

من چگونه
ترجمه اعظم حرام
اروین یالوم شدم



فهرست

- فصل اول: تولد همدردی و همدلی ۱۱
- فصل دوم: در جستجوی راهنما ۱۵
- فصل سوم: می خواهم او برود ۲۳
- فصل چهارم: برگشت در مسیری دایره‌وار ۲۹
- فصل پنجم: کتابخانه الف - ی ۳۹
- فصل ششم: جنگ مذهبی ۴۵
- فصل هفتم: پسر قمارباز ۵۹
- فصل هشتم: تاریخچه‌ای کوتاه از خشم ۶۵
- فصل نهم: میز قرمز ۷۳
- فصل دهم: ملاقات با مرلین ۸۳
- فصل یازدهم: دوران کالج ۸۹
- فصل دوازدهم: ازدواج با مرلین ۱۰۵
- فصل سیزدهم: اولین بیمار من ۱۱۱
- فصل چهاردهم: دوران انترنی: دکتر بلک‌وود اسرارآمیز ۱۱۷
- بخش پانزدهم: سال‌های جانز هاپکینز ۱۲۳
- فصل شانزدهم: مأموریت در بهشت ۱۴۷

۱۰ ■ من چگونه اروین یالوم شدم

- فصل هفدهم: رفتن به ساحل دریاچه ۱۶۱
- فصل هجدهم: یک سال در لندن ۱۸۵
- فصل نوزدهم: زندگی کوتاه و متلاطم گروه‌های رویارویی ۱۹۷
- فصل بیستم: اقامت موقت در وین ۲۰۳
- فصل بیست و یکم: هر روز یک گام به پیش ۲۱۳
- فصل بیست و دوم: آکسفورد و سکه‌های جادویی آقای اسفیکا ۲۲۱
- فصل بیست و سوم: روان‌درمانی اگزستانسیال ۲۲۹
- فصل بیست و چهارم: روبرو شدن مرگ با رولو می ۲۴۳
- فصل بیست و پنجم: مرگ، رهایی، انزوا و معنا ۲۵۳
- فصل بیست و ششم: پاریس و گروه‌های درمانی ۲۶۱
- فصل بیست و هفتم: مسافر هندوستان ۲۶۹
- فصل بیست و هشتم: ژاپن، چین، مالی و «جلاد عشق» ۲۸۵
- فصل بیست و نهم: وقتی نیچه گریست ۳۰۳
- فصل سی‌ام: دروغ‌گویی روی مبل ۳۱۹
- فصل سی و یکم: مامان و معنی زندگی ۳۲۵
- فصل سی و دوم: در راه یونانی شدن ۳۳۷
- فصل سی و سوم: هدیهٔ درمان ۳۴۹
- فصل سی و چهارم: دو سال با شوپنهاور ۳۵۹
- فصل سی و پنجم: خیره به خورشید ۳۶۷
- فصل سی و ششم: آخرین آثار ۳۸۳
- فصل سی و هفتم: وای! درمان با روش «تایپ کردن» ۳۹۳
- فصل سی و هشتم: زندگی من در گروه‌ها ۳۹۹
- فصل سی و نهم: در مسیر کمال‌جویی ۴۱۵
- فصل چهلم: تازه‌کاری در مسیر پیر شدن ۴۲۹

فصل اول

تولد همدردی و همدلی

ساعت سه صبح از خواب پریدم. بالش‌م از اشک خیس شده بود. به آرامی از رختخواب بیرون خزیدم تا مریلین^۱ بیدار نشود. به دستشویی رفتم. چشم‌هایم را خشک کردم، و همان دستورالعمل‌هایی را که چهل سال است برای بیمارانم تجویز می‌کنم، خودم انجام دادم: «چشم‌هات رو ببند، خوابت رو در ذهنت مرور کن و بعد هرچی را که در خواب دیدی یادداشت کن».

«در خواب دیدم ده ساله هستم یا شاید هم یازده ساله. داشتم از تپه بلندی که خیلی نزدیک خانه ما بود، با دوچرخه پائین می‌آمدم. دختری به نام آلیس روی سکوی جلوی در خانه خودشان نشسته بود. او کمی از من بزرگ‌تر بود و با وجود جوش‌های قرمزی که صورتش را پوشانده بود باز هم زیبا و جذاب بود. همین‌طور که با دوچرخه از روبرویش رد شدم فریاد زدم:

– سلام. جوش جوشی.

ناگهان دیدم مرد درشت‌هیکل و ترسناکی جلوی دوچرخه‌ام ایستاد و با گرفتن

1. Marilyn

2. Alice

۱۲ ■ من چگونه اروین یالوم شدم

فرمان دو چرخه، مرا مجبور کرد توقف کنم. در خواب می دانستم که این مرد، پدر آلیس است. او با لحنی هشداردهنده به من گفت:

- هی، تو، سمت هرچی می خواد باشه. اگه یه نخود مغز، برای فکر کردن داری، یه دقیقه به سؤال فکر کن و جواب بده. در مورد حرفی که به دخترم زدی فکر کن و یه چیزی به من بگو: آلیس بعد از شنیدن حرف تو چه احساسی پیدا می کنه؟ من بیش از حد ترسیده بودم.

- زود باش جواب بده، مطمئنم یهودی باهوشی هستی. خُب، پس بجنب، حدس بزن آلیس بعد از شنیدن حرفی که بهش زدی چه حالی می شه؟ من از ترس می لرزیدم و لال شده بودم.

- باشه، باشه، آرام باش. من برات راحتش می کنم. فقط به من بگو حرفی که به آلیس زدی حالش رو خوب تر می کنه یا بدتر؟ من فقط توانستم با لکنت و من و من کنان بگویم: «نمی دونم».

- ای بابا، یعنی نمی تونی راحت فکر کنی؟ باشه، پس من کمکت می کنم. تصور کن من به تو نگاه کنم و یه چیز بدی توی صورتت پیدا کنم و هر دفعه که تو رو می بینم، با همون صدات بزنم.

بعد او صورتش را نزدیک صورتم آورد و به دقت مرا و رانداز کرد.

- آها، یک کم دماغ توی بینی ات می بینم. چطوره بهت بگم بچه دماغو؟ گوش چپت هم بزرگ تر از گوش راسته. فکر کن مثلاً از این به بعد صدات بزنم گوش دراز یا چطوره سمت رو بذارم بچه یهودی. خُب، چطوره؟ خوشت میاد؟

در خواب می دانستم که این اولین باری نیست که از جلوی خانه آلیس رد می شوم. من هر روز از آنجا رد می شدم و هر بار هم با همین کلمات آلیس را صدا می زدم. اما.. در واقع دلم می خواسته با او سر صحبت را باز کنم. با این عبارات سعی می کردم با او دوست شوم و هر بار هم فریاد می زدم «هی، جوش جوشی!»

من با این حرکت داشتم او را اذیت می کردم. داشتم به او توهین می کردم. در تمام این مدت من به او صدمه زده بودم. و تا به حال، خودم متوجه نشده بودم. اصلاً انگار کور بودم و حالا از فهمیدن این حقیقت به هراس افتاده بودم. وحشت کرده بودم...

تولد همدردی و همدلی ■ ۱۳

وقتی حرف‌های پدر آلیس تمام شد، آلیس از پله‌های جلوی در خانه، پائین آمد و با صدایی نرم و مهربان گفت:

- می‌خوای با هم بازی کنیم؟

این را گفت و نگاه کوتاهی به پدرش انداخت، پدر آلیس هم با تکان دادن سر، پیشنهاد دخترش را تایید کرد.

- من خیلی حالم بده. شرمنده‌ام، خیلی شرمنده‌ام. من نمی‌تونم. نمی‌تونم.

نمی‌تونم...»

از همان دوران نوجوانی، همیشه پیش از خواب اعمالم را مرور کرده‌ام. دو هفته است که کتاب فرشته‌های درون ما نوشته استیون پینکر^۱ را می‌خوانم. امشب پیش از این خواب، فصلی را که دربارهٔ طلوع همدردی و همدلی در دوران روشنگری و تحول اروپا بود خوانده بودم. با خواندن این رمان‌ها یا رمان‌هایی مانند کلاریسا، یا پاملا^۲ که زمانی به شکل سریال‌گونه در انگلستان منتشر می‌شدند، متوجه می‌شویم چقدر این داستان‌ها در کاهش خشونت، بی‌رحمی و ظلم نقش بازی کرده‌اند. این داستان‌ها به ما کمک می‌کنند تا دنیا را از منظر و دیدگاه دیگری تجربه کنیم. نیمه‌شب بود که کتاب را بستم و چراغ‌ها را خاموش کردم و درست چند ساعت بعد با آن کابوس بیدار شدم.

پس از آنکه بالاخره خودم را آرام کردم، به رختخواب برگشتم و در بستر دراز کشیدم و به این فکر کردم که چقدر جالب است که بعد از هفتاد و سه سال، این دمل چرکی دهان باز کرده و این گناه سر به مهر از پرده بیرون افتاده است. من واقعاً در دوازده سالگی از جلوی خانهٔ آلیس با دوچرخه رد می‌شدم و او را با عبارت «هی، جوش جوشی» صدا می‌زدم. او را با این عبارت دردناک و نامهربانانه صدا می‌زدم و به این شکل تلاش می‌کردم توجهش را به خودم جلب کنم. پدر آلیس هیچ‌وقت با من روبرو نشد. اما حالا در هشتاد و پنج سالگی، در دوران آگاهی و بینش، دوباره خودم را مرور می‌کنم. اینجا در بستر دراز کشیده و گذشته‌ام را دوباره فرا می‌خوانم.

1. Steven Pinker

2. Clarissa, Pamela

۱۴ ■ من چگونه اروین یالوم شدم

و با همین کابوس، خاطرات گذشته را ترمیم می‌کنم. حالا می‌توانم کاملاً تصور کنم که آلیس آن موقع چه احساسی پیدا می‌کرده و من چقدر به روحش آسیب زده‌ام. آلیس، مرا ببخش.