

آنکه که خود را یافتیم

---

Yalom, Irvin D

سرشناسه: یالوم، اروین دی، ۱۹۳۱-م.

عنوان و نام پدیدآور: آنچه که خود را یافتم/ اروین یالوم؛ ترجمه نازی اکبری.

مشخصات نشر: تهران: ققنوس، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۳۹۸ص: مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۷۸-۴۴۲-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: 2017. *Becoming myself: a psychiatrist's memoir*, First edition., کتاب

حاضر نخستین بار تحت عنوان «چگونه 'خودم' شدم: خاطرات یک روانپزشک» با ترجمه محبوبه قریب،

کتایون دانشوریان توسط انتشارات سبزان در سال ۱۳۹۶، و سپس در سال‌های مختلف تحت عناوین

متفاوت توسط مترجمان و ناشران مختلف ترجمه و منتشر شده است.

یادداشت: عنوان دیگر: آنچه که خود را یافتم: سرگذشت یک روانپزشک.

عنوان دیگر: آنچه که خود را یافتم: سرگذشت یک روانپزشک.

عنوان دیگر: چگونه «خودم» شدم: خاطرات یک روانپزشک.

موضوع: یالوم، اروین دی، ۱۹۳۱-م. - بهداشت روانی

موضوع: Yalom, Irvin D. -- Mental health

موضوع: روان‌پزشکان - ایالات متحده - سرگذشتنامه

موضوع: Psychiatrists -- United States -- Biography

موضوع: روان‌درمانی - سرگذشتنامه

موضوع: Psychotherapy -- Biography

شناسه افزوده: اکبری، نازی، ۱۳۴۴-، مترجم

شناسه افزوده: Akbari, Nazi

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷ آ۳/۵۲/۳۳۹ RC

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴۰۹۲

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۵۵۲۶۶۸۰

---

# آنکه که خود را یافتیم

سرگذشت یک روانپزشک

اروین یالوم

ترجمه نازی اکبری



این کتاب ترجمه‌ای است از:

***Becoming Myself***

Irvin D. Yalom

Piatkus, 2017



**انتشارات قنوس**

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری،

شماره ۱۱۱، تلفن ۴۰ ۸۶ ۴۰ ۶۶

ویرایش، آماده‌سازی و امور فنی:

**تحریریه انتشارات قنوس**

\* \* \*

اروین یالوم

آنکه که خود را یافتم

سرگذشت یک روانپزشک

ترجمه نازی اکبری

چاپ اول

۱۱۰۰ نسخه

۱۳۹۸

چاپ رسام

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۲۷۸ - ۴۴۲ - ۱

ISBN: 978 - 600 - 278 - 442 - 1

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

*Printed in Iran*

۴۲۰۰۰ تومان

به یاد والدینم، روت و بنجامین یالوم،  
و خواهرم، جین زُز.

نویسنده

به روان پاک خواهرم، منظر،  
که چگونه عشق ورزیدن را برایم معنا کرد.

ن. ا.



## فهرست

- یادداشت مترجم ..... ۱۱
۱. میلاد همملی ..... ۱۵
۲. در جستجوی راه‌بلد ..... ۱۹
۳. می‌خواهم او برود ..... ۲۵
۴. چرخش معکوس ..... ۳۱
۵. کتابخانه، A-Z ..... ۴۱
۶. جنگ مذهبی ..... ۴۷
۷. جوانک قمارباز ..... ۶۱
۸. تاریخچه‌ای کوتاه از خشم و غضب ..... ۶۵
۹. میز سرخ‌رنگ ..... ۷۳
۱۰. ملاقات با ماریلین ..... ۸۱
۱۱. روزهای کالج ..... ۸۷
۱۲. ازدواج با ماریلین ..... ۱۰۱
۱۳. روانپزشکی و اولین بیمار من ..... ۱۰۷
۱۴. دورهٔ انترنی: دکتر بلک‌وود اسرارآمیز ..... ۱۱۱

- ۱۱۷ ..... ۱۵. سال‌های من در بیمارستان جانز هاپکینز
- ۱۳۹ ..... ۱۶. مأموریت به بهشت
- ۱۵۱ ..... ۱۷. رسیدن به ساحل
- ۱۷۱ ..... ۱۸. یک سال در لندن
- ۱۸۱ ..... ۱۹. عمر کوتاه و پرتلاطم گروه‌های رویارویی
- ۱۸۷ ..... ۲۰. اقامت در وین
- ۱۹۵ ..... ۲۱. هر روز نزدیک‌تر از پیش
- ۲۰۱ ..... ۲۲. آکسفورد و سکه‌های سحرآمیز آقای سفیکا
- ۲۰۹ ..... ۲۳. روان‌درمانی اگزستانسیال
- ۲۲۱ ..... ۲۴. رویارویی با مرگ همراه با رولو می
- ۲۲۹ ..... ۲۵. مرگ، آزادی، انزوا، و معنا
- ۲۳۵ ..... ۲۶. گروه بیماران بستری و پاریس
- ۲۴۳ ..... ۲۷. سفر به هند
- ۲۵۷ ..... ۲۸. ژاپن، چین، بالی و دژخیم عشق
- ۲۷۳ ..... ۲۹. وقتی نیچه گریست
- ۲۸۷ ..... ۳۰. لمیدن روی مبل
- ۲۹۳ ..... ۳۱. مامان و معنی زندگی
- ۳۰۵ ..... ۳۲. در باب یونانی شدن
- ۳۱۵ ..... ۳۳. موهبت درمان
- ۳۲۳ ..... ۳۴. دو سال همراه با شوپنهاور
- ۳۲۹ ..... ۳۵. خیره به خورشید
- ۳۴۳ ..... ۳۶. آثار نهایی
- ۳۵۱ ..... ۳۷. وای! درمان پیامکی



۳۵۷	.....	۳۸. زندگی من در گروه‌ها.
۳۷۱	.....	۳۹. در مسیر آرمان‌گرایی.
۳۸۵	.....	۴۰. نوآموزی در شرف پیری.
۳۹۷	.....	سپاسگزاری.



---

## یادداشت مترجم

---

کتابی که در دست دارید شرح حال و زندگینامه اروین یالوم، پیرِ دیرآشنای روان‌درمانی اگزیزستانسیال، به قلم خود اوست. سفری درازمدت از زندگی هشتاد و شش ساله وی که روحیه بداهه‌پرداز و نوآور وی را به نمایش می‌گذارد.

بسیار خشنودم که فرصتی دوباره دست داد تا توفیق ترجمه یکی دیگر از نوشته‌های این بزرگ‌مردِ دنیای سلامت روان نصیب من شود. بجاست که در آغاز از خانم لیلا شمس برای همراهی در بازخوانی کتاب، از دخترانم مارال و مانا و دوست نازنینم دیوید شیدا که در انتقال مفاهیم از انگلیسی به فارسی مرا یاری رساندند تشکر کنم و از حمایت‌های بی‌دریغ سایر همراهان هم سپاسگزاری می‌کنم.

به پایان بردن مطالعه و ترجمه این کتاب حسی دوگانه در من ایجاد کرد: خشنود از سیر و سفر در تاروپود زندگی درونی یکی از تأثیرگذارترین افراد در حوزه روان‌درمانی و غمگین از تقبل این واقعیت که، به گفته خودش، این آخرین اثر وی خواهد بود. او در بخش پایانی این کتاب می‌نویسد:

«بله اعتراف می‌کنم: من به شدت از رسیدن به این بخش از کتاب ابا دارم. من همواره در پس ذهنم همواره قطاری از کتاب‌های در انتظار نگارش داشته‌ام، اما دیگر نه! زمانی که این کتاب به پایان برسد یقین دارم که کتاب دیگری در انتظار من نخواهد بود...»

اروین یالوم، قصه‌گوی روایت‌های روان‌درمانی، کسی که زندگی خود را صرف

پژوهش در روان انسان‌ها و کمک به «پرمعنا زیستن» انسان‌ها کرده است، این بار در میانه هشتاد و شش سالگی نگاه درمانگرانه‌اش را به سمت خود چرخانده و به بیان و بررسی ارتباطاتی پرداخته که در شکل دادن به «خود» درونی‌اش نقش داشته‌اند. او با به تصویر کشیدن آسیب‌پذیرترین بخش‌های درونی خود از زندگی شخصی‌اش پرده‌برداری می‌کند و در نهایت نه تنها قصد دارد آنچه را سال‌ها برای «پرمعنا زیستن» به دیگران تجویز کرده است به کارگیرد، بلکه خود با پایان اجتناب‌ناپذیر هستی کنار بیاید.

یالوم، که یهودی‌زاده‌ای مهاجر است، در این کتاب از مبارزات و سختی‌های زندگی‌اش می‌گوید. او در محله‌ای فقیرنشین، مملو از سوسک و موش و جرایم، در واشینگتن دی‌سی بزرگ می‌شود و برای فروریختن حصار فقر و فلاکت به پزشکی روی می‌آورد. با موانع فرهنگی و نژادی حاکم بر مدرسه پزشکی استنفورد در دهه ۶۰ میلادی مبارزه می‌کند و برای درک و فهم بهتر روان آدمی به پژوهش روی می‌آورد. او تک‌تک اقدامات انقلابی خود در زمینه روان‌درمانی گروهی و روان‌درمانی اگزیستانسیال را برمی‌شمارد و منشأ روش‌هایی را که حاصل قرن‌ها حکمت و خرد متفکرانی بزرگ‌اند بازگو می‌کند. او از ایده‌های الهام‌بخش آثار اصلی خود از جمله دژخیم عشق، وقتی نیچه گریست و انسان موجودی یکروزه هم می‌نویسد؛ آثار یالوم، با تلفیق روان‌شناسی و فلسفه، بینشی نو از شرایط انسانی ارائه می‌دهند. جدا از شرح حال زندگی نویسنده به قلم خود، در کتابی که در دست دارید، هنر یالوم در درهم بافتن داستان‌های به یادماندنی درمانجویان و روایات شخصی عشق و حسرت به خوبی نمایان است. او از کتاب زندگینامه‌اش هم اثری منحصر به فرد می‌سازد و به شکلی متفاوت زندگینامه‌های معمول را با تکنیک‌های درمانی، فرایند نویسنده‌گی و زندگی خانوادگی خود همراه می‌کند. وی در این کتاب یک بار دیگر به زبانی بی‌تکلف، طنزآلود و گاهی به طرز تکان‌دهنده صادقانه از سختی‌ها و مبارزاتش برای «بودن» می‌نویسد و همچنان از هراسش از مرگ. همچنان که این کتاب را ورق می‌زنیم، بیشتر و بیشتر شاهد رشد و تعالی متفکری متعهد می‌شویم که آثارش برای بسیاری از انسان‌ها به منزله چراغ راه بوده است. به نظر من این کتاب تنها روایت زندگی یک انسان نیست، تعمق یالوم درباره غم‌ها، شادی‌ها، یأس‌ها، شکست‌ها و دستاوردهایش و بازتاب آن‌ها از ما دعوت می‌کند تا به درون «خود» و آنچه در زندگی برای ما «معنا» دارد سفر کنیم.

من نیز روان‌درمانگرم و همواره از آثار یالوم به منزله منبعی علمی استفاده کرده‌ام و از او بسیار آموخته‌ام، اما این کتاب در نظر من از ویژگی خاصی برخوردار است. زندگی الهام‌بخش و زیسته وی به من آموخت که برای «خود را یافتن»، چه در مقام انسان و چه در مقام درمانگر، چگونه باید همواره کاوید و فراگرفت و رشد کرد و با حداقل حسرت به زندگی معنا بخشید، چرا که به قول خود او: «از آن‌جا که ما تنها یک شانس برای زیستن داریم، باید کامل زندگی کنیم و با حداقل حسرت و پشیمانی آن را به پایان ببریم.»

جان کلام یالوم در کتاب زندگینامه‌اش در پس بخشی از گفتگوش با رولو می‌نهفته است. وی به رولو در مورد قطعه‌ای از نمایشنامه مکبث می‌گوید و این‌که این گفته شخصیت اول داستان تا چه اندازه وی را تحت تأثیر قرار داده است: «زندگی چیزی نیست به غیر از سایه‌ای رونده، بازیگر بینوا ساعات عمرش را روی صحنه می‌خرامد و می‌خروشد و سپس سکوت همه‌جا را فرامی‌گیرد.»

نازی اکبری

پاییز ۲۰۱۷

لندن



## میلا دهمدلی

با هق هق گریه روی بالش خود، ساعت سه پس از نیمه شب، از خواب بیدار می شوم. برای این که مزاحم ماریلین<sup>۱</sup> نشوم، به آرامی از تخت پایین می آیم و به طرف توالت حرکت می کنم، چشمان غرق در اشکم را پاک می کنم و مسیری را که طی پنجاه سال گذشته به مراجعانم توصیه کرده ام دنبال می کنم: چشمانت را ببند، خوابی که دیده ای در ذهن خود بازپخش کن و تمام آنچه را دیده ای به رشته تحریر درآور.

تقریباً ده ساله ام، شاید هم یازده. در سرازیری طولانی تپه ای نزدیک خانه مان دوچرخه سواری می کنم. دختری به نام آلیس را می بینم که در درگاه خانه شان نشسته. به نظر کمی از من بزرگسال تر می آید. با این که تمام صورتش را جوش های قرمز پوشانده، زیباست. با دوچرخه از کنارش می گذرم و فریاد می زنم: «سلام جوش جوشی.»

ناگهان مردی غول پیکر و ترسناک جلو دوچرخه من ظاهر می شود و با گرفتن دسته دوچرخه ام مرا از حرکت بازمی دارد. یک جوروی احساس می کنم پدر آلیس است.

مرا صدا می زند: «هوی... هرچی که اسمته... با توام. یه دقیقه فکر کن... البته اگر اصلاً بلدی فکر کنی... و جواب سؤال منو بده. فکر کن که به دختر من چی گفتی و یه چیز رو به من بگو. این حرف تو چه حسی توی آلیس ایجاد کرد؟»  
وحشت زده تر از آنم که قادر به پاسخ دادن باشم.

۱. Marilyn Yalom: همسر نویسنده، تاریخ نویس و نویسنده ای فمینیست. - م.

«یالا جوابم رو بده. تو بچه بلومینگدیل هستی (اسم خواربارفروشی پدرم بلومینگدیل مارکت بود و بسیاری از مشتریان تصور می‌کردند فامیلی مان بلومینگدیل است) و شرط می‌بندم یهودی باهوشی هستی. یالا بز بزن... حدس بزنی زمانی که تو اون حرف رو زدی، آلیس چه احساسی داشت.»  
می‌لرزم. از ترس زبانم بند آمده است.

«خیله خب، خب، خب، آروم باش. برات ساده‌ش می‌کنم. فقط به من بگو: آینا فکر می‌کنی اون حرفت باعث شد آلیس در مورد خودش احساس خوبی داشته باشه یا احساس بد؟»

فقط می‌توانم من من کنم: «نمی‌دونم.»

«نمی‌تونی درست فکر کنی، نه؟ خب پس من بهت کمک می‌کنم فکر کنی. تصور کن من بهت نگاه کنم و یکی از نواقص ظاهری تو رو انتخاب کنم و دوباره که تو رو دیدم در موردش یه چیزی بهت بگم.» با دقت به صورتم خیره می‌شود. «مثلاً می‌بینم دماغت آویزونه، هان؟ چطوره صدات کنم 'بچه‌دماغو'؟ یا مثلاً گوش چیت از گوش راستت بزرگ‌تره. چطوره هر بار که می‌بینمت صدات کنم 'بل‌بله گوش'؟ یا صدات کنم 'بچه‌جهود'؟ هان، این چطوره؟ خوشت می‌آد؟»

در عالم خواب متوجه می‌شوم که این نخستین باری نیست که از جلو آن خانه رد شده‌ام. من این کار را هر روز و هر روز تکرار کرده‌ام، با دوچرخه از کنار آلیس رد شده‌ام و با همان اسم او را صدا زده‌ام، تنها با هدف این‌که سر صحبت را با او باز کنم و با او طرح دوستی بریزم. و هر بار که او را «جوش جوشی» صدا کرده‌ام به او بی‌احترامی کرده و به احساساتش لطمه زده‌ام. وحشت‌زده‌ام... از آسیبی که در تمام این مدت به او رسانده‌ام... و در واقع این‌که چگونه از رؤیت این امر واضح‌کور و عاجز بوده‌ام. زمانی که صحبت پدر آلیس تمام می‌شود، آلیس از درگاه خانه به طرفم می‌آید و با صدایی نرم و لطیف می‌گوید: «می‌خواهی بیای با هم بازی کنیم؟» به پدرش نگاه می‌کند و او هم با حرکت سر تأیید می‌کند.

پاسخ می‌دهم: «احساس خیلی بدی دارم، احساس شرمساری... خیلی شرمندم. من نمی‌تونم... نمی‌تونم... نمی‌تونم...»

از نوجوانی عادت داشته‌ام پیش از خواب مطالعه کنم و طی دو هفته گذشته کتابی در دست گرفته‌ام به نام فرشتگان نیک‌سرشت ما،<sup>۱</sup> نوشته استیون پینکر.<sup>۲</sup>

### 1. Our Better Angels of Nature

۲. Steven Arthur Pinker: زبان‌شناس، روان‌شناس تجربی، دانشمند علوم شناختی کانادایی-آمریکایی و نویسنده کتاب‌های معروف علمی. -م.



پیش از خواب، فصلی از کتاب را خواندم که در مورد طلوع همدلی در «عصر روشنگری»<sup>۱</sup> سخن می‌گوید و درباره‌ی ظهور رمان و مشخصاً رمان‌های نامه‌نگارانه بریتانیایی، مانند کلاریسا و پاملا، توضیح می‌دهد؛ این‌که چگونه این رمان‌ها به ما کمک کرده‌اند تا دنیا را از دیدی متفاوت نظاره و تجربه کنیم و این امر شاید به ما نشان دهد که این رمان‌ها چه نقشی در تقلیل خشونت و بی‌رحمی در دنیا ایفا کرده‌اند. نیمه‌های شب چراغ را خاموش کردم و چند ساعت بعد با کابوسی در مورد آلیس از خواب پریدم.

پس از این‌که بر اعصابم مسلط شدم به بستر برگشتم و ساعت‌ها بیدار بودم و به این موضوع درخور توجه می‌اندیشیدم که چگونه این دمل کهنه، این جعبه‌ی سر بسته مملو از احساس گناه، اینک پس از هفتاد و شش سال ناگهان سر باز کرده است. در زمان بیداری، اکنون، به یاد می‌آورم که چگونه در دوازده سالگی بارها و بارها سوار بر دوچرخه‌ام از مقابل خانه‌ی آلیس گذشته بودم و با تلاشی خشن، ناهمدل و دردناک، تنها برای جلب توجه، او را «جوش جوشی» صدا کرده بودم. پدر او هیچ‌گاه مرا توبیخ نکرده بود، اما اکنون که در بستر، در هشتاد و پنج سالگی، پس از جنگ با کابوسی هولناک آرام گرفته‌ام، قادرم تصور کنم که او چه حسی داشته... و این‌که من چه آسیبی به او رسانده‌ام. مرا ببخش آلیس.

---

۱. Age of Enlightenment: عصر روشنگری جنبشی فلسفی بود که بر دنیای ایده‌ها و تفکرات اروپای قرن هجدهم چیره بود. اهداف اصلی متفکران روشنگری آزادی، پیشرفت، دلیل، مدارا و پایان دادن به سوءاستفاده از کلیسا و دولت بود. م.



## در جستجوی راه‌بلد

مایکل، فیزیكدانی شصت و پنج‌ساله، آخرین درمانجوی امروز من است. بیست سال پیش به مدت دو سال او را روان‌درمانی می‌کردم و از آن تاریخ از او خبری نداشتم تا چند روز قبل که ایمیلی از او دریافت کردم با این مضمون: «باید شما را ببینم. این لینکِ ضمیمه مقاله‌ای است که هیجانانگیز بود در من برانگیخته است، هم هیجانانگیز خوب و هم بد.» لینک ضمیمه مقاله‌ای بود در نیویورک تایمز که توضیح می‌داد چگونه وی اخیراً یکی از جوایز بین‌المللی علوم را از آن خود کرده است.

در حالی که در صندلی مطب من جای می‌گیرد، من صحبت را آغاز می‌کنم. «مایکل، پیامتو دیدم که نوشته بودی به کمک احتیاج داری. متأسفم، می‌دونم به هم ریخته‌ای اما می‌خواستم بگم از دیدنت خوشحالم و واقعاً از برنده شدن شاد شدم. گاهی به این فکر می‌کردم که کجایی و چه می‌کنی.» «ممنونم، لطف داری.» مایکل به دور و بر اتاقم می‌نگرد. مردی است قوی‌جثه، زیرک، تقریباً کچل، با قامتی حدود صد و هشتاد و سه سانتیمتر و چشمانی درخشان که از آن شایستگی و اعتمادبه‌نفس می‌بارد. «دکور اتاق رو عوض کرده‌ای؟ این صندلی‌ها قبلاً اون طرف بودن؟ درسته؟»

«بله، من هر یک‌چهارم قرن تغییر دکوراسیون می‌دم.»

زیر لب می‌خندد. «خب پس مقاله رو دیدی؟»

با حرکت سر تأیید می‌کنم.

«احتمالاً می‌تونی حدس بزنی بعدش برام چه اتفاقی افتاد: ابتدا فوران غرور... اما خیلی کوتاه... و بعد از اون امواج پیاپی اضطراب شک به خویشتن. همون داستان قدیمی... حس سطحی بودن... کم‌عمقی درونی.»

«بذار دقیقاً بریم تو دل این موضوع.»

ما زمان باقیمانده را صرف مرور مسائل قدیمی می‌کنیم: پدر و مادر ایرلندی و بی‌سواد و مهاجرش، زندگی‌اش در آپارتمانی اجاره‌ای در نیویورک، تحصیلات ناچیز ابتدایی او و نداشتن یک راهنما و راه‌بلد در زندگی‌اش. او مدتی طولانی از حسادت‌هایش به کسانی می‌گوید که بزرگ‌تری آن‌ها را زیر پر و بال گرفته بود. در حالی که او همیشه بایستی بی‌نهایت تلاش می‌کرد تا با اخذ بالاترین نمرات فقط بتواند مورد توجه قرار گیرد و دیده شود. او بایستی از خود خودی دیگر می‌آفرید.

به او می‌گویم: «بله، بازآفرینی خود به انسان احساس غرور می‌ده، اما در عین حال حس بی‌پایه و بی‌ریشه بودن در انسان ایجاد می‌کنه. من خیلی از بچه‌های تیزهوش مهاجرها رو می‌شناسم که حس می‌کنن مثل گل‌هایی هستن که در باتلاق رشد کرده‌ن... گل‌هایی زیبا اما بدون ریشه.»

به خاطر می‌آورد که من این موضوع را سال‌ها پیش هم به او گفته بودم و می‌گوید که از یادآوری آن بسیار خشنود است. با هم قرار می‌گذاریم تا چند جلسه‌ای همدیگر را ملاقات کنیم و می‌گوید که پیشاپیش حس بهتری دارد.

رابطه‌کاری من با مایکل همیشه خوب بود. ما در همان جلسه اول آشنایی به هم پیوند خوردیم، و بارها در مواقع مختلف به من گفته بود که تنها کسی هستم که واقعاً احوال او را می‌فهمم و درک می‌کنم. طی سال اول درمان، در مورد هویت سردرگم خود سخن‌ها گفته بود. آیا او واقعاً آن دانشجوی برجسته و تحسین‌برانگیزی بود که از همگان پیشی گرفته بود؟ یا آن مفت‌خور و لگردی که تمام وقت اضافی خود را صرف ژتون‌بازی در قمارخانه‌ها می‌کرد؟

یک بار، زمانی که او برای هویت گیج و سردرگم خود ضجه و زاری می‌کرد، داستان فارغ‌التحصیلی خودم از دبیرستان روزولت در واشینگتن دی‌سی را برایش بازگو کردم. از یک طرف، به من اطلاع داده بودند که جایزه شهروندی دبیرستان روزولت را در مراسم فارغ‌التحصیلی به من اهدا خواهند کرد. از طرف دیگر،

سال‌های آخر تحصیل در مدرسه، من کار و کاسبی‌ای برای شرط‌بندی روی بیسبال ترتیب داده بودم. من با شهرت سرشار، در شرط‌بندی بسیار موفق بودم و همیشه توانایی مالی آن را داشتم تا برای ماریلین کونیک، دوست‌دختر ثابتم، دست‌بند با گل‌های گاردنیا بخرم. با این حال، چند روز پیش از جشن فارغ‌التحصیلی، دفترچه شرط‌بندی‌ام را گم کرده بودم. آن را کجا گذاشته بودم؟ داشتم دیوانه می‌شدم. تا لحظاتی قبل از شروع مراسم فارغ‌التحصیلی همچنان همه‌جا را جستجو می‌کردم. حتی زمانی که نامم خوانده شد و روی صحنه رفتم تا جایزه‌ام را دریافت کنم، از درون می‌لرزیدم و نمی‌دانستم که آیا در مقام شهروند برگزیده دبیرستان روزولت کلاس ۱۹۴۹ شناخته خواهم شد یا به جرم قماربازی در مدرسه اخراج.

زمانی که این داستان را برای مایکل تعریف کردم، با صدای بلند خندید و زیر لب گفت: «یک روان‌درمانگر لنگه خودم!»

پس از نوشتن پرونده وی و گزارش جلسه درمانمان، لباس راحتی پوشیدم، کفش‌های تنیس را به پا کردم و دوچرخه‌ام را از گاراژ بیرون آوردم. در هشتاد و چهارسالگی دویدن و بازی تنیس از فعالیت‌هایی هستند که به گذشته‌های دور تعلق دارند، اما من همچنان هر روز در نزدیکی خانه‌ام در مسیری مشخص دوچرخه‌سواری می‌کنم. مسیرم را با پدال زدن در پارکی مملو از دوستداران پیاده‌روی، بازی فریزی و کودکانی که از سازه‌های مدرن مخصوص بالا می‌روند ادامه می‌دهم. پس از آن از پل چوبی ناهمواری بر فراز جویبار ماتادرو می‌گذرم و به تپه کوچکی می‌روم که سرایشی آن هر سال بیشتر می‌شود. بر فراز تپه که می‌روم آرام می‌شوم، چراکه آن نقطه شروع شیبی بلند و ملایم است. به برخورد هوای گرم ساحلی به صورت عشق می‌ورزم. تنها در این زمان قادرم احساس دوستان بودایی خود را درک کنم که می‌گویند: «باید ذهن را خالی و رها کرد و در لذت حسی ساده بودن غوطه‌ور شد.» اما عمر آرامش همیشه کوتاه است و امروز، بر فراز بال‌های تخیلات من، احساس شورو شوق خیالبافی، آماده برای رفتن روی صحنه، رخ می‌نمایاند... خیالبافی‌ای که در طول عمر طولانی خود شاید صدها بار در ذهنم تصور کرده‌ام. این افکار هفته‌ها در ذهن من خفته بود، اما ضجه و زاری مایکل به دلیل نداشتن راهنما و راه‌بلد یاد آن را دوباره در من زنده کرد.

مردی کراواتی، چمدان به دست، با کت و شلواری پیچازی، کلاه حصیری و پیراهن سفید وارد بقالی کوچک و درب و داغان پدرم می‌شود. من در صحنه حضور ندارم: به این می‌ماند که تمام صحنه را از فراز سقف مشاهده می‌کنم. بازدیدکننده را نمی‌شناسم اما می‌دانم شخصی بانفوذ است. شاید مدیر مدرسه ابتدایی‌ام باشد. هوا گرم است، روزهای گرم ژوئن در واشینگتن دی‌سی... دستمال خود را از جیب بیرون می‌آورد و قبل از توجه به پدرم پیشانی‌اش را از عرق پاک می‌کند. «مسائل مهمی دربارهٔ پسران اروین هست که باید با شما مطرح کنم.» پدرم وحشت‌زده و مضطرب است، هیچ‌گاه با چنین صحنه‌ای روبه‌رو نشده. پدر و مادرم هیچ‌گاه با فرهنگ آمریکایی هماهنگ نشدند و تنها با خویشاوندان خود رفت و آمد می‌کردند، یهودیان دیگری که همگام با آنان از روسیه مهاجرت کرده بودند.

در حالی که مشتریان دیگری در بقالی منتظرند تا توجه پدرم را جلب کنند، او به‌وضوح واقف است که این مرد کسی نیست که در انتظار بماند. به مادرم تلفن می‌زند - ما در آپارتمانی کوچک بالای بقالی زندگی می‌کنیم - و بدون آن‌که مرد غریبه بشنود، به زبان ییدیش<sup>۱</sup> از او می‌خواهد که سریع خودش را به بقالی برساند. مادرم پس از چند دقیقه از راه می‌رسد و، در حالی که پدرم مرد غریبه را به طرف اتاقک پشت بقالی راهنمایی می‌کند، با دقت به مشتریان منتظر می‌پردازد. آن دو روی جعبه‌های خالی نوشابه می‌نشینند و صحبت می‌کنند. شکر خدا از موش‌ها و سوسک‌ها خبری نیست - کاملاً واضح است که پدرم معذب شده. مطمئناً ترجیح می‌داد مادرم گفتگو کند اما برای هویت او ناشایست بود که در انتظار عمومی اعتراف کند که مادرم، نه پدرم، کسی است که ادارهٔ امور را به دست دارد و اوست که تمام تصمیم‌های جدی خانوادگی را می‌گیرد.

مرد کت و شلواری چیزهای بسیار درخور توجهی به پدرم می‌گوید: «معلمان مدرسه معتقدند که پسر شما، اروین، شاگرد فوق‌العاده‌ای است و این توانایی را دارد که برای جامعه بسیار مفید واقع شود. اما این تنها در صورتی میسر است که او از تحصیلات مناسب برخوردار شود.» پدرم انگار یخ زده، چشمان زیبا و بانفوذش به مرد غریبه خیره شده. مرد غریبه ادامه می‌دهد: «سیستم مدارس واشینگتن دی‌سی خیلی خوب اداره می‌شود و برای شاگردان معمولی رضایت‌بخش است اما برای شاگردان تیزهوشی مانند پسر شما مناسب نیست.» وی در کیف خود را باز می‌کند و فهرست مدارس خصوصی دی‌سی را به او می‌دهد و اعلام می‌کند: «از شما می‌خواهم او را به یکی از این مدارس برای ادامهٔ تحصیلش بفرستید.» سپس کارت ویزیتی از کیفش درمی‌آورد و به دست پدرم می‌دهد. «اگر با من تماس بگیرید، نهایت سعی‌ام را خواهم کرد که برای او بورس تحصیلی بگیرم.»

۱. Yiddish: زبانی که نزدیک به هزار سال زبان مادری و گاه تنها زبان بعضی جوامع یهودی‌ای بود که در اروپای شرقی و مرکزی می‌زیستند. - م.

مرد کت و شلوااری با مشاهده سردرگمی پدرم توضیح می‌دهد: «من سعی می‌کنم برای پرداخت هزینه تحصیلش کمک بگیرم – این مدارس مانند مدارس دولتی رایگان نیستند. خواهش می‌کنم، به خاطر پسران هم که شده او را در اولویت کارهای خود قرار دهید.»

کات! خیالبافی من همیشه در این نقطه به اتمام می‌رسد. تصورات من در این مرحله از تکمیل این صحنه طفره می‌رود. من هیچ‌گاه عکس‌العمل پدرم را نمی‌بینم یا حتی تبادل نظرهای بعدی در این باره را با مادرم. این خیالپردازی بیانگر تمنای من برای نجات است. وقتی بچه بودم زندگی‌ام را دوست نداشتم، محله‌مان، مدرسه‌ام، همکلاس‌هایم – من می‌خواستم نجات پیدا کنم و در این خیالبافی، برای نخستین بار، در مقام شخصی خاص در دنیای بیرون به رسمیت شناخته شوم – دنیایی فراتر از محدوده فرهنگی یهودیان که در آن رشد کرده بودم.

به گذشته می‌نگرم و خیال نجات و تعالی را در سراسر نوشته‌هایم مشاهده می‌کنم. در فصل سوم کتابم، مسئله اسپینوزا،<sup>۱</sup> زمانی که اسپینوزا با معلم خود، فرانچسکو وان دن اندن،<sup>۲</sup> به طرف خانه قدم می‌زند، در خیالبافی اولین ملاقاتشان در چندین ماه قبل غوطه‌ور می‌شود. وان دن اندن، معلمی که قبلاً عضو فرقه یسوعیان<sup>۳</sup> بود و آموزشگاهی خصوصی را اداره می‌کرد، وارد مغازه اسپینوزا می‌شود تا مقداری نوشیدنی و کشمش بخرد اما متحیر عمق و وسعت ذهن اسپینوزا می‌گردد. او از اسپینوزا می‌خواهد که به آموزشگاه وی ملحق شود تا بتواند با دنیای فلسفی و ادبی غیریهودی آشنا شود. با این‌که این رمان تخیلی است، سعی کردم تا حد امکان به صحت تاریخی آن نزدیک بمانم. اما نه در این قطعه: باروخ اسپینوزا هیچ‌گاه در مغازه خانوادگی خود کار نکرد. آنان بقالی خانوادگی نداشتند. خانواده وی در کار واردات و صادرات بودند و هیچ‌گاه خرده‌فروشی نمی‌کردند. در واقع من آن کسی بودم که در بقالی خانوادگی‌اش کار می‌کرد.

این خیالبافی درباره به رسمیت شناخته شدن و نجات یافتن به اشکال مختلف درون من ماندگار شده است. اخیراً به تماشای نمایشی به نام ونوس در جامه خردار

---

1. *The Spinoza Problem* 2. Franciscus van den Enden

۳. Jesuit: فرقه‌ای مذهبی وابسته به کلیسای کاتولیک. – م.

نوشته دیوید آیوز<sup>۱</sup> رفتم. پرده‌ها کنار می‌روند و پشت صحنهٔ تئاتر کارگردان خسته و کسلی را نشان می‌دهد که در پایان یک روز طولانی از بازیگران زن برای نقش اول آزمون می‌گیرد. او، بی‌نهایت ناراضی و خسته از تمام بازیگرانی که برای این نقش امتحان کرده بود، آمادهٔ رفتن می‌شود که زنی گستاخ و بی‌پروا با سراسیمگی وارد می‌شود. او یک ساعت دیر کرده است. کارگردان به او می‌گوید که برای آن روز کار را دیگر تعطیل کرده است اما زن بازیگر با التماس و دلبری از او تقاضای امتحان می‌کند. کارگردان، با آگاهی از این‌که به‌وضوح او شخصی ساده و عصبی و بی‌سواد است، او را برای این نقش مناسب نمی‌یابد و ردش می‌کند. اما زن بازیگر در چرب‌زبانی ماهر است، بسیار سمج و زرنگ است و سرانجام، کارگردان برای خلاصی از دست وی، قبول می‌کند که خیلی مختصر او را امتحان کند و هر دوی آن‌ها با هم شروع می‌کنند به خواندن سناریو. زن بازیگر همچنان که در حال خواندن است تغییر ماهیت می‌دهد، لهجه‌اش تغییر می‌کند، کلماتش بلیغ و رسا می‌شود و مانند فرشته‌ها قرائت می‌کند. کارگردان غرق در اندیشه حیرت‌زده می‌شود: او همان زنی است که دنبالش بوده. او فراتر از آرزوی کارگردان است. آیا او همان زن عامی جلف سی دقیقه پیش است؟ آنان به خواندن سناریو ادامه می‌دهند. و این نمایش را به طور کامل اجرا می‌کنند.

از این نمایش خیلی خوشم آمد و لذت بردم، اما چند دقیقهٔ نخست، زمانی که کارگردان ماهیت واقعی زن را تحسین می‌کرد، حسی عمیق در من شعله‌ور شد: خیال‌هایم برای به رسمیت شناخته شدن روی صحنهٔ تئاتر به حقیقت پیوست و من اولین کسی بودم که برای تشویق آنان از صندلی خود برخاستم و بی‌اراده اشک می‌ریختم.

۱. David Ives: نویسنده، نمایش‌نامه‌نویس و فیلم‌نامه‌نویس آمریکایی. - م.



## می‌خواهم او برود

مراجعی دارم به نام رُز، که اخیراً بیشتر در مورد رابطه‌اش با دختر نوجوانش، تنها فرزندش، صحبت می‌کند. رز در مرحله‌ای بود که نزدیک بود از حمایت دخترش کلاً صرف‌نظر کند؛ دختری که در زندگی تنها به مصرف بی‌رویه‌ی الکل، رابطه‌ی جنسی و نشست و برخاست با نوجوانان آشفته‌حال اشتیاق نشان می‌داد.

در گذشته، رز شکست‌های زندگی خود را در نقش مادر و همسر بررسی کرده بود؛ خیانت‌های پی‌در پی، رها کردن خانواده به خاطر مردی دیگر در سال‌ها پیش، سپس برگشتن به سوی آنان دو سال بعد، پس از این‌که التهاب این رابطه نامشروع به پایان رسیده بود. رز سیگاری تمام‌عیاری بود که به بیماری آمفیزم<sup>۱</sup> بدخیمی مبتلا شده بود، اما با این حال در چند سال اخیر برای جبران رفتارهای گذشته‌اش تمام وجودش را تغییر داده و به دخترش اختصاص داده بود. اما دیگر فایده‌ای نداشت و هیچ چیز کارساز نبود. من با جدیت برای آن‌ها مشاوره خانوادگی در نظر گرفتم اما دخترش رد کرد و حالا رز به نقطه‌ی شکنندگی رسیده بود: هر حمله سرفه و هر ملاقات با متخصصان ریه یادآور این بود که زمان وی محدود است. او تنها به دنبال آسایش خاطر بود: «فقط می‌خوام دخترم بره.» این حرف او بود. برای این‌که دخترش از دبیرستان فارغ‌التحصیل بشود و خانه را ترک کند روزشماری می‌کرد - برای رفتن او

۱. Emphysema: اتساع مجاری و حباب‌های ریه. - م.

به کالج یا پیدا کردن شغل یا هر چیز دیگر. برای او دیگر مهم نبود که دخترش چه مسیری در زندگی انتخاب کند. بارها و بارها زیر لب با خود یا به من می‌گفت: «فقط می‌خوام اون بره.»

من در کار روان‌درمانی همواره نهایت سعی‌ام را می‌کنم تا خانواده‌ها را به هم نزدیک کنم و شکاف بین خواهر و برادرها یا فرزندان و والدین را پرکنم. اما در مورد خانواده‌ی رز مستأصل شده بودم و تمام امیدم را برای بهبود این خانواده از دست داده بودم. در جلسات گذشته سعی کرده بودم آینده‌ی رز را زمانی که پای دخترش را از زندگی خود ببرد برای وی ترسیم کنم. آیا وی احساس گناه و تنهایی نخواهد کرد؟ اما همه‌ی این‌ها بی‌فایده بود و اینک زمان رو به اتمام: من واقف بودم که زمان زیادی از زندگی رز باقی نمانده است. پس از ارجاع دخترش به درمانگری خبره، تمام تمرکز من را روی رز گذاشتم و به طور کامل در کنارش ماندم. او بارها به من گفت: «تا فارغ‌التحصیلی‌ش تنها سه ماه مونده. بعد از اون از خونه می‌ره، می‌خوام بره ... می‌خوام نباشه.» آرزو کردم که رز به آرزویش برسد.

عصر آن روز که برای دوچرخه‌سواری بیرون رفتم، در سکوت کلام رز را تکرار کردم — «می‌خوام بره. می‌خوام نباشه» — و خیلی زود به یاد مادرم افتادم و برای نخستین بار دنیا را از منظر وی نظاره کردم. تصور کردم که وی افکار و گفتاری مشابه رز در مورد من داشته است. و حال که به آن می‌اندیشم، به خاطر نمی‌آورم هیچ‌گونه مرثیه‌سرایایی مادرانه‌ای از او دیده باشم زمانی که برای ادامه‌ی تحصیل پزشکی در بوستون خانه را برای همیشه ترک می‌کردم! صحنه‌ی خداحافظی را به خاطر می‌آورم: مادرم روی پله‌ی بیرون خانه ایستاده است و همچنان که من در ماشین شورولت پر از اسباب و اثاث از او دور می‌شوم برای خداحافظی دست تکان می‌دهد و پس از ناپدید شدن ماشین من به داخل خانه برمی‌گردد. می‌توانم او را تصور کنم که در ورودی را می‌بندد و نفس عمیقی می‌کشد. سپس، دو یا سه دقیقه بعد، با قامت رسا می‌ایستد، لبخند صورتش را می‌پوشاند و هل‌هله‌کنان پدروم را به رقص «هاوا ناگیلا»<sup>۱</sup> دعوت می‌کند.

۱. Hava Nagila Dance: ترانه‌ی مشهور فولکلوریک یهودی که بیشتر در مراسم شادی یهودیان غیرمذهبی خوانده می‌شود. — م.

بلی، مادر من دلایل خوبی برای آسایش خاطر پس از ترک همیشگی من از خانه در بیست و دو سالگی داشت. من آرامش وی را به هم می‌زدم. او هیچ‌گاه از من به خوبی یاد نمی‌کرد و من هم این لطف او را جبران می‌کردم. همچنان که با دو چرخه‌ام سراشیبی تپه را طی می‌کنم، ذهنم به شبی سفر می‌کند که چهارده سال داشتم و پدرم که آن زمان چهل و شش ساله بود با درد شدید سینه از خواب بیدار شد. در آن زمان دکترها مریض‌ها را در خانه ویزیت می‌کردند و مادرم خیلی سریع به پزشک خانوادگی مان، دکتر منچستر، تلفن زد. در سکوت شب هر سه ما، من و مادرم و پدرم، بی‌صبرانه منتظر ورود دکتر بودیم. (خواهرم، جین، که هفت سال از من بزرگ‌تر بود، برای رفتن به دانشگاه خانه را ترک کرده بود.)

مادرم هر زمان که پریشان‌حال بود، به افکار بدوی روی می‌کرد. اگر اتفاق بدی رخ می‌داد، بایستی کسی می‌بود تا سرزنش شود. و آن شخص کسی نبود غیر از من! او آن شب چندین بار، در حالی که پدرم از درد به خود می‌پیچید، بر سر من فریاد کشید: «تو ... تو اونو کشتی!» به من می‌گفت که سرکشی‌هایم، بی‌احترامی‌هایم و نقشم در از هم گسستن خانواده با پدرم چنین کرده.

سال‌ها بعد، روی کاناپه روانکاوی، تفسیر این اتفاق باعث عکس‌العمل نادر و دلسوزی مقطعی اولیو اسمیت، روانکاو سنتی من، شد. او نیچ‌نچی کرد، به طرف من خم شد و گفت: «چه وحشتناک، حتماً در نظر شما بسیار وحشتناک بوده.» او روانکاوی جدی و تعلیم‌دیده در انستیتوی خشک و مقرراتی بود که تنها راه صحیح درمان مؤثر را در تعبیرگفتار<sup>۱</sup> می‌دید. اما من در افکار عمیق و تعبیرگفتاری، و کلام حساب‌شده و دقیق وی چنین تأثیری نیافتم. اما توجه وی به من در آن لحظه، با منش گرم و مهربان - پس از تقریباً شصت سال -، همچنان برای من تسلی‌بخش است.

«تو اونو کشتی ... تو اونو کشتی.» صدای جیغ مادرم همچنان در ذهنم زنگ می‌زند. به خاطر دارم چندان زده بودم و از ترس و غضب احساس فلجی می‌کردم. می‌خواستم فریاد بزنم: «اون نمرده ... خفه شو، زن احمق!» او همچنان پیشانی

---

۱. Interpretation: در پروسه روان‌درمانی به شیوه‌ای اطلاق می‌شود که درمانگر در آن معانی مستتر در گفتار درمانجو، معیارهای پنهان افکار، احساسات یا رفتارهای وی را که اغلب آن‌ها با گذشته مرتبطند نشان می‌دهد. - م.



نویسنده همراه با مادر و خواهرش، کالیفرنیا، سال ۱۹۳۴

پدرم را از عرق پاک می‌کرد و سر او را می‌بوسید. من روی زمین نشسته و گوشه‌ای چمباتمه زده بودم تا این‌که، بالاخره، بالاخره حدود ساعت سه صبح، صدای چرخ ماشین بیوک دکتر منچستر را روی برگ‌های خشک پاییزی شنیدم. سه پله یکی پرواز کردم به طرف طبقه پایین تا در را به رویش بگشایم. من دکتر منچستر را خیلی

دوست داشتم و در آن لحظه دیدن صورت بزرگ و خندان او اضطراب مرا تقلیل داد. او دستش را روی سرم گذاشت، موهایم را به هم زد، به مادرم اطمینان داد، به پدرم آمپولی تزریق کرد که احتمالاً مورفین بود و گوشی طبی خود را روی قلب پدرم گذاشت و از من خواست که به ضربان قلب پدرم گوش کنم. «بین پسر، به خوبی تیک تاک می‌کنه، قوی و مرتب، درست مثل ساعت. نگران نباش، حالشون خوب می‌شه.»

آن شب پدرم را در آستانه مرگ دیدم. تا آن زمان هیچ‌گاه خشم آشفشانی مادرم را بدان شکل احساس نکرده بودم، و در آن لحظه تصمیم گرفتم برای حفاظت از خود در را برای همیشه به روی مادرم ببندم. بایستی از آن خانواده جدا می‌شدم. طی دو تا سه سال بعد ما دیگر به ندرت با هم صحبت کردیم و مانند دو غریبه در خانه‌ای مشترک زندگی کردیم. و، مهم‌تر از همه، آسودگی خاطر عمیق و گسترده‌ای بود که دکتر منچستر با ورودش به خانه ما به من اهدا کرده بود. هیچ انسانی تا به آن روز چنین هدیه‌ای به من نداده بود. در همان‌جا و همان لحظه تصمیم گرفتم مانند او باشم. من پزشک می‌شوم و آن آرامشی را که وی به من هدیه کرده بود به دیگران انتقال می‌دهم.

پدرم به تدریج بهتر شد. با این‌که از آن به بعد با هر نفس عمیق قلب‌درد می‌گرفت و با هر پیاده‌روی کوتاه بایستی به نیتروگلیسرین تکیه می‌کرد و قرصی می‌خورد، بیست و سه سال دیگر زندگی کرد. پدرم مردی ملایم و دست و دل‌باز بود و به نظر من تنها خطایش در زندگی شهامت نداشتن در رویارویی با مادرم بود. رابطه من با مادرم در سراسر زندگی‌ام هرگز خوب نشد اما تناقض در این‌جاست، تصویر کسی که تقریباً هر روز در ذهن من زنده می‌شود تصویر اوست! صورتش را می‌بینم: او هیچ‌گاه در آرامش نیست، هیچ‌وقت نمی‌خندد، هرگز شاد نیست. وی زنی باهوش بود و با این‌که تمام عمرش به سختی کار کرد، در زندگی ناکام بود و به ندرت کلامی مثبت ادا کرد. اما امروز در حال دوچرخه‌سواری در مورد او به شکل دیگری فکر می‌کنم. به این می‌اندیشم که لابد زمانی که با هم زندگی می‌کردیم من شادمانی بسیار اندکی به او می‌بخشیدم. خوشحالم که سال‌های بعدی زندگی‌ام برای او پسری مهربان‌تر شدم.

