

درمان شوپنهاور

اروین د. یالوم

مترجم

سپیده حبیب

فصل ۲۰. نشانه‌های بدینی.....	۲۶۹
فصل ۲۱.....	۲۷۴
فصل ۲۲. زنان، شهوت، میل جنسی.....	۲۹۱
فصل ۲۳.....	۲۹۹
فصل ۲۴.....	۳۱۹
فصل ۲۵. جوجه‌تیغی‌ها، نابغه و رهنمود یک انسان‌گریز برای روابط انسانی..	۳۲۳
فصل ۲۶.....	۳۳۱
فصل ۲۷.....	۳۵۲
فصل ۲۸. بدینی به مثابه شیوه‌ای برای زندگی.....	۳۵۸
فصل ۲۹.....	۳۶۵
فصل ۳۰.....	۳۸۵
فصل ۳۱. آرتور چگونه زیست.....	۳۹۱
فصل ۳۲.....	۴۰۰
فصل ۳۳. رنج، خشم، پایداری.....	۴۲۵
فصل ۳۴.....	۴۳۱
فصل ۳۵. خوددرمانی.....	۴۵۲
فصل ۳۶.....	۴۵۹
فصل ۳۷.....	۴۷۱
فصل ۳۸.....	۴۷۵
فصل ۳۹. سرانجام، شهرت.....	۴۹۳
فصل ۴۰.....	۵۰۰
فصل ۴۱. مرگ به سراغ آرتور شوینهاور می‌آید.....	۵۱۸
فصل ۴۲. سه سال بعد.....	۵۲۶
یادداشت‌ها.....	۵۳۰
درباره‌ی کتاب: حکایت نوشتن <i>درمان شوینهاور</i> از زبان نویسنده.....	۵۴۰

«آمیزه‌ی یالوم از فلسفه، آموزگاری، روان‌پزشکی و ادبیات، رمانی سرشار از اندیشه‌های نو، جذاب و دلنشین ساخته است.»
سن‌فرانسیسکو کرونیکل

«یالوم بافتی تردستانه پدید آورده: تارهایی از زندگینامه‌ی پرآشوب شوینهاور را به دفاعیه‌های فلسفی از اپیکتتوس تا نیچه و نیز به جلسات بی‌وقفه‌ی روان‌درمانی گره زده است.»
سیاتل تایمز

«داستانی درباره‌ی آخرین سال یک درمان‌گروهی و مناظره‌ای تکان‌دهنده درباره‌ی پایان زندگی که به زیبایی آراسته شده است.»
نقدنامه‌ی کرکاس

«*درمان شوینهاور* ارزش و محدودیت‌های درمان و نیز نقاط تلاقی فلسفه و روان‌شناسی را بررسی می‌کند.»
واشنگتن پست

«شورمندی یالوم مسری‌ست و چیره‌دستی‌اش در ارائه‌ی خوانشی روشن و بی‌ابهام از اندیشه‌ها و نظریات پیچیده، او را به ناب‌ترین شکل ممکن، محبوب خوانندگان‌ش کرده است. او دقیقاً می‌داند چطور می‌شود داستان را جذاب و پرکشش تعریف کرد.»
لوس‌آنجلس تایمز

«دقیق و موشکاف. یالوم کتاب‌هایش را اغلب "رمان‌های آموزشی"»

هر نفسی که فرو می‌بریم، مرگی را که مدام به ما دست‌اندازی می‌کند، پس می‌زند... . در نهایت این مرگ است که باید پیروز شود زیرا از هنگام تولد، بخشی از سرنوشت ما شده و فقط مدت کوتاهی پیش از بلعیدن طعمه‌اش، با آن بازی می‌کند. با این همه، ما تا آنجا که ممکن است، با علاقه‌ی فراوان و دلواپسی زیاد به زندگی ادامه می‌دهیم، همان‌جور که تا آنجا که ممکن است طولانی‌تر در یک حباب صابون می‌دمیم تا بزرگتر شود، گرچه با قطعیتی تمام می‌دانیم که خواهد ترکید.

فصل ۱

جولیوس^۱ به اندازه‌ی دیگران بلد بود درباره‌ی زندگی و مرگ موعظه کند. با رواقیونی که می‌گفتند: «ما به محض تولد مردن آغاز می‌کنیم» و با اپیکور که می‌گفت: «آنجا که من هستم، مرگ نیست و

که می‌دونی، این وضع کاملاً خوش‌خیمه. برای همه‌مون اتفاق می‌افته؛ خودم هم داروی تیروئید می‌خورم.

«آره، جولیوس، هیچ عضو ما از دست پیری فرار نمی‌کنه. علاوه بر تیروئیدت، غضروف زانوت هم داره ساییده می‌شه، پیازهای مو هم دارن می‌میرن و مهره‌های کمری فوقانی‌ات هم اون جور که قبلاً بودن، نیستن. دیگه اینکه، یکپارچگی پوستت هم به‌وضوح از دست رفته. سلول‌های سطحی پوستت عمرشون رو کردن. به این کراتوز‌های روی گونه‌ها نگاه کن. این ضایعات مسطح قهوه‌ای رو می‌گم.» یک آینه‌ی کوچک به دست جولیوس داد تا خودش را در آن ببیند. «از بار قبلی که دیدمت، خیلی بیشتر شده‌اند. چقدر وقت رو توی آفتاب می‌گذرونی؟ اون جور که خواسته بودم، کلاه لبه‌پهن سرت می‌ذاری؟ ازت می‌خوام براشون به یه متخصص پوست مراجعه کنی. باب کینگ کارش خوبه. توی همین ساختمانون بغلیه. این هم شماره تلفنش. می‌شناسی‌اش؟»

جولیوس سری تکان داد.

«می‌تونه اون بدقواره‌هاشو با یه قطره نیتروژن مایع بسوزونه. ماه پیش چندتا از صورت من برداشت. چیز مهمی نیست: پنج تا ده دقیقه طول می‌کشه. این روزا خیلی از متخصصای داخلی خودشون این کارو می‌کنن. علاوه بر اینا، یه ضایعه پشتت هست که می‌خوام اونو ببینه: تو نمی‌تونی ببینیش؛ درست پایین کناره‌ی بیرونی کتف راستته. ظاهرش با بقیه فرق می‌کنه: رنگ و پراکندگی رنگدانه‌هاش متفاوت، کناره‌هاش هم واضح نیست. ممکنه هیچی نباشه ولی بذاریم اون نظر بده. باشه رفیق؟»

جولیوس به عقب برمی‌گشت، آن عبارت را، آن لحظه‌ی غریب و نامتعارف را به‌عنوان لحظه‌ای می‌دید که زندگی بی‌غم و آسوده به پایان رسید و مرگ - دشمن تا آن زمان نامرنی - با تمامی واقعیت هراس‌انگیزش جسمیت یافت. مرگ آمده بود که بماند، دیگر از کنارش نمی‌رفت و همه‌ی وحشتی که در پی‌اش آمد، پی‌نوشت‌هایی قابل‌پیش‌بینی بود.

باب کینگ - مانند بسیاری از پزشکان سن‌فرانسیسکو - سال‌ها پیش بیمار جولیوس بود. جولیوس برای سی سال بر جامعه‌ی روان‌پزشکی فرمانروایی می‌کرد. در مقامش به‌عنوان استاد دانشگاه کالیفرنیا، انبوهی از دانشجویان را آموزش داده بود و پنج سال پیش، رئیس انجمن روان‌پزشکی آمریکا شده بود.

به چه شهرت داشت؟ بدون ذره‌ای اغراق دکتر دکترها بود. درمانگری که آخرین مشکل‌گشای همه بود، جادوگری زبردست و توانا که برای کمک به بیمار هر آن‌چه از دستش برمی‌آمد، انجام می‌داد. و به همین دلیل بود که باب کینگ ده سال پیش برای درمان اعتیاد طولانی‌مدتش به ویکودین^۱ (داروی انتخابی پزشکان معتاد چون به‌راحتی در دسترس است) از جولیوس مشورت خواسته بود. آن موقع کینگ در وضعیت بدی بود. نیازش به ویکودین بیش از حد بالا رفته بود: زندگی زناشویی‌اش به مخاطره افتاده بود، حرفه‌اش صدمه دیده بود و مجبور بود هر شب برای خواب از این ماده استفاده کند.

باب سعی کرده بود وارد درمان شود ولی همه‌ی درها به رویش بسته بود. همه‌ی درمانگرانی که از آن‌ها مشاوره خواسته بود، اصرار داشتند به یک برنامه‌ی نوتوانی پزشکان بیمار وارد شود، برنامه‌ای که باب در برابرش مقاومت می‌کرد چون از اینکه حریم خصوصی‌اش با ورود به یک درمان گروهی متشکل از پزشکان معتاد صدمه ببیند، بیزار بود. درمانگران تسلیم

آن موقع کینگ در وضعیت بدی بود. نیازش به ویکودین بیش از حد بالا رفته بود: زندگی زناشویی اش به مخاطره افتاده بود، حرفه اش صدمه دیده بود و مجبور بود هر شب برای خواب از این ماده استفاده کند.

باب سعی کرده بود وارد درمان شود ولی همه‌ی درها به رویش بسته بود. همه‌ی درمانگرانی که از آن‌ها مشاوره خواسته بود، اصرار داشتند به یک برنامه‌ی نوتوانی پزشکان بیمار وارد شود، برنامه‌ای که باب در برابرش مقاومت می‌کرد چون از اینکه حریم خصوصی اش با ورود به یک درمان گروهی متشکل از پزشکان معتاد صدمه ببیند، بیزار بود. درمانگران تسلیم نمی‌شدند. اگر حاضر می‌شدند پزشک معتاد شاغلی را بدون استفاده از برنامه‌های نوتوانی رسمی درمان کنند، خود را در معرض مجازات‌های شورای پزشکی یا شکایات خصوصی قرار می‌دادند (مثلاً اگر پزشک بیمار در قضاوت درمانی بیمارش مرتکب خطا می‌شد).

پیش از ترک حرفه و درخواست مرخصی برای رفتن به یک شهر دیگر برای دریافت درمان به صورت ناشناس، به‌عنوان آخرین چاره به جولیوس متوسل شد؛ او هم خطر را پذیرفت و به باب کینگ اعتماد کرد تا به‌تنهایی ویکودین را ترک کند. و با اینکه درمان دشوار بود - همان‌طور که در مورد همه‌ی معتادان همین جور است - جولیوس باب را به مدت سه سال و بدون کمک‌گرفتن از برنامه‌ی نوتوانی درمان کرد. و این یکی از آن رازهایی بود که هر روان‌پزشکی دارد: یک موفقیت درمانی که به‌هیچ‌وجه نمی‌شود از آن حرف زد یا مطلبی درباره‌اش منتشر کرد.

جولیوس بعد از بیرون آمدن از مطب متخصص داخلی، در ماشینش نشست. قلبش آن قدر محکم می‌زد که انگار ماشین را

«ممکنه هیچی نباشه ولی بذاریم اون نظر بده.» جولیوس فشار روانی و تظاهر به بی‌خیالی را در صدای هرب حس کرد. اشتباه نمی‌کرد؛ وقتی یک دکتر عبارت «رنگ و پراکندگی رنگدانه‌هاش متفاوت، کناره‌هاش هم واضح نیست» را در صحبت با دکتر دیگری به‌کار می‌برد، شکی نیست که دلیلی برای هشدار داشته است. این رمز امکان وجود ملانوم^۱ بود و حالا که جولیوس به عقب برمی‌گشت، آن عبارت را، آن لحظه‌ی غریب و نامتعارف را به‌عنوان لحظه‌ای می‌دید که زندگی بی‌غم و آسوده به پایان رسید و مرگ - دشمن تا آن زمان نامرئی - با تمامی واقعیت هراس‌انگیزش جسمیت یافت. مرگ آمده بود که بماند، دیگر از کنارش نمی‌رفت و همه‌ی وحشتی که در پی‌اش آمد، پی‌نوشت‌هایی قابل‌پیش‌بینی بود.

باب کینگ - مانند بسیاری از پزشکان سن‌فرانسیسکو - سال‌ها پیش بیمار جولیوس بود. جولیوس برای سی سال بر جامعه‌ی روان‌پزشکی فرمانروایی می‌کرد. در مقامش به‌عنوان استاد دانشگاه کالیفرنیا، انبوهی از دانشجویان را آموزش داده بود و پنج سال پیش، رئیس انجمن روان‌پزشکی امریکا شده بود.

به چه شهرت داشت؟ بدون ذره‌ای اغراق دکتر دکترها بود. درمانگری که آخرین مشکل‌گشای همه بود، جادوگری زبردست و توانا که برای کمک به بیمار هرآنچه از دستش برمی‌آمد، انجام می‌داد. و به همین دلیل بود که باب کینگ ده سال پیش برای درمان اعتیاد طولانی‌مدتش به ویکودین^۲ (داروی انتخابی پزشکان معتاد چون به‌راحتی در دسترس است) از جولیوس مشورت خواسته بود.

۱. یکی از انواع سرطان پوست - م.

2. Vicodin

می لرزاند. نفس عمیقی کشید تا بر وحشت فزاینده اش چیره شود، بعد یکی دیگر و یکی دیگر؛ تلفن همراهش را درآورد و با دستان لرزان به باب کینگ تلفن زد و یک وقت اضطراری گرفت.

صبح روز بعد، باب همین جور که داشت با یک ذره بین بزرگ پشت جولیوس را واری می کرد گفت: «ازش خوشم نمی یاد. بیا، می خوام خودت هم نگاهش کنی؛ با دو تا آینه می شه این کارو کرد.»

باب او را روبه روی آینه ی دیواری نشانده و یک آینه ی دستی بزرگ را به طرف خال گرفت. جولیوس از درون آینه نگاه می به متخصص پوست انداخت: موطلائی، سرخ و سفید با عینک شیشه کلفتی که بر بینی درازش نشسته بود؛ یادش آمد باب گفته بود در کودکی، بچه های دیگر مسخره اش می کردند و او را «دماغ خیاری» صدا می زدند. در این ده سال زیاد فرق نکرده بود. هول و عجله به نظر می آمد، درست مثل همان موقعی که بیمار جولیوس بود و همیشه هن هن کنان و نفس زنان چند دقیقه دیر می رسید. هر وقت باب با عجله وارد مطب می شد آن ترجیع بند خرگوش سفید به ذهن خطور می کرد که: «دیرم شده، دیرم شده، برای یه قرار مهم دیرم شده». کمی چاق شده بود ولی به اندازه ی قبل کوتاه بود. درست شبیه یک متخصص پوست. کی تا حالا یک متخصص پوست بلندقد دیده؟ بعد جولیوس به چشمانش نگاه کرد - اوه، اوه، چشمانش دلواپسند - مردمک ها گشاده شده اند.

جولیوس از آینه به جایی نگاه کرد که باب داشت با یک مداد پاک کن دار نشان می داد: «اینجاست. این خال مسطح زیر شانیه ی راست، پایین کتف. می بینی اش؟»

جولیوس سری تکان داد.

باب در حالی که خط کش کوچکی کنارش می گذاشت، ادامه داد: «کمی کوچکتر از یک سانتی متره. مطمئنم قانون کلی ABCD درماتولوژی^۱ رو از دوره ی دانشکده ی پزشکی یادته.»

جولیوس حرفش را قطع کرد: «من علامت های اختصاری درماتولوژی رو از دانشکده ی پزشکی یادم نیست. فکر کن با یه غیر حرفه ای طرفی.»

«خیلی خب. ABCD. A برای Asymmetry (عدم تقارن): اینجا رو ببین.» مداد را روی بخش هایی از ضایعه حرکت داد. «مثل بقیه ی اینا کاملاً گرد نیست: اینو ببین و اینو.» به دو خال کوچک مجاور اشاره کرد.

جولیوس سعی کرد با یک نفس عمیق از فشار روانی اش کم کند.

«B برای Borders (کناره ها): حالا اینجا رو نگاه کن. می دونم دیدنش سخته.» باب دوباره به ضایعه ی پایین کتف اشاره کرد. «ببین کناره های فوقانی چقدر واضحه، ولی کناره ی داخلی اش نامشخصه و در پوست اطرافش محو شده. C برای Coloration (رنگ). اینجا، این طرفش قهوه ای روشنه. اگه با ذره بین بزرگش کنم، یه نقطه ی قرمز می بینم، چند تا سیاه و حتا شاید چند تا خاکستری. D برای Diameter (قطر)؛ همون جور که گفتم شاید هفت هشت میلی متر. این اندازه ی خوبی، ولی نمی تونیم بگیم چند وقته اینجاست، منظورم اینه که نمی شه سرعت رشدش رو حدس زد. هرب کاتس می گه در معاینه ی سال پیش اینجا نبوده. و بالاخره، زیر ذره بین شکی نیست که مرکزش زخمی یه.»

۱. بخشی از دانش پزشکی مرتبط با بیماری های پوست - م.