

دلهره‌های کودکی

جست‌وجوی خود واقعی

آنیس میلر

ترجمه

امید سهرابی‌نیک

فرهنگ نشر نو

بازمکاری نشر آسیم

تهران - ۱۳۹۶

دلهره‌های کودکی

جست‌وجوی خود واقعی

ترجمه امید سهرابی‌نیک

The Drama of Being a Child: از

The Search for the True Self

Alice Miller

Virago, 2008

نقاشی روی جلد آلیس میلر

فرهنگ نشر نو تهران، خیابان میرعماد، خیابان سیزدهم، شماره سیزده

تلفن ۸۸۷۴۰۹۹۱

باپ او ۱۳۹۰

شماره ۱۱۰۰

چاپ و حقایق سیدار

ناظر چاپ بهمن راج

همه حقوق محفوظ است.

فهرست کتابخانه ملی

سرشناسه میلر، آلیس، ۱۹۲۳ -

مشخصات نشر تهران: فرهنگ نشر نو، ۱۳۹۵

مشخصات ظاهری ۱۷۵ ص.

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۴۷-۲۹-۷

وضعیت فهرست‌نویسی قیفا

موضوع خودشیفتگی؛ کودکان -- روان‌شناسی؛ سبب‌شناسی.

شناسه افزوده سهرابی‌نیک، امید، ۱۳۶۱، مترجم

رده‌بندی کنگره ۱۳۹۵ م ۹ الف ۹ خ / RC۵۵۳

رده‌بندی دیویی ۶۱۶/۸۵۸۵

شماره کتابشناسی ملی ۴۴۶۸۸۳۵

مرکز پخش آسیم

تلفن و دورنگار ۸۸۷۴۰۹۹۲-۵

فروشگاه اینترنتی www.nashrenow.com

قیمت ۱۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۹	سپاسگزاری
۱۱	دیباچه‌ای بر ویراست بازبینی شده (۱۹۸۵)
۴۱	۱ ماجرای کودک با استعداد و داستان روان‌درمانگر شدن ما
۴۵	کودک با استعداد بیچاره
۴۹	دنیای گم‌شده احساسات
۵۵	در جست‌وجوی خود واقعی
۶۱	گذشته درمانگر
۶۸	مغز طلایی
۷۱	۲ افسردگی و خودنمایی: دو شکل مرتبط انکار
۷۱	فراز و نشیب‌های نیازهای کودک
۷۲	رشد سالم
۷۴	آشفته‌گی

- ۷۷ توهم عشق
- ۷۸ خودنمایی
- ۸۱ افسردگی به مثابه نقطه مقابل خودنمایی
- ۸۴ افسردگی به مثابه انکار خود
- ۹۷ مراحل افسردگی در طول درمان
- ۹۸ عملکرد نشانه‌ای
- ۹۸ سرکوب نیازهای اساسی
- ۹۹ انباشته شدن احساسات قوی و پنهانی
- ۱۰۰ مقابله با والدین
- ۱۰۱ زندان برن
- ۱۰۷ اجتنامی افسردگی
- ۱۱۱ افسانه ارسپن

- ۱۱۳ ۴ دور باطل خوارش سارم
- ۱۱۳ تحقیر کودک، بی‌احترامی به ضعیف‌ترها، و پیامدهای آن
- ۱۲۶ کنار آمدن با احساس خوارشمانی در جلسات درمان
- ۱۲۸ ابراز وجود ناقص در احساس نیاز، تکرار
- ۱۳۰ خوار شمردن دائمی دیگران در رفتارهای تحقیرآمیز و وسواسی
- ۱۴۱ «فساد» به مثابه «شر» در دنیای کودکی هرمن و هسه
- ۱۴۸ مادر به مثابه نماینده جامعه در سال‌های نخستین زندگی کودک
- ۱۵۲ تنهایی افراد مغرور
- ۱۵۶ رهایی از بند خوارشماری و احترام به زندگی

- ۱۶۳ کلام پایانی
- ۱۶۹ یادداشت پایانی بر ویراست بازبینی‌شده (۱۹۹۵)
- ۱۷۳ منابع

دو چاه، بر ویراست بازبینی شده (۱۹۹۵)

طی این سال‌ها، هیچ‌گاه من به دستم سه کتاب اولم - دلهره‌های کودکی، به صلاح خودت، تو آگاه نیستی - را بازبینی کنم؛ زیرا نمی‌خواستم زندگی گذشته‌ام را پنهان کنم. ولی اینک، در نتیجه به استقبال گسترده از کتاب دلهره‌های کودکی و مسائل مهم‌تر دیگری که پیش آمده، مایل‌م در این خواسته‌ام تجدید نظر کنم. بیشتر خوانندگان با خواندن کتاب‌های من با زندگی گذشته خودشان مواجه می‌شوند و من دائماً می‌خواستم زبان قدیمی کتاب مانعی برای این کار باشد. این کتاب هفده سال پیش براساس قواعد روان‌کاوی نوشته شد، قواعدی که مدت‌هاست از قیدشان رها شده‌ام و حتی امروز معتقدم گمراه‌کننده‌اند؛ بنابراین مجبور شدم متن کتاب را بطور کامل اصلاح کنم. در روند بازبینی، بخش‌هایی را که هنوز معتقدم سیر و مفید است نگه داشته‌ام و قسمت‌های خاصی را که نیاز به توضیحات بیشتر داشتند روشن‌تر کرده‌ام.

از زمان انتشار این کتاب، بسیاری از خوانندگان به من نامه نوشته‌اند و گفته‌اند ذهنشان با خواندن این کتاب بسیار روشن شده است. ظاهراً این کتاب کلیدی به آن‌ها هدیه کرده تا بتوانند درهایی را باز کنند که مدت‌ها

بسته بوده‌اند: درهایی به زندگی گذشته‌شان. خیلی‌ها با خواندن این کتاب اشک‌ها ریخته‌اند و احساسات فروخورده‌شان را بروز داده‌اند. شدت و تشابه این گونه واکنش‌ها در بین فرهنگ‌های گوناگون برای من روشن کرد این کتاب بر یک مصیبت انسانی و جهان‌شمول انگشت گذاشته که نمی‌توان گفت فقط در تمدن‌های غربی می‌گذرد. همچنین به این نتیجه رسیدم اصلاح این مصیبت در یک نسل ناممکن است.

این مصیبت در مورد زخم‌های روحی در سال‌های اولیه زندگی و سرکوب آن‌هاست، سرکوبی که شخصیت کودک را در آینده شکل می‌دهد. به مصیبت کلمه می‌توان گفت این مصیبت همه انسان‌هاست: همه ما در در آن که نمی‌توانیم تلاش می‌کنیم خواسته‌های والدینمان را برآورده کنیم، چه این خواسته‌ها به ما آورده شده باشند و چه بیان نشده باشند، چه منطقی باشند و چه غیر منطقی. در این روند، چشمانمان را بر نیازها و احساسات واقعی خودمان می‌بندیم. در زندگی بزرگسالی، این امر مانند هدایت کشتی بدون استفاده از قطب‌نماست. اگر ندانیم چه کسی هستیم و احساساتمان چیست و چه می‌خواهیم، پس بزرگسالی نیز تحت تأثیر انتظاراتی قرار می‌گیریم که از دوران اولیه کودکی بر ما تحمیل شده‌اند، همان انتظاراتی که به هر حال نه به خاطر عشق، بلکه به خاطر توهم عشق برآورده کرده‌ایم. بدون این توهم نمی‌توانستیم از دوران کودکانه خود جان سالم به‌در ببریم.

متأسفانه این امر در مورد کودکان امروز نیز صدق می‌کند. ندانی نکرده است. اشتیاق شدید و روزافزون برای خواندن کتاب دلهره‌ها، کودکی این مطلب را تأیید می‌کند. چیزی که تغییر کرده روش‌هایی است که به این مشکلات بزرگسالان در دسترس آن‌ها قرار دارد. امروزه هر که بخواهد می‌تواند به دوران کودکی سرکوب‌شده خود دسترسی پیدا کند، و این چیز تازه‌ای است. در اولین چاپ کتاب دلهره‌های کودکی اظهار امیدواری شده بود روزی بتوانیم با کمک روان‌کاوی احساسات و خاطرات واپس‌رانده را بازیابیم و اصلاح کنیم. اکنون به‌طور قطعی ثابت شده این امیدواری توهمی بیش نبوده

است. در واقع، روان‌کاوی را فروید^۱ پایه گذاشت تا مخصوصاً زخم‌های دوران کودکی را پنهان کند و از آن زمان تا به حال این کار را به خوبی انجام داده است.

فروید - با گمانه‌زنی‌های تأییدنشده و انکار وجود راهی قابل اطمینان برای رسیدن به حقایق دوران کودکی - می‌کوشید با ترس‌هایش از آسیب‌های روانی کودکی خودش کنار بیاید. در نتیجه، با این کار پیشرفت ما را در ساخت خودمان و فعالیت‌های درمانی مؤثر صد سال عقب انداخت. فروید، زیرا از چشم‌پوشی از واقعیت، پایه‌گذار نوعی جزم‌اندیشی بود. او در مورد کودکان^۲ و پیامدهای آن حکمی صادر کرد که سرپیچی از آن امکان‌پذیر نبود. در تحلیل روان‌کاوی، همه مجبور بودند این باور را بپذیرند که بیماری‌های روانی ریشه در «تناقضات غریزی» دارند. همگان، از جمله مشهورترین روان‌کاوان - مانند اسپیتز^۳، بالینت^۴، وینیکات^۵، کوهورت^۶ و ... (غیر از جان بالبی^۷) - از این حکم پیروی می‌کردند. آن‌ها چون شجاعت کافی را برای خروج از چارچوب تحلیل روان‌کاوی نداشتند واقعیت را قربانی پُست و مقام‌های خود در انجمن روان‌کاوی کردند. شاندر فرنتزی^۸، که به اعتبار و درستی تجربیاتش با بیمارانش به راز می‌ورزید، از انجمن اخراج و بیمار روانی نامیده شد.

کارل گوستاو یونگ^۹ هر چند به خود جرأت داشت تا روان‌کاوی را فریاد جدا شد، ولی از زندگی سخت گذشته خود به دنیای نشانه‌ها و فرسایش‌ها بهانه برد. اگر

۱. زیگموند فروید (۱۸۵۶-۱۹۳۹): عصب‌شناس اتریشی و پدر علم روان‌کاوی. - م.

2. child abuse

3. Rene Spitz

4. Michael Balint

5. Donald Woods Winnicott

6. Heinz Kohut

7. John Bowlby

8. Sandor Ferenczi

۹. کارل گوستاو یونگ (۱۸۷۵-۱۹۶۱): روان‌پزشک و متفکر سوییسی است. به خاطر فعالیت‌هایش در روان‌شناسی و ارائه نظریاتش تحت عنوان روان‌شناسی تحلیلی معروف است. یونگ را در کنار فروید از پایه‌گذاران دانش نوین روان‌کاوی قلمداد می‌کنند. به تعبیر فریدا فوردهام، پژوهشگر آثار یونگ، «هرچه فروید ناگفته گذاشته یونگ تکمیل کرده است». - م.

این تصمیمی شخصی برای یونگ باقی می‌ماند، پیامدهای ناگواری برای دیگران به بار نمی‌آورد؛ اما یونگ ترس خود را به کمک نظریه‌هایی پنهان کرد که هنوز هم از سوی پیروانش ارج نهاده می‌شوند. امروزه نظریه‌های او به روشی گمراه‌کننده و خطرناک برای درمان افراد آسیب‌دیده به کار می‌روند. به‌طور مثال، به این افراد گفته می‌شود خشونت بخشی عادی از طبیعت ما و بخشی از «سایه»ی ماست و چاره‌ای نداریم جز این که یاد بگیریم با آن «کنار باییم». با چنین استدلالی، معتادان و خلافکاران سردرگم بیش از پیش سردرگم و خشن می‌شوند؛ زیرا با این نظریه یک بار دیگر به آن‌ها خیانت می‌شود. به باور یونگ، خوردن و سرکوب خشم‌های موجه در دوران کودکی است که باعث می‌شود فرد خشن و سردرگم بار بیابد، نه چیزی دیگر. اما پذیرش این واقعیت به معنای قبول اشتباهات والدینی خواهد بود که زمانی مجبور بوده‌اند (کم یا بیش به صورت خشونت‌آمیز) خشمشان را سرکوب کنند. اگر «درمانگر» پیرو یونگ، از والدین خود بیش از هر کس دیگری بترسد، از نظریات یونگ استفاده می‌کند تا با واقعیت فاصله بگیرد و با انجام این کار و براساس حکم از باب خود از فرد، محبت و پیروان یونگ حمایت می‌شود. من مصمم هستم ریشه‌های این شست‌وشوی فکری «درمانی» را برملا سازم، زیرا معتقدم با آشکار شدن واقعیت، آسیب‌های وارده به واسطه آن قطعاً قابل اجتناب است.

روان‌شناسان سرکش دیگری نیز مثل ویلهلم رایش، که مکتب فکری خاص خود را بنا نهاد، «راه‌حل‌ها»ی مشابهی برای حل مشکلات شخصی به قیمت قربانی کردن بیماران و شاگردان ارائه داده‌اند. مکتب رایش را در سایر کتاب‌هایم بررسی کرده‌ام (بینید میلر: ۱۹۸۴، ۱۹۹۰، ۱۹۹۱). سرکوب آسیب‌های روحی در دوران کودکی ریشه اصلی اختلالات روانی و جنایتکاری است. ممکن است سرکوب و انکار در دوران کودکی

برای کودک لازم به نظر برسد، ولی هزینه‌ای که به‌بار می‌آورد خود را در دوران بزرگسالی نشان می‌دهد. سخت‌ترین و پرزحمت‌ترین شرایط زندگی در دوران کودکی به‌خودی‌خود باعث به وجود آمدن جنایتکار نمی‌شود. با در نظر گرفتن مثال‌هایی چون هیتلر و استالین و دیگران می‌توانم ثابت کنم نه فقط شرایط بی‌رحمانه کودکی، بلکه در واقع انکار کامل وجود چنین رابطی و پناه بردن به یک خودنمایی ویرانگر باعث شد آن‌ها به قاتلانی خرمخوار تبدیل شوند. ما امروزه این را می‌دانیم و همچنین آگاهیم که مسئله سکوب احساسات می‌تواند با تخلیه احساساتی که در زمان آسیب دیدگی اصلی داشته شده‌اند درمان شود. در طول این روند، خاطرات ناخودآگاه از اتفاقات واپس ماندگار که اغلب فرد را به کارهای مخرب وامی‌دارد، می‌تواند به خاطرات خودآگاه تبدیل شود و در آینده در دسترس ما قرار گیرد تا نیازهای واقعی خود را با روشی سالم‌آمیز برآورده سازیم. با این عمل، برون‌ریزی کورکورانه به پایان می‌رسد.

افرادی که تحت چنین درمان قرار می‌گیرند نه تنها به خودشان کمک می‌کنند، بلکه پیشگامان واقعی هستند در کمک به دیگران برای کسب آگاهی در مورد آزار و اذیت جسمی و روانی کودکان، که اغلب ناخودآگاه و مورد بی‌اعتنایی است. این آگاهی همان است که «ناخودآگاه جمعی» ما هزاران سال جلو فاش شدنش را گرفته است. این بزرگسالان درمان‌شده دیگر مجبور نخواهند بود از چیزی که سال‌ها قبل اتفاق افتاده فرار کنند، زیرا دیگر لازم نیست آن اتفاقات سخت و باورنکردنی را انکار کنند.

زندگی واقعی گذشته و واپس‌رانده ما در بدنمان انباشته می‌شود و بدن می‌کوشد با نشان دادن علایمی آن را بازگو کند تا بیشتر به بدنمان توجه کنیم. این امر در واقع برای سلامت روان ما مفید است، چون انکار برای

بزرگسالان بسیار مخرب است. درخواست‌ها برای بخشیدن دیگران و سایر مسائل اخلاقی هرگز وارد سلول‌های ما نمی‌شوند. در واقع سلول‌ها را به کمک دارو می‌توان مدتی دستکاری و ساکت کرد، اما سلول‌ها در بلندمدت مجبورند با واقعیت مقابله کنند. به محض این‌که احساسات واپس‌رانده و سرکوب‌شده به صورت خودآگاه آزاد شوند و واقعیت به آرامی نمایان شود، دیگر وجود علایم غیرضروری می‌شود و اغلب به سادگی از بین می‌روند.

یافته‌های جدیدم را در کتاب‌های زیر تشریح کرده‌ام: نساویری از کودکی (۱۹۸۶)، کلید دست‌نخورده (۱۹۹۰)، دانش تب‌عیدشده (۱۹۹۰) و چیدن دیوار سکوت (۱۹۹۱). در سال ۱۹۸۸، رسماً روان‌کاوی را کنار گذاشتم و از انجمن‌های سوییسی و بین‌المللی روان‌کاوی استعفا کردم. انتشار کتاب اولم، که ابتدا بین سال‌های ۱۹۷۹ و ۱۹۸۱ در آلمان منتشر شد، نقطه آغاز این تحول بود، چون زمانی که داشتم آن‌ها را می‌نوشتم تحقیق دربارهٔ روان‌کودک، - از جمله دوران کودکی خودم - را به صورت نظام‌مند آغاز کردم. نتیجه تحقیقاتم برای این سه کتاب و نقاشی‌های خودجوشم و همچنین بعداً تحقیق دربارهٔ دوران کودکی خودم، توانستم آنچه را در بیست سال فعالیت روان‌کاوی‌ام از چشم‌هایم پنهان مانده بود ببینم. در آن زمان، حتی نگاشته‌هایم به نظریهٔ «رانه» مانع از این تحول نشد. رهایی از هزارتوی روان‌کاوی آسان نبود. برای من پانزده سال طول کشید تا روند این رهایی را تکمیل کنم. از سال ۱۹۷۳ که به خاطر نقاشی‌های خودجوشم واقعیت‌ها را به صورت سراسیمه و مبهم مشاهده کردم تا سال ۱۹۸۸ که بالاخره توانستم آن‌ها را به صورت کامل بیان کنم و بنویسم.

۱. drive theory؛ نظریه‌ای است که می‌کوشد رانه‌های روانی را تعریف و تحلیل و طبقه‌بندی کند. رانه یا سائق (drive) به شرایطی داخلی گفته می‌شود که رفتار را فعال می‌کند و به آن جهت می‌دهد. گاهی از واژهٔ انگیزه به جای آن استفاده می‌شود. - م.