

من شدن

خاطرات یک روان‌پزشک

اروین د. یالوم

حسین کاظمی یزدی

فهرست

۹	فصل یکم / تولد همدلی
۱۳	فصل دوم / در جست وجوی مرشد
۲۱	فصل سوم / می خواهم برود
۲۶	فصل چهارم / بازگشت
۳۶	فصل پنجم / کتابخانه، الف-ی
۴۱	فصل ششم / جنگ مذهبی
۵۸	فصل هفتم / پسر بچه ای قمارباز
۶۳	فصل هشتم / تاریخچه ی مختصری از خشم
۷۱	فصل نهم / میز سرخ
۸۰	فصل دهم / آشنایی با مری لین
۸۶	فصل یازدهم / دوران کالج
۱۰۲	فصل دوازدهم / ازدواج با مری لین
۱۰۷	فصل سیزدهم / اولین بیمارم
۱۱۲	فصل چهاردهم / دوره ی انترنی: دکتر بلک وود اسرارآمیز
۱۱۹	فصل پانزدهم / دوران جانز هاپکینز
۱۴۴	فصل شانزدهم / اعزام به بهشت

۱۵۷	فصل هفدهم / آمدن به بهشت
۱۸۰	فصل هجدهم / یک سال در لندن
۱۹۱	فصل نوزدهم / زندگی متلاطم و مختصر گروه‌های رویارویی
۱۹۷	فصل بیستم / اقامت موقت در وین
۲۰۶	فصل بیست و یکم / هر روز کمی نزدیک‌تر می‌شود
۲۱۴	فصل بیست و دوم / آکسفورد و سکه‌های طلسم شده‌ی آقای ...
۲۲۲	فصل بیست و سوم / درمان آگزستانسیال
۲۳۶	فصل بیست و چهارم / رویارویی با مرگ با رولوویی
۲۴۶	فصل بیست و پنجم / مرگ، آزادی انزوا و معنی
۲۵۳	فصل بیست و ششم / گروه‌های بیماران بستری شده و پاریس
۲۶۱	فصل بیست و هفتم / گذری به هند
۲۷۵	فصل بیست و هشتم / ژاپن، چین، بالی، و دژخیم عشق
۲۹۳	فصل بیست و نهم / وقتی نیچه گریست
۳۰۸	فصل سی‌ام / دروغ‌گویی روی میل
۳۱۵	فصل سی و یکم / مامان و معنی زندگی
۳۲۷	فصل سی و دوم / درباره‌ی یونانی شدن
۳۳۷	فصل سی و سوم / موهبت درمان
۳۴۶	فصل سی و چهارم / دو سال با شوپنهاور
۳۵۲	فصل سی و پنجم / خیره به خورشید
۳۶۹	فصل سی و ششم / واپسین آثار
۳۷۸	فصل سی و هفتم / خدای من! درمان بعدی
۳۸۳	فصل سی و هشتم / زندگی‌ام در گروه‌ها
۳۹۹	فصل سی و نهم / در باب آرمان‌سازی
۴۱۲	فصل چهلم / نوآموز پیری
۴۲۳	تقدیر و تشکر

فصل یکم

تولد همدلی

ساعت سه صبح از خواب بیدار می شوم. بالشم خیس اشک است. آن قدر آرام تکان می خورم تا خواب مری لین^۱ را به هم زنم، از رختخواب به بیرون می خزم، به دستشویی می روم، چشمانم را خشک می کنم و همان کاری را انجام می دهم که پنجاه سال است دارم به بیمارانم توصیه می کنم: چشمانتان را ببندید، رؤیایتان را در ذهن بازسازی کنید و هرچه می بینید یادداشت کنید:

تقریباً ده ساله ام، شاید هم یازده ساله. از تپه ای در نزدیکی خانه با دوچرخه پایین می آیم. دختری به نام آلیس^۲ را می بینم که روی ایوان جلوی خانه اش نشسته است. کمی بزرگ تر از من به نظر می آید و با این که صورتش پوشیده از دانه های سرخ است، باز هم جذاب است. وقتی با دوچرخه از جلوی من رد می شوم، داد می زنم: «سلام، سُرخکی!» ناگهان مردی درشت اندام و ترسناک جلویم سبزی می شود و با گرفتن دسته ی دوچرخه مرا نگه می دارد. یک جورهایی می دانم که او پدر آلیس است.

1. Marilyn

2. Alice

او فریاد زنان می‌گوید: «هی تو، اسمت هرچی هست. به لحظه با خودت فکر کن- البته آگه می‌تونوی فکر کنی- و به این سؤال جواب بده. به چیزی که به دخترگفتی فکر کن و بعد این سؤال منو جواب بده: آلیس از این حرف توجه حسی پیدا کرد؟»

آن قدر ترسیده‌ام که نمی‌توانم پاسخی بدهم.

«یا لا، جواب بده. تو بچه‌ی بلومینگ‌دال هستی [اسم بقالی پدرم مرکز خرید بلومینگ‌دال بود و بیش‌تر مشتریان فکر می‌کردند اسم خانوادگی ما بلومینگ‌دال است] و شرط می‌بندم یه یهودی باهوش باشی. پس یا لا بگو ببینم حرف تو باعث شده آلیس چه حسی پیدا کنه؟»

به خودم می‌لرزم. ترس دهانم را قفل کرده است.

«خیلی خُب، خیلی خُب، آروم باش؛ کارت رو راحت می‌کنم. فقط اینو بهم بگو: حرف تو باعث شد آلیس حس خوبی نسبت به خودش داشته باشه یا حس بدی؟»

فقط می‌توانم زیر لب زمزمه کنم: «نمی‌دونم!»

«نمی‌دونی، ها؟ خُب بذار کمکت کنم. فرض کن من بهت نگاه کنم و یه ویژگی‌های بدی در تو پیدا کنم و هر بار ی که تو رو می‌بینم، درباره‌ی اون ویژگی‌ها اظهار نظر کنم.» او بادقت به چهره‌ام نگاه می‌کند. «یه کم مُف توی دماغت هست؛ خُب چطوری "مُف مُفو"؟ گوش چپت یه کم بزرگ‌تر از گوش راسته. فرض کن هر وقت ببینمت بهت بگم: هی! "گوش گنده!" یا "بچه جهود" چطوره؟ دوستش داری؟»

در خواب متوجه می‌شوم که این اولین باری نیست که با دوچرخه از کنار خانه‌ی آن‌ها می‌گذرم، که این کار را هر روز انجام می‌دادم، و وقتی از کنار خانه‌ی آن‌ها رد می‌شدم آلیس را آن‌طور

صدا می‌زد، و با این کار قصد داشتم باب گفت‌وگورا باز کنم و دوستی پیدا کنم. و هر بار که او را «هی، سرخکی!» صدا می‌زد، او را آزار می‌دادم. از رنجی که همه‌ی این مدت به او داده‌ام، و از این که چشم‌انم این قدر کور بوده که این رنج کشیدن را ندیده است وحشت کردم.

وقتی کار پدر آلیس تمام می‌شود، آلیس از پله‌های ایوان پایین می‌آید و با صدای ملایمی به من می‌گوید: «می‌خوای بیای بالا بازی کنیم؟» او به پدرش نگاه می‌کند و پدر سری به تأیید تکان می‌دهد. پاسخ می‌دهم: «خیلی ناراحت‌م، شرمنده‌ام، خیلی شرمنده‌ام. نمی‌تونم، نمی‌تونم، نمی‌تونم...»

از دوران نوجوانی‌ام هر شب، پیش از خواب، کتاب می‌خوانم و طی دو هفته‌ی اخیر کتابی می‌خوانم با عنوان فرشتگان بهتر ما^۱ نوشته‌ی استیون پینکر^۲. دیشب، پیش از آن‌که آن رؤیا را ببینم، فصلی از آن کتاب را خوانده بودم که درباره‌ی طلوع همدلی در عصر روشنگری و همچنین درباره‌ی این مسئله است که ظهور رمان، به ویژه رمان‌های نامه‌نگارانه‌ی^۳ انگلیسی مثل کلاریسا^۴ و پاملا^۵، به واسطه‌ی کمک به ما برای تجربه‌ی جهان از منظر انسانی دیگر، چه کمکی به کاهش خشونت و ظلم کرده‌اند. شب از نیمه گذشته بود که چراغ را خاموش کردم و چند ساعت بعد از کابوسی که درباره‌ی آلیس دیده بودم از خواب پریدم.

پس از آن‌که خودم را آرام کردم، به رختخواب برگشتم؛ ولی مدتی طولانی با چشمانی باز آن‌جا دراز کشیده بودم و به این فکر می‌کردم که این

1. *Our Better Angels*

۲. Steven Pinker (1954-)، روان‌شناس، زبان‌شناس و دانشمند علوم شناختی.

۳. *epistolary novel*: روایت ادبی بلندی که اغلب به شکل مبادله‌ی نامه‌های مختلف نوشته می‌شود.

4. *Clarissa*

5. *Pamela*

1. *Bloomington*