

یک ساعت همدلی

-
- سرشناسه:** یالوم، اروین دی، ۱۹۳۱ - م. Yalom, Irvin D., 1931
- عنوان و نام پدیدآور:** یک ساعت همدمی: ارتباطی در این جا و اکنون/اروین د. یالوم، بنجامین یالوم؛ ترجمه نازی اکبری؛ ویرایش تحریری انتشارات ققنوس.
- مشخصات نشر:** تهران: ققنوس، ۱۴۰۴.
- مشخصات ظاهری:** ۲۹۵ ص.
- شابک:** ۹۷۸-۶۲۲-۰۴-۰۵۶۹-۶
- وضعیت فهرست نویسی:** فیبا
- یادداشت:** عنوان اصلی: Hour of the Heart: Connecting in the Here and Now, 2024.
- یادداشت:** کتاب حاضر با عناوین مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت ترجمه و منتشر شده است.
- عنوان دیگر:** ارتباطی در این جا و اکنون.
- موضوع:** داستان های آمریکایی - قرن ۲۰ م.
- موضوع:** American fiction -- 20th century
- موضوع:** روان درمانی - داستان
- موضوع:** Psychotherapy -- fiction
- موضوع:** روان درمانی وجودی - داستان
- موضوع:** Existential Psychotherapy -- Fiction
- شناسه افزوده:** یالوم، بن
- شناسه افزوده:** Yalom, Ben
- شناسه افزوده:** اکبری، نازی، ۱۳۴۴ -، مترجم
- شناسه افزوده:** Akbari, Nazi
- رده بندی کنگره:** PS۳۵۷۳
- رده بندی دیویی:** ۸۱۳/۵۴
- شماره کتاب شناسی ملی:** ۱۰۰۸۷۳۹۲
-

یک ساعت همدلی
ارتباطی در این جا و اکنون

اروین د. یالوم
و

بنجامین یالوم

ترجمه نازی اکبری



این کتاب ترجمه‌ای است از:

Hour of The Heart

Irvin D. Yalom and Benjamin Yalom

Scribe, 2024



انتشارات قنوس

خیابان انقلاب، خیابان فروردین، خیابان نظری،

نیش جاوید ۲، تلفن ۴۰ ۸۶ ۴۰ ۶۶

ویرایش، آماده‌سازی و امور فنی:

تحریریه انتشارات قنوس

* * *

اروین د. یالوم

و بنجامین یالوم

یک ساعت همدلی

ارتباطی در این‌جا و اکنون

ترجمه نازی اکبری

چاپ اول

۱۱۰۰ نسخه

۱۴۰۴

چاپ سروش

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۰۴ - ۰۵۶۹

ISBN: 978 - 622 - 04 - 0569 - 6

www.qoqnoos.ir

Printed in Iran

برای فرزندانم، ایو، رید، ویکتور،
و بن؛ فرزندانشان؛ فرزندان فرزندانشان.

اروین د. یالوم

برای آنیسا، که هر روز قلبم را به لرزش و طنین وامی‌دارد.
بنجامین یالوم

فهرست

مقدمه	۹
۱. یک روز از زندگی درمانگری بسیار سالخورده	۱۵
۲. اگر می توانستم از آن بیغوله بیرون بیایم	۳۳
۳. قرار دوم هرگز	۴۳
۴. استعمار یا خودنمایی	۵۵
۵. همچون ستاره دنباله داری که مدارش را کامل می کند	۷۳
۶. حافظه، آه حافظه	۸۳
۷. مبارزه با آرامش	۹۵
۸. تهاجم و پرخاشگری	۱۰۷
۹. دریچه های چرا، زمزمه های چه وقت	۱۲۱
۱۰. تنها، تنها، تنها	۱۳۱
۱۱. معامله پای پای	۱۴۱
۱۲. اضطراب آلبرت	۱۵۹
۱۳. مبارزه با آرامش، دوئل با آسیب روانی	۱۷۱
۱۴. عشق سرسختانه	۱۸۵
۱۵. بیا نقش هایمان را عوض کنیم	۱۹۹
۱۶. بدترین کابوس من	۲۰۹

۱۷. حافظه، حافظه، کجایی؟ ۲۲۳
۱۸. زادروز جودی استاینبرگ ۲۳۵
۱۹. روزهای کسالت آور در لندن ۲۴۷
۲۰. شروعی وحشتناک ۲۵۷
۲۱. شروعی شگفت انگیز ۲۶۷
۲۲. زوال عقل، آه زوال عقل ۲۷۷
- پسگفتار ۲۸۵
- سپاسگزاری ۲۹۳

مقدمه

زمانی این فکر جسورانه را در سر داشتم تا مهم‌ترین بینش‌هایم دربارهٔ روان‌درمانی در عمل را گردآوری کنم، نتیجه‌اش شد کتابی مفید به نام موهبت روان‌درمانگری. در مقدمهٔ آن کتاب نوشتم در پختگی هفتادسالگی دو اتفاق برایم در حال رخ دادن بود. اول این‌که، بیمارانم داشتند نگران می‌شدند که من تا کی در کنارشان خواهم بود تا به آن‌ها کمک کنم. آیا احتمال داشت به تعطیلات بروم و هرگز بازنگردم؟ آیا ممکن بود به‌زودی بر سر مزارم حاضر شوند؟ دوم این‌که، با توجه به احتمال مرگ قریب‌الوقوع، در خود میلی شدید احساس کردم تا آنچه را در چهار دهه به عنوان روان‌درمانگر آموخته بودم به دیگران منتقل کنم، و این کار را هرچه سریع‌تر انجام دهم. به نظر می‌رسد این نگرانی‌ها کمی زود هنگام بودند، و حالا، بیش از بیست سال بعد، همچنان در این اندیشه‌ام که چگونه می‌توانم به بهترین شکل هم به بیماران و هم به درمانگران کمک کنم. اکنون که به آرامی به نود و سه سالگی نزدیک می‌شوم، شاید پرداختن به دغدغه‌هایی مثل مرگم و نیاز به انتقال درس‌های به‌سختی فراگرفته‌شده‌ام الزاماتی فوری باشد. نمی‌توانم با قطعیت بگویم. بیست سال بعد دوباره به سراغم بیایید!

یکی از چیزهایی که طی شش دهه فعالیتیم به عنوان درمانگر همیشه ثابت بوده این است که تمایل به ارتباط انسانی نیروی محرکه اصلی افرادی است که در طلب یاری‌اند. همگان به دنبال روابط نزدیک‌تر و بهترند. کلید ایجاد این روابط عمیق توانایی و آمادگی برای بیان حرف خود و تجربه فضای صمیمی مشترک با دیگران است. ممکن است ساده به نظر برسد، اما با این حال اکثر بیمارانم در انجام دادن این کار با مشکل روبه‌رو هستند. صمیمیت مستلزم آسیب‌پذیری است: نمی‌توانید از دوست، فامیل یا شریک زندگی‌تان انتظار داشته باشید که نسبت به شما گشوده و شفاف باشد، مگر این‌که خودتان هم به گشوده و شفاف بودن نسبت به آن‌ها قایل باشید. و چنین آسیب‌پذیری‌ای به‌خودی‌خود حس امنیت به همراه ندارد. بسیاری از ما - اکثر ما - تجربه‌هایی داشته‌ایم که در این نوع آسیب‌پذیری هیجانی به بیراهه رفته. چنین تجربیاتی احساس وحشتناکی به همراه داشته‌اند و باعث شده‌اند به سرعت وارد حالت دفاعی شویم، که مهم‌ترین آن‌ها یادگیری این امر بوده که به خود اجازه ندهیم شفاف و گشوده باشیم. اما، افسوس، اگر ما هرگز به خودمان اجازه شفاف و بی‌پرده بودن ندهیم، هیچ‌وقت به روابطی که می‌خواهیم دست پیدا نمی‌کنیم. برای کسانی که با کار من در حوزه روان‌درمانی اگزستانسیال آشنا هستند، این تأکید بر روابط بین‌فردی ناهمخوان به نظر می‌رسد.

در واقع، وقتی مقدمه کتاب موهبت روان‌درمانگری را دوباره می‌خوانم، متوجه می‌شوم که در آن به این دو موضوع به عنوان «علاق موازی اما جداگانه» اشاره کرده‌ام. روان‌درمانی اگزستانسیال بر تضادهای درونی بیماران تمرکز دارد، تضادهایی برخاسته از مواجهه با داده‌های وجودی انسانی - مرگ، انزوا، معنا در زندگی و آزادی. به این نکته هم اشاره کرده‌ام که این نگاه اگزستانسیال (چرا که این رویکردی مجزا و کامل برای درمان نیست) بر کارم با افراد تأثیرگذار بوده است. از سوی دیگر، در روان‌درمانی میان‌فردی فرض بر این است که دلیل کشمکش‌ها و درگیری‌های بیماران ناتوانی‌شان در ایجاد، پرورش و حفظ روابط نزدیک با دیگران است. عمده‌تاً در کارم با گروه‌های

درمانی متوجه این موضوع شدم، جایی که تمرکز بر تبادلات، انگیزه‌ها و هیجاناتی بود که از واکنش‌های اعضا نسبت به یکدیگر برمی‌خاست.

اکنون احساس می‌کنم این دو مجموعه از نگرانی‌ها شاید در نهایت آن‌قدرها که فکر می‌کردم از هم متمایز نباشند. یکی از عوامل اصلی اضطراب اگزیزتانسیال وضعیت تنهایی ما در این جهان است، به طوری که هرگز نمی‌توانیم تجربه‌هایمان را به طور کامل با دیگری به اشتراک بگذاریم. این انزوای نهایی ممکن است بسیار هراس‌انگیز باشد و بدون شک در الهیات اکثر ادیان نقش دارد، که با اطمینان دادن به ما که بخشی از یک کل بزرگ‌تر هستیم، برایمان آرامش خاطر فراهم می‌آورد. برای بسیاری از ما، چه مذهبی باشیم و چه نباشیم، داشتن ارتباط عمیق با دیگران بهترین مرهم برای آن احساس تنهایی و اضطراب‌های ناشی از آن است. از این دیدگاه، وقتی می‌گوییم اکثر افراد برای حل مشکلات روابط میان‌فردی به روان‌درمانی مراجعه می‌کنند، این موضوع کاملاً با دغدغه‌های اگزیزتانسیال مرتبط است.

به همین ترتیب، هرچند داستان‌های این کتاب همگی درباره کار فردی با بیماران هستند، رویکردی که به کار می‌گیرم به طور مشخص بر جنبه‌های میان‌فردی تمرکز دارد، و با کاوش در فضای احساسی میان من و بیمار در لحظه حال، از آنچه در این تعامل می‌آموزیم برای کمک به بیمار در بهبود روابطش با دیگران بهره می‌گیرد. بنابراین، بار دیگر می‌بینیم که مسائل اگزیزتانسیال و میان‌فردی چندان از یکدیگر جدا نیستند.

این نیاز به ارتباط برای تسکین دغدغه‌های اگزیزتانسیال بی‌شک درباره من هم صادق بوده، که پس از درگذشت همسرم ماریلین در سال ۲۰۱۹، پس از شصت و پنج سال زندگی مشترک با او، واضح‌تر دیده شد. تنها چند ماه بعد کووید فراگیر شد و من بخش زیادی از سه سال پس از آن را، یعنی بازه زمانی‌ای که داستان‌های این کتاب در آن رقم خورد، در انزوای عمیقی سپری کردم. علاوه بر این، در این دوران وارد مرحله‌ای از زندگی شدم که می‌توان آن را «پیری واقعی» نامید. تقریباً همه دوستان و همکارانم یا از دنیا رفته بودند یا به نظر می‌رسید با بیشترین سرعت ممکن در حال ترک این دنیا هستند. عمر

طولانی، هرچند شاید بهتر از گزینه دیگر آن یعنی مرگ زود هنگام باشد، بی تردید معایب خودش را دارد.

همان طور که پیرتر شده‌ام ذهنم به شدت درگیر مسائل اگزستانسیال شده است. یکی از ویژگی‌های اصلی پیری افول حافظه‌ام بوده است. از آن جا که بررسی زوال حافظه بخش مهمی از این کتاب است، در این مقدمه فقط به دو جنبه کلیدی آن اشاره می‌کنم. اولین نکته این است که شش سال پیش به این نتیجه رسیدم که دیگر نمی‌توانم تمام جزئیات مهم زندگی بیمارانم و کار درمانی‌ای را که با هم انجام داده‌ایم به یاد بیاورم. دیگر نمی‌توانستم قول دهم همان درمانگر مؤثری باشم که سال‌ها بودم. به جای این‌که فوراً کارم را متوقف کنم، تصمیم گرفتم به افرادی که نیاز دارند مشاوره‌های تک‌جلسه‌ای دهم. جذاب‌ترین این مشاوره‌ها و درس‌هایی که از آن‌ها آموختم هسته اصلی فصل‌های این کتاب را تشکیل می‌دهند.

دوم این‌که، هرچند داستان‌ها با لحن و سبک من، اروین یالوم، روایت می‌شوند، تحریر این کتاب واقعاً همکاری‌ای بین من و پسر کوچکم، بنجامین، است. از آن جا که متوجه شدم نمی‌توانم تمام ملاقات‌های توصیف‌شده در این کتاب و فرایندهای فرعی درمانی مرتبط را همزمان در ذهنم نگه دارم، به این توافق جالب رسیدیم. خوشبختانه بن نویسنده‌ای است قهار که سال‌هاست آثار مرا ویرایش می‌کند. زمان‌بندی این همکاری ممکن نبود بهتر از این شود: پس از بیست و پنج سال کار در تئاتر و، به گفته خودش، دوری از قرار گرفتن زیر سایه حرفه‌ای من، این پسر و لخرج تصمیم گرفت به کسب و کار خانوادگی بپیوندد. او در میانه تحصیلات دکتری‌اش در رشته روان‌درمانی خانواده و زناشویی بود که آرزوهای من برای نوشتن این کتاب با واقعیت فروپاشی ذهنم مواجه شد. نتیجه این همکاری ترکیبی غنی از تجربیات من و مشاهدات و سؤالات هوشمندانه اوست. چه شانس بزرگی! چالش‌هایی که برای روشن‌تر کردن و بازاندیشی درباره برخی از فرضیاتم ایجاد می‌کرد و حضورش به عنوان یکی از آخرین دانشجویانم طی کار روی این صفحات همکاری با او را لذت‌بخش کرده است.

اصطلاحات فنی و هشداری مهم

در نهایت، چند نکته جهت راهنمایی. شایسته است دو اصطلاحی که در سراسر کتاب مکرر استفاده شده‌اند روشن شوند. اولاً، من اغلب از صمیمیت^۱ صحبت می‌کنم. من از این واژه برای اشاره به هیچ جنبه جنسی یا فیزیکی استفاده نمی‌کنم، هرچند در فرهنگ امروز ما رایج است که از این واژه بدین منظور استفاده کنند. بلکه منظور نزدیکی، محبت و آشنایی است – هر واژه‌ای که نشان دهد افراد حرف دل خود را صمیمانه و مهربانانه به هم می‌زنند. روان‌درمانی، همان‌طور که در این داستان‌ها نشان داده شده، باید فضایی امن برای تجربه و تمرین این صمیمیت باشد.

دوم این‌که، من به افرادی که برای مشاوره به من مراجعه کرده‌اند با عنوان بیمار اشاره می‌کنم. این واژه کمی مشکل‌ساز است. حوزه روان‌درمانی را روانپزشکان بنا نهادند، افرادی که پزشکی ماهر بودند و به طور طبیعی برای اشاره به درمانجویانشان از واژه بیمار استفاده می‌کردند. با این حال، در دهه‌های اخیر، روان‌درمانی عمده‌تاً به حوزه روان‌شناسان، درمانگران ازدواج و خانواده، مددکاران اجتماعی و مشاوران از انواع مختلف تبدیل شده است، که بیشتر آن‌ها از واژه درمانجو^۲ استفاده می‌کنند. من طرفدار هیچ‌کدام از این دو واژه نیستم – یکی به نظر می‌رسد بیماری را تداعی می‌کند و دیگری تجارت را – و واژه‌ای هم که به مشاوره نزدیک‌تر باشد (مثلاً مشاور) و بی آن‌که گوش را آزار دهد به راحتی بیان شود وجود ندارد. من ترجیح می‌دهم خودم را به نوعی همسفر در نظر بگیرم – کسی که شاید دید بهتری از جاده‌ای که در آن هستیم دارد. با این حال، هرچند مراقبت مستمر ارائه نکرده‌ام و قصد نداشتم هیچ مسئولیت پزشکی‌ای در قبالشان به عهده بگیرم، در این داستان‌ها از واژه بیمار استفاده کرده‌ام.

در نهایت، این کتاب مجموعه‌ای است از ملاقات‌های تک جلسه‌ای با افرادی که به دنبال راهنمایی بودند. از بیش از سیصد ملاقات، بیست و دو

1. intimacy 2. client

داستان را انتخاب کرده‌ام که برای انتقال درس‌های خاص یا آشکار کردن معضلات ویژه، هدفشان آموزش به درمانگران و علاقه‌مندان به روان‌درمانی است. اجازه دهید با وضوح کامل بیان کنم که من پیشنهاد نمی‌کنم تک‌جلسه باید مدل مؤثری از روان‌درمانی در نظر گرفته شود. ذکر این هشدار در این جا باید بی‌مورد باشد، اما با توجه به این‌که حوزه ما تحت تأثیر شرکت‌های بیمه و داروسازی به سوی نسخه‌های کوتاه‌تر و کم‌اثرتر روان‌درمانی هدایت شده است، احساس می‌کنم نیاز است روشن‌سازی کنم. امید من این نیست که تجربیاتم تکرار شود، بلکه این است که شما، خوانندگان عزیز، بتوانید درس‌هایی را که در این کتاب منتقل شده‌اند دریافت کنید و از آن‌ها به شیوه‌ای که برایتان مفیدتر است در کارهایتان استفاده کنید.

یک روز از زندگی درمانگری بسیار سالخورده

آن روز خوب آغاز نشده بود. ساعت سه بامداد با گرفتگی عضلات پا که رهایم نمی‌کرد از خواب بیدار شدم. بی‌صدا از تخت‌خواب بیرون رفتم و مراقب بودم همسرم، ماریلین، که در خواب عمیقی فرو رفته بود، بیدار نشود. برای تسکین درد دوش آب داغ گرفتم، تا زمانی که آب ولرم شد، سپس خودم را خشک کردم و به رخت‌خواب برگشتم. گرمای آب عضلاتم را تسکین داده بود و گرفتگی‌ها تا حدی فروکش کرده بودند. سخت تلاش کردم تا دوباره بخوابم. اما وقتی موضوع خواب در میان است، برای من «سخت تلاش کردن» همیشه محکوم به شکست است. ده‌ها سال است بی‌خوابی کریپتونایت^۱ من بوده است. به تدریج، البته با اکراه، مصرف قرص‌های خواب‌آورم را کاهش می‌دادم، چون پزشکم معتقد بود ممکن است روند از دست دادن حافظه‌ام را تسریع کنند. چند تمرین تنفسی را امتحان کردم. پشت سرهم با هر دم نجوا می‌کردم:

۱. kryptonite: ماده‌ای خیالی با رنگ‌ها و اثرات مختلف در سریال سوپرمن. تشعشع کریپتونایت سبز باعث می‌شود سوپرمن ضعیف شود. -م.

«آرامش»، و با هر بازدم با خود می‌گفتم: «راحتی»؛ تمرینی مراقبه‌ای بود که سال‌ها پیش آموخته بودم. اما بی‌فایده بود - آرامشی که با نجوا کردن «راحتی» ایجاد شده بود خیلی زود به مکافات قدیمی دیگرم، اضطراب، تبدیل شد. حواسم را جای دیگری بردم و روی شمردن نفس‌هایم متمرکز شدم. چند دقیقه بعد متوجه شدم شمارش را فراموش کرده‌ام و ذهن همیشه بی‌قرارم جای دیگری سرگردان شده است.

یک سال پیش، ماریلین به مولتیپل میلوما، نوعی سرطان موذی پلاسمای خون، مبتلا شده بود. او در حال گذراندن دوره‌ای از شیمی‌درمانی بود، اما هنوز نتیجه چشمگیری حاصل نشده بود. گرمای وجود و صدای نفس‌های بسیار آشنایش سال‌های بسیاری همبسترهای همیشگی و دلنند بودند. اما حالا چیزی تازه به ما پیوسته بود، بیماری شومی که در درون او آشوب به پا کرده بود.

آن شب از این‌که می‌دیدم در آرامش خوابیده خوشحال بودم. خطوط چهره‌اش را زیر نور کم به آرامی دنبال کردم. ما به شکلی جدایی‌ناپذیر از دوران راهنمایی با هم بودیم. حالا بیشتر روزهایم را با نگرانی درباره‌ی او می‌گذرانم و تلاش می‌کنم از مدت‌زمانی که هنوز با هم داریم لذت ببرم. شب‌هایم را با نگرانی درباره‌ی زندگی بدون او سپری می‌کردم. چگونه بدون او سر می‌کردم؟ با چه کسی افکارم را در میان می‌گذاشتم؟ چه تنهایی‌ای در انتظارم بود؟

متوجه شدم ذهنم کاملاً سرگردان شده، بنابراین فکر دوباره خوابیدن را از سرم بیرون کردم. به ساعت نگاه کردم و با تعجب دیدم ساعت شش صبح است. لابد بی‌آن‌که متوجه شوم چند ساعتی چرت زده بودم.

بعد از صبحانه به برنامه‌ی روزانه‌ام نگاهی انداختم. آن روز فقط دو قرار داشتم. اولین قرار جلسه‌ی پایانی با جری بود، بیماری که یک سال تحت درمانم بود. جری وکیل موفقی بود در دهه‌ی پنجم زندگی‌اش، که به درمان رو کرده بود تا بداند چرا نامزدش پس از دو سال ترکش کرده بود - سومین شکست پی‌درپی در روابط عاشقانه‌اش.

در اولین جلسه‌مان گفته بود: «نمی‌فهمم چرا. یه خونه‌ی عالی دارم، یه شغل فوق‌العاده، کلی پول. چی دارم که دوست‌داشتنی نباشه؟ منظورم اینه، به من نگاه

کن!» به کت و شلوار شیک و قطعاً گرانقیمتی که پوشیده بود اشاره کرده بود. جری را نمی‌شد فردی گرم دانست یا کسی که حضورش باعث قوت قلب است. پرتوقع بود و اغلب انتقاد می‌کرد. از هزینه‌ای که بابت درمان می‌گرفتم شکایت داشت، پیشنهاد داده بود باغبان بهتری برای رسیدگی به گیاهان کنار راهروی دفترم پیدا کنم، و یک بار داخل ساختمان، آثار هنری روی دیوارها را به سخره گرفته بود.

در جلسات اول بارها تکرار کرده بود پیش من آمده است چرا که شنیده‌ام من بهترینم و او شایسته‌ترین هاست. اما این گفته خیلی زود با نگاهی حاکی از ناامیدی در چشمانش همراه شد، چرا که نتوانسته بودم سریعاً مشکلاتش را حل کنم. آن نگاه به وضوح می‌گفت که، بعد از همه این حرف‌ها، من بهترین نیستم.

با این حال، با گذر زمان به موفقیت‌هایی رسیده بودیم. چه چیزی مؤثر بود؟ دو عامل مهم در این موفقیت نقش داشت. اول این که جری برای ایجاد تغییر در زندگی‌اش انگیزه بالایی داشت. با وجود ظاهر خشش، متوجه شده بود در مشکلاتی که در روابطش پیش می‌آید به نوعی نقش دارد و مشتاق بود برای حل این مسئله هر کاری لازم است بکند. باید او را آرام می‌کردم، به او فرصت می‌دادم نفس بکشد و ببیند که بخشی از مشکل خواسته‌های بی‌حد و حصر او از خودش و من است، این که به طور معجزه‌آسایی او را «بسازیم».^۱

به او گفتم: «چند دقیقه خودتو جای نامزدت بذار. اگه تو 'بهترین' نبودی چی می‌شد؟ اگه به مسیر باغچه‌ت به خوبی رسیدگی نمی‌شد، اگه در آغوش جری بی‌نقص به نظر نمی‌رسیدی، آیا جری باز هم دوستت داشت و ازت حمایت می‌کرد؟»

گفت: «بعید می‌دونم.»

«در عوض، مدام ازت انتقاد می‌کرد و در نهایت باعث می‌شد نسبت به خودت و رابطه‌ت احساس بدی پیدا کنی. و...؟» پرسش را نیمه‌تمام رها کردم. جری لحظه‌ای فکر کرد.

بالاخره گفت: «و احتمالاً باهاش نمی‌موندی.»

ناگهان درک کرد که خواسته‌های زیاد و اغلب نامهربان بودنش تأثیرات منفی شدیدی روی روابطش گذاشته. او توانست نقشی را که خودش در این میان بازی می‌کرد ببیند و کم‌کم شروع به تغییر کرد. در هفته‌های بعد، با جدیت عزمش را برای بهبود جزم کرد. هر وقت بیش از حد از من انتقاد می‌کرد یا از بی‌لیاقتی دیگران در زندگی‌اش شکایت می‌کرد، مُچ خودش را می‌گرفت. او برای نوع واکنشی که دیگران به او نشان می‌دادند مسئولیت بیشتری پذیرفت و شروع کرد به کنترل کردن زبان تیزش. رانه قوی جری برای تغییرش عامل اصلی پیشرفتش بود، اما چیزی نبود که من بتوانم آن را کنترل کنم.

با این حال، من می‌توانستم بر عامل دیگری تأثیر بگذارم: رابطه نیرومندی که میان من و او شکل گرفت. جری از همان ابتدا مرا امتحان کرده بود: چرا سلیقه‌ام در هنر بهتر نبود؟ ماشین لوکس کجا بود؟ چرا هنوز نتوانسته بودم او را کاملاً درست کنم؟ با وجود تمام این حملات، من کنار او مانده بودم. از خود همدلی و صمیمیت نشان داده بودم و در عین حال زمانی که به نظرم می‌رسید ممکن است چالشی به او کمک کند، آماده بودم عقب‌نشینی کنم. به تدریج او نرم‌تر شد و دست از رقابت با من برداشت. با عمیق‌تر شدن رابطه‌مان، حس کردم زخم زبان‌هایش کمتر شبیه حملات شخصی و بیشتر شبیه طعنه‌های بامزه و بازیگوشانه‌ای شده که می‌توانستم نادیده‌شان بگیرم یا از او بابتشان توضیح بخواهم. کم‌کم با یکدیگر پیوندی قوی برقرار کردیم، همان که در حوزه تخصصی‌مان به آن «اتحاد درمانی» می‌گوییم.

مهم‌ترین عامل در رویکرد درمانی من این اتحاد، ساختنش و استفاده از آن است. اکنون به نظر می‌رسد در بی‌شمار سخنرانی و نوشته‌های متعدد گفته‌ام که «این رابطه است که شفا می‌بخشد». آنچه باعث تغییر می‌شود نه برگه تکالیفی است که بیمار پر می‌کند، نه سؤال هوشمندانه‌ای که درمانگر مطرح می‌کند و نه تغییر رفتاری که بیمار باید روزانه ثبت کند. در رویکرد من

به درمان، ارتباط صادقانه بین درمانگر و بیمار همان بستری است که در آن کشف می‌کنیم، می‌آموزیم، تغییر می‌کنیم و بهبود می‌یابیم.

من و جری با استفاده از آن رابطه که در طول یک سال با هم داشتیم پیشرفت چشمگیری کردیم. او صمیمی‌تر شده بود و وقتی گاهی هنوز با نظری انتقادی به من تندی می‌کرد، به او گوشزد می‌کردم. او یاد گرفت عذرخواهی کند و کم‌کم، پیش از گفتن چیزی تندوتیز، می‌خودش را می‌گرفت و اغلب به شکلی دلنشین تلاش می‌کرد تعریف و تمجید را جایگزین آن نظرها کند: «این هفته درخت‌های لیموی کنار مسیر خیلی بهتر به نظر می‌رسن» یا «می‌دونی، اون مجسمه بودا روی قفسه کتابت در واقع جالب‌تر از اون چیزیه که فکر می‌کردم».

من مشتاقانه منتظر جلسات هفتگی مان بودم و می‌دانستم با پایان جلسه امروز در ساعت ۱۱:۵۰ دلم برای او تنگ خواهد شد. اما به دلایلی که روشن خواهد شد، ما در ابتدای درمان توافق کرده بودیم که دوره‌ای یک‌ساله داشته باشیم. او بدون شک از این دوره نهایت استفاده را برده بود و هر دو امیدوار بودیم که روابط آتی‌اش، چه عاشقانه و چه سایر روابطش، عمیق‌تر و رضایت‌بخش‌تر باشند.

دومین جلسه‌ای که آن روز در برنامه‌ام داشتم کاملاً متفاوت بود. با زنی به نام سوزان قرار داشتم که برنامه‌ریزی کرده بودم فقط یک بار او را ببینم. فقط یک بار؟! چگونه می‌توانستم چیزی شبیه به روان‌درمانی‌ای مؤثر را در یک جلسه انجام دهم؟ و چرا بایست چنین کاری را امتحان می‌کردم؟ برای توضیح، باید کمی به عقب برگردم و پیش‌زمینه ارائه دهم.

حدود پنج سال قبل از این، زمانی که در اوایل دهه نهم زندگی‌ام بودم، متوجه شدم حافظه‌ام رو به تحلیل رفتن است. پیش از آن هم همیشه کمی فراموشکار بودم و به طور مرتب دفتر قرار ملاقات‌ها، عینک یا سویچ ماشینم را گم می‌کردم. اما این چیزی متفاوت بود. حالا با افرادی روبه‌رو می‌شدم که که آن‌ها را می‌شناختم، اما نامشان را فراموش کرده بودم. گاهی وسط جمله

مکث می‌کردم و در جستجوی کلمه‌ای آشنا گیر می‌کردم. هر بار هنگام تماشای فیلم با ماریلین بیش از پیش شخصیت‌ها را فراموش می‌کردم. با پیشرفت این موضوع، به این فکر کردم که شاید دیگر قادر به ارائه روان‌درمانی درازمدتی که نزدیک به شصت سال انجام داده بودم نباشم. به جای روان‌درمانی بدون محدودیت زمانی، که گاهی سه یا چهار سال طول می‌کشید، تصمیم گرفتم برای تمام بیماران جدیدم محدودیت زمانی دوازده‌ماهه تعیین کنم که از قبل بر سر آن توافق می‌کردیم. توافق من با جری به همین دلیل بود. با نوعی احساس فقدان به این چارچوب کاری جدید نزدیک شدم، چرا که تغییر بزرگی در کارم بود، تغییری نه از سرِ علاقه که از سرِ اجبار. اما خیلی زود احساس کنجکاوی و تمایل به همچنان مفید بودن به این احساس غلبه کرد.

در نهایت متوجه شدم این راه‌حل مناسب است. اگر بیمارانم را با دقت انتخاب می‌کردم، تقریباً همیشه می‌توانستم در طول یک سال کار مشترکمان کمک زیادی به آن‌ها بکنم. در واقع، به لطف محدودیت زمانی، در مورد برخی از بیماران احساس نیاز به اقدام فوری و در نتیجه انگیزه بیشتری ایجاد شد. این روش در پنج سال گذشته هم برای من و هم برای بیمارانم خوب جواب داده بود. اما حدوداً زمانی که هشتاد و هفت ساله شدم، متوجه شدم که بیش از پیش به خلاصه‌هایی وابسته شده‌ام که بعد از هر جلسه یادداشت می‌کردم تا جزئیات بیمارانم را به یاد بیاورم و، حتی با وجود این یادداشت‌ها، گاهی چهره‌ها و مشکلاتشان برایم آشنا نبود. مردد شده بودم و ارزش مراقبتی را که می‌توانستم ارائه دهم زیر سؤال می‌بردم. احساس می‌کردم هنوز چیزهای بسیاری برای ارائه کردن دارم، اما واضح بود که نمی‌توانم با وجدانی آسوده کار مستمر با بیماران را ادامه دهم، حتی اگر محدود به یک سال بود.

و با این حال، و با این حال... فکر کنار گذاشتن این حرفه سرگیجه‌آور بود. مشارکت با بیمارانم، کمک به آن‌ها در عبور از تاریک‌ترین افکارشان، و همراهی در سفرهای مکاشفه و آگاهی – بیشتر عمرم این بخشی از کار روزانه‌ام

بود، و رسالتم. اگر روان‌درمانگر نباشم، دیگر چه کسی خواهم بود؟ واقعیت این بود که عصبانی بودم و عمیقاً ترس برم داشته بود. آماده نبودم تا این حد خودم را پیر و بی‌فایده احساس کنم. فکر کنار گذاشتن روان‌درمانی همچون تسلیم شدن در برابر زوالی پرشتاب بود، که بعد از آن مرگ اجتناب‌ناپذیری را به دنبال داشت.

به این تنگنا اندیشیدم. نیازهای بیمارانم بایست در اولویت می‌بودند، پس درمان بلندمدت دیگر گزینه مناسبی نبود. اما پس از دهه‌ها تجربه و پژوهش، می‌دانستم که به بینشی عمیق و تخصصی دست یافته‌ام که کمیاب و همچنان قدرتمند است. علاوه بر این، احساس می‌کردم خودم نیاز دارم همچنان به‌نوعی مؤثر واقع شوم. چگونه می‌توانستم بدون این‌که به کسی آسیبی برسانم چیزی ارائه دهم – به اندازه‌ای که برای بیماران مفید باشد و در عین حال خودم را با جهان در ارتباط نگه دارد؟ در نهایت به ایده‌ای غیرمعمول رسیدم: شاید بتوانم افراد را فقط یک بار برای مشاوره‌ای یک‌ساعته ملاقات کنم. در طول آن یک ساعت، هر آنچه در توان داشتم ارائه می‌دادم – بینش، راهنمایی، حضوری گرم و پذیرا – و سپس، در صورت لزوم، آن‌ها را برای درمان مستمر به همکاری ارجاع می‌دادم که به نظر می‌رسید کاملاً با چالش‌های خاصشان هماهنگ است.

ایدهٔ روان‌درمانی کوتاه‌مدت برای من کاملاً ناآشنا بود. همواره روان‌درمانی را تلاشی بلندمدت می‌دانستم – نه همچون سال‌های بی‌پایان روان‌کاوی سستی، اما معمولاً چندین سال، به اندازه‌ای که بیماران بتوانند درک عمیق‌تری از خود پیدا کنند و تغییرات معناداری در زندگی‌شان ایجاد کنند. این‌که چگونه می‌توانم در یک جلسه مؤثر باشم دست‌کم ممکن بود آزمایش جالبی باشد.

مدتی پس از رسیدن به این ایده، میان شک – آیا این فقط راهی برای به تعویق انداختن زوال خودم بود، یا واقعاً چیزی مفید به بیماران ارائه می‌دادم؟ – و هیجان – می‌دانستم مهارت‌هایی دارم که به شکلی منحصر به فرد پرورش یافته‌اند و به افراد بی‌شماری در دشواری‌هایشان کمک کرده‌ام، که بدون شک

ارزشمند بود — در نوسان بودم. زمانی را به بررسی دقیق احساساتم اختصاص دادم. ممکن بود غرورم در برابر پذیرفتن موقعیتی کم‌اهمیت‌تر مقاومت کند. با این حال، می‌دانستم روزی باید زوالم را بپذیرم و مشعل را به طور کامل به نسل‌های بعدی بسپارم. واقعاً نمی‌دانستم این آزمایش چه نتایج خواهد داشت، و همین موضوع برایم جذابیت داشت. بنابراین، ماجراجویی جدیدی را در دل ملاقات‌های کوتاه درمانی آغاز کردم و به تحقیق در مورد این پرداختم که چه چیزی ممکن است، در زمانی بسیار کوتاه‌تر از آنچه قبلاً مؤثر می‌دانستم، برای ایجاد تغییر و انگیزش مفید واقع شود.

بازنشستگی‌ام از روان‌درمانی مستمر را اعلام کردم و پیشنهاد مشاوره‌های یک‌ساعته‌ام — چه به صورت حضوری در دفترم در پالو آلتو و چه آنلاین — را در صفحه فیس‌بوکم منتشر کردم. در عرض چند ساعت سرازیر شدن درخواست‌های ملاقات بیش از آنچه انتظار داشتم آغاز شد. این درخواست‌ها از سرتاسر جهان بودند، البته از کشورهای انگلیسی‌زبان، اما همچنین از جاهای دیگر — ترکیه، یونان، اسرائیل، آلمان — چرا که نرم‌افزار زوم مرزها را از میان برده بود. این درخواست‌ها از جانب افرادی در مراحل مختلف زندگی و از سوی اقشار بسیار متفاوتی می‌آمد. به سرعت متوجه شدم این چارچوب یک جلسه‌ای به من این امکان را می‌دهد که با افراد بی‌شماری کار کنم که به طور معمول قادر به دسترسی به آن‌ها نبودم؛ افرادی که روان‌درمانی مستمر با من برایشان بسیار پرهزینه بود. واضح بود این تغییر، از کار در مطب خصوصی نسبتاً سنتی‌ای که دهه‌ها در بخش روانپزشکی دانشگاه استفورد و پس از آن هم طی بیست سال گذشته در کلبه زیبای سبک اسپانیایی در حیاط پشتی خانه‌مان داشتم، تحولی بسیار جالب خواهد بود. آیا برای بیماران مؤثر خواهد بود؟ آیا برای خودم رضایت‌بخش خواهد بود؟ فقط زمان همه چیز را روشن می‌کرد. قطعاً تجربه‌ای جدید بود و در سن من، تازگی چیزی نیست که بشود آن را به سخره گرفت.

این چنین بود که در آن صبح خاص، متوجه شدم در حال فکر کردن به اولین جلسه

مشاوره تک جلسه‌ای‌ام با سوزان هستم. هیجان‌زده بودم اما نگران هم بودم. معمولاً این قدر دستخوش تردید نمی‌شوم، اما بعد از شبی ناآرام که با افکار حزن‌انگیزم دربارهٔ جسم روبه‌زوال ماریلین و افول ذهنی خودم گذرانده بودم به شک افتادم. واقعاً در این ملاقات‌های کوتاه چقدر می‌توانستم مفید باشم؟

چندین نکته به نفع من بود، و این را به خودم یادآوری کردم. اول از همه، رویکرد درمانی من همواره بر چیزی که آن را این‌جا و اکنون می‌نامم تمرکز داشته است. به این معنا که تعاملات لحظه‌ای بین من و بیمار ابزارهای کلیدی برای ایجاد تغییرند. هر گرایش مشکل‌سازی که بیمار داشته باشد - از ناامنی‌ها و اختلالات عصبی گرفته تا رفتارهایی که مانع روابط او با دیگران می‌شود - به احتمال زیاد در جلسات درمانی و از طریق تعاملاتش با من آشکار می‌شود. جری، که همیشه اصرار داشت بهترین درمانگر را داشته باشد، نمونه‌ای عالی از این موضوع است. اگرچه جری برای اخذ یاری به من مراجعه کرده بود و به این ترتیب احتمالاً با داشتن نظر مثبتی نسبت به من کار را شروع کرده بود، به طور مداوم به شیوه‌های مختلف از من انتقاد می‌کرد. بارها و بارها به او یادآور شدم که چنین تمایلی دارد. ابتدا او این انتقادهای را به ناتوانی‌های من نسبت داد، به این‌که بیش از حد حساسم و به موفقیت مالی او حسودی می‌کنم. اما کم‌کم متوجه شد این رفتار را در جنبه‌های دیگر زندگی‌اش هم داشته است و این موضوع بر روابط و شادکامی‌اش تأثیر گذاشته است.

رویکرد «این‌جا و اکنون» عمدتاً متکی به تاریخچه نیست، یعنی به تاریخچهٔ شخصی بیماران وابسته نیست. به جای صرف وقت زیاد برای کاوش در گذشتهٔ بیماران، فرصتی که در این تک‌جلسات در اختیار ندارم، تمرکز بر حال حاضر است؛ با دقت به هر حرکت یا کلمه‌ای که بیان می‌کنند و حتی آنچه از بیانش خودداری می‌کنند توجه می‌کنم. مطمئن بودم که این رویکرد به ما اجازه می‌دهد که سریعاً وارد کار جدی شویم. همچنین این مزیت بزرگ را داشت که به‌خوبی با ظرفیت‌های محدود ذهن روبه‌زوال هماهنگ می‌شد: یادآوری گذشته هر روز سخت‌تر می‌شد و به خاطر سپردن

جزئیات زیاد درباره هر بیمار از توانم خارج بود. اما حضور دقیقاً در همین لحظه و همین جاکاری بود که به خوبی از عهده اش برمی آمدم.

دومین نکته ای که به نفع من بود این بود که تقریباً همه کسانی که درخواست مشاوره داشتند از قبل با من آشنا بودند. در طول شش دهه کتاب های زیادی نوشته ام، از جمله کتاب های درسی تأثیرگذار برای دانشجویان روان درمانی، رمان های فلسفی و کتاب های داستانی مانند این کتاب که هدفشان ساده سازی فرایند درمان است. خوشبختانه توانسته ام از طریق این آثار به چهره ای شناخته شده در این حوزه تبدیل شوم و بیشتر کسانی که درخواست مشاوره کرده بودند حداقل یکی از کتاب هایم را خوانده بودند. از بیشتر ایمیل هایشان مشخص بود که مرا فردی دانا و قدرتمند می دانند. این را با کمی تردید پذیرفتم، چون می دانستم همه ما گاهی برای اطمینان خاطرمان به دنبال دریافت کمک از ریش سفیدان سالخورده ایم. در واقع، صدای آهسته ای در درونم طنین می انداخت، نوجوانانه و سرکش، که میل داشت فریاد بزند: «من هنوز اون قدram پیر نشده ام!» و کل این کار را لغو کنم. اما در بیشتر مواقع، با آگاهی از این که شاید بتوانم از حکمت و قدرتی که مردم به من نسبت می دهند استفاده کنم و از آن برای کمک به تغییر آنها بهره ببرم، خوشحال بودم نقش مرشدی حکیم ایستاده بر فراز قله کوه را ایفا کنم.

وقتی روی صندلی دفترم نشستم و صفحه زوم را باز کردم تا با سوزان، معلم پنجاه ساله ای از اورگون که به شدت افسرده بود، صحبت کنم، این حال و هوای ذهنی من بود. سریعاً سلام و依لیک کردیم و من توضیح دادم همان طور که در پست فیس بوک اشاره شده است فقط یک بار می توانم او را ملاقات کنم، و امیدوارم تا حد ممکن مفید باشم. بیان تمام این ها حس عجیبی داشت و فکر می کنم آن زمینه سازی نه فقط برای وی که به همان اندازه برای خودم هم بود. او سرش را تکان داد و سپس داستان غم انگیزش را شروع کرد. دو سال پیش، حدود ساعت ده پنجشنبه شبی، یخچال را باز کرده و متوجه شده بود که پای

گیلاس بزرگی که درست کرده بود تقریباً تمام شده است. او برنامه‌ریزی کرده بود که آن را شب بعد برای دوستان صمیمی‌اش که برای شام می‌آمدند سرو کند، اما حالا تنها لایه‌ای نقره‌ای از آن باقی مانده بود که مایع قرمز پررنگی از آن بیرون زده بود.

چه بر سر پای گیلاس آمده بود؟ معمایی در کار نبود: بدون شک پیتز شوهرش آن را خورده بود. این اولین بارش نبود.

او فریاد زد: «اون آدم شکم‌پرست و بی‌عارا!» و شروع کرد به گریه کردن. سرنوشت پای گیلازش بسیار برایش گران تمام شده بود. ضربه نهایی. فردای آن روز بایست تا ساعت ۵ بعدازظهر، یک ساعت قبل از رسیدن مهمانانش، سر کار می‌بود. به‌سختی وقت می‌کرد لباس بپوشد و میز را بچیند، چه برسد به این‌که پای جدیدی بپزد. این بی‌احترامی بود!

لبریز از خشم، با قدم‌های محکم و پرسروصدا به طبقه بالا می‌رود و با شوهرش که تازه به تخت‌خواب رفته است روبه‌رو می‌شود. آن‌ها ده دقیقه بحث می‌کنند. عصبانیت و صدایشان بالا می‌گیرد. شوهرش به او می‌گوید که نان‌آور اصلی خانواده همیشه او بوده است (که درست نبود! سوزان اعتراض می‌کند) و هر وقت دلش بخواهد هر پای لعنتی‌ای را که دوست داشته باشد می‌خورد.

سوزان به او تشر می‌زند و می‌گوید او خوک چاقی است که آن‌قدر می‌خورد تا بمیرد. شوهرش به او می‌گوید روی کاناپه بخوابد و او را از اتاق خواب بیرون می‌کند، در را محکم می‌کوبد و قفل می‌کند.

سوزان فریاد می‌زند: «باشه، آخرین چیزی که توی دنیا می‌خوام اینه که با شکم‌پرست خودخواهی مثل تو توی یه تخت بخوابم.»

صبح روز بعد، هرچه محکم به در اتاق خواب ضربه می‌زند و شوهرش را بلندبلند صدا می‌زند پاسخی نمی‌شنود. در نهایت، او و دو دخترش با زور وارد اتاق می‌شوند و شوهرش را بی‌جان در تخت پیدا می‌کنند. آن‌ها فوراً با اورژانس تماس می‌گیرند و وقتی پزشکان اورژانس می‌رسند، اعلام می‌کنند شوهرش چندین ساعت پیش فوت کرده. وقتی افسران پلیس سر می‌رسند،

خانه را محاصره و همه اتاق‌ها را بازرسی می‌کنند. سوزان و دخترانش به طور مفصل بازجویی می‌شوند - واضح بود که پلیس احتمال وقوع جرم را بررسی می‌کند، حتی تا حدی که گمان می‌برد از پای گیلان ممکن است به جای سلاح استفاده شده باشد.

گفتم: «چقدر وحشتناک! و بعد از مرگ شوهرت تا چه حد حالت بهتر شده؟»
سوزان جواب داد: «هیچ بهبودی در کار نبوده، به‌هیچ وجه. شاید وضعیتم بدتر شده. خیلی دلم براش تنگ شده و بابت حرفی که شب آخر به‌ش زدم عذاب وجدان دارم. از طرف دیگه ازش عصبانی‌ام که من رو ترک کرد. همیشه گریه می‌کنم و حالا من اون کسی‌ام که نمی‌تونه دست از خوردن برداره و سی کیلو اضافه‌وزن پیدا کرده‌ام. اخیراً رفتم پیش روانپزشک و اون گفت یه جورایی دارم با شوهرم همذات‌پنداری می‌کنم. این چه کمکی بود؟ من مشکلات پوستی و وحشتناکی پیدا کردم و نمی‌تونم دست از خاروندن خودم بردارم. به‌سختی می‌تونم بخوابم و وقتی می‌خوابم، دایم خواب پیتر رو می‌بینم. یه ماه دیگه وقتی دخترام برن کالج، ناچارم توی رستوران‌ها تنهایی غذا بخورم و مردم به من نگاه می‌کنن و مطمئنم دلشون به حال این زن چاق و کوتوله‌ای که تنهایی غذا می‌خوره می‌سوزه.»

نفس عمیقی کشید، شاید جلوی اشک‌هایش را می‌گرفت.
«همین بود دکتر یالوم، همه چیز رو به شما گفتم. این تمامشه. دیگه نمی‌دونم چی بگم.»

و به آرامی به پشتی صندلی تکیه داد.

«می‌دونی سوزان، من خیلی با زنانی که شوهراشون رو از دست دادن کار کردم و توصیف تو از وضعیت برام ناآشنا نیست. بذار ازت یه چیزی بپرسم. می‌گی بیشتر از دو ساله که شوهرت فوت کرده. می‌تونی وضعیت الان خودت رو با یه سال پیش مقایسه کنی؟ آیا فرق کرده؟ آیا درد و رنجت کمتر شده؟»

«نه برعکس. این همون چیزیه که من رو عذاب می‌ده؛ بیشتر و بیشتر به‌ش

فکر می‌کنم و وقتی توی خونه تنهام از این‌که برای همیشه غمگین و تنها بمونم می‌ترسم. لعنتی. این انصاف نیست.»

«همیشه غم به‌مرور کمتر می‌شه، اما زمان می‌بره. معمولاً روند غم از یه چرخه قابل پیش‌بینی عبور می‌کنه. سال اول دردناک‌تره، زمانی که اولین تولد، اولین کریسمس یا شب سال نو رو بدون همسرت تجربه می‌کنی. اما بعد با گذشت زمان اون درد و رنج کمتر می‌شه. و بعدتر، وقتی برای بار دوم از اون روزهای خاص سال عبور می‌کنی، درد و رنج به طرز قابل توجهی کمتر می‌شه. اما این برای تو اتفاق نمی‌افته. چیزی مانعت شده و حدس من اینه که این به خشم مرتبطه.»

سوزان به شدت سرش را به علامت تأیید تکان داد و من پرسیدم: «می‌تونی این حرکتِ سر رو به کلمات تبدیل کنی؟»

«برای توضیحش واژه‌ای ندارم، ولی حس می‌کنم حق با شماست. گیج‌کننده‌ست. من در غم غرق می‌شم و بعد ناگهان فقط شدیداً احساس خشم می‌کنم.»

گفتم: «بیا روی خشم تمرکز کنیم. فقط بذار ذهنت به اون جا بره و لطفاً برای چند دقیقه افکارت رو با من در میون بذار. به عبارت دیگه، بلند فکر کن!» او که به نظر می‌رسید گیج شده سرش را تکان داد. «نمی‌دونم از کجا شروع کنم.»

«شاید راحت‌تر باشه از اول شروع کنی. بلند فکر کن و اولین تجربه‌ت از مواجهه با خشم رو به یاد بیار!»

«خشم... خشم. اولین باری که خشم رو حس کردم، با اولین نفسم بود – وقتی به دنیا اومدم.»
«ادامه بده سوزان!»

«من توی دنیای خشم به دنیا اومدم، خشم مادرم. یادم می‌آد که بارها و بارها می‌گفت یه پسر می‌خواسته و اگه من پسر بودم، همون‌جا کار تموم می‌شد. فقط یه بچه می‌خواسته و اون من نبودم. این رو مرتب به‌م یادآوری می‌کرد.»

«پس بخشی از دوران کودکی تو رو صرف شنیدن این کردی که چطور تولدت، خود وجودت، برات زحمت ایجاد کرده.»

«آه... خدایا، بله، همیشه این حس رو بهم می داد. بابتش لعنتش می کنم.»

«و پدرت چطور؟»

«بدتر. بعضی وقت ها حتی بدتر. شوخی مورد علاقه اش که هیچ وقت از گفتنش خسته نمی شد این بود که وقتی من به دنیا اومدم، پرستار اشتباه کرده و به جای بچه، جفت رو برای خونواده آورده.»

«آخ. اوه، سوزان، چقدر وحشتناکه که پدرت بگه که تو یه انسان نیستی، بلکه یه جفتی و باهات در موردش شوخی کنه.»

«اون فکر می کرد که این شوخی خیلی خنده داره. و مادرم هم موافق بود. می خوام باهاتون روراست باشم. می دونم که غیرطبیعی، ولی ازشون بدم می اومد. از هر دوشون، به خصوص از پدرم. هزینه دانشگاهم رو پرداخت نمی کرد. می خواست به عنوان منشی توی فروشگاهش کار کنم. بنابراین من زودتر از معمول خونه مون رو ترک کردم و در طول دوران مدرسه بایست کار می کردم.»

مکثی کرد و اجازه داد این احساسات عمیق درونش جریان پیدا کنند. بعد از لحظه ای، در حالی که هنوز در آن وضعیت گشوده و آسیب پذیر بود، از او خواستم که عمیق تر شود.

«و خشم نسبت به شوهرت؟ درباره اش بهم بگو.»

«مثل خشمی که نسبت به پدرم داشتم نبود. قطعاً نه در ابتدا. من پیترو بعد از این که از خونه مون رفتم و وارد دانشگاه شدم ملاقات کردم. ما عاشق هم بودیم و اون با من خوب بود. والدینش وضعیت مالی خوبی داشتن و اون همیشه پول داشت. هر وقت که من پول نداشتم، بهم کمک می کرد که اجارم رو بپردازم یا مواد غذایی بخرم. و من هیچ وقت چنین حمایت یا محبتی رو قبلاً تجربه نکرده بودم.»

«پدر پیترو سیاستمدار بود و می خواست که پیترو هم پا جای پای اون بذاره.»

پیترو هم جذابیت خاصی داشت - می‌تونست خیلی دلربا و خوش‌مشرّب باشه. اما تبیل بود، دانش‌آموز ضعیفی بود که هر وقت می‌تونست قمار می‌کرد، و در نهایت از دانشگاه اخراج شد. اون نگهبان یه بانک محلی شد، شغلی که پدرش براش جور کرد. هرگز به اندازه کافی درآمد نداشت تا از پس زندگی مون ببریه، یا اگرم داشت، مخفیانه اون رو قمار می‌کرد. در هر صورت، اون همیشه به وضوح نشون می‌داد که من باید کار کنم. هیچ وقت تعطیلات نداشتم، جز مرخصی‌های سه‌ماهه بعد از زایمان، وقتی که دخترامون به دنیا اومدن. هیچ وقت نتونستم خودم باشم، هیچ وقت نتونستم اون مادری که می‌خواستم برای دخترام باشم. به جاش کار کردم، سخت کار کردم. و می‌دونی چیه؟ درست چند روز قبل از مرگش به من گفت که دیگه برای شغل نگهبانی بانک خیلی چاق شده و به بخش اداری منتقلش کرده، یعنی کاهش حقوق. گفت که موضوع مهمی نیست و من خیلی عصبانی شدم، چون اون حتی اصلاً به سلامتی خودش هم اهمیت نمی‌داد. و احتمالاً من باید شغل دومی پیدا می‌کردم تا هزینه‌های زندگی مون رو پرداخت کنیم.»

گفتم: «صدای خروش خشم رو بلند می‌شنوم سوزان. همسری که هیچ وقت قدردان کارایی که کردی نبود، هیچ وقت به نیازها و خواسته‌های تو اهمیت نداد. پدر بی‌رحمی که تو رو یا مشکل می‌دید یا موضوع اصلی جوک و تمسخرش. و مادری سنگدل که هیچ وقت تو رو نمی‌خواست، هیچ وقت بهت محبت نکرد. حالا همه اون‌ها رفته‌ن - مادر، پدر، شوهر - همه رفته‌ن. و بخش زیادی از زندگی‌ت هم رفته. اوه، سوزان، تعجبی نداره عصبانی باشی. هرکی توی وضعیت تو باشه عصبانی می‌شه. من می‌دونم که اگه جای تو بودم، عصبی می‌شدم.»

همان‌طور که حرف می‌زدم او هم سرش را به علامت تأیید تکان می‌داد.

«سوزان، وقتی اینا رو از من می‌شنوی، چه حسی بهت دست می‌ده؟»

«سخته. درسته. اما سخته.»

«می‌خوام علی‌رغم تمام سختی‌ها لحظه‌ای به همه دستاوردهات نگاه

کنیم: دو تا بچه پرمحبت، شغلی ارزشمند در حوزه آموزش، و خیلی چیزهای دیگه. سوزان، تو واقعاً عالی عمل کرده‌ای!»

آب دهانش را قورت داد و حرف‌هایم را هضم کرد.

«همه می‌خوان از پیتر به عنوان انسانی خوب یاد کنن، ما رو هم به عنوان زوجی خوب به خاطر بیارن. هیچ‌کس نمی‌خواد درباره بخش تاریک‌تر زندگی ما صحبت کنه.»

«ممنون که این رو با من در میون گذاشتی. عصبانیت تو کاملاً حسی انسانیه. اما فکر می‌کنم این موضوع مشکل بزرگی رو نشون می‌ده. ما احساس می‌کنیم هرگز نباید درباره مرده‌ها بد صحبت کنیم، که این کار اشتباهیه یا به نوعی بی‌احترامیه. آیا این به نظر تو هم درسته؟»

سرش را به علامت تأیید تکان داد و اشک در چشمانش حلقه زد.

«خب، من مخالفم. هر کی توی موقعیت تو بود و تجربه‌های تو رو پشت سر گذاشته بود، چنین احساس خشمی رو تجربه می‌کرد. تو سختگیرانه و بیش از حد خودت رو قضاوت می‌کنی.»

حالا سوزان حق‌هق گریه می‌کرد، و من منتظر ماندم تا آرام شود و نفسی بگیرد.

بالاخره گفت: «نمی‌دونم باید چه کار کنم، چطور جلوش رو بگیرم. چیزای خیلی زیاد دیگه‌ای توی زندگی مون هست که دلم می‌خواد اونا رو به یاد بیارم. من واقعاً عاشقش بودم، اما الآن فقط خیلی عصبانی‌ام.»

«حدس من اینه: به تدریج که خشمت رو بپذیری، قبول کنی این خشم طبیعیه و دلیل موجهی براش داری، اون خاطرات دیگه هم برمی‌گردن، اما زمان می‌بره.»

سرش را به علامت تأیید تکان داد و گفت: «شاید. امیدوارم این‌طور باشه.»

سپس با جدی‌ترین لحن ادامه دادم: «سوزان، من با دقت به تمام حرفایی که زدی گوش دادم، متوجه همه حرفات شدم و با دقت درباره‌شون فکر کردم. می‌خوام بدونی که من تو رو بی‌گناه اعلام می‌کنم. لطفاً گوش کن: من تو رو