

دروغ ممنوع!

---

Pologe, Bennett

سرشناسه: پولوگ، بنت

عنوان و نام پدیدآور: دروغ ممنوع!؛ رهایی از مخمصه و سردرگمی در زندگی /بنت پولوگ؛ ترجمهٔ مریم تقدیسی.

مشخصات نشر: تهران: ققنوس، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۰۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۴-۰۳۷۷-۷

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Stop Lying: Getting Un-lost and Un-stuck in Your Life, 2015.

عنوان دیگر: رهایی از مخمصه و سردرگمی در زندگی.

موضوع: راستگویی و دروغ‌گویی – جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع: Truthfulness and falsehood -- Psychological aspects

موضوع: روان‌درمانی

موضوع: Psychotherapy

شناسهٔ افزوده: تقدیسی، مریم، ۱۳۴۲، -، مترجم

رده‌بندی کنگره: BF ۶۳۷

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۲

شمارهٔ کتاب‌شناسی ملی: ۸۴۳۶۰۳۹

---

# دروغ ممنوع!

رهایی از مخمصه  
و سردرگمی در زندگی

بنت پولوگ

ترجمهٔ مریم تقدیسی



این کتاب ترجمه‌ای است از:

*Stop Lying*  
*Getting Un-Lost and Un-Stuck in Your Life*  
Bennett Pologe  
Publishing Platform, 2016



انتشارات قنوس

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری،

شماره ۱۱۱، تلفن ۴۰ ۸۶ ۴۰ ۶۶

ویرایش، آماده‌سازی و امور فنی:

تحریریه انتشارات قنوس

\* \* \*

بنت پولوگ

دروغ ممنوع!

رهایی از مخمصه و سردرگمی در زندگی

ترجمه مریم تقدیسی

چاپ اول

۱۱۰۰ نسخه

۱۴۰۰

چاپ پارمیدا

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۷-۰۳۷۷-۰۴-۰۶۲۲-۹۷۸

ISBN: 978 - 622 - 04 - 0377 - 7

[www.qoqnoos.ir](http://www.qoqnoos.ir)

Printed in Iran

## فهرست

مقدمه	۷
۱. مشکل	۹
۲. دروغ‌گویی و علت روان‌درمانی	۴۷
۳. شخصیتی متولد می‌شود، و چرا	۵۹
۴. سیستم‌های دفاعی و نشانه‌ها	۶۹
۵. افشای دروغ: مقاومت و فرایند روان‌درمانی	۸۹
۶. درمان	۱۳۳



---

## مقدمه

---

این کتابی است دربارهٔ دروغ‌گویی. منظورم دروغ‌های آگاهانه نیست. منظورم آن پسری نیست که همین‌طور که خرده‌های شیرینی به صورتش چسبیده می‌گوید: «شیرینی‌ها را من نخورده‌ام.» او می‌داند که دروغ می‌گوید. همچنین منظورم آن شرکت‌هایی نیستند که در نامه‌هایی که برای مشتریان می‌فرستند می‌نویسند: «به منظور ارائهٔ خدمات بهتر به شما سیاستمان را تغییر می‌دهیم.»

منظور من دروغ‌های ناآگاهانه‌ای است که همه‌جا شاهدشان هستیم. تحقیقاتی که حدود دوازده سال پیش در دانشگاه تورنتو انجام شد نشان می‌دهد مردم حتی در عرض سه دقیقه تعامل اجتماعی دروغ می‌گویند و تا زمانی که عملکرد خود را دوباره مرور نکنند حتی متوجه دروغ‌هایی که گفته‌اند نمی‌شوند. طی ده سال اخیر به مسئلهٔ شهادت عینی انتقادات شدیدی شده است، چون محققان دریافته‌اند که مردم کمترین اطمینانی در مورد چیزی که شاهدان مدعی آن هستند ندارند و ممکن است صرفاً بر اساس باور صادقانه‌ای که به خود فرد دارند ادعایش را باور کنند.

این دروغ‌های ناآگاهانه با وجود بی‌قصد و غرض بودن گوینده، حسن نیت او، یا سرسری بودنشان مخرب‌اند. من در این کتاب با تشریح نمونه‌هایی که

در دفترم با آنها مواجه شده‌ام و با توجه به مثال‌های زندگی روزمره به این موضوع خواهم پرداخت. من روان‌شناس هستم. بعد از حدود سی سال کار به این نتیجه رسیده‌ام که همه مشکلات زندگی در پی یک دروغ ایجاد می‌شوند. هر دروغ دروغی دیگر به دنبال دارد و اگرچه در هر فرد لایه‌های مختلف دروغ ممکن است وجود داشته باشد (که به نمونه‌هایی از این مشکل بغرنج اشاره خواهم کرد)، مسئله اصلی همچنان دروغ است. من واقعاً به این موضوع اعتقاد دارم. در اختلالاتی مانند اضطراب، وسواس، افسردگی، ترس‌های بی‌منطق، ناتوانی در لذت بردن از زندگی، بلا تکلیفی، وجود مشکل در دوست داشتن و دوست داشته شدن، اعتیاد به مواد مخدر، خشونت خانگی - چه در نقش ظالم و چه در نقش قربانی - یا مشکلات عدیده روابط که مردم را به سمت روان‌درمانی سوق می‌دهند، دروغ نقش مهمی ایفا می‌کند.

و همان‌طور که روان‌درمانگرهای مختلف هر یک به زبان خود بیان کرده‌اند، افشگری آن دروغ‌هاست که تسکین به دنبال دارد. گاهی خودتان می‌توانید متوجه آن‌ها شوید، ولی اغلب به دلیل مقاومتی که در مقابل دروغ در ما ایجاد می‌شود به کسی نیاز داریم تا بتواند دروغ‌های ناآگاهانه را برایمان افشا کند. این مقاومت چشمان ما را در مقابل چیزی که دقیقاً نیاز به دیدن آن داریم کور می‌کند - در ادامه کتاب به این مقوله خواهیم پرداخت.

پیش از هر چیز، مایلم نکته‌ای را مشخص و خودم را از آن مبرا کنم، و سپس با چند مثال کتاب را آغاز می‌کنم. و آن نکته این است که منظور من از مشکلاتی مانند وسواس، هراس، دلهره، اعتیاد به مواد، افسردگی و از این قبیل موارد حادی نیستند که درمانشان مستلزم جلسات جدی و متمرکز، تجویز دارو یا حتی بستری شدن بیمار است. منظورم گروهی از ماست که دایم در حال تقلاییم و گاهی با این‌که حل مشکل ناممکن به نظر می‌رسد سرانجام در رفع آن موفق می‌شویم.



---

## مشکل

---

کلر دختری پانزده ساله بود، نابینا و مبتلا به نوعی نقص سیستم عصبی که مانع از این می شد که بتواند جهت یابی کند. اگر من چشمان شما را ببندم و از شما بخواهم به در، پنجره، یا فنجان قهوه تان اشاره کنید، احتمالاً می توانید این کار را انجام دهید. ولی کلر نمی توانست. این مشکل به او اجازه نمی داد همانند هم سن و سالان نابینای خود زندگی کند. والدین او بسیار خلاق و مهربان بودند و به شدت از او حمایت می کردند. آن ها خدمات ویژه و متعددی به او ارائه می دادند. به او می گفتند که دوستش دارند، که دختری فوق العاده است و می تواند هر کاری را که بخواهد انجام دهد. او را به دلیل اضطراب مزمن، ناامیدی، خشم، گریه و زودرنجی نزد من آوردند. یکی از معلمانش گفته بود: «او آن قدر شکننده است که هر لحظه ممکن است فروبریزد.» او مشکل تمرکز داشت، تقریباً از هیچ چیز لذت نمی برد و از هر مسئله کوچکی مثل دیر رسیدن اتوبوس مدرسه شکایت می کرد. هر چیز کوچکی به سرعت موجب آشفتگی او می شد. زیاد گریه می کرد و حالت گریه اش نشان از اضطراب و ناامیدی و خشم داشت. به نظر می رسید دائماً متعجب است که چرا در زندگی اش بهبودی حاصل نمی شود. همیشه گریه می کرد و می گفت چرا چنین اتفاقی برای من افتاده؟

دروغی در این میان می‌بینید؟ روزی ناگهان به او گفتم: «خب، البته که نمی‌توانی کارهایی را که سایر بچه‌ها انجام می‌دهند انجام دهی. تو درگیر مشکلات مغزی‌ای هستی که درباره‌اش در سوابق پزشکی‌ات خوانده بودیم، به خاطر داری؟» پاسخ حیرت‌آور بود. ابتدا ناخودآگاه گفت: «بله، می‌دانم، می‌دانم.» بعد دیگر چیزی نگفت. برای اولین بار چهره‌اش آرام به نظر می‌رسید. چشمانش پر از اشک شد و چند دقیقه در سکوت گریه کرد. این آن گریه توأم با اضطرابی بی‌امان نبود که معمولاً از او سراغ داشتیم. اندوهناک بود. کمی گریه کرد و بعد گفت: «این همان چیزی است که آزارم می‌دهد. فکر می‌کردم من مشکلی دارم!» بعد لبخندی زد و گفت: «منظورم مشکلی غیر از مشکل چشمی و مغزی است.» طی ماه‌های بعدی دوستان جدیدی پیدا کرد، به مدرسه علاقه‌مند شد و خود را سرگرم کرد. معلمانش می‌گفتند تغییرات چشمگیری در او ایجاد شده است.

چه اتفاقی رخ داد؟ فقط یک دروغ افشا شد. والدین او از روی حسن نیت به او گفته بودند که او می‌تواند هر کاری که می‌خواهد انجام دهد. ولی این جمله در ذهن کلر به باوری تبدیل شده بود مبنی بر این‌که اگر تلاش‌هایش به شکست منتهی می‌شود همه‌اش تقصیر اوست و چیزی رقت‌بار و نفرت‌انگیز در وجود او هست. جایی خارج از محدوده کنترل آگاهانه کلر، کلماتی که او از والدینش می‌شنید با تجارب ناکامی و بی‌کفایتی‌اش در زندگی واقعی در نبرد بودند. آن کلمات دروغ بودند ولی او نمی‌توانست این موضوع را تشخیص دهد یا آن را نادیده بگیرد یا معنای واقعی کلمات را درک کند. به هر دلیلی، آن روز گفته‌های بی‌غرض و ناشیانه من به افشای این دروغ منجر شد. او در هفته‌های بعدی به من می‌گفت: «همیشه فکر می‌کردم بجز نقصی که در سیم‌کشی مغزم وجود دارد اشکال دیگری هم در من هست. ولی الآن متوجه شده‌ام که نه! من فقط در مورد بینایی و مسائل مربوط به آن بدبختی آورده‌ام. دوستم وضعش از من بدتر است. والدینش احمق‌اند.»

«قلدر» نامی بود که مراجع دیگری در طول جلساتمان برای خودش

انتخاب کرده بود. مسیر طولانی‌ای که، از کودکی تا روزی که به دفتر کار من بیاید، طی کرده بود به خوبی نشان‌دهنده چگونگی شکل‌گیری شخصیتش و سردرگمی و گرفتاری‌هایش بود. او زیر دست مادری بسیار مضطرب و به قول خودش «حواس‌پرت» و پدری خشن، بی‌صبر و قرار و غیرقابل پیش‌بینی بزرگ شده بود. از همان سال‌های اول قلدر مدرسه شد و همه رنج و عذابی که در خانه تجربه کرده بود روی دیگران خالی می‌کرد. هنوز لذت تماشای ترس، گنجی و خجالت دیگران را به خاطر داشت، احساساتی که خودش در خانه تجربه کرده و از آن‌ها متنفر بود. اما کمی بعد در همان مدرسه ابتدایی موفق شد نیازش به کنترل دیگران و برتری‌جویی بر آن‌ها را در جهت مفیدتر و از لحاظ اجتماعی قابل قبول‌تر هدایت کند - راه‌هایی که وضعیتش را در خانه جبران می‌کرد. او قهرمان‌گشتی شد و مبصر کلاس. بعدها وارد دنیای کسب و کار شد و ستیزه‌جویانه راه خود را به درجات بالای قدرت و ثروت هموار کرد. در طول آن سال‌های سرمستی ازدواج کرد، صاحب فرزند شد و به رئیسی سختگیر ولی بخشنده، در قسمتی که در آن کار می‌کرد، تبدیل شد. اسکی می‌کرد، در قایق تفریحی‌اش مهمانی می‌داد، با دوستان و همکارانش تنیس بازی می‌کرد و از هر نظر زندگی کامل و رضایت‌بخشی داشت.

در اوایل دهه سوم زندگی چیزی کامش را تلخ کرد. به گفته خودش، «همه چیز مزه‌اش را از دست داد». او که دیگر هیچ چیز راضی‌اش نمی‌کرد سعی کرد خودش را با سرگرمی‌های جدید مشغول کند، کسب و کارهای جدید را امتحان کند. حتی قدم در راه معنویت و مذهب گذاشت، ولی هیچ چیز مانع از تندخویی و نارضایتی او نمی‌شد. به همسرش پرخاش می‌کرد، اشتباهات کارمندان را نمی‌بخشید، و نیازها و سوءرفتارهای جزئی فرزندان را که اقتضای سنشان بود تحمل نمی‌کرد. روزی در اوج بحث با همسرش به صورت او سیلی زد. به همسرش قول داد که دیگر مرتکب چنین کاری نخواهد شد و با هم تصمیم گرفتند به محض این‌که دیدند خشمش در حال طغیان است مکالمه‌شان را قطع کنند و از هم فاصله بگیرند. ولی خشم و

زودرنجی او به جایی رسیده بود که هر بار سعی می‌کردند با هم حرف بزنند مجبور می‌شدند به آن قانون فاصله گرفتن متوسل شوند. سرانجام کار به جایی رسید که به ندرت با یکدیگر صحبت می‌کردند. روزی در آسانسور دچار نفس‌تنگی شد، ضربان قلبش افزایش یافت، کف دستانش عرق کرد و نیاز شدیدی به فرار در خود احساس کرد. سعی کرد آن اتفاق را فراموش کند، ولی هر بار وارد آسانسور می‌شد تپش قلب می‌گرفت و دچار دلشوره می‌شد. همین اتفاق در اتوبوس هم برای او رخ داد و از آن به بعد از ماشین شخصی‌اش استفاده می‌کرد. بعد از مدتی زندگی‌اش مملو از هراس‌های روانی شد. او در اولین جلسه به من گفت: «تا همین چند سال پیش همه چیز خوب بود. ولی حالا اختلال اضطراب پیدا کرده‌ام.» (درباره حالاتش در گوگل جستجو کرده بود).

چه اتفاقی افتاده بود؟ در دوران بزرگسالی‌اش اتفاقی رخ نداده بود که باعث این تغییر شده باشد. «قلدر» چطور با آن همه موفقیت و رضایت در زندگی اکنون به مردی ناراحت با نشانه‌هایی از بیماری‌های روانی تبدیل شده بود که در اولین جلسات درمان دیده بودم؟

احتمالاً متوجه شده‌اید که او برای مبارزه با درد و رنج ناشی از زورگویی و اربابی که در خانه تجربه کرده بود همان رفتار را در قبال دیگران انجام می‌داد: الگویی رایج. این نحوه تلافی ابتدا در قالب قلدری در مدرسه و بعداً با روش‌هایی مسالمت‌آمیزتر مؤثر واقع شد. ولی، همان‌طور که اغلب برای افراد در دهه چهارم زندگی‌شان اتفاق می‌افتد، دفاع دیگر موفقیت‌آمیز جلوه نمی‌کند. عملکرد سابق او دیگر از او در مقابل تجارب کودکی‌اش محافظت نمی‌کرد. آن سبک زندگی پرانرژی و جاه‌طلبانه‌ای که قبلاً از او در برابر آن احساسات محافظت می‌کرد دیگر مؤثر واقع نمی‌شد. در نتیجه دوباره به روش‌های قلدری قبلی‌اش رو آورد. و از آن‌جا که آن عادت‌های قدیمی هم فشارهای روانی‌اش را تسکین نمی‌داد، سرانجام اضطراب بر او چیره و آن حمله‌های اضطرابی<sup>۱</sup> آغاز شد.

واضح بود چه اتفاقی دارد می افتد و کمی بعد برای خود «قلدر» هم روشن شد. دوران کودکی او که با حضور پدری خشن و مادری گیج و منگ سپری شده بود باعث بروز رفتارهای تلافی جویانه، قلدرمآبانه و خشم در او شده بود که بعدها عطش شدید موفقیت و قلدری های قابل قبول تر از لحاظ اجتماعی جایگزین آن ها شدند. حتی یک بار گفته بود: «بله، خودم می دانم. گاهی آن احساس نامنی کهنه جایی درونم نشست می کند و نشانه های وحشت و هراس را در خودم می بینم و این را هم می دانم که به دلیل بی مهری های دوران کودکی ام اعتماد کردن برایم دشوار است، و خلاصه از این حرف ها.» ولی دانستن هیچ یک از این ها کمکی به او نمی کرد.

همه آن تحلیل ها با وجود صحت و دقتشان او را تسکین نمی داد، چون دروغ های اصلی و مؤثر در این ماجرا را افشا نمی کرد. طی صحبت هایی که با او داشتم حرف هایی از او شنیدم که مرا واداشت بخوادم سرگذشت زندگی اش را برایم روایت کند. این جاست که اگر دروغ هایی شما را از مسیر اصلی زندگی تان منحرف کرده باشد، به راهنما نیاز دارید. با پافشاری بر روی چند سؤال حقیقت به تدریج نمایان شد.

در همه آن سال هایی که همه چیز «عالی» به نظر می رسید، «قلدر» به نظر بسیاری از اطرافیانش مردی فوق العاده بود و مهمانی ها بدون حضور او شوری نداشت، ولی در عین حال شناخت عمق وجودش بسیار دشوار و دردسرساز بود. او کسانی را که چنین اعتقادی داشتند نادیده می گرفت و «وسواسی و بدقلق» می نامید. کسانی که به او نزدیک تر بودند توصیف های بدتری از او ارائه می کردند. همسرش می گفت: «او شبیه آتشفشانی است که هر لحظه ممکن است فوران کند.» او می گفت حتی چند سال قبل از آن سیلی هم از خشونت های او می ترسیده. «قلدر» بهم می گفت بعضی شب ها از خواب می پرد در حالی که عرقی سرد بر تنش نشسته و خوابی را که دیده فراموش کرده. بعضی صبح ها احساس تهوع می کرد ولی چیزی بالا نمی آورد. قبل از آن که جلساتمان با هم شروع شود اکثر این مسائل را از یاد برده بود. تا

این جا، یکی از دروغ‌های او به خودش این بود که حالش بسیار خوب است و همه چیز عالی است.

چیزی که «قلدر» باید به خاطر می‌آورد جزئیات دوران کودکی‌اش نبود، بلکه احساس بدی بود که آن تجارب در او ایجاد می‌کردند. او باید تجربه را به خاطر می‌آورد، نه محتوای آن را. در ادامه کتاب دوباره به این موضوع خواهیم پرداخت: تفاوت میان درک واقعی که شفابخش است و یادگیری عقلانی که هرچند شاید جذاب و دلنشین به نظر برسد، تأثیری ندارد؛ درست شبیه خودارضایی روانی است - احساس خوبی ایجاد می‌کند، کمی از فشار می‌کاهد، ولی کاملاً بی‌ثمر است.

روزی «قلدر» ماجرای را برایم تعریف کرد که می‌گفت بارها در طول این سال‌ها برای دوستان و آشنایانش، در مهمانی‌ها و دورهمی‌ها، تعریف کرده است. او همیشه این ماجرا را به عنوان داستانی طنز و سرگرم‌کننده بازگو می‌کرده. وقتی پنج‌ساله بود یکشنبه‌روزی پدرش او را با خودش به دفتر کارش برد. «قلدر» از این‌که محل کار پدرش را می‌دید و بدون خواهر و مادرش تنها با پدرش بیرون رفته بود خیلی هیجان‌زده بود. همیشه لحظه‌ای خاص را به صورتی کاملاً زنده به خاطر می‌آورد: پدرش به اتاق دیگری رفته بود که ناگهان تلفن زنگ زد. او چند بار با لحنی عصبانی فریاد زد که «گوشی را بردار. کافی است آن دگمه را که نور چشمک‌زن دارد فشار بدهی! گوشی را بردار!» خاطره «قلدر» از دفتر کار پدرش فقط در آن لحظه خلاصه می‌شد.

ولی آن روز که این ماجرا را برایم تعریف می‌کرد ناگهان خودش را جلو کشید و بی‌اختیار گفت: «لعتنی، بایست به تلفن جواب می‌دادم. من واقعاً احمق بودم.» لحظه‌ای هر دو سکوت کردیم و متعجب بودیم که چطور می‌توانست در مورد «خود» پنج‌ساله‌اش آن قدر سختگیر باشد، و بعد متوجه شد که البته چنین تقاضایی از کودکی پنج‌ساله بی‌منطق است - توجه داشته باشید که «قلدر» خودش در آن زمان صاحب فرزند بود. با به خاطر آوردن سردرگمی و وحشتی که آن زمان احساس کرده بود اشک در چشمانش حلقه

زد. این احساس باعث شد به خاطر بیاورد نه تنها دوران کودکی اش بلکه اوایل دوران بزرگسالی اش را نیز در این وضعیت سپری کرده: با وحشت از حمله تا حدودی فیزیکی شرم و خودبیزاری از خودش یا پدرش. (آیا دلیل آن تهوع و خفگی ممکن بود نوعی بیزاری قدیمی باشد که در قالب نشانه‌ای فیزیکی پدیدار می‌شد؟) او با مرور زندگی اش در ماه‌های بعد متوجه شد همیشه منتظر حمله سرزنش، قضاوت، ناشکیبایی یا بدتر از این‌ها بوده. تا چند سال پیش از آشنایی مان او به نوعی اجازه نداده بوده این احساسات را به شکلی علنی به دیگران تحمیل کند، ولی همسرش و نزدیکانش می‌گفتند همیشه شاهد «غلیان خشم» در او بوده‌اند. سرانجام در نهایت آرامش خیال و حتی شادی گفت: «آه، پس دلیل کارهای من این بود. پس برای همین همیشه این قدر به هم ریخته بودم» (کلمات خودش).

بیاید با هم دروغ‌ها را مرور کنیم. ابتدا دروغ‌های سطحی که خودش را با آن‌ها فریب داده بود: ۱. «باید یک سیلی به همسرم بزنم؛ کنار آمدن با او دیگر خیلی سخت شده است». ۲. «فرزندان و کارمندانم روزه روز بدتر می‌شوند و دیگر طاقت رفتارهایشان را ندارم.» دروغ‌های اساسی‌تر نیازمند دلیل بودند: ۱. «همه چیز تا همین چند سال پیش خوب بود. همه چیز عالی بود تا این که من این قدر تحریک‌پذیر شدم». ۲. «من نمی‌ترسم». این دروغی بود که از خردسالی و در تمام عمر به خودش گفته بود. ۳. «می‌دانم چه اتفاقی برایم افتاده». خیر، او فقط از محتوای واقعیت آگاهی داشت، ولی «رنج‌آور و ترسناک» بودن آن تجربه را فراموش کرده بود. ۴. «من دیگر همه آن مسائل را در مورد والدینم و رفتارشان را با خودم فراموش کرده‌ام.»

این دروغ‌ها خارج از محدوده آگاهی «قلدر» اتفاق می‌افتاد. او از انگیزه رفتارها و احساساتش یا حتی در ابتدا از مشکلی که پیش آمده بود خبر نداشت. متوجه نبود که تحریک‌پذیر، عصبی، ترسو و کم‌تحمل شده و هر لحظه امکان طغیان خشم در او وجود دارد. در آن زمان فقط می‌دانست که «بی‌قرار» شده است. تنها زمانی متوجه شد اتفاق مهم‌تری برایش افتاده که به همسرش سیلی زد. و بدیهی است که از علت این مشکلات هم خبر نداشت.

زمانی که به علت پی برد - و منظورم از «پی بردن» درک واقعی آن است - علائم اضطرابش کاهش یافتند؛ دیگر نیازی به قلدری نداشت، طاقت و تحملش بیشتر شده بود و کمتر احساس بی‌قراری می‌کرد و دوباره از زندگی‌اش لذت می‌برد. انرژی یا حس علاقه‌اش به پیشرفت را از دست نداد، ولی دیگر برای داشتن احساس امنیت و عزت‌نفس به آن‌ها وابسته نبود. با همسرش و دوستان جدیدش رابطه‌ای صمیمانه‌تر برقرار کرد. در دفتر کارم با حضوری آرام‌تر و سنگین‌تر، با مردی واقع‌بین‌تر مواجه شدم؛ از آن کسانی که مورگان فریمن نقششان را بازی می‌کرد. مهم‌تر از همه این‌که سرانجام توانست شادی را تجربه کند، اتفاقی که قبلاً برایش رخ نداده بود. از لحظاتی که کنار فرزندانش، دوستانش و حتی در محیط کار سپری می‌کرد تعریف می‌کرد و چهره‌اش با لذتی کودکانه که قبلاً هرگز در او ندیده بودم می‌درخشید. هم او و هم همسرش به من گفتند این احساس برای او جدید بوده. این گفته دروغ دیگری را هم افشا کرد؛ این‌که همیشه به خودش می‌گفت: «من زندگی‌ام را دوست دارم.» اما همان‌طور که نشانه‌ها و گزارشات خانواده و دوستانش نشان می‌دادند این موضوع صحت نداشت. ولی او همه را کنار گذاشته بود (یک دروغ دیگر). او زمانی مانند کلر متوجه شد کل زندگی‌اش را با تنش و فشار سپری کرده که نشانه‌ها در او چنان شدید شده بودند که مجبور شد به آن‌ها توجه کند.

این دروغ - که «من می‌دانم چه اتفاقی افتاده، علت همه این‌ها را من می‌دانم و دارم روی آن کار می‌کنم» - می‌تواند علت کاهش سرعت روند روان‌درمانی باشد. بعد از برملا شدن چنین دروغ‌هایی است که درمان دوباره روال عادی خود را از سر می‌گیرد. ساندرای چهل و هشت‌ساله که دوز بالای از داروهای ضد اضطراب را مصرف می‌کرد به من مراجعه کرد. پدر الکلی و خشن او زمانی که او ده سال داشت خانواده را ترک کرده بود. پس از آن زیر دست مادری به شدت نامهربان و دمدمی‌مزاج بزرگ شده بود که با دختر مانند دشمنش رفتار می‌کرد، از او دوری می‌کرد و به هر بهانه‌ای سرزنشش



می‌کرد، ولی از سوی دیگر رفتارش با برادر او مانند شاهزاده‌ها بود. طی جلساتی که با هم داشتیم ساندر را آرام‌تر شد، دیگر آن مسئولیت و سواس‌گونه همیشگی را در قبال اطرافیان خود احساس نمی‌کرد، دیگر دایم احساس نمی‌کرد باید عذرخواهی کند و خود را نمی‌باخت، و چیزی که بیش از سایر عوامل به سرعت در توانایی عملکرد او مؤثر واقع شد این بود که دیگر کمتر از کوره در می‌رفت. او به دلیل فشاری که دایم از درون احساس می‌کرد با دیگران بدخلقی می‌کرد، به سرعت همه‌چیز را به خودش می‌گرفت و تقاضاهای غیرمنطقی داشت. این مشکلی جدی در محیط کارش محسوب می‌شد. او در صنعت خدمات کار می‌کرد و بخشی از کارش تعامل با کسانی بود که گاهی واقعاً سرخوردگی‌ها و ناامیدی‌هایشان را روی او تخلیه می‌کردند. او قبلاً یک بار شغلش را به دلیل واکنش‌های تدافعی‌اش از دست داده بود، و وقتی با هم آشنا شدیم در خطر از دست دادن شغل دیگری بود. او به تدریج آرام‌تر شد و متوجه شد نباید رفتار دیگران را شخصی تلقی کند و آن‌ها را به عنوان بخشی از کار خود پذیرفت. بعدها حتی ارتقا هم گرفت.

ولی کمی بعد گرفتار شدیم. او دایم از پیشرفت‌های ناچیز هفتگی‌اش صحبت می‌کرد، همیشه از نحوه بزرگ شدنش یاد می‌کرد و به شیوه‌های مختلفی در این باره حرف می‌زد که «به دلیل رفتاری که با من داشته‌اند فکر می‌کنم به درد نخورم و همیشه سعی می‌کنم این موضوع را درست کنم. علت رفتارهایم همین است، خیلی سرزنش شده‌ام، ولی دارم بهتر می‌شوم؛ حداقل این بار موفق شدم که ...» همه این‌ها به نظرم مسائلی سطحی بود، و وقتی به خودش می‌آمد به نظر او هم سطحی بود. ولی انگار پیشرفتی صورت نمی‌گرفت، تا این‌که زمانی رسید که او مسئولیت تدارک یک گردهمایی خانوادگی را بر عهده گرفت. علی‌رغم رفتارهای بدی که از سمت اقوام مادری می‌دید، فشار شنیدنی را برای ترتیب دادن این سفر، پیش‌پرداخت اتاق‌های هتل و بلیت‌های هواپیمایشان روی خود احساس می‌کرد. بدتر این‌که علی‌رغم تجارب گذشته، این‌که بسیاری از آن‌ها در آخرین دقایق از سفر

منصرف شده بودند و صورت حساب اتاق‌های بی‌استفاده بر عهدهٔ او افتاده بود، برای تدارک این برنامه احساس اجبار می‌کرد. او به‌خوبی می‌دانست وظیفهٔ هر انسان عاقلی در چنین شرایطی محدود می‌شود به این‌که فقط به اعضای خانواده پیشنهاد بدهد و حداکثر این‌که موجودی اتاق و بلیت و قیمت‌ها را به آن‌ها اطلاع بدهد. ولی با وجود این، می‌دانست تحت کنترل خواسته‌ای بی‌منطق و خودویرانگر قرار دارد. چرا؟

آنچه ساندر را در مورد کودکی‌اش می‌گفت دروغ نبود. او برخی از دروغ‌هایی را که زندگی‌اش را تحت تسلط خود قرار داده بودند به‌درستی تشخیص داده بود. دروغ‌هایی مانند این‌که مثلاً نفرت‌انگیز و بی‌کفایت بوده؛ این‌که قضاوت‌های اقوام مادری‌اش منطقی و موجه بوده؛ این‌که برادرش یک فرشته بوده؛ و این‌که حل هر مشکل، ناراحتی و هر اتفاقی که پیرامون او رخ می‌داد بر عهدهٔ او قرار داشته. این‌که می‌گفت دارم بهتر می‌شوم دروغ نبود. دروغ این‌جا بود که می‌گفت هیچ خبر دیگری نیست. دروغ این‌جا بود که می‌گفت خودش می‌داند چه چیزی آزارش می‌دهد. اگر هیچ خبر دیگری نبود و اگر خودش می‌دانست چه چیزی آزارش می‌دهد، برای آن‌گرددمایی خانوادگی خودش را به آب و آتش نمی‌زد و درمان هم به تعویق نمی‌افتاد.

روزی موفق شدم در چرخهٔ بازگویی وضعیت از سوی او وقفه ایجاد کنم و آنچه را تا به حال در جلسات یاد گرفته بود به او یادآوری کنم. کمی آرام گرفت و سپس خاطرات بسیاری از دوران کودکی‌اش را به یاد آورد. در این خاطرات دیگر کسی از او ایراد نمی‌گرفت، تحت فشار نبود، گناهکار و طرد شده نبود. از طرد شدن هم ترسی نداشت. فقط وحشت زده بود. در یکی از آن خاطرات پدر و مادرش مست روی صندلی‌های جلو ماشین نشسته بودند و با هم بحث می‌کردند و دو فرزندشان هم عقب نشسته بودند. در حالی که در خیابان اصلی و شلوغی با سرعت می‌رفتند پدر ناگهان تهدید کرد که با همین سرعت می‌زند به دل ترفایک و همهٔ آن‌ها را می‌کشد. ساندر این صحنه را به شکلی زنده به خاطر داشت، این‌که چطور در تمام مدت سعی داشته حواس برادر

کوچک‌ترش را پرت کند و او را آرام کند، این‌که چطور تمام شب را به دعوی والدینش گوش کرده و آماده بوده به پلیس تلفن کند، و این‌که هر از گاهی با شنیدن صداهایی وحشت می‌کرده که نکند والدینش درگیر خشونت شده باشند. چیزی که ساندر را تا آن جلسه به یاد نداشت، چیزی که «فراموش کرده بود»، این بود که چقدر وحشت‌زده شده بوده و احساس درماندگی می‌کرده. همین وحشت بود که در او باعث ایجاد وسواس برای تدارکات گردهمایی خانوادگی شده بود. دلیل آن هم واکنشی بود که با به خاطر آوردن آن وحشت نشان داد. آن وسواس ناگهان ناپدید شد! بعد از آن‌که مدتی در دفترم گریه کرد در آرامش کامل تصمیم گرفت برایشان «فقط کمی جستجو» کند، و بعد گزینه‌های موجود محل اقامت و سفر را برای اعضای خانواده ارسال کند، همین و بس. بعدها به من گفت که از او تشکر کرده‌اند. در واقع هیچ‌کس انتظار نداشته او بیش از این کاری انجام دهد. به این ترتیب در این مورد هم مانند مورد «قلدر»، چیزی که باعث رهایی او از گرفتاری ذهنی و اتخاذ تصمیم صحیح و پیشروی شد، یادآوری «تجربه» آن لحظات کلیدی بود، نه یادآوری محتوای آن لحظات.

ماجرای بعدی مربوط به یک شام خانوادگی است که روایت دو نفر از اعضای خانواده را درباره آن شنیدم. گذشته از غذایی که کیفیتش را از دست داد و کسی آن را نخورد، به اشتباهی که در این میان صورت گرفت توجه کنید. این خانواده شامل مادر، پدر و سه فرزند پنج و هفت و دوازده ساله است. آن‌ها خانواده‌ای سنتی‌اند که پدر در آن مایحتاج اصلی را تهیه می‌کند - وضعیتشان هم خوب است - و مادر سایر کارها را انجام می‌دهد. مادر نه تنها حایلی است بین پدر و همه درگیری‌ها، ناراحتی‌ها و جزئیات بی‌پایان خانه‌داری و بزرگ کردن سه فرزند، بلکه عادت کرده دایم از پدر تعریف کند و درست مثل نوجوانی که نیازمند تمجید و اطمینان خاطر است با او رفتار کند. روزی پدر عصبی و لرزان به خانه برگشت. سرکار فشار زیادی را تحمل کرده بود، با مشتریان و همکاران درگیر شده بود، و می‌ترسید جایگاه امن

خود را از دست بدهد و به هر حال پریشان وارد خانه شد. سر میز شام مادر از او خواست با باغبان خانه صحبت کند. باغبان مردی سنتی بود که معتقد بود زن باید فقط وظایف خودش را انجام دهد و ساکت باشد. هر وقت مادر از او درخواست کاری می‌کرد غرولندی به نشانه تأیید می‌کرد تا او را از سر خود باز کند، ولی در واقع از او فرمان نمی‌برد. پدر که ذهنش مشغول مسائل دیگری بود زیر لب گفت که به این مسئله رسیدگی خواهد کرد.

مادر که ناراحتی پدر را احساس کرده بود مثل همیشه سعی کرد از او تعریف کند و به او اطمینان خاطر بدهد. گفت: «تو در این کارها خیلی واردتر از منی، من زبانم می‌گیرد و زود عصبانی می‌شوم، ولی تو می‌دانی چطور با این آدم‌ها برخورد کنی و اوضاع را درست کنی.» پدر با شنیدن حرف‌های او عصبی‌تر شد. به خاطر داشته باشید که از ابتدا هم حال خوبی نداشت و به همین دلیل همه تعریف‌های زن تو خالی به نظرش می‌رسید. مادر در واکنش به حالت او بیشتر از او تعریف کرد و صدایش لحن مصرانه‌تری به خود گرفت. وقتی پدر سالار خانواده عصبی می‌شود و مادر هم عصبی‌تر، مطمئن باشید که فرزندان هم این وضعیت را حس می‌کنند. دو فرزند کوچک‌تر با غذایشان بازی می‌کردند. فرزند نوجوان خانه با صدای بلند خندید تا شاید بتواند حواس خودش و سایر اعضای خانواده را از تنشی که سر میز شام حس می‌کردند پرت کند، و بعد هم برخلاف قانون خانه درباره عدم استفاده از موبایل سر میز غذا، موبایلش را در دست گرفت. در این بین، پدر بشقابش را برای چند ثانیه به آشپزخانه برد. مادر، گیج و مضطرب از حرکت پدر، سر بچه‌ها فریاد زد. فرزند کوچک به گریه افتاد، فرزند وسطی نیشخندی زد و به بشقابش خیره شد، و فرزند نوجوان به ور رفتن با موبایلش ادامه داد. پدر برگشت و داد زد: «بس است دیگر، همه بنشینند و غذایشان را بخورند، موبایل‌ها را هم بگذارید کنار!» غذا در سکوتی تنش‌آلود به پایان رسید. دو فرزند کوچک‌تر آن قدر ناراحت بودند که کاری از دستشان ساخته نبود. فرزند هفت‌ساله نمی‌توانست روی تکالیفش تمرکز کند، فرزند پنج‌ساله نق

می زد و نیازمند توجه بود، و فرزند نوجوان خانواده کلاً تکالیفش را کنار گذاشته و بی هدف بیرون زده بود. مادر هم که تمام مدت ته مانده غذاها را می خورد بساط شام را جمع کرد. چند ماه بعد پزشکش به او هشدار داد که کلسترول و فشارخون او به طرز خطرناکی در حال افزایش است، خواب کافی ندارد، پیرتر از سنش به نظر می رسد، و اگر نتواند راهی برای کاهش فشارهای زندگی اش پیدا کند، در آینده نزدیک دچار سکته مغزی یا قلبی خواهد شد.

از آن جا که این فقط یک اتفاق ساده نبود و الگوی ارتباطی خانواده را تعیین می کرد، کار هر یک از آن ها ممکن بود به مطب روان شناس بکشد. این اتفاق برای دو نفرشان رخ داد. و من صادقانه باور دارم که همه آن ها، و به خصوص پدر خانواده، فقط با گفتن حقیقت می توانستند از همه این اتفاقات جلوگیری کنند. اگر آن روز پدر به همه اعلام کرده بود که روز بدی در محل کارش داشته و مسائل کاری او را عصبی کرده، مادر هم اطمینان خاطر پیدا می کرد. اگر پدر حقیقت را می گفت، حتی اگر مادر دوباره مثل همیشه شروع به تعریف های معمول از او می کرد می توانست به او بگوید: «عزیزم، این نظر لطف توست، ولی اتفاقات امروز کمی مرا عصبی کرده.» و مادر، که به علت رفتار او پی برده بود، اطمینان خاطر پیدا می کرد و جریان جور دیگری پیش می رفت. (به خاطر داشته باشید که من او را می شناختم.) در این صورت، او احساس می کرد همسرش حرف هایش را می شنود و با او ارتباط برقرار می کند و خودش هم می تواند حال او را بهتر و او را درک کند و چه بسا بتواند به او در حل مسائلی که باعث ناراحتی اش شده کمک کند. این موقعیت باعث می شد صمیمیت بیشتری بین آن ها ایجاد شود و اعصاب هر دوی آن ها آرام تر شود.

فرزندان خانواده معمولاً دوست دارند در ارتباطات عاقلانه، محبت آمیز و ثمربخش خانه سهمی داشته باشند، و به همین علت این مسئله می توانست به لحظه ای به یادماندنی برای کل خانواده تبدیل شود. آن ها می توانستند تمام شب را در قالب بازی درباره این که «چه کسی امروز تو را ناراحت کرده؟» یا «چطور با آن آدم مشکل ساز برخورد کردی؟» صحبت کنند. آن ها به این

ترتیب یاد می‌گرفتند که وجود افراد مشکل‌ساز یا احساس ناامنی هم بخشی از زندگی است و - برعکس «قلدر» - در فضایی آرام‌تر بزرگ می‌شدند و در مورد خودشان و دیگران گذشت بیشتری به خرج می‌دادند. مسئله آن باغبان هم می‌توانست به موضوعی برای خنده تبدیل شود و شاید با هم توافق می‌کردند او را اخراج کنند، یا بازی گروهی دیگری برای پیدا کردن یک باغبان خوب راه بیندازند. هر چیزی ممکن بود و هر رفتار دیگری می‌شد بهتر از اتفاقی باشد که آن شب رخ داد. نکته دیگری که در مورد آن شام خانوادگی باید به آن توجه کرد این است که همه افراد دور میز به اطمینان خاطر نیاز داشتند، ولی هیچ‌کس این خواسته را مطرح نکرد و شاید حتی از آن آگاه هم نبود. این دروغ هم آگاهانه نبود. شاید در اوج آن دعوا هیچ‌کس نمی‌دانست چقدر محتاج آرامش و راحتی خیال است.

مورد آخر مربوط به یک زوج است. من این داستان را آن قدر در قالب‌های مختلف در طول سال‌ها و از زوج‌های مختلف، هم در مطبم و هم در زندگی شخصی‌ام، شنیده‌ام که آن را به عنوان نوعی کلیشه برایتان بازگو می‌کنم. طرفین را «الف» و «ب» می‌نامم، ولی باید بدانید که این ماجرا را از زوج‌هایی با گرایشات خاص، زوج‌های عادی، جوان، پیر، ثروتمند، فقیر، تحصیلکرده و بی‌سواد شنیده‌ام.

فرد الف و فرد ب با هم آشنا می‌شوند. فرد الف دقیق، جذاب و اغواگر است. فرد ب تحت تأثیر او قرار می‌گیرد، هیجان‌زده می‌شود و در مقابل دقت و توجهی سرسری به او نشان می‌دهد. همه چیز خوب پیش می‌رود. فرد الف شاید به دلیل مشغله‌های محیط کار، مشکلاتی با مادرش یا دختر نوجوانش مدتی کمتر توجه نشان می‌دهد؛ شاید هم مرحله معاشقه به پایان رسیده و فرد الف آرام گرفته است. فرد ب دلواپس می‌شود، ولی نمی‌خواهد غرغرو و نیازمند به نظر برسد، یا خودش را کوچک کند. به همین دلیل به روی خودش نمی‌آورد، ولی به دوستانی که احساس می‌کند درکش می‌کنند شکایت می‌کند که دیگر نمی‌تواند به فرد الف اتکا کند، که خودخواه است و احتمالاً به او

خیانت می‌کند. در همین حال فرد الف احساس می‌کند مشکلی ایجاد شده و سعی می‌کند توجه نشان دهد یا حداقل توجه بیشتری ابراز کند. فرد ب با بی‌خیالی نگرانی فرد الف را - که علناً سعی در ابراز آن دارد - نادیده می‌گیرد و تلاش می‌کند جو خانه را سنگین نکند. فرد الف که احتمالاً گیج و آزرده شده دوباره تلاش می‌کند و فرد ب مدتی خیالش راحت می‌شود. حالا دیگر هر دو طرف به شدت حساس و موشکافانه رفتار می‌کنند و از هر حرکت، رفتار، عمل و کلام طرف مقابل به دنبال یافتن اطمینان خاطرند که همه چیز خوب است. در چنین حال و هوایی کوچک‌ترین نقص رفتاری از سوی هر یک از طرفین باعث می‌شود این چرخه به سرعت تکرار شود - فرد ب احساس می‌کند تحقیر شده است، فرد الف گیج و رنجیده‌خاطر می‌شود و هیچ‌یک به روی خود نمی‌آورند.

شب‌هنگام فرد الف سعی می‌کند به فرد ب نزدیک شود. ب ظفره می‌رود و بهانه می‌آورد. شاید بهانه‌اش واقعی باشد، شاید فرد ب در آن لحظه نسبت به فرد الف اطمینان ندارد، شاید از او دلخور است و شاید اصلاً حال ندارد. فرد الف سعی می‌کند درک کند و بهانه او را می‌پذیرد، ولی به دلیل اختلافات اخیرشان نگران فاصله گرفتن فرد ب است و می‌ترسد که دیگر در نظر او جذابیت نداشته باشد. سپس فرد الف از این همه نگرانی و اختلاف کلافه می‌شود، و سعی می‌کند بپذیرد که خلق و خوی فرد ب هم به هر حال تغییرپذیر است. ولی فرد الف هنوز عصبی و نامطمئن است. غرور سر برمی‌آورد و فرد الف اکنون دیگر دلخور است که چرا باید دایم در موضع «منت‌کشی» قرار داشته باشد و دایم نگران رابطه باشد. حال و هوای عصبی فرد الف باعث می‌شود در سایر زمینه‌های زندگی هم دچار حس حقارت شود - در محیط کار، در کنار دوستانش، با دختر نوجوانش که او هم آن روز حال و حوصله ندارد، با معلم رقص دختر (این داستانی واقعی است) که غافل از همه‌جا از فرد الف دربارهٔ علاقه دخترش به کلاس سؤال می‌کند و می‌گوید اخیراً زیاد در کلاس‌ها شرکت نمی‌کند و شاید بهتر باشد مدتی به کلاس نیاید. فرد الف

حرف‌های او را به خودش می‌گیرد و این طور برداشت می‌کند که منظور معلم این است که او والد خوبی نیست و فرزندش هم بی‌مسئولیت است. سرانجام رئیس فرد الف به او پیشنهاد می‌دهد که دربارهٔ این حالت تحریک‌پذیری و «عملکرد ضعیفش» با کسی صحبت کند.

فرد الف نگران نزد من می‌آید تا دربارهٔ خشم و فشارهای روانی‌اش صحبت کند، شاید هم به دستور رئیسش آمده. می‌گوید احساس می‌کند هیچ‌کس او را درک نمی‌کند و همه بی‌منطق رفتار می‌کنند. فرد ب هم می‌آید و می‌گوید نگران است که اگر فرد دلخواهش سر راهش قرار بگیرد، وسوسه شود و با او رابطه برقرار کند. فرد ب می‌گوید این الگویی است که در گذشته هم تکرار شده و درست وقتی قرار بوده همه چیز جدی شود اوضاع را خراب کرده. یا شاید هم بگوید اولین باری است که چنین میلی را در خود حس می‌کند، که این نشان می‌دهد این رابطه جدی‌ترین و در نتیجه خطرناک‌ترین رابطه‌ای است که فرد ب تا به حال داشته. یا شاید هم نشان می‌دهد فرد ب احساس می‌کند فرد الف دیگر مانند سابق در کنارش نیست یا فرد الف در واقع «فرد مورد نظر و دلخواه» او نبوده. تشخیص آنچه در ذهن فرد الف یا فرد ب اتفاق می‌افتد مستلزم کندوکاوی عمیق در روح این دو و بررسی تجارب گذشته آنهاست. هر دو باید خطر مواجهه با حقیقتی را که در موردشان برملا می‌شود قبول کنند. شاید فرد الف متوجه شود واقعاً مدتی است توجهش را به طرف مقابل از دست داده و حفظ رابطه مستلزم تلاش بیشتری است. یا فرد الف مجبور شود بپذیرد رابطه برایش در اولویت نیست؛ یا متوجه شود قبلاً هم این اتفاق برایش رخ داده که به محض گرم شدن رابطه از طرف مقابل فاصله گرفته. شاید فرد الف از قدیم دچار کمبود اعتماد به نفس بوده و علت رفتارهای تدافعی او هم این بوده. شاید فرد الف به این نتیجه برسد که دوست دارد مجرد بماند و نمی‌خواهد آزادی‌اش را محدود کند. در این ماجرا «پرونده‌های راکد» بسیاری باز می‌شوند و شاید به همین دلیل است که دروغ گفتن راحت‌تر به نظر می‌رسد!



ولی اگر فرد الف و فرد ب ریسک می‌کردند و حقیقت را می‌گفتند اوضاع چقدر بهتر می‌شد؟ رابطه صمیمانه‌تری بینشان برقرار می‌شد، علاوه بر این که عاشق هم بودند به بهترین دوستان یکدیگر هم تبدیل می‌شدند و هر چیزی را که همه ما امیدواریم در چنین شرایطی به هم بدهیم به هم می‌دادند. در بدترین حالت، این رابطه با سرعت بیشتری به پایان می‌رسید، هر دو طرف کمتر دچار سردرگمی و سرخوردگی می‌شدند، و قوتشان کمتر تلف می‌شد، کمتر اعصابشان خرد می‌شد و کمتر به روان‌شناس پول می‌دادند.

شاید با خودتان فکر کنید چرا مصرانه از کلمه «دروغ» استفاده می‌کنم. بدون شک در این پنج ماجرا هیچ‌کس قصدش دروغ گفتن نیست. همه در جهت بهبود اوضاع حداکثر تلاششان را می‌کنند. قطعاً والدین کلر نمی‌خواستند دروغ بگویند و البته که نمی‌خواستند فرزندشان آن‌همه رنج و عذاب را متحمل شود. «قلدر» با وجود همه پزیشانی‌هایش سعی می‌کرد رفتار خوبی داشته باشد و هرگز نمی‌خواست به همسرش، فرزندانش یا کارمندانش صدمه بزند. و فرد الف و فرد ب هم بدون شک حداکثر تلاششان را برای بهبود اوضاع رابطه‌شان انجام می‌دادند.

از این کلمه استفاده می‌کنم چون آزاردهنده است. همان‌طور که در انتهای مقدمه گفتم هدف من در این‌جا حفظ وضوح است. نمی‌خواهم پیام را با طول و تفصیل دادن به چیزی مبهم بدل کنم. وقتی چیزی را سوءتفاهم، سردرگمی، تحریف یا هر چیز دیگری می‌نامید، تأثیر آن را کم می‌کنید یا در بدترین حالت باعث ایجاد برداشت اشتباه از مسئله اصلی می‌شوید - و این در واقع همان دروغ گفتن است. من عمداً از کلمه «دروغ» استفاده می‌کنم تا راحتی خیالتان را به هم بزنم و هوشیاری‌تان را افزایش بدهم. دلیل دیگر این است که برملا شدن دروغ - همان‌طور که در موارد مذکور مشاهده کردید - تأثیری قدرتمند دارد. برای ایجاد چنین تأثیری سزاوار است از کلمه «دروغ» استفاده کنیم. آن واکنش شدیدی که با افشا شدن دروغ‌ها در «قلدر»، ساندر را کلر دیدیم واکنشی نیست که در کسی دیده شود که در روابط خود متوجه «سوءتفاهم» می‌شود.

اصرار من برای استفاده از کلمه قوی و تحریک‌کننده‌ای مانند دروغ معطوف به سابقه است. در ترجمه انگلیسی ویراست استاندارد آثار فروید، مجموعه کامل آثار روان‌شناختی فروید، کلمات او بی‌رمق شده و تأثیر اصلی و اولیه خود را از دست داده‌اند که این از نظر من نوعی جنایت بوده. مثلاً، کلمه «id» در آثار فروید در اصل کلمه «it» در زبان آلمانی بوده. «Id» از لاتین گرفته شده و طنینی از واقعیت ندارد؛ از نظر اکثر ما این کلمه‌ای ساختگی است. «it» کلمه‌ای کاملاً متفاوت است - فیلم‌های ترسناکی با این عنوان ساخته شده‌اند. «it» دربرگیرنده عمق ناشناخته‌های وهم‌آلودی است که فروید با استفاده از آن در واقع بخش ناخودآگاه، آشفته و تاریک روان را در خاطر زنده می‌سازد. همین امر در مورد «ایگو» هم صدق می‌کند - کلمه اصلی فروید «the I» به معنی «من» بوده است. مثال مورد علاقه من در این زمینه تعبیر خواب است. فروید گفته است که رؤیایها تجلی فعالیت «seele» هستند، کلمه‌ای که به آلمانی به معنای «روح» است. به کلمه «روح» فکر کنید. چه چیزی را در ذهنتان تداعی می‌کند؟ هر چیزی در عمق قلبتان، هر چیزی که بیش از همه آن را دوست دارید / از آن متنفرید / یا از آن می‌ترسید؟ این عبارت در ترجمه آمریکایی آن تبدیل شد به «رؤیایها تجلی فعالیت ذهنی‌اند»، که به همان اندازه از آن می‌آموزیم که بگوییم راه رفتن نمود فعالیت پاست). ما از همان اوان کودکی معمولاً به منظور حفظ بقا دروغ گفتن به خود را آغاز می‌کنیم. به سرعت دروغ‌ها را باور می‌کنیم، همان دروغ‌هایی که به ما گفته می‌شود (مانند ساندر و کلر) و دروغ‌هایی که برای توجیه عملمان به خود می‌گوییم (مانند «قلدر» و ساندر) که به خودشان می‌گفتند: «می‌دانم ماجرا از چه قرار است و می‌توانم از عهده آن برآیم». زمانی که این اتفاق در دوران کودکی رخ می‌دهد و سایر تجارب زندگی هم آن را اصلاح نمی‌کند، همان‌طور که در مورد «قلدر» و ساندر دیدیم، زندگی کاملاً از مسیر اصلی خود منحرف می‌شود. در چنین مواردی بهبود اوضاع و پس گرفتن زندگی معمولاً مستلزم تلاش بسیاری در زمینه روان‌درمانی است.

متأسفانه دروغ گفتن به همین آسانی است. کودکان با نزدیک شدن به سن بلوغ تظاهر به شجاعت را با گفتن چنین جملاتی آغاز می‌کنند: «برایم مهم نیست»، یا «اصلاً نمی‌ترسم»، و برخی از آن‌ها به سرعت دروغ‌های خود را باور می‌کنند. کودکانی که تحت تأثیر چنین دروغ‌هایی بزرگ می‌شوند معمولاً به جایی می‌رسند که «قلدر» و ساندرا و بسیاری دیگری که درباره‌شان صحبت خواهم کرد به آن‌جا رسیدند. به همین دلیل است که «والدگریزی» تا این حد مخرب است و در مقولهٔ سوءاستفاده از کودک قرار می‌گیرد. بیگانگی از والدین در اختلافات مربوط به سرپرستی یا تعیین زمان ملاقات فرزند بین والدین ایجاد می‌شود و دروغی آگاهانه است. یکی از والدین تلاش می‌کند ذهن کودک را دربارهٔ طرف دیگر مسموم کند. زمانی که پیام والد بیگانه‌ساز خلاف واقعیت است - به این معنا که مادر یا پدری که کودک از او می‌گریزد پدر یا مادر خوبی است که همیشه رابطهٔ خوبی با کودک داشته - نتایجی جدی برای کودک به بار می‌آید. تحقیقات همیشه نشان داده کودکانی که تحت تأثیر چنین اختلافاتی قرار می‌گیرند از نظر سازگاری بیش از کودکانی که با چنین اختلافاتی مواجه نمی‌شوند و فقط با مسائل سرپرستی و ملاقات والدین درگیرند دچار مشکل می‌شوند. این کودکان اغلب در مدرسه و با هم‌سن‌وسالانشان و اولیای امور در دسر بیشتری ایجاد می‌کنند و در زمینهٔ افسردگی، حرمت‌نفس، امور رفتاری، و سایر مسائل با مشکلات بیشتری مواجه می‌شوند.

حتی بزرگسالان معقولی که با مسائلی مانند اختلافات سرپرستی مواجه نیستند هم به راحتی درگیر دروغ‌های ناخودآگاه می‌شوند. پدر من - که از او متشکرم که اجازه داد این ماجرا را در کتابم مطرح کنم - نمونهٔ بارز این موضوع بود. در حدود سی سال پیش از شهر محل اقامت او عبور می‌کردم و برای انجام دادن کاری باید سگم را برای چند ساعت به جایی می‌سپردم. از او سؤال کردم که آیا می‌توانم سگم را چند ساعت در حیاط پشتی او ببندم یا نه؛ قرار نبود او حتی سگم را در این چند ساعت ببیند. پاسخ او غیرارادی و از

سر بی حوصلگی بود: «سگ می خواهی چه کار؟» آن هم با لحنی به این معنا که «این احمقانه ترین سؤالی است که تا به حال از من کرده اند». این را هم به خاطر داشته باشید که پدرم هرگز فکر نمی کند من احمقم، همیشه حاضر بوده به من کمک کند، سؤالم از نظر او احمقانه نبود و می دانست که قرار نیست سگم را برای همیشه به او بدهم. پس پاسخ واقعی ممکن بود چیزی شبیه این باشد: «ببخشید پسر، ولی من دوست ندارم در خانه ام سگ نگه دارم. می توانی از یک نفر دیگر بخواهی این کار را برایت انجام دهد؟»

پس علت دروغی که گفت چه بود؟ علت اصلی این بود که مرا دوست دارد و نمی خواسته به من «نه» بگوید. چون در این صورت شاید احساس می کرد پدر بدی است، یا شاید نگران بود که از دست او دلخور یا حتی عصبانی شوم. او در آن زمان حدود شصت سال داشت، من کوچک ترین فرزند او بودم و آخرین فرزندی که خانه را ترک کرده بود، و او هم مثل همه پدرها دلش می خواست بیشتر به او سر بزنم. به همین دلیل شاید نگران بود اگر جواب رد به من بدهد باعث ناراحتی ام شود. شاید حتی بتوان حدس زد که، باز هم ناخودآگاه، نمی خواست درخواستم را مستقیم رد کند چون فکر می کرد پاسخ مستقیم او ممکن است باعث ایجاد این تصور در ذهن من شود که از سنگینی وظایف زندگی و فرزندانش خسته شده. او در آن زمان سی سال بود هزینه فرزندانش را همچون کلاس تنیس، اردوهای تابستانی، کلاس موسیقی، دندانپزشکی، اُرتودنسی، کالج و چیزهایی از این قبیل را پرداخت می کرد. سی سال بود که در کنسرت های نه چندان جالب مدرسه (در همه کنسرت های من) و مسابقات ورزشی ما شرکت می کرد. هیچ پدر یا مادری نمی خواهد از فرزندش دلخور شود یا احساس کند فرزندانش بار زندگی را بر دوش او گذاشته اند، هرچند همه این ها گاهی قابل درک به نظر می رسد. به هر حال و به هر دلیلی، آن روز پدرم با پاسخ غیرارادی اش در مقابل سؤال من، که از نظر او نامعقول بود، کل ناراحتی اش را به من منتقل کرد.

اهمیت این مسئله در چیست؟ این نوع دروغ های غیرارادی باعث

سردرگمی و گرفتاری ما می‌شوند. برخی افراد عادت کرده‌اند همیشه همان‌طور که پدرم در آن روز با من حرف زد حرف بزنند؛ بعد هم تعجب می‌کنند از این‌که چرا کسی آن‌ها را دوست ندارد، تنها هستند یا نمی‌توانند شغلشان را حفظ کنند. می‌توانید تصور کنید که اگر من هم مانند ساندرنا بزرگ شده بودم مشاهدهٔ چنین رفتاری از سوی والدینم ممکن بود چقدر در اضطراب مزمن و این باور که هر کاری می‌کنم احمقانه و خطاست نقش داشته باشد؟ و باز هم مانند ساندرنا چقدر احساس خشم می‌کردم از این‌که والدینم مانند همیشه کاری می‌کنند که در من احساس حماقت یا خطا کار بودن ایجاد شود. در این صورت به دلیل حساسیت زیادی که در مقابل این رفتارها در من ایجاد شده بود، من هم احساس می‌کردم به من توهین شده است؛ بحث می‌کردم و از خودم دفاع می‌کردم و به کسی تبدیل می‌شدم که اطرافیانم نه به او علاقه داشتند و نه دوست داشتند با او کار کنند.

این‌ها فرضیه نیستند، بلکه نتایجی متداول‌اند؛ مردم در این باره دچار سردرگمی می‌شوند. کارل در همان اولین جلسات و از آن به بعد به مدت یک سال تمام به من می‌گفت برای این‌که همسرش او را دوست داشته باشد باید بفهمد چطور می‌تواند انسان بهتری باشد. این تعهد بزرگی بود، به خصوص برای معتادی در حال بازپروری، مردی زن‌باره، خشن یا معمولاً بی‌فکر. ولی وقتی گفتگوهایمان شروع شد نتوانستم به مشکلی پی ببرم که باید حل می‌کردم! رفتارش با همسرش، نحوهٔ برخوردش با شرکایش و ارباب‌رجوع، روابط با دوستانش، رسیدگی به فرزندان خردسالش، انضباط فردی‌اش، تعادل میان کار و سایر فعالیت‌هایش همه عالی بود. سرانجام مشخص شد که همسر کارل ده سال پیش به او گفته بود که او را دوست ندارد و او برایش جذابیتی ندارد و این در حالی بود که سایر مردان برای او جذابیت داشتند. در این گفتهٔ او در ده سال بعدی تغییری ایجاد نشده بود. گذشته از این‌ها کلاً رابطهٔ آن‌ها فقط دوازده سال طول کشیده بود و سال اول هم از فاصلهٔ دور با هم در ارتباط بودند و فقط آخر هفته‌ها یکدیگر را می‌دیدند.

در نهایت دروغ‌های ناخودآگاه کارل برملا شد. ۱. «رابطه ما عالی بود». ۲. «به محض این‌که بفهمم چطور می‌توانم مرد بهتری باشم و کجای کارم غلط است، این رابطه دوباره به رابطه‌ای عالی تبدیل خواهد شد». ۳. «من هیچ وقت در زندگی تنها نبوده‌ام و کسی هم مرا طرد نکرده، بجز زمانی که تقصیر خودم بوده، و به همین دلیل است که فکر می‌کنم اگر شما به من کمک کنید متوجه اشکال کار شوم، می‌توانم این مشکل را حل کنم». ۴. «در مورد هیچ‌یک از این‌ها عصبانی نیستم.»

مشخص شد که پدر کارل نه علاقه‌ای به خانواده داشت و نه در زندگی خانوادگی شان مشارکتی می‌کرد. او اغلب برای کار در سفر بود و وقتی به خانه برمی‌گشت هیچ حمایت و علاقه‌ای در مورد مسائل مربوط به کارل نشان نمی‌داد، جز این‌که دلش می‌خواست او در آینده تاجری موفق شود. کارل در دوران کودکی نشان داده بود که استعدادهای هنری و خلاقانه دارد. او به‌خصوص به معماری علاقه داشت، و معلمانش در این زمینه تشویقش می‌کردند و در نهایت به او پیشنهاد داده بودند که در این رشته تحصیل و کار کند. ولی پدر کارل علی‌رغم وضعیت خوب مالی شان قبول نمی‌کرد خرج تحصیل او را جز در رشته تجارت بپردازد. مادر کارل «دمدمی مزاج و احساساتی» بود، در تشویق کارل مبالغه می‌کرد، ولی با کوچک‌ترین فشاری از پا درمی‌آمد. به همین دلیل مادر کارل، به‌خصوص در دوران کودکی فرزندش، که نیاز به مادر امری طبیعی است، به سرعت درباره مسائل مختلف دچار یأس و ناامیدی می‌شد و گریه‌کنان به اتاقش پناه می‌برد.

به هر دلیلی، تلاش ناخودآگاه کارل برای سازگاری با این وضعیت باعث پیوند خانواده می‌شد. از نزد یکی از والدین نزد دیگری می‌رفت و همیشه به آن‌ها اطمینان خاطر می‌داد. و با این کار خودش هم مطمئن می‌شد که کسی او را طرد نکرده. هر کودکی به شکلی خود را با وضعیتش سازگار می‌کند، و این هم روش کارل بود. این روش به سرعت به شگرد او در زندگی تبدیل شد، و این شگرد به لنزی که زندگی را از پشت آن می‌دید. او به‌وضوح به خاطر