

بدن هرگز دروغ نمی‌گوید

اثرات پایدار تربیت خشن

آیس مبار

ترجمه

امید سهرابی نیک

فرهنگ‌نشر نو

با همکاری نشر آسیم

تهران- ۱۳۹۸

بدن هرگز دروغ نمی گوید

ترجمه امید سهرابی نیک

The Body Never Lies از

The Lingering Effects of Hurtful Parenting

Alice Miller

W. W. Norton & Company, London, 2005

فرهنگ نشرنو تهران، خیابان میرعماد، خیابان سیزدهم، شماره سیزده

تلفن ۸۸۷۴۰۹۹۱

نوبت چاپ اول، ۱۳۹۸

شمارگان ۱۱۰۰

صفحه آرا مرتضی فکوری

طراح جلد حکمت مرادی

اپ و د عالی سپیدار

ناظر چاپ بهمن سراج

همه حقوق محفوظ است.

فهرست کتابخانه ملی

سرشناسه میلر، آلیس، ۱۹۲۳ - م.

عنوان و نام پدیدآور بدن هرگز دروغ نمی گوید: اثرات پایدار تربیت خشن/آلیس میلر؛

ترجمه امید سهرابی نیک

مشخصات نشر تهران: فرهنگ نشر نو، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری ۲۳۰ ص.

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۴۹۰۰۰۸۱-۲

وضعیت فهرست نویسی فیبا

موضوع کودک آزاری -- جنبه های روانشناختی -- سونامی در خانواده؛

کودکان -- انضباط؛ رفتار والدین؛ بزرگسالان ازاد؛ در

کودکی -- بهداشت روانی؛ کودکان آزاد؛ در

شناسه افزوده سهرابی نیک، امید، ۱۳۶۱ - ، مترجم

رده بندی کنگره RC۵۶۹/۵ : ۱۳۹۷ م ۹/ک

رده بندی دیویی ۶۱۶/۸۵۸۲۳۳۹

شماره کتاب شناسی ملی ۵۴۳۴۱۲۵

مرکز پخش آسیم

تلفن و دورنگار ۸۸۷۴۰۹۹۲-۵

فروشگاه اینترنتی www.nashrenow.com

قیمت ۳۳,۰۰۰ تومان

فهرست

۱۳	پیشگفتار
۱۹	مقدمه: اخلاق و بدن

بخش نخست: گشتن و جهان کردن

	۱	هراس از پدر و مادر و تأثیر آن مصیبت‌بار آن
۴۳		داستایفسکی، چخوف، کافکا: نیچه
	۲	مبارزه برای رهایی در داستان‌ها و فداها: ناشنیده بدن
۴۸		فریدریش فون شیلر
	۳	خیانت حافظه
۵۴		ویرجینیا وولف
	۴	نفرت از خود و عشق ارضاننده
		آرتور رمبو
	۵	کودک زندانی و ضرورت انکار درد
۶۵		یوکیو میشیما
	۶	عشق خفه‌کننده مادر
۶۹		مارسل پروست

استاد ماهر در تفکیک احساسات

۷۸	جیمز جویس
۸۰	پی‌نوشت بر بخش اول

بخش دوم: اخلاق سنتی در درمان و دانش بدن

۸۵	مقدمه بخش دوم
۹۴	۸ آشنایی کودکان با خشونت
۱۰۳	۹ تجربه رخسار فلک احساسات
۱۲۱	۱۰ بن، نگهبان واقعیت
۱۲۷	۱۱ من و تو با هم؟
۱۳۴	۱۲ و اما چرا احساس نکن، آن را بکش
۱۳۸	۱۳ مواد مغرور و فریفتن بدن
۱۴۷	۱۴ حق آگاهی
۱۶۵	۱۵ فریب عشق را می‌کشد

بخش سوم: بی‌اشتهایی: راه‌های ارتباط اصیل

۱۷۳	مقدمه بخش سوم
۱۸۰	۱۶ خاطرات ساختگی آنیتا فینک

۲۰۰	پی‌نوشت
۲۱	سخن پایانی
۲۲۵	یادداشت‌ها
۲۲۹	کتاب‌نامه

پیشگفتار

موضوع اصلی هم'کب‌های من، بررسی اثراتی است که در نتیجه انکار رنج‌های دوران سردی و سرمای من باقی می‌ماند. هرکدام از این کتاب‌ها به جنبه خاصی از این تأثیرات می‌پردازد و آن را روشن‌تر می‌کند. برای مثال در کتاب به صلاح خودت^۱ و نباید آگاسوی^۲ من به دلایل و پیامدهای چنین انکاری تمرکز کرده‌ام. در کتاب‌های بعدی، تأثیرات این انکار را بر زندگی بزرگسالان و جامعه بررسی کرده‌ام. (در کلید دست نخورده، به هنر و فلسفه و در برچیدن دیوار سکوت^۳ به سیاست و روانپزشکی و کاسی ریشه داشته‌ام). از آنجا که نمی‌توان هرکدام از این موضوعات را کاملاً به‌تنهایی تحلیل کرد، همواره مقداری همپوشانی و یادآوری در کتاب‌هایم وجود دارد. اما خوانندگان دقیق، بی‌درنگ درک خواهند کرد که هر یک از موضوعات تکراری، با توجه به محتوا و نوع نگاه هر کتاب، به صورت متفاوتی بیان شده است.

اما چیزی که صرف نظر از محتوا، در تمام کتاب‌هایم ثابت است، روش من در به‌کارگیری برخی از مفاهیم است؛ برای نمونه، از کلمه «ناخودآگاه»^۴

1. For Your Own Good

2. Thou Shalt Not Be Aware

3. The Untouched Key

4. Breaking Down The Wall of Silence

5. unconscious

تنها برای اشاره به ادراکات (خاطرات و احساسات و نیازهای) پاره پاره، سرکوب و انکار شده، استفاده کرده ام. برای من، ناخودآگاه فرد، چیزی نیست جز زندگی نامه او؛ یعنی داستان زندگی او، که اگرچه تماماً در بدنش ذخیره شده، بسیار پراکنده است. از همین رو، من هرگز از کلمه «واقعیت» در معنای فراطبیعی آن، استفاده نکرده ام. منظور من از «واقعیت»^۱ همواره ماهیتی شخصی است که مربوط به زندگی واقعی افراد می شود. به همین علت، اغلب از واقعیت «این شخص» یا واقعیت «آن شخص» یاد می کنم. یعنی دانستن واقعی فرد که از طریق هیجاناتش ابراز می شود. در اصطلاحات من هیجان یعنی پاسخ فیزیکی کم و بیش ناخودآگاه، اما در عین حال بسیار حیاتی و مهم، به اتفاقات درونی و بیرونی - مانند ترس از رعد و برق و عصبانیت از گه خوردن و شادمانی پس از دریافت هدیه ای دوست داشتنی. در مقابل، «احساس»^۲ یعنی دریافت خودآگاه یک هیجان. بنابراین کوری هیجانی^۳ (چشم بستن بر هیجانات) معمولاً تفننی (خود-) ویرانگر است که خودمان مجبوریم هزینه آن را بپردازیم.

دغدغه اصلی من در کتاب حاضر، بررسی تأثیراتی است که انکار هیجانات قوی و واقعی روی بدن ما می گذارد. چنین انکاری بیش تر به نام اصول اخلاقی و دینی بر ما تحمیل می شود. طبق دانش و تجربه شخصی من از روان درمانی، و نیز روایت هایی که از افراد زیادی شنیده ام، افرادی که در کودکی آزار دیده اند تنها زمانی می توانند فرمان چهارم از ده فرمان را انجام دهند که از احساسات واقعی خود فاصله بگیرند و آنها را به شدت سرکوب کنند. این افراد نمی توانند پدر و مادر خود را دوست داشته باشند و به آنها

1. truth

2. emotion

3. feeling

4. emotional blindness

۵. ده فرمان (Ten Commandments)؛ فهرستی از دستورهای مذهبی است که از جانب خدا، بر موسی در کوه سینا وحی شد. فرمان چهارم می گوید: «پدر و مادرت را احترام بگذار.» در بیش تر مذاهب پروتستان و یهودی این فرمان پنجم است.

احترام بگذارند، زیرا هنوز ناخودآگاه از آنها می‌ترسند؛ آنها هر قدر هم تلاش کنند نمی‌توانند رابطه‌ای راحت و مطمئن با والدین خود برقرار کنند.

در عوض، رابطه‌ای که به وجود می‌آید، نوعی وابستگی بیمارگونه، یعنی مخلوطی از ترس و اطاعت از سر وظیفه است که به هیچ‌وجه نمی‌توان آن را عشق یا دوست داشتن نامید. من این را فریبکاری و تظاهر می‌نامم. افرادی هم که در کودکی آزار دیده‌اند، در تمام عمر انتظار می‌کشند که بالأخره روزی عینی که از آنها دریغ شده، دریافت کنند. چنین انتظاری، وابستگی آنها را به پدر و مادر تشدید می‌کند. این وابستگی همان چیزی است که در اعتقادات دینی، از آن با نام عقیق یاد می‌شود و به عنوان فضیلت، ستایش می‌شود. متأسفانه چنین آموزه‌ها در مردم زیر سیطره اصول اخلاقی سنتی قرار دارند، در بیش‌تر روش‌های درمانی نیز این وابستگی ستوده می‌شود. افراد ناچارند برای این اصول اخلاسی، بهایی بدازند و این بها را بدن می‌پردازد.

افرادی که باور دارند تنها باید چیزهای مجاز را درک کنند و مدام تمام تلاش خود را به کار می‌گیرند تا چیزهای موعود را درک نکنند، در نهایت بیمار می‌شوند - وگرنه، هیجاناتی را که خود از پذیرش سر باز زده‌اند، به فرزندان‌شان منتقل می‌کنند و در نتیجه، فرزندان‌شان مجبور به پرداخت بهای آن می‌شوند.

این کتاب پرده از یک قانون روان-زیست‌شناختی برداشته می‌دارد که مدعاهای دینی و اخلاقی مدت‌های مدید آن را پنهان نگاه داشته است. قسمت نخست کتاب نشان می‌دهد که این قانون چگونه زندگی و حقیقت شماری از نویسندگان و شخصیت‌های مشهور را تحت تأثیر قرار داده است. بخش‌های بعدی، روش‌هایی برای برقراری ارتباط اصیل ارائه می‌دهد که می‌تواند به چرخه خطرناک خودفریبی پایان دهد و فرد را از تحمل رنج‌های جسمی رها کند.