

خیره به خورشید

(غلبه بر هراس از مرگ)

اروین یالوم

ترجمه مهدی غبرایی

فهرست

جراحی مرگبار

- ۹ /۱ جراحی مرگبار
- ۱۹ /۲ تشخیص اضطراب مرگ
- ۳۷ /۳ تجربه برانگیزاننده
- ۷۷ /۴ نیروی افکار
- ۱۰۹ /۵ غلبه بر هراس مرگ از راه ارتباط
- ۱۳۷ /۶ آگاهی از مرگ
- ۱۸۱ /۷ پرداختن به اضطراب مرگ
- ۲۴۵ پسگفتار

جراحت مرگبار

اندوه به قلبم ره می‌گشاید. از مرگ می‌هراسم.

گیلگمش

شعور موهبت بزرگی است، گنجینه‌گرانبهایی مانند خودِ زندگی. انسان به شعور از موجودات دیگر متمایز می‌شود. اما این شعور به بهای گزافی به دست می‌آید: جراحت مرگبار. هستی ما تا ابد تحت الشعاع دانستن این نکته است که می‌بالیم و به اوج شکوفایی می‌رسیم و روزی ناگزیر پژمرده می‌شویم و می‌میریم.

از ابتدای تاریخ تاکنون فکر فناپذیری در جان ما ته‌نشین شده است. چهارهزار سال پیش گیلگمش، قهرمان بابلی، در مرگ دوست خویش، انکیدو،

با جمله‌هایی که در سرلوحه آمده اندیشیده است: «تاریک شده‌ای و صدایم را نمی‌شنوی. به گاه مرگ آیا من هم چون انکیدو نمی‌شوم؟ اندوه به قلبم ره می‌گشاید. از مرگ می‌هراسم.»

گیلگمش از زبان همه ما سخن می‌گوید. یکایک ما، از مرد و زن و کودک، نیز مثل او از مرگ می‌ترسیم. ترس از مرگ در بعضی از ما غیر مستقیم بروز می‌کند، چه به صورت بیقراری مدام و چه به شکل پوشیده در قالب نشانه بیماری روانشناختی دیگر؛ دسته‌ای دیگر یک رشته نگرانی آگاهانه و آشکار درباره مرگ بروز می‌دهند؛ و برای عده‌ای ترس از مرگ به صورت هول مهیبی درمی‌آید که مانع هرگونه شادی و عمل می‌شود.

هزاران سال است که فیلسوفان متفکر می‌کوشند جراحی فناپذیری را تلطیف کنند و در ساختن زندگی هماهنگ و توأم با آرامش به یاری ما بشتابند. کار من روان درمانی است و افراد زیادی را که با اضطراب مرگ درگیر بوده‌اند معالجه کرده‌ام. در جریان کار متوجه شده‌ام که حکمت باستانی، بخصوص حکمت فیلسوفان یونان باستان امروزه نیز مناسبیت دارد.

در واقع در کار درمانگری جز فیلسوفان کلاسیک یونان، بخصوص اپیکور، اجداد روشنفکر خود را همپایه روانپزشکها و روانشناسان بزرگ اواخر قرن نوزدهم و اوایل قرن بیستم، نظیر پانیل، فروید، یونگ، پاولوف، رورشاخ و اسکینر نمی‌دانم. هرچه بیشتر درباره این متفکر شگفت‌آور آنتی یاد می‌گیرم، بیشتر می‌فهمم که اپیکور از پیشگامان روان‌درمانگری بوده است و در سراسر این کتاب از عقاید او استفاده خواهم کرد.

اپیکور در ۳۴۱ ق. م، کمی پس از مرگ افلاتون به دنیا آمد و در ۲۷۰ ق. م از دنیا رفت. خلیپها با نام او از طریق واژه اپیکور یا اپیکوری‌آشنایی دارند. این واژه کسی را وصف می‌کند که پیرو لذتهای ناب نفسانی، خصوصاً

خور و نوش خوب، است. اما در واقعیت تاریخی اپیکور هوادار لذت نفسانی نبود؛ بلکه بیش از آن دغدغه نیل به آرامش (آتاراکسیا) را داشت.

اپیکور «فلسفه طبی» را به اجرا گذاشت و در این نکته اصرار ورزید که پزشک تن را معالجه می‌کند و فیلسوف باید جان را مداوا کند. به نظر او فلسفه فقط یک هدف درست داشت: کاهش بدبختی انسان. و علت العلل بدبختی چه بود؟ به عقیده اپیکور ترس همه جا حاضر از مرگ. او می‌گفت تصور ترسناک مرگ ناگزیر با لذت آدمی از زندگی تداخل می‌کند و هر عیشی را منغص می‌سازد. اپیکور برای کاهش ترس از مرگ تجارب فکری نیرومند متعددی را بسط داد که شخصاً به خود من در رویارویی با اضطراب مرگ کمک کرد و برای یاری به بیمارانم ابزاری در اختیارم گذاشت. در بحثی که به دنبال می‌آید، بارها به این عقاید ارزشمند رجوع خواهم کرد.

تجربه شخصی و کار بالینی به من آموخته که این اضطراب مرگ در تمام طول حیات شدت و ضعف می‌گیرد. بچه‌ها از اوان کودکی چاره‌ای جز دیدن نشانه‌های کوچک و بزرگ فناپذیری دور و بر خود ندارند: برگهای پژمرده، حشرات و پرندگان مرده و صدها سنگ گور بی‌انتهای بچه‌ها شاید به تقلید پدر و مادر خود تماشا کنند و به فکر فرو بروند و ساکت بمانند. اگر نگرانی خود را آشکار کنند، پدر و مادرشان ناراحت می‌شوند و حتماً به دلداریشان می‌شتابند. بزرگسالان گاهی جمله‌های دلگرم کننده پیدا می‌کنند یا همه چیز را به آینده‌ای دور دست حواله می‌دهند یا با حکایت‌های انکار مرگ درباره رستاخیز، زندگی ابدی، بهشت و دیدار در قیامت، نگرانی بچه‌ها را رفع می‌کنند.

معمولاً ترس از مرگ از شش سالگی تا سن بلوغ پنهان می‌شود،

سالهایی که فروید آن را دوره جنسیت نهانی خوانده است. سپس در دوره بلوغ به شدت و حدت بروز می‌کند: فکر مرگ غالباً نوجوانان را به خود مشغول می‌دارد و معدودی از آنها به فکر خودکشی می‌افتند. امروزه شاید بسیاری از نوبالغها با تسلط بر مرگ و پراکندن آن در زندگی دوم خود از طریق بازیهای خشن ویدئویی به اضطراب مرگ پاسخ بدهند. دسته‌ای دیگر با شوخی درباره چوبه دار و ترانه‌های طعنه‌آمیز درباره مرگ یا با تماشای فیلمهای هراسناک همراه دوستان در برابر مرگ مقاومت می‌کنند. من هم در ابتدای دوره بلوغ هفته‌ای دوبار همراه دوستانم به سینمای کوچکی نزدیک مغازه پدرم می‌رفتم و از تماشای فیلمهای ترسناک جیغ می‌زدیم و با دهان باز فیلمهای بی‌پایانی را که درباره وحشیگریهای جنگ جهانی دوم ساخته بودند تماشا می‌کردیم. یادم می‌آید که از بازی سرنوشت و پا گذاشتن به دنیا در ۱۹۳۱ در سکوت به خود می‌لرزیدم، زیرا پسر عمویم هری پنج سال زودتر از من به دنیا آمده و به سربازی رفته و در جریان تهاجم به نورماندی کشته شده بود.

بعضی از جوانان با تن در دادن به کارهای خطرناک در برابر مرگ می‌ایستند. یکی از بیماران مذکر من - که دستخوش تشویشهای متعدد بود و مدام خوف آن داشت که فاجعه‌ای بزرگ بروز کند - به من گفت که در شانزده سالگی چتر بازی کرده و بیش از ده - دوازده بار از هواپیما پریده است. حالا که به گذشته نگاه می‌کند، عقیده دارد که این راهی برای مقابله با ترس مدامش از فناپذیری خودش بوده است.

رفته رفته با پشت سر گذاشتن نوجوانی دغدغه مرگ جای خود را به دو وظیفه بزرگ دوره جوانی می‌دهد: دنبال کردن کار مناسب و تشکیل خانواده. سپس، سه دهه بعد، وقتی بچه‌ها از خانه رفتند و سن بازنشستگی رسید، بحران میانسالی بر سر ما آوار می‌شود و بار دیگر اضطراب از مرگ به شدت بروز می‌کند. وقتی به اوج زندگی می‌رسیم و به کوره راه پیش رو نگاه

می‌کنیم، درمی‌یابیم که این کوره راه دیگر صعود نمی‌کند، بلکه به سوی زوال و نقصان سرازیر می‌شود. از این پس دیگر دغدغه مرگ هرگز از یاد ما نمی‌رود.

آسان نیست که هر دم سراپا خبردار از مرگ زندگی کنیم. درست مثل آن است که به خورشید خیره شویم: فقط چند لحظه می‌توان تاب آورد. از آنجا که بیم و هراس موجب فلج کردن زندگی می‌شود، روشهایی برای هموار کردن ترس از مرگ ابداع می‌کنیم. ادامه حیات خود را در بچه‌ها می‌جوئیم؛ ثروتمند می‌شویم، مشهور می‌شویم، روز به روز رشد می‌کنیم؛ در مجامعی شرکت می‌کنیم که از یکدیگر حمایت می‌کنند و در مراسم آنها حضور می‌یابیم؛ یا به نجات دهنده نهایی ایمان می‌آوریم.

عده‌ای از آدمها - که فوق‌العاده به مصونیت خود اطمینان دارند - غالباً بدون توجه به دیگران یا به ایمنی خود قهرمانانه زندگی می‌کنند. دسته‌ای دیگر می‌کوشند جدایی دردناک مرگ را از راه پیوستن به دیگری تعالی دهند، یعنی با کسی که دوستش بدارند، یک هدف، یک مجمع یا یک موجود الهی. اضطراب مرگ مادر همه مذاهب است که به طرق گوناگون می‌کوشند دلهره فانی بودن انسان را تعدیل کنند. پروردگار چنانکه فرهنگهای گوناگون وصفش کرده‌اند، نه تنها از راه تجسم حیات جاودان رنج فانی بودن را بر ما هموار می‌سازد، بلکه هجران هولناک را با ارائه حضور ابدی جبران می‌کند و طرح روشنی از گذران زندگی پرمعنا به دست می‌دهد.

اما با وجود استوارترین و گرمی‌ترین دفاعیات هرگز یکسره از اضطراب مرگ خلاص نمی‌شویم: همیشه هست و در یکی از شیارهای مخفی مغز ما کمین کرده است. شاید به قول افلاتون نمی‌توانیم به ژرف‌ترین قسمت وجودمان دروغ بگوییم.

اگر من در حدود ۳۰۰ ق.م. شهروند آتن بودم (زمانی که غالباً به آن

عصر طلایی فلسفه لقب می‌دهند) و هراس مرگ یا کابوسی را از سر می‌گذراندم، برای پاک کردن ذهنم از تار و پود ترس به چه کسی مراجعه می‌کردم؟ احتمال دارد که به هر زحمتی شده خود را به محافل بحث می‌رساندم، یعنی قسمتی از آنن که بسیاری از مدارس مهم فلسفه در آن بود. از جلو آکادمی که افلاتون بنیانگذارش بود و اکنون برادرزاده‌اش، اسپوسیوس، آن را اداره می‌کرد می‌گذشتم؛ همین طور از جلو لیسه، مدرسه ارسطو، که خود زمانی شاگرد افلاتون بود، اما از نظر فلسفی بیش از آن با او اختلاف داشت که جانشینش باشد. از جلو مدارس رواقیون و کلیبیون هم می‌گذشتم و فیلسوفان دوره‌گرد را که به جستجوی شاگرد بودند نادیده می‌گرفتم. سرآخر به باغ/پیکور می‌رسیدم و به گمانم در همین جا یاری می‌طلبیدم.

امروزه اگر اضطراب مرگ خوره جان کسی شود، به کجا رو بیاورد؟ بعضیها از خانواده‌شان کمک می‌گیرند؛ بعضی برای درمان سراغ کلیسا می‌روند و شاید دسته‌ای هم به چنین کتابی رو بیاورند. من با عده زیادی که از مرگ می‌ترسیدند کار کرده‌ام. عقیده دارم ملاحظات، اندیشه‌ها و مداخلاتی که در طول یک عمر کار درمانی گسترش داده‌ام به آنهایی که نمی‌توانند دست تنها اضطراب مرگ را بتاراندند کمک شایانی می‌کند و بصیرت لازم را به ایشان می‌دهد.

می‌خواهم در همین فصل اول تأکید کنم که ترس از مرگ مشکلاتی به بار می‌آورد که شاید در وهله اول به طور مستقیم به فناپذیری مربوط نباشد. مرگ دامنه فراخی دارد و تأثیر آن غالباً پوشیده است. هرچند ترس از مرگ دسته‌ای از مردم را پاک فلج می‌کند، غالب اوقات این ترس تغییر شکل می‌دهد و به صورت علائم بیماری بروز می‌کند که ظاهراً هیچ ربطی به فناپذیری شخص ندارد.

فروید عقیده داشت بیشتر ثمرات آسیب‌شناسی روانی از امیال سرکوفته

جنسی شخص فراهم می‌آید. معتقدم این نظر بسیار تنگ است. من در کار بالینی خود به این درک رسیده‌ام که ما نه فقط امیال جنسی، بلکه کل خویشتن آفریده خویش و بویژه سرشت پایان‌پذیر خود را سرکوب می‌کنیم.

در فصل دوم درباره راههای تشخیص اضطراب مرگ نهفته بحث خواهم کرد. تعداد زیادی از مردم اضطراب، افسردگی و سایر نشانه‌های بیماری را دارند که محرکشان ترس از مرگ است. در این فصل و همچنین در فصلهای پس از آن نظرگاههای خود را با توجه به موارد بالینی و شگردهای طبابت خود و همچنین داستانهایی از فیلمها و ادبیات شرح می‌دهم.

در فصل سوم نشان خواهم داد که لزومی ندارد رویارویی با مرگ منجر به نومییدی شود و مقصود زندگی را از آن بگیرد. برعکس، می‌تواند انسان را به زندگی سرشارتر تشویق کند. تز اصلی این فصل چنین است: هرچند مادیت مرگ نابودمان می‌کند، فکر مرگ نجاتمان می‌دهد.

فصل چهارم برخی عقاید نیرومند را که فیلسوفان، درمانگران، نویسندگان و هنرمندان در غلبه بر ترس از مرگ مسلم می‌دانند شرح می‌دهد و درباره‌شان بحث می‌کند. اما همان طور که در فصل پنجم پیشنهاد شده شاید عقاید به تنهایی نتواند با واهمه‌ای که مرگ را احاطه کرده همسری کند. مهم‌ترین یاور ما در خیره شدن به مرگ همگامی عقاید و ارتباط انسانی است و من راههای عملی بسیاری برای به کار بستن این همگامی در زندگی روزمره به دست خواهم داد.

این کتاب نظرگاهی را بر اساس مشاهداتم درباره کسانی که از من یاری طلبیده‌اند ارائه می‌دهد. اما از آنجا که مشاهده‌گر همیشه بر آنچه مشاهده می‌کند تأثیر می‌گذارد، در فصل ششم مشاهده‌گر را محک می‌زنم و از خاطرات و تجارب شخصی خود درباره مرگ و برداشتم از فناپذیری سخن به میان می‌آورم. من هم با فکر فناپذیری دست و پنجه نرم کرده‌ام و به عنوان