

# دلهره‌های کودکی

جست‌وجوی خودِ واقعی

آلیس میلر

ترجمه

امید سهرابی‌نیک

فرهنگ نشر نو

بامکاری نشر آسیم

تهران - ۱۳۹۹

## فهرست مطالب

۹	سپاسگزاری
۱۱	دیاچهای بر ویراست بازبینی شده (۱۹۹۵)
۴۱	۱ ماجرای کودک با استعداد و داستان روان‌درمانگر شدن ما
۴۵	کودک با استعداد بیچاره
۴۹	دنیای گم‌شده احساسات
۵۵	در جست‌وجوی خود واقعی
۶۱	گذشته درمانگر
۶۸	مغز طلایی
۷۱	۲ افسردگی و خودنمایی: دو شکل مرتبط انکار
۷۱	فراز و نشیب‌های نیازهای کودک
۷۲	رشد سالم
۷۴	آشفته‌گی

۷۷	توهم عشق
۷۸	خودنمایی
۸۱	افسردگی به‌مثابه نقطه مقابل خودنمایی
۸۴	افسردگی به‌مثابه انکار خود
۹۷	مراحل افسردگی در طول درمان
۹۸	عملکرد نشانه‌ای
۹۸	سرکوب نیازهای اساسی
۹۹	انباشته شدن احساسات قوی و پنهانی
۱۰۰	مقابله با والدین
۱۰۱	زندادان درون
۱۰۷	جنبه اجتماعی افسردگی
۱۱۱	افسانه نارسیس

### ۳ دور باطل خوارشماری ۱۱۳

۱۱۳	تحقیر کودک، بی‌احترامی به ضعیف‌ترها، و پیامدهای آن
۱۲۶	کنار آمدن با احساس خوارشماری در جلسات درمان
۱۲۸	ابراز وجود ناقص در احساس نیاز به تکرار
۱۳۰	خوار شمردن دائمی دیگران در رفتارهای انحرافی و وسواسی
۱۴۱	«فساد» به‌مثابه «شر» در دنیای کودکی هرمان هسه
۱۴۸	مادر به‌مثابه نماینده جامعه در سال‌های نخستین زندگی کودک
۱۵۲	تنهایی افراد مغرور
۱۵۶	رهایی از بند خوارشماری و احترام به زندگی

۱۶۳	کلام پایانی
۱۶۹	یادداشت پایانی بر ویراست بازبینی شده (۱۹۹۵)
۱۷۳	منابع

## ماجرای کودک با استعداد و داستان روان‌درمانگر شدن ما

تجربه به ما آموخته در مبارزه با بیماری‌های روانی تنها یک سلاح قابل اعتماد در اختیار داریم: کشف احساسی واقعیت دربارهٔ دوران منحصربه‌فرد کودکی. در این صورت، آیا این امکان وجود دارد که بتوانیم خود را از تمام توهم‌ها رها سازیم؟ تاریخ نشان داده توهم‌ها در همه‌جا وارد می‌شوند و زندگی همه ما پر است از آن‌ها. دلیل آن شاید این باشد که واقعیت‌ها اغلب برای ما تحمل‌ناپذیر به نظر می‌رسند. اما، از طرف دیگر، آگاهی از واقعیت آن‌قدر حیاتی است که نبودش ضربه‌ای سنگین، به شکل یک بیماری جدی، بر ما وارد می‌آورد. برای رسیدن به سلامتی کامل، باید در یک روند طولانی بکوشیم واقعیت شخصی خود را کشف کنیم، واقعیتی که ممکن است قبل از به ارمغان آوردن آزادی تنها درد به بار آورد. اگر ما خود را راضی کنیم که همیشه براساس منطق فکری<sup>۱</sup> زندگی کنیم، همواره در محدودهٔ توهم‌ها و خودفریبی باقی خواهیم ماند.

آسیب‌های دوران کودکی جبران‌ناپذیرند، چون نمی‌توانیم هیچ‌چیزی را در زندگی گذشته خود عوض کنیم. اما به‌طور حتم می‌توانیم خودمان را تغییر دهیم. می‌توانیم آگاهانه، و با نگاهی دقیق‌تر، به اطلاعات انباشته‌شده در بدنمان بنگریم و این اطلاعات را به سطح خودآگاهمان نزدیک‌تر کنیم و در نتیجه سلامتی‌مان را بهبود بخشیم و یکپارچگی روانی از دست‌رفته‌مان را بازیابیم. البته یقیناً پیمودن چنین مسیری آسان نیست، ولی این تنها راهی است که با قدم نهادن در آن می‌توانیم زندان نامرئی و بی‌رحم کودکی‌مان را پشت سر بگذاریم. می‌توانیم خودمان را از انسان‌هایی که قربانی ناآگاه زندگی گذشته‌شان هستند به افرادی مسئول تبدیل کنیم که در حال زندگی می‌کنند و از گذشته خود آگاه‌اند و با آن کنار می‌آیند. تنها با انجام این کار است که می‌توانیم به انسان‌هایی آزاد تبدیل شویم.

بیشتر افراد دقیقاً عکس این را انجام می‌دهند. آن‌ها از آگاه شدن از زندگی گذشته‌شان سر باز می‌زنند، بدون این‌که بدانند زندگی گذشته انسان‌ها مدام نحوه فعالیت‌های کنونی آن‌ها را تعیین می‌کند. آن‌ها به زندگی خود در دوران سرکوب‌شده کودکی‌شان ادامه می‌دهند و نمی‌خواهند بپذیرند آن دوران دیگر وجود ندارد. همچنان از خطراتی می‌ترسند و فرار می‌کنند که اگرچه زمانی واقعی بوده‌اند، مدت‌هاست دیگر وجود ندارند و واقعی نیستند. آن‌ها از خاطرات ناخودآگاه و احساسات و نیازهای واپس‌رانده خود فرمان می‌گیرند که به‌طرز ناخوشایندی همه فعالیت‌های موفق و ناموفق آن‌ها را مهار می‌کنند.

سرکوب کردن و واپس‌راندن خشم ناشی از آزارهای بی‌رحمانه در دوران کودکی، بسیاری از افراد را وامی‌دارد هم زندگی خود و هم زندگی دیگران را نابود کنند. آن‌ها، به خاطر داشتن عطشی ناخودآگاه برای انتقام‌گیری، ممکن است در کارهای خشونت‌آمیز شرکت کنند و خانه‌ها و مغازه‌ها را بسوزانند و به دیگران حمله کنند و آسیب‌های جسمی به آن‌ها وارد سازند. چنین افرادی از این خرابکاری‌ها به‌عنوان بهانه‌ای استفاده می‌کنند تا واقعیت

را از خود پنهان کنند و از احساس درماندگی دوران کودکی‌شان در امان بمانند. این‌گونه خرابکاری‌ها اغلب به نام «میهن‌پرستی» یا عقاید مذهبی انجام می‌گیرد.

برخی دیگر از افراد انواع مختلف شکنجه‌های آزاردهنده‌ای را که زمانی بر آن‌ها اعمال می‌شد فعالانه در انواع انجمن‌های خودمجازات‌گر و نیز با کارهای آزارگری و آزارطلبی<sup>۱</sup> (سادومازوخیسم) ادامه می‌دهند. آن‌ها به این کارها به دیده «رهاسازی»<sup>۲</sup> خود می‌نگرند. زنانی که نوک سینه‌هایشان را سوراخ می‌کنند تا از آن‌ها حلقه آویزان کنند و عکسشان را در روزنامه‌ها چاپ کنند با افتخار می‌گویند هنگام انجام این کار هیچ دردی حس نکرده‌اند و حتی برایشان لذت‌بخش نیز بوده است. هیچ‌کس نمی‌تواند در راستی گفتار آن‌ها شک کند، چون آن‌ها مجبور بوده‌اند در سال‌های اول زندگی خود یاد بگیرند هیچ دردی حس نکنند و امروز نیز دست به هر کاری می‌زنند تا دردهایشان را واپس برانند. این‌ها همان دختر بچه‌هایی‌اند که روزی از پدرانشان آزار جنسی می‌دیدند و مجبور بودند تصور کنند این کار لذت‌بخش است.

دردهای واپس‌رانده در زنانی که در دوران کودکی مورد آزار جنسی قرار گرفته‌اند ممکن است به‌صورت خصوصی‌تر و پنهانی‌تر خود را نشان دهد. این زنان واقعیت دوران کودکی خود را انکار می‌کنند و برای این‌که آن دردها را دوباره احساس نکنند با پناه بردن به مردان و الکل و مواد مخدر یا با پیشرفت کاری و تحصیلی می‌کوشند مدام از گذشته خود فرار کنند. آن‌ها هیچ‌جانات دائمی لازم دارند تا کسالت را از خود دور نگه دارند. آن‌ها حتی یک لحظه سکوت را در زندگی خود بر نمی‌تابند، چون ممکن است در طول همان یک لحظه احساس زجرآور تنهایی دوران کودکی را دوباره تجربه کنند. از آن احساس بیشتر از مرگ می‌ترسند. آن‌ها به این فرار ادامه خواهند

1. sado-masochism

2. liberation