

شاید بهتره با یکی حرف بزنی

سرشناسه: گاتلیب، لوری
عنوان و نام پدیدآور: شاید بهتره با یکی حرف بزنی/لوری گاتلیب: ترجمه الهام سلمان‌فروغی.
مشخصات نشر: تهران: ققنوس، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۴۹۶ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۴-۰۳۶۱-۶
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: our lives revealed, 2019.
یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان «بهتره با یکی حرف بزنی!» و سپس با عناوین مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت منتشر شده است.
عنوان دیگر: بهتره با یکی حرف بزنی!
موضوع: گاتلیب، لوری - سلامتی
موضوع: Gottlieb, Lori -- Health
موضوع: روان‌درمانگران - سرگذشتنامه
موضوع: Psychotherapists -- Biography
موضوع: درمانگر و بیمار - سرگذشتنامه
موضوع: Therapist and patient -- Biography
شناسه افزوده: سلمان‌فروغی، الهام، ۱۳۶۳ -، مترجم
شناسه افزوده: Salmani Foroghi, Elham
رده‌بندی کنگره: RC ۴۸۰/۸
رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴۰۹۲
شماره کتاب‌شناسی ملی: ۷۶۵۲۲۳۳

شاید بهتره با یکی حرف بزنی

روایت‌های یک روان‌درمانگر

لوری گاتلیب

ترجمه الهام سلمانی فروغی



این کتاب ترجمه‌ای است از:

Maybe You Should Talk to Someone
A Therapist, Her Therapist, and Our Lives Revealed
Lori Gottlieb
Houghton Mifflin Harcourt, 2019



انتشارات ققنوس

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری،

شماره ۱۱۱، تلفن ۴۰ ۸۶ ۴۰ ۶۶

ویرایش، آماده‌سازی و امور فنی:

تحریریه انتشارات ققنوس

* * *

لوری گاتلیب

شاید بهتره با یکی حرف بزنی

روایت‌های یک روان‌درمانگر

ترجمه الهام سلمانی فروغی

چاپ اول

۷۷۰ نسخه

۱۴۰۰

چاپ رسام

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۰۴ - ۰۳۶۱ - ۰۶ - 6

ISBN: 978 - 622 - 04 - 0361 - 6

www.qoqnoos.ir

Printed in Iran

فهرست

| | |
|----|-----------------|
| ۹ | مقدمه مترجم |
| ۱۱ | یادداشت نویسنده |

بخش اول

| | |
|-----|-------------------------------------|
| ۱۵ | ۱. ابله‌ها |
| ۲۵ | ۲. کاشکی رو کاشتن |
| ۳۳ | ۳. فاصله‌ای به اندازه یک قدم |
| ۳۹ | ۴. خوشگله یا باهوشه |
| ۴۵ | ۵. حالش نیست پا شم |
| ۵۳ | ۶. در جستجوی چنل |
| ۶۱ | ۷. سرآغاز دانایی |
| ۷۱ | ۸. رزی |
| ۷۹ | ۹. شکار لحظه‌های ما |
| ۸۲ | ۱۰. آینده همین حال هم هست |
| ۹۳ | ۱۱. خداحافظ هالیوود |
| ۱۰۰ | ۱۲. به هلند خوش آمدید |
| ۱۰۹ | ۱۳. بچه‌ها چطور با سوگ کنار می‌آیند |
| ۱۱۳ | ۱۴. هرولد و مود |
| ۱۱۹ | ۱۵. روش سس نریز |
| ۱۳۱ | ۱۶. بدون حافظه یا تمنا |

بخش دوم

- ۱۴۳ ۱۷. جمعه‌ها ساعت چهار
- ۱۵۲ ۱۸. خواب‌هایی که می‌بینیم
- ۱۵۶ ۱۹. اولین اعتراف
- ۱۶۳ ۲۰. درمان از پشت پرده
- ۱۷۸ ۲۱. زندان
- ۱۸۷ ۲۲. تریدر جوز
- ۱۹۳ ۲۳. سلام بر خانواده
- ۲۰۸ ۲۴. پسر پستیچی
- ۲۱۳ ۲۵. برخوردهای ناخواسته در کوچه و خیابان
- ۲۲۱ ۲۶. مادر چندل
- ۲۳۰ ۲۷. معتاد
- ۲۳۹ ۲۸. تجاوزگر
- ۲۵۱ ۲۹. رأس ساعت

بخش سوم

- ۲۶۱ ۳۰. رحم سرگردان من
- ۲۷۰ ۳۱. جلسه اضطراری
- ۲۷۸ ۳۲. کارما
- ۲۸۷ ۳۳. فقط باش
- ۲۹۱ ۳۴. کدوم رو ترجیح می‌دی؟
- ۳۰۸ ۳۵. سرعت خواهش
- ۳۱۶ ۳۶. دغدغه‌های بنیادین
- ۳۲۴ ۳۷. لگولند
- ۳۳۹ ۳۸. آدم‌ها چطور تغییر می‌کنند
- ۳۴۷ ۳۹. پدرها
- ۳۵۶ ۴۰. تمامیت در برابر ناامیدی
- ۳۶۹ ۴۱. نشامای من

۴۲. به کسی که دارد می‌میرد چه نباید گفت ۳۷۴
۴۳. ایمیل نامزد ۳۷۹
۴۴. ریش چنل ۳۸۳

بخش چهارم

۴۵. زنبورها ۳۹۵
۴۶. کنیا ۴۰۵
۴۷. سیستم ایمنی روان‌شناختی ۴۰۷
۴۸. مشاوره در مقابل درمان ۴۱۹
۴۹. جنازه زیلا ۴۲۶
۵۰. مایرون عزیز ۴۳۳
۵۱. مادرها ۴۴۲
۵۲. آغوش ۴۴۹
۵۳. خرابش نکن ۴۵۶
۵۴. این مهمانی من است و شما خواهید گریست، اگر که
بخواهید ۴۶۸
۵۵. خوشبختی یعنی گاهی ۴۷۶
۵۶. چنل ۴۸۶
۵۷. وقفه‌ای در مکالمه ۴۹۲

مقدمه مترجم

ما آدم‌ها برای این‌که به تنهایی از پس زندگی مان بر بیاییم گاهی خیلی ناکافی‌ایم؛ و این از ناتوانی ما نیست. پیچیدگی‌های زندگی امروزی و پیچیدگی‌های روان ما حقیقتاً عمیق‌تر از آن‌اند که بخواهیم همیشه از خودمان توقع داشته باشیم که بی‌عیب و نقص باشیم و بر قله‌ خوشبختی بدرخشیم.

بخش عمده‌ای از مراحل آماده‌سازی این کتاب در دوران همه‌گیری ویروس کرونا طی شد، دورانی که در آن هرکدام از ما فقدان، سوگ، تنهایی، ترس، غم، خشم و احساسات و هیجانات متعدد دیگر را به شکلی تجربه کردیم که پیش از این نکرده بودیم. تبعات این بحران چنان سایه‌ سنگینی بر زندگی مان گسترده که احتمالاً تا مدت‌ها نیز همچنان مجبوریم با آن‌ها دست و پنجه نرم کنیم. و خب یکی از راه‌های مطمئنی که می‌توانیم روی کمکش حساب کنیم روان‌درمانی است – و چه بسا مطمئن‌ترین راه.

روان‌درمانی پدیده‌ غریبی است. روزی قدم می‌گذاریم به اتاقی غریب و می‌نشینیم روبه‌روی غریبه‌ای که قرار است برایش از درونی‌ترین افکار و احوال خودمان بگوییم. گاهی کار به جایی می‌کشد (و اساساً باید بکشد!) که به وجود چیزی در خودمان پی می‌بریم که حتی فکرش را هم نمی‌کردیم. بینشی که به مرور زمان و از طریق همین غافلگیری‌ها و البته سایر تجربه‌های داخل اتاقِ امنِ درمان – بسته به تکنیک درمانی – شکل می‌گیرد شاید مؤثرترین راهنمایمان باشد در مسیر

شناختن خودمان و ساختن زندگی مان. در کتابی که پیش روی شماست نمونه‌هایی از رسیدن به چنین بینش‌هایی و سپس ایجاد تغییراتی سخت و اساسی در پی آن – در آدم‌هایی عادی مثل من و شما – به قلم قدرتمند نویسنده‌ای روایت شده که بیش و پیش از همه خودش را در معرض دید ما قرار داده است. خانم لوری گاتلیب (متولد ۱۹۶۶ در آمریکا) با این کتابش، که فعلاً آخرین کتاب اوست، در بین فارسی‌زبانان شناخته شده، ولی کتاب‌ها و فعالیت‌هایش فراتر از این است. علاوه بر تألیف چند کتاب پرفروش دیگر، سخنرانی‌تد برگزار می‌کند، نویسندهٔ ستون ثابتی است به نام «درمانگر عزیز» در مجلهٔ آتلانتیک و یکی از میزبانان پادکستی به همین نام. با همهٔ این‌ها، تخصص اصلی‌اش روان‌درمانی است که با ذوق نویسنده‌گی و پیشینهٔ روزنامه‌نگاری‌اش پیوند خورده. سبک او در این اثر – اگر نگوئیم بی‌سابقه – کم‌سابقه است و با چاشنی طنز رنگ‌وبوی دلنشینی گرفته، هرچند که بسیاری صفحه‌هایی تلخ که عمیقاً اندوهگینمان می‌کنند و خب... «من گمانم زندگی باید همین باشد.»

در ترجمهٔ کتاب، برای اطمینان از صحت انتقال مفاهیم و اصطلاحات روان‌شناسی و روان‌درمانی، علاوه بر مراجعه به منابع تخصصی، از یاری بی‌دریغ خانم وحیده نوروژی برخوردار شدم که با دانش و تجربهٔ ارزشمندشان در کسوت روان‌درمانگر راهگشای من بودند. از ایشان صمیمانه سپاسگزارم. آقای ارسلان فصیحی، همچون همیشه، صبورانه پاسخگوی پرسش‌هایم بودند و به بهبود متن فارسی کمک شایانی کردند. از ایشان نیز قدردانی می‌کنم. و ممنونم از خانوادهٔ انتشارات ققنوس.

و در پایان این‌که اگر شما هم درست نمی‌دانید که روان‌درمانی برایتان چه کار می‌کند – که از آن چه انتظاری می‌توان و چه انتظاری نمی‌توان داشت – و اگر می‌خواهید پاسخ برخی پرسش‌های بنیادین زندگی‌تان را بیابید، می‌توانید با خواندن این کتاب شروع کنید.

الهام سلمانی فروغی

بهار ۱۴۰۰

یادداشت نویسنده

کتابی که پیش رو دارید از شما می پرسد «ما چطور تغییر می کنیم؟» و خودش پاسخ می دهد «با ارتباط با دیگران». رابطه ای که این جا درباره اش می نویسم، رابطه میان درمانگر و بیمار، اعتمادی مقدس می طلبد تا وقوع هر گونه تغییری امکان پذیر شود. علاوه بر گرفتن اجازه مکتوب، مسیری طولانی پیموده ام تا هویت افراد را محفوظ نگه دارم و هر گونه جزئیات قابل شناسایی را حذف کنم و گاهی نیز ویژگی ها و ماجراهای چند شخصیت به یک شخصیت نسبت داده شده. تک تک تغییرات به دقت سنجیده شده اند و موشکافانه انتخاب شده اند تا وفاداری به روح هر داستان حفظ شود و در عین حال آن هدف بزرگ تر نیز حاصل شود: انسانیت مشترک همه مان آشکار شود تا بتوانیم خودمان را واضح تر ببینیم. بگذارید این طور بگویم: اگر خودتان را لابه لای صفحه های این کتاب پیدا کردید، بدانید که هم اتفاقی است و هم عمدی.

توضیحی درباره یک واژه: از کسانی که وارد فرایند درمان می شوند به شکل های مختلفی نام برده می شود که در این میان بیماران یا مراجعان از بقیه رایج ترند. من معتقدم که هیچ کدام از این دو واژه حقیقتاً نشان دهنده آن رابطه ای نیست که من با آدم هایی برقرار می کنم که باهانشان کار می کنم. ولی خب، آدم هایی که باهانشان کار می کنم نامأنوس است و مراجعان هم، به دلیل وجود معانی ضمنی متعدد، ممکن است خوانندگان را به اشتباه بیندازد و در نتیجه من، برای سهولت و شفافیت، در این کتاب از بیماران استفاده می کنم.

بخش اول

خواستنی تر از رهایی از رنج چیزی نیست،
اما هیچ چیز ترسناک تر از محروم شدن از چوب زیربغل نیست.
جیمز بالدوین

ابله‌ها

خلاصهٔ پرونده، جان:

بیمار می‌گوید تحت «فشار روحی» است، خوابش به هم ریخته و سرکردن با همسرش برایش سخت شده. از دیگران اظهار رنجیدگی می‌کند و کمک می‌خواهد تا «از پس ابله‌ها بربیاید».

شفقت داشته باش.

نفس عمیق.

شفقت داشته باش، شفقت داشته باش، شفقت داشته باش...

این را، مثل ذکر، مدام دارم توی سرم تکرار می‌کنم و به حرف‌های این مرد چهل ساله گوش می‌کنم که نشسته روبه‌رویم و دارد برایم از آدم‌های زندگی‌اش می‌گوید که همه «ابله»‌اند. می‌خواهد بداند چرا دنیا این قدر پر از ابله شده. مادرزادی همین طوری‌اند؟ بعداً این طوری می‌شوند؟ حتی خیال می‌کند که شاید قضیه از این همه مادهٔ شیمیایی آب می‌خورد که این روزها قاتی غذایمان می‌کنند. می‌گوید: «اصلاً واسه همینکه من فقط ارگانیک می‌خورم، واسه این‌که منم مثل بقیه ابله نشم.»

دیگر دارم گم می‌کنم که دارد از کدام ابله حرف می‌زند: دستیار دندانپزشکی که زیادی سؤال می‌کند («هیچ‌کدو مشون هم استفهام انکاری نیست»)، همکاری که فقط

سؤال می‌کند («هیچ وقت خودش هیچ اظهارنظری نمی‌کنه، چون اون وقت یعنی یه حرفی واسه گفتن داشته»)، راننده ماشین جلویی که پشت چراغ زرد زده روی ترمز («طرف اصلاً حالی‌ش نبود وضعیت اضطراری یعنی چی!»)، کارشناس شرکت اپل در جنیوس بار^۱ که نتوانسته لپ‌تاپش را تعمیر کند («چه نابغه‌ای!»).

دهانم را باز می‌کنم و تا می‌گویم «جان»، شروع می‌کند به تعریف داستانی بی‌سر و ته درباره همسرش. اصلاً به من مجال حرف زدن نمی‌دهد، با این‌که آمده سراغم تا کمک بگیرد.

راستی، من درمانگر جدیدش هستم. (درمانگر قبلی‌اش، که فقط سه جلسه باهاش کار کرده، «آدم مهربونی بود، ولی ابله بود».)

دارد می‌گوید: «بعدش یهو مارگو عصبانی می‌شه – باورت می‌شه؟ ولی به‌م نمی‌گه که عصبانیه. فقط عصبانی رفتار می‌کنه و لابد منم قراره ازش پرسم که چی شده. ولی می‌دونم که اگه پرسم هم سه بار اولش می‌گه 'هیچی' و بعدش شاید چهارمین یا پنجمین بار برگرده بگه 'خودت می‌دونی چی شده' و منم می‌گم 'نه، نمی‌دونم، وگرنه نمی‌پرسیدم!'»

لبخند می‌زند، لبخندی پت و پهن. سعی می‌کنم روی همین لبخندش کار کنم، روی هر چیزی که مونولوگش را تبدیل کند به دیالوگ تا باهاش ارتباط برقرار کنم.

می‌گویم: «الآن این لبخندت کنجکاوم می‌کنه. چون داری می‌گی خیلی‌ها جونت رو به لب‌ت رسونده‌ن، از جمله مارگو، ولی هنوزم داری لبخند می‌زنی.»

لبخندش پت و پهن‌تر می‌شود. سفیدترین دندان‌هایی را دارد که به عمرم دیده‌ام. مثل الماس برق می‌زنند. «واسه این دارم لبخند می‌زنم جناب شرلوک، که دقیقاً می‌دونم چی داره زنم رو اذیت می‌کنه!»

جواب می‌دهم: «آها! پس...»

می‌پرد وسط حرفم: «ایستا، ایستا. تازه دارم می‌رسم به جاهای خوبش. خلاصه، داشتم می‌گفتم، من دقیقاً می‌دونم چی شده، ولی اصلاً خوش ندارم دوباره غرغرهاش رو بشنوم. واسه همین این دفعه، به جای پرسیدن، به این نتیجه می‌رسم که بهتره خودم...»

۱. Genius Bar: ایستگاه پشتیبانی فنی در فروشگاه‌های اپل که تعمیر سخت‌افزاری و نرم‌افزاری محصولات این شرکت را بر عهده دارد. جنیوس یعنی نابغه. -م.

یکدفعه حرفش را قطع می کند، چشم هایش را ریز می کند و زل می زند به ساعتی که توی کتابخانه پشت سر من است.

می خواهم از همین فرصت استفاده کنم تا به جان کمک کنم کمی آرام بگیرد. می توانم درباره این نگاهی که به ساعت انداخته نظری بدهم (آیا این جا بودنش باعث هل شدنش می شود؟)، یا درباره این که همین چند لحظه پیش اسمم را گذاشت شرلوک (یعنی از دستم کلافه شده؟). یا این که می توانم بیشتر روی سطح بمانم، روی چیزی که ما اسمش را می گذاریم «محتوا» - همین روایتی که دارد تعریف می کند - و سعی کنم بفهمم چرا اسم احساسات مارگو را می گذارد غرغر. ولی اگر روی سطح بمانم، دیگر در این جلسه هیچ ارتباطی بینمان برقرار نمی شود و جان هم آدمی است که - این را کم کم دارم می فهمم - در برقراری ارتباط با آدم ها در زندگی اش مشکل دارد. دوباره سعی ام را می کنم: «جان، می خوام بدونم می شه دوباره برگردیم سر چیزی که همین الان اتفاق افتاد...»

دوباره می پرد وسط حرفم: «ا، چه خوب. هنوز بیس دقیقه دیگه وقت دارم.» و بعد برمی گردد سر قصه خودش.

حس می کنم الان است که خمیازه بکشم، یکی از آن بزرگ هایش، و بسته نگه داشتن فکم انگار قدرتی فوق بشری می طلبد. حس می کنم ماهیچه هایم دارند مقاومت می کنند و در نتیجه قیافه ام بدجوری کج و معوج می شود، ولی خوشبختانه خمیازه همان تو می ماند. متأسفانه چیزی که به جایش می آید بیرون آروغ است، یکی از آن بلند هایش، انگار که مست باشم. (نیستم. در این لحظه چیزهای ناخوشایند مختلفی هستم، ولی این یک قلم دیگر نه.)

به لطف همین آروغ، دهانم دوباره بقی باز می شود. لب هایم را طوری محکم روی هم می فشرم که چشمم پر از اشک می شود.

البته که جان اصلاً حواسش نیست. هنوز دارد از مارگو می گوید. مارگو فلان کار رو کرد. مارگو بهمان کار رو کرد. من گفتم فلان. اون گفت بهمان. بعدش دوباره من گفتم... در دوران کارآموزی ام یکی از سرپرست ها یک بار به من گفت: «توی وجود همه آدم ها یه چیز خوشایند هست» و، در کمال تعجب، دیدم راست می گوید. محال است آدم ها را عمیقاً بشناسی و آخرش ازشان خوشت نیاید. باید دشمنان سراسر دنیا را جمع کنیم، بیندازیمشان توی یک اتاق تا گذشته شان و تجربه های سازنده شان

را با هم به اشتراک بگذارند، ترس‌هایشان را و تقلای‌هایشان را، و آن وقت تمام دشمنی‌های دنیا یکپو دود می‌شود و می‌رود هوا. توی وجود همه آدم‌هایی که درمانگرشان بوده‌ام، به معنی واقعی کلمه توی وجود همه‌شان، یک چیز خوشایند پیدا کرده‌ام، حتی آن مردی که اقدام به قتل کرده بود. (زیر آن خشم انبوهش، معلوم شد که موجود واقعاً نازنینی نهفته.)

حتی هفته پیش هم، در جلسه اولمان، به‌م برنخورد وقتی جان گفت که آمده سراغ من چون این‌جا درلس آنجلس عملاً «هیچ‌کسم»، که خب معنایش این است که وقتی برای درمان می‌آید پیشم، دیگر به هیچ‌کدام از همکاران تلویزیونی‌اش بر نمی‌خورد. (حدس می‌زند همکارانش می‌روند پیش «درمانگران معروف و مجرب».) این حرفش را فقط، خیلی ساده، به ذهن سپردم برای آینده، برای وقتی که جان آمادگی بیشتری داشته باشد تا باهام مشارکت کند. بعدش هم خم به ابرو نیاوردم وقتی که آخر همان جلسه یک مشت اسکناس گذاشت کف دستم، با این توضیح که ترجیح می‌دهد همین طوری حساب کند، چون دلش نمی‌خواهد زنش بو ببرد که دارد می‌رود پیش درمانگر.

گفته بود: «تو یکی هستی مَثِ معشوقه‌م. یا، راستش، بیشتر مَثِ اون‌کاره‌م. البته به‌ت برنخوره‌ها، ولی تو از اون زن‌هایی نیستی که من بخوام معشوقه‌م بشن... متوجه منظورم که هستی.»

متوجه منظورش نبودم (یکی را می‌خواهد موطلایی‌تر؟ جوان‌تر؟ با دندان‌های سفیدتر و براق‌تر؟)، ولی این نظرش را فقط گذاشتم به حساب این‌که یکی از روش‌های دفاعی اوست در برابر نزدیک شدن به هر کسی یا اعتراف به این‌که به کمک یک آدم دیگر نیاز دارد.

دم در که رسید، مکثی کرد و دوباره گفت: «هه‌هه، اون کاره‌م! من فقط قراره هر هفته پیام این‌جا و همه سرخوردگی‌های خالی‌نشده‌م رو خالی کنم، هیچ کسی هم لازم نیست خبردار بشه! بامزه نیست؟»

خواستم بگویم آره بابا، از بامزه هم یه چیز اون طرف‌تر.

با همه این‌ها، همان لحظه که صدای خنده‌اش را از راهرو می‌شنیدم، خاطر جمع بودم که می‌شود کم‌کم از جان خوشم بیاید. بی‌شک قرار بود از پشت این ظاهر نجسب چیزی خوشایند – و حتی قشنگ – بیرون بیاید.

ولی این‌ها مال هفته پیش بود.

امروز مثل عوضی‌های تمام عیار است. عوضی‌ای با دندان‌های درخشان. شفقت داشته باش، شفقت داشته باش، شفقت داشته باش. ذکر بی صدایم را مدام توی سرم تکرار می‌کنم و بعد دوباره متمرکز می‌شوم روی جان. دارد از اشتباهی حرف می‌زند که یکی از اعضای تیم سریال تلویزیونی‌اش مرتکب شده (مردی که اسمش، در روایت جان، صرفاً «اون ابلهه» است) و بعد در همین لحظه چیزی برایم روشن می‌شود: داد و هوارش به طرز ترسناکی برایم آشناست؛ نه خود این موقعیتی که دارد تعریفش می‌کند، بلکه احساساتی که در او برمی‌انگیزد - و البته در من. خوب می‌دانم چه حس تأییدی به‌م دست می‌دهد وقتی دنیای بیرونی را مقصر سرخوردگی‌های خودم می‌دانم، وقتی منکر هر گونه نقش داشتن در این نمایش اگزیستانسیالیستی‌ای می‌شوم که اسمش زندگی بی‌نهایت مهم من است. خوب می‌دانم چه حالی می‌دهد غوطه خوردن در خشمی حق‌به‌جانب، در اعتقاد راسخ به این‌که مطلقاً حق با من است ولی بدجور در حقم نامردی شده، چون کل روز دقیقاً همین حس را داشته‌ام.

چیزی که جان ازش بی‌خبر است این است که هنوز از دیشب دارم گیج می‌زنم، از همان وقتی که مردی که خیال می‌کردم قرار است باهاش ازدواج کنم یکهو زد زیر همه چیز. امروز دارم سعی می‌کنم تمرکز کنم روی بیمارانم (به خودم اجازه می‌دهم فقط در فواصل ده دقیقه‌ای استراحت بین جلسه‌ها گریه کنم و بعدش هم، تا نفر بعدی برسد، ریمل ریخته زیر چشم‌هایم را با دقت تمام پاک می‌کنم). به عبارت دیگر، من دارم با درد خودم جوری رفتار می‌کنم که حدس می‌زنم جان هم با مال خودش رفتار می‌کند: رویش سرپوش می‌گذارم.

در مقام درمانگر، درباره درد خیلی چیزها می‌دانم، و درباره شکل‌هایی که درد گره می‌خورد به فقدان. ولی یک چیز دیگر را هم می‌دانم که معمولاً کمتر فهمیده می‌شود: تغییر و فقدان دوشادوش یکدیگر قدم برمی‌دارند. بدون فقدان نمی‌توانیم به تغییر برسیم و اصلاً برای همین است که خیلی وقت‌ها مردم می‌گویند دنبال تغییرند ولی همچنان دقیقاً همانی می‌مانند که بوده‌اند. برای کمک به جان باید سر دربیآورم فقدانش چیست، ولی اول باید از فقدان خودم سر دربیآورم؛ چون در این لحظه به تنها چیزی که می‌توانم فکر کنم کاری است که نامردم دیشب کرد.

ابله!

دوباره نگاهم را برمی گردانم روی جان و پیش خودم می گویم: درکت می کنم برادر.

احتمالاً دارید با خودتان می گویند: «ایستا بینم. اصلاً واسه چی داری این چیزا رو به موم می گی؟ مگه درمانگرها نباید زندگی شخصی شون رو محرمانه نگه دارن؟ مگه نباید لوح سفیدی باشن که هیچ وقت هیچی از خودشون بروز نمی دن، شاهد بی طرفی باشن که از آوردن اسم بیمارشون هم پرهیز می کنن - حتی توی ذهن خودشون؟ اصلاً از همه این حرف ها گذشته، مگه درمانگرها نباید زندگی شون از همه آدم های عادی روبه راه تر باشه؟»

خب از یک طرف، بله. هر اتفاقی که در اتاق درمان می افتد باید به سود بیمار باشد و اگر درمانگری قادر نیست دغدغه های خودش را از دغدغه های بیمارانش تفکیک کند، بی شک باید برود دنبال شغلی دیگر.

از طرف دیگر، این - درست همین جا، همین الآن، بین من و شما - درمان نیست، بلکه قصه ای است درباره درمان: درباره این که چطور شفا پیدا می کنیم و به کجا می کشانده مان. مثل مستندهای کانال نیشنال جئوگرافیک که رشد جنین و تولد گونه های نادر تمساح را به نمایش می گذارد، من هم می خواهم روندی را ضبط کنم و به نمایش بگذارم که در آن آدم ها، در تقلا برای تکامل، آن قدر به پوسته دورشان فشار می آورند تا بالاخره بی سر و صدا (ولی گاهی هم با صدای بلند) و یواش یواش (ولی گاهی هم یک دفعه ای) ترک برمی دارد و تَلَقّی باز می شود.

در نتیجه با این که ممکن است تصور قیافه من با خطوط سیاه ریمل سرازیر شده از چشمان اشکبارم در فاصله بین جلسه ها کمی ناخوشایند باشد و معذبتان کند، به هر حال این قصه ای که به زودی قرار است با آن مواجه بشوید - قصه تقلاهای یک مشت آدم - از همین جا شروع می شود: از آدمیت خود من.

درمانگرها هم، طبعاً، با همان چالش های روزمره ای درگیرند که بقیه آدم ها درگیرند. این آشنایی، در واقع، در بطن همان ارتباطی است که ما با غریبه هایی ایجاد می کنیم که به مان اعتماد می کنند و حساس ترین قصه ها و مگوترین رازهایشان را با ما در میان می گذارند. دوره های آموزشی مان به ما نظریه ها و ابزارها و تکنیک ها را

یاد داده، ولی صدایی بلند و یکنواخت و رای این تخصص سخت حاصل شده ما دارد این واقعیت را تکرار می کند که ما دقیقاً می دانیم آدم بودن چقدر سخت است. به عبارت دیگر، ما هنوز هم هر روز داریم روی خودمان کار می کنیم - با همه آسیب پذیری های خودمان، اشتیاق ها و ناامنی های خودمان، و سرگذشت های خودمان. از بین شرایط لازم برای درمانگر شدن، در من از همه مهم ترش این است که عضو رسمی نژاد بشری ام.

اما نشان دادن این طبیعت بشری کلاً موضوع دیگری است. یکی از همکارانم می گفت وقتی دکترش بهش زنگ زده که خبر بدهد بچه توی شکمش زنده نمی ماند، ایستاده بوده توی یکی از شعبه های استارباکس و یکدفعه زده بوده زیر گریه. اتفاقاً یکی از بیمارانش هم آن جا بوده و او را دیده، جلسه بعدی شان را لغو کرده و دیگر هم هیچ وقت برنگشته پیشش.

یادم می آید روزی اندرو سالمون،^۱ نویسنده، از زن و شوهری تعریف می کرد که در کنفرانسی دیده بودشان. می گفت در طول روز هر کدامشان، بی خبر از دیگری، آمده اند پیشش و اعتراف کرده اند که داروی ضد افسردگی می خورند، ولی دلشان نمی خواهد همسرشان بفهمد. آخرش معلوم شده داشته اند یک دارو را توی یک خانه قایم می کرده اند. فرقی نمی کند در حال حاضر ما در جامعه از موضوعاتی که قدیم ها خصوصی محسوب می شدند چقدر استقبال می کنیم، به هر حال تقلاهای هیجانی مان همچنان داغ بزرگی بر پیشانی مان می گذارند. ما تقریباً با همه از سلامتی جسمی مان حرف می زنیم (کسی باورش می شود زن و شوهرها قرص رفلاکس معده شان را از یکدیگر قایم کنند؟) و حتی از رابطه جنسی مان، ولی کافی است حرف اضطراب را پیش بکشید یا افسردگی یا سوگ لاعلاج را، تا قیافه مخاطبان داد بزند «منوقاتی این حرف ها نکن، قربونت.»

ولی واقعاً از چه این قدر می ترسیم؟ قضیه این نیست که مثلاً بخواهیم با دقت خیره شویم به آن گوشه کنارهای تاریک، کلید برق را بزنییم و یک مشت سوسک پیدا کنیم. کرم شب تاب هم عاشق تاریکی است. آن جاها زیبایی هم هست. ولی باید نگاهی درون تاریکی بیندازیم تا ببینیمش.

موضوع کار من، کار درمانگری، نگاه کردن است.

و نه فقط با بیمارانم.

۱. Andrew Solomon: (۱۹۶۳ -) نویسنده آمریکایی. - م.

یک حقیقت کمتر مطرح شده: درمانگرها می‌روند پیش درمانگر. در واقع بخشی از ساعت‌های دوره کارآموزی مان را ملزمیم، برای اخذ مجوز، برویم پیش درمانگر تا خودمان تجربه دست‌اولی کسب کنیم از آنچه بیماران آینده‌مان قرار است تجربه کنند. یاد می‌گیریم که چطور بازخوردها را بپذیریم، زحمات را تحمل کنیم، از نقاط کور آگاه شویم و دریابیم که سرگذشت‌ها و رفتارهایمان چه اثری روی خودمان و دیگران می‌گذارد.

ولی بعد مجوزمان را می‌گیریم، مردم می‌آیند که از مشاوره ما بهره بگیرند و ... ما همچنان برای درمان پیش درمانگر می‌رویم. نه الزاماً به طور مداوم، ولی اکثرمان در مقاطع مختلفی از زندگی حرفه‌ای مان می‌نشینیم روی مبل یک نفر دیگر؛ بخشی‌اش برای این است که جایی داشته باشیم برای حرف زدن از تأثیرات عاطفی نوع شغلی که داریم، ولی بخشی‌اش هم برای این است که زندگی همواره در جریان است و روان‌درمانی کمکمان می‌کند وقتی شیاطین درونمان به مان سر می‌زنند، با آن‌ها مواجه شویم.

و واقعاً هم سر می‌زنند، چون همه شیاطینی دارند - بزرگ، کوچک، کهنه، تازه، ساکت، شلوغ، هرچی. این شیاطین مشترک گواه اثبات این حقیقت‌اند که ماها، روی هم رفته، آن قدرها هم دور از هم نیستیم. و با همین کشف است که قادریم با شیاطین خودمان رابطه‌ای متفاوت خلق کنیم، رابطه‌ای که در آن دیگر سعی نمی‌کنیم با منطق و استدلال بی‌خیال صدای درونی ناراحت‌کننده مان بشویم یا احساساتمان را با چیزهای حواس‌پرت‌کن از کار بیندازیم، چیزهایی مثل خوردن و نوشیدن بیش از حد یا ساعت‌ها چرخیدن توی اینترنت (فعالیتی که همکارم اسمش را گذاشته «مؤثرترین مُسکن کوتاه‌مدت بدون نیاز به نسخهٔ پزشک»).

یکی از قدم‌های خیلی مهم در روان‌درمانی کمک به آدم‌هاست برای این‌که مسئولیت افتادن در محصه‌های فعلی زندگی شان را بپذیرند، چون همین که متوجه می‌شوند که می‌توانند (و باید) زندگی خودشان را بسازند، دیگر آزادند که شروع کنند به تغییر. ولی خب، معمولاً مردم این باور را با خودشان یدک می‌کشند که بخش عمده مشکلاتشان وابسته به شرایط یا موقعیت خاصی است؛ یعنی به هر حال بیرونی‌اند. و خب اگر مشکلات را هر کس و هر چیز دیگری دارد ایجاد می‌کند، هر عنصری که آن بیرون است، آدم‌ها چرا باید خودشان را به زحمت بیندازند تا

خودشان را تغییر بدهند؟ حتی اگر هم تصمیم بگیرند کارها را به شکل دیگری انجام بدهند، مگر بقیه دنیا به همان شکل قبلی اش باقی نمی ماند؟

استدلال منطقی ای است، ولی زندگی معمولاً این شکلی پیش نمی رود.

جمله معروف سارتر را یادتان هست که می گفت «جهنم یعنی دیگران»؟ حقیقت دارد؛ دنیا پر است از آدم بدقلق (یا، به قول جان، «ابله»). شرط می بندم همین الان فی الفور می توانید پنج تا آدم واقعاً بدقلق توی زندگی تان را نام ببرید که از بعضی شان سرسختانه دوری می کنید و از بقیه شان هم سرسختانه دوری می کردید اگر فامیلی تان باهاشان یکی نبود. ولی بعضی وقت ها — بیش از آنچه مایلیم بپذیریم — آن آدم های بدقلق خود ماییم.

حقیقت دارد؛ بعضی وقت ها جهنم خود ماییم.

بعضی وقت ها ماییم که مشکلاتمان را ایجاد می کنیم. و اگر بتوانیم از مسیر خودمان قدمی فراتر بگذاریم، اتفاق شگفت انگیزی می افتد.

درمانگر آینه ای جلو بیمارانش می گذارد، ولی بیمارانش هم جلو درمانگر آینه ای می گذارند. درمان با فرایندهای یکطرفه هیچ نسبتی ندارد؛ برعکس، روندی دوطرفه و موازی است. بیمارانش هر روز سوالاتی پیش می کشند که ما پیش خودمان هم باید به شان فکر کنیم. اگر آن ها بتوانند در بازتاب ما خودشان را واضح تر ببینند، ما هم می توانیم در بازتاب آن ها خودمان را واضح تر ببینیم. این اتفاقی است که برای ما درمانگران در حین درمان می افتد و البته برای درمانگر خودمان هم همین طور. ما آینه هایی هستیم که داریم آینه هایی را بازتاب می کنیم که دارند آینه هایی را بازتاب می کنند؛ به این ترتیب، به یکدیگر چیزهایی را نشان می دهیم که خودمان به تنهایی نمی توانیم ببینیم.

همین است که دوباره مرا برمی گرداند سراخ جان. امروز به فکر هیچ کدام این ها نیستم. تا جایی که به من مربوط می شود، روز سختی بوده با یک بیمار بدقلق و، صرفاً برای این که اوضاع از اینی هم که هست بدتر بشود، جان را دارم دقیقاً بعد از نوعروس جوانی می بینم که سرطان دارد جاننش را می گیرد؛ یعنی موقعی که برای دیدن هیچ کسی مناسب نیست، مخصوصاً اگر شب قبلش خوب نخوایده باشید و برنامه ازدواجتان همین تازگی به هم خورده باشد، و البته می دانید که دردتان خیلی

پیش‌پافتاده است در مقایسه با درد زنی که بیماری لاعلاج دارد و این را هم حس می‌کنید (هرچند هنوز از آن آگاه نیستید) که اصلاً هم پیش‌پافتاده نیست، چون چیز مصیبت‌باری دارد درونتان اتفاق می‌افتد.

در همین حال، حدود یک کیلومتر آن طرف‌تر، در ساختمان آجری قشنگی توی خیابانی یکطرفه، درمانگری به اسم چندل هم در مطبش دارد بیمار می‌بیند. بیماران، یکی بعد از دیگری، می‌نشینند روی مبلی در اتاقش، چسبیده به باغچه باصفای حیاط، و از همان چیزهایی حرف می‌زنند که بیماران من در طبقه بالایی یک ساختمان اداری بلند شیشه‌ای حرف می‌زنند. بیماران چندل هفته‌ها یا ماه‌ها یا شاید حتی سال‌هاست که می‌روند پیشش، ولی من هنوز ملاقاتش نکرده‌ام. در واقع حتی اسمش را هم نشنیده‌ام. ولی اوضاع قرار است به زودی عوض بشود. قرار است من بشوم بیمار جدید چندل.

کاشکی رو کاشتن

خلاصه پرونده، لوری:

بیمار زنی است چهل و پنج شش ساله که در پی به هم خوردن ناگهانی رابطه‌اش مراجعه کرده. اظهار می‌کند که «فقط چند جلسه لازم دارد تا با این قضیه کنار بیاید».

همه‌اش با مشکل حال حاضر شروع می‌شود.

بنا به تعریف، مشکل حال حاضر همان مسئله‌ای است که فرد را می‌کشاند به سمت درمان. این مشکل ممکن است چیزهای مختلفی باشد: حمله وحشت‌زدگی، از کار بیکار شدن، مرگ، تولد، وجود مشکلی در رابطه، ناتوانی در گرفتن یکی از تصمیم‌های مهم زندگی، یا یک دوره افسردگی. بعضی وقت‌ها هم این مشکل حال حاضر خیلی روشن نیست، مثل حس «گیر کردن» یا تصور مبهم ولی آزارنده‌ای که دائماً می‌گوید انگار چیزی سر جای خودش نیست.

چنین مشکلی، هرچه باشد، در کل از موضوعی «در حال حاضر» حرف می‌زند، چون شخص به نقطه عطفی در زندگی‌اش رسیده. باید به چه پیچم یا راست؟ باید همین وضع موجود رو نگه دارم یا وارد قلمرو ناشناخته بشم؟ (بگذارید از همین حالا به‌تان بگویم: روان‌درمانی همیشه شما را می‌کشاند به قلمرو ناشناخته، حتی اگر خودتان تصمیم بگیرید که وضع موجود را نگه دارید.)

ولی آدم‌ها در اولین جلسه درمان به نقطه‌های عطف اهمیتی نمی‌دهند.

بیشترشان فقط تسکین می خواهند. می خواهند قصه‌هایشان را برایتان تعریف کنند و با مشکل حال حاضرشان هم شروع می‌کنند.
پس اجازه بدهید شما را در جریان «ماجرای من و نامزد» قرار بدهم.

اولین چیزی که می‌خواهم درباره نامزد بگویم این است که آدم فوق‌العاده محترمی است. مهربان است و دست‌ودلباز، بامزه است و باهوش و، اگر مشغول خندانند شما نباشد، ساعت دو نصفه شب بلند می‌شود می‌رود داروخانه تا برایتان مسکن بخرد که نخواهید تا صبح درد بکشید. اگر راهش افتاده باشد به کاستکو،^۱ به‌تان پیغام می‌دهد و می‌پرسد چیزی لازم دارید و اگر جواب بدهید که چند بسته پودر لباسشویی می‌خواهید، برایتان یک عالم گوشت قلقلی با طعم مورد علاقه‌تان می‌آورد، به‌علاوه بیست تا بطری شیرۀ افرا مخصوص وافل‌هایی که خودش صفر تا صدش را برایتان درست می‌کند. بیست تا بطری را از پارکینگ می‌آورد به آشپزخانه‌تان، نوزده تایشان را مرتب و منظم می‌چیند در طبقه بالایی کابینت که شما دستتان به‌ش نمی‌رسد و یکی را می‌گذارد روی پیشخان آشپزخانه که صبح دم دست باشد.

غیر از این‌ها روی میزتان هم یادداشت عاشقانه می‌گذارد، دستتان را می‌گیرد، همه درها را برایتان باز می‌کند و هیچ‌وقت هم غر نمی‌زند که به‌زور آورده‌اندش به دورهمی‌های خانوادگی‌تان، چون حقیقتاً از معاشرت با اقوامتان لذت می‌برد، حتی با آن فضول‌ها یا پیرهایشان. بدون هیچ مناسبت خاصی، برایتان از آمازون بسته‌بسته کتاب سفارش می‌دهد (با علم به این‌که کتاب برای شما برابر است با گل) و شب هر دو لم می‌دهید کنار همدیگر و تکه‌هایی از کتاب‌ها را بلندبلند برای یکدیگر می‌خوانید. وقتی یکریز نشسته‌اید پای تماشای نت‌فلیکس، آرام‌آرام آن قسمتی از پشتتان را که اسکولیوز^۲ خفیف دارد ماساژ می‌دهد و وقتی متوقف می‌شود، همین که سقلمه‌ای به‌ش بزیند دقیقاً شصت ثانیه دلپذیر دیگر این کار را ادامه می‌دهد و بعد سعی می‌کند، بدون این‌که متوجه شوید (و شما هم وانمود می‌کنید که متوجه نشده‌اید)، از زیر کار دربرود. می‌گذارد ساندویچ‌هایش را و جمله‌هایش را و کرم

۱. Costco: یک شرکت خرده‌فروشی بزرگ و باسابقه آمریکایی که بیش از هفتصد شعبه در کشورهای مختلف دارد. -م.
۲. انحراف جانبی ستون فقرات. -م.

ضدآفتابش را شما تمام کنید و با چنان توجهی به تعریف جزئیات زندگی روزمره‌تان گوش می‌کند که، درست مثل زندگی نامه‌نویس شخصی‌تان، خیلی بیشتر از خود شما زندگی‌تان را یادش می‌ماند.

اگر فکر می‌کنید این تصویر مخدوش است، درست فکر می‌کنید. برای تعریف قصه راه‌های زیادی هست و من هم، در مقام درمانگر، اگر فقط یک چیز یاد گرفته باشم این است که بیشتر مردم همان‌اند که درمانگرها اسمش را گذاشته‌اند «راوی غیرقابل اعتماد». البته منظور این نیست که آدم‌ها عمداً می‌خواهند بقیه را گول بزنند. موضوع از این قرار است که هر قصه‌ای رشته‌های متعددی دارد و آدم‌ها خوش دارند آن دسته از رشته‌هایی را که با تاروپود تصویرشان نمی‌خواند کنار بگذارند. بیشتر چیزهایی که بیماران به‌م می‌گویند مطلقاً درست است – از دیدگاه فعلی خودشان. موقعی که زن و شوهری هنوز عاشق یکدیگرند اگر از یکی‌شان درباره‌ی همسرش سؤال کنید و بعد از طلاق هم دوباره درباره‌ی همان فرد سؤال کنید، هر بار فقط نیمی از قصه دستگیرتان می‌شود.

درباره‌ی نامزد همین چند دقیقه پیش چی‌ها شنیدید؟ آن‌ها فقط نیمه‌ی خوبش بود.

و حالا جاهای بدش: ساعت ده شب یکی از روزهای وسط هفته است. نشسته‌ایم حرف می‌زنیم و تازه تصمیم گرفته‌ایم برای آخر هفته بلیت کدام فیلم را رزرو کنیم که نامزدم یکهو به طرز غریبی ساکت می‌شود.

می‌پرسم: «خسته‌ای؟» هر دو مان والد مجرد، شاغل و چهل و چندساله‌ایم، در نتیجه سکوت از روی خستگی عادی است و معنای خاصی ندارد. حتی وقت‌هایی هم که خسته نیستیم، کنار یکدیگر نشستن در سکوت حس آرامش‌بخش و شیرینی دارد. ولی سکوت اگر صدا داشت، امشب صدایش فرق می‌کرد. اگر تا به حال عاشق کسی بوده باشید، خوب می‌دانید دارم از چه جور سکوتی حرف می‌زنم: سکوت در فرکانسی که فقط آدم خودتان درکش می‌کند.

می‌گوید: «نه.» همین جواب یک‌بخشی را که می‌دهد صدایش می‌لرزد و بعدش سکوت نگران‌کننده‌تری از راه می‌رسد. برمی‌گردم نگاهش می‌کنم. او هم نگاهم می‌کند. لبخند می‌زند، لبخند می‌زنم و این بار سکوت کَرکننده‌ای نازل می‌شود که فقط صدای تکان‌تکان خوردن پای بی‌قرارش روی مبل می‌شکندش. حالا دیگر

احساس خطر می‌کنم. توی مطبم می‌توانم سکوت‌های طولانی طاق‌ت فرسا را تحمل کنم، ولی توی خانه خودم بیش از سه ثانیه طاق‌ت نمی‌آورم.

دوباره می‌پرسم: «بینم، چیزی شده؟» سعی می‌کنم لحنم عادی باشد، ولی این سؤال عادی نیست، استفهام انکاری است، اگر اصلاً چنین چیزی داشته باشیم. جواب به وضوح بله است، چون در تاریخ بشر هیچ وقت هیچ حرف دلگرم‌کننده‌ای به دنبال این سؤال به زبان نیامده. در جلسه‌هایی که با زوجها دارم، حتی اگر جواب اولیه نه باشد، به مرور معلوم می‌شود که جواب درست چیزهای مختلفی است از قبیل من دارم به ش خیانت می‌کنم، کارت‌های بانکی رو خالی کرده‌م، مامان پیرم قراره ییاد با ما زندگی کنه یا من دیگه دوست ندارم.

جواب نامزدم هم از این قاعده مستثنی نیست.

می‌گوید: «من به این نتیجه رسیده‌م که نمی‌تونم ده سال آینده رو با یه بچه زیر یه سقف زندگی کنم.»

من به این نتیجه رسیده‌م که نمی‌تونم ده سال آینده رو با یه بچه زیر یه سقف زندگی کنم؟ می‌زنم زیر خنده. می‌دانم هیچ جای حرف نامزدم خنده‌دار نیست، ولی از آن جایی که ما داریم برنامه می‌ریزیم با هم زندگی کنیم و من هم یک بچه هشت‌ساله دارم، حرفش آن قدر مسخره به نظر می‌رسد که فقط می‌توانم بگذارمش به حساب شوخی. نامزدم حرفی نمی‌زند و من هم باقی خنده‌ام را می‌خورم. نگاهش می‌کنم. نگاهش را می‌دزدد.

«هیچ معلوم هست چی داری می‌گی؟ یعنی چی که نمی‌تونی ده سال آینده رو با یه بچه زندگی کنی؟»

می‌گوید: «متأسفم.»

می‌پرسم: «بابت چی متأسفی؟» هنوز دارم سعی می‌کنم سر در بیاورم چه خبر است. «الآن داری جدی می‌گی؟ نمی‌خوای با هم بمونیم؟»

شروع می‌کند به توضیح دادن این که واقعاً می‌خواهد با هم بمانیم ولی حالا که بچه‌های نوجوان خودش قرار است به زودی بروند کالج، تازه متوجه شده که دلش نمی‌خواهد ده سال دیگر هم صبر کند تا خانه از بچه خالی بشود.

فکم می‌افتد. به معنی واقعی کلمه. حسش می‌کنم که باز شده و آویزان مانده توی هوا. اولین بار است دارم چنین چیزی می‌شنوم و یک دقیقه‌ای طول می‌کشد که

فکم برگردد سر جای خودش تا بتوانم حرف بزنم. مغزم دارد می‌گوید چینی؟ ولی دهانم می‌گوید: «چند وقته این حس رو داری؟ اگه ازت نپرسیده بودم که چی شده، پس دیگه کی می‌خواستی بهم بگی؟» دارم با خودم می‌گویم آخر نمی‌شود که چنین اتفاقی بیفتد، چون ما همین پنج دقیقه پیش برای آخر هفته مان فیلم انتخاب کردیم. قرار است با هم باشیم. توی سینما!

«نمی‌دونم.» این را خجالت‌زده می‌گوید. بعد شانه بالا می‌اندازد، بدون این‌که شانه‌هاش تکان بخورد. حالت کل بدنش شانه بالا انداختن را القا می‌کند. ادامه می‌دهد: «هیچ وقت انگار وقتش نبود که حرفش رو پیش بکشم.» (دوستان درمانگرم که این قسمت ماجرا را می‌شنوند فوراً «اجتنابی» تشخیصش می‌دهند. دوستان غیردرمانگرم که می‌شنوند فوراً «عوضی» تشخیصش می‌دهند.)
باز هم سکوت.

حس می‌کنم دارم این صحنه را از بالا می‌بینم، دارم نسخهٔ سردرگم خودم را تماشا می‌کنم که با سرعتی سرسام‌آور دارد مراحل معروف سوگ را طی می‌کند: انکار، خشم، چانه‌زنی، افسردگی و پذیرش. خنده‌ام اگر انکار بوده باشد و پس دیگه کی می‌خواستی بهم بگی‌ام اگر خشم بوده باشد، حالا دارم می‌رسم به چانه‌زنی. می‌خواهم بدانم چطور می‌توانم درستش کنیم. می‌شود بیشتر کارهای بچه را خودم به عهده بگیرم؟ می‌شود هفته‌ای بیش از یک شب با هم برویم بیرون؟

نامزدم سرش را تکان می‌دهد که بگوید نه. می‌گوید بچه‌های نوجوان خودش هفت صبح بلند نمی‌شوند که لگو بازی کنند. بی‌صبرانه منتظر است تا بالاخره آزادی‌اش را به دست بیاورد و می‌خواهد صبح روزهای تعطیل استراحت کند. مهم نیست که پسر صبح‌ها خودش تنهایی با لگوهایش بازی می‌کند. مشکل، به وضوح، این‌جاست که پسر هر از گاهی می‌گوید: «لگو رو نیگاکن! ببین چی ساخته‌م!»

نامزدم دارد توضیح می‌دهد: «موضوع اینه که من نمی‌خوام مجبور باشم لگو نگاه کنم. می‌خوام فقط روزنامه رو بخونم.»

این احتمال را سبک‌سنگین می‌کنم که غریبه‌ای جسم نامزدم را تسخیر کرده یا این‌که تومور مغزی در حال رشدی گرفته که این چرخش شخصیتی اولین نشانه‌اش است. خیلی دلم می‌خواهد بدانم نامزدم چه فکری درباره‌ام می‌کرد اگر من باهاش به هم می‌زدم به خاطر این‌که دخترهای نوجوانش ازم می‌خواستند شلوارهای نوسان را

نگاه کنم که از فوراً ۲۱ خریده‌اند، آن هم وقتی که دارم استراحت می‌کنم و می‌خواهم کتاب بخوانم. نمی‌خوام شلوار نگاه کنم. می‌خوام فقط کتابم رو بخونم. چه جور آدمی ممکن است بخواد فرار کند از یک نگاه کردن ساده؟

«من خیال می‌کردم تو می‌خوای باهام ازدواج کنی.» این را با لحن رقت‌انگیزی می‌گویم.

جواب می‌دهد: «معلومه که می‌خوام باهات ازدواج کنم. فقط دلم نمی‌خواد با بچه زندگی کنم.»

چند لحظه‌ای به حرفش فکر می‌کنم، مثل جورچینی که بخوام قطعه‌هایش را بگذارم سر جای خودش. شبیه معمای ابوالهول^۲ است.

می‌گویم: «ولی من یه بچه باهام هست.» صدایم دیگر دارد می‌رود بالا. عصبانی‌ام از این‌که حرفش را حالا پیش کشیده، از این‌که اصلاً حرفش را پیش کشیده. «تو که نمی‌تونی جداجدا سفارش بدی، مثل همبرگر بدون سیب‌زمینی سرخ‌کرده، مثل...» یاد بیمارانی می‌افتم که سناریوی ایدئال خودشان را عرضه می‌کنند و خیلی هم اصرار می‌کنند که فقط و فقط در صورتی خوشبخت می‌شوند که اوضاع دقیقاً همان جور باشد. اگه مدرسه کسب و کار رو ول نمی‌کرد که بره نویسنده بشه، مرد رؤیاهام می‌شد (در نتیجه منم ولش می‌کنم و همچنان تنها می‌مونم). اگه این کاره اون سر شهر نبود، موقعیت شغلی بی‌نظیری برام می‌شد (در نتیجه منم می‌مونم سر همین کار بی‌آینده و همچنان می‌آم بهت می‌گم چقدر به کار و بار دوست هام حسودی می‌شه). اگه این زن بچه نداشت، باهاش ازدواج می‌کردم.

بی‌شک در زندگی همه‌مان عاملی هست که برنامه‌هایمان را به هم بریزد. اما بیمارانم که دوباره و چندباره درگیر این جور تحلیل‌ها می‌شوند، گاهی به‌شان می‌گویم: «کاشکی رو کاشتن، سبز نشد.» اگر بخواهید هر قدم زندگی را باگزینش و انتخاب بردارید، اگر حواستان نباشد که «عالی دشمن خوب است»، احتمالاً خودتان

۱. Forever 21: شرکت و فروشگاه زنجیره‌ای پوشاک آمریکایی. - م.

۲. بر اساس اسطوره‌های مصری، ابوالهول هر مسافری را که نتواند جواب معمايش را پیدا کند درجا می‌بلعد. معمای او این بوده: آن کدام موجود است که صبح روی چهار پا راه می‌رود، ظهر روی دو پا و شب روی سه پا؟ سرانجام اودیپوس قهرمان پاسخ صحیح را می‌دهد - انسان - که باعث مرگ ابوالهول نیز می‌شود. - م.