

بدن هرگز دروغ نمی گوید

اثرات دیرپای والدگری با نفرت

تألیف

الیس میلر

ترجمه

سایون زاهی

کارشناس ارشد روان‌شناسی



کتاب ارجمند

سرشناسه: میلر، آلیس، ۱۹۲۳-ن. Miller, Alice
عنوان و نام پدیدآور: بدن هرگز دروغ نمی گوید:
اثرات دیرپای والدگری با نفرت / تألیف آلیس
میلر؛ ترجمه کتیون زاهدی.
مشخصات ظاهری: ۲۰۸ ص قطع: رقی.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۶-۸

یادداشت: کتاب حاضر از متن انگلیسی با عنوان
The Body Never Lies : The Lingering Effects
of Hurtful Parenting, 2006

به فارسی ترجمه شده است
موضوع: بزرگسالان آزاردیده در کودکی--
بهداشت روانی، --Adult Child Abuse Victims--
Mental Health، کودک آزاری--جنبه های روان-
شناسی، Child Abuse--Psychological Aspects،
خشونت در خانواده--جنبه های روان شناسی،
Family Violence--Psychological Aspects
شناسه افزوده: زاهدی، کتیون، ۱۳۵۰-، مترجم

رده بندی کنگره: RC ۵۹۷۵
رده بندی دیویی: ۶۱۷/۸۵۸۲۳۹
شماره کتابشناسی ملی: ۶۰۵۲۸۱۶

آلیس میلر

بدن هرگز دروغ نمی گوید
اثرات دیرپای والدگری با نفرت
ترجمه: کتیون زاهدی
ویرایش: مریم ادیبی
فروست: ۱۳۶۰

ناشر: کتاب ارجمند
صفحه ارا: سبیده چراغی
ویرایش: احسان ارجمند
سرپرست تولید: مه ضییه شکی
ناظر چاپ: سعید خان شاکر
چاپ و صفحه بندی: نقش یزار
چاپ اول، خرداد ۱۳۹۹، ۷۷۰ صفحه
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۰۰۰-۹۹۶-۸

www.arjmandp.com

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان، مصنفان و
هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی
از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا
عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶، اد: ۲۹۲، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰
شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶
شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۰۱۳-۳۳۳۳۱۰۷
شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۰۲۶۴-۳۲۱۰۰۰۰
شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن: ۰۹۱۱۰۰۲۰۰۰۰
شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن: ۰۸۳-۳۷۱۰۲۰۰

بها: ۳۶۵۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه های نشر ما قرار بگیرید:
ارسال عدد ۱: دریافت تازه های نشر پزشکی به صورت پیامک
ارسال عدد ۲: دریافت تازه های نشر روان شناسی به صورت پیامک
ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست مطالب

پیش‌گفتار	۱۱
مقدمه اصول اخلاقی و بدن	۱۵

بخش ۱

بیان و پنهان‌کاری

فصل اول: درس از پدر و مادر و آثار تأسفبار آن	۳۵
فصل دوم: مبارزه با افسوس در درام‌ها و فریاد ناشنیده بدن	۳۹
فصل سوم: خطای حاد	۴۴
فصل چهارم: خودبیزاری و عشق نافه	۴۹
فصل پنجم: کودک زندانی شده و زوم کردن	۵۳
فصل ششم: خفقان با عشق مادر	۵۶
فصل هفتم: یک استاد گذشته تفکیک احساسات	۶۴
پی‌نوشت بخش ۱	۶۶

بخش ۲

اصول اخلاقی در درمان و شناخت بدن

مقدمه‌ای بر بخش ۲	۷۱
فصل هشتم: آشنایی با ظلم نسبت به کودکان	۷۹
فصل نهم: چرخ‌وفلک احساسات	۸۶
فصل دهم: بدن به عنوان نگهبان حقیقت	۱۰۳
فصل یازدهم: آیا می‌توانم آن را بگویم؟	۱۰۸
فصل دوازدهم: کشتن به جای احساس حقیقت	۱۱۵

۱۱۹.....	فصل سیزدهم: مواد مخدر و فریب بدن
۱۲۸.....	فصل چهاردهم: حق آگاهی
۱۴۳.....	فصل پانزدهم: فریب عشق را نابود می کند

بخش ۳

بی میلی: آرزوی برقراری ارتباط واقعی

۱۵۱.....	مقدمه ای بر بخش ۳
۱۵۷.....	فصل شانزدهم: دفتر خاطرات خیالی آنیتا فینک
۱۸۳.....	پیوست
۱۸۷.....	پیوست
۱۹۹.....	توضیحات
۲۰۳.....	فهرست منابع

پیش‌گفتار

موضوع اصلی در همه کتاب‌های من انکار درد و رنج‌هایی است که ما در دوران کودکی تحمل کرده‌ایم. هر یک از این کتاب‌ها پیرامون جنبه خاصی از این پدیده است و هر کدام از این موضوعات را شدیدتر از دیگری مورد تأکید قرار می‌دهد. برای مثال در کتاب‌های به‌خاطر خودت و تو آگاه نخواهی بود من روی علت‌ها و پیامدهای این انکار تأکید می‌کنم. در کتاب‌های بعدی اثر آن را بر زندگی افراد بالغ و روی جامعه (با اشاره‌ای ویژه به هنر و فلسفه در کتاب کلید دست‌نخورده و به سیاست و روان‌پزشکی در کتاب شکست دیوار سکوت) مورد بررسی و کندوکاو قرار داده‌ام. از آنجا که این جنبه‌های متفاوت را نمی‌توان به کل جداگانه بررسی کرد، همواره اندکی همپوشانی و تکرار وجود دارد؛ اما خواهانم به دقت این حقیقت را که موضوعات تکراری بسته به متن مورد بررسی و نظرگاه من نسبت به خود، در پرتوی متفاوت ظاهر می‌شوند، مشتاقانه ارج می‌نهد.

در هر حال، تنها چیزی که هیچ ارتباطی به متن ندارد روشم است که من با استفاده از آن مفاهیم مختلف را به کار می‌گیرم. برای مثال، از واژه «ناخودآگاه» فقط جهت اشاره به مضمون‌های «سرکوب‌شده»، «انکار شده» و «جانی از دست» (خاطره‌ها، هیجان‌ها، نیازها) استفاده می‌کنم. از نظر من، ناخودآگاه یک شخص چیزی نیست مگر زندگی‌نامه او؛ داستان زندگی که با وجود ذخیره شدن کامل در بدن، برای ناخودآگاه ما فقط به شکل کاملاً بریده‌بریده قابل دسترسی است. بر این اساس، من هیچ‌گاه از واژه «حقیقت» در مفهوم استعاره‌ای استفاده نمی‌کنم. معنایی که من به آن می‌دهم همواره معنایی است در پیوند با یک موجود ذهنی مربوط به زندگی واقعی فرد مورد نظر. به همین جهت، من از حقیقت «او» یعنی داستان واقعی شخص مورد نظر که هیجان‌های او آن را گواهی و تأیید می‌کنند، سخن می‌گویم (رجوع کنید به صفحه ۳۸ و صفحات

۱۲۵ و ۱۴۷). در واژگان من، هیجان پاسخی است کمابیش ناخودآگاه اما در عین حال حیاتی و مهم فیزیکی به رویدادهای درونی و بیرونی - از قبیل ترس از رعدوبرق، خشم ناشی از فریب خوردگی یا لذت ناشی از هدیه‌ای که از ته دل آرزویش را داشته‌ایم، برعکس، واژه «احساس» ادراکی آگاهانه از یک هیجان را بیان می‌کند. پس کوری عاطفی به‌طور معمول یک خصلت تجملی (خود) ویرانگر است که به هزینه خودمان در خود می‌پروانیم.

در کتاب حاضر، نگرانی من از اثراتی است که انکار هیجان‌های واقعی و قوی ما روی انسان می‌گذارند. این انکار را به‌ویژه اصول اخلاقی و مذهبی از ما طلب می‌کنند. بر اساس آنچه از روان‌درمانی می‌دانم، هم از تجربه‌های شخصی و هم از آنچه اشخاص مختلف برایم نقل کرده‌اند، به این نتیجه رسیده‌ام که افرادی که در کودکی مورد آزار و اذیت قرار گرفته‌اند تنها با توسل به سرکوب و جدایی از هیجان‌های واقعی‌شان می‌توانند به زندگی بپردازند که از «فرمان چهارم»^۱ پیروی کنند. آن‌ها نمی‌توانند به پدر و مادرشان احترام بگذارند، دوست‌شان بدارند زیرا به‌طور ناخودآگاه از آن‌ها می‌ترسند و هر چقدر هم به بخرهند نمی‌توانند رابطه‌ای آرام و قابل اطمینان برقرار کنند.

در عوض، آنچه به‌طور معمول باعث می‌شود وابستگی بیمارگونه و آمیخته‌ای است از ترس و فرمان‌برداری مطیعانه که به‌سختی بتوان آن را به معنی واقعی کلمه، عشق نامید. من آن را نوعی شرم و ظاهرسازی می‌نامم. لزوم بر این، کسانی که در کودکی مورد آزار و اذیت قرار گرفته‌اند، در طول زندگی به سلامت آرزو می‌کنند که یک روز عشقی را که از آن‌ها دریغ شده تجربه کنند. این انتظار از وابستگی آن‌ها به والدین را تقویت می‌کند؛ نوعی وابستگی که در اعتقادات مذهبی به‌عنوان یک فضیلت، عشق و ستایش نامیده می‌شود. متأسفانه، چون غالب مردم هنوز تحت سطوح اسماء اخلاقی سنتی قرار دارند، همین اتفاق در بیشتر درمان‌ها روی می‌دهد. بابت این اصول اخلاقی

۱. "به پدرت و به مادرت احترام بگذار." همین‌طور در رومن کاتولیک "Roman Catholic" و سنت لوتران "Lutheran". در مذهب ارتدوکس شرقی و در غالب انشعابات پروتستان و همچنین در سنت یهود این به عنوان فرمان پنجم محسوب می‌شود.

باید هزینه‌ای پرداخت شود که این هزینه را بدن پرداخت می‌کند.

کسانی که معتقدند آنچه را که باید احساس کنند، احساس می‌کنند و مدام تلاش می‌کنند آنچه خود را از احساس آن منع می‌کنند احساس نکنند بالآخره بیمار خواهند شد - مگر آن‌که با انتقال هیجانی که خود نمی‌پذیرند به فرزندان‌شان، این احساسات را برای فرزندان‌شان بگذارند تا آن‌ها رسید هزینه پرداخت‌شده را وصول نمایند.

این کتاب، یک قانون روان‌شناسی را افشا می‌کند که برای مدتی بسیار طولانی توسط ادعاهای مذهبی و اخلاقی پنهان نگاه داشته شده بودند.

بخش اول نشان می‌دهد که این قانون، زندگی و شغل و حرفه برخی از نویسندگان و سایر شخصیت‌های معروف را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بخش‌های بعدی راه‌هایی را برای دستیابی به ارتقاء اجتماعی ارائه می‌دهند که می‌توانند چرخه باطل خودفریبی را از هم بگسلند و غلظت منجمد رهایی از علائم جسمانی می‌شوند.