیست. چیزی است که تمام شده. احساس دل‌سردی می‌کنم، زیرا من به تو بی‌اعتماد نیستم.

با این که حس کردم می‌توانم در جلسه به تو نگاه کنم، اما بی‌فایده بود، زیرا چیز جدیدی برای گفتن نداشتم.

محدود شدن درمان به چهار ماه را مطرح کردیم که وقتی تو به اروپا می‌روی به نتیجه رسیده باشیم. فکر می‌کنم به خاطر این مرا نمی‌ترساند که هنوز خیلی دور به نظر می‌رسد. من هم‌زمان احساس صمیمیت و دوری می‌کنم، چون به نظر می‌رسد نمی‌توانم خودم را مجبور به تمرکز بیش‌تر کنم. چهار ماه مهم و پس از آن همه‌ی رهایی‌ام با هم به پایان می‌رسد. خودم را می‌بینم که با گریه و زاری بیرون می‌روم. وقتی در مورد همکاری توضیح دادی و ما موضوع عشق را مطرح کردیم، فهمیدم چه قدر از موضوع پرت بودم، زیرا حس کردم دوباره به آن کلمات برگشته‌ام و آسیب‌پذیر شدن را حس می‌کردم. خودم را با کمی احساس شور و هیجان غلغلک دادم و سپس متوقف شدم.

## ۷ مارس

### دکتر یالوم

یک جلسه‌ی کمیاب. مانند قدم زدن بی‌روح در کویری متروک و خالی شروع شد، ولی به نحوی عجیب و غریب و به طرز خوشایند معطر شد. در نهایت چشم‌انداز قدم زدن تغییر کرد، ولی بوی خوش آن باقی ماند. فکر می‌کنم ما خیلی نزدیک و عمیقاً به هم پیوسته جلسه را تمام کردیم. با یک تناقض شروع کرد. نخست، چند دقیقه قبل بالا آورده بود، زیرا زمانی که به سمت دفتر من از پله‌ها بالا می‌آمد، ناگهان احساس شدید حالت تهوع کرده بود. دوم، او هفته‌ی نسبتاً خوبی را داشت. من به بهترین شکلی که می‌توانستم موضوع حالت تهوع را دنبال کردم، از کوچه‌ای تاریک داخل کوچه‌ی تاریک دیگر شدم تا در نهایت آن قدر خسته شدم که واقعاً می‌خواستم به توضیحی ناقص اکتفا کنم مبنی بر این که حالت تهوع از لوازم آرایش صورت مجانی که از مغازه‌ای در پالو آلتو (۵۱) گرفته بوده ناشی می‌شد. طی یک بررسی وظیفه‌شناسانه خواستم که ببینم چرا اولین لوازم آرایشی صورت زندگی‌اش



در زمین را امروز در راه دیدن من گرفته بود (هیچ کس احمق نیست، حدس زدم که آیا می‌تواند به خاطر من باشد؟) نه، او با ظرافت در پاسخ دادن به سؤال نپرسیده‌ام درنگ کرد و درباره‌ی خرید ارزان نوع به خصوصی از لوازم آرایش صورت توضیح داد که قصد داشت برخی مواقع از آن‌ها استفاده کند. تلاش کردم دنباله‌ی این بحث را به سمت احساساتش درباره‌ی قطع کردن درمان در تابستان بیابم، ولی تا نقطه‌ای که کلید مسائل قابل توجهی بود، به آن برنگشتم.

مقاومتی بسیار زیاد، ولی بسیار نرم. جینی به من گفت که چه قدر احساس خوب، گرم و خوشایندی دارد مضطرب نبود، ولی چیزی وجود نداشت که درباره‌ی آن صحبت کند. کارل یک کار نیمه‌وقت گرفته است به صورتی گذرا گفت که همه چیز قطعاً برای آن‌ها بهتر پیش می‌رود. او این حقیقت که رابطه‌ی جنسی بین آن‌ها خیلی بهتر است و صحبت‌های روان‌شناسانه‌ی صمیمی‌تری را با یکدیگر دارند مانند یک خُرده‌نان بیهوده بیرون می‌اندازد. گاهی منش بیمارانم مرا مبهوت می‌کند، فراموش کردن همه‌ی ماه‌ها و ماه‌ها کاری که انجام داده‌ایم تا به این نقطه برسیم و سپس این‌که با بیش‌ترین تغییر ناگهانی محض تصمیم می‌گیرند، به من اجازه ندهند درباره‌ی پیشرفتی بدانم که حاصل کرده‌اند.

پرسید آیا می‌تواند این چهار ماه را به آمدن ادامه دهد، حتی اگر حرفی برای گفتن نداشته باشد؟ من او را در مورد احساساتش نسبت به پایان درمان در ژوئن تحت فشار قرار دادم و حتی این را با گفتن «فقط چهار ماه دیگر» قوی‌تر ساختم. او هر گونه احساس نیرومندی را رد کرد، تصور می‌کند چه قدر خنده‌دار خواهد بود که در آینده برای من نامه بنویسد و با خیال‌پردازی زنگ زدن به من زمانی که به‌عنوان زنی سرشناس وارد شهر می‌شود، شوخی می‌کند. هیجان‌ات زیادی به این خیال‌پردازی گره خورده است و چشمان او پر از اشک می‌شود؛ من به هل دادنش به درون اشک‌ها ادامه دادم که پرسید: «آیا من برای دیدن او زمان خواهم گذاشت؟» گفت که خیال‌پردازی زنگ زدن به من او را سرشار از حس لذت می‌کند. آیا ممکن

است این واقعاً اتفاق بیفتد؟ پاسخ دادم: «چه چیز روی زمین جلو تو را خواهد گرفت؟» از خواندن همه‌ی نوشته‌هایم و خوب شناختن من می‌توانست حدس بزند که پاسخم چه خواهد بود. بله، او آن را فهمیده بود.

ما زمانی را صرف دوباره صحبت کردن درباره‌ی نوشته‌هایم کردیم. گفت که واقعاً برای چهار هفته دچار انسداد نوشتاری شده بود و تقریباً هیچ چیز ننوخته است، و خیلی هم دلش برایش تنگ نشده، زیرا روزش بسیار پر است. او فقط زمانی دلش برای نوشتن تنگ می‌شود که حس کند هیچ‌چیز مهمی برای انجام دادن ندارد و در حال وقت تلف کردن است، ولی همه چیز با کارل به اندازه‌ی کافی عالی پیش رفته است و او زندگی‌اش را به طرز خوشایندی جذاب می‌یابد. برایم جای سؤال است که شاید من آن قدر خودم را با نوشته‌ها هم طراز قرار داده‌ام که آن‌ها را برای من می‌بیند نه خودش. شاید او به خاطر اجتناب از راضی کردن من است که نمی‌نویسد. اما صدای درونم را نادیده انگاشتم و مانند پدر یک ستاره‌ی کودک هالیوود پیشنهاد دادم که می‌توانیم روز او را بررسی کرده و دو ساعت را برای نوشتن فردا صبحش برنامه‌ریزی کنیم. جینی به نظر کاملاً پذیرا رسید. او جلسه را با سؤالی به پایان رساند که به صورت غیرمنتظره‌ای مستقیم بود. اگر مرا بیش‌تر از یک بار در هفته ببیند، چه می‌شود؟ شاید یک هفته بین جلسات خیلی طولانی باشد (درمانگر قبلی گفته بود، اگر او را سه بار در هفته ببیند، ارزشی نخواهد داشت). برایم روشن کرد که فکر به‌کلی متوقف کردن جلسات چه قدر می‌تواند برایش تلخ باشد. او به خودش اجازه نمی‌دهد واقعاً باور کند درمان را متوقف خواهد کرد و همیشه تصور می‌کند وقتی من از تعطیلات تابستانی‌ام بیایم مرا خواهد دید. حدس می‌زنم من هم این را به شیوه‌ای یکسان مدیریت کرده‌ام، زیرا نمی‌توانم واقعاً تصور کنم که او را در آینده نخواهم دید.



نوشتن چیزی متفاوت درباره‌ی جلسه و آنچه ما هنوز در حال صحبت در مورد آنیم، سخت است.

بخش مهم وقتی بود که ما به جای فکرهای تصادفی درباره‌ی احساسات صحبت کردیم. به یک لحظه احساس اندوه کردم. زمانی که به ترک کردن تو فکر می‌کنم، خیلی غمگین می‌شوم. در عین حال من با ایده‌ی توقف جلسات و آمدن به درمان فقط وقتی که چیز تازه‌ای برای گفتن دارم، بازی می‌کنم. نمی‌دانم چرا این را گفتم و سپس در همان دم به این فکر کردم که اگر می‌توانستم جلسات را دو بار در هفته داشته باشم، درمان تغییر می‌کرد. این‌ها هر دو راه‌هایی برای شکستن و دستکاری سنگرم در مقابل درمان بودند. مانند این است که تو می‌دانی همسرت قصد دارد، رابطه را تمام کند مگر این که تو کاری کنی.

یک بار تو از من پرسیدی آیا می‌خواهم صحبت در مورد حالت تهوعم را ادامه دهم. تو باید از خواندن نوشته‌ها یاد می‌گرفتی که چگونه گاهی اوقات تو را به خاطر ادامه دادن موضوعات ناامیدکننده سرزنش می‌کنم.

لوازم آرایش صورت گرفتم، چون آن‌جا بود. در راه دفتر تو، اتفاقی به مغازه میسبیز (۵۲) برخورد کردم. عطرها، خط چشم‌ها و رژلب‌ها همه باعث شدند، من کمی احساس حالت تهوع کنم.

از زمانی که حرف‌ها را فقط به تو می‌گفتم زمان زیادی می‌گذرد. زمانی که واقعاً چیزی را حس می‌کردم. مانند این است که من آن‌جایم، ولی یک مترجم هم حضور دارد که فقط یک‌سوم گفته‌ها را ترجمه می‌کند، چه بیرونی، چه درونی و هنگامی که ترجمه نمی‌کند، می‌توانم راحت باشم. شاید حس می‌کنم همه چیز بعد از این که درمان تمام شود، حادثه خواهد شد. می‌توانم به طور خودآزارانه‌ای بی‌سروصدا باشم، در شرارت‌ها و خیال‌پردازی‌هایم غرق، و در سرم احساس بدبختی کنم. حالا با

درمان خیلی نازپرورده و با تو آرام شده‌ام، بنابراین حتی وقتی درباره‌ی این که در جا زده‌ام و تو را مجبور به خمیازه کشیدن کردم احساس ناامیدی می‌کنم، باز هم با احساس خوشحالی و دوباره جوان شدن پیش می‌روم، نزدیک تو بودن، داشتن یک شنونده مثل تو، پاپا یالوم؛ تا زمان نوشتن گزارش‌ها یعنی زمانی که خودم را مجبور به رک نگاه کردن به درون و پیش‌بینی‌های بدبینانه می‌کنم؛ ولی چرا در لحظه‌ای احساس جوشش، و در لحظه‌ای دیگر احساس غیرواقعی بودن آن را دارم؟

## ۱۵ مارس

### دکتر یالوم

جینی با اطمینان بخشیدن به من که دیروز برای نوشتن وقت صرف کرده، شروع کرد، ولی به سرعت «پیشکشش» را با آگاه کردن من از آن که این فقط قطعه‌ای غیر الهام‌بخش است، عقب کشید. بس است! این رقص آهسته‌ی بی‌شرم از انتقال و انتقال متقابل بس است. این آخرین رقص است. او نمی‌تواند برایم نویسنده‌ای باشد که من همیشه می‌خواستم. من نباید برای او مادری باشم که به خاطر دخترش زندگی می‌کند. پس آن را به خاطر خودمان مطرح کردم که «چرا تو مرا با هدیه‌ای از نوشته‌های خودت دست می‌اندازی؟» (چرا من به خودم اجازه می‌دهم که دست انداخته شوم؟) چرا تو به جای این که مرتباً صبر کنی و روز قبل از دیدار با من بنویسی در طول هفته نمی‌نویسی؟ (چرا من از تو می‌خواهم این قدر بنویسی؟) آیا تو الان فقط برای من می‌نویسی؟ (چرا نه؟ من آشکار کردم که این مرا خوشحال می‌کند!) او پاسخ نداد، ولی مهم نیست، من پیش‌تر با خودم صحبت می‌کردم.

دوباره به طور اتفاقی او به تعدادی از حرکت‌های به وضوح مثبت اشاره کرد. برای مثال، کارل از او عصبانی شده و گفته بود که دیگر نمی‌خواهد برای شام با او بیرون برود، این پول هدر دادن است و او پول خرج کردن برای «هیچ‌چیز» را نمی‌فهمد.



(این حرف مربوط به یک روز بعد از آن بود که کارل ۲۵ دلار را در قمار از دست داده بود). ظاهراً جینی نظرش را تغییر نداده و به او گفته بود که دوست دارد، برای شام بیرون برود. اگر جینی نمی‌توانست کارهایی را انجام دهد که می‌خواست، پس هدف از کار کردن و پول درآوردنش چه بود؟ سپس او خانه را ترک کرد و سگش را برای پیاده‌روی برد. وقتی برگشت فکر می‌کرد شاید کارل قصد دارد کاملاً او را ترک کند، ولی در کمال تعجب برای او (ولی نه برای من) کاملاً عکس این بود، کارل نگران و حتی متأسف بود. جینی گیج به نظر می‌رسید، به او گفتم که هر چه قدر او بیش‌تر بتواند با کارل مخالفت کند، بیش‌تر به‌عنوان یک فرد مستقل تقدیر خواهد شد. گفتم «هیچ‌کس یک فرد سست و ضعیف را دوست ندارد»، ضرب‌المثل روان‌درمانگرانه‌ی امروز من. ما هر دو درباره‌ی آن شوخی کردیم. واقعه‌ی دیگر مربوط به زندگی جنسی آن‌ها می‌شد. یک شب جینی خودش را زیبا درست کرده بود، ولی کارل به صورت واضح علاقه‌ای به رابطه‌ی جنسی نداشت و این آن‌قدر جینی را دچار مشکل کرد که نصف‌شب از خواب پریده بود. او به کارل چیزی را گفت که اذیتش کرد و کارل آن را خیلی جدی گرفته و درباره‌ی آن مفصل با جینی گفت‌وگو کرده بود.

بعد از آن جینی به نظر خیلی پذیرا می‌رسید، به‌منظور یافتن چیزی برای صحبت کردن به اطراف نگاه می‌کرد، من در نهایت مجبور شدم به او بگویم که به نظر می‌رسد، بهتر شده است و برای یک بار هم شده او مجبور بود با من موافقت کند. هیچ‌شکی درباره‌ی این حقیقت که او احساس راحتی بیش‌تر و بیش‌تری با خودش می‌کند، وجود نداشت. گفت ناامید شده است که درمان باید این‌گونه پیش برود. انتظار برخی پیشرفت‌های غیرمنتظره‌ی معجزه‌وار، پر از هیاهو و آشوب را داشته است. زندگی او، اگرچه در ابتدا بیش‌تر رضایت‌بخش بوده است، اما هیچ «راز و معمایی» ندارد. افراد دیگر یک زندگی مخفی دارند، آن‌ها فریب می‌دهند، عشق‌بازی، یا مخاطراتی دارند؛ به شکلی چشم‌گیر زندگی می‌کنند، درحالی‌که او هیچ هیجان قابل مقایسه‌ای در زندگی‌اش ندارد و علاوه بر این هیچ انتخابی ندارد. در هر کاری



که می‌کند فقط یک انتخاب دارد. تلاش کردم این موضوع را به صورتی منطقی با او به بحث بگذارم. کاملاً واضح است که او در اکثر کارهایی که انجام می‌دهد، انتخاب‌هایی دارد. این خود اوست که خودش را به‌عنوان فردی که انتخابی ندارد، تصور می‌کند؛ ولی این تفسیر خیلی ما را به‌جایی نرساند.

پس از آن در مورد این صحبت کرد که مادرش از او ناامید است. در چشم مادرش او حرفه‌ای ندارد، نه رابطه‌ی خوبی و نه فرزندی، بنابراین او یک صفر در وسط تخته دارد. من به موضوع رابطه و فرزندان نگاه کردم و دوباره گوشزد کردم که در نظر بگیرد آیا می‌خواهد رابطه را ادامه دهد و فرزندی داشته باشد و اگر این چنین است قصد دارد درباره‌ی آن، چه کاری انجام دهد؟ اگر مطمئن بود که کارل هرگز این چیزها را برایش میسر نخواهد کرد، باز با او ادامه می‌داد؟ با این‌که ما هنوز چند دقیقه‌ای برای صحبت داشتیم، او کیفش را برداشت و قصد رفتن کرد. واضح بود که او را خیلی سخت تحت فشار قرار داده بودم، ولی با این وجود او را برای به اشتراک گذاشتن برخی از امیدهایش برای آینده با کارل در جایی که از او می‌خواست امیدهایش را با او به اشتراک بگذارد، سرزنش می‌کردم. او هرگز به‌صورت جدی به کارل نگفت که بچه می‌خواهد یا تلاش نکرد، از او تقاضا کند جوابی محکم درباره‌ی ادامه‌ی رابطه به او بدهد. شاید انتظارم از او برای مواجه شدن با کارل با رابطه‌اش و فرزند، غیرعاقلانه و غیرواقع‌بینانه بود. شاید او این را به روشی خیلی معقول‌تر و شمرده‌تر انجام می‌داد. اگرچه او بیست و هفت ساله است، اما روزهای باروری او تقریباً از نیمه گذشته و فکر می‌کردم که با برانگیختن او در این مسائل، باعث کمی اضطراب بیش‌تر می‌شوم. هفته‌ی آینده خواهیم دید.

فقط برای این‌که به او کمک کنم به ابراز احساساتش ادامه دهد، از او پرسیدم آیا چیزی هست که بخواهد امروز از من بپرسد. پرسید که فکر می‌کنم جلسه چگونه پیش رفته است. گفتم: «حس می‌کنم فضای بین‌مان راحت و دنج بود و این‌که او به دنبال موضوعی برای صحبت می‌گشت.» بلافاصله این را به‌عنوان یک سرزنش شنید



و گفت که هفته‌ی آینده واقعاً قصد دارد به سختی تلاش کند تا چیزی برای کار کردن بیابد. او موضوع خاتمه‌ی درمان را با گفتن این که دیروز خیلی افسرده بوده مطرح کرد (ما معمولاً سه‌شنبه‌ها ملاقات می‌کنیم، این هفته ما به خاطر جلسه‌ای که باید در آن شرکت می‌کردم، چهارشنبه ملاقات کردیم). او نگران است که ندیدن من جای خالی بزرگی را در زندگی‌اش به وجود آورد.

## جینی

هر چه جلسه بی‌روح‌تر باشد، نوشتن سخت‌تر می‌شود. بیش‌تر زمان جلسه من از چیزهایی که می‌گفتیم لذت می‌بردم، حرف‌هایی که این هفته به کارل گفته بودم و کارهایی که انجام داده بودم. سپس چند دقیقه به ساعت پنج وقتی که آماده‌ی رفتن بودم و تو به ما چند دقیقه وقت بیش‌تر دادی، حس کردم همه چیزهای خوب زیر آب رفتند، مانند تکرار دوباره‌ی آنچه برایم اتفاق افتاده بود، در نمایی متفاوت به دست تو. تسلیم شدم. مثلاً، من چیزی برای گفتن در مورد حرکت رو به جلو ندارم، احساس می‌کنم هیچ آزادی یا خودِ مخفی ندارم، نوشته‌هایم خسته‌کننده‌اند و غیره. من خودم را خیلی مفت فروختم. روی چیزهای بد تمرکز کردم.

وقتی به خانه رسیدم متوجه شدم که به تو مسائل مهمی برای محکوم کردن مادرم گفته‌ام (او می‌نویسد که نامه‌هایم تا حدی وجود خرد شده‌ی او را روشن می‌کند) و هم‌چنین با گفتن این که من و کارل خسته‌کننده‌ایم، این‌گونه به نظر می‌رسد که به روابطم خیانت کرده‌ام و آن‌ها را فاش کرده‌ام. من از این آدم‌های خوب و آدم‌های بد در درمان متنفرم. این شیوه‌ای است که آن‌ها در ذهنم روی هم انباشته شده‌اند. آنچه احمقانه است، این است که من هم نامه‌های عاشقانه را دوست دارم، آن نامه‌ها وجود مرا روشن می‌کنند و این که کارل و من خسته‌کننده‌ایم، همان‌طور که من و تو خسته‌کننده‌ایم. چرا چیزها نمی‌توانند فقط باشند، بدون آن که به نظر بد یا اشتباه برسند؟

و سپس فهرست من برای پیشرفت:

شغل

رابطه



## فرزندان

تو خانواده‌ی مرا سرزنش می‌کنی، درحالی‌که این معیار کوچک، از ذهن من نشئت گرفته است. مادرم هرگز این چیزها را نگفته است. این بیش‌تر شبیه یک ارزیابی بیرونی از خودم است که به آن کلمه‌ی «مادر» را می‌دهم؛ ولی این غیرمنصفانه است. این منم که نقش مادر را بازی می‌کنم. واقعیت‌های روزمره را تضعیف می‌کنم. در هر صورت به نظر می‌رسد همه‌ی این‌ها در پنج دقیقه‌ی آخر اتفاق افتاد، وقتی که دوباره در کثافات خودم لنگر انداخته بودم. ولی دیروز، روز خوبی بود. چیزی از ارزش درمان کم نشد. من تا زمانی که به خانه رسیدم از آن لذت بردم.

## ۴ آوریل

## دکتر یالوم

جینی را در دو هفته‌ی گذشته ندیده‌ام. یک هفته من خارج از شهر بودم و هفته‌ی دوم او قرار را لغو کرد، چون در حال کار کردن بود. چند دقیقه دیرتر آمد، مرا دید که روی صندلی‌ام نشسته‌ام، ملایم پرسید آیا باید بیرون منتظر بماند یا نه! بعداً به من گفت که چه قدر احساس ناامیدی و سستی داشته چون می‌خواست با عجله داخل اتاق شود و با هیجان بگوید: «پسر، خوشحالم که تو را می‌بینم» یا چیزی شبیه این. آن روز چند بار با من تماس گرفته بود، ولی نتوانسته بود به من و منشی‌ام دسترسی پیدا کند. مطمئن نبود که من منتظرش باشم؛ بنابراین بدون این که مطمئن باشد من این‌جا خواهم بود یا نه، سوار اتوبوس شد که بیاید. نتیجه گرفتم که آن قدر احساس خشم و در نتیجه‌ی آن احساس گناه درباره‌ی خشمش می‌کرده که وقتی اول وارد اتاق شده تقریباً می‌ترسیده مرا ببیند.

با این حال بلافاصله در مورد رابطه‌اش با کارل گفت که دستخوش آشفتگی زیادی

شده بود. به نظر می‌رسید کارل ناگهان و به‌شدت در نتیجه‌ی یک رویارویی انفجاری با استیو یک دوست صمیمی تغییر کرده است. استیو به نظر یک فرد قضاوت‌گر تهدیدآمیز می‌رسد که کارل را سرزنش کرده بود. آن‌ها وارد یک بحث وجدل خشنناک شده بودند. کارل آن قدر مغلوب خشم شده بود که بیرون رفت تا آرام شود. او تصمیم گرفت تسلیم شود، با لحنی آشتی‌جویانه به صحبت کردن با استیو بازگشت که در نتیجه‌ی آن استیو به‌شدت او را تحقیر کرد. بعد از این‌که استیو رفت، کارل در هم شکست، برای مدتی گریه کرد و متعاقباً بیش‌تر مایل شد احساساتش را بررسی کند. زمانی را صرف صحبت کردن با یک دوست کرد، کسی که پیشنهاد داد جینی و کارل به یک گروه رویارویی در برکلی بپیوندند. کارل در کمال تعجب جینی، به این ایده به شکلی مطلوب متمایل بود. در نتیجه‌ی این اتفاقات کارل با جینی راحت‌تر شده است؛ با جینی با محبت، ملایم و مهربان بوده است و قادر بوده چیزهایی را به او بگوید که هرگز قبلاً نگفته است. برای مثال، اجازه داده جینی بداند روزهایی در گذشته بوده که عمیقاً از جینی خشمگین شده است؛ به آرامی همه‌ی ناگفته‌های لایه‌های زیرین رابطه، برای بررسی قابل دسترس می‌شوند. جینی به نحوی کارل را تشویق می‌کند که این کار را انجام دهد ولی، روی هم‌رفته چیزی خیلی بیش‌تر از آن‌چه که قبلاً گفته است به او نمی‌گوید. دست‌کم او به من این‌گونه گفت.

علی‌رغم همه‌ی این اخبار نسبتاً خوب، جلسه امروز فاقد انرژی بود. به نظر عصبی و هیجان‌زده می‌رسید، کمی عقب کشیده بود، تا حدی دلسرد از خودش برای نزدیک‌تر نبودن و من نتوانستم در او انگیزه ایجاد کنم. من سهمی در رام کردن احساساتش داشتم. فکر می‌کنم چیزی در من وجود دارد که به مردم اجازه نمی‌دهد، لذت خالص و اشتیاق را بیان کنند.

در ماه گذشته او کار کرده و نوشته است، یک هفته‌ی خیلی خوب داشته، دو تا هفته‌ی نسبتاً خوب و یک هفته‌ی وحشتناک که در آن وارد یک سقوط شده بود؛ یک ورم روی گونه‌اش که او را در خیال‌پردازی در مورد سرطان غرق کرد، تا زمانی که



یک پزشک او را از خوش‌خیمی آن مطمئن ساخت.

در یک لحظه پرسید آیا فکر می‌کنم او ناامید است. گفتم که این اصلاً احساس من نبود، اگرچه کاملاً صادق نبودم، زیرا بابت سکوت بین‌مان ناراحت و نگران بودم. گفتم احساس ناامیدی می‌کنم، چون درست است که چیزهای خوب زیادی در حال اتفاق افتادن است، ولی او هنوز به آن‌ها پاسخ هیجانی مناسبی نداده است. به آرامی و به شکلی اجتناب‌ناپذیر، چرخ‌های تغییر به‌سختی به‌کار افتادند؛ مطمئن نیستم چگونه من نقشی در آن بازی کردم، ولی جینی ذره‌ذره به آرامی تغییر می‌کند، به آرامی متحول می‌شود و رشد می‌کند. رابطه‌اش با کارل، اگرچه من آن را از طریق یک راوی غیرقابل اعتماد شنیدم، عمیق و بیش‌تر با معنی می‌شود.

سپس گفت آرزو می‌کند، می‌توانست همیشه به شکلی باشد که در گروه مواجهه‌ی م.ج. بود. آن‌جا به راحتی قادر بود، نقش یک فرد مشتاق را بازی کند. تصدیق کردم که بازی کردن یک نقش روی یک کشتی کروز تعطیلات کاری آسان است و او به سرعت مچ مرا در حال تحقیر کردن این گروه‌ها گرفت؛ ولی او به همان خوبی که من می‌بینم، می‌بیند که بازی کردنش در گروه رویارویی هیچ تعمیم بیرونی ندارد؛ او در روابطش با مردم جز چند روز جادویی از احساسات واقعی آن هم فقط در ابتدا، متأثر نشده باقی ماند.

برخی مواد «انتقال» بیرون آمد که نمی‌دانستم چگونه به آن‌ها واکنش نشان دهم. وقتی ایستادم که پیپ بکشم، او به شکلی فریبنده پرسید، آیا تو به یک خانم، سیگار تیپاریلو (۵۲) پیشنهاد می‌دهی؟ بعد اشاره کرد که دوستش یک نامه‌ی شکایت‌آمیز از آلمان از سیستم بوروکراتیک و زندگی در آن‌جا به‌طور کلی نوشته بود. این به‌نظرم مربوط به فاصله‌ی ما و احتمالاً تمایلش به این بود که من این تابستان به اروپا بروم، ولی او برای دنبال کردن پرس‌وجوی‌هایم اشتیاقی نشان نداد.

در مجموع، برای من جلسه به‌نوعی ناامیدکننده بود، زیرا ما دور ماندیم و درگیر نشدیم. اگرچه خوشحال بودم، زیرا او به من اخبار خوبی از تغییراتی داد که در

## ۴ آوریل

جینی

در نوشتن تأخیر داشتم، تقریباً شش روز بعد. در شروع جلسه فکر کردم تو به نظر متفاوت می‌آیی. عصبی یا غیردوستانه بودی. از آخرین جلسه‌ی ما سه هفته می‌گذشت، ولی این بار تو درباره‌ی آن صحبت نکردی.

آماده بودم که مرا ناراحت کنی، فکر می‌کردم که تو آن‌جا نخواهی بود. همه‌ی بعد از ظهر تکه‌های کوچکی از خیال‌پردازی‌هایم با سودای سیاه و سفید را پروراند. من در ذهن شلوغم احتمال نبودنت را طرح می‌کردم، زیرا روز درمان به تعویق افتاده بود. کمی قبل در اتوبوس کتابی (۵۴) را شروع کردم که مرا تحت‌تأثیر قرار داد. کاملاً تمایل داشتم به‌جای قهرمان کتاب رنج ببرم. بیش‌تر با او درگیر شده بودم تا با خودم.

خیلی به یاد نمی‌آورم که چه اتفاقی افتاد، جز این‌که در آخر مانند گذشته حس کردم به نزدیک‌ترین‌هایم خیانت کردم.

من ذهن تو را پر از مسائل هفته‌ی قبل کردم؛ به‌طور مشخص با آخر هفته‌ای با دعوای درخشان و وحشتناک بین کارل و استیو، عکس‌العمل کارل و این‌که چگونه زندگی ما را تغییر داد؛ ولی باز هم نمی‌توانم باور کنم که کاری بیش‌تر از گرفتن ایده‌ها در سرم انجام می‌دهم و هیچ‌وقت آن‌ها را با هیجان‌ات یا واکنش‌هایم به بیرون نمی‌ریزم. اگر تغییری سرزنده داشته‌ام حتماً هفته‌ی قبل بوده، وقتی که بالاخره چیزی داشت اتفاق می‌افتاد؛ ولی به‌جای لذت کامل بردن از آن، از قبل به مشکلات فکر کردم و جوری عمل کردم که آن‌چه اتفاق افتاده بود، تمام شده است.



تو با اصرار گفתי حالا که کارل درهای صداقت و درد را باز کرده، سخت خواهد بود که به زندگی سابق عقب‌نشینی کنیم سپس به حرف‌هایت ادامه دادی. گفתי حالا زمان صحبت با کارل است و نه فقط شنیدن. نصیحت خوبی بود. این جور وقت‌ها تو همیشه می‌پرسی: «خُب، دوست داری به او چه بگویی؟» این مرا گیج می‌کند. من مخزنی از اشتباهات و ضعف‌ها دارم و تصور می‌کنم که نمی‌توانم بدون مطرح کردن آن‌ها صحبت کنم، بنابراین مانند همیشه نتوانستم به تو پاسخ دهم. حس می‌کنم باید به خاطر کارل خیلی تغییر کنم، ولی همین حالا آن‌چه باید برایش انجام دهم نزدیک بودن و گوش کردن است. شیوه‌ای را که اجازه می‌دهد هیجان‌اتش در او رسوخ کنند تحسین می‌کنم. فکر می‌کنم او در حال کار کردن روی چیز دیگری است، رودخانه‌ای که بزرگ‌تر از رابطه‌ی ماست. شاید خانواده‌اش و شروع‌های دیگر که خیلی وابسته به او و پنهان شده در اویند. این خودخواهی و بدخلقی خواهد بود که هم اکنون در مورد برخی از این کارها سؤال کنم؛ از طرف دیگر فکر می‌کنم فکرهای او به ما منتهی می‌شود. دعوا، رابطه‌ی ما را گشود و باعث شد من چیزهای جدیدی در کارل ببینم که فقط آن‌ها را گمان می‌کردم.

هم‌چنین برآمدگی روی صورتم را مطرح کردم (برآمدگی تجربی‌تر از توده به گوش می‌رسد). این برآمدگی از بی‌معنا شدن بهترین زمان‌های من جلوگیری می‌کند و به شکلی اندوهناک به من کمک می‌کند، عمیق باشم. حدس می‌زنم کارهای مالیخولیایی زیادی با تو کرده‌ام. همیشه خودم را عقب می‌کشم. حتی اگر بدترین نگرانی‌هایم را با فوران خارج می‌کردم، کمک می‌کرد. تو مرا با گفتن این‌که چیزی در صورتم برای نگرانی وجود ندارد، کمی مطمئن کردی.

۱۱ آوریل

دکتر یالوم

جینی جلسه را به شیوه‌ای غیرمعمول شروع کرد. برایم چیزی را خواند که وقتی منتظرم بود، نوشته بود. به طور عمده شرحی از احساسات آن روزش بود، از آن چه از ذهن او در یک تور خرید گذشته بود. تصویری کوچک و بسیار تأثیرگذار بود که با استعاره‌های درخشان تالو داشت. من از این که او برایم می‌خواند احساس لذت زیادی داشتم و یک بار دیگر به استعداد بسیار قابل ملاحظه او پی بردم. اگرچه احساس دیگری که داشتم این بود که همه‌ی آن‌ها خیلی بی‌معنی بودند، و من شک دارم که او هرگز درباره‌ی موضوعات متقاعدکننده‌ی بزرگ‌تر بنویسد. کار را فقط با عمق موضوعی که با آن مواجه می‌شود، قضاوت می‌کنم. در ماه‌های اخیر عمیقاً مجذوب خواندن هایدگر شده‌ام، فقط به خاطر این که او با بیش‌ترین موضوعات بنیادین سروکار دارد. معنای بودن. ولی این برایم یک مخاطره‌ی به‌شدت خود. تنبیه کننده بوده است، زیرا زبان و تفکرش طور دردناکی مبهم‌اند. چرا من باید از دیگران انتظار داشته باشم که با موضوعات پرفشار یکسانی سروکار داشته باشند؟

جدای از یک به اشتراک‌گذاری ساده، علت‌های دیگری در خواندنش برایم وجود داشت. او به این حقیقت اشاره کرد که برای شغل‌هایی درخواست می‌دهد که ممکن است حتی به خاتمه دادن درمان سرعت بیش‌تری ببخشد، هم‌چنین اشاره کرد که کارل جدی‌تر به شروع کردن درمان فکر می‌کند. طبیعتاً و خنده‌دارتر از خنده‌دارها، او به زنگ زدن به مادلین گریز فکر می‌کند، تنها کسی در جهان که برخی از این گزارش‌ها را خوانده است. فکر می‌کنم برای مادلین با دانستن این که رازی دارد که نمی‌تواند با کارل به اشتراک بگذارد، بسیار غیرحرفه‌ای خواهد بود که کارل را درمان کند. وقتی این ترس‌ها را به جینی گفتم، حس کرد بر سر راه درمان کارل قرار گرفته است. بدیهی است که این‌ها همه بزرگ‌نمایی شده است، زیرا از بین مردم دنیا چرا کارل باید مادلین را ببیند؟ این حتی بیش‌تر بی‌معنی است که مادلین در پالو آلتوست، درحالی که آنجا در ناحیه‌ی سانفرانسیسکو صدها درمانگر خوب وجود دارد.



امروز جینی خیلی سرزنده به نظر می‌رسید. مرتب، با یک بلوز جذاب و دامنی بلند. باید اشاره کنم که صندلی‌های ما به وسیله‌ی مرد نظافتچی تقریباً نزدیک هم قرار داده شده بود و من احساس راحتی از نشستن کنار او می‌کردم، درحالی‌که دیروز با یک بیمار مرد، از آن قدر نزدیک نشستن، خیلی احساس ناراحتی کردم و صندلی‌ها را دور کردم. کمی بیشتر دربارهی برآمدگی روی گونه‌اش صحبت کرد. این بار برخاستم تا آن را حس کنم و ببینم همهی این هیاهو برای چه بود. زیرا پزشکش گفته بود شاید نوعی از پیشرفت وجود داشته باشد و من شروع به کمی احساس خطر کردم که شاید یک تومور سینوس باشد. به نظر چیزی نمی‌رسید، شاید یک عفونت غده‌ی اشکی. اگرچه طبیعتاً جینی آن را بزرگ‌نمایی کرده است و خیال‌بافی می‌کند سرطان است که صورت او را اذیت می‌کند.

او قطعاً باز هم بسیار ترقی کرده است. همه چیز در مورد او و کارل به‌طور فزاینده‌ای عالی پیش رفته است، اگرچه آن‌ها دوره‌های پایین خود را داشته‌اند. خیلی سخت تلاش کردم تا باعث شوم متوجه این حقیقت شود که او دوره‌ای در اوج با کارل داشته است. او حالا قوانین این‌که می‌تواند در مورد چه چیزهایی صحبت شود یا نشود، تغییر داده و این باید به او تا حدی قدرت داده باشد. این‌که وقتی چیزها اشتباه پیش می‌روند، او واقعاً این حق را دارد که بگوید: «چیزها به‌خوبی روزهای قبل پیش نمی‌روند یا اجازه بده راجع به آن صحبت کنیم.» به او گفتم برایم سؤال است که چه چیز جز «ترور شخصیتش» از سوی کارل باعث می‌شود که او این حرف را به کارل نزند. من در کنار جینی دلفریب و باهوشم و از خندانندش لذت می‌برم.

ما در مورد ورود کارل به درمان و احساس او دربارهی اتمام درمان جینی صحبت کردیم. او کمی احساس خشم می‌کرد که کارل تازه در حال شروع کردن درمان است، شاید کمی نگران از همه تقاضاهای جدیدی که کارل از او خواهد داشت. او حتی خیال‌پردازی کرد که کارل دقیقاً پشت در ایستاده است. علتی که به خاطر آن جینی



زمزمه وار صحبت می کرد. سؤال کردم چه چیزی را نباید بشنود. گفت: «خُب، اگر او بشنود که من می گویم ایستا هستم و تغییر نمی کنم همان گونه که چند لحظه ی پیش گفتم، فکر می کنم همه چیز تمام خواهد شد.» این جا دوباره جینی حسش در مورد تزلزل رابطه را بیان می کند، مثل این که یک جمله شنود شده از فردی که تو به صورتی آشکار و عمیق به او متعهدی می تواند باعث یک جدایی شود. وقتی او را در این موقعیت قرار دادم، او توانست پوچی گفته اش را ببیند، ولی هنوز خیلی برایش متقاعدکننده نبود.

ما وارد تفسیری جذاب از تصمیم کارل برای ورود به درمان شدیم، این که درمانگر به او کمک خواهد کرد، همه چیزهای منفی در مورد جینی را ببیند، دقیقاً مانند من در درمان که به شدت جنبه های منفی کارل را سرزنش می کردم. با فکر کردن به این موضوع، تصدیق کردم که ممکن است حق با جینی باشد. ما آشکارا روی ویژگی های منفی کارل تمرکز کردیم، زیرا این چیزی بود که جینی به عنوان مشکل به من معرفی می کرد، و من هرگز از او نخواستم در مورد چیزهای مثبتی صحبت کند که برای کارل پیش می رفت. وقتی امروز از او در این مورد پرسیدم، به برخی از آن ها اشاره کرد. کمی آن را بیش تر جلو برد و اشاره کرد که در تمام این مدت حس کرده است، من واقعاً می خواهم او از کارل جدا شود. به یک معنا این یعنی برای مدتی، در واقع ماه ها و ماه ها، جینی حس کرده با ماندن در کنار کارل با من مخالفت کرده است. این برایم مهم به نظر رسید. به خودم نگاه کردم و برای مدتی طولانی به آن فکر کردم. صادقانه اعتقاد دارم و به او نیز گفتم که من هرگز به صراحت از او نخواستم از کارل جدا شود، ولی امیدوار بودم بتواند باعث شود این رابطه در حد بهتری از آن چه بود کار کند. (اگرچه این را به او نگفتم، اما باید در پرانتز اضافه کنم که اگر آن ها به ارتباطشان آن گونه که الان هست ادامه دهند، خیلی احساس غم نخواهم کرد که قرار باشد جینی با او به هم بزنند، زیرا جینی آن قدر رشد یافته است که لایق رابطه های دیگر و احتمالاً عمیق تری باشد) از او خواستم که فرق بین اصرار من به ترک کارل و



تلاشم برای وادار کردن او به شروع پذیرفتن این حقیقت را ببیند که حق ترک کارل را دارد. او متوجه شده بود که تصمیم درباره‌ی ترک کردن یا ماندن حق اوست، همان طور که برای کارل هم هست. جینی احتیاج ندارد که بی‌اراده زیر شمشیر تیز و وحشتناک کارل زندگی کند که در حال حاضر، اظهار یک لغت اشتباه یا انجام یک عمل اشتباه پیوندشان را از بین ببرد و برای همیشه جدا کند.

آخرین موضوع چیزی بود که بارها و بارها مطرح می‌شد و من مطمئن نیستم که چگونه با آن کنار بیایم. اشاره کرد که چه قدر بی‌هیجان است. دوست داشت داخل بیاید و به شکلی بسیار سرزنده بگوید کارل واقعاً قصد دارد درمان را شروع کند: «آیا می‌توانی تپش آن را احساس کنی؟» او به بدگویی کردن از خودش به خاطر نشان دادن میزان کمی از هیجان ادامه داد. حالا باید با آن چه کار کنم؟ به یک معنا فکر می‌کنم تا حدی تأسف خوردنش به این معنی اعتبار داشت که هنوز به طور غیرمعمولی با من ملایم و بردبار است. او هرگز خیلی عصبانی نمی‌شود و معمولاً قدری بچه‌گانه است. اگرچه از سوی دیگر من این جینی را کمی دوست دارم و اگر او کارهای دیگری انجام دهد، نقش بازی کردن است. هیجانات زیادی بین ما ردوبدل شد و من با این احساس جلسه را تمام کردم که او خودش را به شدت و ظالمانه قضاوت می‌کند. با گفتن این حرف به او ادامه دادم که «چه می‌شد اگر تو این را به شیوه‌ی دیگری گفته بودی، آن چه معنایی داشت؟ برای من تنها یک معنی وجود داشت و آن این که تو چیزی را بازی می‌کردی غیر از آن چه هستی.» او ادامه داد که از شیوه‌ای که هست راضی نیست و نمی‌تواند به اندازه‌ی کافی خودانگیخته باشد. حتی خطاهایی در خودانگیختگی به بار می‌آورد که در گروه رویارویی گذشته در شیوه‌ای که خودش را تنبیه می‌کرده داشته است. تلاش کردم او را مجبور کنم تا متوجه شود که چه قدر این در مقایسه با تغییرات واقعی زندگی که قادر بوده با کارل و من در طی این ماه‌های زیاد ایجاد کند، به شدت ناچیز بود. اگرچه همه‌ی این‌ها یک کیفیت دایره‌ای دارد، زیرا ما چند بار در میان آن بوده‌ایم. در یک نقطه او در مورد

دیداری با یک دوست صحبت کرد که فرزندی یک سال و نیمه دارد و جینی از این که بچه‌ی او می‌خواسته جینی چیزهای مشخصی را بارها و بارها تکرار کند زده شده است. جینی همین احساس را در درمان دارد. موضوعاتی‌اند که او از گفتن آن‌ها لذت می‌برد و کارهایی‌اند که او دوست دارد، من بارها و بارها و بارها انجام دهم (روان‌درمانی و چرخه‌درمانی). (۵۵)

در آخر سعی کردم او را وارد این حقیقت کنم که ما واقعاً در عرض چند ماه درمان را تمام خواهیم کرد. او هرگز این را کاملاً نپذیرفته است؛ خیال‌پردازی او در مورد نوشتن نامه‌های بلند برای من فقط یکی از راه‌های دیگر برای انکار کردن پایان درمان و ما به‌عنوان «ما» است. فکر می‌کنم در جلسه‌ی آینده مجبور خواهم بود، زمان زیادتر را روی احساسات او درباره‌ی پایان درمان صرف کنم، احساسات مثبت او نسبت به من و آن‌هایی که با رابطه‌اش با کارل درهم تنیده شده است، جایی که من گاهی اوقات حسادت کارل را برمی‌انگیختم. او مرا با پیشنهاد ملاقات مشترک آن‌ها برای یک یا دو جلسه غافلگیر کرد. فکر می‌کنم آن را انجام خواهم داد، شاید این راهی سازنده برای پایانی مشخص باشد.



## جینی

هفته‌ی گذشته فکر کردم وقتی به تو درباره‌ی این گفتم که کارل نیز کمک می‌خواهد واقعاً غافلگیر شدم. من کمی به این مظنون شده‌ام که چرا تو باید در برابر منظم آمدن او به جنوب برای دیدن مادلین این قدر یک‌دنده باشی. «خیلی دور است... او تنها درمانگر نیست...» مثل این بود که من بتوانم تنها خواننده‌ی برجسته زن اپرا یا کنسرت (۵۶) باشم و این اشتباه است، زیرا من الان محکم هستم، کارل کسی است که اذیت می‌شود و نیاز به کمک دارد. احساس گناه می‌کنم، زیرا تنها کسی که کارل به او اعتماد دارد - مادلین - به‌نوعی برای او مهره‌ی سوخته است. با این‌که کمی ترسیده‌ام، ولی خیلی علاقه‌مندم که کارل درمان را شروع کند. فکر می‌کنم با وجود هردوی ما در درمان، زندگی ما کم‌تر بدون علاقه و توجه خواهد بود. امیدوارم که کارل به چالش کشیده شود و فقط مرا محکوم نکند.

در مورد این صحبت کردیم که چگونه تغییر کرده‌ام، من به مطرح کردن این خود قدیمی ادامه می‌دهم و این باید برای تو دلسردکننده باشد. وقتی تو در مورد این‌که چگونه تغییر کرده‌ام صحبت می‌کردی، فکر کردم چرا نمی‌توانم فقط خوشحال باشم، چرا باید «در میان خس و خاشاک گیر کرده باشم» که به عقب، به گذشته برگردم و گروه رویارویی را وارد کنم که نشان دهم چگونه غرق شده‌ام. تو استدلال در مورد کارل و مرا دوست داری، تو تلاش نمی‌کنی ما را جدا کنی، ولی سعی می‌کنی مرا مجبور کنی متوجه شوم که این آزادی را دارم که اگر خواستم بروم که می‌توانم انتخاب کنم، و فقط یک واکنش به کارهای او نباشم. خُب، من هم استدلال خودم را دوست دارم. احساس خیلی محدود بودن می‌کنم، این آزادی را می‌خواهم که به شیوه‌ای که عمل می‌کنم، عمل نکنم و قادر باشم رازهایی داشته باشم، غنی

باشم بدون هیچ پژوهی در اتاق، نه این که همیشه با خودم صحبت کنم و نه این که همیشه خودم را بشنوم.

من مجله را برای تو می خوانم تا تو را تحت تأثیر قرار دهم، محبت تو را کسب کنم، و آنچه را که می توانم انجام دهم به آسانی و با خوشحالی نشان دهم. این پنج دقیقه از وقت خرید کردن مرا گرفت.

۱۹ آوریل

دکتر یالوم

یک جلسه‌ی نمایش‌گونه‌ی خارق‌العاده. خیلی عجیب و غریب و بسیار گیج‌کننده. جینی داخل شد و به شیوه‌ای بسیار پرهیجان گفت که می‌خواهد هجونا‌مه‌ای را که نوشته برایم بخواند. سپس تقلید هجوآلود مسخره‌ای از جلسه‌ی گذشته‌مان را خواند که در طول هفته نوشته بود. کاملاً خنده‌دار بود. به محض این که آن را خواند از خنده منفجر شدم. پر بود از ارجاع به احساساتی درباره‌ی من، نیاز به خوشحال کردنم و نیاز به این که درباره‌ی او بدانم. من از او پرسیدم که آیا خوب است محتوای طنز نامه را برای کمک به خودمان برای تحلیل در طی جلسه استفاده کنم. با این موضوع به نوعی خیلی گیج و گریزان رفتار کرد. ما کلمه‌ی گیج را چند بار استفاده کردیم و در واقع این جا یک کیفیت گیج بانشاط وجود داشت. در یک نقطه گفت که حس می‌کند برای من پشتکوارو می‌زند یا روی میز می‌رقصد هرگز او را این قدر سرخوش ندیده بودم.

در حقیقت، چیزهای خیلی خوبی برای او اتفاق افتاده بود، یک کار تحقیقاتی پاره‌وقت با پرداخت خوب برای چهار ماه آینده گرفته بود، جایی که می‌تواند با کودکان کار کند؛ به کلینیک پزشکی رفته، یک بررسی کامل انجام داده و به او یک قبض سلامتی کامل داده شده بود. (ثابت شد که توده‌ی روی گونه‌اش مشکلی



ندارد)؛ قدری نوشته و همه چیز به طور کلی برایش خوب پیشرفته است.

با این حال، یک جنبه‌ی خیلی تاریک وجود دارد و آن این است که کارل آشکارا بیش‌تر و بیش‌تر پریشان می‌شود. او از جینی کناره می‌گیرد، دوره‌های گریه کردن دارد و خلقی دلسرد که در طول آن تمایل نداشته با هیچ‌کس صحبت کند او به آرامی شروع به بررسی امکان وارد شدن به درمان کرده است. مسئله‌ی دیگر این است که والدین جینی ناراحت‌اند، زیرا بیماری جدی خواهرش عود کرده بود.

در برخی موارد گیجی و رضایتش خالص بود. حدس من این است که اگرچه او برخی احساسات ظاهری‌اش در مورد «من باید گناهکار باشم» را می‌پذیرد، اما از این حقیقت که بقیه در حال رنج کشیدن‌اند تا زمانی که حال او خوب است لذت می‌برد. در یک نقطه خودش را با یک سوسک حمام که از سطح آب کاملاً آزادانه عبور می‌کند مقایسه کرد، درحالی که بقیه، مثلاً والدینش، خواهرش و کارل، نیمه غوطه‌ورند؛ مانند قوطی کنسرو که روی آب با رنگ پوست پریده شناور است، حتی شاید مانند ماهی آلوده شده در زیر سطح. این یکی از زمان‌هایی بود که من به‌طور واضح دیدم چه اتفاقی برای او در حال افتادن است و هنوز انتخاب می‌کند هیچ تفسیری نپذیرد. حس کردم می‌توانم به راحتی احساس گناه او را شعله‌ور کنم و یک حریق بزرگ افسرده کننده راه بیندازم. فقط این موضوعی بسیار انسانی است که وقتی بقیه غمگین‌اند، تحت تأثیر قرار بگیری. فکر می‌کنم او و کارل سوار بر الاکلنگی‌اند که دایم بالا و پایین می‌رود، جایی که هردوی آن‌ها ممکن نیست در یک زمان واحد تحت تأثیر قرار بگیرند. کارل هنوز با او بحث می‌کند و به او غر می‌زند، ولی در حال حاضر جینی انتقادهایش را خیلی جدی نمی‌گیرد؛ به یک معنا او چیزی را به دست آورده که مدت‌ها به دنبالش بود، افسردگی کارل برای جینی ضمانتی است که او ترکش نخواهد کرد. خوشحالی جینی بیش‌تر می‌شود: وقتی از سر کار به خانه می‌آید، رادیو را روشن می‌کند، احساس می‌کند سرشار از زندگی است، دوستانش را می‌بیند و نامه‌های خنده‌دار زیادی می‌نویسد. می‌ترسم که خلق خوبش تغییر کند و احتمالاً



بعد از این ملاقات افسرده شود، ولی در طولانی مدت فکر می‌کنم به صورتی واضح، روندی رو به رشد دارد.

سخت بود که بدانم باید در جلسه چه کار کنم؛ تحلیل کردن شادی او باعث می‌شد شادی‌اش از هم بپاشد. تلاش کردم برخی از احساسات جنسی‌اش درباره‌ی خودم را که در هجونامه آشکار شده بود کشف کنم. او به سرعت گفت این‌ها فقط خیال‌پردازی‌اند و وقتی او شروع به نوشتن می‌کند فقط به خودش اجازه می‌دهد که پیش برود و آن‌ها لزوماً معنای زیادی ندارند. او این تقلید طنز را فقط برای بی‌معنا کردن خودش و احساساتش نوشته بود. گفت خیال‌پردازی‌های دلپذیری درباره‌ی من داشته است، اگر او مرا در جمع می‌دید، فقط دوست داشت با دست‌هایی که به دور من حلقه شده راه برود و احساس نزدیکی به من کند.

دوباره درباره‌ی کارل و این‌که جینی می‌تواند چه کمکی به او کند، صحبت کردیم. با ملایمت تلاش کردم به او کمک کنم تا متوجه شود که شاید این زمانی است که می‌تواند به صورتی خاص برای کارل مفید باشد. شاید پذیراتر و صریح‌تر بودن با کارل، حتی با برخی از احساسات منفی‌اش، ممکن است راهی برای نشان دادن مراقبت واقعی باشد. او می‌تواند این را بفهمد، زیرا یکی از دوستانش این کار را خیلی با شوهرش انجام می‌دهد.

حتی رابطه‌ی جنسی بین آن‌ها بهتر شده است، زیرا اخیراً یک روز صبح توانسته بود به کارل بگوید که اگر به او کمک کند می‌تواند از رابطه لذت بیشتری ببرد. کارل به این موضوع این‌گونه پاسخ داد که «من نمی‌توانم ذهن تو را بخوانم، چرا به من نگفتی؟» تلاش کردم بر این حقیقت تأکید کنم که او قدم اول سخت را برداشته است و باید در آینده برایش راحت‌تر باشد که به کارل بگوید چه چیز نیاز دارد، یا بهتر از آن، دست او را به جایی که می‌خواهد هدایت کند. او به راحتی با من راجع به آن بحث نمی‌کند، با این فرض که صحبت کردن در مورد آن برای همه چیز بدشانسی می‌آورد؛ بنابراین من این را هم کنار گذاشتم. تا آخر جلسه احساس ناراحتی



می‌کردم، نمی‌دانستم الان به کجا می‌توانم حرکت کنم که برای او مفید باشد. احساسات مخلوطی داشتم. خیلی خوشحالم که او را به نظر خوشحال‌تر می‌بینم، که احساس خوبی دارد و از همه بیشتر تر این‌که حس می‌کنم تا حد زیادی بنیان این شادی محکم است از طرفی احساس ناراحتی دارم که همه‌ی این‌ها ممکن است به سرعت فروکش کند، زیرا برای جینی احساسات خوبی که بنیانشان بر بدشانسی دیگران است ناپایدار خواهد بود. خواهیم دید.

## هجونامه‌ی جینی

ناجور

من به نوشتن یک طنز از جلسه فکر کردم که خودِ تصویر شده‌ی من است که همیشه در حال غر زدن به تو هستم.

وارد حباب بی‌رنگ شو، بی‌نفس و در حال مردن برای صحبت کردن، کلمات همه‌جا پخش می‌شوند. دکتر نفس عمیقی می‌کشد، منتظر برای تجارب مخاطره‌آمیز. نگاهی اهریمنی در چشمش. دختر برآمدگی روی صورتش را به دکتر نشان می‌دهد. از آن‌جا که خیلی کوچک است، دکتر نزدیک می‌شود که آن را لمس کند، صورت دختر را لمس می‌کند، سپس گردنش، سپس موی در هم و برهمش، دختر برمی‌خیزد، پشتش قوز کرده است، با گریه‌ای وحشتناک شرح می‌دهد که چگونه در آستانه‌ی آغازی مجدد است، خیال‌پردازی‌های بسیاری در مورد نوازش با دکتر در یک جلسه‌ی شاد در بار را تعریف می‌کند. دکتر دوست دارد با سؤالات و تعابیر حرفش را قطع کند، ولی دختر هیچ‌وقت فاش کردن چیزهای محرمانه را متوقف نمی‌کند. در میان جلسه صورت او از سرخی زنانه با الیزابت آردن (۵۷)، به سفیدی مهلک می‌رسد مانند این‌که عشق و مرگ هر دو در ذهن او وارد می‌شوند. در نهایت پس از گفتن این‌که معشوقش چه قدر قابل‌ستایش شده است، چه قدر می‌خواهد پذیرا باشد و برایش یک سالن

ماساژ بخرد (برای کم شدن مالیات) و چگونه او لایق هیچ‌کدام از آنها نیست، در گریستنی نرم فرو می‌رود. دکتر به او می‌گوید سرزنده‌تر است حتی بیش‌تر از هفته‌ی گذشته. او گزارش درمانش را به دست دکتر می‌دهد. پنج صفحه‌ی تک فاصله‌ای. هر حرکتی، شکایتی، فکری و رؤیایی، ضبط‌شده.

وقتی او می‌رود، قوی‌تر از هزاران لوازم آرایشی صورت، احساس آرامش و جوانی می‌کند. قادر خواهد بود از روی کارهای سخت و طاقت‌فرسا در یک خیز بپرد. این هفته او در کف آشپزخانه‌اش به دام نخواهد افتاد و میزش درهم‌وبرهم نخواهد بود. همه‌ی سکوت‌هایش خالص خواهند بود. او در دنیا پیشرفت خواهد کرد.

دکتر او را تا دم در بدرقه می‌کند. دکتر دوست دارد به خانه پیش غذای آب‌پز شده‌اش برود، ولی جرئت ندارد. خیلی چیزها برای نوشتن دارد. حافظه‌اش روشن شده است. خیلی چیزها از دختر یاد گرفته است، خیلی زیاد.

او از کنار خاک استنفورد عبور می‌کند و آفتاب تابستان از میان هر درختی به چشمان او نگاه می‌کند.

یک‌بار دخترک در اتوبوس یک صندلی کامل را می‌گیرد و خوابش می‌برد. رؤیاهایش، مانند دستگاه ضبط‌صوت، صدای دکترش را پخش می‌کند و او را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. همان‌طور که اتوبوس دور می‌شود، در ذهنش سوگند می‌خورد که همه‌ی کتاب‌هایش را «به دکترش» اهدا کند. سپس از آن‌جا که مردم فکر نخواهند کرد که او متخصص درمان و حفاظت پای اوست یا متخصص بیماری‌های زنانش، او می‌خواند: «تقدیم به دکتر یالوم که به من آزادی گریه کردن، جرئتی برای پرواز، و ده دلیل برای نمردن داد.»

میس فیت (۵۸)

۱۹ آوریل



دیروز فکر می‌کردم ما فقط دو دوست بودیم که دور هم جمع شده‌ایم. با این تفاوت من درباره‌ی مشکلاتم صحبت کردم. واقعاً خوشحال بودم و بیش‌تر هم راحت بودم اگر قرار نبود این درمان باشد. من شیوه‌ای را که تو به قطع‌هی نوشته‌ام خندیدی، دوست داشتم. بعد تو پرسیدی که آیا می‌توانی از آن در جلسه استفاده کنی؟ من تو را از انجام دادن آنچه می‌خواستی محروم کردم. آنچه من نوشته بودم یک کاریکاتور حماسی بود و با آن من هم خودم را نشان دادم و هم از خودم دفاع کردم. هم‌چنین در آن به طرز وحشتناکی طعنه‌آمیز بودم که راحت‌ترین راه عمل کردنم است. فقط بعداً اتوبوس که به سمت خانه می‌رفت فکر کردم باید تو را با دست انداختنت با آن پس از توقف بحث ناامید کرده باشم.

تلاش کردم تا قدری از انرژی‌ام را در جلسه کم کنم، به کارل فکر می‌کردم و احساس گناه می‌کردم. اگرچه هیچ‌یک از این‌ها بار هیجانی زیادی نداشت. شاید به خاطر این‌که واقعاً احساس گناه نمی‌کردم؛ من به آنچه اتفاق می‌افتد به خاطر کمک به ما خوشامد می‌گویم.

بخشی از من کل این جلسه را به‌عنوان جلسه‌ای سطحی قضاوت می‌کند، ولی بخشی که می‌خندد و آرام است از آن فوق‌العاده لذت می‌برد.

من هرگز دیروز خودم را فردی پرشور و هیجان‌حس نکردم تا زمانی که تو آن را مطرح کردی. اگرچه در آخر جلسه به بیراهه می‌رفتم. من بیش‌تر از این‌ها تنبلم که برای چیزی بجنگم، یا برای پیدا کردن راهی مستقیم و ادامه دادن آن. به‌جای آن به چیزهای کهنه پناه می‌برم تا خودم را با آن‌ها پنهان کنم.

۲۳ آوریل

دکتر یالوم

یکی از کندترین و احمقانه‌ترین جلساتی که تا حالا داشته‌ام. دقایق به شکل پایان‌ناپذیری کش می‌آمد. ناگهان این‌طور به نظر رسید که هیچ چیز برای صحبت کردن وجود ندارد. امروز مثل این‌که جینی به واسطه همه‌ی جلسه‌های سال گذشته‌ی ما زیرو رو شده بود، خسته‌کننده‌ترین بخش هر چیز را بیرون می‌کشید، آن‌ها را در یک توپ پیچید و آن را در دفتر من پرتاب می‌کرد. خیلی احساس خوبی نداشتم، خواب شب بدی داشتم و شک داشتم که خودم هستم، ولی این‌طور فکر نمی‌کنم. امروز تا حد زیادی پیش رفتم و چیزهای دیگر تقریباً خوب پیش می‌رفت. نه او حقیقتاً چیزی را مطرح کرد که بتوانیم روی آن کار کنیم و نه من توانستم راهی پیدا کنم که به او کمک کنم تا درباره‌ی چیزی بحث کند. در حقیقت او آمد و مستقیم گفت که نمی‌داند قصد دارد در مورد چه چیزی صحبت کند، او درباره‌ی آن فکر کرده بود، ولی ره‌ایش کرده بود و در نهایت تصمیم گرفته بود که چیزی را برنامه‌ریزی نکند. پیشنهاد دادم که نگاهی به تقویم بیندازیم و برنامه‌مان را مشخص کنیم؛ مشخص شد که ما تقریباً هشت جلسه‌ی دیگر داریم. ضمانت‌هایی می‌خواست که بتواند مرا در پاییز فقط برای مرور کردن تابستان ببیند و این‌که بتواند در اروپا برای من بنویسد. سپس به شوخی پرسید که آیا می‌تواند چند تا جلسات‌مان در ماه ژوئن را با چند تا در سپتامبر طاق بزند. به او گفتم که دوست دارم او را در سپتامبر ببینم، اما فقط برای مرور تابستان. تلاش کردم این را واضح کنم که ژوئن «پایان درمان» است.

سپس گفت که کارل درمان را شروع کرده و این‌گونه به نظر می‌رسد که مفید پیش می‌رود. برایش سؤال بود که آیا نباید به این حسادت کند که تمام توجه کارل گرفته خواهد شد؛ شاید مجبور شود به شکلی منطقی شکایت کند. بعد از آن یک سکوت بی‌معنی بزرگ. هر بار که او به چیزی اشاره می‌کرد و من تلاش می‌کردم آن را نگه‌دارم، هیچ‌چیز آن‌جا نبود. خوشحالی‌ای که او جلسه‌ی گذشته حس کرد برای روزهای زیادی طول کشید. او می‌داند که باید از روزهای باقی‌مانده‌مان برای چیزی



مفید استفاده کند. دوستانش به او می‌گویند که باید با پدر و مادرش به تفاهم برسد. حُب، بنابراین من تلاش می‌کنم وارد این موضوع شوم که «به تفاهم رسیدن» به چه معناست. هیچ ایده‌ای ندارد. هرچه بیشتر فشار می‌آورم، بیشتر متوجه می‌شوم که چیزی برای به دست آوردن وجود ندارد. دوستی دارد که به گروه‌های رویارویی مختلفی می‌رود و واقعاً «یاد می‌گیرد که کیست!». تلاش کردم با جینی آن را بشکافیم، ولی او تشخیص می‌دهد که گروه رویارویی دیگر برای او مفید نیست. او درباره‌ی پاسخ ندادن به برخی توهین‌های کارل حرف زد. ماده‌ای بیات و غیرمغذی. او درباره‌ی احساساتش صحبت کرد که باید در زندگی‌اش کارهای بیش‌تری انجام دهد، از فرصت‌هایش نهایت استفاده را ببرد، راست‌قامت‌تر بنشیند... من دیگر نمی‌دانم او درباره‌ی چه جهنمی صحبت می‌کند و تلاش می‌کنم با همه‌ی «بایدها»یی که با خودش حمل می‌کند روبه‌رو شوم، شک می‌کنم که آیا آن‌ها در حقیقت صدای مادر او نباشند.

حدس می‌زنم برای اطمینان خودم دوست دارم که بشنوم او می‌گوید همه چیز واقعاً عالی پیش می‌رود. اگرچه در بهترین حالت معتقدم که همه‌ی کارها عالی پیش می‌روند، آن قدر عالی که او باید به‌سختی مبارزه کند تا قادر باشد خودش را به‌عنوان یک بیمار نشان دهد. فقط چند حیطة‌ی جزئی مانند ناتوانی‌اش برای مخالفت با کارل در برخی موقعیت‌ها و همچنین تعداد کمی رؤیاهای مزاحم وجود دارند که یکی از آن‌ها زمینه‌ی هم‌جنس‌گرایی دارد. اما من هرگز با جینی خیلی روی خواب‌ها کار نکرده‌ام، زیرا او پشت آن‌ها پنهان می‌شود و این گونه من باید تلاش کنم جینی را بیابم، نه این که او را درک کنم. در این مرحله از درمان می‌توانم حدس بزنم خوابی که او تعریف می‌کند برای چه بود: یک زن دلفریب مرا به درمانی بدون پایان فرامی‌خواند. من به‌سادگی گوش‌هایم را بستم و به او گفتم که قرار است همیشه چنین خواب‌هایی ببیند، این بخشی از انسان بودن است. کاملاً مطمئن نیستم که می‌خواهم او درباره‌ی چه صحبت کند. شاید ما واقعاً به آخر رسیده‌ایم و من دارم

جلسات را بیش از اندازه کش می‌دهم. در هر صورت، مطمئنم که او یک تجربه‌ی افسرده‌کننده‌ی واقعی از این جلسه خواهد داشت. من همین الان هم نسبتاً مزه‌ی بدی را در دهنم احساس می‌کنم. حس می‌کنم هیچ کاری برای کمک به او انجام نداده‌ام؛ هر چیز که امتحان کردم از روی دودلی بود، زیرا به نظر می‌رسید از قبل می‌دانستم که قرار نیست خیلی کمکی کند.

## ۲۳ آوریل

### جینی

جلسه را با شبی که پس از آن آمد قاطی کرده‌ام. شب، همه‌ی خوشی جلسه را از بین برد. صبح بعد را با تنفر از تو از خواب بیدار شدم. شکلی که در جلسه ظاهر شدم این بود، گستاخ، بانشاط، بی‌خیال، احساساتی. از درون مطمئن نبودم که همه چیز چگونه پیش می‌رود، از تو پرسیدم تا بفهمم. چیز جدیدی طرح نکردم، تسلیم شدم، گفتم بله خوشحالم، بله ناراحتم، به جای این که احساساتی باشم عاقل بودم درست مثل یک عروسک خیمه‌شب‌بازی.

به هر حال آن شب همه بدترین ترس‌های من بیرون ریخت. کارل پرسید چرا من با او این قدر خجالتی‌ام، می‌ترسیدم با او صحبت کنم، و اگر من آن قدر ترسیده بودم چگونه این همه مدت با او مانده بودم؟ این‌ها چیزهای آشکاری است که همیشه درون خودم به آن‌ها فکر می‌کنم، ولی به من گفتم خودم را برای همه چیز سرزنش می‌کردم. کیفیت وحشتناک را که در من، در این ماه‌های اخیر در جلسه دیده نشده بود. مانند داخل جلسه، نمی‌توانم قبل از این که با صداها‌ی زندانی شده و مایه‌ی تمسخر درون ذهنم بازی کنم، چیزی به او بگویم. در جلسه وقتی افسرده و مأیوس شدم و تو گفتم: «به چه فکر می‌کنی؟» سرم بالا آمد، پوزخند زدم و چیزی گفتم. این پیشرفت است؟ تو باید توی سرم می‌زدی یا مرا بیرون می‌انداختی. ترجیح



داده‌ام از سمت تو رنج ببرم، کسی که همه‌ی احساساتم، وسایلم و غذایم را با او به اشتراک نمی‌گذارم. و سپس مجبور باشم حالا در شب این‌گونه غرق در اضطراب شوم. اولین اشاره به سکوت، به انتقاد، به احتیاج به کارل و ترسی بسیار زیاد، مرا برای هشت ساعت شبیه یک مرده نگه می‌دارد. نمی‌توانم بخوابم بدترین زوایای سرنوشتم را تصویر می‌کنم. به طور سخاوتمندانه‌ای حتی زمانی که وقایع در حال روی دادن هستند و چیزی از من پرسیده می‌شود مشغول خیال‌پردازی هستم. از هر ویژگی‌هایی بخش متنفرم که مرا در روز زنده نگه می‌دارد.

به هر حال من در نوشتن وقفه می‌اندازم، زیرا آن‌ها هیچ ارتباطی با تو یا جلسه پیدا نمی‌کنند و مستقیماً علیه من هستند یا باید باشند. تو فقط یک وسیله‌ی فرعی هستی که سهم کوچکی از جلسه‌ی ما برده است.

من فراموش کردم که ما در جلسه درباره‌ی چه چیزی صحبت کردیم. از تو پرسیدم که چگونه مرا تغییر می‌دهی، این محتوایی غنی بود. تو گفתי می‌توانم بیش‌تر از این‌ها اظهارکننده و مدعی باشم. چه طنزی.

۳ می

دکتر یالوم

یکی بالا یکی پایین. واقعاً حق با جینی است، جلسات در معنادار بودنشان کاملاً یکی در میان عمل می‌کنند. این یک جلسه‌ی عجیب و غریب بود که من هم در آن احساس شلوغی می‌کردم، (به این معنی که من در حال انجام وظیفه‌ام بودم، کار می‌کردم، زیرا چیزی داشتم که می‌توانستم دندانم را برای آن تیز کنم) و هم از طرف دیگر واقعاً برای جینی احساس ناامیدی می‌کردم. نمی‌توانم از این حس اجتناب کنم که شاید بعد از همه‌ی این جلسات هیچ‌چیز واقعاً تغییری نکرده است، شاید او هنوز همان لعنتی است که همیشه بود، که شاید حق با رفتارگرایان است و من باید فقط

تلاش کنم تا با رفتار او سروکار داشته باشم، به او دستورهایی بدهم که چگونه تغییر و چگونه رفتار کند. برای ۲۰۱۵ دقیقه‌ی اول سماجت کرد، ولی بعد رفته‌رفته همه چیز معنادارتر شد.

رویداد بسیار مهم برای جلسه‌ی امروز در هفته‌ی گذشته دقیقاً بعد از آخرین دیدار ما اتفاق افتاده بود. آن شب وقتی جینی با کارل در تختخواب بود، کارل پرسید: «جینی، چرا تو از من می‌ترسی؟» به‌طور واضح جینی این موقعیت را خیلی بد مدیریت کرد. جینی نتوانست به او پاسخ دهد، کارل به فشار آوردن بر او ادامه داد، جینی مانند یک شکست خورده به احساسات وحشتناکش پایان داد و همه چیز بدتر و بدتر شد. حُب، من خیلی فکرها در این مورد داشتم، که اکثر آن‌ها را با او به اشتراک گذاشتم. نخست گفتم این دعوتی بود که مدت‌ها انتظار آن را می‌کشید. جینی همیشه اظهار تأسف می‌کرد که چه قدر کم پیش می‌آید که او و کارل واقعاً صحبت کنند و او همیشه مجبور بود سرپوشی روی ترس‌ها و احساساتش بگذارد، چون کارل این‌گونه می‌خواهد و اکنون کارل در نهایت با یک دعوت صریح پیشنهاد داده بود تا سرگفت‌وگو را باز کند. تلاش کردم تا با او نقش اجرا کنم، پیشنهادهایی به او می‌دادم که می‌توانست چه پاسخ‌هایی بدهد؛ سعی کردم به او کمک کنم تا واقعاً چیزی را که از آن می‌ترسید و به شکل قاعده درآورده بود، ادا کند. این وحشت چه بود که او را فلج و ساکت می‌کرد؟ پاسخ داد که می‌ترسد کارل او را ترک کند ولی به خاطر این‌که او نسبت به هر چیز خیلی کوچکی که جینی انجام می‌دهد خیلی انتقادگر است، جینی هم از حضور او وحشت‌زده است. در اجرای نقش، تقریباً هر چه او می‌گفت را تقویت می‌کردم. تقریباً هر صحبتی بهتر از بی‌صحبتی است، بهتر از این است که حباب یا سایه باشی، فکر می‌کنم جینی اغلب با کارل بازی می‌کند. شاید خیلی با او سخت‌گیر بودم، ولی سعی کردم ببینم چیزهای زیادی برای گفتن دارد که کارل باید بشنود، ولی فکر نمی‌کنم که در حمایت‌گرایانه‌ترین راه قدم برداشتم. از او پرسیدم که می‌خواهد اجرای نقش را ادامه دهد یا در این مورد



صحبت کند که چرا از من می‌ترسد، دومی به موقعیت واقعی زندگی نزدیکتر است. گفت ترجیح می‌دهد این را انجام دهد، بنابراین از او پرسیدم که چرا از من می‌ترسد؛ آیا به دلیل این بود که من باید زمان‌هایی به خاطر این‌که تغییر نمی‌کند یا به خاطر بودن به شیوه‌ای که هفته‌ی گذشته بود، از او بیزار باشم؟ آیا او پس از هفته‌ی گذشته احساس کرد که چیز بدی قرار است اتفاق بیفتد و من او را به خاطر این‌که هیچ‌چیز را جدی نمی‌گیرد تنبیه می‌کنم؟ پذیرفتم که برخی اوقات بی‌میل، مانند هفته‌ی گذشته، ولی این احساس کلی من نیست.

سپس یک تعبیر به او ارائه دادم که فکر می‌کنم احتمالاً درست است؛ با ادامه دادن به شکست با کارل او به شکل سحرآمیزی تلاش می‌کند مرا در طرف خود نگه دارد. او نمی‌پذیرد که رشد کند، نمی‌پذیرد که تغییر کند، و این یک واکنش به خاتمه‌ی درمان قریب‌الوقوع من و اوست. لبخند زد و گفت: «می‌دانستم که این را می‌گویی»، ولی نتوانستیم این را خیلی پیش ببریم. هم‌چنین در نظر گرفتیم که شاید او می‌خواهد کارل را از خود دور کند. به او دستورهای خاصی دادم که چگونه می‌تواند وقتی کارل سرزنشش می‌کند، به او پاسخ دهد. به‌طور کلی چرا کارل باید نسبت به او این‌قدر انتقادی باشد؟ چرا این‌گونه است که جینی هیچ‌وقت نمی‌تواند نسبت به او انتقادی باشد؟ از جینی پرسیدم دوست دارد وقتی کارل در مورد شیوه‌ی اشتباه ظرف شستن او شکایت می‌کند چه بگوید. گفت، خُب، برخی اوقات دوست دارد بگوید که «خفه شو». به او گفتم که اگر من جای کارل بودم، ترجیح می‌دادم این را بشنوم به جای این‌که در کل هیچ‌چیز نشنوم. بنابراین یک بار دیگر، در توالی دورانی بی‌انتهای چرخه‌درمانی، من به جینی یک صحبت تشویق‌کننده گفتم و او را با دستکش‌های بزرگ بوکس داخل گود برگرداندم. او باعث شد حس کنم که خیلی درمانده است.

به او گفتم که باید به‌طور جدی به آوردن کارل به دفتر در هفته‌ی آینده فکر کند. نشان داد که اگر کارل تمایل داشته باشد، با کمال میل این را انجام می‌دهد. آن

جلسه، جلسه‌ای شگفت‌انگیز خواهد بود.

۳ می

جینی

جلسه برایم مفید بود. تو نقش فعال‌تری بر عهده گرفتی. بعد از این‌که در مورد شکست مفتضحانه‌ام در مورد پرسش کارل از من که چرا ترسیده بودم به تو گفتم، اجرای نقش کردیم. وقتی کارل از من پرسید، من یخ زدم و هرچه در موردش فکر می‌کردم به او نگفتم. من روی کنترل از راه دور بودم، مشغول خرد کردن خودم برای انجام دادن هر چیزی که به من کمک کند.

ولی این بار به شکلی جادویی زمانی که تو پرسیدی چرا ترسیده بودم، جمله‌ای مرا تحت‌تأثیر قرار داد. راهی که می‌شناسم این است که پرگویی درونی را متوقف می‌کنم و یک لحظه‌ی خالی در سرم دارم و چیز بهتری مرا تصاحب می‌کند. تو به من اعتماد به نفس دادی که صحبت کنم و آن را دفن نکنم، هر چیزی که به کارل بگویم می‌تواند یک پاسخ باشد.

من نمی‌دانستم که تو فکر خواهی کرد آن شکست مفتضحانه را برای نشان دادن نیازم به درمان ایجاد کرده‌ام، ولی وقتی به آن فکر کردم، فقط به نظرم مثل چیزی می‌رسد که تو به آن فکر می‌کنی. برای یک بار فکر می‌کنم تو اشتباه می‌کنی. من یک عادت بد دارم که واضح صحبت نمی‌کنم. همه‌ی این مدت درمان، با من، یعنی کسی که نمی‌خواهد راه درست را پیدا کند، مانند یک مسیر انحرافی دوار بوده است. نتوانستم به کارل پاسخ دهم؛ معمولاً به تو پاسخ نمی‌دهم. حس می‌کنم که بهترم. نمی‌خواهم مورد حمله قرار بگیرم. اگر من با تو بیش‌تر موفق شده بودم، با کارل هم می‌شدم و برعکس. این به خاطر این نیست که می‌خواهم بن‌بستی را که داشتیم و اغلب شکست‌هایم را حفظ کنم.



وقتی به من گفתי که درباره‌ی جلسه قبل چگونه حس می‌کردی که «منزجرکننده» بوده، تأثیر بزرگی ایجاد کرد، نه در لحظه (سپس فکر کردم که جذاب و دلفریب بود)؛ ولی از وقتی که من به آن فکر کرده‌ام («منزجرکننده»، باعث می‌شود احساس بدی کنم). من فقط به خودم فکر می‌کنم. اگر من می‌توانستم واکنش‌های تو را بدانم به جای این‌که آن‌ها را تصور کنم، خیلی خوب می‌شد و می‌دانم تو چه خواهی گفت: «پرس.»

البته برای دور کردن بخشی از عذاب وجدان برای قرار دادن تو در معرض کشمکش‌هایم، نوشتن یک مقاله برایت در این تابستان را خیال‌پردازی کردم. این بهتر از گزارش‌ها خواهد بود. برای دادن آن به تو در پاییز، من باید دست‌کم یک بار تو را ببینم.

نمی‌توانم به یاد آورم که پیشنهاد چه کسی بود که کارل را بیاورم. یک حدس خوب، تو بودی. پیشنهادی بسیار سخاوتمندانه. فکر کردم در زمانش این شگفت‌انگیز خواهد بود. وقتی فکر کنی که چه قدر عادت داشتم از آن بترسم، می‌بینی که دیروز تا چه حد به من الهام بخشیده بودی. این خنده‌دار است که وقتی درمانگر قبلی یک جلسه با من و والدینم داشت، یک کلمه هم حرف نزد و مانند عکس یک خدای کوچک روی دیوار بودم. آن‌ها به حضورم آگاه بودند. من در میان آن‌ها که هر دو علیه من بودند، نشسته بودم.

وقتی به خانه رسیدم فکر کردم فقط چهار جلسه برایم باقی مانده است. نمی‌توانم تحمل کنم که یکی را هدر بدهم، به اشتراک بگذارم، و دوباره نقش دختر ساده‌ی بی‌عیب را بازی کنم آن هم وقتی که چند قدم فراتر از آن رفته‌ام. اگر کارل بیاید می‌خواهم که آن جلسه، واقعاً خوب باشد.

احساس یک قربانی را خواهم داشت، کسی که یک جلسه را فدا می‌کند، زیرا این کار درستی برای انجام دادن است؛ ولی من واقعاً رؤیای یک جلسه‌ی خوب با هر سه‌مان را دارم.

## ۶. هر روز یک قدم نزدیکتر

۱۰ می ۲۱ جون

۱۰ می

دکتر یالوم

ورود به دنیایی جدید. اتفاق غیرمنتظره‌ای افتاد. جینی کارل را با خودش آورد. تمام روز خیلی خسته بودم، شب قبل کم خوابیده بودم، از این رو تا حدی با خواب‌آلودگی آهسته به سمت اتاق انتظار حرکت کردم تا جینی را داخل دفترم بیاورم. ناگهان مردی را دیدم که کنارش نشسته و متوجه شدم باید کارل باشد. در آخر جلسه‌ی گذشته به‌طور جدی پیشنهاد دادم که او را بیاورد، ولی از آن‌جا که او هیچ‌وقت در گذشته به پیشنهادهای مشابه واکنش نشان نداده بود، هیچ‌وقت به ذهنم خطور نمی‌کرد که ممکن است شجاعت این را داشته باشد که او را دعوت کند و کارل هم این دعوت را بپذیرد. هر زمان که قبلاً چنین پیشنهادی را مطرح می‌کردیم، جینی فکر نکرده بود که کارل تمایل داشته باشد این فکر را قبول کند. در هر صورت، او آن‌جا بود. خستگی و خواب‌آلودگی من به‌سرعت ناپدید شد و برای همه‌ی جلسه سوار موجی از اشتیاق شدم. در حقیقت این یکی از جالب‌ترین جلساتی بود که بعد از مدت‌ها گذرانده بودم.

کارل متفاوت‌تر از چیزی بود که پیش‌بینی می‌کردم. تقریباً مطمئن بودم که فردی خشن با موی تیره است و ریش انبوهی دارد، فردی که برایم غیرقابل نفوذ یا چالش‌برانگیز یا خصومت‌آمیز خواهد بود. اما، او کاملاً برعکس بود، به طرز لذت‌بخش پذیرا، آزاد، مؤدب و خوش‌رفتار، یک مرد بلوند خیلی خوش‌قیافه با



موهای بلند صاف. جینی خوشپوش و آراسته بود و من خوشحالی زیادی از بودن با این دو فرد به شدت جذاب را تجربه کردم که علی‌رغم هر چیز دیگری که باید می‌گفتند، به صورتی آشکار احساساتی گرم و لطیف با هم‌دیگر داشتند. در طی جلسه بعضی وقت‌ها کمی احساس حسادت کردم، همیشه جینی را مال خودم در نظر گرفته بودم و ناگهان می‌دیدم که چه خیال باطلی بوده است. او خیلی بیشتر تر برای کارل بوده است تا برای من. کارل تمام روز را با او زندگی می‌کند، شب‌ها با او می‌خوابد و من او را برای یک تک ساعت در هفته دارم؛ ولی این‌ها فقط فکریهای گذرایند. خیلی از کارل خوشم آمد و او بیشتر تر صحبت کرد. با یک اعتماد به نفس خاص در ابتدای جلسه، هنگامی که من در حال مزه‌مزه کردن فنجان قهوه بودم، پرسید که آیا او هم می‌تواند یکی داشته باشد. فهمیدم که در پیشنهاد ندادن قهوه به او و راهنمایی کردنش به اتاق قهوه، درجایی که او، با اعتماد به نفس بسیار از خودش پذیرایی می‌کرد، بی‌مبالاتی و غفلت کرده بودم.

با پیشنهاد این‌که به مشکلات بین آن‌ها رسیدگی کنیم شروع کردم و نسبتاً زود وارد کاربرد سازنده از زمان شدیم. کارل با رویی گشاده دلخوری‌اش از کوتاهی‌های جینی را مطرح کرد، ظرف‌هایی که بد شسته شده بودند، شام‌هایی که بد پخته شده بودند، و غیره. کارل آرزو می‌کرد که کاش او شایسته‌تر و مؤثرتر بود. جینی با تأکید جواب داد که امروز آشپزخانه بی‌عیب بوده و سپس کارل به مرحله‌ای بالاتر از این خواسته‌ها رفت، این‌که جینی قادر است مشکلات را در دنیای بیرون نگه دارد. رفته‌رفته به صورتی واضح آنچه همیشه جینی می‌گفت و من آن را کاملاً درک نکرده بودم، خوب فهمیدم. این‌که کارل واقعاً به او می‌گوید: «چیزی غیر از چیزی باش که هستی. متفاوت باش. در حقیقت، عیناً مثل من باش.» من زمان را سنجیدم و متوجه شدم که تمام آن به کارل اختصاص داده شده بود. خواستم این را به آرامی بگویم، به شکلی که او احساس نکند مورد حمله قرار گرفته است. تصور می‌کنم باید این‌جا با من و جینی که زمان زیادی با هم صرف کرده‌ایم، مانند یک فرد غریبه،



احساس معذب بودن کند. اگرچه او تفسیرهای مرا خیلی خیلی آسان می‌پذیرفت. بعداً، ما توانستیم نتیجه بگیریم و جمع‌بندی کنیم که نه تنها او ایده‌آل‌های واضحی برای جینی داشت و صریحاً و با دقت آن‌ها را شرح می‌داد، بلکه ایده‌آل‌های خیلی قدرتمندی هم برای خودش داشت و بیش از همه زمانی با شور و نشاط و واکنش نشان می‌داد که ویژگی‌های مشخصی را برای جینی در نظر می‌گرفت که در خودش دوست نداشت و از آن‌ها بیزار بود. او از تمکین جینی و انفعالش بیزار است و قطعاً او از هر آثاری از این ویژگی‌ها در خودش نفرت دارد.

امروز به جینی افتخار کردم. او به اظهار نظر کردن ادامه می‌داد، به کارل پاسخ می‌داد، حتی این موضوع را مطرح کرد که شاید کارل او را ترک کند، ولی به قدری آن را سریع گفت که تقریباً از روی آن عبور کرد. برای انتخاب این موضوع بی‌میل بودم، زیرا برای چیزی به این اندازه پربار بیش از حد نزدیک به پایان جلسه بودیم. جینی نشان داد که چه قدر از او ترسیده است و کارل اقرار کرد که باعث شده تا او بترسد، حتی از قصد. او فرزند بود؛ به آسانی فهمید که برای داشتن استانداردهای خودش برای جینی باید توانی پرداخت کند، او بخش‌هایی از خودش را که کارل دوست داشت تا ببیند سرکوب می‌کرد. فکر می‌کنم این یک بینش خیلی مهم برای کارل بود، او آن را شنید و من اعتقاد دارم به آن اجازه داد که در ذهنش ثبت شود.

کارل فرد تدافعی و بسته‌ای نیست و تصور می‌کنم می‌تواند در درمان عالی عمل کند. او به شکلی آشکار برخی مشکلات شدید شخصیتی دارد و یک تمایل درونی بی‌رحم برای این‌که فردی باشد که فکر می‌کند والدینش از او انتظار دارند. او کار درمانی زیادی پیش رو دارد، ولی ایگوی قابل توجه نیرومندی دارد.

کنجکاوم که نوشته‌ی بعدی جینی را ببینم. برایم سؤال است که این ملاقات برای او با در نظر گرفتن انتقالش نسبت به من و هم‌چنین با در نظر گرفتن احساساتش نسبت به من در مقابل کارل چه معنایی دارد. من به نحوی همیشه کارل را دست‌کم گرفته‌ام، هیچ‌وقت او را تحسین نکرده‌ام و هیچ‌وقت نفهمیده‌ام که چه چیزهای



بالقوه خوبی دارد که جینی آن را می‌خواهد، و برعکس، می‌توانم ببینم که چه قدر جینی به اشکال مختلف برای کارل جذاب است.

در آخر جلسه، تلاش کردم این احساسم را که جلسه سازنده بود با پرسیدن این که آیا آن‌ها قادر بودند همین قدر آزادانه در زمان‌های دیگر هم صحبت کنند، تثبیت کنم. (آیا من هرگز احتیاج به متوقف کردن تشویق و تمجید دارم؟) البته که گفتند نه، حالا بسیار بیش‌تر آزادانه صحبت می‌کنند. تلاش کردم این را به آینده تعمیم دهم تا یک گزینه‌ی جدید را برای جینی باز نگه‌دارم. از جینی پرسیدم آیا ممکن است از حالا به بعد قادر باشد هر زمان که به نحوی احساس می‌کند کارل سرکوبش می‌کند به او بگوید. او گفت فکر می‌کند که می‌تواند.

۱۰ می

جینی

خنده‌دار بود که تو را آماده‌ی خوشامدگویی به خودم و سپس شگفت‌زده با دیدن کارل دیدم.

طبیعتاً در این مورد فکر نکرده بودم که قرار است چه اتفاقی بیفتد، به مسائل اجتناب‌ناپذیر محل نمی‌گذارم. من به هردوی شما افتخار کردم. این قدر که وراجی کردم، برخی اوقات سکوتم شبیه کیفرخواست و اتهامی علیه خودم به نظر می‌رسید.

چیزهای زیادی یاد گرفتم. لحظه‌ای وجود داشت که به نظر رسید رفتارم نسبت به کارل را فهمیدم. هرگز تصور نمی‌کردم کارل این قدر ناراضی باشد که می‌گفت. بعداً عمیق‌تر به این حواس‌پرتی و خشم فکر کردم. دیدم چگونه خودم را در مواد غذایی، پخت‌وپز و تمیز کردن یا اتهامات متقابل دربارهی تمیز نکردن تنیده بودم و این زمانی که برای آن‌ها گذاشته بودم اصلاً گرامی داشته نشد. البته می‌دانستم که در

درمان همیشه بزرگ‌نمایی می‌کردم و تمایل داشتم که موضوع را اغراق‌آمیز جلوه دهم و شاید کارل هم در این‌که شنونده‌ی خوبی است مبالغه می‌کند. تو تأکید کردی که همه چیز یک‌جانبه بود و کارل همه‌ی انتقادهای را به سمت من برمی‌گرداند. تمامی احساساتم به چیزی واکنش نشان می‌دادند که او یک بار درباره‌ی من فکر کرده بود. همه‌ی اهدافش درباره‌ی خودش بودند و همه‌ی اهداف من درباره‌ی ما بود.

هرگز فکر نکردم که کارل ممکن است مانع من شود و مرا سرکوب کند، ولی شاید این حقیقت دارد. فکر می‌کنم تو اشتباه می‌گفتی که وقتی او مرا اذیت می‌کند از روی عمد یک لیوان را کثیف می‌گذارم تا او را برنجانم. البته، من همیشه مردم را با نصفه انجام دادن کارها عذاب داده‌ام. چیزی را تا آخر دنبال نمی‌کنم. اگرچه سهواً، اما محو و کم‌رنگ شده‌ام. من نصفه نیمه نفس می‌کشم، هرگز کامل بازدم نمی‌کنم.

بعد از جلسه‌ی ما با تمام آن‌چه مطرح شده بود، سرزنده بودیم. همان‌طور که شرح می‌دادیم چه چیزهایی گفته شده بود، شادابی روح من در یک جریان نامحسوس ترسناک از بین رفت. کارل احساس می‌کرد ترس زیاد من از این‌که او مرا ترک کند چیزی بود که او را درگیر می‌کرد؛ این‌که من از هم خواهم پاشید. او از من می‌خواست که زندگی خودم را داشته باشم. فکر می‌کرد که این ضعف، نفرت‌انگیزترین بخش وجود من است. از من می‌خواست که زندگی خودم را داشته باشم و من تقریباً جمله را تمام کردم، این‌گونه او از این‌که مرا ترک کند، نخواهد ترسید.

جاها برعکس شد. همیشه فکر کرده بودم تو را از سوءاستفاده کردن کارل محافظت می‌کنم، ولی او فکر می‌کرد تو شگفت‌انگیز و باهوشی. وقتی این آرزو را بیان کرد که برگردد تقریباً ناامید شدم. فکر می‌کرد این ضعف من بود که به نداشتن او فکر کرده‌ام.

من واقعاً لذت بردم و از تو سپاسگزارم. به نظر رسید که تو دوست واقعی‌ام هستی.



## کارل

هیچ ایده‌ای ندارم که باید چه انتظاری داشته باشم. به تازگی درمان را در یک گروه شروع کرده‌ام. از عصبانیت‌هایم کم می‌شد. این حس را داشتم که وارد قلمروهای جدیدی می‌شوم که نمی‌توانستم کامل ببینم و هرگز هم کامل ندیده بودم و شاید حالا می‌رفتم که اگر واقعاً آن‌جاست، آن را بیابم. دقیقاً بعد از این‌که وارد دفتر تو شدیم قهوه را دیدم و یکی خواستم؛ فکر می‌کنم بیش‌تر از این‌که قهوه بخواهم، زمان می‌خواستم تا جهت‌م را به دست آورم.

ما در آن ترکیب مثلث‌وار به‌گونه‌ای نشستیم که تو در رأس زاویه بودی، زیرا در برابر دیوار کوتاه‌تر قرار داشتی. نمی‌دانستم که آیا باید در کنار جینی بنشینم یا نه، اما به‌زودی خوشحال شدم که به آن صورت نشستیم. این باعث شد بتوانم آزادانه‌تر صحبت کنم و دقیقاً جایی دورتر از هر دوی شما احساس راحتی کنم. من برای حرکت و هر آن‌چه می‌گفتم فضا داشتم، حتی چیزهایی که قبلاً نگفته بودم، یا به نظر نمی‌رسید مورد نظر تو یا جینی باشد. بیش‌تر شبیه هل دادن توپ بزرگی از کلمات میان فضا بود که به جینی زمان می‌داد برای دریافت آن آماده شود.

ترسم این بود که ما از مسیر اصلی منحرف شویم. تلاش می‌کردم عواطف بزرگ‌ترمان را درون جعبه‌هایی از موضوعات کوچک‌تر جای دهم، چیزی که در درمان گروهی اتفاق افتاده بود و مرا با احساس مرتبط نشدن با عواطف رها کرده بود؛ اما وقتی شروع به صحبت کردم، حس کردم حرف‌ها از درونم می‌آیند و چیزی که می‌گفتم دقیقاً همان چیزی بود که حس می‌کردم. در زمان‌هایی تعجب می‌کردم که چرا قبلاً نمی‌توانستم این را بگویم. چند نظر تو، به اشاره‌ی ما به زوایای ناشناخته کمک کرد. فکر می‌کنم بخشی از راحتی من، از کشف کردن این نکته از طرف من

می‌آمد که قرار نبود جینی و تو علیه من باشید. کسی که درباره‌ی من از جانب جینی بیش‌تر می‌دانست تا من از خودم از جانب جینی. تصمیم گرفته بودم که نجنم، زیرا اخیراً به قدر زیادی از اعتماد به نفسم را در نتیجه‌ی خوب بودن از بین برده بودم؛ فکر کردن به ساعتی از تلاطم و سردرگمی و فکر چند روز آینده یا مدت‌زمانی که طول خواهد کشید تا دوباره بتوانی کار کنی، جذاب نبود.

بعضی وقت‌ها نگران بودم که زیاد صحبت می‌کنم، اما در عین حال نگران بودم که ممکن است نتوانم دوباره این چیزهای مهم را عیناً و به همان شیوه بگویم. هنوز نگرانم که دیگر شنونده‌ای نیستم که زمانی بودم. همیشه فرض کرده بودم اگر پا پس بکشم و مردم را متوقف سازم آن‌ها برای ورود، به سختی تلاش خواهند کرد؛ به جای آن فکر می‌کنم اکثراً تو را بیرون می‌اندازند. در طول جلسه مطمئن بودم که شنیده می‌شدم و این تقریباً مرا مست کرد.

از سوی دیگر، پی بردم که در نوشتن این گزارش، بیش‌تر شیفته پاسخ‌های خودم و محرک‌هایم هستم تا توجه به این‌که جینی چگونه حس می‌کند یا می‌کرد. گمان می‌کنم روزی باید با این سؤال مواجه شوم که آیا این شیوه‌ای است که من با مردم رفتار می‌کنم یا آیا این شیوه‌ای است که من در رابطه‌ی عاشقانه‌ام رفتار می‌کنم یا آیا این شیوه‌ای است که من با جینی به‌تنهایی برخورد می‌کنم. اگر مشخص شود که دومی است و اگر این به آن معنا باشد که من باید او را ترک کنم، به خاطر دو دلیل متناقض برایم خیلی سخت خواهد بود. از یک طرف، از روبه‌رو شدن با دوباره تنها زندگی کردن وحشت خواهم داشت، اما از طرف دیگر احساس می‌کنم به دام افتاده‌ام، چون فکر می‌کنم، اگر جینی را ترک کنم خواهد شکست. بعد از این همه مدت با هم بودن و این‌که به او اجازه دادم، روزهایش را در کنار من بسازد، به شدت ظالمانه خواهد بود که او را تنها رها کنم. من از رفتن به خاطر هدف خودم، می‌ترسم و بنابراین عقب می‌کشم و از فضایی که در آن ناآرامم بیرون می‌روم؛ در عین حال از این می‌ترسم که آن طرف چه خواهم یافت. دست‌کم این اتاق آشنا و اغلب



اطمینان بخش است. از این می ترسم که وقتی اتاق را ترک کنم چه اتفاقی خواهد افتاد. جینی و من در مورد بعضی از اینها بعد از ترک دفترت صحبت کردیم، ولی مطمئن نیستم باید چه کار کنم. معمولاً زمانی که او مرا می رنجاند فکر می کنم که در حال قضاوت کردن او بارزشهای سطحی ام که باید تا حالا بزرگتر شده و رشد کرده باشند. به خودم می گویم که فکر می کنم آن چه حس می کنم به خاطر این است که جینی با الگوهایی که من از دست آنها خلاص نشده ام، تطابق ندارد؛ ولی این ناشایستگی، من و او را به این نقطه می رساند؛ و من آن قدر درباره ی خودم یا درباره ی زندگی نمی دانم که بگویم آن چه در این سنگ می بینم یک الماس است یا اندکی تالو از نور خورشید درون تکه شیشه ای.

۲۴ می

دکتر یالوم

پس از آخرین جلسه واقعاً مطمئن نبودم که باید امروز منتظر باشم جینی را به تنهایی ببینم یا جینی و کارل هر دو با هم ظاهر خواهند شد. در کمال تعجب کارل یک نوشته ی طولانی به من داد. چیزی که من نخواسته بودم. جینی نسبتاً با عذرخواهی اعلام کرد که نوشته اش خیس و کثیف بوده و هنوز باید تایپ شود. به شکلی غیرمعمول بیمار به نظر می رسید و نمی توانست تصمیم بگیرد که آیا باید آن را به من بدهد یا نه. این شروع بازی شطرنج، پیشگویی دقیقی برای رفتارش تا آخر جلسه شد.

با این شروع کردیم که جینی گفت جلسه ی گذشته خوب و لذت بخش بوده و آنها بعد از آن حرف های زیادی زدند. او از عواقب دیگر حاصل از ملاقات ما مطمئن نبود، اما می دانست که آنها بیش تر صحبت کرده اند و بیش تر دعوا کرده اند. در پاسخ به سؤال من درباره ی محتوای این بحث ها گفت که وارد مسائل مهمی شدیم. بیش تر

صحبت، بین من و کارل بود و جینی تا حد زیادی خارج از معرکه باقی ماند. او بعداً توضیح داد که احساس خستگی و تا حدی دوری از مسائل می‌کرده، زیرا آن روز چشمانش ورم کرده بود، به خاطر این‌که یک کار جدید گرفته بود، البته این همه‌ی داستان نبود.

کارل بلافاصله این موضوع را مطرح کرد که می‌ترسد جینی را ترک کند زیرا ممکن است او از هم بپاشد. اگر یک موضوع برای زوجی مهم باشد، حتماً همین است، من و جینی در موقعیت‌های بسیار مختلف راجع به این بحث کرده‌ایم که چرا نمی‌تواند با کارل درباره‌ی آینده‌ی رابطه‌شان صحبت کند. تجربه‌ای جذاب بود که آن‌جا بنشینم و بشنوی که آن‌ها درباره‌ی موضوعی این‌چنین حقیقی که جینی برای ماه‌ها پشت سر هم از طرح آن می‌ترسید، بحث می‌کنند. کارل می‌ترسید اگر بخواهد جینی را ترک کند، او افسرده و درهم‌شکسته شود و در نتیجه کارل هم وقتی می‌فهمید با او چه کار کرده با احساس گناه از هم می‌پاشید. درباره‌ی تأثیر این موضوع روی کارل پرسیدم و او پذیرفت که خودش هم از موضوعی یکسان می‌ترسد؛ او هرگز از تنها زندگی کردن لذت نبرده است و مطمئن نیست که این را بخواهد. اگرچه او با چالشی جذاب روبه‌روست. حس می‌کند هرگز قادر نبوده در خودکفایتی و استقلال کامل موفق باشد و این برای او یک شکست است. بیان کردم که از نظر من، با هم زندگی کردن به این علت که آن‌ها از جدا زندگی کردن می‌ترسند، پایه و بنیانی نامناسب برای یک رابطه است. تصور چیزی پایدار که بر بنیانی غیرواقعی بنا شده باشد سخت است.

سراسر جلسه تلاش کردم جینی را تشویق کنم که صحبت کند. این‌گونه کارل می‌دانست که او به چه چیز فکر می‌کند و کم‌تر مجبور بود ذهنش را بخواند. مثال خوبی از این موضوع اخیراً در یک بحث طولانی بین آن‌ها اتفاق افتاده بود که خیلی مفصل‌تر از آن است که این‌جا بیايد، اما خلاصه‌اش این می‌شد که جینی می‌خواست با دوستانشان بیرون برود، کارل قبول نکرد و سپس وقتی متوجه قیافه‌ی آویزان



جینی شد که به شدت غمگین است موافقت کرد که بیرون بروند. در نهایت هردوی آنها زمان بدی داشتند. آیا واقعاً برای آنها ممکن نبود که صراحتاً از یکدیگر بپرسند که آن واقعه برای هرکدام از آنها چه قدر مهم بود و سپس تصمیم مشترکی بگیرند که تا حدی نیازهای قابل احترام هردوی آنها را برآورده کند؟ (به خودم گفتم، گفتنش از انجام دادنش آسان تر است و به شکست‌های مشابهی با همسرم فکر کردم.) اظهار کردم که ممکن است جینی سرمایه‌گذاری‌های مهمی روی ظهور و بروز شکنندگی‌اش کرده باشد، زیرا این یک راه برای مقید نگه داشتن کارل نسبت به خودش است. به طور واضح جینی از این که من این را گفتم لذت نبرد. در حقیقت این مانند تعبیری است که همیشه به او درباره‌ی رابطه‌اش با خودم ارائه می‌دادم، برای مثال او باید بیمار بماند تا مرا نگه دارد. در یک نقطه از جلسه او یک چشمه از شکننده نبودن نشان داد. جینی تقریباً دلچسب، یکی از اظهارات کارل را با حرارت زیاد و شدیداً رد کرد. وقتی کارل گفت جینی هیچ فهمی از این موضوع نداشته که چه قدر نوشتن مقاله‌ای خاص برایش مهم بوده است، جینی تقریباً به شدت واکنش نشان داد که «از کجا می‌دانی؟» و نشان داد که کاملاً به احساسات کارل آگاه بوده، اگرچه تأثیری نداشته، اما تلاش کرده نگرانی و توجه خودش درباره‌ی مقاله را به او انتقال دهد. این که می‌دیدم از خودش دفاع می‌کند برایم بسیار رضایت‌بخش بود.

کارل به موضوع بی‌کفایتی جینی برگشت. مثالی از یک مهمانی اخیر را ذکر کرد که جینی در آن خیلی احمق به نظر رسیده بود، زیرا یک جوک را نفهمیده بود که هر کس دیگری آشکارا می‌فهمید. در دفترم جینی به طرز دردناکی شرمگین و خجالت‌زده شد، جینی واقعاً نمی‌دانست چرا جوک را بد فهمیده بود. کارل هم خیلی احساس شرم کرد. در حقیقت هر سه‌ی ما در یک مثلث شرم، گیر کرده بودیم. نمی‌دانستم چگونه این صحنه‌ی زشت را به چیزی سازنده تبدیل کنم، جز اشاره کردن به این که همه‌ی درخواست‌ها برای تغییر، خیلی یک‌طرفه‌اند؛ کارل تقاضاهای زیادی از جینی برای تغییر داشت، ولی جینی هرگز تقاضاهای متقابلی از کارل



نداشت. او گفت چیزی که واقعاً دوست دارد در کارل تغییر کند، انتقاد دایمی از اوست که برای باز کردن گره گوردیان (۵۹) ساخته است. کارل به نظر خجالت‌زده رسید و واقعاً بود؛ تلاش کردم بیابم چرا؟ فکر می‌کنم او تازه در آستانه‌ی حس کردن این است که تقاضاهایش از جینی غیرواقعی و نامنصفانه بودند؛ ولی خیلی پیش نرفتیم.

من از ناتوانی جینی در نقد کردن کارل متعجب بودم که در نتیجه‌ی آن، هر دو موافقت کردند که تا دو یا سه ماه قبل کارل تقریباً غیرقابل مذاکره بود. در حقیقت هر زمان جینی او را نقد می‌کرد، او به شکلی غیرمنطقی عصبانی می‌شد. پس فقط یک فرمان‌بردار، جینی خود زوده توانسته با او بماند. برایم سؤال است که آیا به اصطلاح بی‌کفایتی جینی تابعی از عدم توانایی‌اش در انتقاد صریح کارل نبود و آیا تنها شکل تلافی در دسترس برای او، یک پرخاشگری منفعلانه نبود؟. ادامه دادن به انجام چیزهای کوچک که کارل را عصبانی می‌کرد. کارل واقعاً این تفسیر را دوست داشت، مثل این‌که جینی می‌تواند، اگر بخواهد، کارهای مشکل‌خانگی را انجام دهد. جینی این تعبیر را با یک لبخند رنگ‌پریده و بیمار پذیرفت. در مجموع فکر می‌کنم عصبانی شده بود. تلاش کردم این را در آخر جلسه از او بپرسم. پرسیدم آیا حس کرده به وسیله‌ی دو مرد که به نظر می‌رسد با آن‌ها رابطه‌ی خیلی خوبی دارد اذیت شده است. آیا حس می‌کند خارج از مثلث گذاشته شده؟ از من و سؤالم طفره رفت و در پایان جلسه به نظر رسید که مخفیانه از دفتر خارج شد. اما کارل صمیمانه از من تشکر کرد و با من دست داد.

جلسه را با حس خیلی خوبی ترک نکردم (در تلاشی بیهوده برای دوباره به دست آوردن انرژی جلسه‌ی قبل، اجازه دادم که جلسه ده دقیقه بیش‌تر طول بکشد) واضح است که این ملاقات‌ها چیزی را به نفع چیزی بهتر میان آن دو تغییر داده است: آن‌ها دیگر خیلی دور، بسته و مجبور به متوسل شدن به ذهن‌خوانی و حدس زدن نخواهند بود. برخی از قوانین رابطه حالا به‌طور دایم تغییر کرده‌اند. ما به توافق



رسیدیم که به‌عنوان زوج دو جلسه‌ی دیگر هم ملاقات کنیم و دو جلسه‌ی آخر برای جینی خواهد بود. آرزو می‌کردم دیدن هردوی آنها با هم را از چند وقت پیش آغاز کرده بودم. حالا همه چیز سریع‌تر پیش می‌رود.

## جینی

حدس می‌زنم اجازه دادم کارل بیشتر حرف‌ها را بزند. خیلی احساس خستگی می‌کردم. حس می‌کردم می‌گردم می‌گردم در حال شروع شدن است و تا شب واقعاً شروع شد. بعضی چیزهایی که می‌گفتم به نظر بی‌اساس بود (مانند این‌که کاری را شروع کرده بودم) ولی من گیج بودم و نمی‌دانستم چگونه جلسه را به اشتراک بگذارم. تو در این جلسات خیلی بیشتر راهنمایی می‌کنی، سوالات مبتکرانه‌ای می‌پرسی و جمع‌بندی می‌کنی. شاید به خاطر این‌که کارل به نسبت من اطلاعات بیشتری به تو می‌دهد.

فکر می‌کردم چه قدر خنده‌دار است که یکی از خیال‌پردازی‌های اولیه‌ی من (تنها بودن، تنها زندگی کردن) را کارل هم دارد. قمار پر خطری است که به خاطر نیاز به داشتن فردی دیگر در او حل شوی و هستی خودت را از دست بدهی. با گوش دادن به کارل می‌توانستم تشخیص بدهم و ببینم که این علفزاری است که می‌توان به راحتی اجازه داد تصورات آزادانه در آن چرا کنند.

کارل فکر نمی‌کرد من کسی خواهم بود که او ترک می‌کند. خودم را سنجیدم. عادت داشتم با تو صحبت کنم و تو می‌گفتی: «حُب، چرا تو نمی‌توانی کسی باشی که می‌رود؟»

زمان زیادی با تو در درمان بودم. زندگی خانوادگی من با کارل دچار مشکل شده و راکد بود. من و کارل هر دو در برزخ بودیم. زخم خورده بودیم و به دنبال شفا می‌گشتیم.

به نظر می‌رسید کارل هم از راه مشابهی عبور می‌کند که من در درمان عبور کردم، پر از تردید به ارزش‌های رابطه‌مان. درست است که ارزش‌های ما با هم تفاوت داشت،



اما دوست داشتن ما نیز بی ارزش نبود.

به نظر می‌رسید جلسه به صورتی ملایم به موضوعی مهم و حیاتی اشاره می‌کند. مثل این بود که زمینه برای ما مهیا شده بود تا با یکدیگر مهربان باشیم و فقط به زخم‌های کهنه‌ی در حال پیشرفت، بدون تلاش برای شکافتن آن‌ها تا عفونت نگاه کنیم.

من ده دقیقه‌ی تنها با تو می‌خواستم. چون من و کارل درباره‌ی رابطه‌ی جنسی در طول دو هفته‌ی گذشته صحبت کرده و تا حدی موفق شده بودیم، ولی حس می‌کردم نمی‌توانم این را در جلسه مطرح کنم. از ما خواستی پیدا کنیم که چگونه به هم نشان می‌دهیم چه حسی داریم، در این نقطه مفیدتر از همه‌جا بودی. فکر می‌کنم همه، حس شوخ‌طبعی‌مان را حفظ کردیم، وقتی فهمیدم کارل فکر می‌کند من به نوشته‌اش علاقه‌مند نبودم، متعجب شدم. البته خودم فکر می‌کردم علاقه‌ی فراوان و سازنده‌ای به او نشان داده بودم. این حقیقت است که در نقطه‌ای مشخص او سبک نگارشش را تغییر داد، یک نوشته‌ی تداعی‌بخش شخصی را به نفع یک نوشته‌ی حرفه‌ای‌تر خلاصه، رها کرد (نوشتن، بیش‌تر برای بازار تجاری، نه بیش‌تر). من اولی را ترجیح می‌دادم، زیرا واقعاً گرسنه‌ی نگاهی اجمالی به خانواده‌ی کارل و خاطراتش هستم و فکر می‌کنم نوشته‌ای بیش‌تر شخصی درباره‌ی بچگی و نوجوانی‌اش به او کمک می‌کرد تا تصورش و محتوای غفلت شده از آن‌ها را حس کند. آن شب یکی از دوستانم زنگ‌زده بود که سکوتِ نوشتن کارل را قطع کرد؛ بی‌خبر از این که از محبوبیتم نزد کارل کاسته خواهد شد. کارل این را به‌عنوان نشانه‌ای در نظر گرفت که من به نوشته‌اش اهمیت نمی‌دهم چون به دوستم نگفتم که به من زنگ نزنند. اگر می‌دانستم که به آرامی مورد حمله قرار گرفته‌ام، مبارزه می‌کردم.

بعد از این دو جلسه‌ی آخر، من بیش‌تر می‌توانم از خودم دفاع کنم، زیرا دیدم که کارل چیزها را جدی می‌گیرد و به‌طور مداوم درباره‌ی من قضاوت می‌کند که

گریزهای من و سکوت‌هایم فقط نقاطی خالی نیستند، بلکه نشانه‌های سیاه بزرگی علیه من‌اند. فقط این حقیقت که ما با هم به این‌جا می‌آییم باعث می‌شود، احساس نزدیکی بیش‌تری کنیم. ما در همه چیز مراقب‌تر هستیم؛ گریزها، صحبت‌ها و غیره. فقط آرزو می‌کردم این جلسات زودتر شروع شده بود، طوری که بتوانم به هر دوی شما نزدیک باشم.

۲۴ می

کارل

فکر می‌کنم دفعه‌ی دوم بیش از حد احساس اعتماد به نفس داشتم و می‌خواستم به هفته‌ی قبل برگردم که به نظر نتیجه‌بخش بود. کم‌تر متوجه حضور تو بودم و خودم را در مرکز صحنه حس می‌کردم. وقتی احساس اعتماد به نفس می‌کنم، معمولاً تلاش دارم به این سمت بروم. متوجه شدم که نمی‌توانم خیلی نزدیک به احساساتم صحبت کنم و از آن‌جا که ما با یک درمانگر صحبت می‌کردیم، در بحث حواشی و مسائلی پیش آمد؛ این لحن بحث با برخی از دوستان‌مان بود که جینی دوست دارد و من ندارم. از طرف دیگر به نظر می‌رسید در بهترین نتیجه‌ی جلسه بسیار عمیق شدیم، به‌طور خاص به این گفته‌ی تو فکر می‌کنم که جینی به‌نوعی سهل‌انگاری در آشپزخانه و غیره را به‌عنوان اعتصابی علیه ارزش‌هایی ادامه می‌دهد که من او را با آن‌ها قضاوت می‌کنم، ولی این چیزی است که خودش نمی‌پذیرد؛ این در حالی است که او از این می‌ترسد که با من مستقیم مواجه شود. اگرچه این حرف گیج‌کننده است، ولی من نکته را گرفتم.

فکر می‌کنم پیام‌مختم‌ام که از افراد دیگر چه انتظاری داشته باشم. شب گذشته حدود ساعت یازده بعد از کارت بازی کردن به خانه رفتم. از خودم برای رفتن به بازی متنفر بودم، چون کاری برای انجام دادن داشتم و شبی بود که می‌توانستم با



جینی باشم. از پسرقت می ترسیدم. ما برای ساعتها صحبت کردیم و من شروع به احساس راحتی بیش تر کردم. اعتماد به نفسم را تجدید کرده بودم که بتوانم آنچه می خواهم انجام دهم. بدون جینی، شب را صرف در فکر فرو رفتن و متقاعدتر شدن به بی هدفی ام و شکست نهایی می کنم. همه ی اینها را به او هم گفتم. از خودم پرسیدم، همه ی این سالها من کجا بوده ام؟ چرا هیچ وقت ندیده بودم که این آسودگی و به اشتراک گذاشتن چیز باارزشی باشد و چیزی که بدون او وجود نخواهد داشت؟ زیرا تازه می فهمم که جینی می تواند برای من چه کند، تازه می فهمم می توانم چه کارهایی برای او کنم.

فکر می کنم این تمام چیزی است که باید بگویم، زیرا آنچه تا حالا درباره ی آن صحبت کرده ام بسیار دورتر از لحظه های خوب مان با جینی است. واقعاً نمی دانم چه اضافه کنم. تو مرا فقط یک بار خواهی دید و جینی را فقط دو بار بیش تر و گمان می کنم که ممکن است رابطه ی ما در بین جلسات برایت جالب باشد و این که چه اتفاقی بین من و جینی می افتد. نمی توانم واقعاً مطمئن باشم، زیرا هنوز خیلی نزدیک به همه ی اینها هستم و می خواهم برای مدتی به همین شیوه بمانم. فکر می کنم خوشبخت بودم که تو را دیدم، زیرا وقتی تو را دیدم زمانی حیاتی برای ما بود، در واقع زمانی بود که من آماده بودم چیزهایی را بشنوم که ممکن بود قبلاً از گوش دادن به آنها ترسیده بودم. آنچه در دیدار اول اتفاق افتاد، مرا قادر ساخت تا ببینم این مشکلات می توانند حل شوند و جلسه ی دوم به مجزا کردن برخی از مشکلات کمک کرد. یک چیز دیگر، در جلسه ی دوم من از این نگران شدم که حوصله ی تو را سر می برم وقتی که بحث به سمتی برده می شود که من خودم آن را خسته کننده می یابم. متعجب بودم که تو کی دقیقاً این چیزها را گفتن طرفهای کثیف برای تأکید را انتخاب می کنی. ممکن است، من به صورت مداوم از خستگی و ملال به عنوان یک دفاع استفاده کنم. چیزهایی وجود دارد که حوصله ی مرا سر می برد؛ ولی هم چنین می تواند یک مکانیزم مناسب باشد برای کور نگه داشتن خودم

نسبت به آن چه باید یا می توانم ببینم.

آیا فرایندی که به وجود آمده است در هر صورت بدون ملاقات ما اتفاق می افتاد؟ نمی دانم. فکر نمی کنم به این زودی اتفاق می افتاد چون تو به عنوان کاتالیزوری عمل کردی که مرا به اندازه‌ی کافی برای اطمینان کردن به جینی آرام کرد. فکر می کنم این تمام چیزی است که هم اکنون می توانم بگویم.

۳۱ می

دکتر یالوم

من برای زمان زیادی در این حرفه بوده‌ام، ولی جلسه‌ی امروز یکی از تجربیات اوج من به عنوان یک درمانگر بود. آن قدر احساس خوشحالی می کردم که در موقعیت‌هایی نزدیک بود، گریه کنم. دیدن ثمره‌ی تلاشی طولانی و خیلی سخت بسیار خوب بود. شاید دارم در خودبزرگ‌نمایی اغراق می کنم، ولی این طور فکر نمی کنم، همه‌ی زمان‌ها و تلاشی را که برای دیدن جینی صرف کرده‌ام، به خاطر داشتم و هم‌چنین همه‌ی کارهای سختی را که او در این ماه‌ها انجام داده است. همه چیز به نظر به امروز اشاره می کرد و همه چیز در جای خود قرار گرفت، تمام مسائلی که جینی درباره‌ی آن‌ها با من صحبت کرده بود، همه‌ی ترس‌هایی که بسیار غیرمنطقی بودند، همه چیزهایی که می ترسید تا بگوید، می ترسید بیان کند، می ترسید مواجه شود، امروز با همه‌ی آن‌ها در جلسه مواجه شد و نسبت به خودش و کارل در طول هفت روز گذشته مشاهده‌ای بیرونی داشت. وقتی به آن چه از میان آن گذشته‌ایم فکر می کنم و این که حالا چه قدر سریع پیش می رویم، یک بار دیگر به کارم اعتقاد پیدا می کنم، به حرفه‌ی آرام و گاهی بسیار آرام، حرفه‌ی سازندگی، یک سازندگی خوب و محکم.

آن‌ها هر دو در حالی داخل شدند که احساس خیلی خیلی خوبی درباره‌ی یکدیگر



داشتند. گفتند سراسر آخر هفته زمان زیادی را صرف صحبت کردن با یکدیگر به شیوه‌ای کرده بودند که قبلاً هرگز نکرده بودند. آن‌ها احساسات مربوط به رفتن کارل، ترس جینی از کارل، و بسیاری ناگفته‌های دیگر، و مسائلی حیاتی را آشکار کردند که آن‌ها را خیلی نزدیک به یکدیگر کرد. کارل گفت ناگهان خانه برایش حس متفاوتی درباره‌ی خانه داشته است. گفت این یکی از معدود دفعاتی بود که واقعاً می‌خواست با کسی و نزدیک به کسی باشد. بنابراین اولین بخش جلسه به‌نوعی مهر تأییدی بر موفقیت من بود. بسیار لذت بردم. بلند سؤال کردم که آیا باید به دستاوردهای گذشته تکیه کنیم یا وارد حیطه‌های جدید شویم. هیچ‌کدام از آن‌ها نتوانستند به چیز دیگری برای طرح کردن فکر کنند. سرپوشیده از جینی خواستم چیزی را مطرح کند که هرگز جرئت نکرده است به کارل بگوید، حمله‌های هراس شبانه وقتی که پر از وحشت است و می‌ترسد که عبارتی به نیازهای جنسی‌اش نسبت بدهد. با ظرافت به او اشاره کردم که وارد این حیطه‌ی حساس شود. باید بگویم که مطرح کردن واضح مسئله برایم سخت بود، زیرا ترسیدم رازداری را بشکنم. جینی نقش دختری باهوش را بازی کرد، مرا مطمئن ساخت که می‌توانم هر موضوعی می‌خواهم مطرح کنم. گفتم نمی‌دانم کدام. کارل خندید و پرسید که آیا لازم است بیرون منتظر باشد. جینی امروز باهوش بود، شوخ و دوست‌داشتنی. وقتی گفتم «حُب، شانسم را امتحان می‌کنم و تصادفی یکی را می‌گویم»، جینی با صورتی جدی گفت که اگر من سؤال را مستقیم بپرسم یک یخچال مجانی خواهم گرفت.

اگرچه واقعاً از آن‌ها می‌خواستم که در مورد رابطه‌ی جنسی بحث کنند، اما فکر کردم که بهتر است با موضوعی امن‌تر شروع کنم. از جینی پرسیدم حالا در مورد خانواده‌ی کارل چه حس می‌کرد؛ آیا هنوز احساس می‌کند مایه‌ی خجالت کارل است؟ آن‌ها خیلی کوتاه درباره‌ی این موضوع صحبت کردند و برایم سؤال بود که آیا عمداً روی موضوع سرپوش گذاشتند. سپس آن‌ها به سمت احساسات جینی



درباره‌ی نامزدی خواهرش و رابطه‌ی بد کارل با یکی از دوستان‌شان، استیو، حرکت کردند. وقتی کارل شروع به توضیح دادن دعوايش با استیو کرد باید اعتراف می‌کردم که قبلاً راجع به آن می‌دانستم؛ باید برای کارل تجربه‌ای عجیب بوده باشد که فقط دو بار مرا دیده است و تازه می‌فهمد که من چه قدر خوب او را می‌شناسم. احساس نزدیکی به کارل می‌کنم و او را دوست دارم. باید به مشوق‌های درونی‌ام اجازه نمی‌دادم مرا به سمت نقش زوج درمانگر بکشانند. درمان من با جینی وابسته به ادامه‌ی رابطه نبود؛ آنچه مهم است کیفیت رابطه‌ی آنهاست. اگر صمیمیت صادقانه و عمیق برای یکبار تجربه شود، برای همیشه با آنها خواهد بود، حتی اگر قرار نباشد آنها هرگز دوباره یکدیگر را ببینند. معتقدم که این رویارویی می‌تواند عشق‌های به فرجام نرسیده‌ی آینده را غنی سازد.

جینی به صورتی ضمنی بیان کرد که دقیقاً شب قبل در مورد رابطه‌ی جنسی با کارل صحبت کرده است. مبهوت شده بودم. اگرچه تلاش کردم این را نشان ندهم. به‌طور مشخص به کارل گفته بود که «نیاز به کمک دارد» تا رضایت کامل کسب نماید. اما بعد از آن برای دو تا سه ساعت بیدار دراز کشیده بود، می‌ترسید و می‌لرزید که واقعاً کارل را ناراحت کرده باشد، اما پس از آن این شجاعت را داشت که از او بپرسد چه احساسی داشت، کارل هم بیدار و نگران چیزهای دیگر بود. پاسخ داد که اصلاً ناراحت نشده است. ترس جینی این بود که آنها در تمام روز احساس نزدیکی کردند و او با مطرح کردن یک مشکل، همه چیز را «خراب کرد». در واقع کل روز خراب شده بود. از کارل خواستم اجازه دهد او بداند دقیقاً عکس این است: وقتی او یک «مشکل» را مطرح می‌کند، کارل را دور نمی‌کند، بلکه او را نزدیک‌تر می‌کشد. کارل با من موافقت کرد و من به او گفتم که ای کاش می‌توانست این را دوباره تکرار کند. رفته‌رفته به او با صراحت گفتم که آنچه جینی پیش از این گفته بود تقریباً آخرین راز باقی مانده بین آنهاست، این که بدترین اوقات جینی شب‌هاست و این که جینی از این می‌ترسد که پس از خاموش شدن چراغ‌ها چه اتفاقی خواهد افتاد. چیزی که



این چنین روزهای او را تهدید می کرد. همه ی این ها قبلاً واضح شده بود و کارل همه چیز را می دانست. حس کردم این یکی از قدرتمندترین عملکردهای درمانی ام بود. صحبت هایم را چند بار تکرار کردم تا مطمئن باشم کارل کاملاً متوجه آن ها شده است. هم چنین به جینی تأکید کردم که حالا می تواند اضطراب هایش را با کارل به اشتراک بگذارد. حالا دیگر لازم نیست حمله های وحشت شبانه باز هم اتفاق بیفتد.

ما از این نقطه به سمت این سؤال حرکت کردیم که آیا هرگز عکس این موضوع وجود داشته است، آیا کارل هرگز نگران این بوده که جینی او را سرزنش کند. از کارل پرسیدم آیا برایش اهمیت دارد که جینی نگران اوست. گفت که خیلی برایش مهم است. پس از این ما وارد مسائل جالبی شدیم. کارل پذیرفت که عمداً به خودش اجازه نمی دهد، درباره ی این موضوع فکر کند. این گونه دیگر مجبور نخواهد بود نگران از دست دادن جینی یا هر چیز دیگر باشد. گفتم بهای گرانی بابت بی تفاوتی مصنوعی اش و فقدان نگرانی صوری اش می پردازد، بهایش فاصله است، فاصله از دیگران و عشق به آن ها. موافق بود. گفت به همین خاطر است که شب قبل برایش یک شب معمولی نبود؛ امروز نمی توانست برای رسیدن به خانه منتظر بماند و احساس بسیار خوبی از صحبت با جینی داشت. این تصور را بلند گفتم که همه ی این ها باید یک تاریخچه ی طولانی داشته باشد، فکر می کنم می خواستم به او کمک کنم که با فکر کردن به گذشته اش خود را برای درمان آماده کند. برای سه جلسه ی آخر برنامه ریزی کردیم و جلسه را پایان دادیم. جینی از کارل می خواست که هفته ی آینده و شاید هفته ی بعد از آن هم بیاید. ابتدا گفته بود که دست کم دو جلسه برای خودش لازم دارد، ولی حالا می گوید که یک جلسه کافی است. او هم مانند من متوجه شده که جلسات مشترک فوق العاده مهم اند.

جلسه‌ی آخر نگران‌کننده‌ترین جلسه بین این سه جلسه بود. من حرف زدم تا تو را خوشحال کنم، حقیقت داشت که من و کارل پذیرا تر صحبت کرده بودیم؛ ولی تو جوری عمل کردی که ما دو دروغ‌گوی از خودراضی هستیم. راستش من روی بشکه‌ی باروت نشسته بودم و وقتی که تو با سؤالی جدید به ماهی‌گیری رفتی، می‌دانستم که سکوتم رو به پایان است. پرسیدی چه حرف‌های مهمی زده نشده، شب قبل در موجی از گرما و صداقت نسبت به کارل با او از مشکلات جنسی‌ام صحبت کردم. به محضی که این کار را کردم، پی بردم چه اشتباه بزرگی کرده‌ام. ما تازه به هم نزدیک شده بودیم و قبل از این که بتوانیم از آن برای زمانی طولانی لذت ببریم خودمان را وارد مشکلی کردم که بسیار بزرگ و وخیم بود. طرح این موضوع نقطه‌ی مناسبی برای شروع نبود و تو این را بارها تکرار کرده بودی. می‌گفتی: «با چیزهای کوچک مانند پول بنزین شروع کن» ولی ما بسیار نزدیک‌تر از آن بودیم که بخواهیم در مورد عوارض بزرگراه و این چیزها صحبت کنیم. در هر صورت، ما آن شب مدتی در مورد رابطه‌ی جنسی صحبت کردیم، وقتی هردو تلاش کردیم به خواب برویم، تازه اوقات مشقت‌بارم شروع شد. تا دم صبح تمایلی به خطر کردن و دل به دریا زدن نداشتم. اما بالاخره از کارل پرسیدم در مورد آنچه گفتم چه فکر می‌کند. گفت خوشحال است که در این مورد صحبت کردیم و از این نقطه پیش خواهیم رفت.

این‌گونه بود که روز بعد وقتی پرسیدی چه چیز جدیدی وجود دارد، عصبی بودم! نزدیک بود غش کنم. نشستم و گفتم که مشکلی وجود ندارد. سپس تو بی‌میلی کارل به تأیید کردن من در برابر والدینش را مطرح کردی. چیزی که واقعاً آن‌قدرها حیاتی نبود، اهمیتی نمی‌دادم که آن را طرح کنی یا نه! زیرا کارل مرا فقط از والدینش دریغ نمی‌کند، او خودش را هم از آن‌ها دریغ می‌کند. فکر می‌کنم قبل از این که بتواند مرا با خودش به خانه ببرد، باید اول خودش نزد والدینش برود. حدس می‌زنم به این



خاطر به دنبال ماهی‌گیری می‌رفتی که ببینی تا چه حد می‌توانی وارد موضوعات شوی.

رابطه‌ی جنسی را مطرح کردم. احساس پوچی می‌کردم. حس می‌کردم یک زن خانه دارم. مثل این‌که میان‌سال بودم؛ با یک فنجان چای و یک موضوع بحث. نمی‌خواستم جلسه را هدر بدهم. قیافه‌ای خشک و بی‌روح داشتم باشم. نمی‌توانم بسیاری از چیزهایی را که گفتیم، به یاد آورم، فقط به یاد دارم که خیلی حرف زدیم و آرزو می‌کردم می‌توانستم عفو عمومی داشته باشم و پس از آن هیچ‌چیزی را علیه خودم به دوش نکشم.

با باز کردن این موضوع، خودم را برای شگفت‌انگیزترین امیدها و بدترین تنبیه‌ها آماده کردم. حالا هر روز برایم شبیه به درمان است. تغییر هدفم است. چیزی که فکر نمی‌کنم هرگز قبلاً هدفم بوده است. دیگر احتیاج ندارم که تو نقش کارل را بازی کنی. او حالا خودش تمام این نقش را بازی می‌کند و من تلاش می‌کنم در مورد مسائل مختلف با او صحبت کنم. رازها و توطئه‌هایی که داشتیم همه مشخص می‌شوند و نمی‌دانم چه چیز جای آن‌ها را می‌گیرد. من با واکنش‌های نیرومند او ارتباط برقرار می‌کنم. بازی کردن کارل در نقش خودش بسیار مؤثرتر از آن است که تو نقش او را بازی کنی.

بعد از جلسه تلاش کردم کارل را مطمئن سازم که قرار نیست هر شب نزدیک به فروپاشی باشم. آرزو می‌کردم حالا که چنین جریان نیرومندی زیر آب وجود دارد، این جلسات را خیلی وقت پیش شروع کرده بودیم. من با مقاومت‌هایم روبه‌رو می‌شوم.

۳۱ می

کارل

هیچ توضیحی در مورد خود جلسه ندارم. تمام این هفته و هفته‌ی گذشته، با مقاله‌ام گرفتار بوده‌ام و از آن‌جا که خوب کار کرده‌ام، دلواپس نبودم که تروماهای روان‌شناختی مرا از ادامه دادن بازدارند. اگرچه تلاش کرده‌ام جینی را از انزوا بیرون بکشم. ما چیزهایی برای گفتن داشته‌ایم. البته این کمی یک طرفه بوده است، زیرا همیشه قبل از گفتن هر چیز به او، در مورد خودم مطمئن می‌شوم تا به خوبی روی خودم کنترل داشته باشم. من حول محور خودم صحبت می‌کنم؛ عمیق‌ترین و ناخوشایندترین ترس‌ها و وسواس‌های عملی‌ام را به او نمی‌گویم، احتمالاً به خاطر این‌که خودم کاملاً با آن‌ها مواجه نشده‌ام، به این خاطر که می‌تواند یک اعتراف کردن باشد که مرا در حضور او درمانده رها می‌کند و من مطمئن نیستم که این را بخواهم. برایم سؤال است آیا چیزی وجود ندارد که برای فرد دیگری اندوخته شده باشد؟ از طرف دیگر من هم مانند جینی مشکل تجربه کردن احساسات بلافصل را دارم. به خصوص در مورد احساسات فیزیکی، البته بدون این‌که در مورد خودم یا موقعیت احساسی، لحنی طعنه‌آمیز داشته باشم. نمی‌دانم که آیا مشکل از من است یا او فرد اشتباهی برای من است و شاید با زنی دیگر مشکل احساسات، خودش را به این شدت نشان ندهد.



این احتمالاً آخرین باری خواهد بود که کارل را می بینم. قول داده ام دو جلسه ی آخر، جینی را تنهایی ببینم. جلسه از بسیاری جهات در مقایسه با هفته ی گذشته دلسردکننده بود و تا حدی به وسیله ی تعلیق، احتیاط، تشنج و فاصله ی حاکم بر جلسه ناامید شدم. جینی مشخصاً دلواپس بود: پاهایش را محکم روی هم گذاشته بود و مدام پایش را تکان می داد. در مقابل ظاهر کارل نشان می داد که آرام است و کاری کرد که هرگز ندیده بودم کسی در دفتر من انجام دهد. چکمه های سنگینش را درآورد و با جوراب هایش نشست. جینی به عقب برگشت و پرسید که او چه کار می کند. گفت ای کاش دست کم جوراب های رفو شده ای را می پوشید که سوراخ نبود. حس کردم کارل این کار را کرد تا برابری خودش و مرا نشان دهد. مسلماً برای او مهم بود که جایگاهش را در رابطه ی سه نفری ما نگه دارد، بنابراین چیزی نگفتم.

با زحمت و دشواری بالاخره موضوعی را از زیر خاک درآوردیم. شب قبل در هنگام تماشای انتخابات، جینی خوابش برده بود و کارل به او غر زده بود. گفته بود که او هرگز تغییر نخواهد کرد. این چیزی بود که جینی گفت، اما وقتی کارل داستان را تعریف کرد مشخص شد که منظورش از «تو هیچ وقت تغییر نخواهی کرد» این بوده که می خواسته آن شب رابطه داشته باشند. برای همین منتظر بود جینی سرزنده و خواهان رابطه باشد، ولی او خوابش برد. برای من خیلی نگران کننده بود که می فهمیدم جینی از اشاره کردن به اجزای جنسی داستان غفلت کرده؛ از فکر به این که جینی می توانست گزارشگری غیرقابل اعتماد باشد بر خودم لرزیدم و فکر کردم ممکن است چه میزان زمان روی مسائلی گذاشته باشیم که به درستی روایت نشده اند.

در هر صورت واضح شد که جینی احساس می‌کرد به وسیله کارل سرزنش شده است. جینی قضاوت شده بود و کارل قضاوت‌گر بود؛ اتفاق شب انتخابات در مقیاس کوچک مسائل بزرگ‌تری بین آنها را نشان می‌داد. برای مثال به جینی گفتم که او شواهد بسیار زیادی، حتی فقط در طی هفته‌ی گذشته داشته که نشان می‌دهد چه قدر تغییر کرده است؛ پس چه طور می‌تواند تعریف کارل از خودش را به عنوان فردی بپذیرد که تغییر نمی‌کند؟ این تلاشی عالی، اما کاملاً بدون تأثیر از جانب من بود.

تلاش کردم تا بینم هر کدام چه قدر تغییر کرده‌اند. کارل با رفتاری بیرونی می‌خواست نشان دهد که جینی در احساسش درباره‌ی او تغییر کرده است. اگرچه ممکن است این به رفتار تعبیر نشود. به کارل اشاره کردم که شاید او باید برای درک و تغییر جینی تلاش کند و وارد دنیای تجربی‌اش شود. این پیشنهاد ظریف خیلی مورد استقبال قرار نگرفت.

وقتی حس می‌کنم چیزی عجیب در فضای رابطه وجود دارد، نظرم را می‌گویم. گفتم که فکر می‌کنم امروز همه چیز خسته‌کننده و کش‌دار است. کارل گفت که او هم احساس غریبی داشته که شاید ارتباطی با جلسه‌ی گروه‌درمانی‌اش دارد. از این لحظه شروع به این اعتراف کرد که به نظر می‌رسد احتیاج دارد بر مردم مسلط باشد. اگر او بتواند بر دیگران مسلط شود، علاقه‌اش به آنها را از دست می‌دهد و دیگر به آنها توجه نمی‌کند؛ ولی افرادی که او را به چالش می‌کشند، کسانی‌اند که نظر آنها اگرچه بی‌جهت، اما برایش مهم است. تلاش کردم که او را وادار کنم تا ببیند این موضوع چه قدر برای جینی متفاوت است، کسی که به افراد از جهتی مخالف نزدیک می‌شود. در حقیقت جینی گفت به نظر می‌رسد او به دنبال افرادی است که می‌توانند بر او مسلط شوند. او دوست دارد افراد را بپرستد و به آنها صورتی خیالی و شاعرانه بدهد.

تلاش کردم چیزهایی که هفته‌ی قبل انجام دادیم را برای تحکیم منافع‌مان تقویت



کنم. به آنها یادآوری کردم که تابوهای کهنه مرده‌اند، و ما قوانین جدید و روشن داشتیم و آنها را تشویق کردم به خطر کردن‌های ملایم با یکدیگر ادامه دهند. آنها یکشنبه برای شام بیرون رفتند و به نظر می‌رسید اوقات خوشی داشتند. در واقع جینی توانسته بود روشن کند که دوست دارد برای شام بیرون برود؛ آنها کمی صحبت کرده بودند و او احساس نزدیکی بیشتری با کارل کرده بود. اگرچه در مجموع خیلی از جینی راضی نبودم. از او انتظار داشتم بهتر عمل کند. من خودم را مانند یک پدر اخمو حس کردم که کم‌رویی فرزندش را ناپسند می‌شمارد. او می‌تواند بهتر از این عمل کند.

کارل مانند دفعه‌ی قبل با درخواست قهوه جلسه را شروع کرد و از نظر من این چیزی شبیه به درآوردن چکمه‌هایش بود. وقتی کارل داشت قهوه‌اش را می‌گرفت، جینی گفت که او آرزو می‌کرد، ما این جلسات را خیلی زودتر شروع کرده بودیم، به نظر می‌رسد حالا همه چیز خیلی بیشتر و سریع‌تر جلو می‌رود. حق با اوست، ولی او فراموش کرده که وقتی من ماه‌ها قبل به او اصرار کردم، کارل را بیاورد، آنها برای این جلسات آماده نبودند. گاهی تعجب می‌کنم که چرا من همیشه بیماری را به صورت فردی می‌بینم بدون آن‌که در برخی جلسات نزدیک‌ترین فرد به او را ملاقات کنم. اگرچه مطمئن نیستم در طولانی مدت چه کارهای بیشتری می‌توانیم انجام دهیم؛ اما شاید فقط چند جلسه مانند این و سپس برگشتن به موقعیت فردی بتواند بهترین نکته برای آنها باشد.

## ۷ جون

جینی

صحبت کردن برایم سخت بود. می‌خواستم «چیزی در آن شب» را خصوصی نگه‌دارم. ما خیلی صریح نبودیم و من معذب بودم، چون هر چیز که الان اتفاق

می‌افتد، پیامدهای فوری خواهد داشت. آیا این من بودم که در نهایت موضوعی را مطرح کردم؟ صحبت در مورد این که خوابم برد. تو شروع به شنیدن تفسیر من و کارل کردی و ما هر دو تفسیر دیگری را شنیدیم. گیج شدم. فکر کردی که من در مورد انتخابات صحبت کردم، در حالی که من درباره‌ی رابطه‌ی جنسی صحبت می‌کردم. فکر می‌کردم که واضح بود و توضیح بیش‌تری نیاز نداشت. حدس می‌زنم قدرت لازم را به صدا و کلماتم نمی‌دهم و به آن‌ها اجازه می‌دهم مانند بخار روی من بنشینند.

کارل فردی است که در شب بهتر عمل می‌کند. او قادر است ساعت‌ها تلویزیون ببیند و سپس حدود ۱۲:۳۰ اوقاتی سرزنده را انتظار دارد، ولی علف و تلویزیون مرا بعد از مدتی سرزندگی، خواب می‌کند. در عوض صبح زود، من خوب و با طراوت هستم و کارل مانند جینی هفت‌ماهه‌ای است که آماده‌ی رویارویی با دنیا نیست. غر می‌زند، صحبت نمی‌کند. عادت خواب من برای او یک نقص شخصیتی است؛ او روند خودش را نمی‌بیند.

تو نتیجه‌گرفتی که کارل فکر می‌کند من غیرقابل تغییرم و حدس می‌زنم وقتی با او موافقت کردم تو ناامید شدی، بنابراین قضاوت او را تأیید کردی. من اعتقاد دارم که غیرقابل تغییرم، اما به این معنا که بی‌شباهت به او من هرگز به دنبال چیزی فقط به منظور موفقیت نرفته‌ام؛ البته گاهی این طبیعتاً یا معجزه‌وار اتفاق می‌افتد و تفسیری از ایگوی سست من است و این تقصیر من نیست. در جلسه تغییر کرده‌ام و در خانه هم با کارل محدوده‌ی عواطف و شجاعتم بیش‌تر بوده است، اما باز هم به خودم اجازه دادم در جلسه دنباله‌روی شما باشم و فقط آزمایشی ابتکار عمل را به دست می‌گرفتم.

کارل در این مورد صحبت کرد که چگونه دوستی‌هایش را محدود کرده است، زیرا همیشه در مورد مسئله‌ی تسلط مشکل داشته است. تو گفتی که شاید من به اندازه‌ی کافی برای او چالش‌برانگیز نبودم و به همین علت است که او معمولاً از من می‌رنجد و مرا دفع می‌کند. فکر کردم تو این را انجام دادی که ضعف او را مانند ضعف من



نشان دهی و هر یک از جملات تو مانند یک خیرات برای من بود، یک صدقه. از من خواستی که به این فرایند بپیوندم.

چیزهای زیادی بود که می‌خواستم در جلسه‌ی گذشته بگویم. احساس اجبار و خجالت می‌کردم. کارل به من دو پیغام می‌داد؛ اول گشودن در، صبر، آزادی، درک، ولی از طرف دیگر او فرایند مشخصی را پیش‌بینی می‌کند؛ ابراز خود واضح و مشخص و قدم‌هایی سالم؛ تصویری از آرزوهای خودش. همه‌ی این‌ها را بدون فاصله از من انتظار دارد، مثل این‌که آن‌ها می‌توانند مانند شیر تحویل داده شوند. به‌خصوص در رابطه‌ی جنسی؛ از من می‌خواهد که همه لایه‌های منفی ترس را پاک کنم و «من نمی‌توانم». یک تکامل شبانه‌ی فوری. او می‌گوید: «می‌خواهم رها باشی و این را همین الان می‌خواهم». او کم‌تر از تو صبور است و کم‌تر آمادگی دارد که دستاوردهای کوچک و تازه‌ی مرا زیر میکروسکوپ قرار دهد.

از این‌که چگونه کارل رشد می‌کند متعجبم. به نظر می‌رسد حتی ضعفش او را رشد می‌دهد. او منابع زیادی درون خودش دارد. مانند این است که امکان تبدیل شدن به افراد زیادی را دارد و در شخصیت خودش ثابت نمی‌ماند.

## ۷ جون

### کارل

همین حالا از روی آن‌چه هفته‌ی قبل برای تو نوشتم خواندم. شبیه این بود که فرد دیگری آن را نوشته است. نمی‌دانم دقیقاً به چه فکر می‌کردم، اما حس می‌کنم که افکاری داشته‌ام که الان ندارم. در جلسات اول، وقتی که خیلی نگرانی و حس شخصی نداشتم، برایم به‌اندازه‌ی کافی آسان بود که بعد از جلسه بنشینم و به این فکر کنم که چه اتفاقی افتاد، ولی وقتی که کاملاً احساس تخلیه کردم، این دو جلسه‌ی اخیر جلساتی بودند که باید بعد از آن شفا می‌یافتم. در طول جلسات

مشاهده‌گر خوبی نبودم. این کاری است که همیشه عادت دارم انجام دهم. اکنون اگرچه به خاطر دارم که ما درباره‌ی چه چیز صحبت کردیم، اما احساسی که داشتم از بین رفته است. آن زمان حس می‌کردم زندگی و مشکلاتم برایم واضح شده است. نمی‌توانم کوتاه بگویم که بعد از آن چه گفتم، اما می‌دانم که حالا احساس خودمانی بودن با تو، جینی و خودم شدت قبل را ندارد. من و جینی صحبت کرده‌ایم و من تلاش کردم او را متوجه کنم که آن چه میل مرا تحت فشار قرار می‌دهد به آخرین تلاش برای مخفی ماندن گره خورده است. از خیلی چیزها نگران بودم. تا سه‌شنبه‌ی گذشته حتی یک کلمه از مقاله‌ام را ننوشته بودم. به محض شروع به نوشتن می‌فهمم که اعتمادبه‌نفسم را از دست داده‌ام و این باعث می‌شود به خودم بیش‌تر شک کنم و این خودش نوشتن را سخت‌تر می‌کند. بعد خودم را از میزم دور می‌کنم و هر آن‌چه می‌توانم برای آرام کردن خودم انجام می‌دهم. وقتی که آرام شدم معمولاً تا شب طول می‌کشد، هم‌چنان احساس پوچی می‌کنم فکر می‌کنم هیچ کار ارزشمندی انجام نداده‌ام. یک روز دیگر از زندگی‌ام رفت و من هیچ کاری جز خسته کردن اعصابم انجام نداده‌ام. در چنین زمان‌هایی جینی هیچ کمکی برای من نیست و نمی‌دانم که چه کسی خواهد بود. ارزش‌های کهنه، بد، و محدود من از هم پاشیده شده‌اند و من نمی‌دانم دقیقاً چه چیز را جایگزین آن‌ها کنم. وقتی می‌نویسم این‌گونه تفسیر می‌شود که نمی‌توانم نظری بدهم و می‌خواهم چیزی بنویسم که چیزی بیش از پریشانی را منعکس می‌کند. می‌توانم بفهمم که چرا بیماران به درمان‌گرشان وابسته می‌شوند و من این را نمی‌خواهم. فکر می‌کنم این وابستگی تمایل دارد مرا درباره‌ی خود جلسات ساکت کند. از اعماق قلبم فکر می‌کنم ترس من این است که هیچ کدام از این‌ها کار نکنند. مشکل فعلی‌ام این است که بر فکر داشتن روزی دیگر بدون فعالیت غلبه کنم. من ترسیدن را تمام می‌کنم.



جلسه‌ی یکی مانده به آخر. من بد شروع کردم. جینی در زد و گفتم داخل بیاید، پانزده دقیقه دیر کرده بود. کاملاً متحیر به نظر می‌رسیدم، زیرا کاملاً قرارمان را فراموش کرده بودم. گرفتار نوشته‌های مطبوعات شده بودم. فکر نمی‌کنم ربطی به جینی داشت، چون در حقیقت این هفته عین همین کار را با دو بیمار دیگر نیز کرده بودم. قبل از تمام شدن این تابستان تا حدی فشار زیادی برای تمام کردن یک بخش از یک کتاب و آماده کردن یک مجمع سالانه برای این یکشنبه را تحمل کرده بودم. بنابراین یک یا دو دقیقه طول کشید تا خودم را پیدا کنم. زیر لب چیزی به جینی گفتم. درباره‌ی این گفتم که امروز منشی‌ام در دفتر نبود و این واقعیت داشت، زمان از دستم در رفته بود.

شروع کردیم و پنج دقیقه‌ی اول کافی بود که مرا مأیوس کند. خدای بزرگ، این همان جینی قدیمی بود. مسائل، وخیم و گره‌خورده بودند. گفت که ای کاش کارل این‌جا بود و می‌توانست باعث شود تا پیش برویم. درباره‌ی احساس دلمردگی‌اش صحبت کرد و این‌که خیال‌پردازی‌هایش او را محاصره می‌کنند. در مورد خارج شدن از جلسه مانند آنچه در قبل انجام داده بود، صحبت کرد، باز هم وارد این موضوع قدیمی شد که نمی‌تواند با کارل ارگاسم داشته باشد و این‌که حس می‌کند این موضوع دارد برای هردوی آن‌ها تبدیل به عاملی کشنده و فیصله‌دهنده می‌شود.

داختم در چاه ناامیدی غرق می‌شدم. لعنتی چرا همه چیز این‌قدر پیچیده است؟ چرا هیچ‌وقت نمی‌تواند یک پایان خوش وجود داشته باشد؟ چرا او نمی‌تواند آنچه را از من گرفته است لمس کند و بگیرد، مال خودش کند و آن را بخشی از وجودش نماید؟ بسیار متحیر بودم که مانند یک ماشین عمل می‌کردم. کسی که رفتارش از یکی از جلسات ما در شش ماه گذشته برنامه‌ریزی شده بود. من از تثبیت منحصر به فرد او در مسئله‌ی جنسی سؤال کردم. به‌طور واضح مسائل خیلی مهم دیگری بین او و



کارل اتفاق افتاده بود. برایم عجیب و غریب به نظر می‌رسید که او تمام رابطه را حول محور ارگاسم در نظر می‌گرفت. قطعاً او قصد نداشت ارزشش را به لحاظ واحدهای ارگاسم بسنجد. به او گفتم که اگر واقعاً رابطه‌ی جنسی مشکل اصلی بود می‌توانستیم برای آن کاری کنیم؛ می‌توانست پیش یک مشاور جنسی برود، نزد افرادی که در روش‌های مسترز و جانسون تخصص دارند. اظهارنظرهای زیادی کردم که همگی قدیمی و بی‌فایده بودند. در تمام مدت نوعی خودسری در شیب پسرقت او حس می‌کردم.

تقریباً در همان زمان ناگهان به حس‌های خودم برگشتم و از مغزم استفاده کردم؛ همه چیز برایم بسیار واضح شد. باید زودتر می‌فهمیدم که او به خاطر «اتمام درمان» چه کاری انجام می‌داد. مسئله‌ای که حالا دیگر خیلی بزرگ جلوه می‌کرد. به او یادآوری کردم که اگرچه ما برای یک ملاقات در پاییز برنامه‌ریزی کرده‌ایم، اما آن فقط یک تک‌جلسه خواهد بود و ما واقعاً باید این جلسه را جلسه‌ی یکی مانده به آخر در نظر بگیریم. سپس کاملاً متقاعد شدم که علت این‌که او احساس دلمردگی می‌کرد، این بود که خودش را از احساس کردن عواطف قوی درباره‌ی جدایی قریب‌الوقوع ما در امان نگه دارد. این تعبیر را بیان کردم و تا آخر جلسه روی آن ثابت قدم ماندم. متقاعد بودم که کار درستی برای انجام است. خیلی با زکاوت تمام شیرین‌کاری‌های کوچک جذابی را که فکر می‌کردم می‌تواند به او کمک کند تا خودش را فقط کمی از موقعیت دور کند، اما هم‌چنان قادر باشد احساساتش درباره‌ی من و تمام شدن درمان را ابراز کند، امتحان کردم. وقتی گفت که داشت احساساتش را برای هفته‌ی آینده ذخیره می‌کرد، پرسیدم که آیا می‌تواند امروز بگوید که در آن هنگام چه خواهد گفت. برایم سؤال بود که آیا می‌توانست محتوای نامه‌ای را که در تابستان برایم می‌نوشت، پیش‌بینی کند. آیا می‌توانست به من بگوید که اگر امروز احساس دلمردگی‌اش این‌قدر تحلیل برنده نبود، دقیقاً در همین لحظه چه احساسی داشت. رفته‌رفته چیزهایی شروع به بیرون آمدن کرد، دلش برای من تنگ خواهد



شد. او در جلسه‌ی اول وقتی که من توجه بسیاری به کارل کرده بودم، احساس حسادت کرده بود و وقتی که کارل پرسید آیا می‌تواند دفعه‌ی بعد باز هم بیاید، خیلی غمگین بود. می‌دانست که مجبور است، مرا با او تقسیم کند، اگرچه او پذیرفت که این جلسات به بهترین شکل کار کردند. فکر می‌کرد من در شیوه‌ی معامله‌ام با کارل عالی بودم. مرا بسیار تحسین می‌کرد و اعتماد زیادی به من داشت. دلش برایم تنگ خواهد شد. یک جای خالی بزرگ در زندگی‌اش خواهد داشت. مرا به‌طور خصوصی برای تقریباً دو سال می‌دیده است و قبل آن برای یک سال و نیم با من در گروه‌درمانی بوده. است، سپس گفت که اگر واقعاً دلمرده نبود و مجبور بود، در مورد احساساتش صحبت کند، زیاد گریه می‌کرد و با عواطف خیلی عمیق روبه‌رو می‌شد و آن وقت هفته‌ی آینده چه می‌کرد؟ دست‌کم نیم دوجین بار به او گفتم که من کاملاً متقاعد بودم که امروز دلمردگی او مانع تجربه کردن و بیان کردن چیزهایی می‌شود که این‌جا احساس می‌کند. حدس می‌زنم که او خجالت می‌کشد برخی از فکرهای مثبتش درباره‌ی مرا با من به اشتراک بگذارد. گفت که دلش برایم تنگ خواهد شد و به او گفتم من هم دلم برای او تنگ خواهد شد. گفت که افرادی را در گروه‌درمانی دیده است که فقط برای سؤال مناسب منتظر بودند مانند چیزی که الان او منتظر آن است. از او پرسیدم که سؤال مناسب چه چیز می‌تواند باشد و وقتی گفت: «احساسات تو درباره‌ی دکتر یالوم چیست؟» کلمات او را تکرار کردم. او شروع به گریه کرد و اقرار کرد که در واقع احساسات نیرومندی را تجربه می‌کرد که معمولاً به خودش اجازه نمی‌داد حس کند؛ احساسات خوبی بودند و او نمی‌داند که چرا اجازه نمی‌داد آن‌ها بیرون بیایند. گفت که این مازوخیسم است، زیرا می‌داند که برایش خوب خواهد بود که این احساسات را با من به اشتراک بگذارد. گفت دلش برای شوخ‌طبعی من تنگ خواهد شد و این متفاوت از حس شوخ‌طبعی کارل بود.

فکر کردم که منتظر نگه داشتنش در ابتدای ساعت می‌تواند با دلمردگی او مرتبط باشد. این را انکار کرد، ولی من کاملاً متقاعد نشدم. گفت که به دیر کردنم اهمیتی



نمی‌دهد، زیرا به یک معنی توانست مدت زمان کمی بیشتر تر را در محیط من سپری نماید. اگرچه در ابتدای جلسه وقتی که از او پرسیدم درباره‌ی پایان درمان چه حسی دارد، گفت: «مگر چه قدر بیشتر تر می‌توانی با من ادامه دهی؟» مثل این‌که فردی چندش‌آور باشد که من نمی‌توانستم به دیدنش ادامه دهم. نتوانستم باعث شوم این سؤال خودسرزنش‌کننده را بسط دهد، ولی مطمئنم همه‌ی آن احساسات خوب با احساسات منفی مانند خشم از رفتن من درهم آمیخته شده بود؛ و بخشی از دلمردگی او یک تنبیه را منعکس می‌کرد. گفتم اگرچه آگاهانه هیچ رنجشی از من به خاطر پایان درمان تجربه نمی‌کرد، اما اعمالش گویای آن بودند. برای مثال، فکر می‌کرد که خیلی خوب نوشته‌ها را برای من انجام نمی‌دهد و این‌که به‌طور کلی پسرفت داشته است. بدیهی است که این مرا ناامید می‌کرد، زیرا من تا حد زیادی از هر نشانه پیشرفت ادامه‌دار در او و با کارل خوشحال خواهم شد.

به این اشاره کرد که چگونه جلسات مشترک مفید بوده‌اند. در درجه‌ی اول این جلسات رابطه‌ی او و کارل را به قدری آسان کرده بود که قبل از جلسات برایم غیرقابل تصور بود. آن قدر پیش رفت تا جایی که به‌طور قطع اظهار داشت که حتی اگر کارل تصمیم به ترک او بگیرد، جلسات کاملاً از بین نروهند رفت، این‌ها چیزهایی‌اند که او می‌تواند داشته باشد و با خود به موقعیت‌های دیگر ببرد.

تقریباً با خوشحالی منتظر نوشتن نامه‌های بلند برای من است، ولی من فکر می‌کنم این راهی برای دوری کردن از پایان درمان است. اظهار کردن عشق از راه دور احتمالاً راحت‌تر به نظر می‌رسد. بسیاری از احساساتم نسبت به او را امروز فاش نکردم جز گفتن این‌که دلم برایش تنگ خواهد شد. من منعکس‌کننده‌ی ظلم روان‌درمانی بودم که برای مراقبت ارزش بسیاری قایل است، ولی در عین حال آن را مکانیکی می‌کند. در آخر جلسه او خیلی متأثر به نظر می‌رسید و من فکر می‌کنم که دلمردگی‌اش از بین رفته بود. او چیزی را انجام داد که هرگز قبلاً انجام نداده بود، او دستش را اگرچه با اکراه به سمت من جلو آورد. با او دست دادم و هنگامی که دفتر را ترک



می‌کرد، شانه‌اش را لمس کردم. چه قدر زشت است که من فراموش کرده بودم او امروز این‌جا خواهد بود. وقتی من با او هستم، سرشار از زندگی می‌شوم؛ برایم حیرت‌آور است که او را در زمان‌های دیگر در طول هفته از ذهنم بیرون گذاشتم. حدس می‌زنم که دسته‌بندی و جداسازی به این شکل برای زنده ماندن در این حرفه لازم است.

## جینی

در اتوبوس در راه برگشت به خانه زمان زیادی برای فرورفتن در افکارم و سرزندگی داشتم. شاید حق با تو باشد که این حس دلمردگی که من برای تو آوردم یک سپر در برابر اجبار به تجربه‌ی آخر درمان با توست. نمی‌توانم تحمل کنم که درباره‌ی آن فکر کنم. شاید به همین علت است که هفته‌ی یکی مانده به آخر برای تو خلاصه‌ی مشکلات و کارهای انجام نشده را آوردم. می‌خواستم به تو نشان دهم نمی‌توانم از تو فارغ شوم.

گفتی اگر به احساساتم اجازه دهم جاری شوند، درمان واقعاً تمام خواهد بود. این را می‌دانم. من نمی‌توانم دیگر ندیدن تو را تاب بیاورم. پرسیدی که آیا من درباره‌ی فریب درمان، جایی که تو خیلی نزدیک و وابسته و سپس جدا می‌شوی عصبانی بودم. حُب البته که من عصبانی‌ام و روشی که آن را نشان می‌دهم الگوی قدیمی من است. آسیب به خودم، بی‌اعتبار و خرد کردن خودم. بنابراین تو می‌دانی که من صدمه می‌بینم و بنابراین تو با احساسی بد به پایان می‌رسی.

در زمانی کوتاه تو تقریباً موفق شدی به من چیزی بدهی؛ احساسات و اشک‌ها. من تماماً می‌لرزیدم و نمی‌توانستم راه را ادامه دهم و آنچه را بگیرم که تو داده‌ای، پیدا کنم چه حس می‌کنم و آن را به تو بگویم.

کاری که من امروز کردم، برای مراقبت از خودم بود. از من می‌خواستی بگویم که در مورد تمام کردن درمان چه حس می‌کردم و من واقعاً آن را انجام ندادم. من گفتم تو را دوست دارم؛ ولی این از فکر کردن به پایان درمان متفاوت است. تو همیشه فکر کرده‌ای که من شکننده‌ام. به خاطر این است که من وابستگی‌های لعنتی زیادی اطرافم دارم؛ مثل همیشه امیدوارم که بتوانیم هفته‌ی آینده نزدیک شویم، در نتیجه،



احساس مدیون بودن به تو خواهم کرد و مانند این است که شکست خورده‌ام. همیشه به تو اعتماد کرده‌ام. تو برایم خوب بوده‌ای. شاید من بیش‌تر می‌خواهم و به خاطر همین است که این‌چنین با تو جنگیدم. (منفعلا نه، با حس کردن در درون خودم که من خیلی زمان‌ها رشد نمی‌کردم.) این‌گونه حس می‌کردم که تو را برای برخی اعمال اجباری نسبت به خودم مجبور می‌کردم. برای خلاص شدن از عذاب‌هایی که ناامیدکننده بودند.

اگر قرار بود مرا با چند ماه درمان اضافه شگفت‌زده کنی، علی‌رغم همه‌ی این ناله‌ها و زاری‌ها، مطمئن نیستم خیلی خوشحال می‌شدم. فکر می‌کنم قسمتی از دلمردگی‌ام عکس‌العملی در برابر نیرنگ درمان است، به خاطر هر هفته آمدن به این‌جا و گفتن این‌که چه قدر به تو، خودم و کارل اهمیت می‌دهم؛ و اجبار به وارد شدن به زندگی به گونه‌ای که صدمه ببینم.

جلسه‌ی گذشته بارها گفتم که از من می‌خواهی به تو بگویم درباره‌ی تو چه فکر می‌کنم، نه به خاطر خودت، بلکه به خاطر من؛ ولی فکر می‌کنم این واقعاً به خاطر خودت بود. چون بعد از آن می‌توانستی فکر کنی که ما چیزی را به انجام رسانده بودیم. یک زمانی، شاید بعداً در تابستان وقتی همه چیز تمام شده است، می‌توانم چیزی را که می‌خواهی به تو بگویم یا برایت بنویسم. با این قول با خیال راحت دور می‌شوم. از دور دعا می‌کنم که بتوانم برایت کاری قهرمانانه انجام دهم، نه امروز، بلکه فردا، فردا.

۲۱ جون

دکتر یالوم

آخرین جلسه. احساس ضعف شدید، ناراحتی و تأثیر بسیار می‌کنم. احساساتم نسبت به جینی در بین بهترین نوع احساساتی قرار دارد که تا حالا داشته‌ام. احساس

نزدیکی زیاد، گرمای بسیار، تواضع و مهربان بودن نسبت به او می‌کنم. حس می‌کنم او را کاملاً می‌شناسم و فقط برایش آرزوهای خوبی می‌کنم.

امروز جلسه‌ی دشواری بود، ولی بعد از آن مانند تمام هفته بود. در طی چند روز آینده برای ده هفته می‌رفتم و باید با بیماران و افراد زیادی، خداحافظی می‌کردم که گفتن خداحافظ به جینی را کم‌رنگ می‌کرد. برای مثال امروز دو گروه داشتم که با آن‌ها خداحافظی کردم. یک گروه از کارآموزان روان‌پزشکی که دوباره در عرض تقریباً سه ماه از سر گرفته خواهد شد. در این گروه دو زن بودند که دیگر نمی‌آمدند، زیرا درمان‌شان را تمام کرده بودند و من باید با آن‌ها خداحافظی می‌کردم. هردوی آن‌ها بسیار متأثر شدند و من هم همین‌طور. البته نه به اندازه‌ای که با جینی این حس را داشتم. به هر حال هفته‌ای بود پر از خداحافظی‌ها و روبه‌رو شدن من با روح پایان. چیزی که در ادبیات درباره‌ی آن خوانده بودم و به کارآموزانم می‌گویم آن را خیلی خوب مدیریت نمی‌کنند. چگونه چیزی که تو را میرا جلوه می‌دهد «مدیریت» کنی؟ امروز قرار بود با جینی چه کار کنم؟ آیا همه چیز را مرور می‌کرد و دوباره به من می‌گفت که چه قدر همه چیز حیرت‌آور بوده است، یا چه قدر به او کمک کرده‌ام با احساساتش درباره‌ی کارل مرتبط شود، یا من تلاش می‌کردم به او رهنمودهایی درباره‌ی آینده بدهم، یا فرایندش را مرور می‌کردم یا چه؟ هر دو معذب بودیم، من هم کم‌تر از او نبودم. هر دوی ما به ساعت نگاه می‌کردیم. در واقع من یک یا دو دقیقه زود تمام کردم، زیرا حس کردم نمی‌توانیم بیشتر از این تحمل کنیم. نمی‌خواستم مجبور باشم تا آخر، تشریفات با هم بودن را برای همه‌ی پنجاه دقیقه به‌جا آورم. از او پرسیدم به چه چیز فکر می‌کند و او از من پرسید که من به چه فکر می‌کنم. مجبور بود تلاش کند فکری را تولید کند. یکی از اولین چیزهایی که گفت این بود که پس از جلسه‌ی گذشته آنفولانزا گرفته است. جلسه‌ای که از نظر او بد بود. تعجب کردم و مجبور شدم در ذهنم آخرین جلسه را مرور کنم. گفت که خیلی خودخواه بوده و چیزی به من نبخشیده است، در حقیقت تدریجاً کار را متوقف



کرده بود، به او گفتم از شنیدنش غافلگیر شدم، چون فکر می‌کردم در جلسه‌ی قبل کارهای زیادی انجام داده، صحبت کردن درباره‌ی هفته‌ی گذشته خوب بود؛ یک لبه‌ی محکم کوچک از «کار درمانی» که می‌توانیم، امروز در طول جلسه روی آن بایستیم. پرسیدم می‌خواهد در پنج یا ده سال آینده چه کاری انجام دهد. در مورد داشتن فرزند صحبت کردیم. پرسید چند ساله بودم که برای اولین بار بچه‌دار شدم. گفتم بیست و چهار ساله. با ظرافت پرسیدم آیا ممکن است این که کارل بچه نمی‌خواهد او را به تصمیم‌گیری درباره‌ی آینده مشترکشان سوق دهد، موضوعی قدیمی در مورد این که آیا در رابطه‌ی آن‌ها، کارل تنها فردی است که انتخاب‌هایی دارد، زمینه‌ای خیلی کهن و پوشیده شده که تا حدی از بیان آن شرمگین بودم. این حرف‌ها هرگز تأثیری ایجاد نکرده بود و خدامی‌داند که الان هم قرار نیست، مفید باشد. او هرگز قصد ندارد یک انتخاب‌گر فعال باشد. اگرچه او به قدری فریبنده و جذاب است که همیشه انتخاب خواهد شد و من حدس می‌زنم که این هم مهم است.

امروز آشکارا احساس به هم‌ریختگی می‌کردم. دفترم مثل همیشه بی‌نظم بود؛ در حقیقت چیزی شبیه یک مغازه‌ی بنجل فروشی با کاغذها، کتاب‌ها، کیف‌های پهن شده روی کف زمین. ظرف چند روز می‌رفتم و هنوز چند مقاله برای تمام کردن داشتم. از من پرسید که درباره‌ی چه بودند و سپس به شوخی به من پیشنهاد داد که در تمیز کردن دفتر به من کمک کند و گفت که مجبور نیستیم کل ساعت را بمانیم. تلاش کردم حس نکند این را می‌پوشانم که وقتی برای دیدن او خیلی پر است ولی او می‌دانست که من این را نخواهم گفت. تقریباً برای مدت کوتاهی به قبول پیشنهادش مبنی بر کمک کردن برای تمیز کردن دفتر فکر کردم. برایم فکری جذاب بود. متعجبم که چرا؟ حدس می‌زنم راهی بود تا به او اجازه دهم به من چیزی بیخشد. راهی برای انجام دادن چیزی با هم جز این روان‌درمانی همیشگی. تا زمانی که این چیزی است که ما با هم بودن می‌نامیم.

او از شیوه‌ی مرسوم گذران زندگی‌اش متأسف بود. به‌طور ضمنی مطرح کردم که



شاید برای او مفید باشد که حالا بدون درمانگر باشد و بدون نیروی محرکه‌ی جلسات هفتگی که به او کمک می‌کند در طول هفته پیش برود و به قدرت خودش تکیه کند. وقتی پرسیدم که آیا نقشه‌ای برای دوباره وارد شدن به درمان دارد، او به درمان مبتنی بر انرژی‌های زیستی اشاره کرد. آشکارا عقب کشیدم. گفت: «بفرما، دوباره پرحرفی کردم» آیا او واقعاً مرا به این دلیل که برای درمان، محدوده‌ی زمانی تنظیم کرده بودم، بخشیده بود؟ شاید اگر او واقعاً برایم اهمیت داشت، دیدنش را برای همیشه ادامه می‌دادم. جینی مستقیماً به این پاسخ نداد، ولی گفت که فهمیده افراد دیگری هم وجود دارند که به من نیاز بیش‌تری دارند. گفت که برخی اوقات تلاش کرده پیشرفت‌ش را از من مخفی کند، شاید به‌عنوان یک تنبیه برای تلافی کردن پایان درمان از طرف من. در مورد پاییز آینده صحبت کرد، درباره‌ی نوشتن برای من، درباره‌ی خبر داشتن من از آدرسش، درباره‌ی این‌که من کجا خواهم بود، درباره‌ی این‌که دوست دارد خصوصی از من خبر بگیرد. به او گفتم که می‌تواند برایم در فرانسه بنویسد و من هم دوست دارم از او خبر بگیرم، اما در عین حال می‌خواهم که او قطعاً بداند ما در آخر درمان بودیم و نوشتن نامه و داشتن تک جلسه‌ای در پاییز از این حقیقت نمی‌کاهد. او گفت که واقعاً متوجه است.

وقتی جلسه را متوقف کردم و گفتم: «حُب حدس می‌زنم واقعاً زمان آن فرا رسیده که خداحافظی کنیم» هر دو برای چند ثانیه بی‌حرکت و یخ‌زده ماندیم. او گریه کرد و گفت: «تو خیلی شگفت‌انگیزی که این کار را برای من انجام دادی.» من واقعاً نمی‌دانستم باید چه بگویم، ولی کلماتی که از دهان من بیرون آمد این بود: «من هم خیلی از آن سود بردم جینی» و واقعاً همان قدر بهره برده‌ام. سپس او دفتر را ترک کرد. نه یک اختلال شخصیت مرزی، یک شخصیت نامساعد، یک نوروتیک و سواسی، یک شیزوفرنیک پنهان، یا هر یک از دیگر جنایت‌هایی که ما روزانه مرتکب می‌شویم. او به‌عنوان جینی رفت و من دلم برای او تنگ خواهد شد.



## جینی

تو آرام و قرار مرا می‌گیری و تمام میان‌برهایم برای رسیدن به آن را سد می‌کنی. می‌پذیرم که حالا توانایی هدایت یک زندگی طبیعی را دارم. در دفتر تو این‌گونه به نظر می‌رسید که من مشکلاتم را در بوق و کرنا می‌کنم؛ ولی برخی اوقات زندگی‌ام خیلی محدود به نظر می‌رسد، بدون ریشه‌هایی که در خاک حاصلخیز باشد. من مانند یک گیاه خانگی‌ام که محکم در یک گلدان تثبیت شده است. اگر به من آب داده نشود، حرکت داده نشوم و جلو یا دور از آفتاب برده نشوم، دوام نخواهم آورد، ولی حتی با این‌که برخی از ریشه‌های من بی‌پناه گذاشته شده و از خاک گلدان بیرون است و با این‌که گلدان خیلی کوچک است، خوب عمل می‌کنم. یک شانس است که می‌توانم این‌گونه بی‌نیاز به پیوند زدن پیش بروم.

شاید با زندگی کردن زندگی‌ام به شکلی که هم اکنون زندگی می‌کنم، مشکلات کوچکی برای خودم به وجود آورم، چیزهایی مثل خانه و غذا که خرسندی‌های کوچکی برایم بار می‌آورند؛ اما کارل یک مسابقه‌ی کاملاً جدید است.

من روان‌درمانی را چیزی یافته‌ام که قادر بود بین خود واقعی و ناخودآگاهم پل بزند. اکنون در یک قلعه‌ی آرام در حال مقاومت در برابر درونم هستم. من خوبم.

برایم سؤال است که چگونه می‌توانم قبل از این‌که تو بابت بهبودی به من نمره‌ی A بدهی، عادی شوم. نمی‌خواهم بیرون از گرمای درونم از هم بپاشم. ترجیح می‌دهم خودم را درون خاطرات هیجان‌انگیز آرام کنم. یا دست‌کم این‌طور به نظر می‌رسد.

مشکل ما با هم هنوز تعریف این است که چه چیز واقعی است. با نگاهی به گذشته وقتی به بسیاری از چیزهایی که تو انجام می‌دادی و من در جلسه می‌گفتم فکر می‌کنم، سگرمه‌هایم در هم می‌رود. تصور می‌کنم که در جلسه‌ی آخر انتظار بروز

عواطف و گریه‌ها را داشتم. تئاترهای خیلی زیادی دیده‌ام. شاید عصبانی‌ام که با راهنمایی‌های تو تبدیل به یک بیمار روانی نشدم و این‌که نمی‌توانم به تو بیش‌تر از یک نبرد هدیه بدهم.

گاهی فکر می‌کنم «که چی؟» حس می‌کنم مانند کرک‌های قاصدک که در نسیم می‌وزند، هنوز هیچ‌جا مستقر نیستم. احساس سرخوشی می‌کنم، با این‌که آن گروه کر قدیمی می‌خواند که «چه چیز داری که از آن سرخوش باشی؟» دست‌کم تو دوستم هستی و من رؤیای روزی را دارم که بتوانم درب تو را بکوبم.



## پس گفتار دکتر یالوم

جلسه‌ی نهایی، آخرین ملاقات با جینی نبود. چهار ماه بعد، مدتی کوتاه قبل از این که جینی کالیفرنیا را به طور دائم ترک کند، دوباره صحبت کردیم. برایم ملاقاتی عصبی و مالیخولیایی بود، بی‌شبهت به دیدن یک دوست قدیمی و تلاش برای پس گرفتن فردی دوست‌داشتنی با خلقی پژمرده نبود. ما «درمانی انجام ندادیم»، به طور رسمی درباره‌ی تابستان و نقل مکان قریب‌الوقوع گپ زدیم.

او شغل تابستانی‌اش به عنوان معلم کودکان در طرح رشد کودک را دوست داشت و به جای نوشتن یادداشت‌های مشاهده‌ای خشک پژوهش، ظاهراً گروه پژوهش را غرق در مشاهدات زیبا و تیزبینانه‌ی کودکان کرده بود. همان طور که صورت آن‌ها را در حال خواندن گزارش‌های او تصور می‌کردم، خندیدم.

فاجعه‌ی مخوف اتفاق افتاده بود؛ کارل تصمیم گرفته بود، شغلی در شهری دو هزار مایل دورتر بگیرد، اما جینی را به شکل‌های مختلف مطمئن ساخته بود که از او می‌خواهد با وی بیاید. جینی به طور آشکار احساس می‌کرد که بیشتر از یک انتخاب دارد. می‌توانست با کارل برود، زندگی‌اش را با او ادامه دهد، و اگر این کار را نمی‌کرد با فکر ساختن یک زندگی بدون کارل احساس راحتی می‌کرد. به نظر کم‌تر مستأصل می‌رسید و اعتماد به نفس بیشتری داشت. دیگر او را مانند فردی دراز کشیده روی یک تخت سفت از اضطراب ندیدم.

جینی با کارل نقل مکان کرد و برای چند ماه از ذهنم خارج شد تا روزی که گزارش‌های مان را در یک کیف گذاشتم، آن‌ها را به خانه آوردم و از همسرم خواستم آن‌ها را بخواند. عکس‌العمل همسرم مرا متقاعد ساخت که آن‌ها را برای انتشار در نظر بگیرم و ده ماه بعد از آخرین جلسه‌ی ما، با جینی تماس گرفتم تا این را با او مطرح کنم. اگرچه او شرایطی داشت، اما طالب انتشار سرگذشت مان بود (تا جایی که بتواند گمنامی‌اش را حفظ کند). هر دو ما موافقت کردیم که بخش‌های خودمان

را ویرایش کنیم، یک پیش‌گفتار و پس‌گفتار بنویسیم و حق امتیازهای مان را به صورت مساوی تقسیم کنیم. صدای او (البته همان طور که من از او می‌خواستم به گوش برسد) به نظر فعال و خوش‌بین می‌رسید. چند دوست صمیمی جدید پیدا کرده بود و فعالانه می‌نوشت. اولین نوشته‌اش را سیصد دلار فروخته بود، یک رویداد غیرطبیعی، زیرا این موضوع دقیقاً یک خیال‌بافی که در ابتدای درمان برایم شرح داده بود را تکمیل می‌کرد. مسائل با کارل هنوز ناپایدار بودند، اما واضح بود که قوانین رابطه تغییر کرده است، جینی به نظر قدرتمندتر و کاردان تر ظاهر می‌شد. چند روز بعد یک نامه‌ی بلند از او دریافت کردم که بخشی از آن را نقل قول می‌کنم:

دکتر یالوم عزیز

... نمی‌دانم چه احساسی دارم. بین بیرون کردن فکر این کار از سرم و تمرکز بر پولی که قطعاً می‌توانم از آن استفاده کنم در نوسان هستم. ای کاش نوشته‌های من بهتر از این بود. در نگاه به گذشته، باید بگویم که برخی مواقع فقط چند دقیقه روی آن‌ها وقت صرف کردم. اگرچه این عیناً منم. اکنون تلاش می‌کنم، رمانم را تمام کنم. روزی پنج صفحه می‌نویسم که عالی است. تقریباً روزی پانزده دقیقه از من وقت می‌گیرد تا پنج صفحه بنویسم. همیشه سریع نوشته‌ام. به طور منظم می‌نویسم، اصوات و قافیه‌ها، بدون هیچ فکر عقلانی، بدون هیچ فکر کردنی جاری می‌شوند. این کلمات جمع شده خودبه‌خود مقرر شده به نظر می‌رسند. نوشته‌هایم خیلی درهم‌وبرهم است. باید بدانی که در ناخودآگاهم فکر می‌کردم، نوشته‌ها منتشر نمی‌شوند. آرزو می‌کردم الان زندگی‌ام متفاوت بود تا می‌توانستم آن نوشته‌های مربوط به خاطرات دور گذشته را احساس کنم، اکنون وارد مسائل و احساسات بهتر و بزرگ‌تری شده‌ام. خیلی وقت‌ها در درمان احساس می‌کنم گیر کرده‌ام. تنها زمانی که آزاد می‌شدم، زمانی بود که گریه می‌کردم. زمانی که تازه یک‌دیگر را شناختیم، این طور احساس



می‌کردم که قدم‌های بزرگم را به جلو و قدم‌های کوچک ژاپنی‌ام را به عقب برمی‌داشتم، جز تعداد کمی نمایش‌های ملودرام سایکودراما، همیشه می‌توانستم یک شخصیت احساسی باشم که آرزو داشتم. البته همه‌ی این‌ها یک اغراق است. می‌دانم چیزهای شگفت‌انگیزی اتفاق افتاد، بهترین‌شان دوستی‌مان بود. اگر فکر می‌کنی نوشته‌ها ارزشی خواهند داشت، به تو اعتماد می‌کنم.

بگذار کمی به تو درباره‌ی زندگی‌ام در این‌جا بگویم.

... محله‌ی الف بسیار شبیه پالو آلتوست، البته بدون سرسبزی یا ثروتش. دانشگاه مربوط به پیش از دهه‌ی شصت است. دانشجویان خیلی آرام‌اند. اگر به آن‌ها یک آجر بدهی، برخلاف دانشگاه برکلی (۶۰)، فقط با آن شروع به ساختن یک اجاق می‌کنند، هرگز به خرد کردن یک پنجره با آن فکر نمی‌کنند. ما در یک خانه‌ی قدیمی با یک حیاط‌خلوت شبیه جایی که چوب‌های ماهی‌گیری قدیمی در آن نگهداری می‌شود، زندگی می‌کنیم. حیاط‌خلوت با بامبوهای مرده و زنده پر شده است.

... یک کار بزرگ به‌عنوان یک نویسنده‌ی آزاد گرفتم و اخیراً یک داستان کوتاه را به قیمت ۳۰۰ دلار فروختم. هم‌چنین چند مقاله برای یک مجله فرستادم... اخیراً در یک گروه ارتقای آگاهی زنان شرکت کردم و برخی مشاهدات شخصی‌ام درباره‌ی آن را نوشتم که منتشر خواهد شد. وقتی چاپ شود، برایت خواهم فرستاد. مایه‌ی خوشبختی است که آن‌ها نخواستند برای هر زن با داستانش جلو بروم. در آن صورت مجبور بودم «جینی و پول بنزینش» را فرا بخوانم.

... کارل و رابطه‌ام خیلی تغییر نکرده است. ما هنوز با یکدیگر راحت و گاهی با محبتیم. ما سهم خود از ماجراهای شبانه را داشتیم، جایی که من با ضعف به ترس‌های وحشتناک بازمی‌گشتم. هنوز در دخمه‌ی پرپیچ‌وخم شبانه‌ام. ما فقط خودمان هستیم. خیلی عاشقانه نیست، اما دوستانه است. من دیگر حرف‌هایم را می‌گویم. مدتی پیش کارل به من گفت که من هیچ هدف یا مقصدی ندارم. به خودمان سه ماه برای امتحان و ارزیابی رابطه فرصت دادم... هر چه بیشتر این‌جا

می مانم، من و کارل نزدیکتر می شویم، اما هیچ جهتی ندارم و آینده‌ی ما مانند جمله‌ای است که می تواند نگه داشته شود یا حذف شود.

... حالم خوب است. اکثر مواقع خوشحالم، اگرچه ذهنم می تواند به هر طرف برود. وقتی که خودم را مجبور به نوشتن می کنم، اگرچه برای زمانی کوتاه، خوشحالم. برای نوشتن این نامه به تو زمان زیادی را صبر کردم، زیرا همیشه خودم را روی یک مرز تصور می کردم و منتظر فرستادن داستانی برای تو هستم که می خواهی بشنوی. ... کارل، در یکی از دعوایمان که منجر به سکوتی مرگبار شد، گفت: «اوه، من همین الان به دکتر یالوم فکر می کنم و آرزو می کنم که او این جا بود.» هر دو عشقمان را نثارت می کنیم.

دوست تو،

جینی

سپس سکوت. نقشم را در برابر جینی‌های دیگری که به دفترم مراجعه می کردند تصور کردم. نه! چه قدر پرمدها! و چه قدر غیرواقعی! می دانم که چه قدر از خودم به هر یک از بیمارانم می بخشم و حقیقت این است که به جینی بیش تر بخشیده‌ام. بیش تر از چه چیز؟ چه چیزی است که قدر بیش تری از آن را بخشیده‌ام؟ تفاسیر؟ شفاف سازی‌ها؟ حمایت؟ هدایت؟ نه، چیزی ورای یک روش. قلب من برای جینی از جا درمی آمد. او مرا تکان داد. زندگی اش برای من با ارزش بود. منتظر دیدنش بودم. او قحطی زده، اما بسیار غنی بود. او به من چیزهای زیادی بخشید.

تقریباً چهارده ماه بعد از «جلسه‌ی نهایی» او از کالیفرنیا به دیدن من آمد و ما دو بار یکدیگر را ملاقات کردیم. نخست، در یک ملاقات کار اجتماعی (۶۱) به همراه همسرم. جینی به همراه بهترین دوستش رسید. جینی خواست یکدیگر را ملاقات کنیم، اما از قبل به من هشدار داد، چیزی نگویم که فاش شود با یکدیگر یک کتاب



می نویسیم. این بی‌مهارتی مرا می‌رساند. دوستش، یک مو مشکی افسونگر، چند دقیقه ماند. وقتی رفت فقط من، جینی و همسرم بودیم. در مورد نسخه‌ی خطی بحث کردیم و در مورد چای و برخی شیرینی‌های خانگی لعنتی گپ زدیم. نمی‌دانستم چه می‌خواهم فقط می‌دانستم که نمی‌خواهم با ورود سرزده‌ی دیگران صحبت‌ها کوتاه شود.

از تالاب حرفه‌ای اجتماعی تنفر داشتم. تلاش می‌کنیم ساده ظاهر شویم، اما موفق نمی‌شویم. جینی رفتار اجتماعی‌اش را نشان می‌دهد. او نمایش می‌دهد، تلاش می‌کند که همسرم را سرگرم کند. ما هر دو می‌دانیم که او به‌سختی جلو امواج جزر و مدی کم‌رویی پارو می‌زند. ما فریبکاریم، در نمایش خنده‌آور اجتماعی شرکت می‌کنیم و وانمود می‌کنیم که این کار را نمی‌کنیم. همسرم مرا [\(۶۲\)](#) صدا می‌کند، جینی نمی‌تواند کلمه را ادا کند و می‌خواهم مرا همان دکتر یالوم خطاب کند. به او راهنمایی روشن در مورد اسم کوچک نمی‌دهم تا تحت افسون این توجیه تیره‌گون باشد که باید در دیدارهای بعدی مرا در همان مدار حرفه‌ای نگه دارد. حتی از آن عجیب‌تر پس زدن خودمانی بودن همسرم با من در برابر جینی بود. فراموش کردم، برای انجام چه کاری برای جینی برنامه‌ریزی می‌کردم؟ او، بله «کمک به سنجش واقعیت به طوری که او به‌واسطه‌ی انتقال مثبتش عمل کند.»

چند روز بعد من و جینی در راحتی غیرمبهم دنج دفترم صحبت کردیم. آن‌جا دست‌کم هر کدام از ما «جایگاه‌مان را می‌شناختیم.» ما احساسات‌مان در ملاقات اجتماعی را تحلیل کردیم. دوست جینی تا حد زیادی به علت باهوش و حساس بودنش، آن قدر مرا به خاطر گرمی و راحتی‌ام تحسین کرده بود که جینی خودش را به خاطر استفاده نکردن بیش‌تر از زمانش با من سرزنش می‌کرد. یک چیز جالب قبل از این‌که ما شروع کنیم، رخ داد. او خودش را به منشی جدید من معرفی کرد که پرسید: «آیا شما یک مراجعه‌کننده هستید؟» جینی به‌سرعت پاسخ داد، «نه، من یک دوستم» و این حس خوبی به هر دوی ما داد.

همسرم منتظر بود با جینی درباره‌ی برخی جمله‌ها در نسخه‌ی خطی صحبت کند و دو بار در طول صحبت ما در زد. اولین بار گفتم که جلسه‌ی ما پنج دقیقه‌ی دیگر طول می‌کشد، اما برای مدت بیشتری صحبت کردیم و همسرم بی‌تاب شد، زیرا قرار دیگری داشت، دوباره در زد. این بار جینی از من پیشی گرفت و باعث تعجب من شد. تقریباً با شدت گفت: «فقط چند دقیقه‌ی دیگر.» وقتی در بسته شد، او از اشک منفجر شد، اشک‌های واقعی، مانند این‌که سیل آمده باشد. «همین الان متوجه شدم که واقعاً فقط چند دقیقه وقت دارم. موضوع این نیست که همسرت تو را همیشه دارد، بلکه این است که این زمان برای من بسیار گرانبهاست.» او برای هر دوی ما گریه کرد، برای زمانی که ما هرگز دوباره نخواهیم داشت، برای لذت «صحبت کردن» و افسوس از بیش‌تر صحبت نکردن در زندگی‌اش. هر دوی ما به خاطر دوباره ظاهر شدن آن بچه‌ی شیطان و شریر لذت‌زدا که او را حتی در اوج موفقیت به خاطر نداشتن موفقیت‌های بیش‌تر سرزنش می‌کرد، متأسف شدیم.

زمانی کوتاه پس از آن‌که جینی به خانه بازگشت یک نامه با خبرهای مهم برایم فرستاد:

... وقتی به خانه رسیدم، من و کارل دوباره مانند غریبه‌ها بودیم... او به‌نوعی مرا پس زد... و من حس کودکی را داشتم که به‌وسیله‌ی پدرش رد می‌شود. کارل می‌توانست مرا از خیلی چیزها محروم کند، رفتن به شنا، انجام دادن این، انجام دادن آن. اگر او نمی‌خواست کاری را انجام دهد، آن را انجام نمی‌دادیم. سرانجام من با کارل مقابله کردم و گفتم که ما به‌هیچ‌وجه همراه نشده بودیم. او گفت: «می‌دانم. می‌خواهم بروم.» این بار اعتراض نکردم و روز بعد کارل رفته بود (دو روز قبل)... هیچ‌کس، دیگری را سرزنش نکرد. شاید ما هیچ آینده‌ای نداشتیم. الان روز دوم است و من یک جای خالی در درونم دارم، اما ذهنم بسیار بهتر است. قصد ندارم از هم بپاشم. فقط بدجور احساس ناراحتی و ناباوری می‌کنم. در ابتدا فکر کردم که



می‌خواهم مستقیم به کالیفرنیا برگردم، اما به‌جای آن پاهایم را روی زمین خواهم گذاشت و تلاش خواهم کرد به‌تنهایی زندگی کنم؛ به‌طور مستقل. بنابراین این کار را انجام خواهم داد و هرگز مجبور نخواهم بود، دوباره بترسم. قصد دارم تا زمانی که می‌توانم این‌جا بمانم. کارل می‌گوید به‌پای من سوخته بود. او را باور کردم. آن را احساس کردم... می‌خواهم سالم و قوی شوم، می‌خواهم مبارزه کنم. شروع می‌کنم که بینش داشته باشم. وقتی که بدترین لحظاتم می‌آیند، وقتی که مستأصل می‌شوم، فقط باور دارم که این باید بگذرد و به خودم می‌گویم تو از رنج نخواهی مرد. در گریه کردن، اگرچه به هیچ‌جا هدایت نمی‌شود، دست‌کم چیزی وجود دارد، و همان‌طور که می‌دانی من طرفدار اشک‌هایم. اگر اوضاع خیلی بد شد، پیش‌دکتری خواهم رفت که می‌تواند به من چند والیوم بدهد، اما وقتی کار به آرام‌بخش‌ها می‌رسد، من یک دانشمند مسیحی‌ام. شب گذشته خوب خوابیدم و ناراحت بیدار شدم، اما دیگر ترسی احساس نمی‌کردم.

می‌دانم که قادر خواهم بود، زندگی را این‌جا بسازم. قصد دارم شغلی پیدا کنم. می‌دانم که هفته‌های آینده آهسته و آزاردهنده خواهند بود. می‌دانم که فراموش خواهم کرد و دوباره به یاد خواهم آورد. نمی‌توانم باور کنم که دوباره این‌جا نخواهد بود. ما نه در خشم، که در ناراحتی جدا شدیم.

اگرچه این را نخواسته بود، روان‌درمانی‌هایی رایگان را در یک پاکت چپاندم و برایش فرستادم.

جینی عزیز

یک شوک حتمی، ولی نه بدون فکر قبلی از جانب من. به خاطر حال تو و این‌که احتمالاً در چند ماه آینده نیز همین حال را خواهی داشت ناراحت‌م، اما خیلی هم احساس بدی ندارم و می‌توانم از نامه‌ی تو ببینم که تو نیز چنین احساسی نداری.

فکر می‌کنم، این حقیقت که کارل قادر بود، این کار را انجام دهد و ظاهراً آن را بسیار با سرعت هم انجام دهد برایم این معنی را می‌دهد که در سرش این کار را برای مدت زمان طولانی انجام می‌داده است. اعتقاد ندارم که چیزهایی مانند این می‌توانند در فکر کسی باشند، بدون آن که فرد دیگر، حسی از آن نگرفته باشد، آنچه منجر به نوعی از احساسات راكد کلی برای تو شده است و چیزی که رشد تو را در تمام این ماه‌ها مهار کرده است. کاری که می‌توانم برای کمک به تو انجام دهم (چیزی که می‌دانم از من نمی‌خواهی) فقط این است که به تو یادآوری کنم، آنچه در قلب آن هستی خواهد گذشت. بعد از شوکه شدن و احساس هراس، یک دوره از سوگواری واقعی در فقدان او را حدس می‌زنم و ممکن است یک احساس از تو خالی بودن یا پوچی شروع شود. شاید حتی پس از آن احساساتی از خشم (خدا نکند!) آشکار گردد، اما دوره‌ی این فکرها همیشه حدود دو یا سه یا چهار ماه است و بعد از آن فکر می‌کنم، می‌توانی از سمتی دیگر قوی‌تر از هر زمان بیرون بیایی.

واقعاً تحت تأثیر نیرویی هستم که به نظر می‌رسد، فرا خوانده‌ای. اگر می‌توانم کاری برای کمک در این دوره‌ی سخت انجام دهم، لطفاً بگو.

از دید بسته‌ی یک جراح، عملی که روی بیمار انجام داده است، مستقل از رضایت یا عدم رضایت بیمار، موفقیت‌آمیز بوده است. جدایی از کارل یک شکست محسوب نمی‌شد؛ موفقیت درمانی هم به این معنی نیست که جینی رابطه با کارل را درست کند (اگرچه در طول اولین جلسات مشترکمان در آن خطا لغزیدم). علاوه بر این جینی در جدایی نهایی بخش‌هایی را بازی کرد، البته نه آن بخش فعالی که دوست داشته باشد. این کاملاً مرسوم است، وقتی یکی از دو زوج تغییر می‌کند و دیگری تغییر نمی‌کند، تعادل رابطه به‌گونه‌ای تغییر می‌یابد که نمی‌توانند با یکدیگر بمانند؛ احتمالاً جینی از کارل پیشی گرفت یا دست‌کم فهمید که به خاطر قضاوت‌گری کارل رابطه، مانعی برای جینی بوده است؛ احتمالاً حالا واقعاً می‌تواند با زندگی بدون



کارل روبه‌رو شود و به کارل اجازه دهد که او را ترک کند. جدا از این مسائل، کارل معمولاً اشاره می‌کرد که می‌خواهد از این رابطه بیرون برود، اما وقتی می‌دید جینی از هم خواهد پاشید، با عذاب وجدان به او مقید بود و این نامطلوب‌ترین وسیله‌ی چسبندگی برای یک وابستگی است. شاید اکنون کارل نیروی افزایش یافته‌اش را تشخیص داده است. شاید الان آن‌ها هر دو آزاد شده‌اند و می‌توانند با آزادی به بهترین شکل خود عمل کنند.

خوش‌بینی‌ام تأیید شد. از مکالمات تلفنی بیش از چهار ماه آینده فهمیدم که جینی به‌طور شگفت‌آوری عالی واکنش نشان داد. او فقدانش را سوگواری کرد، زخم‌هایش را لیسید و سپس در خانه‌اش را باز کرد و به دنیای بیرون قدم گذاشت. به دنبال دوستانی گشت؛ یک شغل تمام‌وقت به‌عنوان یک نویسنده در یک بنیان ادبی گرفت و به نویسندگی آزاد ادامه داد. او قرار ملاقات گذاشت، به‌زودی مردی را انتخاب کرد و رفته‌رفته یک رابطه‌ی عمیق و لطیف را پرورش داد. او احساس رضایت و بیش‌ترین آسودگی را با او می‌کند، این موارد تا حدی به خاطر خصوصیات شخصیتی این مرد است. او قضاوت‌گر نیست، و نجیب و مشتاق است. و من دوست دارم این‌طور فکر کنم که این موارد تا حدی به خاطر نیروهای جدید و توانایی افزایش یافته‌ی جینی در ارتباط، اعتماد و عشق ورزیدن نیز هست.

\*\*\*

زمانی فکر انتشار این کتاب در من قوی‌تر شد که از یک همکار، یک تحلیل‌گر فرویدی، که احترام زیادی برایش قایلیم، خواستم که نسخه‌ی خطی را بخواند. بعد از خواندن سی صفحه‌ی اول، او اظهار کرد که «این چیزی است که ویلهلم رایش (۶۳) عادت داشت موقعیت بی‌نظم (۶۴) بنامد. جایی که درمانگر هر آن‌چه را به ذهنش می‌رسد، به بیمار می‌گوید.» خوشبختانه، نظر همکاران دیگر در مورد انتشار مطالب مساعد بود و اطمینان کافی را برای انتشار کتاب و خودداری از تغییر دادن متن ارائه داد. هنوز، وقتی نسخه‌ی خطی را دوباره می‌خوانم ظاهری از بی‌ثباتی در رفتارم وجود



دارد و این حقیقت را پنهان می‌کند که تمام دوره‌ی درمان درون چهارچوبی از یک بخشندگی، اما با یک نظم مفهومی بسیار دقیق پیش رفته است. در صفحات پیش‌رو باید این روش را توصیف و اصول درمانی را که رفتار مرا هدایت می‌کرد، مطرح کنم.

ابتدا چگونگی امور در ابتدای کار فردی‌مان با هم را به یاد آورید. جینی در حالی وارد درمان فردی شد که درمانگرها را نومید و شکست‌خورده پشت سرش رها کرده بود؛ آن‌جا درس عبرت‌ها و خطاهایی برای اجتناب وجود داشت. او دو درمانگر بسیار صالح تحلیل‌گرا را. که سعی در پرورش بینش، روشن کردن گذشته، اصلاح کردن رابطه‌ی متوقف‌کننده‌ی رشد با والدینش، تفسیر کردن رؤیاهایش، درک کردن و کاستن اثر ناهشیار در زندگی‌اش را داشتند. نومید کرده بود. یک متخصص انرژی‌های زیستی بدون موفقیت کوشش کرده بود، از طریق ساختمان عضلانی‌اش به ذهن او دسترسی پیدا کند و او را تغییر دهد؛ او آرمیدگی ماهیچه، روش‌های جدید تنفس و تنش‌زدایی از طریق استفراغ را پیشنهاد داده بود. جینی با برخی از بهترین رهبرهای گروه‌های رویارویی ملاقات کرده بود که بهره‌گیری از روش‌های بسیار جدید مقابله را از او دریغ نمی‌کردند. گروه‌های بدون توقف ماراتون که ۴۸.۲۴ ساعت طول می‌کشیدند و برای فرسایش مقاومت به‌وسیله خستگی فیزیکی مطلق طراحی شده بودند، گروه‌های پوچ برای تشویق خود افشاگری تام، سایکودراما با موسیقی و نورپردازی صحنه‌های نمایش برای قادر ساختن او به انجام دادن کارهایی در گروه که هرگز جرئت انجام دادن آن در زندگی را نداشت، او حتی هنر رزمی روان‌شناختی (۶۵) به‌منظور کمک برای دستیابی و بیان کردن خشمش به‌وسیله‌ی روش‌های متنوع تحریک خشم (۶۶) را هم رها کرد.

او قاطعانه در برابر بهترین تلاش‌های من و کمک درمانگرم در گروه‌درمانی به مدت یک سال و نیم مقاومت کرد، و ما با خستگی تصمیم گرفتیم که ادامه دادن آن بی‌معنی است. اگرچه در تمامی این مدت احساسات مثبت نیرومند جینی نسبت به



من و ایمانش به توانایی‌ام برای کمک به او هرگز دچار تردید نشد. با اطمینان باید بگویم که تاکنون این انتقال مثبت بیش‌تر یک مانع در درمان جینی بوده است تا یک مزیت.

برای روشن کردن نکته‌ی اخیر اجازه دهید، فرق بین سودهای اولیه و خشنودی‌های ثانویه در روان‌درمانی را توضیح بدهم. بیماران به دنبال درمان برای آزادی از رنج‌اند؛ این رهایی و معمولاً تغییر شخصیت ضروری همراه با آن، سود اولیه را تشکیل می‌دهد؛ محتوای روان‌درمانی از طرفی بیمار لذت‌های نیرومندی از روند حقیقی حضور در درمان می‌برد؛ ممکن است از اندیشیدن بی‌وقفه و بی‌پایان، توجه به هر فکرش، حضور اطمینان‌بخش فردی واقف به همه چیز، درمانگر حمایت‌کننده، حالت معلق زمانی که هیچ تصمیم مهمی نباید گرفته شود، لذت ببرد. این خشنودی‌های ثانویه ممکن است، به قدری بزرگ باشند که آرزوی ماندن در درمان به نسبت آرزوی شفا یافتن بزرگ‌تر شود.

موقعیت در درمان جینی این‌چنین بود. او در گروه حضور نیافت که رشد کند، بلکه برای این‌که با من باشد، حاضر می‌شد. او صحبت کرد نه برای کار کردن روی مشکلاتش، بلکه برای جلب تأیید من. همان‌طور که از یادداشت‌های درمانش متوجه می‌شویم، او بخشی از گروه نبود، بلکه بخشی از شنوندگان بود و مرا تشویق به نجات دیگر بیماران مصیبت‌زده می‌کرد. اغلب اوقات کمک‌درمانگرها و دیگر اعضا مشاهده می‌کردند که ظاهراً جینی به خاطر من بیمار می‌ماند؛ برای این‌که خوب شدن به معنای خداحافظی کردن بود. بنابراین او در یک زمین بایر فارغ از خود معلق باقی می‌ماند، نه آن‌قدر خوب که مرا از دست بدهد، و نه آن‌قدر بیمار که مرا نومید کند.

چگونه انتقال او تبدیل به سرمایه‌ای برای درمان می‌شد؟ مسلماً باید راهی برای تحت کنترل درآوردن مقاومت جینی و به خدمت گرفتن اعتقاد غیرمنطقی او به من، برای رشدش وجود داشته باشد. از طرفی جینی به شهر دیگری نقل مکان کرده بود.

با این محدودیت که ملاقات بیش از یکبار در هفته را ناممکن می‌ساخت، چه کار باید می‌کردیم؟

نقش‌های کلی‌ام این بود که به درمان، کاملاً پیرامون رابطه‌مان جهت بدهم. امیدوار بودم تا جایی که به‌طور انسانی ممکن بود، نگاه‌مان را روی آنچه بین من و جینی در زمان حال اتفاق می‌افتد، ثابت کنم. قلمرو مکانی زمانی ما، این‌جا و اکنون بود. برنامه‌ریزی کردم که هر گونه گشت‌وگذار خارج از این کانون را سست نمایم. ما مشتاقانه تعامل و اثر متقابل‌مان را تحلیل می‌کردیم و این توالی را تا زمانی که با هم بودیم، تکرار می‌کردیم. به‌اندازه‌ی کافی ساده بود، اما چگونه باید منجر به تغییر درمانی می‌گشت؟ منطق‌م برای این حالت برگرفته از تئوری میان‌فردی بود.



به طور خلاصه، تئوری میان فردی فرض می کند که همه ی اختلالات روان شناختی . که در اثر برخی صدمه های فیزیکی به مغز ایجاد نشده اند . ناشی از اختلالاتی در روابط میان فردی اند . افراد ممکن است، از یک درمانگر برای علت های گوناگونی کمک بگیرند؛ افسردگی، فوبیا، اضطراب، کمرویی، ناتوانی و غیره، اما در زیر این دلایل و معمولاً برای همه، یک ناتوانی برای ساختن روابط رضایت بخش و پایدار با افراد دیگر وجود دارد . این مشکلات رابطه ای، ریشه در گذشته ی دور، یعنی در روابط اولیه با والدین دارند . یک بار تأسیس روش های نابه سامان ارتباط با دیگران، به جلو پیشرفت می کند و موجب تغییر یافتن روابط بعدی با خواهر و برادران، همبازی ها، معلمان، دوستان، معشوق ها، زوج ها و فرزندان می گردد . پس روان درمانی به مطالعه ی روابط میان فردی، روان کاوی به اصلاح روابط میان فردی تحریف شده و درمان به توانایی مرتبط شدن مناسب با دیگران به جای مرتبط شدن بر پایه ی برخی نیازهای شخصی ناهشیار سرکوب شده تبدیل می شود . اگرچه منشأ الگوهای رفتاری ناهنجار در گذشته است، اما اصلاح تحریف ها تنها می تواند در زمان حال اتفاق بیفتد و کجا بهتر از بی فاصله ترین روابط کنونی، بین بیمار و درمانگر .

یک فرضیه ی بنیادی تکمیلی برای کمک به ما لازم است، تا بفهمیم چگونه رابطه ی بیمار . درمانگر می تواند الگوهای میان فردی ناهنجار را تغییر دهد . درمانگر که یک فضای قابل اعتماد و بدون چهارچوب ارائه می دهد، فرض می کند که بیمار به زودی در رابطه اش با درمانگر خیلی از مشکلات عمده ی میان فردی اش را نشان خواهد داد . اگر او متکبر، پوچ، عمیقاً بدگمان، اغواکننده، استثمارگر، بیگانه، دوری گزین، تحقیرکننده یا دارای اختلال شخصیتی باشد با همان مشکلات با درمانگر مرتبط می شود . جلسه ی درمان و صحنه ی درمانگر تبدیل به یک جهان کوچک اجتماعی می شود . نیازی به گرفتن تاریخچه نیست، نیازی به پرسیدن شرح رفتار میان فردی نیست؛ دیر یا زود کل طومار رفتار غم انگیز، در جلسه پیش چشمان درمانگر و بیمار هر دو باز می شود .



به محض این که رفتار میان فردی بیمار روی صحنه‌ی دفتر درمانگر تکرار می‌شود، درمانگر از راه‌های گوناگون شروع به کمک کردن به بیمار می‌کند تا خودش را مشاهده کند. این جا و اکنون روی رابطه‌ی بیمار. درمانگر تمرکز می‌کند که دوجانبه است: نخست، تجربه‌ای زنده وجود دارد، به گونه‌ای که بیمار و درمانگر در یک آغوش متناقض نادر که از طرفی ساختگی و در عین حال عمیقاً قابل اعتماد است، با هم ارتباط پیدا می‌کنند. سپس درمانگر هر چه قدر سنجیده‌تر که ممکن است، چهارچوب نمایش. نمایشی که او و بیمار در آن بازی می‌کنند. را تغییر می‌دهد. بنابراین یک توالی دایمی از فرایند عمل عاطفی و تأمل روی آن عمل وجود دارد. هر دو گام لازم‌اند. عمل بدون تأمل، به سادگی تبدیل به تجربه‌ی عاطفی دیگری می‌شود و تجربه‌های عاطفی در همه‌ی زندگی ما بدون آن که به تغییری بینجامد، اتفاق می‌افتند. از طرف دیگر، تأمل بدون عاطفه تبدیل به یک تمرین فکری خالی می‌شود. ما همه بیمارانی را می‌شناسیم که آن قدر به بینش و خودآگاهی وابسته‌اند، که فعالیت‌های خودانگیخته‌شان ناممکن می‌شود.

یک بار که حلقه‌ی خودنمایان‌گر(۶۷) تشکیل می‌شود و بیمار قادر می‌گردد، رفتار خودش را مشاهده کند، درمانگر کمک می‌کند که او را به عواقب اعمالش روی خودش و دیگران، هر دو آگاه سازد. وقتی این کار انجام شود، بحران واقعی درمان آغاز می‌گردد: بیمار باید دیر یا زود از خودش بپرسد: «آیا من از این راضی‌ام؟ آیا می‌خواهم به این گونه بودن ادامه دهم؟» در نهایت هر جاده‌ای در هر شکلی از درمان منجر به این نقطه از تصمیم می‌شود و بیمار و درمانگر باید منتظر ورود تأمین انرژی هسته‌ی فرایند تغییر بمانند: اراده. ما تلاش‌های کوچک خود را برای تسریع در رشد اراده انجام می‌دهیم. به طور کلی ما با فشارهای ضد اراده به وسیله‌ی تلاش برای ثابت کردن آن می‌جنگیم که خطرهای پیش‌بینی شده‌ی متفاوت رفتار کردن واهی‌اند، اگرچه تلاش‌های ما در بیش‌تر قسمت‌ها همراه با طمأنینه و غیرمستقیم‌اند؛ اما به طور کلی ما در انتظار این که اراده از میان تاریکی پهنآوری که در آن ساکن



است پدیدار شود، تشریفات را انجام می‌دهیم، سر تعظیم فرود می‌آوریم، یا صرفاً دندان قروچه می‌کنیم.

عمارت درمانی‌ای که توصیف کرده‌ام، یک ستون حمایتگر دارد که بدون آن همه‌ی عمارت سرنگون خواهد شد. تغییراتی که در حریم درونی درمان اتفاق می‌افتد، باید قابل‌تعمیم باشد. درمان آخرین تمرین نمایش است؛ بیمار باید قادر باشد که راه‌های جدید رفتار کردنش با درمانگر را به دنیای بیرون و به افرادی انتقال دهد که واقعاً در زندگی‌اش روی آن‌ها حساب می‌کند، اگر نه، تغییری نکرده است، صرفاً یاد گرفته است که چگونه به‌عنوان یک بیمار به شکلی خوشایند زندگی کند و به‌طور پایان‌ناپذیر در تحلیل خواهد ماند.

آن‌چه معرفی کردم باید به خارج از آزمایشگاه درمان منتقل شود. روان‌درمانی هرگز چنین جلوه‌ای نداشته است؛ این باید یک تجربه‌ی عمیقاً انسانی باشد، هیچ‌چیز حیاتی نمی‌تواند از یک روند مکانیکی غیرانسانی بیرون بیاید. هیچ‌چیز، حتی، خیلی شسته‌ورفته؛ درمانگر همیشه نمی‌داند که باید چه بکند؛ در زمان‌هایی سردرگمی، حتی دیوانگی حکمرانی می‌کنند؛ صحنه‌ها به‌وضوح مشخص نیستند و به‌ندرت متوالی‌اند. روان‌درمانی یک چرخه‌ی درمانی است، مانند این‌که درمانگر و بیمار با یک‌دیگر از یک پلکان مارپیچ با شیب کم بالا می‌روند.

شاید اکنون بعد از مرور این اصول پایه‌ای فراگیر از روان‌درمانی میان‌فردی، توصیف کردن برداشت‌های ابتدایی‌ام از آسیب‌شناسی میان‌فردی جینی و این‌که چگونه امیدوار بودم به او کمک کنم، مناسب باشد. حالت میان‌فردی بنیادین جینی خود ناچیزانگاری (۶۸) بود. راه‌های زیادی برای نزدیک شدن به دیگران وجود دارد: بعضی مردم برای تسلط تلاش می‌کنند، دیگران برای تحسین یا احترام و بعضی برای آزادی و رهایی. جینی یک متاع اولیه از دیگران طلب می‌کرد، محبت و آن هم به هر قیمتی.

حالت میان‌فردی اساسی او انشعابات فراگیر زیادی برای زندگی درونی و رفتار

بیرونی‌اش داشت. این حالت امر می‌کرد که او چه چیز را درونش خواهد کاشت و چه چیز را سرکوب خواهد کرد، از چه چیز می‌ترسید و از چه چیز لذت می‌برد، چه چیز او را پر از غرور می‌کرد و چه چیز پر از شرم. او هر صفتی که او را در ارزیابی‌اش دوست‌داشتنی‌تر می‌ساخت، درونی می‌کرد. بنابراین بخش‌های میزبان وجودش را پرورش داد، بذله‌گویی سرگرم‌کننده‌اش را، بخشندگی‌اش را، از خودگذشتگی‌اش را. او ویژگی‌هایی که این تصویر ایده‌آل شده از خوبی را تکذیب می‌کرد، سرکوب کرد: حقوق او به‌ندرت با احترام به رسمیت شناخته می‌شد. آن‌ها در محراب خودناچیزانگاری قربانی شدند؛ خشم، طمع، ابراز وجود، استقلال و تمایلات شخصی، همه به‌عنوان خرابکاران رژیم محبت در نظر گرفته می‌شدند. همه به ناحیه‌ای دور افتاده از ذهن تبعید می‌شدند. آن‌ها به شکل مستتر در خیال‌بافی‌ها و رؤیاها ظاهر می‌شدند.

بیش‌تر از هر چیز دیگر او از فقدان محبت می‌ترسید و در وحشت رنجاندن دیگران زندگی می‌کرد. او به تهدید از دست دادن عشق کارل با هراس واکنش نشان می‌داد، مانند وحشت کودکی که از مراقبت‌های ضروری والدین برای زنده ماندن محروم شده است. علاوه بر این، او هرگز نمی‌توانست به‌اندازه‌ی کافی دوست داشته شود. او هرگز نمی‌توانست فشار آوردن بر خودش برای بهتر بودن، از خودگذشتگی بیش‌تر و خوشحال کردن بیش‌تر را متوقف کند. او اجازه نداشت لذت شخصی داشته باشد؛ اگر خوب می‌نوشت، یا از رابطه‌ی جنسی لذت می‌برد یا به‌سادگی در خوب بودنی مجلل آفتاب می‌گرفت، بخش سرزنشگر وجودش به شکل یک دشمن مداخله می‌کرد: احساس گناه و رعشه‌ها از پس آن می‌آمد. به خاطر بیهوده و بی‌معنی و کوتاه نوشتن؛ تمسخر یا خودآگاهی برای نرسیدن به اوج لذت؛ اتهام تنبلی برای مسموم کردن خوب بودن او.

آسیب‌شناسی میان‌فردی جینی نامحسوس نبود؛ زمانی که شروع به کار با او کردم از این الگوها و عواقب آن برای رشدش آگاه بودم. در ابتدای درمان خواستم تا



مشاهداتم را با او به اشتراک بگذارم. خیلی دلم می‌خواست دو چیز را بگویم: یک، جست‌وجوی آتشین تو برای محبت غیرمنطقی است؛ این یک رفتار باستانی یخزده و غیرمقبول برای زندگی بزرگسالی توست که به زمان حال منتقل شده است. حمله‌ی هراس تو در زمان تهدید به از دست دادن محبت، بی‌شک به نخستین دوره‌ی رشد اولیه اختصاص دارد و به‌طور مشابه غیرمنطقی است؛ تو بدون تغذیه‌ی عاطفی هم می‌توانی بقا یابی. دو، نه‌تنها تقاضای تو غیرمنطقی است، بلکه به‌طور غم‌انگیزی خودویرانگر است. احتمالاً نخواهی توانست، یک عشق بالغانه را در میان وحشتی کودکانه و خودزدودگی حفظ کنی. والدین جینی برای اطمینان از این‌که دختران‌شان همسری به دست می‌آورند، آن‌ها را به‌وسیله‌ی بستن پاهای‌شان به یک‌دیگر در اوایل کودکی فلج می‌کنند. تو حتی خشونت بیش‌تری با خودت انجام می‌دهی، تو آن‌چه را می‌توانی بشوی، خاموش می‌کنی، تو بیش‌تر بخش‌های وجودت را در یک قبر قدیمی دفن کرده‌ای. از مشقت روزانه و کوتاهی‌های کوچکت رنج می‌بری، اما در زیر همه‌ی این‌ها رنجی بزرگ‌تر وجود دارد، زیرا می‌دانی که با خودت چه کرده‌ای.

جملات نمی‌توانند این چیزها را بگویند. من قرار بود، چندین بار و به راه‌های زیادی این موضوعات را در درمان بیان کنم.

برنامه‌ریزی کردم که به جینی خیلی نزدیک شوم، تا او را تشویق به آزمودن دوباره‌ی همه‌ی این نیازهای قدیمی غیرمنطقی در رابطه‌اش با خودم کنم: حس درماندگی او و نیاز به مهرورزی از سمت من، ترس او از این‌که من محبتم را پس خواهم گرفت، باور او که فقط می‌تواند مرا با ازخودگذشتگی و قربانی کردن خود نگه دارد؛ اعتقاد راسخش به این‌که او را ترک خواهم کرد، تا او قدم‌های بلند بالغانه بردارد. امیدوار بودم که بتوانیم در فواصلی معین پس از تجربیات مان قدم‌هایی به عقب برداریم، به طوری که نه‌تنها جینی بتواند الگوهای ارتباطش با مرا بفهمد، بلکه هم‌چنین ماهیت محدودکننده و فلج‌کننده‌ی آن‌ها را درک کند.



امیدوار بودم، وقتی که رابطه نیرومند شد و به حالتی از بازخورد رسید، نشان دهم که او قادر به برقرار کردن رابطه‌ای غنی‌تر و بالغانه‌تر با من است. به‌طور مؤثر امیدوار بودم که جینی نه‌تنها به شکلی مشتاق برای تغییر، شروع به رشد دادن نارضایتی فزاینده نسبت به سلسله‌مراتب نیازهای کنونی‌اش کند، بلکه تغییر به‌عنوان یک احتمال واقعی را بپذیرد. می‌توانستم احتمالات زیادی را پیش‌بینی کنم، برنامه‌ریزی بنیادی‌ام مبارزه به هر شکل ممکن، با نیروهایی بود که اراده‌اش را خاموش می‌کردند. برای مثال جینی به‌ندرت به اراده‌اش اجازه می‌داد که پدیدار شود، زیرا می‌ترسید خشمی سوزان باشد که منجر به از دست دادن کنترل، مقابله به‌مثلی عظیم و طرد شدن گردد. با واکنش نشان دادن حمایت‌گرانه و مشوقانه به همه‌ی سوسو زدن‌های نشانه‌های خودرأی او امیدوار بودم ماهیت خیالی ترس‌هایش را به او ثابت کنم و کمک کنم، به‌تدریج آرزوهای بیش‌تری را از طریق اراده به عمل تبدیل کند.

طرح نوشتن و تبادل گزارش‌ها به علت‌های زیادی برایم جالب بود. نخست و ساده‌ترین آن‌ها، این بود که جینی را مجبور به نوشتن می‌کرد. او برای ماه‌ها دچار انسداد در نوشتن شده بود. می‌دانستم که روی زمینی سست ایستاده‌ام و باید با دقت طرف جینی، یعنی فردی می‌ماندم که وقتی می‌نوشت عمیقاً خودش را به تصویر می‌کشید، باید از تماشا کردن و گرامی داشتن جینی به‌عنوان یک بیچاره اجتناب می‌کردم، تا ظرف بی‌جان شامل یک هدیه‌ی عالی و دلخواه می‌شد.

این قالب، پیامدهای نامحسوس دیگری نیز داشت. مهم‌ترین آن‌ها این بود که چرخه‌ی بازخورد به خود را در تمرکز این‌جا. اکنونی تقویت کرد. بین من و جینی کمبود احساسات وجود نداشت؛ در حقیقت اکثر مواقع خودم را در حال تلاش برای بیرون آمدن از چرخش احساساتی می‌یافتم که ما را احاطه کرده بود. نوشتن و خواندن گزارش‌ها به جینی، هم‌چنین به من، کمک کرد تا خودش را از طوفان بیرون بکشد و چشم‌انداز و درکی از رفتارش با من داشته باشد.



همچنین یادداشت‌ها تمرینی در خودافشاگری برای هردوی ما بود. امیدوار بودم که جینی در آرامش تنهایی‌اش بتواند به برخی از بخش‌های خاموش شده‌ی وجودش صدا بدهد. برنامه‌ریزی کردم که در نوشته‌ها بیش‌تر از آنچه غرور شخصی و تجربه‌ی حرفه‌ای‌ام در جلسات اجازه می‌دادند، خودافشاگری کنم. به‌خصوص امیدوار بودم که او با درک کردن نقاط ضعف، شک‌ها، سردرگمی‌ها و دلسردی‌هایم، ارزیابی غیرواقعی‌اش از مرا تعدیل کند. نگاه خیره‌ی شگفت‌زده‌ی کودکانه‌ای مانند او غالباً مرا وامی‌داشت احساس درماندگی و تنهایی کنم. می‌خواستم او این را بداند. می‌خواستم او از آن دره‌ی کوچک صعود کرده و به من نگاه کند، مرا متأثر کند، با من رودررو صحبت کند. اگر او می‌توانست این کار را انجام دهد و اگر می‌توانستم به او نشان دهم که می‌توانم به بخش‌های پنهانش که یکی‌یکی سرهای خجالتی‌شان را از میان لایه‌ی مشبک ناچیزانگاری خودش بیرون می‌آوردند، حقیقتاً خوشامد بگویم و آن‌ها را بپذیرم، آن وقت می‌توانستم مطمئن باشم که به او کمک کرده‌ام.

خواندن متنی که من و جینی نوشته‌ایم، یک تجربه‌ی پُرمايه برای من است، روان‌درمانگران کمی فرصت این را داشته‌اند که از چشم‌اندازی دو جانبه‌ی همه‌ی مسیر درمان را با چنین جزئیات دقیقی مرور کنند. موضوعات بسیاری برایم روشن شد. اجازه دهید با تفاوت‌های آشکار در جنبه‌های فکری خودم و جینی شروع کنم. معمولاً برای او بخشی از جلسه مهم است و برای من بخشی دیگر. تأکید من بر تفسیر با صراحت و غروری بیش‌تر است و او برای راضی نگه داشتن من و تسریع حرکت به حیطة‌های مهم‌تر آن‌ها را «می‌پذیرد.» از سوی دیگر برای این‌که بتوانیم روی حیطة‌هایی کار کنیم که می‌توانیم به آن‌ها دسترسی داشته باشیم، او را با پذیرفتن درخواست‌هایش مبنی بر نصیحت، پیشنهاد و تشویق راضی نگه می‌دارم. شفاف‌سازی‌های متفکرانه‌ام را گرامی می‌دارم؛ با یک حرکت ماهرانه به تعدادی از حقایق مختلف که به‌ظاهر نامربوط‌اند، معنا داده‌ام. او به‌ندرت تصدیق می‌کند، خیلی کم‌تر تلاش‌هایم را گرامی می‌دارد و به‌جای آن به نظر می‌رسد از اعمال



انسانی ساده‌ی من سود می‌برد: من به طنزنامه‌ی او می‌خندم، به لباس‌هایش توجه می‌کنم، سرزندگی او را تحسین می‌کنم، وقتی نقش بازی می‌کنیم، او را دست می‌اندازم.

شاید بتوان درمانگر را با روزنکرانتز و گیلدنسترن مقایسه کرد. هم‌چنین درمانگر بازیگر اصلی نمایش‌های هم‌زمان متنوعی است و این واپسین راز وحشت‌آور اوست. علاوه بر این، علی‌رغم همه‌ی خودافشاگری‌ها این رازی است که نمی‌تواند کاملاً به اشتراک گذاشته شود. این موضوع تناقض‌هایی در روان‌درمانی را نشان می‌دهد. رابطه‌ی ما عمیق و قابل‌اعتماد است، در عین حال به صورتی مجزا دسته‌بندی شده است. ما برای پنجاه دقیقه‌ی تعیین شده ملاقات می‌کنیم؛ او از دفتر کار بخش بالینی اطلاعات کامپیوتری این ملاقات را دریافت می‌کند. همان اتاق، همان صندلی‌ها، همان موقعیت. ما برای یکدیگر معنای زیادی داریم، و در عین حال شخصیت‌هایی در لباس آخرین تمرین یک نمایشیم. ما عمیقاً به یکدیگر اهمیت می‌دهیم، در عین حال، وقتی که جلسه تمام شد، ناپدید می‌شویم و وقتی که «کارمان» تمام شد، هرگز دوباره ملاقات نخواهیم کرد.

این مفهوم را به جینی القا می‌کنم که ما برای مساوات تلاش می‌کنیم، در عین حال نوشته‌ها، تفاوت‌های ذاتی ما را افشا می‌کنند. من خطاب به شخص سوم می‌نویسم «جینی»، و او به شخص دوم «تو». من حتی در بخش‌هایی از گزارش‌ها برای جینی آنچه را که انتظار دارم برایم آشکار سازد، مشخص می‌کنم. دیدار او با من معمولاً بخش مرکزی هفته‌ی اوست؛ اما او یکی از بیماران بسیاری است که من در یک روز می‌بینم. معمولاً به او بخش زیادی از حضورم را می‌بخشم، اما برخی مواقع نمی‌توانم پرده‌های نمایش‌های قبلی با دیگر بیمارانم را بکشم. از او انتظار دارم که مرا درون خودش ببرد و به من اجازه دهد برایش همه چیز باشم و در عین حال در بیش‌تر قسمت‌ها او را در ذهنم به صورتی تفکیک شده نگه می‌دارم. آیا این می‌تواند به شکلی دیگر باشد؟ دادن همه چیز به همه کس در همه زمان، باقی نگذاشتن



هیچ چیز برای خودت است.

علی‌رغم این حقیقت که گزارش‌ها شامل تعداد زیاد و گوناگونی از تکنیک‌ها می‌شوند، این حس را ندارم که در درمانم با جینی تکنیک. محور بوده‌ام، بلکه تکنیک‌های خاص، به‌طور کامل قابل‌تعمیم بودند و در خدمت برنامه‌ی مفهومی‌ای استفاده می‌شدند که من ارائه دادم. اگرچه با شرح این‌ها به عقب بازخواهم گشت، اما برای اثبات ادعایم باید برای توضیح برخی از تکنیک‌ها و بحث کردن در مورد منطق پشت آن‌ها تلاش کنم.

تکنیک‌های عمده‌ای که به‌کار گرفتم در سه دسته قرار می‌گیرند:

۱. تفسیری، ۲. اگزیزستانسیال، و ۳. فعال‌کننده، (که با آن قصد تشویق، نصیحت، اعتراف و بخشایش، نمایش بازی زوج‌درمانی، تغییر رفتاری و آموزش جرئت را داشتم).

تفسیر حالتی از روشنگری است. بسیاری از رفتارهای ما به‌وسیله نیروهایی که در ضمیر هشیار ما نیستند، کنترل می‌شوند. چیزی که ممکن است در واقع به‌عنوان یک تعریف از بیماری روانی گفته شود، این است که ما از نظر ذهنی بیمار هستیم، به این معنی که به‌وسیله‌ی نیروهای ناهشیار هدایت می‌شویم. روان‌درمانی، همان‌طور که من با جینی عمل کردم، کوشش می‌کند تا تاریکی را برای شخم زدن قلمرو روان‌شناسی از ناهشیار به‌وسیله‌ی نورافکن خرد روشن کند. فرایند تفسیر، یک مرحله از تلاش برای کمک کردن به جینی برای به‌عهده گرفتن کنترل زندگی‌اش بود. من چه نوع تفسیرهایی را ساختم؟ برای چه نوع از «بینش» امیدوار بودم؟ عموماً این‌گونه فرض شده است که تفسیر، بینش و ناهشیار فقط به گذشته‌ی دور منسوب است. در واقع فروید تا آخر عمرش این‌گونه تفسیر کرد که درمان موفق وابسته به نوسازی کامل اتفاقات زندگی اولیه است که دستگاه روانی را شکل داده و اکنون در ناهشیار مستقر است، اما در کارم با جینی تلاش نکردم که گذشته را حفر کنم؛ به جای آن، با پشتکار از این کار اجتناب کردم و وقتی جینی تلاش می‌کرد به گذشته



نگاه کند، او را به «مقاومت» متهم می‌کردم.

آرزو داشتم به جینی کمک کنم ناهشیارش را تا جای ممکن کشف کند، اما نمی‌خواستم گذشته را کشف کنم. آیا تناقضی وجود دارد؟ می‌توانم نظرم را با طرح این‌که ناخودآگاه را به‌عنوان یک مفهوم شامل دو مختصات در نظر بگیرید، بهتر توضیح دهم: یک مختصات عمودی زمانی و یک مختصات افقی بی‌تاریخ مقطعی. مختصات عمودی زمانی به عقب، به گذشته گسترش می‌یابد و به آینده می‌رسد. مختصات توسعه‌ی زمانی تاریخی یک مفهوم آشناست. تعداد کمی انکار خواهند کرد که اتفاقات گذشته‌ی دور فراموش شده یا سرکوب شده، ساختار شخصیت ما را شکل داده و اکثر رفتار ما را کنترل می‌کند. چیزی که خیلی آشکار نیست، این است که ما به‌وسیله‌ی «هنوز نیامده‌ها» نیز کنترل می‌شویم؛ به‌وسیله‌ی فرافکنی‌های مان درون آینده، اهدافی که ما برای خودمان قرار می‌دهیم، مسیرهایی که آرزو داریم در نهایت به‌وسیله‌ی دیگران مشاهده شوند، چشم‌انداز زندگی به‌واسطه‌ی مرگ، اشتیاقی که برای در یاد مانده شدن داریم، شکل‌های متنوع و نمادین فرض شده به‌وسیله‌ی نیاز ما برای نامیرایی. همه‌ی این‌ها ممکن است خارج از آگاهی ما باشند و همه ممکن است روی زندگی درونی و رفتار بیرونی ما تأثیر بگذارند. همان قدر که ما به‌وسیله‌ی نیروهای قطعی گذشته هل داده می‌شویم، به همان میزان به‌وسیله‌ی مغناطیس آینده کشیده می‌شویم.

این مختصات افقی بی‌تاریخ ناخودآگاه است که مورد هدف خاص تلاش‌های تفسیری‌ام بود. در هر لحظه از زمان، لایه‌هایی روی لایه‌های نیروهایی است که خارج از آگاهی ما عمل می‌کنند و اعمال و احساسات ما را تحت نفوذ خود قرار می‌دهند. برای مثال جینی به‌وسیله‌ی تصویرهای ایده‌آل‌سازی شده‌اش و با حس افتخاری که مشخص می‌کرد باید به چه جنبه‌هایی از خودش بها دهد و کدام را سرکوب کند، با نیاز غیرمنطقی‌اش به محبت و عقیده‌اش که خودپسندی شرور و خطرناک است، تحت تأثیر قرار گرفته بود. مسلماً می‌توان استدلال کرد که این



نیروهای غیرتاریخی ناخودآگاه به وسیلهی تجربیات گذشته شکل گرفته‌اند؛ اما نکته این نیست؛ علیت زمانی، یک قالب مرجع غیرضروری در تلاش درمانی است. حفاری‌های باستان‌شناسی، جست‌وجو برای کجایی، علت‌های بسیار کهن، همگی موضوعات جذاب، ولی نامترادف با فرایند درمانی‌اند، هر چند نه غیرمرتبط. معمولاً تعقیب و گریز فکری به باقی ماندن علاقه و اشتیاق درمانگر خدمت می‌کند؛ این با وابستگی بیمار می‌آمیزد تا یک چسبندگی درمانی شکل دهد که بیمار و درمانگر را به اندازه و به مدت کافی به خاطر محرک عمده‌ی تغییر به یکدیگر متصل سازد. رابطه‌ی درمانی. تا بتوانند برای پیشرفت به‌سختی کار کنند. من نیز از کاوش کردن لذت می‌برم، اما اگر بتوانم تلاش می‌کنم که حس کنجکاوی‌ام را در تعلیق نگه‌دارم و روی نیروهای روی هم انباشته شده‌ی هشیار و ناهشیار تمرکز کنم، که در لحظه‌ی بلافصل، افکار، احساسات و رفتار جینی را شکل می‌دهد.

بیش‌تر کار تفسیری من حول محور «انتقال» می‌چرخید، رابطه‌ی غیرواقعی جینی با من. به جای این‌که بی‌میلی برای ایستادگی برای حقوقش یا ناتوانی‌اش در بیان خشم را با او به‌طور خلاصه مطرح کنم، تلاش کردم این مشکلات را آن‌گونه که خودشان را در ارتباط با من ظاهر می‌ساختند، امتحان کنم. از این رو به شکلی مداوم و مستمر از جینی خواستم که همه‌ی احساساتش نسبت به مرا بیان کند. اولین وظیفه‌ام کمک به او برای شناختن احساساتش و سپس بیان آن‌ها بود. باید در ابتدا بر مدارک غیرمستقیم تکیه می‌کردم و احساسات او را استنباط می‌کردم. او هر احساسات نیرومندی درباره‌ی مرا تکذیب می‌کند، اما در عین حال به‌طور منظم شب قبل از جلسه بی‌خواب یا پر از هراس است. بلافاصله قبل یا بعد از جلسه سردرد می‌گرنی دارد یا در راه دفترم بالا می‌آورد. وقتی که یک جلسه را لغو می‌کنم، او هیچ عکس‌العملی ندارد، اما جلسه‌ی بعد را از دست می‌دهد، یا دیر می‌رسد، یا بلافاصله برای تنبیه‌ام، از طریق ایجاد احساس گناه به خاطر بی‌ملاحظگی‌ام درون افسردگی می‌لغزد. معمولاً غنی‌ترین رگ برایم زندگی خیال‌پردازانه‌ی او بود: کارل او را ترک



می‌کند، او را به کلبه‌ای در جنگل می‌برم، از او مراقبت می‌کنم، به او غذا می‌دهم، دستیارم را پیش او می‌فرستم. اگرچه او معمولاً آن‌ها را رد می‌کرد، آن‌ها خیال‌پردازی‌های او بودند و از این رو آرزوهایش؛ من آن‌ها را هر چه قدر می‌توانستم تعقیب کردم. به‌طور پیوسته درباره‌ی رفتارش با من مقابله کردم و او را تشویق به خطرکردن کردم. چرا او نمی‌توانست با من مخالفت کند؟ هیچ سؤالی از من پرسد؟ برای من جذاب لباس بپوشد؟ نومی‌دی‌اش را با من بیان کند؟ عصبانی شود؟ به من بگوید که به من اهمیت می‌دهد؟ بعداً درباره‌ی ارزش تغییر رفتاری به‌عنوان یک روش اولیه صحبت خواهم کرد، اما این‌جا رفتار را در خدمت رویکرد تفسیری به‌کار گرفتم. با تشویق او برای شهادت انجام دادن کارهایی که از آن‌ها می‌ترسید، امیدوار بودم که او را به نیروهای مقاوم ترسناک ناهشیار آگاه کنم.

بنابراین تفسیرهایی ارائه دادم. در ابتدا برای کمک به او برای بازیابی احساساتی که درون ناآگاهی‌اش رانده شده بودند و سپس برای پیشنهاد دادن الگوهای فراگیر منظم در رفتار و پس از آن برای کمک به او به فهمیدن هدف‌هایی ناهشیار که این الگوها را به او دیکته می‌کنند.

اما بینش، حتی شفاف‌سازی کامل کافی نیست. تغییر نیازمند یک عمل برآمده از اراده است. پیش‌تر ماهیت گریزان اراده را توضیح دادم و اشاره کردم که درنهایت همه‌ی روش‌ها، حرکت دادن و تقویت اراده را هدف قرار می‌دهند. اراده برای تغییر، برای رشد و از همه مهم‌تر برای جینی، اراده برای اراده. معمولاً روش‌های تفسیری اولین قدم‌ها به سمت احیای اراده‌اند. ابتدا ما به‌سادگی به فرد کمک می‌کنیم به جریانی که او را در امتداد زندگی حرکت می‌دهد، آگاه باشد؛ به موضوعاتی ساکن، یک درخت، یک خانه، یک انبار غله، یک درمانگر. نیاز است که به بیمار کمک شود تا بداند در حال حرکت است و نه به خواست و اراده‌ی خودش. یک بار که جریان وجود درک شود، به‌واسطه‌ی خرد به بیمار کمک می‌شود که نیرو و ماهیت جریان را آزمایش کند. این‌گونه او به فقدان اراده و شکل نیروهایی که آن را متحول کرده‌اند،



هر دو آگاه می شود. آگاهی اولین قدم به سوی تسلط را مهیا می سازد.

روش‌های اگزیزستانسیال و فعال‌کننده، قدم‌های بعدی در توسعه و بلوغ اراده را مهیا می‌سازند: روش‌های اگزیزستانسیال فرایند جوانه‌زنی را برمی‌انگیزند. درحالی‌که روش‌های فعال‌کننده باعث رشد پیچک‌اند که از روی زمین بالا می‌رود. روش‌های «اگزیزستانسیال» را در نظر بگیرید. عبارت را در گیومه گذاشتم و آن را با ترس استفاده کردم، زیرا پیچیده و عوامانه شده است. این لفظ مانند یک چکش چوبی یا روپوش علمی برای قرض دادن مقام به هر موقعیتی به کار برده می‌شود. از این رو باید تا جایی که ممکن است دقیق باشم. با لفظ «اگزیزستانسیال» به یک رویکرد اشاره می‌کنم که دارای خاصیت حیاتی، غیرقطعی و غیرقابل تقلیل است، رویکردی که بر «مسلمات» هستی، چیزهایی که در آینده ممکن است رخ دهد، بر معنی و هدف زندگی، بر اراده، بر تصمیم و انتخاب، بر تعهد، بر تغییر در نگرش و چشم‌انداز زندگی تمرکز می‌کند. مجموعه‌ی استانداردی از تکنیک‌های اگزیزستانسیال وجود ندارد؛ در مقابل، این رویکرد، متمایل به بی‌تکنیکی است. هر روشی را که برای متوجه ساختن جینی به سمت این موضوعات به‌عنوان یک «تکنیک اگزیزستانسیال» استفاده کردم، برای این بحث مطرح می‌کنم.

ارتباط بین این رویکرد و رشد «اراده» چیست؟ مسلماً، هر بحثی غیرواضح و غیرعلمی خواهد بود. از طریق تلاش‌های تفسیری‌ام با جینی برای برداشتن موانع اراده و ضعیف کردن نیروهای ضد اراده تلاش کردم. نمی‌توانم این تلاش‌ها را به طریق علمی و شسته‌رفته شرح بدهم. باید بگویم که من خاک را بارور کردم، همانند یک قابله برای به دنیا آوردن اراده بودم.

اراده همان جینی بود که من روش‌های گوناگونی را برای نوازش کردن، برانگیختن و وادار کردن جینی به تشخیص ضربه‌های درون رحمی آن امتحان کردم. مکرراً به او یادآوری کردم که او هم صدا و هم انتخاب، هر دو را در آینده‌اش دارد؛ او مسئول خودش بود. او به دیگران حق می‌داد که او را تعریف کنند، حتی این عمل نیز انتخاب‌گرانه بود؛ او آن قدرها که اعتقاد داشت درمانده نبود. چشم‌انداز زندگی او را



به شیوه‌های مختلف به چالش کشیدم. آیا او می‌تواند معضلات فعلی‌اش را از منظر دیگری ببیند، یعنی از چشم‌انداز کلاف بلند زندگی‌اش ببیند؟ درونمایه‌ی شخصیت جینی و پیرامونش چه بود. چیزی کاملاً بیرونی، چیزی که خواهد گذشت چیزی که در آخر زندگی‌اش یک نقطه بی‌معنی خواهد بود؟ در ده سال آیا او هنوز می‌خواهد در یک رابطه‌ی بدون عشق بی‌ثمر باشد، فقط به خاطر این‌که جرئت صحبت کردن ندارد، شهادت عمل کردن ندارد؟ و در مورد مرگ چه؟ آیا دانستن مرگ نمی‌تواند او را از فراز و نشیب‌های اتفاقات اساساً بی‌اهمیت رها کند؟ او را به‌منظور تکان دادنش سرزنش کردم. «دوست داری روی سنگ مزارت چه نوشته شود؟». «این‌جا جینی آرمیده است، شکست‌خورده در مدرسه‌ی زبان خارجی‌اش از طرف آقای فلود؟ آیا این معنای کافی برای زندگی توست؟ اگر نه پس از آن فراتر برو برای آن کاری بکن...» «اتفاقات روزمره فقط زمانی که تو چشم‌انداز زندگی کلیات را از دست می‌دهی، فقط زمانی که تو حقیقتاً اعتقاد داری که این اتفاقات مرکز بودن تو هستند، انرژی تو را مصرف می‌کنند، و اراده‌ی تو را غرق می‌کنند...» «تو می‌توانی آن‌ها را با منابع خودت مغلوب سازی؛ اگر فقط به‌اندازه کافی عمیق به درون خودت گوش و نگاه کنی، خواهی دانست که بندها و زنجیرهای تو اتفاقات و عکس‌العمل‌هایت به آن‌ها نیستند. تو دنیا را تشکیل داده‌ای، اتفاق، عکس‌العمل، همگی برای وجودشان کاملاً به تو وابسته‌اند...» «هیچ‌چیز اتفاق نمی‌افتد، هیچ‌چیز وجود نخواهد داشت تا زمانی که تو آن را خلق کنی. پس چگونه یک اتفاق یا یک فرد می‌تواند تو را کنترل کند؟» «...» «تو برای بودن آن‌ها اراده کرده‌ای، تو به آن‌ها برای این‌که مافوق تو باشند، قدرت داده‌ای و تو می‌توانی آن قدرت را از آن‌ها بگیری، زیرا آن‌ها به تو تعلق دارند. همه چیز از اراده‌ی تو سرچشمه می‌گیرد.»

برخی اوقات به خودم به‌عنوان بارشی روی سقف ذهن جینی می‌اندیشم. می‌خواستم که باران نعمت را از همه جهت یک‌سره بریزم و روانه سازم. می‌خواستم او را سیراب کنم؛ ولی مجبور بودم خودم را مهار کنم، مبادا فقط در ایجاد یک به هم



پیوستن عصبی که در آن بدن جینی هر خواست مرا اطاعت می‌کند، موفق شوم. آن‌چه را پیشنهاد می‌کنم انجام بده، اما آن را برای خودت انجام بده!

علاوه بر روش‌های «تفسیری» و «آگزیستانسیال»، یک جنبه‌ی سوم عمده برای درمان من با جینی وجود داشت. من آن را «فعال‌سازی» می‌نامم، اما می‌تواند اسم‌های دیگری هم داشته باشد: اصلاح رفتاری، دستکاری رفتاری، حساسیت‌زدایی، شرطی‌زدایی کردن و غیره. باید بگویم این بخش از کارم مرا خوشحال نمی‌کند، افتخار کمی به این بخش می‌کنم، این برای من و جینی بد است. او مقام خود را از دست می‌دهد، شئ گونه می‌گردد، یک هدف و شئ که من باید رفتارش را اصلاح کنم. در عین حال کسانی‌اند که ادعا کنند هر تغییری که در جینی اتفاق افتاد در درجه‌ی اول و دقیقاً از طریق این روش‌ها بود. بحثی که آن‌ها می‌توانند فرا بخوانند، بحثی متقاعدکننده خواهد بود.

بنابراین باید با آن پیش برویم. رفتاردرمانی رویکردی برای تغییر مبنی بر تئوری یادگیری است، حتی مکانیکی‌تر از روان‌کاوی غریزه‌محور، بینش، خودشناسی، آگاهی، معنی، همه را نادیده می‌گیرد. به‌طور مختصر بیش‌تر از آن چیزی است که جوهر انسانیت ما را تشکیل می‌دهد. نه این‌که یک توطئه‌ی آشکار برای غیرانسانی کردن شخص وجود داشته باشد؛ بلکه این عوامل، آن‌گونه که یک رفتارگرا ادعا خواهد کرد، تا حد زیادی به فرایند تغییر غیرمرتبط است. یادگیری در شخص در ترتیباتی پایین‌تر از زندگی، با توجه به فرایندهای قابل‌سنجش و خاص صریح صورت می‌گیرد. با شرطی‌سازی عامل (پاداش، خاموشی، یا تنبیه رفتارهای خاص)؛ به‌وسیله‌ی الگوسازی (تقلید از برخی افراد با ارزش)؛ به‌وسیله‌ی اصول شرطی‌سازی کلاسیک (تخمین زمانی یا مکانی از یک محرک حیاتی و یک محرک بی‌اثر)؛ به‌وسیله یک وضعیت آزمون و خطای فعال در تقابل با یک رفتار پذیرا یا منفعل. آسیب‌شناسی روانی، رفتار یاد گرفته شده‌ای است که ناهنجار، پایدار و محکم است و روان‌درمانی، یک فرایند از یادگیری‌زدایی است که در آن رفتارهای کهنه و یادگیری



رفتارهای جدید، بر طبق اصول دقیق تئوری یادگیری پیش می‌رود.

برای روشن کردن موضوع اجازه دهید، به طور خلاصه کاربرد این روش‌ها را در نظر بگیریم. تصور کنید بیماری یک مشکل محدود واحد دارد: ترسی غیرمنطقی از مارها. هم‌چنین تصور کنید، از آن‌جا که او یک باغبان است، نشانه، یک نشانه‌ی ناتوان‌کننده است و انگیزه‌ی او برای درمان بالاست. یک رفتار درمانگر، بیمار را به تدریج در موقعیت‌هایی که می‌تواند اضطراب کمی تجربه کند، در معرض محرک ترساننده قرار می‌دهد. آرمیدگی عضلانی عمیق، مانع گسترش اضطراب نیرومند می‌شود. از این رو، در هنگام آرمیدگی عضلانی عمیق که معمولاً با هیپنوتیزم القا می‌شود، از بیمار خواسته می‌شود که نگاه کردن به عکس یک مار را تصور کند، بعد شاید خواسته شود، یک مار را صد قدم دورتر و سپس نزدیک‌تر تصور کند، پس از آن خواسته شود به تصویر یک مار نگاه کند و در نهایت بعد از چند ساعت یک مار را ببیند و شاید لمس کند. قاعده‌ی کلی ساده است: قرار گرفتن در معرض محرکی که قبلاً خطرناک در نظر گرفته شده، تحت موقعیت‌های خیلی امن که احساس ترس، باز داشته شده است. اگر این روند چند بار تکرار شود، عواقب محرک ترس خاموش می‌شود و یادگیری جدید به بیرون از آزمایشگاه دفتر درمانگر و به موقعیت خانه انتقال می‌یابد. هم‌چنین الگوبرداری نیز تشویق شده است؛ برای مثال درمانگر ممکن است، با بیمار روی علفزار پوشیده از چمن‌های بلند پیاده‌روی کند، یا ممکن است یک مار را در حضور بیمار لمس کند.

روند را با استفاده از یک الگوی ابتدایی، بسیار ساده کرده‌ام، اما برای منظور ما همین کافی است. حالا در نظر بگیرید که چگونه روش‌های تئوری یادگیری بر کارم با جینی نفوذ کرد. او یک ترس غیرمنطقی (شاید از نظر شما، یک فوبیا) از ابراز خویشتن داشت. این‌گونه عمل می‌کرد که اگر قرار باشد حقوقش را مطالبه کند یا خشمش یا صرفاً یک نظر مخالف را بیان کند، فاجعه‌ای به دنبال خواهد آمد.

قرار بود آزمایشگاه تجربه‌ی ما، رابطه‌مان باشد؛ برای ایجاد یک محیط



اطمینان بخش، بدون قضاوت، پذیرا و همراه با احترام متقابل تلاش کردم که در آن احساس ترس بازداشته می‌شود. سپس همان‌طور که او را در پشت سر گذاشتن مراحل ابراز خودش با من تشویق می‌کردم، در معرض محرک وحشتناک قرار دادم. تشویق شکل‌های زیادی داشت؛ از نوازش روانی، مشورت و تشویق گرفته تا مشخص کردن الگو، درخواست‌ها و اتمام حجت‌ها. بعضی وقت‌ها یک عموی سرزنده، شوخ و چرب‌زبان بودم، گاهی یک خرمگس سقراطی سمج، یا یک کارگردان سخت‌گیر مطالبه‌کننده، یا پشتیبانی در یک مسابقه‌ی بوکس که قاطعانه جینی را از پشت یک ستون از گوشه‌ی رینگ تشویق می‌کرد. از او خواستم خودش را نشان دهد، خواستم از من سؤال بپرسد، تقاضا کند که در زمان مقرر حاضر باشم، تقاضا کند که ساعت جلسه مناسب‌تر باشد، با من مخالفت کند، نومی‌اش را به من اظهار کند. کلمات را در دهان او می‌گذاشتم: «اگر جای تو بودم، احساس می‌کردم که...». وقتی که ابراز وجود به آرامی پدیدار شد، به آن خوشامد گفتم (شاید بگویید، آن را «تقویت کردم»). کار بعدی، انتقال یادگیری یا تعمیم بود. به وادار کردن او به برداشتن گام‌هایی کوچک با کارل ادامه دادم. نقش کارل را با او بازی کردم، ما به صورت خیالی رویارویی‌های کوچک اعم از موضوعاتی مانند پول بنزین تا کارهای روزمره‌ی خانه‌داری تا ابراز محبت و صمیمیت را تمرین کردیم.

هر کدام از این غنیمت‌های مثبت با خوشامدگویی و پذیرش من تقویت شد. هر عملی که پیش از این خطرناک بود، به وسیله‌ی امنیت دفتر من امن‌تر شد. سپس گام بزرگ برداشته شد: جلسات مشترک ما با کارل. البته این بالقوه خطرناک بود، اما هنوز از مواجهه‌ی جینی با کارل بدون حضور من کم‌تر پرمخاطره بود.

البته اصلاح رفتاری به مراتب بیش‌تری به نسبت حساسیت‌زدایی از ترس از ابراز خویشتن وجود داشت. جینی در بسیاری از موارد نمی‌توانست «خودش» باشد. فقط می‌توانست با نقش بازی کردن یا نمایش دادن پذیرفته شود یا دوست داشته شود، او نمی‌توانست یأس، احساس عمیق پوچی و عشقش را ادا کند. از او خواستم که



همه چیز را به من نشان بدهد. به او گفتم مرا امتحان کن، من با تو خواهم ماند، به تو گوش خواهم داد و تو را به تمامی خواهم پذیرفت.

مشاهده‌ی درمان به این شکل آخرین تمرین نمایش بود که با دقت از روی متن به صحنه‌ی نمایش درآمده بود، یک تمرین خطیر که وظیفه‌اش غیرضروری ساختن و خاموش کردن خودش بود. البته درمان بیشتر از این بود و قبول نکرد که سرنوشتش را بپذیرد. چهارچوب محو شد، بازیگرها شروع به نقش‌آفرینی‌شان کردند، کارگردان نپذیرفت که یک مهندس رفتاری باقی بماند.

\*\*\*

در مورد نگرش پشت درمان جینی، روش‌ها و منطق آن‌ها زیاد گفتم. تا جایی که می‌توانستم این موضوع که در مورد درمانگر چگونه بود را به تأخیر انداختم، من، بازیگر دیگر این نمایش؟ من در دفترم پشت عنوانم، تفاسیر، ریش فرویدی‌ام، نگاه نافذ و موضع نجات‌دهنده‌ی غایی و در این کتاب پشت توضیحاتم، کلامم، تلاش‌های گزارشی و ادبی‌ام، مخفی می‌شوم، اما این بار بیش از حد پیش رفته‌ام. اگر به آرامی قدم بیرون از حریم خلوت‌گاهم نگذارم، قریب‌به‌یقین همکاران تحلیلی‌گری که این را مرور می‌کنند، مجالی برایم باقی نخواهند گذاشت.

موضوع، «انتقال متقابل» است. در مدتی که من و جینی با هم بودیم، معمولاً او به شکلی غیرمنطقی و بر اساس یک ارزیابی بسیار غیرمنطقی از من با من مرتبط می‌شد، اما در مورد رابطه‌ی من با او چه؟ تا چه حد ناخودآگاه و به ندرت خودآگاه من نیاز دارند تا ادراکم از جینی و رفتارم نسبت به او را دیکته کنند؟

این کاملاً درست نیست که او بیمار بود و من درمانگر. اولین بار زمانی که چند سال پیش یک سال فرصت مطالعاتی در لندن را تمام کردم، به این موضوع پی بردم. من هیچ انتظاری از زمانم نداشتم و برنامه‌ریزی کرده بودم که جز کار روی یک کتاب در مورد گروه‌درمانی هیچ کار دیگری انجام ندهم. ظاهراً این کافی نبود؛ افسرده و بی‌قرار شدم و در نهایت ترتیبی دادم که دو بیمار را درمان کنم، بیشتر تر به خاطر



خودم تا آن‌ها. چه کسی بیمار بود و چه کسی درمانگر؟ من بیش‌تر دچار مشکل بودم تا آن‌ها و فکر می‌کنم بیش‌تر از آن‌ها از کارمان با هم سود بردم.

بیش‌تر از پانزده سال، من یک شفادهنده بوده‌ام؛ درمان، درونمایه‌ی تصویر من از خودم شده است؛ این برایم معنا، صنعت، غرور و تسلط به بار می‌آورد. به این ترتیب، جینی با اجازه دادن به من برای یاری دادنش، در واقع به من کمک کرد، اما من باید قدر بیش‌تری، قدر بسیار بیش‌تری به او کمک می‌کردم. من پیگمالیون و او گالاتا بود. (۶۹) باید برای موفق شدن در جایی که دیگران شکست خورده بودند و هم‌چنین برای موفق شدن در یک دوره‌ی زمانی به‌طور حیرت‌انگیزی کوتاه، او را دگرگون می‌کردم. (اگرچه ممکن است این کتاب طولانی به نظر برسد، اما شصت ساعت، درمانی نسبتاً کوتاه است). معجزه‌گر. بله! من صاحب آنم و نیازهایم در درمان ساکت نبودند: من به صورتی خستگی‌ناپذیر بر او فشار آوردم، زمانی که او حتی برای چند ساعت می‌آسود یا همه چیز را یکی می‌کرد، به نومییدی صدا بخشیدم، من بی‌وقفه اصلاح کردم. بر او فریاد زدم که «خوب شو»، «به خاطر خودت خوب شو، نه به خاطر مادرت یا به خاطر کارل، برای خودت خوب شو»، اما در عین حال خیلی ملایم گفتم: «برای من خوب شو، به من کمک کن یک شفادهنده باشم، یک نجات‌دهنده، یک معجزه‌گر.» آیا او مرا شنید؟ من به ندرت خودم را شنیدم. باز هم درمان به شکل بارزی برای من بود. جینی شدم و خودم را درمان کردم. او نویسنده‌ای بود که من همیشه می‌خواستم بشوم. لذتی که من از خواندن جمله‌های او به دست می‌آوردم، از قدردانی زیبایی مطلق فراتر می‌رفت. برای رها کردن او و رهایی خودم مبارزه کردم. چند بار در طول درمان، ۲۵ سال به عقب برگشتم؟ به کلاس انگلیسی دبیرستانم، به خانم دیویس فرسوده‌ی پیر کسی که انشاهای مرا بلند برای کلاس می‌خواند، به دفتر یادداشت شرم‌آور شعر، به رمان هرگز به دنیا نیامده. (۷۰) او مرا به عقب برد به یک چهارراه، به راهی که هرگز جرئت نکردم به خاطر خودم طی کنم. تلاش کردم آن را از طریق او طی کنم. به خودم می‌گفتم: «ای کاش



جینی می توانست عمیق تر باشد»، «چرا او باید با هجونامه و تقلید طنزآمیز خشنود باشد؟ می توانستم با آن استعداد چه ها که نکنم!» آیا او مرا شنید؟

شفادهنده . بیمار، نجات دهنده، پیگمالیون، معجزه گر، نویسنده‌ی تحقق نیافته‌ی بزرگ؛ بله، همه‌ی این‌ها و بیش تر نیز وجود دارد. جینی انتقال مثبت نیرومندی نسبت به من پرورش داد. او دانش و قدرت مرا بیش از آن چه بود در نظر گرفت. او عاشق من شد. تلاش کردم تا با این انتقال کار کنم، «از آن استفاده کنم»؛ آن را از طریق یک راه درمانی سودمند برطرف کنم، اما باید علیه خودم هم کار می کردم. می خواستم خردمند و قادر مطلق به نظر برسم. این مهم است که زنان جذاب عاشق من شوند. هم چنین قرار بود، در دفترم بیماران زیادی روی صندلی‌های بسیاری بنشینند. علیه بخش‌هایی از خودم مبارزه می کردم، تلاش می کردم با بخش‌هایی از جینی در نبرد علیه بخش‌های دیگر متحد شوم. مجبور بودم به طور مداوم خودم را بازبینی کنم. چند بار در سکوت از خودم پرسیدم: «این به خاطر من بود یا جینی؟» معمولاً مچ خودم را در حال درگیر شدن یا نزدیک به درگیر شدن در یک اغواگری می گرفتم که کاری جز پرورش دادن تمجید جینی از من نمی کرد. چند بار از پیش چشم مشاهده گر خودم گریختم؟

من به مراتب بیش تر برای جینی مهم شدم تا او برای من. با هر بیماری به همین شکل است، چگونه می تواند چیزی غیر از این باشد؟ یک بیمار فقط یک درمانگر دارد و یک درمانگر بیماران بسیار؛ بنابراین جینی درباره‌ی من خواب می دید، در طول هفته با من مکالمات خیالی داشت (همان طور که من عادت داشتم با تحلیلگرم صحبت کنم، الیو اسمیت پیر، دعای خیر برای قلب وفادار او)، یا تصور می کرد که من آن جا روی دسته‌ی صندلی اش در حال تماشای هر عملش بودم. باز هم هست. درست است، جینی به ندرت وارد زندگی خیالی ام شد. بین جلسات به او فکر نکردم، هرگز در مورد او خواب ندیدم، با این حال می دانم که عمیقاً به او اهمیت می دادم. فکر می کنم به خودم اجازه آگاهی کامل از احساساتم را ندادم و بنابراین باید ناشیانه این چیزها را



درباره‌ی خودم استنباط کرده باشم. سرنخ‌های بسیاری وجود داشت: حسادت من نسبت به کارل؛ نومیدی‌ام وقتی جینی یک جلسه را از دست می‌داد، احساسات راحت و آسوده وقتی که با هم بودیم («راحت» و «آسوده» دقیقاً کلمات درستی‌اند. نه به‌طور واضح جنسی، و نه به‌هیچ‌وجه روحانی). همه‌ی این‌ها بدیهی‌اند، آن‌ها را انتظار داشتم و تشخیص می‌دادم، اما آنچه غیرمنتظره بود، فوران احساساتم وقتی بود که همسرم وارد رابطه‌ی من با جینی شد. قبلاً نشست اجتماعی‌مان در کالیفرنیا پس از اتمام درمان را توصیف کردم. وقتی جینی رفت عبوس بودم، به شکلی فراگیر عصبی و کج‌خلق، دعوت همسرم برای صحبت درباره‌ی ملاقات‌مان را رد کردم. اگرچه مکالمات تلفنی من با جینی عموماً کوتاه و به شکلی بی‌نقص حرفه‌ای بود، همیشه هنگامی که همسرم در اتاق حضور داشت، پریشان بودم. حتی ممکن است، این من بودم که همسرم را به رابطه‌مان دعوت کردم تا به من برای انتقال متقابل کمک کند. (اگرچه مطمئن نیستم؛ همسرم معمولاً به من در ویرایش کارم کمک می‌کند). همه‌ی این واکنش‌ها زمانی قابل توضیح می‌شود که نتیجه بگیریم، من در قلب یک عشق‌بازی به‌شدت تصفیه شده با جینی بودم.

انتقال مثبت جینی درمان را بسیار پیچیده‌تر کرد. پیش از این نوشتم که جینی بیش‌تر به خاطر این‌که با من باشد، در درمان بود. خوب شدن، خداحافظی کردن بود. «بنابراین او به شکلی معلق در یک زمین بزرگ بایر عاری از خود باقی ماند، نه آن‌قدر خوب که مرا از دست بدهد و نه آن‌قدر بیمار که مرا نومید کند.» و من؟ چه انجام دادم تا جینی مرا ترک نکند؟ این کتاب ضمانت کرده است که جینی هرگز نامی نیمه‌فراموش شده در دفتر ملاقات‌های قدیمی‌ام یا یک صدای گم شده روی نوار الکترومغناطیسی نخواهد شد. به معنایی هم واقعی و هم نمادین، ما «پایان یافتن» را شکست دادیم. آیا این آن‌قدر پیش می‌رود که بگوییم عشق‌بازی ما در این کار مشترک به وصال رسیده است؟

پس اغواکننده و عاشق، به فهرست شفا دهنده. بیمار، نجات دهنده، پیگمالیون،



نویسنده‌ی هنوز زاده نشده و چیزهای بیش‌تری که وجود دارند و من نمی‌توانم یا نمی‌خواهم ببینم، اضافه می‌شوند. انتقال متقابل همیشه حاضر بود، مانند یک پرده‌ی توری که تلاش کردم از میان آن جینی را ببینم. با تمام قوا با زحمت آن را به سمت خود کشیدم، از میان آن خیره نگاه کردم و به بهترین شکلی که می‌توانستم اجازه ندادم که مانع کارمان شود. می‌دانم که همیشه نه موافق بودم و نه متقاعد شدم که بخش غیرمنطقی‌ام، نیاز دارد و آرزو می‌کند که درمان را ترقی داده باشد؛ به شکلی گیج‌کننده انتقال متقابل بیش‌ترین انرژی و انسانیت را عرضه کرد که مخاطره‌ی ما را مخاطره‌ای موفق بسازد.

آیا درمان موفق بود؟ آیا جینی دستخوش تغییری اساسی شد؟ یا ما «یک درمان از طریق پدیده‌ی انتقال» می‌بینیم و او صرفاً آموخته است که چگونه متفاوت رفتار کند و چگونه دکتر یالومی را که اکنون درونی شده است، تسکین داده و خوشحال کند؟ خواننده باید خودش قضاوت کند. من از کارمان احساس رضایت و دربارهی پیشرفت جینی احساس خوش‌بینی می‌کنم. هنوز بخش‌هایی وجود دارند که دارای تضادند، اما من به آن‌ها با متانت احترام می‌گذارم؛ خیلی وقت پیش، این حس را که به‌عنوان یک درمانگر باید همه چیز را انجام دهم، از دست داده‌ام. آن‌چه مهم است، این است که جینی دیگر محدود نیست و می‌تواند موضعی پذیرا برای تجربه‌های جدید بگیرد. به توانایی‌اش برای ادامه‌ی تغییر اعتماد دارم و دیدگاهم به‌وسیله‌ی اکثر معیارهای قابل‌مشاهده حمایت می‌شود.

او اکنون رابطه‌ای را با کارل به پایان رسانده است که با خریدی پس‌نگرانه، برای هر دو طرف پسرفت می‌کرد؛ او فعالانه می‌نویسد و برای اولین بار در حرفه‌ای معتبر و چالش‌برانگیز بسیار خوب عمل می‌کند (به دور از گریه برای کارگر زمین‌بازی بودن یا حمل پلاکارد نگهبان ترافیک)؛ یک حلقه‌ی اجتماعی تأسیس کرده است و یک رابطه‌ی رضایت‌مندانه‌تر با یک مرد جدید دارد. هراس‌های شبانه، خواب‌های ترسناک تجزیه، میگردن‌ها، کم‌رویی و خودناچیزانگاری فلج‌کننده، همگی رفته‌اند.

من حتی بدون این معیارهای قابل مشاهده برای نتیجه‌گیری هم راضی خواهم بود. همان‌طور که به آن اعتراف می‌کنم، بر خود می‌لرزم، زیرا بخش زیادی از شغل حرفه‌ای‌ام را به مطالعه‌ای بسیار دقیق و قابل‌سنجش از نتیجه‌ی روان‌درمانی اختصاص داده‌ام. این تناقضی سخت برای پذیرفتن است، حتی سخت‌تر از نفی کردن. «هنر» روان‌درمانی برای من دو معنی توأمان دارد: «هنر» در این‌که اجرای درمان، استفاده از استعدادی حسی را نیاز دارد که قابل تفکیک از قاعده‌های علمی نیست، و «هنر» در احساس کیتسی (۷۱) که حقیقت خودش را فراتر از تحلیل عینی بنا می‌سازد. حقیقت یک زیبایی خاص است که من و جینی تجربه کردیم. ما یکدیگر را شناختیم، یکدیگر را عمیقاً تحت تأثیر قرار دادیم و لحظات باشکوهی را به اشتراک گذاشتیم که به آسانی به دست نمی‌آیند.



## پس گفتار جینی

من و کارل هشت ماه در ایالت جدید با یکدیگر بودیم و به ندرت ارتباطی صمیمی با هم داشتیم. دنیای من کوچکتر و کوچکتر می شد. کارل به مسافرت می رفت؛ همکارانی پیدا کرد و زندگی اش را دور از خانه شکل داد. احساسات گاه و بی گاه مشابه، شوخ طبعی و شام ما را کنار یکدیگر قرار می داد، اما حتی وقتی که ما زمان زیادی را با یکدیگر می گذرانیدیم، رابطه مان مانند یک شیء بی جان بود؛ مانند یک صندلی و نیمکت که در لابی یک هتل کنار یکدیگر بودند. حتماً باید سؤالی از کارل می پرسیدم، تا به من چیزی درباره ی روزش بگوید. حتی نارضاایتی ها و داستان های طولانی از روزش را هم از من دریغ می کرد، و من هم هیچ چیز برای گفتن نداشتم، زیرا در طول روز جایی نمی رفتم. ترسیده بودم، مطمئن از این که کارل ترس من از فضای تنگ و محصور ذهنم و اضطرابم را حس می کند.

قبول کرده بودم که مرزهایم کوچکتر و کوچکتر شوند. حس می کردم بی فایده ام، مانند این بود که بخشی از زندگی ام را دوباره و دوباره زندگی می کردم. ابداً فراتر از آن نمی رفتم. مرد زندگی ام را فقط اندکی دوست داشتم. داشتم او را در فراموشی مان از دست می دادم. هنوز شغلی نداشتم، و فقط به عنوان نویسنده ی آزاد کارهایی انجام می دادم؛ نظم شعری ام فصلی بود (زمانی که گرم و دلپذیر بود، سر به نوع کودکانه ای از وجود می گذاشتم). روزها برایم بدشگون بود و به سرعت از پی هم می گذشت. به عنوان یک خیال پرداز یک زندگی کوچک را زندگی می کردم و احساس شرمندگی و تأسف داشتم. زندگی من مثل یک تیله، کوچک بود و ساعت های روز و شب بر سرم آوار می شد.

از زندگی بیزار بودم. قبلاً صبح ها مانند یک مزرعه دار سریع و سرزنده بیدار می شدم، اما اخیراً نای بلند شدن از جایم را نداشتم. مرزی که به نظر می رسید، به طور مداوم روی آن قرار دارم، تبدیل به یک دیوار شد. خیال بافی های نوشتن، ترک کردن، و



به تنهایی زندگی کردن، مرا مورد حمله قرار می دادند. دیالوگ‌هایی ادامه‌دار خارج از سکوت می ساختم. از زندگی عشقی‌ام با کارل استفاده می کردم و آن را زمانی که او خواب بود، درون رؤیاهای شبانه‌ی پرمعنی‌ام زندگی می کردم. این در حالی بود که صدای واقعی‌ام در جهان واقعی به گوش نمی رسید.

به نظر می رسید، من و کارل خیلی سریع تفریح و بازی از روی هوسرانی را ترک کرده‌ایم. هیچ انتظاری وجود نداشت. حوصله‌ات سر می رفت و در نهایت آماده می شدی گوش کردن به تیک‌تیک ساعت را کنار بگذاری. تُب، من و کارل مانند چرخ‌دنده‌های ساعت بودیم.

البته همیشه به این شکل نبود. دکتر یالوم واقعاً به ما بخشندگی و امید نسبت به یکدیگر را داده بود. به یاد می آورم، زمانی که در کالیفرنیا بودیم، وقتی که کارل تلاش می کرد، در یک زندگی بدون برنامه، بدون شغل، یا هر گونه اعتبار مالی زندگی کند، باز هم عادت داشت به کتابخانه برود و تلاش کند، بنویسد. یکبار او یک صفحه از اهدافش را بیرون آورد و آن‌ها را برایم خواند (پیروزی کوچک). هیچ هدف یا حتی اشاره‌ای ظریف که مربوط به قرار دادن من در زندگی‌اش باشد، وجود نداشت (این اتفاق بعد از بیش از دو سال با هم بودن افتاد). مرا رنجاند. با او درباره‌ی آن صحبت کردم. آن چه را می خواستم بگویم، فاش نکردم، شاید فقط با کمی اشک آن را سرازیر کردم. می خواستم بخشی از زندگی‌اش باشم و نه فقط چند سال از اجاره‌ای به اشتراک گذاشته شده. من چیزی با او می خواستم که از روزی به روز دیگر تغییر کند، چیزی که او درباره‌ی آن فکر کند و به آن اهمیت بدهد. نه فقط یک کیسه لوازم شخصی که وقتی نقل مکان می کرد، آن را به یاد بیاورد.

وقتی آن لحظه‌ی مشترک را داشتیم. او و نوشته‌اش؛ من و اندوهم. به من قول داد که روزهای خوب پیش‌رویند و بعد از آن، دست‌کم تو می دانی که فکر کردم آن روزها پیش‌رویند. در هر صورت شب خوبی پیش‌رو بود. بازی کردیم و من بردم. شام دوم را حدود ساعت یازده و سی دقیقه خوردیم، سیگار کشیدیم و به موسیقی گوش



دادیم. یکدیگر را برای زمان طولانی لمس کردیم و عشق‌بازی کردیم. واکنش خوب و احساس فوق‌العاده‌ای داشتم. برای مدتی طولانی احساس هوشیاری و غم کردم، شاید این یک حسن تعبیر است. هرگز نتوانستم از طریق آرمیدن یا فراموش کردن، از این الگو بگریزم. این فکر تلخ به ذهنم رسید که «من مسخره، همیشه روی مرز» هستم. ذهنم بسیار سنگین بود و با بدنم تطابق نداشت. نمی‌توانستم از رنجی بگریزم که در ذهنم در طول رابطه‌ی جنسی و زندگی با کارل می‌گذشت.

روزها آشکارا بدتر می‌شدند. هیچ زمان واقعی را برای هیچ مقصد یا هدفی که توانایی‌هایم را برای زندگی تنها بیازمایم، اختصاص نداده بودم. انتخاب کرده بودم مارمولکی در صحرا باشم که خورشید به او خوشامد گفته است. بی‌زبان و پژمرده زندگی می‌کردم. حمله‌های هراسم در شب افزایش یافت. ذهنم هراسی در بدنم آزاد می‌کرد. درمانده و قربانی تا زمانی که روشنایی روز احساساتم را جمع کند، دراز می‌کشیدم و سپس بدن کوفته‌ام می‌توانست از جا برخیزد. مطمئنم که این حمله‌های هراس با فقدان امید بین من و کارل و دانستن این‌که به زودی رها خواهم شد، ایجاد می‌شدند (اگر در این زمان‌ها تلاش می‌کردم دکتر یالوم را به یاد آورم، تنها می‌توانستم او را درون عشق خوش‌فرجامم جای دهم).

حتی جنبه‌ی قضاوت‌گر کارل درون بی‌حسی‌ام رنگ باخت. او مرا نادیده می‌گرفت. می‌توانستم با او درباره‌ی امور واقعی صحبت کنم و به لطف دکتر یالوم برای آن‌ها ایستادگی کنم، اما نمی‌توانستم از او احساسات بخواهم. نمی‌توانستم از او درباره‌ی آینده‌مان سؤال کنم. همان‌طور که جان پراین (۷۲) می‌گوید، «یک سؤال، واقعاً یک سؤال نیست، حتی اگر جواب را بدانی.» ترسان بودم؛ کارل تنش مرا احساس می‌کرد، اما فکر می‌کنم چیزی که مرا مضطرب می‌کرد، حقیقت بود. وقتی تنها فرد درگیر در یک رابطه هستی، بار همه‌ی عواطف بر دوش توست. هیچ درک مستقیمی از جانب کارل وجود نداشت. به دروغ آهنگ‌های عاشقانه و ادامه دادن‌ها را خیال‌بافی می‌کردم. تمام شب‌های آسودن و نزدیک به از دست دادن. شب‌ها وقتی

که او از خود بی خود بود می توانستم خودمانی باشم.

حدس می زنم، فراموش کردم کارل که بود. او بسیاری از مسیرهای اطراف خانه را که ارزش دنبال کردن داشت، ترک کرد. همه چیز به کارل ختم می شد. چیزی برای بخشیدن وجود نداشت. کارل به قدر هر کس دیگری در زمینه‌ی سرگرمی، صحبت کردن، و بازی‌ها خوب بود. حیطة‌اش را به‌طور وحشتناکی محدود کرده بود؛ در حقیقت، او راه‌ها را از هم جدا کرد. او را دنبال کردم، به خواسته‌هایم اجازه ندادم نمایان شوند، در او نفوذ کنند، و زندگی‌مان را روشن کنند. مانند بچه‌ی نیازمندی بودم که یک ناپدری ظالم داشت؛ موقعیت مضحکی بود. ایستاده بودم تا صدلی‌ام را به او پیشکش کنم، اما او در هر صورت در توقف بعدی می‌رفت.

در نهایت، مستأصل و ناتوان در از پا درآوردن سکوت‌م و مقاومتی که با زندگی مشترک‌مان به اشتراک گذاشته شده بود، گفتم: «کارل، ما اصلاً با هم همراه نیستیم» و او گفت: «می‌دانم، می‌خواهم بروم. من شکست خوردم» و تا شب بعد او رفته بود.

\*\*\*

کارل رفته است، اما این باعث نخواهد شد که زندگی‌ام از هم بپاشد، این فقط پژواکی است که از فریادی بریده، بازمی‌گردد. ترسیده‌ام. نمی‌توانم چیزی بخورم و به شانس این‌که بتوانم بخوابم فکر نمی‌کنم. تلاش کرده‌ام نیازها، وابستگی‌ها و حتی وسایل را از آنچه احساسات واقعی و عشق به کارل بودند، جدا کنم. رادیو، تلویزیون، کتاب‌ها و هر آنچه از آن او بود؛ به‌اضافه‌ی سکوت، حرص، خنده و گشت و گذارها. تلاش می‌کنم یک احساس صادقانه درباره‌ی کارل داشته باشم که با نیاز و دل‌آشوبه مخلوط نیست. تلاش می‌کنم حس کنم که بدون او هم وجود دارم.

کارل هنوز در اطرافم حضور دارد، نام او هنوز به گوشم آشنا می‌رسد. هنوز از او نقل قول می‌کنم و آرزوها و تردیدهای او را می‌دانم. مطمئنم که کارل فقط یک عادت



نبود، پیانو یک عادت بود. آن را بعد از هفت سال کنار گذاشتم، بی هیچ اشکی. بعضی وقتها رفتن کارل یک احساس است و بعضی اوقات یک واقعیت. اکثر اوقات یک غم است که بدون به دنیا آمدن هیچ حقیقت مشخصی وجود دارد. البته بعد از چند هفته پی بردم که نمی توانم در این سطح بمانم و این ادراکی کامل از موقعیتی دردناک است. کارل باز نخواهد گشت؛ این اتفاق نخواهد افتاد، حتی اگر من نابخردانه آن را با تمام وجودم آرزو کنم (و ما می دانیم تمام وجود یعنی چه). من از رؤیاهایی بیدار شدم که در آنها کارل مرا سرزنش می کرد، او را در خوابهایم از دست دادم، همان طور که در زندگی از دست دادم.

این دوران غم و اندوه مطلق برای زندگی غیرقابل تحمل است. می دانستم که اگر اجازه می دادم، ترس و سرزنش مرا در این نقطه از طرد شدن نگه دارند، چیزی جز یک آرزوی از دست رفته و یک قضاوت از بین رفته نداشتم. فضایی که خنده هایم در آن احساس می شد، در هم شکست. در هر صورت تا حد زیادی از سوگم به دست خودم به وجود آمده و سزاوار تحملش بودم، واکنشی شدید به سالها ایستادگی و انتظار. تبدیل کردن یک زندگی با نشاط به چیزی بی معنی و توخالی. رفتن کارل به میزان زیادی به پوچی و ملال زندگی من مرتبط بود.

ترسیده ام، زیرا همیشه خودم را به عنوان یک «به خاک سپرده شده» دیده ام؛ جز مواردی که دوستانم مرا صدا می زنند، یا کمکی برای پرحرفی و خندیدن می خواهند. برای همین همیشه مجبور بودم، خودم را جایی مستقر کنم که دیده شوم و بخشی از کارل را به مردم نشان دهم. می توانستم با پیشنهاد دادن کلمات قصار و ایده های هوشمندانه زندگی کنم. حس می کردم که اگر موضع گیری ام را فقط چند درجه کج تر از مسیر اصلی تغییر بدهم، دیگر هرگز کسی مرا نخواهد دید و همه ی شانسم را از دست خواهم داد.

در حقیقت تاکنون زندگی ام را به شانس واگذار کرده ام. در ترس لرزیده ام و در گیج بودن هایم پیش رفته ام و حالا اگر قرار است زندگی با من کنار بیاید، باید منتظر

نمانم، از لاک خودم بیرون بیایم و زندگی کنم. به نظر می‌رسد همه‌ی آن‌چه من انجام دادم، بخشیدن انرژی‌ام به دقایق بود، درحالی‌که منتظر اتفاقات تصادفی بعدی می‌ماندم (اتفاق تصادفی، یک نام خوب برای اسبی است که هزارچندگاهی می‌برد، اما اغلب می‌بازد). تمام روحم را برای تماشای این موضوع گذاشتم که فرد دیگری پیشنهاددهنده و سازنده باشد.

حالا مجبورم همان‌طور که دکتر یالوم می‌خواست با دنیای بیرون از خودم ارتباط برقرار کنم و پیش بروم. یک زندگی که در آن از واسطه‌ها برای گرفتن ضربات دنیا و معرفی خودم به آن استفاده نمی‌کنم؛ وقتی که ساده‌ترین کارها را انجام می‌دهم، به رؤیایها پناه نمی‌برم و تلاش می‌کنم در گفت‌وگوهای صریحی درگیر شوم که در آن ته‌مانده‌هایم محجوبانه برای تازیانہ زدن و کم‌ارزش کردنم به‌کار نمی‌روند. هیچ‌کس نمی‌تواند درون مغز مرا کاوش کند و از درون آن فکرهای مختلف را بیرون بیاورد، هیچ‌کس جز خود من.

تفاوت بین فکر کردن و آن‌چه را برای مدت طولانی به‌صورت خودبه‌خودی انجام داده بودم، متوجه شدم؛ نگرانی. در نگرانی، فقط روی جایگزین‌های بد عمیقاً می‌اندیشیدم. فکر کردن جلو رونده است، گسترش می‌دهد. هرگز آن را انجام ندادم. اما خیال‌پردازی تفکر اشیای بی‌جان است، می‌دانی که هرگز قصد نداری کاری درباره‌ی خیالات انجام دهی. عادت کرده بودم که به مردم اجازه دهم، جنبه‌ی عملی زندگی‌ام را مدیریت کنند، درحالی‌که در خیال‌پردازی یک نابغه شده بودم.

هیچ مردی هرگز انتخاب نخواهد کرد که با خاصیت حل شدنم در او تا زمانی که مرگ ما را از یک‌دیگر جدا سازد، زندگی کند. مجبور خواهم بود، بر خودم چیره شوم یا در زندگی‌ام چیزی وجود نخواهد داشت. نه، حالا باید با شدت و بدون هیچ آهنگ جادویی یا اتفاق تصادفی حرکت کنم. من فقط یک فرد عادی‌ام.

\*\*\*

زندگی سخت شد؛ هیچ روند عاشقانه‌ای برای ملایم کردن آن وجود نداشت.



سوگواری با غم‌های بیش از حد کش‌دار اپرای صابونی (۷۳) تمام شد. گاهی چیزهای احمقانه‌ای می‌گفتم که به جای کنار آمدن با حقیقت، تنها آن را تسلی می‌داد. «دوباره کارل را با چشم‌هایش که بسته‌اند، نخواهم دید یا او را وقتی که صبح‌ها خواب است، لمس نخواهم کرد»، اما اگر قرار بود، در گریه کردن متوقف شوم و رهاوردهای زمان‌های بودن با کارل را بو کنم، مانند نوجوان تغییرناپذیری بودم که گشت می‌زند و دور خودش می‌گردد.

ضربه‌ی نهایی را یعنی قبول این‌که کارل هرگز بر نمی‌گردد، گذرانده‌ام؛ هم‌چنین یک اینچ از ابرهای نرمی را که روی ذهنم لایه کشیده بودند و آن را از دیدن کامل پریشانی حفظ کرده بودند، گم کرده‌ام، و همین‌طور خوشحالی را. اشک‌های یخ‌مانندی که ماه‌ها را خواهند گرفت تا راهشان را درون ذهنم بسازند، هنوز وجود دارند، اما آن‌ها را فراموش کرده‌ام. دیگر خیلی زیاد گریه نمی‌کنم. تلاش می‌کنم نوستالژی‌هایی که باعث آن اشک‌ها می‌شوند را نادیده بگیرم. آن‌جا بیش‌تر سکوت وجود دارد، اشک‌هایی که با خشم فرا گرفته شده‌اند.

ای رنج، تو را می‌شناسم و قصد ندارم زمان گرانبهای بیش‌تری را با تو هدر دهم. چه قدر برای دکتر یالوم نومیدکننده خواهد بود که رجزخوانی و جاروجنجال کردن من فراسوی اشک‌ها و کابوس‌ها را بشنود. قصد ندارم خودم را با اشک و درد تعریف کنم. به آن‌ها نیاز ندارم که از من یک انسان بسازند. هرگز نمی‌خواهم این چرخه را دوباره دنبال کنم.

به‌علاوه در اعماق درونم، گذشته از احساسات بسیار سخت جدایی، یک احساس حقیقی وجود دارد که واقعاً آرزو داشتیم من و کارل با هم نباشیم، می‌خواستیم بروم، در غلیان بودم، امید به تصمیم او داشتیم، اما مانند همیشه یک سکون متناوب ساخته شده از ترحم و ترس، مرا در موقعیت نگه می‌داشت.

\*\*\*

هر روز به نظر کمی طولانی‌تر می‌رسد،

در هر راهی عشق کمی قوی تر است،  
آیا هرچه پیش بیاید، آیا تو برای عشق واقعی از طرف من  
اشتیاق داری؟

عشقی مانند عشق تو یقیناً در راهم خواهد آمد. (۷۴)

با این که هرگز حقیقتاً تسلیم درمان نشدم، اما اکنون به طور عجیبی با از دست دادن کارل بیش تر خو کرده ام تا تمام شدن درمان با دکتر یالوم. هرگز کاملاً به خود تحلیل رفته ای که هر هفته در زندگی دکتر یالوم می بردم، اعتقاد نداشتم، زیرا می دانستم که در دنیای واقعی می توانستم به نوعی سرزنده، نمایشی و خوشحال باشم و چند دوست شگفت انگیز پایدار داشتم که می توانستم برای مدت های طولانی به آنها ایمان داشته باشم. هم چنین صحبت ها و روزهای عادی یا تقریباً عادی با کارل داشتم، اما نمی خواستم بخشی از وجودم را کنار بگذارم که دکتر یالوم را تحت تأثیر قرار می داد؛ زیرا به نظر می رسید، چیزهای کوچکی که می گفتم به نسبت هر لطیفه ای که به هم می بافتم، پرطنین تر بود و پژواک های عمیق تری داشت. معمولاً نقش فردی بی روح را بازی می کردم، اما اگر هم یک سبک مغز بی روح یا حتی فقط بی روح بودم، باز هم یک سبکی، خوش بینی و یک امتیاز در زندگی داشتم و آن را می دانستم. من هرگز رنج خیلی زیادی را متحمل نشدم.

زمان هایی در دفتر او نقش بازی می کردم، عمداً روحم را رام می کردم که با جلسه ی درمان منطبق شوم. من می توانم به نظر خشمگین برسم اما واقعاً خشمگین نباشم. در عین حال می خواستم، عمیق شوم و با چیزی واقعی برخورد کنم، چیزی در من که می توانست نخستین قدم را بردارد و فقط برچسب نزند. گاهی فوران عواطف جای خود را به تندتند حرف زدن های احساسی ما با دکتر یالوم می دادند و من برای پایین کشیدن پرده ی نمایش خجول بودم.



نوشته‌هایم عمداً غم‌انگیز، جدی، شلخته و تکه‌تکه بودند. به نظر می‌رسید، هیچ سخن بی‌معنی دیگری جز آن‌چه از قبل در درونم بود، نداشتم؛ نمی‌توانستم خودم را مجبور کنم به کلمات شفاف‌بخشی که او می‌خواست برسم؛ نمی‌توانستم به سؤالات او پاسخ مناسبی بدهم؛ نمی‌توانستم خط‌مشی مستقیمی که به او کمک کند بدهم. هر وقت دکتر یالوم یک سؤال شفاف‌دهنده از من می‌پرسید، ساکت می‌شدم یا بدتر از آن لب‌خندی تصنعی می‌زدم، زیرا می‌دانستم چه قدر آسان است که به خود قدیمی‌ام متصل شوم؛ می‌خواستم چیزی جدید پیدا کنم، چیزی متفاوت از استقامت عصبی و توهماتی که مرا پوشانده بود.

از خودم دفاع نمی‌کردم. به یک معنا اجازه می‌دادم نمایش‌نامه به‌وسیله‌ی دیگران نوشته و سپس دنبال شود، سرنخ‌های زیادی می‌شنیدم، اما فقط به برخی از آن‌ها اشاره می‌کردم. یکی از قابل‌پیش‌بینی‌ترین سؤالات دکتر یالوم این بود که «چه چیزی را درباره‌ی من یا کارل یا خودت دوست داری؟». این سؤال تقریباً به‌اندازه‌ی آن روی سکه دور بود، «جینی، آیا چیزی در من نیست که تو مورد هدف قرار دهی؟» می‌دانستم او تلاش می‌کند، مرا به سمت واقعیت بکشانند و من فرض می‌کنم که واقعیت را می‌دانستم، اما هیچ تأثیری روی من نداشت. نمی‌توانم تحمل کنم که به مردم به‌صورت عینی نگاه کنم، اگرچه اهمیت نمی‌دهم که با کنایه‌ها به آن‌ها آسیب بزنم. برایم آسان‌تر است که منطبق شوم و بپذیرم تا این‌که قضاوت کنم. از این‌که مردم را با محدود کردن آن‌ها به نقش‌های‌شان مانند «مادر»، «پدر»، «روان‌کاو» از خودم دور کنم، متنفرم. هر فردی توجیحات خاص خودش را دارد. گمان می‌کنم می‌توانم از همه‌ی آن‌ها دفاع کنم، حتی به هزینه‌ی خودم، در سکونم، زیرا این بیش‌تر به من صدمه می‌زند که آن‌ها را تحقیر کنم تا از آن‌ها متنفر باشم.

\*\*\*

دکتر یالوم، فکر می‌کنم من با تو به چیزی شخصی رسیدم. تو تلاش کردی آن را با باند درمان ببندی و من همیشه با این‌که گفتم گرسنه‌ام نسبت به آن‌چه تو به من

خوراندی کمی مشکوک بودم، یا بدتر از آن، به سخره‌اش می‌گرفتم.

حس می‌کنم همیشه در درمان بخشی وجود داشت که به‌طور کامل جفت و جور نبود، یک شکاف در درمان. این‌که هدف‌های ما متفاوت بودند. تو نمی‌توانی بدانی که پوچ بودن و در روی دیگر سکه با نشاط، سرزنده و الهام‌بخش بودن چه حسی دارد. زمان‌هایی که آزاد بودم، مرا وادار کرد پی ببرم که همیشه باید هدفم جست‌وجوی محبت باشد، اما نه از زاویه‌ی ناهشیار، بلکه از روی صراحت. برخی اوقات به نظر نمی‌رسید، پاسخ‌ها به سؤالات مستقیم تو پاسخ‌های من باشند. علاقه‌ای به سلسله‌مراتب سؤالات و جواب‌ها نداشتم. همیشه واقعاً به دنبال تغییر نمی‌گشتم، بلکه به دنبال مردی بودم که بتوانم با او همان‌طور که با تو صحبت می‌کردم، صحبت کنم؛ کسی که سؤال می‌کند و مرا می‌فهمد، و صبر تو را دارد و در عین حال از من جداست.

دکتر یالوم، تو همیشه به خاطر من فریاد زدی، تلاش کردی مرا از جزر و مد آهسته بیرون آوری و به روند زندگی بازگردانی. تو را تماشا می‌کردم. زمان‌هایی مسحور می‌شدم، اما وقتی که از چشم‌اندازت خارج می‌شدم، دچار رکود می‌گشتم. حالا تو را دوباره به اطرافم می‌کشم، مانند امواجی کوچک. خیال باطل آن است که من حرکت می‌کنم و به سکون غروب نمی‌پیوندم.

در واقع فکر می‌کنم تشبیه و کنایه و همه‌ی چیزهایی که در گزارش‌ها و صحبت به سمت تو پرتاب کردم، یک‌چیز است و من چیز دیگر. من از آن‌ها چون حجابی استفاده کردم، تا بتوانم با تو مستقیم صحبت کنم.

\*\*\*

دست روی دست نگذاشتم تا رنج و غم زندگی‌م را فراگیرد. شاید جرئت کاملاً از پا درآمدن را ندارم. فقط می‌توانم آن لحظه را خیال‌بافی کنم (بعد از تمام اطلاعات قبلی و هشدارهایی که به تو دادم که اگر واقعاً ترک شوم برایم چه اتفاقی می‌افتد، شاید کم‌ترین چیزی که می‌توانستم انجام داده باشم همین بود).



به مدت یک ماه یک زندگی دردناک خصوصی را زندگی کردم، اما در پایان آن انعطاف‌پذیری‌ام بالا بود. فهمیدم دوستانی که داشتم، هنوز اطرافم بودند. همه‌ی آن‌چه از دست رفت، حضور کشنده و ناخشنود کارل بود.

حالا در میانه‌ی راهی روشنم، بدون حتی ذره‌ای اضطراب. با قدردانی از افرادی که به من کمک کردند یک شغل گرفته‌ام، تحقیقاتی انجام می‌دهم و می‌نویسم. این راه نجات نیست، اما به من نیرو می‌دهد. بنابراین می‌توانم برخی چیزهای انباشته شده را که باید دور بریزم، اما توانایی‌اش را ندارم، متوقف کنم. همیشه پولم را ذره‌ذره دور ریخته‌ام، هیچ‌وقت از آن برای دیدن هیچ آینده یا هدفی استفاده نمی‌کنم. به نظر می‌رسد، افراد سالم بیشتر تر و بیشتر تر به زندگی می‌رسند و از آن مراقبت می‌کنند، درحالی‌که افراد کنار کشیده‌ای مانند من، کم‌تر و کم‌تر از زندگی نگه‌داری می‌کنند.

باید این تغییر را ایجاد کنم. می‌توانم مسیری را که باید بروم، حس کنم. می‌فهمم که نمی‌توانم در همه‌ی زندگی‌ام فقط یک بیننده باشم، یک روح. دوستانم می‌گویند که چیزهای بیش‌تری از من می‌خواهند، آن‌جا پیغام‌هایی از جنس کارل هست، فقط عشق و بخشش بیش‌تری در ارتباطمان وجود دارد. البته، همه‌ی این تغییرات مرا وادار می‌کند، دندان‌قروچه کنم، زیرا هنوز چالش مرا فلج می‌کند. می‌دانم که به چیزی بیش‌تر از تعدادی جمله‌های اخباری و مارش‌های نظامی نیاز دارم. عملاً هر کاری باید به سطح انسانی آورده شود. بهترین دوستانم می‌گویند که کلماتم را انتخاب کنم، با مسائل با ترتیب زمانی کنار بیایم، انتخاب‌هایی را انجام دهم، و برای یک زندگی بدون جینی سابق تلاش کنم.

نه تنها درد کشیدن را متوقف کرده‌ام، بلکه علی‌رغم مقاومت‌های اولیه، مرد دیگری را ملاقات کرده‌ام. متعجبم که چه قدر گذشته، سریع دور شده است. او به من اهمیت می‌دهد و جذب من شده است؛ من نیز جذبش شده‌ام. در حقیقت، نمی‌توانم از او دست بکشم. واقعاً یافتم که بیش‌تر از قبل مانند یک زن و کم‌تر از قبل شبیه یک



دختر بچه احساس می‌کنم. مغزم بسیار کم‌تر محاسبه می‌کند و بیش‌تر از قبل در خانه با صداهای واقعی حضور دارد تا با پژواک‌های محض و رؤیاهایی که عادت به پروردن آن‌ها داشتم. اعتماد به نفسی دارم که مانند تالوهای گرم در بطنم ثبت می‌شود و یک انرژی پایدار است. ترس و وحشت رفته است. شاید آن‌ها تبدیل به طنزی شده‌اند که کمی ملایم‌تر است، و نه چیزی که منجر به باختن روحیه‌ام شود. در هر صورت، طنز در مقایسه با روزهای خوبی که دارم، ضعیف است.

اگرچه هنوز مشکلات بسیاری وجود دارد. حس می‌کنم، زندگی‌ام مشروط به امنیت‌های معینی است؛ داشتن آشیانه‌ی خودم، مقداری پول، دوست جدیدم که می‌خواهم گاهی او را ببینم و یک دوستِ دختر صمیمی که در زندگی‌ام گرانبهاست، نزدیک مانند سایه‌ام. هنوز نامرتبم؛ آشغال‌های میز آشپزخانه روی همه‌ی زمین و همه‌ی اتاق پخش می‌شود. خیلی وقت‌ها احساس پراکندگی می‌کنم، هم در مورد وسایلی که خارج از گنج‌ها ریخته‌اند، و هم در کارهایی که انجام می‌دهم.

شاید همه چیز به شکل بدی پیش برود، اما می‌توانم مبارزه کنم. فقط با دور شدن از مشکلات و مزاحم تو شدن و با سکوت‌م اوضاع را بدتر کردم. می‌خواهم در زندگی‌ام به چیزی شخصی دست پیدا کنم، نه این‌که همیشه به دنبال نمایش بروم. دکتر یالوم، ذهنم واقعاً احساس سستی می‌کند، او دنیا را از میان سراب‌هایی ادراک کرده بود که من تلاش کردم با وظیفه‌شناسی آن را برای تو توصیف کنم.

حالا وقتی ذهنم را برای برخی موضوعات واقعی جمع‌وجور می‌کنم، می‌گویم کاش بیش‌تر صحبت می‌کردم، حتی اگر همه‌ی آن‌ها خالص نبودند، به جای بسط دادن جمله‌ای که احساسش فقط به اندازه‌ی یک درصد ثابت می‌شد.

درون بسیاری از فضاها در دفترت خیره می‌شدم، در زمان عقب و جلو می‌رفتم و ثبات نداشتم. حالا مطمئن هستم که می‌توانم نقطه‌نظر تو و خودم را بفهمم و شفاف حرف بزنم یا این‌که ساکت باشم. این تو هستی که درکی از تمام این صفحه‌ها داری. شکنندگی دیروز بند زده شده است. رنجم و هم‌چنین خوشحالی‌ام، همیشگی است.



در دفترت جوک‌هایی را مانند مهره‌هایی در میان انگشتانم به صف می‌کردم. فقط به خاطر همراهی‌ات خوشحال بودم که همیشه طبیعی و بخشنده بود، اما از این‌که مانند دیگر مردم زندگی کنم، ترسیده بودم. واقعاً دفتر یک درمانگر را نمی‌خواستم، بلکه یک آشیانه‌ای آرام می‌خواستم؛ تلاش کردم تو را درون خواب زمستانی‌ام و درماندگی آرامم وارد کنم. اما تو به من اجازه ندادی، با سر تکان دادن یا وانمود کردن به خواب دیدن موفق شوم. وقتی هنرت موفق شد، تو هر دوی ما را نجات دادی.

هر زمان که زمین خوردم تو دستم را گرفتی.

یکم مارس ۱۹۷۴

کتاب هر روز يك قدم نزديكتر

Every Day Gets a Little Closer

Irvin D. Yalom-Ginny Elkin

Translated by

Kamelia Najafi-Iman Sahaf Ghane



۱. Ego Boundary، مرز خود... چنین فرض شده است که اگر کسی به بهای از دست دادن هویت خود خیلی آسان با دیگران همانندسازی کند، فاقد مرز خود یا دارای مرز بسیار ضعیف است . م.

۲. Borderline

۳. Kaopectate

۴. ego-supportive

۵. transference

۶. Esalen

۷. Crash program، دوره‌های سخت و شدید تمرین . م.

۸. Psychological karate

۹. Positive Transference

۱۰. اشاره به نقاشی «تداوم حافظه» اثر سالوادور دالی . م.

۱۱. Santa Claus

۱۲. اشاره به افلیا قهرمان زن و نامزد هملت در اثر شکسپیر . م.

۱۳. Bob Dylan

۱۴. تحلیلگر برجسته‌ی اگزیزتانیسیالیست . م.

۱۵. مدرسه‌ی روان‌کاوی تأسیس شده بر اساس آموزه‌های ملانی کلاین در لندن.

۱۶. Mademoiselle

۱۷. Ann Landers، مقاله‌نویس آمریکایی . م.

۱۸. countertransference

۱۹. O'Neill

۲۰. اشاره به «اثر پیگمالیون» که «انتظار دیگران از عملکرد شخصی» هم نامیده می‌شود و پدیده‌ای روان‌شناسی را نشان می‌دهد که در آن افراد، عملکرد خود را نسبت به سطح انتظارات دیگران تنظیم می‌کنند . م.

۲۱. یکی از اعضای گروه.

۲۲. نوعی جنون . م.

۲۳. مربوط به علایق کودکان ۳ . ۶ سال نسبت به والدین جنس مخالف خود . م.

۲۴. Kazantzakis، نویسنده، شاعر، مترجم، خبرنگار و جهانگرد یونانی. در نوشته‌هایش دغدغه‌های جامعه‌ی بشری را داشته است . م.

۲۵. استفاده از تشابه کلمه‌ها light به معنای نور و نام آقای لایت Mr. light . م.

۲۶. Ego boundaries

۲۷. Double bind

۲۸. Essalen

۲۹. گروه رویارویی گروهی شامل هشت تا بیست عضو است. این گروه‌ها محدوده‌ی زمانی معینی دارند و گروه‌هایی تجربی محسوب می‌شوند . م.

۳۰. غاری که افلاطون در کتاب جمهور خود برای توضیح نظریه‌ی عالم مُثُل توصیف می‌کند. افلاطون انسان‌ها را درون غاری توصیف می‌کند که دست و پای آن‌ها بسته است و سایه‌هایی را روی دیوار می‌بینند. هر انسان به تصور خود تعبیری از منشأ این سایه‌ها دارد . م.

۳۱. revelled

۳۲. revealed

۳۳. حفاظی شیشه‌ای که پزشکان، پشت آن مشغول به تماشا هستند.

۳۴. Palo Alto

۳۵. Dick Cavett، شخصیت تلویزیونی آمریکایی که به خاطر نوع مصاحبه و بحث‌های عمیقش مشهور است . م.

۳۶. Lassie

۳۷. Passive-aggressive

۳۸. Bambi



[۳۹. a' l'improviste](#)

[۴۰.](#) به علت تشابه لغات انگلیسی این دو کلمه یعنی impregnable و pregnancy . م.

[۴۱.](#) Big Sur، منطقه‌ای در ساحل مرکزی کالیفرنیا . م.

[۴۲. Madeline Greer](#)

[۴۳.](#) Beckett، ساموئل بکت (۱۹۰۶. ۱۹۸۹) نمایش‌نامه‌نویس معروف ایرلندی‌الاصل فرانسوی است . م.

[۴۴. Relaxation technique](#)

[۴۵.](#) Sears، نام یک فروشگاه.

[۴۶.](#) Cyclotherapy، تعبیر نویسنده از ماهیت روان‌درمانی است که مسائل در آن مدام به جای اول بازمی‌گردند و دوباره درون یک سیکل تکرار می‌شوند . م.

[۴۷.](#) Rosencrantz and Guildenstern، دوستان دوران کودکی هملت که به وسیله‌ی شاه برای تخفیف ناراحتی روحی شاهزاده و یافتن علت آن فراخوانده شدند . م.

[۴۸. Masters and Johnson](#)

[۴۹. M.J.](#)

[۵۰. Sports Illustrated](#)

[۵۱. Palo Alto](#)

[۵۲. Macy's](#)

[۵۳.](#) Tiparillo، نوعی سیگار باریک‌تر، کوتاه‌تر و ملایم‌تر . م.

[۵۴. Sylvia Plath's The Bell Jar](#)

[۵۵. cyclotherapy](#)

[۵۶. prima donna](#)

[۵۷.](#) Elizabeth Arden، زنی تاجر که برند آرایشی الیزابت آردن را تأسیس کرد . م.

[۵۸.](#) Ms. Fit، متجانس با کلمه‌ی Misfit که عنوان هجونامه (ناجور) می‌باشد . م.

[۵۹.](#) Gordian Knot، افسانه‌ی یونان، گوردیان (گوردیوس) طنابی را گره زد و قرار شد

که هر کس این گره را بگشاید مالک و سرور آسیا شود. از این اصطلاح برای اشاره به مشکلی معما مانند یا مسئله‌ای گیج‌کننده استفاده می‌شود. م.

[۶۰. Berkeley](#)

[۶۱. work-social meeting](#)

[۶۲. Irv](#)

[۶۳. Wilhelm Reich](#)

[۶۴. chaotic situation](#)

[۶۵. psychological karate](#)

[۶۶. rage-provoking](#)

[۶۷. self-reflective loop](#)

[۶۸. self-effacement](#)

[۶۹.](#) در اساطیر یونانی پیگمالیون، مجسمه‌ساز و گالاتا، مجسمه‌ای بود که این هنرمند ساخت و پس از ساخت آن عاشقش شد. م.

[۷۰. Thomas Wolfe-ian](#)

[۷۱. John Keats](#)، شاعر مکتب رمانتیسم. م.

[۷۲. John Prine](#)

[۷۳.](#) soap opera، اصطلاحی برای نوعی از سریال‌های تلویزیونی است که در آن‌ها پیش از رسیدن به پایان خوش، غم را تا آنجا که جا دارد، کش می‌دهند. م.

[۷۴.](#) «هر روز» شعری از Norman Petti و Charles Hardin.