

عقدہی سیندرلا

ترس پنهان زنان از استقلال

کولت داوینگ

سلامت رنجیر

سرشناسه:	دولینگ، کولت Dowling, Colette
عنوان و پدید آور:	عقدی سیندرلا: ترس پنهانی زنان از استقلال و خودکفایی / نویسنده کولت داوولینگ؛ مترجم سلامت رنجبر
مشخصات نشر:	تهران: روشنگران و مطالعات زنان، ۱۳۸۷
مشخصات ظاهری:	۳۰۴ ص.
شابک:	ISBN 978 - 964 - 8564 - 28 - 0
فهرست نویسی:	فیا
یادداشت:	عنوان اصلی: The Cinderella Complex, Woman's hidden Fear of independence, c 1981
یادداشت:	عنوان دیگر: ترس پنهانی از استقلال و خودکفایی
عنوان دیگر:	ترس پنهانی از استقلال و خودکفایی
موضوع:	زنان - - روانشناسی، خودشناسی، وابستگی.
موضوع:	زنان - - ایالات متحده - - مسائل اجتماعی و اخلاقی.
شناسنامه افزوده:	رنجبر، سلامت، مترجم
رده بندی کنگره:	HQ۱۲۱۶/د۹۵ع۷ ۱۳۸۵
رده بندی دیویی:	۱۵۵/۶۳۳
شماره کتابخانه ملی:	۲۵۲۸۴ - ۸۵م

عقدی سیندرلا

- نویسنده: کولت داوولینگ
- مترجم: سلامت رنجبر
- ویراستار: ماندآ حمیدپور
- نوبت چاپ و تاریخ: اول - ۱۳۸۷
- حروفچینی و صفحه آرای: روشنگران
- تیراژ: ۱۵۰۰ نسخه
- لیتوگرافی: دنیای تجسم تصویر تلفن: ۸۸۸۴۶۸۹۱
- چاپ و صحافی: سبحان
- قیمت: ۵۰۰۰ تومان

تلفاکس: ۸۸۷۱۶۳۹۱ - ۸۸۷۲۲۱۶۵ - ۸۸۷۲۳۹۳۶

E_mail: Shahla_e_tahiji@hotmail.com

انتشارات روشنگران و مطالعات زنان:

تهران، صندوق پستی: ۵۸۱۷ - ۱۵۸۷۵

فروش از طریق شبکه پستی تلفن: ۸۸۷۱۶۳۹۱

مرکز پخش: انقلاب، خ لبافی نژاد، بعد از ابوریحان، پ ۱۱۲، پخش کتاب روشنگران

تلفن: ۶۶۹۷۰۱۳۶ - ۶۶۹۵۴۰۷۳

roshangaran-pub.com فروش اینترنتی از طریق سایت

ISBN 978 - 964-8564-28-0

شابک ۰ - ۲۸ - ۸۵۶۴ - ۹۶۴ - ۹۷۸

فهرست

۹	 مقدمه
۳۳	 ۱- آرزوی نجات داده شدن
۳۷	 سقوط جاه طلبی
۴۱	 فرار از استرس
۵۱	 فرو ریختن استقلال کاذب
۵۹	 ۲- زنان به مبارزه جویی تن نمی دهند
۶۸	 کمبود توانایی معروف زنان
۷۶	 نشانه های واپس گرایی
۸۹	 تأثیر عقده ی سیندرلا بر کار زنان
۱۰۳	 ۳- واکنش زنانه
۱۱۵	 آشنایی با ترس
۱۱۷	 واکنش زنانه
۱۲۱	 فرار از استقلال
۱۳۳	 ۴- درماندگی
۱۴۱	 آموزش وابستگی

۱۴۶	کمک بیش از اندازه و ناتوانی دختران
۱۵۷	نخستین بحران زنان
۱۶۹	آزمون ۱
۱۷۳	حسادت و رقابت
۱۸۱	۵- از خودگذشتگی مطلق
۱۸۷	از دواج به عنوان راه حل
۱۹۶	ویژگی‌های زن خوب
۲۰۹	۶- ترس زنان
۲۱۴	بحران موفقیت
۲۲۵	زندگی خوب زوجه‌ی شاغل
۲۵۹	۷- به سوی آزادی
۲۶۶	اتلاف انرژی
۲۸۰	رهایی از دام وابستگی
۲۹۳	پیوست

سخنی با خواننده

جامعه‌شناسان بر این باورند که جامعه‌ی ایران به لحاظ تکامل اجتماعی در مرحله‌ی «گذار» قرار دارد. سرعت حرکت این گذار نسبت مستقیم به موقعیت جغرافیایی و قومی مناطق مختلف دارد. آداب و سنت‌ها در میان اقوام متنوعی که در پهنه‌ی ایران زندگی می‌کنند قوی‌تر و در کلان‌شهرها ضعیف‌تر است. در عین حال برخی رفتار سنتی در کلان‌شهرها رنگ و بوی متفاوتی پیدا کرده و به اصطلاح مدرن شده است و بیشتر جنبه‌های سیمولیک دارد تا باورهای ریشه‌ای. اما در مجموع الزامات تکنولوژی و فشار و هجوم اطلاعات از طریق ارتباطات جهانی و امکان استفاده‌ی تقریباً همگانی از این وسایل ارتباطی، خواهی نخواهی در حال دگرگون کردن سیمای جامعه‌ی ما است.

اگر با حفظ ارزش‌های فرهنگی و عنایت به هویت تاریخی و دیرسال خود آماده‌ی رویارویی با این تحولات و دگرگونی‌ها باشیم و در پی اثبات «خود» در «امروز»، «دیروز» مان را تخریب نکنیم و از همه مهم‌تر به ازاء آنچه دریافت می‌کنیم بخشی از فرهنگ و تمدن پربار و دیرپای خود را در شکلی نو برای عرضه و نمایش در سفره‌ی جهانی تدارک بینیم از این مرحله‌ی گذار به سلامت و عافیت عبور خواهیم کرد و در جایگاه بایسته و شایسته‌ی خود در پیکره‌ی جهان امروز قرار خواهیم گرفت. اما اگر به گریته‌برداری ظاهری از آنچه به ما

می‌رسد بسنده کنیم به عمق و ریشه نپردازیم و منطق و بنیاد اداب و رسوم را شناسایی نکنیم اگر ندانیم و نیرسیم و نگوییم که چرا در سفره‌ی هفت‌سین آب و آینه و سیب و انار و ماهی و مرغ می‌نهیم و در سفره‌ی عقد ازدواج عسل و روغن و چهاردانه‌ی باز و چهار میوه‌ی بسته با آب و شمع و آینه قرار می‌دهیم اگر ندانیم از کجای تاریخ آمده‌ایم و در کجا هستیم و به کجا رهسپاریم جز خوشه‌چینیان ناتوان و مقلدان بی‌هویت در جهان پر تنش و پریاهوی امروز نخواهیم بود. سیندرلا یا کفش بلورین داستانی برای کودکان و نوجوانان غربی است که به کمک دوربین والت دیزنی کارگران صاحب نام فیلم‌های انیمشین شهرت جهانی یافت. سیندرلا قصه‌ی دختری است که پس از مرگ مادر و ازدواج مجدد پدر، مورد بی‌مهری نامادری و خواهران ناتنی خود است و پس از مرگ پدر به صورت مستخدم بی‌جیره و مواجب، بار تمام کارهای سخت و سنگین و تمام نشدنی خانه را بر دوش ناتوان خود دارد. او پیوسته در این آرزو است که روزی مرد جوان شایسته‌ای از راه برسد و خواستار او شود و به درد و رنج او پایان دهد. این آرزو در شکلی فانتزی به واقعیت می‌پیوندد.

اما «عقده‌ی سیندرلا» یک سندروم و عارضه‌ای روانی - رفتاری است که کنایه‌ای منفی‌نگرا به ساختار داستان فراگیر سیندرلا است. هرچند در دهه‌های اخیر نقدهای متعددی به داستان سیندرلا و تأثیرات مخرب «سیندرلا پروری» از سوی منتقدان شده، اما در چند سال گذشته این انتقادات صورت جدی‌تری به خود گرفته و از اثرات منفی این داستان به ظاهر ساده، در رفتار فردی و روان‌شناسی اجتماعی به عنوان «عقده‌ی سیندرلا» و نوعی عارضه در تشدید وابستگی و مانعی در جهت توانمندی و اعتماد به نفس زنان و دختران یاد می‌شود.

منتقدان بر این باورند که همسرگزینی بر خلاف آنچه در داستان سیندرلا

روایت شده، انتخابی ساده با نگرشی ظاهربینانه نیست. مسئولیت خطیری است که نیازمند تفکر، تعقل، اعتماد به نفس، شناخت کافی، آمادگی قبول مسئولیت و بلوغ فکری است. و هیچ یک از این الزامات در داستان سیندرلا وجود ندارد.

نویسنده‌ی کتاب «عقده‌ی سیندرلا» بر این باور است که به رغم دستاوردهای بی‌شماری که زنان طی قرن اخیر به ویژه دهه‌ی گذشته به دست آورده‌اند به دلیل اشاعه‌ی آثاری چون سیندرلا و نظایر آن بسیاری از دختران جوان گرفتار «عقده‌ی سیندرلا» هستند و از وابستگی شدید و عدم اعتماد به نفس، ضعف برنامه‌ریزی اقتصادی، عدم تمایل به مشارکت فعال سیاسی و اجتماعی، ابتلا به افسردگی و تمایل به اندوه‌زدگی، رنج می‌برند.

بیشتر دختران جوان آرزو دارند که روزی مردی اگر نه سوار بر اسبی سفید، دست کم بر پشت فرمان یک اتومبیل آخرین سیستم از راه برسد و آنها را به عنوان همسر به شهر آرزوهای دست نیافتنی ببرد.

طلاق، در هر شکلی که باشد و در هر جامعه‌ای، نوعی شکست به شمار می‌آید که اثرات منفی فراوانی بر جای می‌گذارد. حتی در جوامع پیشرفته نیز کسانی که بر روی آسیب‌های اجتماعی مطالعه می‌کنند بر این اعتقادند که بخش عمده‌ای از مرتکبین جرایم و جنایات، در کودکی و نوجوانی از جدایی والدین‌شان لطمات روحی فراوان دیده و دچار ناهنجاری روانی شده‌اند. جانایان خطرناک عمده‌تأ بچه‌های طلاق هستند. در بررسی‌هایی که از سوی آسیب‌شناسان اجتماعی در بررسی علل آمار فزاینده طلاق به عمل آمده، چنین نتیجه‌گیری شده که یکی از عمده‌ترین علل طلاق عدم شناخت کافی زن و مرد از یکدیگر و عدم صداقت آنان به هنگام ازدواج بوده و به ویژه دختران اکثراً به هنگام ازدواج دچار «عقده‌ی سیندرلا» بوده‌اند و با عدم شناخت کافی و بلوغ فکری بلکه به دلیل وابستگی شدید و عدم استقلال در تصمیم‌گیری و صرفاً

توجه به ظواهر فریبنده تن به ازدواج داده‌اند.

مردان نیز در انتخاب همسر به ظواهر زیبایی چهره توجه دارند تا زیبایی و کمال فکر و اندیشه. عشق نیز در این جا با نیازهای جسمی عجین شده و عشق واقعی که حاصل بلوغ فکری زن و شوهر است، نقش اندکی و در همسرگزینی ایفا می‌کند.

چانه‌زنی‌ها و دخالت‌های خانواده‌های درگیر عمدتاً بر سر مسایل مادی و مالی است تا عوامل روحی و روانی. هزینه‌های غیرضروری در اکثر ازدواج‌های ایرانی امر ازدواج را تبدیل به کابوسی ترسناک کرده است. تعداد مردانی که به دلیل تقبل مهریه‌ی سنگین و عدم توانایی پرداخت آن طبق قوانین موجود زندانی شده‌اند، نشانه‌ی بارز بحران در خانواده به عنوان کوچکترین واحد متشکله‌ی جامعه و لزوم بازنگری به روابط اقتصادی و حقوقی و تعریفی دوباره از همسرگزینی برای مردان و زنان است. پولی که در مراسم و تشریفات ازدواج صرف امور غیرضروری می‌شود و عملاً به هدر می‌رود، می‌تواند به خوبی در آغاز زناشویی پشتیبانی امنیت اقتصادی برای زوج‌های جوان باشد. در حالی که برای تأمین هزینه ازدواج مردان زیربار قروض سنگینی می‌روند که تأثیر مستقیم آن بلافاصله بعد از ازدواج گریبانگیر زنان نیز می‌شود که به دلیل فقدان اعتماد به نفس و توانمندی در بخش بزرگی از دختران دم‌بخت توجه خود را عمدتاً متوجه تشریفات ظاهری ازدواج کرده‌اند تا نفس پیوند زناشویی.

«کتاب عقده‌ی سیندرلا» به بررسی آسیب‌های ناشی از عدم اعتماد به نفس و «سیندرلاگرایی» پرداخته و دارای نکات مثبتی در جهت توانمندسازی و ایجاد تقویت اعتماد به نفس در زنان است.

مقدمه

طی پانزده سال گذشته که من به پژوهش عقده‌ی سیندرلا پرداختم، زنان به افتخارات تازه‌ای دست یافته‌اند. حضور آنان در کنفرانس‌های تخصصی - حرفه‌ای مشهود است. در مجامع علمی و صحنه‌های توزیع جوایز بین‌المللی با آنان دیدار می‌کنیم و در ملاقات با زنان مستعد و هوشمند شاهد سرافرازی‌های آنان هستیم. آنها مطابق ذوق و سلیقه‌ی طبیعی خویش لباس می‌پوشند و سرهای خود را بالا می‌گیرند. همچنین درباره‌ی میزان دستمزد، حقوق بازنشستگی و اینکه کدام اتومبیل دارای بهترین وسایل ایمنی است، با یکدیگر تبادل نظر می‌کنند. آنها دیگر از ماشین نمی‌ترسند. خوب می‌دانند چگونه روغن ماشین خود را عوض کنند و با ماشین چمن‌زنی الکتریکی آن قدر کلنجار می‌روند تا موتور جرقه بزند و به کار افتد. در سفرهای تجاری و مأموریت‌های اداری به تنهایی صدها کیلومتر طی می‌کنند و شوهران خود را در این فاصله به مرخصی می‌فرستند. زنان از کامپیوترهای خود برای رزرو جا در هتل و پرداخت حواله‌ی بانکی و غیره بهره می‌گیرند. آنها خود را با «جهان امروز» هماهنگ می‌سازند و دیگر نیازی به مردان جلودار ندارند تا پشت آنان پنهان شوند، گرچه وقتی به خانه باز می‌گردند، اگر مردی در خانه نباشد که انتظار آنان را بکشد، رنج می‌برند.

امروزه مسائل وابستگی زنان دیگر در اطاعت متواضعانه نسبت به مردان

خلاصه نمی‌شود، چون بسیاری از ما آموخته‌ایم چگونه روی پای خود بایستیم و از منافع خویش دفاع کنیم، همان‌گونه که خانم آنتیا هیل پروفیسور سیاه‌پوست با ظرافت جالب توجهی در پاییز ۱۹۹۲ آن را به نمایش گذاشت. از خانم هیل خواسته شده بود در جلسه‌ی تأیید نامزدی آقای کلارنس توماس برای ریاست دادگاه عالی قضایی آمریکا - اتفاقاً او نیز سیاه‌پوست و قبلاً رئیس خانم هیل بود - نظر بدهد. تمام جنبه‌های زندگی گذشته‌ی یک نامرد ریاست دادگاه عالی قضایی - فرقی نمی‌کند که زن باشد یا مرد - پیش از اینکه در مورد وی رأی‌گیری نهایی به عمل آید، دقیقاً مورد بررسی قرار می‌گیرد. اف بی آی شایعه‌هایی شنیده بود حاکی از اینکه سال‌ها پیش خانم هیل به اطرافیان خود شکایت و اظهار ناراحتی کرده که آقای توماس در دفتر خود به او دست درازی کرده و مزاحمت او را فراهم ساخته است. در ۱۹۹۲ خانم هیل را فراخوانده بودند تا در مورد تجربیات خود با توماس در جلسه‌ای که برای گزینش توماس تشکیل شده بود، شهادت دهد. این جلسه از کانال تلویزیونی سراسری به طور زنده برای میلیون‌ها بیننده‌ی کشور پخش می‌شد. متأسفانه خانم هیل، آن‌طور که باید، جریان بازپرسی را خوب پیش نبرد و کار را به جایی کشاند که گویا خود او در جایگاه اتهام نشسته است. بنابراین تعجبی نداشت که اکثر سناتورهای سفید پوست مرد «بی‌طرف» عضو کمیته‌ی هیئت ناظر به توماس رأی دهند.

گرچه مردم سراسر کشور از رفتار ضعیف خانم هیل در جریان بازپرسی بسیار ناراحت و خشمگین شده و از سکوت وی با تمام وجود به هیجان آمده بودند، اما جریان دفاع از خود می‌توانست بیانگر این باشد که او تقریباً به تنهایی جنبش زنان را یک گام دیگر به پیش راند. زنان به وجود آنتیا هیل و در نتیجه به وجود خود افتخار می‌کردند. در پژوهش‌های بسیار جالبی که از جانب کالج میلز واقع در کالیفرنیا انجام گرفته، آشکار شد که طی بیست و پنج سال گذشته زندگی زنان

چقدر تغییر کرده است. از دانشجویان سابق درخواست شده بود پرسش‌نامه‌ای را پر کنند که آنان را به لحاظ شخصیتی ارزیابی می‌کرد. در ادامه‌ی پرسش‌نامه از آنها خواسته شده بود از خودشان در سنین بیست و هفت، چهل و سه و پنجاه و دو ارزیابی دوباره به عمل آورند. پاسخ‌های ارائه شده حاکی از آن بود که ویژگی‌های خصلتی زنان تنها از تحولات اجتماعی و افزایش سن و سال تأثیر نمی‌پذیرند، بلکه از تغییرات فرهنگی نیز متأثر می‌شوند. ارزیابی‌های فوق نشان داد: زنانی که در کوران زمین لرزه‌ی فرهنگی - اجتماعی دهه‌های شصت و هفتاد به عرصه‌ی کمال رسیده بودند، روش زندگی‌شان بسیار بیشتر از مادرانشان تغییر یافته بود. فارغ‌التحصیلان دانشگاه میلز در میان‌سالی نسبت به زنانی که جوان‌تر بودند احساس کمال، اطمینان و خرسندی بیشتری می‌کردند. اما این درست همان تغییراتی بود که در زندگی مادران آنها رخ نداده بود.

یک دلیل اساسی تفاوت بین دو نسل، مجموعه‌ای از مشکلات و موانعی بود که زنان جوان با آن مواجه شده بودند؛ از جمله بازار کار متفاوت، گسترش میزان طلاق و رشد نظرات مورد پسند فمینیستی^۱ (رفع تبعیض‌های جنسیتی). بسیاری از زنان تحت پژوهش کالج میلز تحولات هیجان‌انگیزی را در میان‌سالی پشت سر نهاده بودند که در خلال آن بخش‌هایی از شخصیت آنان تغییر کرده بود. در آغاز چهل سالگی اکثر آنها به این نتیجه رسیده بودند که هنوز شانس پیگیری بلندپروازی‌های زندگی را دارند - و بسیاری از ایشان در تعقیب آرزوهای

۱. جنبش زنان علیه مردسالاری سابقه‌ای طولانی دارد، اما آن طور که امروزه مطرح است، فمینیسم پس از توفان اجتماعی که تقریباً بخش گسترده‌ای از ارزش‌های اجتماعی اروپا و آمریکا را دگرگون کرد، از دل جنبش اجتماعی - سیاسی دهه‌ی شصت قرن بیستم بیرون آمده و توسعه یافته است. بنیان‌گذاران فمینیسم نخست بدون هویت مستقل در درون جنبش دانشجویی و جنبش اجتماعی - سیاسی نیمه‌ی دوم دهه‌ی شصت برای اهداف عمومی سیاسی - اجتماعی فعالیت و مبارزه می‌کردند، اما در اواسط دهه‌ی هفتاد تعدادی از زنان فعال در جنبش با اهداف مشخص اجتماعی - سیاسی آغاز به فعالیت نوین کردند.

بلندپروازانه‌ی خود به سوی این فرصت طلایی شتافته بودند. در آغاز پنجاه سالگی این زنان کمتر از درگیری‌ها و ناآرامی‌های روحی، بلکه از یک احساس خرسندی خاطر که ده سال پیش فاقد آن بودند، گزارش می‌کنند.

و این در حالی است که زنانی در میان زنان نسل گذشته پیش از مرگ شوهر خود حتی یک چک امضا نکرده‌اند. اما مشکل استقلال زنان امروز دیگر نه در مسائل پیش پا افتاده‌ای چون امضا نکردن چک، بلکه در فقدان طرح برای آینده، خود را نشان می‌دهد. بسیاری از زنان هیچ تأمینی برای آینده‌ی خود ندارند، هیچ اندوخته و یا سرمایه‌ای، هیچ طرحی برای بازنشستگی و... زن ازدواج کرده پذیرفته است که شوهرش در دوران پیری از او نگهداری خواهد کرد. زنی که هنوز ازدواج نکرده، پذیرفته است که... راستی او چه چیزی را پذیرفته است؟ پژوهش‌های مربوطه نشان می‌دهند زنان باید جهت پرداخت هزینه‌ی تحصیلی فرزندان و همچنین تأمین دوران پیری والدین‌شان پول پس‌انداز کنند. تنها کسی را که یک زن به هیچ وجه تأمین نمی‌کند خودش است. همه‌ی زنانی که با ایشان مصاحبه کرده‌ام، به من گفتند که طرحی برای «کار دائم» دارند. آنها حقیقتاً از این کلمات استفاده می‌کنند. از یک سو به این دلیل که کار برای آنان لذت‌بخش است، اما درست به همین دلیل ضرورت تأمین و حمایت از خود را نشناخته و نپذیرفته‌اند. از سوی دیگر، همان طور که زنان در جوانی گمان می‌کردند جاودانه زندگی خواهند کرد، زنان مدرن امروزه و آزاد شده نیز تصور می‌کنند تا پایان زندگی‌شان قادر به کار خواهند بود. این اعتقاد به بارور بودن تا پایان عمر، از نظر روحی‌گونه‌ی نوینی از حالت دفاعی برای زنانی است که هنوز از وابستگی^۱ رنج می‌برند.

۱. وابستگی: (الف) در روان‌شناسی اجتماعی و روان‌شناسی شخصیت، وضعیت بین دو یا چند ادامه پاورقی در صفحه بعد

اکثریت زنان به جای رویارویی با این حقیقت که در آینده هیچ کس از آنها حمایت نخواهد کرد و در نتیجه باید طرحی برای تأمین آینده‌ی خود بریزند - با توجه به اینکه زنان به طور متوسط در امریکا بیست سال آخر عمر خود را تنها زندگی می‌کنند - سر خود را زیر برف می‌کنند. زنان در پاسخ به این پرسش اساسی که: تا کی قادر به انجام کاری که امروز می‌کنی خواهی بود؟ رو ترش می‌کنند می‌گویند: «من همین کاری را که اکنون انجام می‌دهم، در آینده نیز خواهم داشت و امیدوارم در جهنم هم آن را ادامه دهم!» فکر می‌کنید وقتی این زنان به سن هفتاد یا هشتاد سالگی برسند چه پیش خواهد آمد؟ درست حدس زدید - فاجعه‌ی عدم تأمین.

در دهه‌ی هفتاد، وقتی در دوران سی سالگی خود بودم، در وجود خویش به گرایش ژرفی به حمایت از خویشان پی بردم. در حقیقت هرگز تصور نمی‌کردم دیگران نیز ممکن است همین گرایش را داشته باشند، و از این رو در آغاز احساس شرم و اضطراب می‌کردم. جنبش زنان آغاز شده بود، و من تحت این «افسردگی» صوری، خود را از زوایای گوناگون مانند کودکی بی‌پناه و نامطمئن در جهان احساس می‌کردم. بلندپروازی‌های من نیز کودکانه، کاذب و بی‌اساس بودند. این شناخت از خود مرا تکان داد.

سرانجام آموختم وابستگی پدیده‌ی بسیار پیچیده‌ای است. از یک دیدگاه تمامی ما در سراسر عمر وابسته هستیم. هیچ کس کاملاً خودکفا نیست؛ اساساً انسان‌ها با این روش نمی‌توانند زندگی کنند. یکی از دشوارترین کارها برقراری تعادل روانی بین خودکفایی و نیاز به اتکا به دیگران است. این تعادل همواره به

ادامه پاورقی از صفحه قبل

نفره که در آن یکی از افراد برای تأمین نیازهای هنجانی، اقتصادی یا سایر حمایت‌ها بر دیگری متکی است. (ب) ویژگی شخص در چنین وضعیت وابستگی، فقدان اتکا به نفس است. - از فرهنگ روان‌شناسی روان‌پزشکی دکتر نصرت‌الله پورافکاری

یک شکل و ثابت باقی نمی‌ماند، مدام تغییر می‌کند. زمانی نیاز ما به دیگران بیشتر است و زمانی فرا می‌رسد که نیاز ما از لحاظ روحی به خویشتن اهمیت بیشتری می‌یابد. البته مناسبات صمیمانه تقریباً به تمامی وابسته‌اند: شما به من وابسته‌اید و من به شما متکی هستم. من از شما حمایت می‌کنم و در مقابل از شما انتظار دارم از من پشتیبانی کنید. چنین مناسباتی وابستگی دوجانبه نامیده می‌شود و در یک رابطه کاملاً عادی به نظر می‌رسد. اما شکل بیمارگونه‌ای از وابستگی نیز وجود دارد که در آن نیاز به حمایت شدن آن قدر زیاد است که در نهان شخصیت انسان را تحت فشار می‌گذارد.^۱ در میان زنان نوعی وابستگی بیمارگونه وجود دارد که توسط این اعتقاد که «ما نمی‌توانیم روی پای خویش بایستیم» تغذیه و پرورده می‌شود. مردم درباره‌ی دختران به درستی فکر می‌کنند که: دختران احساس نالایقی و ضعف می‌کنند. اگر ما قصد پیشرفت داشته باشیم، این احساس ناشایستگی و ضعف باعث بدآموزی و جهالت ما می‌شود. امیدوارم با نوشته‌هایم به زنان کمک کرده باشم تا این احساسات نامطلوب را کشف و با آنها به درستی مبارزه کنند.

برای آشکار ساختن شبکه‌ی دروغ‌ها و نظرات باطلی که درباره‌ی خودمان به ما آموخته‌اند، ما به بازآموزی نیازمندیم. روی هم رفته ما را شست‌وشوی مغزی داده‌اند. به رغم دگرگونی‌های زیادی که در جامعه رخ داده است، شست‌وشوی مغزی زنان، بدین معنا که مطیع و فرمانبردار باشند، خوددار و محجوب باشند، به خود کم بها دهند و خود را دست‌کم بگیرند و حقیقت‌گویی را نیاموزند، همچنان ادامه دارد. مطالعه‌ی نتایج پژوهش‌هایی که اخیراً کرول گیلیگان در مورد دختران انجام داده، بسیار دردآور است. در تحقیقات مذکور خانم گیلیگان کشف می‌کند

۱. چون روان چنین انسان‌هایی به نحوی مستقل پرورش نیافته است، بدون اینکه خودشان آگاه باشند، شخصیت‌شان زیر فشار آثار وابستگی قرار دارد. - م

که دختران نه ده ساله‌ی خلاق و باهوش و روراست، وقتی به سیزده چهارده سالگی می‌رسند، صراحت و رک‌گویی خود را فراموش می‌کنند. دقیق‌تر بگویم، یعنی: متقلب شدن و همرنگی با جامعه - فراموش کردن «خود»، نادیده گرفتن «خود» و زیر پا گذاشتن امیال «خود». دخترها زمانی که عاشق پسرها می‌شوند و با آنها به گردش و سینما می‌روند - چیزی که در دوره‌ی دبیرستان مرسوم است - همان دورویی و دودوزه بازی مادران خود را تکرار می‌کنند و دست از صراحت و روراستی دوران نوباوگی برمی‌دارند. در نتیجه به طور دائم خواهش‌های دل خود را زیر پا می‌گذارند و خواسته‌های خود را پس می‌زنند.

وابستگی در طفولیت امری طبیعی است. کودک به خاطر غذا، پوشاک، پاکیزگی و سرانجام به خاطر محبت بی‌پایان به مادر خویش وابسته است. اما اگر همین کودک در جوانی همچنان به مادر و یا هر کس دیگری که منبع تأیید و احترام اوست وابسته باشد، در صورت قطع وابستگی، روانی می‌شود. آرزوی کدام مادر نیست که دخترش عادت به همدم خود را از دست بدهد.

وابستگی دختر را وادار می‌کند تا ساعات زیادی را پای تلفن با دوستانش بگذراند. وابستگی او را چنان مستأصل می‌کند که قادر نباشد حتی یک دقیقه تنها بماند. وابستگی موجب می‌شود که او ساعت‌ها جلوی آینه بنشیند و خود را نقدانه تماشا کند. مادر می‌داند اگر به هر نحوی دخترش مجبور شود همان جایی که هست متوقف گردد، یعنی اگر موفق به رهاندن خود از وابستگی نشود، حاصل کار «خود فراموشی» خواهد بود. دختر ناگزیر می‌شود وجود خود و خواسته‌های خود را زیر پا بگذارد. خانم گیلیگان کشف کرده است که گرفتار ماندن در اسارت در میان دختران استثنا نیست، بلکه یک قاعده است.

زمانی که من برای تدوین کتاب زن کامل مشغول بررسی‌های اولیه و گردآوری مدارک بودم، پی بردم که داشتن یک مادر مستقل برای سلامتی عاطفی یک دختر

تا چه اندازه مهم است. اگر مادر مستقل باشد، وضعیت متغیر و ناپایدار دخترش را خواهد شناخت و به او کمک خواهد کرد تا با مشکل وابستگی خود به درستی برخورد کند و از این وضعیت بیرون بیاید. اما اگر مادر هنوز وابستگی خود را پشت سر نگذاشته باشد، تماشای دختر گرفتار وابستگی تنها تشویش روحی او را آشکار خواهد ساخت. چنین مادرانی از صورت ظاهر دختران خود همان قدر مضطرب می‌شوند که خود دختر از آن رنج می‌برد. وقتی دختر چیزهای بیهوده می‌خرد، با این تصور که با آنها خوب جلوه خواهد کرد، مادر اظهار خشنودی می‌کند و از نداشتن همدم یا فقدان معاشرت دخترش پریشان و دلنگ می‌شود. نزدیکی بیش از حد رابطه‌ی بین مادر و دختر وابستگی دختر را تداوم می‌بخشد و رشد او را مشکل‌تر می‌سازد و مانع از آن می‌شود که دختر سکان زندگی خود را در دست گیرد.

چنین دختری زمانی که به بلوغ کامل برسد، به جای اینکه قدرت را به نفع خود به کار گیرد، تسلیم دوست یا شوهر و یا شخصیت‌هایی که در زندگی‌اش صاحب نفوذ هستند می‌شود.

کارن هورنای در مورد زن جوان بیست و پنج ساله‌ای به نام کلار که شدیداً وابسته به مرد جوانی به نام پتر بود، می‌گوید که کلار ادعا می‌کند آن مرد را دوست دارد. هستی فاقد انرژی پتر برایش قابل تصور نیست و در حقیقت تأیید وی، خانم کلار را زنده نگه داشته است. اما او از فرادستی پتر نفرت دارد و می‌کوشد او را ضایع و رابطه با او را نیز قطع کند. این «وابستگی بیمارگونه»^۱ زنان جوان را چنان بیچاره و ذلیل می‌کند که نتوانند ریشه‌های وابستگی خود را بشناسند و برای رهایی خود از این اسارت روانی اقدام کنند.

۱. اصطلاح کارن هورنای برای اتکا شدید و نورونیک فرد به فرد دیگر جهت تأمین نیازهای هیجانی و اجتماعی.

موضوع داستان «کلار» نوشته‌ی خانم کارن هورنای دوران بیست سی سالگی مرا تداعی می‌کرد، به ویژه در مناسبات با مردان. سال‌ها بعد، هنگام خواندن زندگی‌نامه‌ی این خانم روان‌کاو پی بردم که «کلار» در حقیقت خود کارن هورنای در دوران جوانی بوده است. من در شگفت بودم چرا این موضوع را از همان آغاز با خوانندگان آثارش در میان نگذاشته است. بی‌تردید هورنای گمان می‌کرد اگر داستان مزبور را به عنوان سرگذشت خود ارائه دهد، خوانندگان او آن را کاملاً باور نکنند و برای آن اعتبار لازم را قائل نشوند. دلیل دیگر اینکه او آن کتاب را در دهه‌ی چهل نوشته بود، و در آن زمان نظرات شخصی زنان فاقد محتوا و استحکام فکری تلقی می‌شد.

هنگامی که در کتاب عقده‌ی سیندرلا در مورد زنان مدرنی مانند کلار قلم می‌زد، روشنفکران فمینیست دانشگاهی در صدد برآمدند مرا به دلیل «ضعیف‌کشی» افشا کنند، زیرا ضعف‌های روان‌شناسانه‌ی زنان را به نقد کشیده بودم. خط مشی «درست» سیاسی - ایدئولوژیک که در آغاز دهه‌ی هشتاد بر اذهان روشنفکران فرمان می‌راند مدعی بود که شرایط اجتماعی به تنهایی موجب وابستگی زنان می‌شود. خانم کرول تاوریس کتاب مرا از دیدگاه روان‌شناسی اجتماعی در نیویورک تایمز به نقد کشید و آن را «داستان ساحره‌ی سنگدل» نامید. خانم تاوریس ضمناً اشاره کرده بود که در میان قربانیان من یک گرایش خودآزارانه وجود دارد، و آنها باید بتوانند وابستگی‌های عاجزکننده را از خود بزدایند. تاوریس و دیگر نویسندگان فمینیست آن دوره معتقد بودند که تنها دگرگونی اجتماعی - و نه هیچ چیز دیگری - سرنوشت زنان را بهبود خواهد بخشید. عقده‌ی سیندرلا خطرناک بود، چرا که تغییر روان‌شناسانه را در مرکز تحلیل و استدلال قرار می‌داد و در ضمن می‌گفت که این تغییر تنها از روان انسان سرچشمه می‌گیرد.

زمانی که کتاب به پایان رسید، تبدیل به انجیل زنانی شد که می‌کوشیدند به دلایل ترس خویش از استقلال پی ببرند، و همچنین پاره‌ای از زنان نویسنده‌ی فمینیست را وادار ساخت که دیدگاه‌های سابق خود را از نو ارزیابی کنند. برای مثال، پس از انتشار کتاب، مجله‌ی MS اشاره‌ی کوتاهی به آن کرده بود، اما پنج سال بعد در شماره‌ی ویژه‌ی خود به مناسبت دهمین سال انتشار مجله، یک بخش از وابستگی (نه همه‌ی جنبه‌های آن) را به قلم نویسنده‌ی فمینیست، خانم الن ویلیس، به بهترین شکل معرفی کرد. خانم ویلیس در آن مقاله از عقده‌ی سیندرلا به دلیل اینکه برای نخستین بار مشکلات روانی ما را در مرکز توجه قرار داده و به خاطر روشی که برای کسب استقلال به زنان ارائه داده بود، تعریف کرده بود.

بعدها در دهه‌ی هشتاد، وابستگی صرفاً شعار جدید زنانی نبود که می‌کوشیدند «عادت» خود را کنار بگذارند، بلکه ورد زبان کسانی که آنها را دوست می‌داشتند (یعنی مردان) نیز شده بود. یک ایده‌ی هزارتوی جدید به نام «وابستگی دو جانبه‌ی مجهول‌الهویه» برای کمک به زنان پدیدار شد تا آنها هویت وابستگی‌های پنهان را که موجب نابسامانی زندگی‌شان شده بود، تشخیص دهند. زنان گرفتار وابستگی و احتمالاً وابسته به کسانی هستند که خود دارای مشکلاتی مشابه‌اند. این ایده‌ی «وابستگی دو جانبه‌ی معروف در واقع به دلیل این توصیه که ما می‌توانیم زندگی خود را تحت کنترل در آوریم، یک مفهوم همگانی شد. وابستگی به عنوان یک موضوع روان‌شناختی (که تقریباً مانند روان‌شناسی مشکلات زنان، پیش از عقده‌ی سیندرلا ناشناخته بود) ناگهان به مسئله‌ای همگانی تبدیل شده بود. من از پذیرفتن نوع ویژه‌ای از وابستگی که دختران از آن رنج می‌بردند بیم داشتم، زیرا ممکن بود به این ایده‌ی هزارتوی مدرن شرایط اجتماعی نیز اضافه شود.

این یک حقیقت است که تضادهای روند رشد و استقلال برای هر کسی می‌تواند رنج‌آور باشد، و در واقع همین‌طور هم هست. اما به دلیل روش تربیتی دختران، وابستگی به احتمال قوی عادی تلقی می‌شود و بیش از استقلال مورد حمایت قرار می‌گیرد. اگر پسر جوانی به مادرش وابسته یا مدام با او درگیر باشد، ما آن را بیماری تلقی می‌کنیم، اما همین بیماری را در میان دختران محصول و بخشی از تکامل طبیعی آنان می‌دانیم. آیا این حقیقت ندارد؟

کارن هورنای مشکل وابستگی خود را به کمک روان‌کاوی حل کرده است. من نیز کار مشابهی انجام داده‌ام. روان‌کاوی خویشتن یا خودکاوی روندی طولانی، مشکل و پر فراز و نشیب است. من فکر می‌کنم که می‌توانم بسیاری از آموخته‌هایم را به زنان دیگر منتقل کنم و برای انتقال دانسته‌هایم در این زمینه، روش نوشتن داستان زندگی زنان دیگر را برگزیده‌ام و نشان داده‌ام چگونه وابستگی بیش از حد مانع از دستیابی زنان به خواسته‌هایشان می‌شود. من داستان زندگی خود را با این اعتقاد که ممکن است به دیگران یاری رساند بازگو کرده‌ام، همان‌گونه که داستان زندگی هورنای به من کمک کرده بود. می‌دانستم که باید خشم و نفرت و حتی بدتر دشمنی خود را نسبت به آن چیزهایی که انرژی حیاتی را از من دریغ می‌کردند فریاد بزنم. این واکنش‌ها بخش‌هایی از احساسات ما هستند که معمولاً می‌کوشیم خود را از آنها پنهان سازیم، اما اگر بخواهیم رشد کنیم، باید با آنها رودررو شویم.

من در آثار خود زنان را مذمت نکرده‌ام؛ کوشیده‌ام آنها را به مبارزه فرا بخوانم تا روی پای خود بایستند و از خود محافظت کنند، درست همان‌گونه که کارن هورنای در نوشته‌های خود مرا به مبارزه فراخوانده بود. داستان «کلار» را می‌توان در کتاب خودکاوی وی یافت. من به این درک رسیدم که اگر رشد نکنم و نظراتم را تغییر ندهم، باید به احساس حقارت و زیردست بودن خود ادامه دهم و

رابطه‌ام را با همسرم خراب کنم. بدتر از همه اینکه از هیجان و لذت تکامل خویش بی‌خبر بودم. نمی‌خواستم مثل کلار باشم؛ بیشتر مایل بودم مانند کارن هورنای باشم. می‌خواستم برای خودم بیندیشم و با حقایق وجودم ارتباط برقرار کنم. می‌خواستم توانایی انتقاد داشته باشم؛ می‌دانستم که در غیر این صورت صاحب اندیشه و نظر نخواهم شد.

من می‌خواستم به وجود خودم افتخار کنم و از قابلیت‌ها و استعدادهایم لذت ببرم.

دیدگاه‌های من تقریباً باید به لحاظ روان‌شناختی در کتاب‌هایی مانند عقده‌ی سیندرلا و زنان کامل مطرح می‌شد. روح و روان ما از پیام‌های اجتماعی که مدام مغزمان را بمباران می‌کنند، متأثر می‌شوند، اما از تضادهای پنهان که برای دفاع در برابر پدیده‌های منفی و اضطراب در خود می‌پرورانیم نیز تأثیر می‌پذیرند. به گمان من شناخت این تضادهای پنهان نیز – درست همان‌گونه که عده‌ای شرایط اجتماعی را در جایگاه نخست قرار می‌دهند – برای زنان اهمیت دارد.

همان‌طور که کارن هورنای نخستین بار مسئله را مطرح کرد – و به همین دلیل قاطعانه از دیدگاه‌های فروید فاصله گرفت – ما شرایط اجتماعی را با روان خود ترکیب می‌کنیم. آنگاه تضادهای روان از دید ما پنهان می‌شوند. ما حتی تشخیص نمی‌دهیم که با ساختن زندگی خود مجدداً به دروغ و ریا شکل می‌دهیم.

توضیح این امر که زنان چگونه از بی‌عدالتی‌های اجتماعی رنج برده‌اند مهم است، ولی ما در عین حال نیازمندیم تا این شرایط کور را که به روان ما آسیب می‌رساند، تغییر دهیم. ما باید با سیستم دفاعی ناخودآگاه خود که بقای عاطفی ما را ممکن می‌سازد اما مانع خوشبختی و کامیابی ما می‌شود برخورد کنیم. من در اواخر دهه‌ی هفتاد و اوایل دهه‌ی هشتاد در کوشش‌های خود برای استقلال موفقیت‌هایی به دست آوردم. وقتی عقده‌ی سیندرلا انتشار یافت، زندگی من نیز

دگرگون شد. وظایفی را از من خواستار شدند که پیش از آن تصور نمی‌کردم قادر به انجامشان باشم.

از کنفرانسم در یکی از دانشگاه‌های توکیو به گونه‌ای استقبال شد که هیئت امنای دانشگاه را وادار ساخت در سالن مملو از جمعیت خارج از تالار تلویزیون‌های مدار بسته بگذارد، تا حضار از طریق آن در جریان سخنرانی قرار گیرند. در ایتالیا در یک نشست عمومی گسترده با حضور تعدادی از فمینیست‌های رزمنده‌ی ایتالیایی شرکت کردم که درباره‌ی تضاد و مشکل زنان با استقلال گفتگو می‌کردند. نباید از یاد برد که در این نشست از ستارگان سینمای ایتالیا خبری نبود، در حالی که جمعیت بسیار زیادی آمده بودند. پس از نشست در ضیافت شامی که به افتخار من ترتیب داده بودند، در کنار شهردار رُم نشسته بودم و با وی مصاحبتی نیز داشتم. این در واقع دنیایی بود که هرگز تصورش را نکرده بودم، اما نسبتاً در این اجتماعات احساس آرامش می‌کردم، چون می‌دانستم من هم کارهایی کرده‌ام. در روند شناخت از خود و نگارش عقده‌ی سیندرلا، ابزاری در اختیار زنان قرار دادم که به وسیله‌ی آن بتوانند زندگی خود را دگرگون کنند. من درون خود را کنکاش کرده و به حقایق هولناکی رسیده بودم، و از این رو احساس دلپذیری به من دست داده بود. از راه مقابله با وابستگی و حل تناقضات روانی خویش از اتکای خود – چه از لحاظ مالی چه از نظر عاطفی – به همسرم کاستم و بیشتر به خودم متکی شدم. وقتی انسان در یک رابطه‌ی زناشویی از «من» می‌گذرد که «ما» بشود، در حقیقت از دیدگاه خود به مثابه‌ی یک هویت منفرد و از اندیشه و احساس خود می‌گذرد. اینها عواملی هستند که می‌توانند به اضطرابی یأس‌آور منجر شوند. یک وابستگی دو جانبه‌ی بیمارگونه جایگزین رابطه‌ی دو شخص مستقل مربوط به یکدیگر می‌شود. هیچ یک نمی‌داند این رابطه به کجا خواهد انجامید؛ ممکن است منجر به افسردگی شود.

ابراز وجود و بی‌آلایشی دراز مدت به من اجازه می‌داد مناسباتم را با همسرم گسترش دهم و فضایی از استقلال و احترام متقابل ایجاد کنم. من و همسر هر دو آغاز به رشد کردیم و راه و روشی را که در شروع رابطه قابل پیش‌بینی نبود، تغییر دادیم. به لحاظ شخصیتی قوی و به خواسته‌هایم آگاه‌تر شدم. زمانی که مادری جوان بودم و با سه فرزند خردسال در یک آپارتمان کوچک و محقر در نیویورک به سر می‌بردم، غالباً خواب می‌دیدم سوار بر هوندای آلبالویی رنگ در اطراف شهر گردش می‌کنم. در حقیقت من از رانندگی می‌ترسیدم و سال‌ها این ترس در من باقی بود. اما اکنون سوار ساب نقره‌ای رنگ می‌شوم، برای دیدار با مردم دور دنیا پرواز می‌کنم، به پژوهش و بررسی می‌پردازم، کنفرانس می‌دهم و... پس از اینکه مشکل وابستگی را رفع کردم، دریافتم که مایل‌ام در انتظار عموم سخنرانی کنم. هر چه جمعیت بیشتر می‌بود، علاقه و اشتیاقم به صحبت نیز فزونی می‌گرفت. من در کار خود و سازماندهی امور مالی خانه‌ام فعال‌تر برخورد می‌کردم و برای تأمین زندگی‌ام به دیگران متکی نبودم. از سایر زنان آموخته بودم چگونه توانایی‌های حرفه‌ای و صلاحیت و درستی وکلا، حسابدارها و دکترها را ارزیابی کنم. پیش از برگزیدن شخصی برای مسئولیتی خاص، با تعدادی از افراد متخصص در آن زمینه مصاحبه و کیفیت کاری آنان را با یکدیگر مقایسه می‌کردم و سپس تصمیم می‌گرفتم. اگر کسی صلاحیت لازم را نداشت، یا برایم مشکل می‌آفرید و یا در درستی او شک می‌کردم، مثل گذشته وقت خود را با امید به اینکه درست خواهد شد، تلف نمی‌کردم. بلافاصله خود را از شر او خلاص می‌کردم. در اواخر دهه‌ی هفتاد، زمانی که آغاز به گردآوری مدارک اولیه برای عقدی سیندرا کردم، زنان مثل برگ خزان از شوهران خود جدا می‌شدند و به دنیا اعلام استقلال می‌کردند. اما به مجرد اینکه گرفتار شخص تازه‌ای می‌شدند، وابستگی‌های دیرین مجدداً قد علم می‌کردند. ما دریافتیم که یگانه و صمیمی

بودن با طرف مقابل و برخورد ضعیف در برابر او، بدون فدا کردن خود در آن رابطه، ادعای بزرگی است. همان طور که کرول گیلیگان در کتاب خود به نام با لحنی متفاوت اشاره می‌کند: نیازهای شخصی از یک دیدگاه ممکن است خودخواهانه به نظر برسد، اما از زاویه‌ی دیگر نه فقط صادقانه بلکه عادلانه است. او از «یک مفهوم جدید صمیمیت» سخن می‌گوید که معطوف است به «شناخت از خواسته‌ها و تمایلات ما و پذیرفتن مسئولیت برای انتخاب شیوه‌ی زندگی مان».

در خلال دوره‌های استرس اشخاص اغلب به قهقرا می‌روند و به نفس ضعیف خود اجازه‌ی رشد می‌دهند: امید به کمک، آرزوی حمایت، حتی تمایل به تحسین و مقبولیت. اما دوره‌های رشد و پیشرفت نیز وجود دارد که ما آماده‌ایم به سطوح بالاتری از استقلال دست یابیم. چنین تجربه‌ای را من در آغاز پنجاه سالگی خود از سر گذراندم. احساس می‌کردم رابطه‌ی بین من و همسرم برای هیچ یک از ما مفید و لذت‌بخش نیست، و می‌خواستم برای خودم زندگی کنم. اما «رابطه» ما را ترغیب می‌کرد که آن را مطمئن نمایش دهیم. ما پانزده سال با همین دیدگاه زندگی کردیم، و من متناسب با آمار و ارقام می‌دانستم که شانس ورودم به یک رابطه‌ی دراز مدت جدید نسبتاً پایین است. شبح تنهایی در سنین پیری - فکر مسلط در میان زنان تنها - در ذهنم رشد می‌کرد و مرا می‌ترساند. اما من نارضایتی خودم و همسرم را درک می‌کردم. شاید هیچ یک از ما تغییراتی را که طی این سال‌ها در طرف مقابل ایجاد شده بود، دوست نداشت. او در عرصه‌ی تجارت مرد موفقی شده بود و مسائلی که برای او جالب بودند هرگز توجه مرا جلب نمی‌کردند. با وجود اینکه بارها اظهار محبت کرده بود، مطمئن نبودم که مایل باشد من مستقل - یا موفق - شوم؛ همان‌طور که شده بودم. همسرم گمان می‌کرد که من به او نیاز کمتری دارم. بله! دست کم به شیوه‌ی سابق به او نیاز

کمتری داشتم. در دهه‌ی نخست زندگی‌مان، او هنوز سرگرم حل قطعی مسائل عمده‌ی زندگی خود بود. ما دیگر در همان جای سابق قرار نداشتیم، بلکه حرکت کرده بودیم. تغییرات زیادی در طرز تفکر، شناخت ما از جهان و حتی از خودمان و تمایلات و خواشه‌های قلبی‌مان پیدا شده بود. اگرچه همسرم هرگز به زبان نیاورده بود، اما مایل بود که بچه‌ای از من داشته باشد. این امر از نظر من ناممکن بود. من برای یک دوره انتظار «حادثه» را می‌کشیدم، دوره‌ی دست به گریبان بودن با وابستگی؛ به عبارتی دیگر هذیانی^۱ که انسان‌ها را مصمم به قطع رابطه و

۱. هذیان: عقیده‌ی باطلی که با منطق اصلاح نمی‌شود و اعضای دیگر گروهی که شخص متعلق به آن است، در آن عقیده شریک نیستند. هذیان‌ها مختص پسیکوزها هستند و بیشتر از همه در اسکیزوفرنی مشاهده می‌شوند، معجزاً در سایر پسیکوزها از جمله سندروم‌های عضوی مغز، منیک - دپرسیو، پارانویا و پسیکوز پیری نیز نادر نیستند.

در بعضی موارد نیاز برای اکتفا برخی نیازهای درونی چنان مقاوم و مداوم است که شخص‌پذیری جز نادیده گرفتن حقایق و واقعیات زندگی ندارد و به افکار باطل و هذیان رو می‌آورد. در چنین مواردی واقعیات به الگوی نیازهای روانی فرد بریده می‌شود و صورت مسخ شده‌ای پیدا می‌کند. در واقع با چنین مکانیسمی شخص خود را در مقابل اضطراب و احساس ناامنی محافظت می‌کند.

نتیجه‌ی حاصل از هذیان برای بیمار روانی، در واقع چندان متفاوت از نتیجه‌ی خیال - پردازی‌های آرومندان‌های یک شخص عادی نیست: از نظر روانی هر دو به یک نقطه ختم می‌شوند. وقتی زندگی واقعی چیزی را که دلخواه شخص است دریغ می‌دارد، هذیان و خیال‌پردازی به کار گرفته می‌شوند تا امکان مدارا با مسائل و مشکلات و فشارهای روحی فراهم گردد.

محتوا و زمینه‌ی هذیان بر طبق نیازها و مشکلاتی که فرد قبل از ابتلا به پسیکوز داشته است، تعیین می‌گردد و در واقع نشان دهنده‌ی وجوه مهمی از شخصیت بیمار است. ریشه‌ی هذیان را باید در محرومیت‌ها، امیدهای بر باد رفته، آرزوهای به ثمر نرسیده، احساس حقارت‌ها، درماندگی‌ها و ناتوانی‌ها، ضعف‌های جسمی، احساس گناه و موقعیت‌های دیگری که مستلزم دفاع در مقابل اضطراب‌اند، جستجو کرد.

فروق هذیان با اشتباهات عادی انسان (مثلاً موهوم پرستی یا یک تصور باطل ناشی از برحرده خصمانه‌ی دیگران) در خصوصیات زیر است: (۱) هذیان همیشه علامتی از بیماری روانی است. (۲) شخص باور قطعی به واقعی بودن عقاید هذیانی دارد. (۳) عقاید هذیانی اهمیت فوق‌العاده‌ای ادامه پاورقی در صفحه بعد

جدایی از یکدیگر می‌کند. بعداً دریافتم اگر قرار باشد این کار را انجام دهم، مجبور به تنها ماندن خواهم بود. آنچه رخ داد بسیار جالب بود. همسرم مدت کوتاهی پس از اعلام من که می‌خواهم برای خودم زندگی کنم، گفت: «این طور که معلوم است، از ما دو نفر، من وابسته‌تر هستم.» و افزود اگر من مسئله را برجسته نمی‌کردم، امکان داشت که اورش مخالفتِ حداقلی را پیشه کند و تا پایان عمر در این رابطه باقی بماند.

من نزد خودم به این شناخت رسیده بودم که در حقیقت رابطه‌ی صمیمی واقعی بین ما وجود ندارد. روان‌کاوم همواره به من یادآوری می‌کرد - چیزی که انگار فراموش کرده بودم - «اما شما دو نفر که خیلی صمیمی هستید.» او در این مورد اشتباه می‌کرد. یک چیزی ما را گرفتار کرده بود. بیشتر اوقات ما صرف گزارش دادن از حوادثی می‌شد که طی روز اتفاق افتاده بود. ظاهراً احساس می‌کردیم این اقبال را داریم - گرچه هرگز ریسک نکرده بودیم - که به این روش امتیازی از طرف مقابل بگیریم. بعدها حتی این گزارش دادن روزانه را نیز متوقف کردیم. من از گوش دادن اجتناب کردم، او نیز دیگر منصرف شده بود. عادت گزارش دهی را ترک کردیم، اما با یک مشکل بنیادین تنها ماندیم. هیچ یک از ما مایل نبود به عنوان متکلم مع‌الغیر مورد استفاده قرار گیرد، اما هر دو می‌خواستیم یک متکلم وحده داشته باشیم. می‌خواستیم به وراجی ادامه دهیم و هرگونه تشویش و اندوهی را که ممکن بود در خلال روز عارض شود، به زبان بیاوریم، تا

ادامه پاورقی از صفحه قبل

برای بیمار دارند و تمام رفتار و اعمال او را تحت تأثیر قرار می‌دهند. (۴) عقاید هذیانی را نمی‌توان با بحث و استدلال اصلاح کرد.

ماهیچ محافظت‌کننده‌ی هذیان به گونه‌ای است که پس از آنکه بیمار با معالجه یا بدون آن از اوج قدرت و توانایی خیالی خود به دنیای خاکی کشانده شد و حباب بلورین او‌هامش به سنگ واقعیت درهم شکست، دچار افسردگی و اضطراب می‌شود. - از فرهنگ روان‌شناسی روان‌پزشکی دکتر نصرت‌الد پورافکاری

ناچار نباشیم آن را جدی تلقی کنیم. اگر طرف دیگر می‌توانست چنان شوکی وارد کند که ما را از اجبار شنیدن خلاص می‌کرد، معنایش این بود که مجبور نباشیم به مسائلی درباره‌ی خود بیندیشیم.

بسیار ساده است که رابطه‌ی بین زن و شوهر به سمت وابستگی دو جانبه برود، اما این وابستگی مضر است. انسان به سستی و تنبلی کشانده می‌شود و هویت مستقل و نفوذ خود را از دست می‌دهد. انسان به طرف مقابل به چشم بخشی از وجود خود می‌نگرد و پیشرفت او را رشد و پیشرفت خویش تلقی می‌کند، بیش از آنکه برای خود به عنوان شخصیت مستقل احترام قائل شود. همراهی با متکلم مع‌الغیر، طرف دیگر را ناچاراً به این درک می‌رساند که منبع تمامی احساسات منفی در مورد خود شخص خواهد شد.

اگر قرار باشد یک رابطه‌ی عشقی استمرار یابد، گوهر آن را حفظ احساس فردیت سالم تشکیل می‌دهد. خزیدن به درون مرداب گرم و ملایم احساسات سرکوفته و یأس و حرمان مشترک برای یک رابطه‌ی صمیمانه مرگ به شمار می‌آید. ممکن است یکی از دلایل ناکامی ازدواج‌ها همین گرایش طرفین به استفاده از یکدیگر باشد که به نفرت متقابل می‌انجامد. یک روز انسان چشم باز می‌کند و درمی‌یابد که در یک رابطه‌ی دو جانبه‌ی ذر حال انفجار قرار دارد. حتی اکنون که این سطور را رقم می‌زنم — پنج سال پس از جدایی — در حیرت‌ام که «او» در مورد تجزیه و تحلیل من چه فکر می‌کرد. آیا تفسیر او درباره‌ی قطع رابطه‌ی ما با نظر من متفاوت بود؟ آیا من در دیدگاه‌های خود نسبت به او منصف بودم؟

و سپس طرف مقابل در ذهن خود از تو می‌پرسد: آیا ارزش آن را دارد، به صرف اینکه دیدگاه‌های خود را حفظ کنی و نقطه نظری برای خودت داشته باشی، تنها بمانی؟ این ممکن است مسئله به نظر آید، زیرا ما بیشتر از هر چیز از تنها ماندن می‌ترسیم. اما مسئله تنها ماندن نیست؛ مسئله این است که اگر انسان

نمی‌تواند تنها باشد و اگر نمی‌تواند محبوب کسی باشد، هویت فردی خود را به فراموشی بسپارد و در یک رابطه باقی بماند. این دو ناقض یکدیگرند. چنین اشخاصی سال‌ها وقت صرف می‌کنند و از رشد خود مایه می‌گذارند و می‌کوشند نیازهای طرف مقابل را برآورده سازند. اصولاً آنها آرزوی محبوب شدن را برای خود حفظ کرده‌اند و گمان می‌کنند بدون مایه گذاشتن از خود، نمی‌توانند عاشق داشته باشند. این خیالی باطلی است. به ویژه دختران به آن مبتلا هستند و چیرگی بر آن مستلزم تغییری است که خانم گیلیگان با مفهوم جدید «صمیمیت معطوف به شناخت از روح و روان خود» مطرح می‌کرد. اکنون که زنان به لحاظ مالی خودکفا شده‌اند، انس و الفت میان زن و مرد نیاز به ارزیابی دوباره دارد. من شاهد بوده‌ام که این ارزیابی دوباره در میان‌سالی صورت می‌گیرد، زمانی که زنان و مردان دوران ترفیع و پیشرفت‌های شغلی را پشت سر نهاده و بچه‌ها نیز بزرگ شده‌اند. ناگهان تغییر و تحولی در اولویت‌ها پیش می‌آید. مردان و زنان در میان‌سالی از خود می‌پرسند: «من در این رابطه چه می‌کنم؟» در حقیقت این تبدیل به پرسشی بنیادین شده است. ما دیگر مشتاق نیستیم که بگوییم: «خوب، من به این دلیل اینجا هستم که او را دوست دارم. می‌خواهم خانواده تشکیل دهم و از همسرم بچه‌دار شوم.» در عوض می‌پرسیم: «آیا این موقعیت هیجان‌انگیز است؟ آیا من احساس عشق و محبویت می‌کنم؟ آیا این شخص به رشد و پیشرفت من کمک خواهد کرد؟ آیا من کمال مطلوب خود را در وجود او می‌بینم؟ آیا من اصلاً او را دوست دارم؟»

کرولین هایبرون در اثر خود تحت عنوان ترسیم زندگی یک زن با این ایده که ازدواج نیاز به ارزیابی و کشف دوباره در میان‌سالی دارد، نظرهای را به خود جلب کرده است. من گامی فراتر می‌نهم و می‌گویم: ازدواج نیاز به ارزیابی کلی دارد. در نتیجه‌ی دگرگونی‌های اجتماعی ربع پایانی قرن، دیگر کسی از مدل گذشته و

مناسبات سنتی ازدواج حمایت نمی‌کند. زنان میانسال امروزی که در جریان جنیش زنان رشد یافته و به پنجاه سالگی رسیده‌اند، پیشگام کشف اشکال جدید انس و الفت صمیمانه شدند. آنها قواعد و آداب و رسوم را بازنویسی می‌کنند. اتکا به خود و خودکفایی (و خودکفایی دخترانشان) به آنان اجازه می‌دهد که بگویند: من می‌توانم تشخیص دهم به چه چیزی نیازمندم. من می‌توانم خودم دست به انتخاب بزنم.

زمانی که تصمیم به ترک همسر گرفتم، به دو دلیل برایم تصمیم مهمی شده بود. اولاً سن و سالم بالا رفته بود، دوماً این تصمیم بدین معنا بود که برای نخستین بار باید کاملاً تنها زندگی می‌کردم. بچه‌هایم بزرگ شده بودند و زندگی مستقلی داشتند. من زندگی تازه‌ای می‌خواستم و وظیفه‌ی خود می‌دانستم که آن را بنا کنم و برای این منظور باید تغییر می‌کردم.

فکر کردم خیلی بهتر خواهد بود که برای مدتی همسر و وسایل و کتاب‌هایش را از قفسه‌ها پایین بگذارد. او گفت اول ژانویه خانه را ترک خواهد کرد. دم را غنیمت شمردم و تا فرا رسیدن سال نو به گردش رفتم. سه روز و سه شب را در گران‌ترین اتاق در قلعه‌ی بوکاراژن بیچ و باشگاه تنیس گذراندم. شب عید لباس نو پوشیدم و به سالن هتل رفتم و دویست دلار نیز بابت شام پرداختم که هزینه‌ی دو نفر بود، چون آنها امکانات برای یک زن تنها نداشتند. من، تنها، در یک تعطیلات پر خرج برای نخستین بار در طول بیست سال... و از ذهنم گذشت: و من این تعطیلات را دوست دارم. من زودتر نزد دربان رفته و خواهش کرده بودم میزی را در محل مخصوص افراد تنها برایم نگه دارد. زن تنهای دیگری در آن گروه چند صد نفره دیده می‌شد. و ما سر دو میز جداگانه نشستیم. مراکنار زن و شوهری جا داده بودند. خانم پزشک متخصص کودکان بود. ما شام شاهانه‌ای خوردیم و در باب افزایش کودکان در سرزمین پدران صحبت کردیم. نیمه شب من و دوست

تازه‌ام به روی صحنه‌ی رقص رفتیم و با موسیقی راک رقصیدیم. بعد از اینکه همه صحنه‌ی رقص را ترک کردند، من هم با دوستم خداحافظی کردم و برگشتم به اتاقم در برج. احساس خشنودی و لذت فراوان می‌کردم. ساعتی پس از نیمه شب پرده‌ها را کشیدم و چراغ‌ها را خاموش کردم. نخستین روز سال نو همچون گلی شکفت. کنار ساحل نشسته بودم و در حالی که دفتر خاطراتم را می‌نوشتم، نوار موسیقی «کالیپو» آهنگ «سرخ، سرخ، سرخ، همچون گل، سرخ» را می‌نواخت.

نیازی به توضیح نیست که پدیده‌ها برای همیشه در حالت جمود و در یک سطح باقی نمی‌مانند. وقتی به خانه بازگشتم، در اتاق نشیمن روی قفسه‌ی کتاب‌هایم لایه‌ی ضخیمی از گرد و غبار جای خالی کتاب‌های همسرم را پر کرده بود. اشیای حکاکی شده و قالیچه‌های شرقی او سر جایشان نبودند. گنجه‌ی اتاق خواب خیلی محزون به نظر می‌آمد؛ چوب لباسی‌های فلزی به طرزی نامرتب روی میله‌ی کمده خالی آویزان بودند. خدا را شکر که بیشتر وسایل مال من بودند. فردای روز عید خانه را مرتب کردم. وسایلم را طوری جابه‌جا کردم که هیچ جای خالی دیده نمی‌شد.

چندماه عملاً خاموش ماندم و خود را با صداهایی که در خانه‌ی خالی و بزرگ به گوش می‌رسید و آدمی را آزار می‌داد هماهنگ ساختم و پی بردم که تماشای غروب آفتاب در تنهایی تأثیر متفاوتی روی انسان می‌گذارد. رودی که کنار پنجره‌ی اتاق خوابم جاری بود، شب‌هنگام صدای دیگری داشت – بسیار وحشی، بسیار مصفا. بوقلمون‌هایی که در حیاط پر سه می‌زدند و دانه‌های خشک را می‌خوردند، دلهره‌آور بودند. به خاطر آنها که مثل موجودات پیش از تاریخ به نظر می‌آمدند خانه را ترک کردم. ظاهراً همه چیز دست به دست هم داده بود تا خود را ضعیف و کوچک احساس کنم. روزی نبود که چندین بار با خود زیر لب زمزمه نکنم: «من تنها هستم.» بیخوابی دائم معضلی شده بود. شب‌ها با ناراحتی

از خواب می‌پریدم و سرتاسر وجودم از این پرسش آکنده می‌شد: آیا برای دوران پیری پول به اندازه‌ی کافی دارم؟

و سپس اندک‌اندک به این تنهایی عادت کردم و سعی کردم آن را دوست داشته باشم. دوباره احساس آزادی می‌کردم و انگیزه‌ی زندگی جدید و انتخاب جدید در من بیدار شده بود. اما به محض اینکه تشخیص می‌دادم در انجام هر کاری آزاد هستم، تمامی این پرسش‌های عذاب‌آور به مغزم هجوم می‌آوردند. آیا باید به دانشگاه برگردم؟ آیا باید شهرک را ترک کنم و دوباره به شهر بازگردم؟ آیا خواهم توانست دوستان و فرزندانم را اینجا بگذارم و برای آغازی نو و تلاشی نو راهی ساحل غربی شوم؟

پرسش‌هایی از این دست و اضطراب ناشی از آنها افزایش می‌یابد، و این حالت عقده‌ی سیندرلا را فرو می‌نشاند.

ساختن دوباره‌ی زندگی خود؛ و آن تلاشی خلاقانه است، تقریباً به معنای همه چیز است. گاهی اوقات شخص در خلوت خود احساس می‌کند گوش کردن به صدای رود در شب امری اجتناب‌ناپذیر است. اما هنگامی که راکون‌ها در بهار فریاد می‌کشند و در آن مراسم عجیب و سحرگانه‌ی خود ما را از خواب بیدار می‌کنند، آن وقت ما می‌توانیم به خود بگوییم: «آری! راکون‌ها، راکون‌ها، باز هم بهار آمده است.» ما می‌توانیم دستیابی به آرامش را بیاموزیم. ما می‌توانیم در قبال همه چیز و همه کس مسئولیت بپذیریم.

حتی اکنون در روابطم احساس می‌کنم مسئول خودم هستم؛ مسئول آینده‌ی خودم هستم. این حس مالک بودن بر زندگی، موهبتی بود که مرا به سمت تضادهای وابستگی‌ام رهنمون شد. و آن موهبتی است سودمند برای همه‌ی ما.

کولت داوولینگ

فوریه‌ی ۱۹۹۹

این مقدمه را از چاپ پانزدهم متن انگلیسی کتاب که به سال ۱۹۹۹ در لندن توسط انتشارات هارپر کالینز Harper Collins منتشر شده، ترجمه کرده‌ام. اما متن اصلی کتاب ترجمه‌ای است از چاپ هشتم به زبان آلمانی که از جانب انتشاراتی کتاب‌های جیبی فیشر Fischer Taschenbuch در آوریل ۱۹۹۹ منتشر شده است.

سلامت رنجبر

کلن، جمهوری فدرال آلمان