

# دروغ‌هایی که به خود می‌گوییم

جان فردریکسون

علیرضا (امیر) منشی ازغندی



ببینش نو

## فهرست مطالب

۶	مقدمه نویسنده بر ترجمه فارسی .....
۱۴	پیشگفتار .....
۱۸	مقدمه .....
۲۴	فصل اول یک جای کار می‌لنگد .....
۵۰	فصل دوم چگونه از حقایق زندگی مان اجتناب می‌کنیم .....
۸۶	فصل سوم امتناع از پذیرفتن .....
۱۳۴	فصل چهارم بمیرید پیش از آنکه بمیرید .....
۱۵۲	فصل پنجم گشوده‌بودن به حقیقت .....
۱۸۲	فصل ششم پذیرفتن .....
۲۲۰	درباره نویسنده .....
۲۲۴	یادداشت‌ها .....

از صوفی‌ای نقل کرده‌اند: «گمان می‌بری در راه بغدادی، حال آنکه به سمرقند می‌روی». ما در زندگی راه‌هایی را می‌پیماییم که دروغ‌هایمان مشخص کرده‌اند و فقط به رنج می‌انجامند. وقتی رنجمان طاقت فرسا و جانکاه می‌شود، نیازمند کسی می‌شویم که در دیدن دروغ‌هایی که باور کرده‌ایم و دروغ‌هایی که به خودمان می‌گوییم، ما را یاری دهد. چون، تنها با دیدن این دروغ‌هاست که با حقایق زندگی‌مان مواجه می‌شویم و به راه حقیقت بازمی‌گردیم؛ و چون، دروغ‌های ما بیمارمان و مواجهه با حقایق درمانمان می‌کنند. این کار مستلزم وجود کسی است که ما را در دیدن آن دروغ‌ها و تحمل درد آنی که پنهان کرده‌اند، یاری دهد و هنگام فرو افتادن در حقایقی که از آنها اجتناب می‌کنیم، دستمان را بگیرد.

---

1. suffering

2. Pain

برای فرق بین درد و رنج از نظر نویسنده به کتاب من به روایت من و یا مقدمه co-creating change رجوع شود. اجمالا اینکه درد در زندگی اجتناب‌ناپذیر است همچون درد فقدان، ناخوشی و مرگ؛ اما رنج از اجتناب از مواجهه‌شدن با واقعیت زندگی (که همین درد هم جز آن است) پدید می‌آید.

وقتی به سفر زندگی‌ام در پنجاه سال گذشته نگاه می‌کنم، می‌بینم در جایی از زندگی‌ام ایستاده‌ام که می‌توانم بگویم زندگی کردم و بخش اعظم آن، همان چیزی است که از زندگی می‌خواستم. اگر چه می‌توانم صحنه‌های روشنی نیز از توقف و عبور در روزهای روشن و تاریک، فراز و نشیب‌های فراوان، و پیروزی و شکست نیز ببینم که در دل آنها صیقل خوردم.

ملاقات صدها نفر معلم معنوی و شاگردی کردن در محضر آنها افتخاری بوده و هست که دنیا من را قابل دانست و به من ارزانی داد.

تحصیل در روانشناسی تا حال که دانشجوی دکتری آن در رشته سلامت هستم به هر آنچه پراکنده می‌دانستم، شخصیت و انسجام بخشید و همزمان با آن اشتغال به آموزگاری و درمانگری برای هزاران نفر که بزرگواری کردند و من را به‌عنوان معلم خویش انتخاب کردند، لطف دیگری بود که از جانب کائنات به من رسید.

همه‌ی ما درد زندگی را چشیده و در سیلاب آن غرقه شده‌ایم. حقیقت ما را فرا گرفته است، اما با دروغ‌هایی که به خود می‌گوییم از آن دوری می‌جوییم؛ دروغ‌هایی که تشخیص‌شان نمی‌دهیم و هرگز قصد گفتن آنها را نداریم. متأسفانه این دروغ‌ها، که ممکن است نخست جان ما را نجات داده باشند، در بلندمدت بدترین دشمنان ما و علت رنج‌های بیشتری می‌شوند. غافل از اینکه دروغ‌هایمان اشتباه‌اند و با این تصور که خودمان در اشتباه‌ایم به دنبال کمک می‌گردیم. گمان می‌کنیم شکسته شده‌ایم، درحالی‌که دروغ‌هایمان‌اند که شکسته می‌شوند و به احساساتمان اجازه‌ی بروز می‌دهند. با فرار از احساساتمان، دروغ‌های بیشتری به خود می‌گوییم که رنج‌های بیشتری ایجاد می‌کنند.

اگر آنچه در ما «اشتباه» است به آنچه درست است، رهنمون شود، چه؟ چه می‌شود اگر لازم باشد فرار را متوقف کنیم و بازگردیم و آنچه از آن می‌ترسیم، بپذیریم. روبه‌رو شدن با حقایق زندگی مان نه تنها علل رنج‌های ما را آشکار می‌کند، بلکه به ما توانایی روبرو شدن با آن حقایق را می‌دهد.

در این بخش، خواهیم دید چگونه درمانگر به ما کمک می‌کند تا به آنچه نشانه‌های بیماری به آن اشاره می‌کنند، یعنی دردی که به تنهایی قادر به تحمل آنها نیستیم، بنگریم. با نگاه عمیق‌تر به لایه‌های زیرین دروغ‌هایمان و یافتن عواطف و حقایق پنهان‌شده در پس آنها، به آنکه هستیم و آنچه واقعی است، بازمی‌گردیم.

### درمان: سفر یا ره آورد سفر؟

هنگامی که از مواجهه با آنچه به آن نیاز داریم اجتناب می‌کنیم، از نشانه‌های بیماری رنج می‌بریم که ما را به درمان سوق می‌دهند. ما می‌توانیم درد زندگی را تحمل کنیم، اما رنج‌های روانشناختی‌مان ممکن است تحمل‌ناپذیر باشند. ممکن است رؤیایی یا چیزی فوق‌العاده را از دست داده باشیم، فردی که دوست می‌داشتیم یا امید به اینکه دوستان داشته باشیم. زیگموند فروید روان‌درمانی را «معالجه از طریق عشق» نامید؛ عبارتی که به تعداد دل‌آدم‌ها بر آن تفسیر نوشته‌اند. اما، اخیراً در همایشی یکی از سخنرانان درمان را نوعی فناوری برای تغییر معرفی کرد. آیا درمان به یک فن تبدیل شده است؟ پس تکلیف رابطه چه می‌شود؟ آیا ما انسانیم، یا اشیایی که باید دستکاری شوند؟

در دورانی که رنج به مواد شیمیایی در مغز، افکار نادرست، یا ژن‌های معیوب تقلیل یافته است، قلب ما را فرامی‌خواند. ما ظرف نیستیم که با دارو پُرمان کنند، بلکه انسان‌هایی هستیم آرزومند ارتباط با زندگی درونی‌مان، با دیگر انسان‌ها و با خود زندگی. ما در جستجوی قرص و دارویی برای پرهیز از واقعیت نیستیم، بلکه در جستجوی دستی هستیم که در هنگام مواجهه با واقعیت نگهمان دارد.

1. Sigmund Freud to C. J. Jung 1906, in The Freud/ Jung Letters (Princeton, NJ: Princeton University Press, 1994)

"Psychoanalysis Is in Essence a Cure through Love"

شفا میان دو شخصی رخ می‌دهد که از طریق زندگی با یکدیگر می‌آموزند و از طریق تلاش متقابل در برابر واقعیات زندگی، خسران، و مرگ با یکدیگر پیوند می‌یابند. هیچ‌یک از ما مثل یک جادوگر همی پاسخ‌ها را نمی‌دانیم. درمانگر و درمان‌جو هر دو همواره می‌آموزند زندگی کنند و مسائل زندگی را برتابند.

هنگامی که من داوطلب ورود به دوره‌ی آموزش روان‌درمانی شدم، فردی که با من مصاحبه می‌کرد پرسید آیا هرگز درمان شده‌ام؟ من در جواب گفتم «بله».

«چرا به دنبال درمان رفتی؟»

«اوضاعم داغون بود.»

من نیازی به فن نداشتم، بلکه نیاز به فردی داشتم که کمکم کند تا با درد زندگی روبه‌رو شوم. در کودکی آن‌قدر رنج کشیده بودم که نمی‌توانستم به‌تنهایی آن را تحمل کنم؛ و در بزرگسالی سردرگم در رنج‌هایم و ناآگاه از علل آنها، نیاز به راهنمایی داشتم که دستم را بگیرد، با من وارد آن جنگل تاریک ناشناخته شود، و هنگامی که با خودم نشسته بودم، در کنار من بنشیند. با این کار، می‌توانستم اجازه بدهم دفاع‌هایم که علت رنج من بودند، از بین بروند و به آن خرد و حکمتی در خودم آگاه شوم که در دیگران می‌جستم.

من آنچه سفر روان‌درمانی تلقی می‌کردم، آغاز کردم. اما در این سفر، به کجا می‌رویم؟ به‌جایی نمی‌رویم! رفتن را متوقف می‌کنیم. ما از همین لحظه دویدن را متوقف می‌کنیم. ما می‌توانیم عمر خود را صرف فرار از خودمان به‌سوی هدفی مبهم کنیم که آن را درمان، بازیوری، یا اشراق می‌نامیم. اما نیاز به جستن چیزی نیست، زیرا عواطف ما، نگرانی‌های ما، دروغ‌هایی که به خود می‌گوییم، و حتی حقایقی که از آنها فرار می‌کنیم، همه و همه اینجایند. زنی نگران پسر چهل‌ساله‌اش بود که اوتیسم داشت. پسر به علت