

وضعیت آخر

تامس آ. هریس

ترجمه اسماعیل فصیح



فرهنگ
نشر نو

وضعیت آخر

تامس هریس

ترجمه اسماعیل فصیح

نشر نو
تهران
۱۳۹۲

وضعیت آخر

اسماعیل فصیح
I'm Ok -- You're Ok
By Thomas A. Harris, M.D.
Avon Books, New York

ترجمه
از

کتابخانه روانشناسی - ۱

فرهنگ نشر نو

تهران، خیابان ۱۲ فروردین، نبش نظری،
پلاک ۱۰۴ - تلفن: ۶۶۴۹۱۵۸۰

بیست و نهم، ۱۳۹۲

نوبت چاپ

۳۳۰۰

شمارگان

صحیفه نور

لیتوگرافی

کاج

چاپ

همه حقوق برای فرهنگ نشر نو محفوظ است.

فهرست کتابخانه ملی
سرشناسه

هریس، تامس آنتونی، ۱۹۱۳-م.
Hardy, Thomas Anthony

وضعیت آخر / ترجمه اسماعیل فصیح.

تهران: فرهنگ نشر نو، ۱۳۹۰.

۳۴۲ ص:، نمودار.

ISBN 978-964-7443-46-3

بر اساس اطلاعات فیبا

I'm Ok - You're Ok

روانکاوی

الف. اسماعیل فصیح، ۱۳۱۳-۱۳۸۸، مترجم.

ب. عنوان: وضعیت آخر

۱۳۸۷ و ۶ و ۵۴ / ۱۲۵ BF

۱۵۸/۲

۱۶۲۱۳۴۳

عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک

فهرست نویسی
عنوان اصلی
موضوع
شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابخانه ملی

آسیم

مرکز بخش

۸۸۷۴۰۹۹۲-۴

تلفن و دورنگار

۱۳۵۰۰ تومان

بها

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	صفحه ۱
۱. فروید، پنفیلد و برن	۷
۲. «والد»، «بالغ» و «کودک»	۲۷
۳. چهار وضعیت زندگی.....	۵۱
۴. ما می‌توانیم تغییر کنیم.....	۷۱
۵. تجزیه و تحلیل رفتار متقابل.....	۸۵
۶. چگونه با یکدیگر فرق داریم.....	۱۲۱
۷. وقت را چگونه می‌گذرانیم.....	۱۴۳
۸. «والد - بالغ - کودک» و ازدواج.....	۱۵۹
۹. «والد - بالغ - کودک» و بچه‌ها.....	۱۸۱
۱۰. «والد - بالغ - کودک» و دوره بلوغ.....	۲۲۳
۱۱. معالجه چه وقت لازم می‌شود.....	۲۴۹
۱۲. «والد - بالغ - کودک» و ارزشهای اخلاقی.....	۲۶۹
۱۳. مفاهیم اجتماعی «والد - بالغ - کودک».....	۳۰۷
یادداشتها.....	۳۲۹
فهرست راهنما.....	۳۳۷

یادداشت مؤلف

حائز کمال اهمیت است که این کتاب از اول - به آخر خوانده شود. هرگاه فصلهای بعدی قبل از فصلهای اولیه (که روش و زبان ویژه «تحلیل رفتار متقابل» را ارائه می دهد) خوانده شود، خواننده نه تنها اهمیت کامل موضوع را درک نمی کند بلکه مطمئناً نتیجه گیریهایش نادرست یا زیان آور خواهد بود.

فصلهای دوم و سوم مخصوصاً برای فهمیدن تمام فصلهای بعد اهمیت اساسی دارد. برای خوانندگانی که به هر حال اصرار به خواندن کتاب از آخر - به اول دارند، باید تأکید کنم که در سراسر این کتاب پنج لغت دارای معنای خاص هستند که غیر از تعریف معمول آنها در فرهنگ لغات است و این پنج لغت عبارتند از: «والد»، «بالغ»، «کودک»، «خوب»، «بازی».

پیشگفتار

در سالهای اخیر گزارشهای زیادی دربارهٔ نارضایتی و بی‌طاقتی مردم از وضع روانپزشکی در همه جا بوده است - از مدت درمانی که انگار تا ابدیت طول می‌کشد، از مخارج زیاد، از نتایج نامعلوم، و از آن همه واژه‌های مبهم و اسرارآمیز. برای بسیاری از مردم درست مثل این است که یک آدم کور در یک اتاق تاریک دنبال یک گربهٔ سیاه بگردد که اصلاً آنجا نیست. کتابها و مجلات علم روانشناسی و روانپزشکی می‌گویند که درمان روانکاوی خوب است ولی این که آن درمان چه هست و چه کاری انجام می‌دهد هنوز کاملاً روشن نیست. در بسیاری از مواقع تا طرف دیوانهٔ زنجیری نشود کسی او را نزد روانپزشک نمی‌برد. گو اینکه هزاران کلمه دربارهٔ روانپزشکی نوشته شده، اما هیچوقت اطلاعات ساده و سودمند و متقاعدکننده‌ای به مردم داده نشده است تا عقیدهٔ آنها را نسبت به دکتر روانپزشک عینکی و ریش پرفسوری کاریکاتورهای مجلات با آن کانایهٔ کذائی‌اش، تغییر دهد.

این نارضایتی و بی‌طاقتی نه تنها از طرف مردم بلکه از طرف روانپزشکان نیز ابراز شده است. و من یکی از این روانپزشکانم. این کتاب حاصل جستجویی است در جهت یافتن جواب برای مردمی که همیشه سؤال می‌کنند و می‌خواهند واقعاً بدانند که مغز و فکر آدمی چگونه کار می‌کند و چرا ما فلان کار را می‌کنیم و بهمان کار را نمی‌کنیم. به عقیدهٔ من، جواب در کشف تکان‌دهنده‌ای نهفته است که

احساس می‌کنم اخیراً، پس از سالها، در رشته روانپزشکی بوجود آمده است. این کشف «تحلیل رفتار متقابل» (Transactional Analysis) نام دارد. این صحنه فعالیت جدید، به بسیاری از کسانی که از شیوه‌های قدیم روانپزشکی و روانکاوی مایوس شده بودند، امید تازه‌ای بخشیده است و به اشخاصی که به جای تطبیق با دیگران می‌خواهند تغییر کنند - به اشخاصی که به جای سازش می‌خواهند دگرگونی در درون خود بوجود آورند - جوابهای تازه‌ای داده است. «تحلیل رفتار متقابل» واقع‌بینانه است زیرا بیمار را با این واقعیت مواجه می‌سازد که صرفنظر از هر آنچه در گذشته اتفاق افتاده او خودش مسؤول آنچه در آینده اتفاق می‌افتد خواهد بود. علاوه بر این، اشخاص را قادر به تغییر می‌سازد تا بتوانند در خود یک نوع کنترل شخصی و جهت‌یابی شخصی ایجاد کنند، و همچنین به این واقعیت دست یابند که همواره آزادی حق انتخاب دارند.

در توسعه این روش، مقدم بر هر چیز، ما به دکتر اریک برن (Eric Bern) مدیون هستیم، که با تدوین مفهوم «تحلیل رفتار متقابل»، در حقیقت یک سیستم واحد روانپزشکی انسانی و اجتماعی بوجود آورده است که در سطح تئوری جامع و در سطح عملی مؤثر است. باعث سربلندی نگارنده است که طی ده سال گذشته افتخار همکاری و همفکری با او را در جلسات بحث و سمینارهای عالی علمی‌اش داشته‌ام.

من با روش درمانی برن برای اولین بار در نوامبر سال ۱۹۵۷ آشنا شدم. در این تاریخ او در مجمعی از «گروه روانپزشکان امریکا در ناحیه غرب» در لوس‌آنجلس، طی یک سخنرانی گزارش علمی ویژه‌ای را ارائه داد. عنوان گزارش او چنین بود: «تحلیل رفتار متقابل: روش جدید و مؤثری برای درمان گروهی». بلافاصله پس از شنیدن گزارش برن، متقاعد شدم که این یک گزارش علمی معمولی نیست، بلکه طرح زیربنایی با برنامه کار ذهن انسانی است که تا آن روز کسی آنچنان نساخته بود. واژگان ساده این گزارش قسمتهای مختلف نقشه را شناسایی و برای همه قابل فهم می‌ساخت. این واژگان ساده این امکان را برای دو نفر فراهم می‌ساخت که درباره رفتار انسانی صحبت کنند و بدانند که درباره چه حرف می‌زنند.

تاکنون یکی از دردسرهای روانکاوان همواره این بوده است که واژه‌های این

علم برای تمام آنها یک معنی واحد ندارد. مثلاً: واژه «من»^۱ فروید^۲ که هنوز برای هر گروه یا هر کس معنی بخصوصی دارد. فروید برای این واژه تعریف گسترده‌ای داشت، و به همین نحو اغلب روانکاوان بعد از او نیز تعریف‌هایی کرده‌اند. در مورد بسیاری واژه‌های دیگر نیز همین‌طور است. اما این تعریف‌های دراز هم برای بیماری که وضع روحی‌اش طوری است که مثلاً نمی‌تواند شغل ثابتی را نگه دارد، کمک خاصی نمی‌تواند باشد - بخصوص که اگر شغل آخرش را به‌خاطر این از دست داده باشد که نمی‌توانسته درست بخواند و به دستورات عمل کند. حتی اغلب نظریه‌پردازان نیز با هم توافق ندارند که واژه «من» دقیقاً به چه معنی است. واژه‌هایی با معانی مبهم، نظریه‌های مشکل و پیچیده، و اسم‌های دهان پرکن، معمولاً بیماران را بیشتر از آنکه کمک نماید ناراحت می‌کند. هرمان ملویل^۳ می‌گفت: «مردی که واقعاً علم دارد لغات مشکل زیادی بکار نمی‌برد... لغات مشکل و بزرگ مشکلات بزرگ را حل نمی‌کنند.» لغات و واژه‌های «تحلیل رفتار متقابل» یک ابزار دقیق درمانی است. زیرا این لغات عناصر ربانویی هستند که برای همه قابل فهم‌اند؛ کلماتی هستند که در زندگی واقعی و روزمره و عادی همه کس وجود دارند. همچنین روش تحلیل (که بخصوص برای استفاده در درمان‌های گروهی درست شده است) نشانگر جوابی برای ناسازگاری کلی بین نیاز به درمان و وجود متخصصین بمنظور انجام این کار است. طی بیست سی سال اخیر، بخصوص پس از جنگ جهانی دوم، رواج درمان‌های روانی، توقعات نسبت به این رشته را بارزتر کرد به‌طوری که کم‌کم احساس می‌شد از توانایی و ظرفیت ما خارج است. سیل مداوم کتابها و مجلات روانشناسی در سالهای اخیر نیز توقعات مردم را شدیدتر و

(۱) Ego: در ترجمه آن نیز میان روانکاوان و زبان‌دانان وحدت نظر نیست: من، خود، ضمیر، نفس. - م.

(۲) Sigmund Freud (۱۸۵۶ - ۱۹۳۹): کاشف علم تحلیل روانی یا روانکاوی و مؤلف کتب متعددی در این رشته و ضمیر ناآگاه، توتم‌ها و تابوها، تحلیل خواب، انگیزه روابط جنسی و مطالب دیگر در این زمینه‌ها. فروید یهودی‌الاصل و متولد چکسلواکی بود و بیشتر عمرش را در اطریش به طبابت پرداخت. در لندن درگذشت. - م.

(۳) Herman Melville (۱۸۱۹ - ۱۸۹۱): نویسنده، شاعر و متفکر امریکایی، و نویسنده کتاب «موبی دیک یا وال سفید». - م.

به همان نسبت شکاف بین احتیاجات مردم و توانایی روانپزشک را وسیعتر کرده است. مشکل این بود که چطور می‌شود فروید را از برج عاج روانکاوی پایین کشید و به میان توده مردم آورد.

تکاپوی علم روانپزشکی برای رفع این احتیاجات، طی یک سخنرانی به وسیله دکتر مایک گورمن (Mike Gorman) مدیر کل «کمیتة ملی بیماریهای روانی»، در مجمع سالانه روانپزشکان امریکا در ماه مه سال ۱۹۶۵ اعلام شد:

همانطور که شما از سال ۱۹۴۵ تا امروز از یک گروه ۳,۰۰۰ نفری به مجمعی تخصصی با ۱۴,۰۰۰ عضو افزایش یافته‌اید، به همان ترتیب فزاینده نیز به میان احتیاجات و دردهای واقعی مردم کشانده شده‌اید. شما دیگر نمی‌توانید در خلوت دفترهای خصوصی و راحت خود پشت میز کنار کاناپه بنشینید و عکس فروید هم (که در سال ۱۹۰۹ به امریکا آمده بود) پشت سرتان به دیوار آویزان باشد.

مجبورم اعتراف کنم که روانپزشکی امروز باید یک زبان عام پیدا کند که پیراسته از واژه‌ها و اصطلاحهای دکترمآبانه و تخصصی و حرفه‌ای، و زبانی آسان و ساده برای گفتگو باشد. این وظیفه هر قدر هم سخت باشد، باید به هر قیمت که شده انجام شود تا روانپزشکی از دسترس مردم عادی محو نگردد.

من اخیراً از نوشته‌های عده‌ای از روانپزشکان جوان که در کارهای خود تغییرات سالی را نشان داده‌اند قوت قلب تازه‌ای گرفته‌ام - تغییراتی در این جهت که روانپزشک، بجای آنکه در حیات حرفه‌ای راحت خود سالی ده بیست بیمار خصوصی متمول داشته باشد، آستینها را بالا بزند و به خدمت مردم کوچه و بازار بپردازد.

روانپزشکی باید امروز این واقعیت را قبول کند که دیگر قادر به رویارویی با مسائل جامعه نیست. مشکلات روانی و اجتماعی مردم فقیر امروز، عدم موفقیت جوانان در مدارس، دردهای کارگرانی ناراحت که زیاده از حد کار کرده‌اند، و مرض و وحشت اجتماعی مردم از تراکم جمعیت در شهرهای شلوغ، و الی غیر النهایه.

سیاری از رهبران فهمیده روانپزشکی توجه بیشتری به نقش جدید روانپزشکی در دهه‌های آینده مبذول می‌دارند - بخصوص در مورد کمکهای روانی برای مردم فقیر. این توجهات نه تنها باید در رشته آموزشهای تخصصی روانپزشکی باشد بلکه باید در

ارتباط و آمیزش با سایر نظامهای آموزشی و رفتار انسانی و تنظیم و اجرای برنامه‌های آموزشی و درمانی صورت گیرد... [۱]^۱

برنامه‌های آموزشی برای سلامت روانی هزاران کارگر، به زبان ساده عامه‌فهم و پیراسته از واژه‌ها و اصطلاحات مغلق متخصصین، که با آن بتوان دربارهٔ مسائل شخصی و مسائل اجتماعی حرف زد، امروز به وسیلهٔ «تحلیل رفتار متقابل» امکان‌پذیر شده است. در ایالت کالیفرنیا تا امروز بیش از هزار تن از افراد حرفه‌ای به این روش تخصص دیده‌اند، و این آموزش تخصصی با سرعت به قسمتهای دیگر کشور و ممالک خارج توسعه پیدا می‌کند. از این عده نیمی روانپزشک هستند؛ نیم دیگر عبارتند از پزشکان با تخصصهای مختلف (از جمله متخصصین آبستنی و زایمان، اطفال، داخلی، طب عمومی)، روانشناسان، مددکاران اجتماعی، سرپرستان بهبود مجرمین سابق، پرستاران، معلمین، مدیران امور اداری، کشیشان، و قضات. امروز «تحلیل رفتار متقابل» در بسیاری از بیمارستانهای کالیفرنیا به صورت درمان گروهی بکار گرفته شده است. همچنین در زندانها و انستیتوهای مخصوص سرپرستی جوانان. عدهٔ کثیر و فزاینده‌ای از روانپزشکان و روانکاوان نیز که امروز در امور مشاورهٔ مربوط به مسائل زناشویی، درمان مسائل دورهٔ بلوغ - و دورهٔ ماقبل بلوغ - مشاوره‌های مذهبی و مسائل خانوادگی، کار می‌کنند از «تحلیل رفتار متقابل» استفاده می‌کنند. این تحلیل همچنین تا امروز دست کم در یک مرکز پزشکی برای بیماران و معلولین عقب‌افتاده نیز بکار گرفته شده است - مرکز پزشکی لورل هیلز (Laurel Hills) در ساکرامنتو (Sacramento).

یک دلیل عمده که چرا «تحلیل رفتار متقابل» چنین امید گسترده‌ای را در پر کردن شکافهای بین نیاز و وسیلهٔ درمان روانی به ما می‌دهد آن است که این روش، بهتر از هرجا، در گروهها ثمربخش است. این یک وسیلهٔ آموزش و یادگیری است - نه کاوشهای باستانشناسی در زیرزمینهای روحی. طبق تجربیات خصوصی من، عدهٔ بیمارانی که توانسته‌اند معالجه شوند در یک محدودهٔ زمانی چهار برابر شده است. طی بیست و پنج سال خدمت من به عنوان یک روانپزشک - در معالجهٔ

بیماران، و در اجرای برنامه‌های آموزشی طولانی - هیچ چیز مرا مانند کاری که امروز می‌کنم به هیجان نیاورده است. مهمترین جنبه موفقیت‌آمیز «تحلیل رفتار متقابل» این است که به بیماران وسیله‌ای می‌دهد که خودشان بتوانند از آن در همه جا استفاده کنند. هدف این کتاب آن است که این وسیله را تعریف کند. هر کسی می‌تواند از آن استفاده کند. مردم لازم نیست مریض باشند تا مجبور شوند آن را بکار برند.

از اینکه اغلب مشاهده می‌کنم چگونه از همان جلسه اول مردم شروع به تغییر می‌کنند، خوب می‌شوند، رشد می‌کنند، و اولین حرکت را - برای خلاصی از استبداد گذشته - انجام می‌دهند لذت ژرفی به من دست می‌دهد. ما امید بزرگتری را بر پایه این تأکید قرار می‌دهیم که آنچه بوده است باز هم می‌تواند باشد. اگر بشود بین دو نفر پیوندی با صمیمیت و خلاقیت، موفقیت‌آمیز و خالی از ترس، برقرار کرد - پس متعاقباً می‌توان این پیوند را بین چهار نفر، یا شش نفر، یا صد نفر، یا بین گروه‌های مردم، و ملتها برقرار داشت. مسائل دنیا - و ما این مسائل را هر روز با تیرهای سیاه درشت در اخبار روزنامه‌ها می‌بینیم - مسائل اشخاص هستند. اگر اشخاص بتوانند تغییر کنند، دنیا می‌تواند تغییر کند. این امیدی است که ما در دل می‌پرورانیم.

من باید از عده بسیار زیادی که در خلق و تنظیم و تهیه این کتاب مرا یاری داده‌اند تشکر کنم... بخصوص از همسر من که تألیف این کتاب را مدیون او هستم... بیماران من، که اندیشه خلاق و آزاد آنها تقریباً تمام متن این کتاب را فراهم کرده است، بزرگترین سهم از سپاس و امتنان مرا دارند. به خواسته آنهاست که من این کتاب را نوشته‌ام.

ت. ه.

انستیتوی تحلیل رفتار متقابل

ساکرامنتو، کالیفرنیا

ژوئن ۱۹۶۸

فروید، پنفیلد (Wilder Penfield)

وبرن (Eric Berne)

من با خود در تعارضم.

من عظیمم. من شامل چندینم.

— والت ویتمن^۱

در سراسر تاریخ یک نظریه مکرراً ابراز شده است و آن اینکه انسان دارای طبیعتی چند جنبه است. بیشتر اوقات نظر این بوده است که بشر از دو نیروی متضاد درونی ساخته شده است. این نظریات از دیدگاههای مختلف اساطیری، فلسفی و مذهبی ابراز شده‌اند. اما در هر حال، روحیه انسان همیشه به صورت یک درگیری و تضاد درونی تعریف شده است: تضاد بین خوبی و بدی، بین طبیعت فرومایه و طبیعت عالی، بین انسان درون و انسان برون. سامرست موآم، نویسنده انگلیسی می‌گوید: «لحظه‌هایی هست که من به جنبه‌های مختلف روح خودم با شگفتی نگاه می‌کنم. می‌بینم که من واقعاً از چند آدم مختلف ساخته شده‌ام، و آن که در حال حاضر دست بالا را دارد بعد از مدتی عاقبت جای خود را به دیگری می‌دهد. اما کدام یک از اینها من واقعی است؟ تمام آنها یا هیچکدام؟»

این که بشر قادر است الهام بگیرد و به درجاتی از خوبی برسد نیز در سراسر تاریخ دیده شده است. اما این خوبی باید درک شود. افلاطون خوبی را در عقل می‌دانست، موسی در عدل، و مسیح در محبت. اما همه آنها در یک اصل توافق

(۱) Walt Whitman (۱۸۹۲ - ۱۸۱۹): شاعر آمریکایی که کتاب تیغه‌های علف او نقطه عطفی در ادبیات امریکا است. — م.

داشتند و آن اینکه اصل تقوی، صرفنظر از اینکه چقدر درک و چقدر مراعات می‌شد، همواره در درون انسان به‌وسیله چیزی که با چیز دیگر در ستیز بود تحت‌الشعاع قرار می‌گرفت. اما این «چیز» چیست؟

در اوایل قرن بیستم، وقتی فروید در صحنه تفکر بشر ظاهر شد، این موضوع به صحنه مبحث تازه‌ای به نام «تجربیات علمی» کشیده شد. سهم اساسی فروید این نظریه او بود که عوامل ستیز درونی شخص در ضمیر ناآگاه نهفته است. نامهای موقتی و مختلفی نیز به عوامل ستیز درونی داده شد: «فرامن» (Superego) که نیروی کل‌کنترل‌کننده و محدود‌کننده ضمیر بود و به کمک «نهاد» (ID)(Instinctual Drives) (یا سائقهای غریزی) بر روی «من» (Ego) به عنوان داور که «به خیر خود» کار می‌کند، شخصیت را اداره می‌کند.

ما عمیقاً مدیون فروید هستیم که کوششهای طاقت‌فرسای اولیه‌اش، و بالاخره اساس نظریه‌اش، زمینه را برای شناخت بهتر شخصیت پیچیده انسان برای ما روشن کرده است. طی سالیان دانشمندان علم روانشناسی و متخصصین کلینیکهای بیماریهای روانی، نظریات فروید را توسعه داده، طبقه‌بندی کرده، و به مرحله عمل درآورده‌اند. اما هنوز «اشخاص درون» مثل همیشه اغفال‌کننده و ناشناخته مانده‌اند، و صدها جلد متون پر شرح و تفصیل که در این زمینه نوشته شده‌اند و در کتابخانه‌ها گرد و غبار می‌خورند، نتوانسته‌اند به مخاطبان خود جواب درستی بدهند.

من در سالن انتظار سینمایی که فیلم چه کسی از ویرجینیا وولف می‌ترسد (*Who's Afraid of Virginia Wolf*) را نشان می‌داد ایستاده بودم و حرفهای مردم را که از سالن بیرون می‌آمدند گوش می‌کردم: «خسته‌م کرد!» «مرا بگو که آمده بودم یک فیلم ببینم و از ناراحتیهای خانه خلاص باشم.» «چه دلیلی دارد که اینجور فیلمها را نشان بدهند؟» «من که نفهمیدم؛ لابد آدم باید روانشناس باشد تا این فیلمها را بفهمد.» من اینطور استنباط کردم که بیشتر آنها از سینما بیرون می‌رفتند بدون اینکه فهمیده باشند موضوع فیلم واقعاً چه بوده. فیلم بیگمان می‌بایست پیامی داشته باشد ولی آنها قادر نبودند چیزی که مربوط به زندگی خودشان باشد، یا چیزی که در نظر آنها باید مفهوم «تفریح و بازی» را در یک فیلم داشته باشد در آن بیابند...

ما بحق، و با امتنان، از برخی از فرمول‌بندیهای فروید در علم روانکاوی، مثلاً مانند اینکه «تصور کلی دینامیک که زندگی روانی را به یک بازی درونی میان نیروهای متضاد که یکدیگر را تشدید و کنترل می‌کند، کاهش می‌دهد» تحت تأثیر قرار می‌گیریم. چنین تعریفی، و هزاران مشابه آن، ممکن است برای روانپزشکان حرفه‌ای سودمند باشد، ولی در مورد شخصی که شخص دیگری را زخم می‌زند چه؟ در نمایشنامه ادوارد آلبی (Edward Albee) [«چه کسی از ویرجینیا وولف می‌ترسد؟»]، جورج و مارتا از فحشهای تند و تیز و آبدار و رکیک استفاده می‌کردند که واقعاً بجا بود. اما سؤال اینجاست که به عنوان روانکاو، آیا ما می‌توانیم از جورج و مارتا با صراحت بپرسیم که چرا آنچنان رفتاری داشتند و چرا آنطور یکدیگر را نیش می‌زدند؟ آیا چون حرفهای ما فهمیده می‌شود، آنچه ما می‌گوییم می‌تواند نه فقط حقیقت باشد بلکه کمک هم بکند؟ بیان «درست حرف بزن! من یک کلمه از حرفهای را نمی‌فهمم» چیز غیرعادی نیست - حتی از دهان متخصصین حرفه روانکاوی. دوباره تعریف کردن واژه‌های روانشناسی پیچیده با واژه‌های روانشناسی پیچیده دیگر نیز برای فهم درست اوضاع کمکی به مردم نمی‌کند. در نتیجه، عکس‌العمل مردم عادی معمولاً در تکرار حشوهای اسفناک مثل نتیجه‌گیریهای شبیه «خوب، مگر همیشه همینطور نیست؟» خلاصه می‌شود، بدون اینکه واقعاً فهمیده شود که قبلاً چه بوده و چه فرقی می‌تواند داشته باشد.

یکی از عوامل بیگانه بودن مردم امروز با موضوع شناخت درون خود، ورطه و شکاف بزرگی است که بین دانش متخصصین و ارتباط آنها با مردم عادی وجود دارد. ظاهراً علم فقط قلمرو علماست، فضا متعلق به فضاوردان است، روان و رفتار انسانی در تسلط فکری روانشناسان و روانکاوان است، قانونگذاری در دست نمایندگان مجلس است، و حتی شعور اینکه ما باید بچه‌دار بشویم یا نشویم در اختیار متألّهین است. البته در اجتماع امروز، لزوم پیشرفت و توزیع تخصص را می‌توان فهمید. اما از طرف دیگر، مسائل ناشی از عدم درک و عدم ارتباط چنان اسفناکند، که باید وسایلی فراهم آورد تا زبان بتواند با بیای وسعت تحقیقات پیش برود.

در زمینه ریاضیات، این نیاز بر اثر توسعه «ریاضیات جدید» که امروز در تمام مدارس آموخته می‌شود برآورده شده است. «ریاضیات جدید» بیش از آنکه شکل

جدیدی از محاسبه باشد، اصول ارتباط افکار و فهم کلی قضایای ریاضی است. دانش‌آموز به جای آنکه مجبور باشد جواب چقدر را پیدا کند، جواب چرا را می‌دهد؛ به‌طوری که حساب هیجان رفتن به کره ماه یا به کاربردن کامپیوتر تماماً نصیب دانشمندان ریاضی نمی‌شود و تا حدی در قوه درک دانش‌آموزان و دانشجویان نیز قرار می‌گیرد. بنابراین علم ریاضیات کنونی جدید نیست، بلکه روش امروزی آن جدید است. اگر قرار بود ما همچنان طرز نوشتن اعداد زبانهای باستانی مصر و بابل یا ارقام رومی را در تمدن امروز بکار ببریم، با مشکلات بسیار زیادی مواجه می‌شدیم. اشتیاق به استفاده از ریاضیات خلاق، روشهای جدید طبقه‌بندی مفاهیم اعداد را پیش آورده است. و بدینگونه ریاضیات جدید امروز این رشد خلاق را ادامه می‌دهد. ما آن خلاقیت فکری را که دانشمندان قدیم معرف آن بودند تحسین می‌کنیم، اما اجازه نمی‌دهیم کار امروز با شیوه‌هایی که اکنون کم اثرترند را کد بماند.

این عقیده من درباره «تحلیل رفتار متقابل» انسانی است. من برای کوششهای وفادارانه و نظریات روانشناسانه گذشته در رشته روانکاوی احترام بسیار قائلم. آنچه امیدوارم در این کتاب ارائه دهم آن است که نخست روشهای گذشته را توضیح دهم، و سپس روشهای جدیدی را معرفی کنم، نه از آن جهت که به روشهای قدیمی حمله خصمانه کرده باشم، بلکه صرفاً از این نظر که در مواجهه با مسائل عدیده جوامع امروز لازم است برای یافتن راه‌حلهای تازه گامهای تازه برداریم. زیرا به‌طوری که مدارک نشان می‌دهند روشهای قدیمی ظاهراً در حد کفایت نافع نبوده‌اند.

یک روز، دانشجوی جوانی از بخش خدمات توسعه دانشگاه کشاورزی، در کشتزاری به دهقان سالخورده‌ای برخورد که با یک کلوخ شکن کهنه مشغول کار بود. دانشجوی جوان ویزیتوری بود که برای فروش کتاب تازه‌ای حاوی مطالب سودمندی درباره طرق حاصلخیز کردن خاک و تکنیکهای بهتر و تازه کشاورزی، از این مزرعه به آن مزرعه می‌رفت. جوان پس از نطق کوتاه و بسیار مؤثری که معلوم بود در اجرای آن تمرین زیادی کرده است، از مرد سالخورده پرسید که آیا میل دارد نسخه‌ای از کتاب را بخرد. مرد دهقان در پاسخ گفت: «پسر جان، من حالاش هم به اندازه نصف همان خوبیی که بلام زراعت نمی‌کنم.»

منظور کتاب حاضر نه تنها ارائه اطلاعات جدید، بلکه کوشش برای پاسخ به این مسئله است که چرا مردم غالباً به همان خوبی که طبیعتاً بلدند زندگی نمی‌کنند. آنها ممکن است بدانند که متخصصین گفتنیهای زیادی درباره رفتار انسانی در کتابهای خود آورده‌اند، ولی ترجیح می‌دهند که بسازند، یا نذر و نیاز کنند، یا حداکثر به مجلات بنویسند، یا بنشینند و زندگی خود را در کاریکاتورها و شوخیهای مبتذل نظاره کنند. اما چه چیزی کاملتر و ساده‌تر از آن است که برای یافتن جوابهای تازه در مورد مسائل قدیمی به اصول محرکهای رفتار انسانی پردازیم؟ آیا اطلاعاتی وجود دارد که هم حقیقی و هم سودمند باشد؟

جستجوی ما برای جواب صحیح، تا همین سالهای اخیر، محدود به مختصر اطلاعاتی بود که درباره کار مغز آدمی داشتیم: این که مغز چگونه خاطرات را ضبط و ذخیره می‌کند، و این خاطرات چگونه در سالهای بعد دوباره تحریک می‌شوند و از گذشته‌های دور، ناگهان در زندگی امروز احکام جزمی - و همچنین گنجینه‌ای - بوجود می‌آورند.

یک جراح مغز با سوزن الکتریکی

اثبات هر فرضیه‌ای احتیاج به مدارکی دارد و این مدارک نیز باید بخوبی فهمیده شوند. تا همین چند سال پیش اطلاعات بسیار اندکی درباره طرز «به یاد آوردن» در مغز انسانی کسب شده بود - یعنی دقیقاً معلوم نبود کدام یک از ۱۲ میلیارد سلول مغز مسئول بایگانی و یادآوری خاطره‌ها هستند و این کار چگونه انجام می‌گیرد. چقدر خاطره نگه‌داری می‌شود؟ آیا ممکن است خاطره‌ای محو شود؟ خاطره‌ها به چه صورت حفظ می‌شوند؟ به صورت عمومی و دسته‌بندی شده، یا به صورت خصوصی و جداگانه؟ چرا بعضی از خاطره‌ها بیشتر در دسترس «به یاد آمدن» هستند و بعضی کمتر؟

یکی از متخصصین معروف در این رشته دکتر وایلدر پنفیلد جراح مغز دانشگاه مک‌گیل (McGill University) در مونترآل (Montreal) کانادا است. وی از سال ۱۹۵۱ اقدام به ارائه مدارک بسیار هیجان‌انگیزی در تأیید و شکل‌دادن به مبانی این فرضیه‌ها و در ارائه جوابهای تازه در این زمینه نموده است. [۱] در عملهای متعدد جراحی مغز بیماران مبتلا به صرع کانونی، پنفیلد مجبور بود قشر مخ را در ناحیه

فوقانی شقیقه به وسیله یک جریان خفیف الکتریکی، که از یک نیشر الکتریکی ساطع می‌شد، سوزن بزند. مشاهده پاسخهای این محرکها، در طول چهار سال برای وی تجربیات بسیاری اندوخت. در هر عمل، بیمار که برای بررسی قشر مخ فقط به طور موضعی بیهوش بود، از لحاظ دیگر کاملاً بیهوش و آگاه بود و می‌توانست با پنفیلد حرف بزند. در جریان این تجربیات پنفیلد چیزهای شگفت‌انگیز زیادی شنید.

(از آنجا که هدف این کتاب تنها راهنمایی برای «تحلیل رفتار متقابل» انسانی است، و منظور ارائه یک متن علمی نیست، باید اذعان کنم مطالبی که در این قسمت از تحقیقات پروفیسور پنفیلد ذکر می‌شود - و تنها مطالب فنی علمی موجود در این کتاب است - در فصل اول آمده است، زیرا من معتقدم که برای زیربنای درک مطالب علمی مخصوصی که بعداً خواهد آمد این مطلب ضرورت اساسی دارد. مدارک موجود دال بر این حقیقت است که تمام آنچه در ضمیر آگاه ما وجود دارد به طور مشروح در مغز ضبط و نگه‌داری شده است، و آنها را می‌توان در هر لحظه از زمان حال «باز نواخت». نکاتی که ذیلاً خواهد آمد تنها اشاره‌هایی به رئوس مطالب پنفیلد است و برای توجه کامل بهتر است به کلیات تحقیقات او مراجعه شود.)

پنفیلد متوجه شد که تحریک ناشی از نوک سوزن الکترود او باعث می‌شود که خاطره‌ای از مغز بیمار، به روشنی و وضوح کامل، دوباره به یادش آید. پنفیلد می‌گوید: «به یاد آوردن خاطره دقیقاً به محض برداشته شدن سوزن الکترود قطع می‌شود و با وصل دوباره آن ادامه پیدا می‌کند.» او نمونه‌های زیر را به عنوان مثال ذکر می‌کند:

اول در مورد س. ب. در نقطه شماره ۱۹ روی گیجگاه راست، اولین تماس نوک الکترود (یا محرک) باعث شد که بیمار بگوید: «آن گوشه یک پیانو بود. و یک نفر داشت می‌زد. من آهنگ را می‌شنیدم.» وقتی همان نقطه بدون اخطار دوباره تحریک شد، بیمار گفت: «یک نفر داشت با یکی دیگر حرف می‌زد.» او اسمی را به زبان آورد که من نفهمیدم؛ درست مثل این بود که داشت خوابی را تعریف می‌کرد. همان نقطه را برای بار سوم تحریک کردم - این بار نیز بدون اخطار قبلی. بیمار همزمان با تماس الکترود گفت: «آره، آهنگ «ماریا، ماریا» است. یک نفر دارد می‌خواند.» وقتی نوک

الکتروود آن نقطه را برای بار چهارم برانگیخت، او صدای خواندن آهنگ را می‌شنید و یادش آمد این آهنگ در آنوقتها آرم یک برنامه رادیویی بود.

وقتی نقطه شماره ۱۶ تحریک شد، یعنی بعد از اینکه سوزن الکتروود در جای خود قرار گرفت، او گفت: «یک خاطره‌ای دارد یادم می‌آید: «کارخانه سون - آپ» را می‌بینم... نانوایی هاریسون...» ما به او گفتیم که داریم شوک می‌دهیم ولی در حقیقت نوک الکتروود به نقطه‌ای وصل نبود. او گفت: «هیچی...»

وقتی در مورد بیمار دیگر (این بار دی. اف.) نقطه واقع در قسمت فوقانی شقیقه راست در شیار سیلویوس را شوک دادیم، بیمار صدای مخصوص یک آهنگ معروف را می‌شنید که با ارکستر بزرگی نواخته می‌شد. شوکهای متعدد در همان نقطه در فواصل زمانی کوتاه، یاد همان موزیک را در بیمار تجدید می‌کرد. در حالی که نوک الکتروود به مغز وصل بود او همراه موزیکی که در مغز خود می‌شنید، هم آهنگ و هم ترانه را زیر لب زمزمه می‌کرد.

بیمار ال. جی. بر اثر شوک می‌گفت که یک «چیزی» را به یاد می‌آورد که پیش از این برای او اتفاق افتاده بود. شوک دیگری در نزدیکی همان نقطه باعث شد که بگوید او مردی را همراه سگش می‌بیند که در جاده‌ای در حوالی خانه ییلاقی بیمار راه می‌روند...

یکی از مهمترین نتیجه‌گیریهای پنفیلد این بود که در اینگونه تجربیات هر شوک الکتروود فقط یک خاطره مفرد را زنده می‌کرد، نه مخلوطی از خاطره‌ها یا خاطرات کلی را.

یک نتیجه دیگر این بود که ثابت کرد (پاسخ به شوک الکتروود یک عمل غیرارادی است. پنفیلد می‌گوید:

بر اثر شوک الکتروود، یک تجربه آشنا در ضمیر آگاه بیمار پدیدار می‌شود - صرفنظر از اینکه وی بخواهد روی این منظره توجه کند یا نه. یک آهنگ به خاطرش می‌آید که در موقعیتی خاص آن را شنیده بود. خودش را می‌دید که، در آن لحظه، جزئی از آن موقعیت شده است، درست انگار همین الان آن موقعیت اصلی در حال وقوع است جریان دارد، و ادامه می‌یابد. برای بیمار این یک صحنه آشنا بود. او خودش اکنون در آن صحنه هم بازیگر بود و هم تماشاگر.

شاید مهمترین کشف این بود که رویدادهای گذشته در مغز نه تنها جزء به جزء با تصویر و صدا ضبط می‌شوند، بلکه احساس مربوط به آن رویداد نیز ضبط می‌گردد. یک رویداد و احساس مربوط به آن در یک جا ضبط و به طرزی ناگشودنی در هم قفل می‌شوند، بدانگونه که بعداً یکی را بدون دیگری نمی‌توان برانگیخت. پنفیلد می‌نویسد:

بیمار همان هیجانی را که در موقعیت اصلی تجربه کرده بود دوباره احساس می‌کند و آگاهانه می‌تواند تعبیری را که درست یا غلط از آن موقعیت داشت دوباره به یاد بیاورد. بنابراین در مغز انسان خاطره‌هایی که بر اثر تحریک به یاد می‌آیند، فقط پدیده‌های تصویری یا صوتی، مانند یک تصویر یا یک نوار صوتی، از رویدادهای گذشته نیستند، بلکه این خاطره تولید مجددی است از آنچه بیمار در موقعیت اصلی دیده و شنیده و احساس کرده و فهمیده است.

در زندگی روزمره نیز خاطره‌های رویدادها و موقعیتهای گذشته، به همان طرزی که نوک الکتروود پنفیلد کار می‌کرد، در ما دوباره تکرار می‌شوند. در هر دو مورد، از تجربه زنده شده می‌توان با لفظ «باز زیستن» یاد کرد که به مراتب از لفظ «یادآوری» دقیقتر است. بر اثر یک محرک، انسان اغلب ناگهان و به‌طور موقت به گذشته برده می‌شود. من آنجا هستم! این واقعیت می‌تواند در کسر کوچکی از یک ثانیه اتفاق بیفتد، یا ممکن است روزها طول بکشد. پس از چنین تجربه‌ای، شخص ممکن است آگاهانه به یاد آورد که خودش آنجا بوده. سلسله مراتب این به یاد آوردن غیر ارادی عبارتست از (۱) باز زیستن آن خاطره (که احساسی درجا و بی‌اختیار و بی‌اراده است)، (۲) به یاد آوردن آن (که آگاهانه، با اراده و با اندیشیدن درباره رویدادهای آن خاطره توأم است). خوشبختانه ما بیشتر چیزهایی را که دوباره زندگی می‌کنیم، به یاد نمی‌آوریم!

دو گزارش زیر، از دو بیمار مختلف بوضوح نشان می‌دهد که چگونه محرکهایی در زندگی امروز، احساسهایی متعلق به گذشته را زنده می‌کنند.

زن چهل ساله‌ای برای ما شرح می‌داد که یک روز صبح هنگامی که در خیابان راه می‌رفت، جلو یک مغازه صفحه‌فروشی، آهنگی را شنید که او را «یک جور

خاصی گرفت»، و حالت غم‌انگیزی به او دست داد. احساس کرد که ناگهان غمی در سینه‌اش چنگ می‌زند، گو اینکه نمی‌توانست بفهمد چرا. اما احساس گرفتگی و غم، بسیار زیاد و تقریباً «غیرقابل تحمل» بود. نتوانسته بود هیچ چیزی را به یاد بیاورد تا علت این رابطه را بفهمد. بعد از آنکه او این احساس را برای من توصیف کرد از او پرسیدم آیا در گذشته، در اوایل زندگی و طفولیت او، چیزی بوده که این آهنگ احتمالاً بتواند به آن مربوط بشود؟ او در جواب گفت که به نظرش نمی‌رسد یا نمی‌تواند چیزی را به خاطر بیاورد که دلیل چنین رابطه‌ای باشد. اما اواخر هفته به من تلفن کرد و گفت که تمام هفته آن آهنگ را زیر لب زمزمه کرده و امروز مثل اینکه برقی زده باشد ناگهان به یادش آمده است که «مادرم سالها پیش این آهنگ را با پیانو می‌زد». مادر آن زن در پنج سالگی او فوت می‌کند، و بعد از مرگ مادرش، غم و افسردگی عجیبی به دختر کوچک دست می‌دهد که مدت درازی به طول می‌انجامد، گو اینکه تمام فامیل سعی کرده بودند دختر کوچک را تسلی بدهند، و از او خواسته بودند که نزد خاله‌اش که بجای مادر از او نگهداری می‌کرد به خوشی زندگی کند. سالها گذشته بود و او آن آهنگ را از یاد برده بود، یا یادش نبود که مادرش آن را با پیانو زده باشد تا آن روز که جلو مغازه صفحه‌فروشی آن را شنیده بود. از او پرسیدم آیا اکنون به یاد آوردن این خاطره غم‌اخیر او را تسکین داده است، و او در جواب گفت که نوع احساسش تا حدی تغییر کرده اما هنوز از به یادآوردن مرگ مادرش اندوهی احساس می‌کند، اگرچه دیگر آن حالت شدید غم که در «سینه‌اش چنگ می‌زد»، گذشته است. ظاهراً آن زن اکنون در مرحله دوم (یا در مرحله آگاهانه به یاد آوردن) غم مرگ مادرش بود، در صورتی که صفحه جلو مغازه صفحه‌فروشی مرحله اول (یا مرحله باز زیستن) آن احساس بود. در مرحله دوم او احساس می‌کرد که به یاد آوردن مرگ مادرش غم‌انگیز است، اما در مرحله اول احساس او عیناً همان احساسی بود که در گذشته هنگام مرگ مادرش تجربه کرده بود. و در آن موقع او پنج ساله بود.

احساسهای خوش نیز با محرکی به همین ترتیب زنده می‌شوند. ما همه آگاهی که چگونه گاهی یک بو، یک صدا، یا یک نگاه زودگذر، می‌تواند حالت لذتی و صفناپذیر در انسان بیافریند - حالتی آنچنان موقتی و زودگذر که اغلب ممکن است بدون توجه بگذرد، مگر اینکه عمداً ما صبر کنیم و سعی کنیم و به یاد بیاوریم.

در غیر اینصورت نمی‌توانیم آن بو، آن صدا، یا آن منظره را به خاطر بیاوریم. اما احساس آن واقعی است.

بیمار دیگری چنین گزارش داد: او در خیابان «ال» در شهر ساکرامنتو، در نزدیکی پارک شهر قدم می‌زد که ناگهان بوی مخلوطی از لیمو و سولفور به مشامش خورد (بویی که اغلب از دمای دفع آفاتی که به درختان می‌زنند به مشام می‌رسد) و بر اثر آن بو ناگهان متوجه شد که احساس آزادی باشکوه و لذتبخشی به او دست داده است. کشف و یادآوری موقعیت اصلی این احساس برای این بیمار آسانتر از زن چهل ساله بود، زیرا احساس وی احساس خوبی بود. او بزودی یادش آمد که این بو، بوی مخصوص دمای دفع آفاتی بوده که هر سال بهار در باغ سیب پدرش به درختان می‌پاشیدند. برای این بیمار، از بچگی این بو با خاطره آمدن بهار توأم شده بود: شکوفه کردن و سبز شدن درختها و تمام لذتهایی که پس از ماههای زمستان با فرارسیدن بهار به یک پسر بچه دست می‌دهد. همانند مورد آن زن بیمار چهل ساله، به یاد آوردن آگاهانه موقعیت اصلی با فوران ناگهانی احساس اولیه اندکی فرق دارد. یادآوری آگاهانه نمی‌تواند همان لحظه زودگذر شکوهمند و خودبخودی انتقال احساس را دوباره کاملاً تسخیر کند. انگار این بار فقط احساسی درباره آن احساس دارد، نه خود احساس را.

این یکی دیگر از نتیجه‌گیریهای پنفیلد را نشان می‌دهد. حتی پس از آنکه شخص دیگر قادر نیست خاطره‌ای را به یاد آورد، مدرک ضبط شده آن خاطره تمام و کامل در مغز او باقی می‌ماند.

به خاطر آوردن چیزی بر اثر تحریک قشر مخ در ناحیه فوقانی شقیقه نشان می‌دهد که تجربه اصلی به تفصیل حفظ شده است. وقتی که این خاطره به ضمیر آگاه انتقال یافت، تجربه انگار در حال حاضر است و زنده است، احتمالاً به این دلیل که با فشاری شدید خود را به مرکز توجه می‌رساند. تنها وقتی که این فشار گذشت شخص می‌تواند آن را آگاهانه به عنوان خاطره‌ای فراموش نشدنی از گذشته تشخیص دهد.

نتیجه‌گیری دیگری که می‌توانیم از این کشفیات بکنیم آن است که مغز مانند یک ضبط صوت عالی کار می‌کند، همه چیز را و هر تجربه زندگی را از

لحظه تولد، و حتی احتمالاً پیش از خروج از شکم مادر، ضبط می‌کند. (طرز عمل ضبط در مغز بدون شک یک فرایند شیمیایی است که اطلاعات را خلاصه می‌کند، کد می‌دهد، و بایگانی می‌کند و ما هنوز از جزئیات عمل آن بدرستی واقف نیستیم. تشبیه کار مغز به ضبط صوت، اگرچه ممکن است بیش از حد ساده‌لوحانه باشد، اما این سود را دارد که طرز عمل ضبط و تجدید خاطره را توضیح دهد. به هر حال، نکته مهم این است که ضبط در مغز انجام می‌گیرد و بازنواختن آن صادقانه و کاملاً عین متن اصلی است.) پنفیلد می‌گوید:

هرگاه یک نفر آگاهانه به چیزی توجه کند، این چیز خودبخود در قشر مخ او در ناحیه شقیقه در هر دو طرف ضبط می‌شود.

این محفوظات دارای تسلسل‌اند و ادامه دارند.

هنگامی که الکترود به قشر خاطره مخ متصل می‌شود، ممکن است تصویری را تولید کند، اما این تصویر معمولاً ثابت نیست. تصویر تغییر می‌کند. همانگونه که احتمالاً در اصل عیناً به وسیله بیمار دیده شده بود - یعنی بیمار احتمالاً نگاهش را از تصویر اصلی منحرف کرده بود. تصویر درست همان دیده‌های شخص را در آن ثانیه‌ها یا دقیقه‌ها ضبط کرده است.

پنفیلد همچنین نتیجه می‌گیرد که رشته‌ای که خاطره‌های زنده شده را بهم وصل می‌کند ظاهراً سیر زمان است. طرح اصلی نیز به وسیله سلسله مراتب زمانی اتفاق افتاده بود.

ظاهراً رشته تسلسل زمان است که عناصر خاطره‌ها را بهم وصل می‌کند. و نیز چنین به نظر می‌آید که فقط آن رویدادهایی که شخص به آن توجه داشته ضبط می‌شوند، نه تما. تکانه‌های احساسی که به طور مداوم مرکز سلسله اعتبار را بمباران می‌کنند.

برانگیخته شدن سلسله خاطره‌های در هم، این تصور را امکان‌پذیر می‌کند که

هر گروه از خاطره‌هایی که ما می‌توانیم به یاد بیاوریم دارای یک «خط سیر یاخته‌ای» جداگانه‌اند.

برای فهمیدن اینکه تجربه‌های گذشته، چقدر در حال حاضر تأثیر دارند، مهم آن است که توجه کنیم چیزهایی که در قشر مخ ضبط شده‌اند، در تعبیر ما از وضع جاری دخالت دارند:

بر اثر تحریک قشر مخ در ناحیه فوقانی شقیقه ممکن است... خطا تولید شود... و این بهم ریختگی خاطره و واقعیت نتیجه قضاوت و تعبیر شخص در رابطه با تجربه حال است - قضاوت مبنی بر اینکه خاطره خیلی آشناست، یا عجیب است، یا درست نیست و بیخود است...

اینگونه خطاها، درکهای شخصی از گذشته در آن لحظه بخصوص‌اند. و وقتی درست به آنها توجه کنیم به این نتیجه تازه می‌رسیم که در همان لحظه به یادآوردن خاطره‌ای از گذشته، تجربه تازه‌ای نیز بلافاصله تشکیل می‌شود که با خاطره به یاد آمده در هم می‌آمیزد و بنابراین امکان قضاوت آگاهانه درباره تشابه‌ها یا اختلافهای بین احساس اصلی و احساس فعلی وجود دارد. [مشخص کردن عبارت از دکتر تامس هریس است] به عنوان مثال: پس از گذشت مدت زمانی برای ما مشکل است جزئیات دقیق قیافه دوستی را که سالها پیش می‌شناختیم در نظر مجسم کنیم. یا ممکن است اشتباه مجسم کنیم. ولی بعد، وقتی آن دوست را می‌بینیم، اگر هم غیر مترقبه باشد، می‌توانیم تغییراتی را که گذشت زمان در او بوجود آورده درک کنیم. ما این تغییرات را خوب می‌شناسیم: خطهای صورت، تغییر مو، خمیدگی پشت...

پنفلد نتیجه می‌گیرد که:

نشان دادن این حقیقت که چیزی به نام «الگوهای» قشر مخ وجود دارد که جزئیات مشروح تجربه‌های زندگی را نگه‌داری می‌کند، (مانند کتابخانه‌ای که میلیونها جلد کتاب در آن نگه‌داری می‌شود) گام اول برای شناخت مغز است. ماهیت این الگو، طرز کار و شکل‌گیری آن، طریق کاربرد و اثرگذاری آن در زندگی جاری، جریان عمل تکامل‌بخشی آن به زیربنای آگاهی شخص، همه بالاخره روزی روشن خواهد شد.

دکتر لارنس اس. کوبی (Lawrence S. Kubie) یکی از روانکاوان برجسته جهان که در جلسات سخنرانی و ارائه فرضیه پنفیلد حضور داشت، در پایان سمینار گفت:

من به خاطر این فرصت که توانستم در بحث دکتر پنفیلد شرکت کنم، و به خاطر انگیزه عظیمی که این فرضیه به قوه تصور من بخشیده است، عمیقاً سپاسگزارم... در واقع این افکار در طی این دو هفته مرا دائماً در حال غلبانی شگفت قرار داده است، به طوری که اکنون احساس می‌کنم کم کم تکه‌های معنا کنار هم قرار می‌گیرند و تصویر اصلی ظاهر می‌شود... و این نور تازه‌ای است بر فعالیت‌هایی که خودم در عرض سالهای اخیر بدانها مشغول بوده‌ام. امروز می‌توانم سایه‌های زیگموند فروید و هاروی کاشینگ^۱ را بر بالای این مجمع ببینم که ایستاده‌اند و دست یکدیگر را می‌فشرند - مجنمی تاریخی که روانکاو و جراح مغز را کنار هم آورده است - مجنمی که به خاطر وجود دکتر پنفیلد امکان‌پذیر شده است.

به طور خلاصه ممکن است چنین نتیجه‌گیری کنیم:

۱. مغز مانند یک ضبط صوت عالی کار می‌کند.
۲. احساس‌هایی که با رویدادهای گذشته ممزوج بودند نیز توأماً ضبط می‌شوند و به طرزی ناگشودنی برای همیشه با این رویدادها قفل می‌شوند.
۳. آدمی می‌تواند در آن واحد در دو حال وجود داشته باشد: بیمار می‌دانست که در حال حاضر روی تخت دکتر روانکاو است و با پنفیلد حرف می‌زند، در عین حال خود را جلو کارخانه «سون - آپ» و ناوایی هاریسون می‌دید... او یک حالت دوگانه داشت، زیرا در آن والجید هیم در آن لحظه تجربه گذشته زندگی‌اش بود و هم بیرون از آن تجربه بود و به آن نگاه می‌کرد.
۴. این تجربه‌های ضبط شده و احساس‌های ممزوج با آنها، امروز در هر لحظه از زندگی به همان حالت زنده آماده «بازنواختن» اند، و این نوارهای ضبط شده تقریباً

(۱) Harvey Cushing (۱۸۶۹ - ۱۹۳۹): جراح امریکایی، متولد کلیولند و مبتکر جراحی اعصاب. - م.

تمام اطلاعاتی را که باعث رفتار متقابل ما با دیگران می‌شود، ارائه می‌دهند. این تجربه‌ها نه تنها به یادآورده می‌شوند (آگاهانه) بلکه ما آنها را دوباره (ناآگاهانه) زندگی می‌کنیم. من نه فقط به یاد می‌آورم که چه احساسی داشتم بلکه همین الآن همان احساس را دارم.

آزمایشهای پنفیلد نشان داد که عمل خاطره (که غالباً یک اصطلاح روانشناختی محسوب می‌شود) یک عمل زیست‌شناختی هم هست. ما هنوز نمی‌توانیم دقیقاً این سؤال ابدی را پاسخ دهیم که روان چگونه به جسم مربوط می‌شود. اما با وجود این، مناسبت دارد که به یک رشته دیگر از علم امروز که سرعت رو به پیشرفت است رجوع کنیم، و آن مبحث ژنتیک یا علم وراثت است، و اینکه چگونه وراثت در مولکولهای RNA^۱ برنامه‌ریزی می‌شود. دکتر هولگر هایدن (Holgar Hyden) دانشمند سوئدی اظهار داشته است:

این توانایی انسانی را در به یادآوردن آگاهانه خاطره‌های گذشته باید بدون شک در طرز ساخت و در متن فعالیت‌های زیستی قرار داد. در این رهگذر شناخت پیوند مستحکم بین ساخت و طرز کار ژن‌ها حائز اهمیت است. بخصوص در مورد مولکول RNA در سلولها... [۲]

مدارک قابل ملاحظه‌ای که از طریق این آزمایشهای زیست‌شناختی بدست آمده است توضیحات ما را در مورد رفتار انسانها تأیید و تأکید می‌کند. اما چگونه می‌توانیم این روشهای علمی را به رفتار انسانها ارتباط دهیم تا بتوانیم مانند پنفیلد به حقایق و دانستیهای صحیح و قابل اطمینان برسیم؟

یک واحد علمی پایه: «رفتار متقابل»

یکی از دلایلی که اغلب در انتقاد از روشهای سنتی روانکاوی علمی روان‌درمانی (Psychotherapeutic) به عمل آمده این است که اینگونه روشهای کلینیکی غیر علمی

۱) RNA: نشانه اختصاری اسید ریبونوکلیک، یکی از اسیدهای نوکلئیک (هسته‌ای) موجود در میان‌مایه (سیتوپلاسم) یاخته‌های همه موجودات زنده. - م.

است، و وجود بیشتر عدم توافقها در مراکز علمی نیز این نظر را القاء می‌کند که چنین روشهایی تاکنون دارای پایه علمی مشخص نبوده‌اند. این بی‌شبهت به همان مشکل اساسی تاریخی نیست که در علم فیزیک تا قبل از کشف نظریه اتم و یا در علم پزشکی تا قبل از کشف میکروب وجود داشت. دکتر اریک برن، بانی نظریه «تحلیل رفتار متقابل»، این واحد علمی را تعریف و مشخص کرده است:

هرگونه واحد آمیزش اجتماعی یک «رفتار متقابل» نام دارد.

هر وقت یک انسان با یک نفر یا بیشتر در تماس باشد، دیر یا زود یکی از آنها حرفی می‌زند، یا علامتی نشان می‌دهد، که حضور دیگری را ثابت می‌کند. ما این را یک **انگیزه رفتار متقابل** می‌نامیم. سپس آن شخص «متقابلاً» حرفی می‌زند، یا علامتی نشان می‌دهد، که بطریقی پاسخی به آن انگیزه است. و آن پاسخ رفتار متقابل نامیده می‌شود. [۳]

«تحلیل رفتار متقابل» روش بررسی این رفتار و اعمال است که در آن «من با تو کار می‌کنم و تو هم در مقابل کاری با من می‌کنی» و در این میان معلوم می‌شود که کدام جنبه از شخصیت چند جنبه‌ای انسان دخالت داشته است. در فصل آینده (تحت عنوان «والد»، «بالغ»، و «کودک») سه قسمت این پدیده چند جنبه‌ای معرفی و توصیف خواهد شد.

«تحلیل رفتار متقابل» همچنین روش طبقه‌بندی اطلاعات ناشی از تجزیه و تحلیل این اعمال انسانی است و نتیجه مطلوب وقتی حاصل می‌شود که این رفتار را به صورت کلماتی درآوریم که برای همه دارای معنی و مفهوم مشخصی باشد. این زبان بوضوح یکی از مهمترین ضروریات این طبقه‌بندی است. توافق در معنی این کلمات و توافق در این که ما چه چیز را بررسی می‌کنیم نیز کلید اساسی برای گشودن این معماست که «چرا مردم اینطور رفتار می‌کنند». و این کار کوچکی نیست.

در روز بیستم فوریه سال ۱۹۶۰ من این فرصت را داشتم که در دانشگاه هاروارد (Harvard University) به تز دکترای تیموتی لیری (Timothy Leary) که اخیراً به

عضویت هیئت اساتید دانشکده روابط اجتماعی پیوسته بود گوش کنم، که تمام روز طول کشید. علی‌رغم شهرت بحث‌انگیزی که تیموتی لیری اکنون در جامعه امریکا (به‌خاطر حمایت از استفاده از مواد مخدر در تعقیب تجربه‌های مربوط به تغییرات روانی) پیدا کرده است، بی‌مناسبت نمی‌دانم که قسمتی از سخنان او را در اینجا متذکر شوم؛ فقط از این نظر که او بعضی از مسائل مربوط به علم روانکاوی آن زمان را به‌طرز تکان‌دهنده‌ای نشان داده است - مسائلی که او آنها را «جریان زیگزاگ یک سرخوردگی تدریجی» می‌نامید. او می‌گفت که به عنوان یک متخصص روانکاوی، یکی از عقیم‌کننده‌ترین و مایوس‌کننده‌ترین عوامل پیشرفت او همیشه فقدان یک زبان ویژه برای ابراز ناراحتیهای رفتار انسانی است. [۴]

من می‌خواهم مقداری از تاریخچه یأس و عقیم ماندن خودم را در این کشور به عنوان یک دانشمند روانکاو با شما در میان بگذارم... اکنون که من به گذشته و تجربیات خودم نگاه می‌کنم، سه مرحله مختلف از نادانیهای خود را بوضوح می‌بینم: اولین مرحله را (که تازه شادی‌بخش‌ترین مرحله هم بود) شما می‌توانید «نادانی معصومانه» بنامید. در این مرحله من این خیال خام را داشتم که در طبیعت انسان راز و رمزهایی نهفته است، قوانین و قواعدی هست، روابطی از لحاظ علت و معلول وجود دارد... و من از طریق مطالعات خود، از طریق تجربیات، و از طریق خواندن نظریات دیگران یک روز می‌توانم در فهمیدن این رازها و رمزها سہمی داشته باشم. و بالاخره خواهم توانست این دانش قوانین طبیعت انسان را به کار گیرم تا به سایر مردم کمک کنم.

در مرحله دوم که می‌شود آن را مرحله «سراب دانایی» نامید. زمان این کشف تکان‌دهنده فرا رسید که اگرچه من از یک طرف خودم می‌دانستم که راز و رمز را نمی‌دانم، اما کشف کردم که از طرف دیگر، مردمی که دور و بر من بودند طوری به من نگاه می‌کردند که انگار من تمام رازهای طبیعت انسان را می‌دانم یا لاقلاً خیلی به آن رازها نزدیک هستم. هیچیک از تحقیقاتی که من کرده بودم به نتیجه نرسیده بود، و هیچکدام از فعالیتهای آزمایشگاهی من راز و رمزی را فاش نساخته بود، اما من باز همیشه می‌گفتم: «خوب، شاید ما هنوز به اندازه کافی موارد تجربی نداشتیم.» یا «ما باید روشهای خود را بهتر کنیم.» و البته اظهارات و تردیدهای دیگری هم بود که

مطمئنم شما از آنها خبر دارید. انسان می‌تواند لحظه دردناک کشف حقیقت را به تعویق بیندازد، اما یک روز بالاخره حقیقت برملا می‌شود. اگرچه عده زیادی چشم و گوششان به شماست و شما در کلینیک بیمارانی دارید و در دانشگاه هم دانشجویانی دارید و به جلسات خانه و مدرسه هم می‌روید و آنها هم چشم و گوششان برای شنیدن رازها به شماست اما بالاخره یک روز به این فکر می‌افتید که شاید - شاید - شما خودتان هم اصلاً نمی‌فهمید دارید از چه حرف می‌زنید.

پس از این سخنان عجیب و افشاگرانه و ابراز تردیدها - که بسیاری از روانکاوان جرأت به زبان آوردن آنها را ندارند ولی تقریباً همه آنها را احساس می‌کنند - دکتر تیموتی لیری به تشریح طولانی انواع مختلف تحقیقات و آزمایشها و طبقه‌بندیهای گوناگونی که او و کارکنان دفترش را مشغول کرده بود پرداخت. در تلاشهای خود، او همیشه بیشتر از هر چیز، با فقدان یک زبان علمی ویژه و یک پایه واحد علمی مواجه بود. *«ما باید زبان استوار»*

کدام رویدادهای طبیعی را باید انتخاب کنیم که داتسی و عنومی باشند. تا بتوانیم روی آنها حساب کنیم. به جای مطالعه روی رفتار آزاد و طبیعی افراد من اخیراً اغلب روی این امکانات اندیشیده‌ام که ما ضرورتاً بهتر است اول از همه یک زبان واحد و استاندارد برای ابراز هرگونه رفتار متقابل طبیعی افراد داشته باشیم. از میان این همه حرفهای شاعرانه، ترانه‌های موسیقی، و نغمه‌های عاشقانه‌ای که می‌شنویم، کلماتی مثل «کمک»، «پیشرفت» و «بهبود» برای وضع رفتار مردم، از همه کمتر به گوش می‌خورند. ما برای شناخت خود و دیگران با وسایل بسیار اندکی کار می‌کنیم. من امروز هیچگونه فرغیۀ بدرد بخوری برای امکانات روانشناسی نمی‌شناسم. هیچگونه زبان روانشناختی برای ابراز مسائل درونی انسان موجود نمی‌بینم. بیشتر سعی و تلاش امروز من ظاهراً فقط در این است که راههای تازه‌ای پیدا کنم تا همان حرفها و سر و صداهایی را که از دیگران می‌شنوم دوباره به خورد مردم دیگر بدهم. در صورتی که تنها چیزی که برای من واقعاً اهمیت داشته اینست که به ریشه اختلافات واقعی مردم درباره اعمال و رفتار متقابلی که با هم دارند برسم. زیرا آن روز که ما به این اندیشه رسیدیم سؤال اصلی این خواهد بود که: «چرا؟»

او از فقدان یک زبان ویژه برای صحبت کردن درباره رفتار انسانی اظهار یأس می‌کرد و می‌گفت حتی صرافها و دلالهای اتومبیل و بازیکنان بیسبال و فوتبال هم بهتر از ما روانشناسان و روانپزشکان عمل می‌کنند:

حتی دلالهای اتومبیل هم زبان مخصوص و مشخصی دارند و می‌توانند با مراجعین خود بهتر از متخصصین رفتار انسانی مکالمه کنند. در دنیای ورزش، بازیکنان بیسبال و فوتبال هم زبان ویژه خود را دارند. یک بازیکن فوتبال خیلی راحت درباره «گل»، «کورنر»، «داخل محوطه هجده قدم» و «گل پنالتی» حرف می‌زند و همه می‌فهمند. اما دنیای روانکاوی هنوز در خم یک کوچه مانده است.

من برای کشف این راز در پی یک افسانه بودم. همیشه می‌خواستم وقتی بزرگ شدم یک روانکاو خوب بشوم و دردهای درونی مردم را تشخیص بدهم. تمام امیدهای من بر پایه این تصورات بود که در یک جایی قوانین و نظم و قواعدی وجود دارد، راز و رمزهایی هست که می‌شود بکار برد... و فکر می‌کردم مطالعه و تحقیق می‌تواند این رازها را بر من فاش کند.

امروز متخصصین «تحلیل رفتار متقابل» می‌توانند ادعا کنند که شماری از این نظم و قواعد را یافته‌اند. ما فکر می‌کنیم که زبان تازه‌ای برای روانشناسی، زبانی که تیموتی لیری آنچنان بدان احساس نیاز می‌کرد، ابداع شده است. ما احساس می‌کنیم که اکنون به راز درونی رفتار انسانی بیشتر از همیشه نزدیک شده‌ایم.

در این فصل من تصاویری از اطلاعات و عقاید کلی را ارائه داده‌ام که در نظر بسیاری از کسانی که در گروههای بیمارستانی من هستند و از روش «تحلیل رفتار متقابل» به عنوان یک وسیله استفاده می‌کنند سودمند بوده است. اما یک وسیله یا یک ابزار وقتی سودمند است و بخوبی کار می‌کند که شخصی که آن را بکار می‌برد آن را بشناسد و از مکانیسم و ماهیت آن اطلاع داشته باشد و بداند چگونه کار می‌کند، چگونه ساخته شده است، و با دیگری از نوع خود چه فرقی دارد. باید توجه کرد که آیا این وسیله با مواد اولیه صحیح و با حسابهای صحیح درست شده است، یا نه. آیا کتاب پر فروش بازیها نوشته اریک برن یک سرگرمی بود یا واقعاً به مردم

نظریه‌هایی تازه و قابل فهم دربارهٔ خودشان ارائه می‌کرد تا آنها گذشتهٔ خودشان را با فهمیدن بازی‌هایی که امروز درمی‌آورند کشف کنند و بشناسند. در فصل آینده ما با ارائهٔ تعریف‌هایی از «والد»، «بالغ» و «کودک»، به توصیف این وسیله یا ابزار کار خواهیم پرداخت. از آنجا که – با مفاهیم معمولی خود تفاوت دارند – واژه‌های «والد»، «بالغ» و «کودک» را پیوسته در داخل گیومه («») ذکر خواهیم کرد. چنانکه در فصل آینده خواهید دید واژهٔ «والد» به معنای پدر یا مادر نیست، «بالغ» هیچگونه معنای مشابهی با لغت کبیر یا مفهوم «شخص تکلیف شده» ندارد، و مقصود از «کودک» بچه یا یک انسان کوچک نیست.

«والد»، «بالغ» و «کودک»

شور دانستن حقیقت غالباً با جوابهایی که
وزن قدرت مطلق دارند خاموش می‌شود.

— پل تیلیش (Paul Tillich)

دکتر اریک برن در همان اوایل کار و مطالعات خود در زمینه «تحلیل رفتار متقابل»، متوجه شد که وقتی به مردم توجه می‌کنیم و حرکاتشان را با دقت می‌نگریم و حرفهایشان را گوش می‌دهیم در مقابل چشمهای ما تغییر می‌کنند. و این تغییر اغلب تمام و کامل است. تغییراتی همزمان در حالات صورت، کلمات، اشارات، حالات و کارهای بدن مشاهده می‌شود که ممکن است موجب سرخی گونه، ازدیاد تپش قلب یا تندی تنفس گردد.

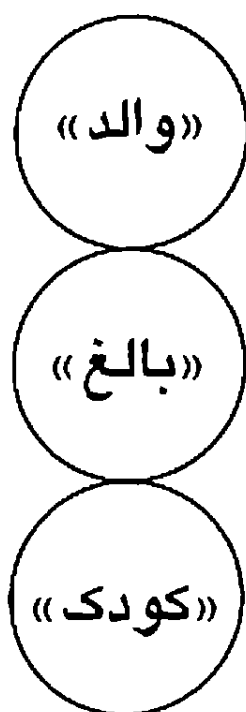
این تغییرات ناگهانی را در همه کس می‌توانیم مشاهده کنیم. پسر کوچکی که چون نمی‌تواند اسباب‌بازی تازه‌اش را به کار بیندازد ناگهان بغضش می‌ترکد و به گریه می‌افتد؛ دختر نوبالغی که منتظر است و لحظه‌ای که بالاخره تلفن زنگ می‌زند ناگهان سیل هیجان صورت اندوهناکش را فرا می‌گیرد؛ مرد بزرگی که با شنیدن خبر شکستی فاحش در کسب و کار ناگهان رنگش می‌پرد؛ و پدری که وقتی با مخالفت پسرش روبرو می‌شود ناگهان صورتش «مثل سنگ» سخت و تیره می‌شود... شخصی که این تغییرات در او صورت می‌گیرد هنوز همان انسان است، هنوز همان هیكل و قد و قواره و پوست و گوشت و حتی هنوز همان لباس را در بر دارد. پس چه چیز است که در او تغییر می‌کند؟ [و چون تغییر دگرگون شدن از یک حالت به حالت دیگر است] این انسان از «چه» به «چه» تغییر می‌کند؟

این سؤالی بود که «برن» در اوایل تحقیقاتش در زمینه «تحلیل رفتار متقابل» از خود پرسید. یک وکیل سی و پنج ساله که در آن دوران «برن» به معالجه‌اش مشغول بود، به او می‌گفت: «دکتر، من وکیل نیستم. من فقط یک پسر بچه کوچولو هستم.» بیرون از کلینیک دکتر روانکاو، آن مرد در واقع یک وکیل موفق و ثروتمند بود. ولی در جلسه‌های روانکاوی اغلب احساس و رفتار یک پسر بچه را پیدا می‌کرد. چه بسا طی یک ساعت جلسه روانکاوی، او در پاسخ سؤالات دکتر می‌پرسید: «این سؤال را از وکیل می‌کنید یا از پسر بچه؟» هم دکتر و هم وکیل، هر دو، از موجودیت و ظهور این دو شخصیت در یک فرد در شگفت بودند، و با هم درباره این دو موجودیت مجزا به عنوان یک «بالغ» و یک «کودک» ساعتها گفتگو می‌کردند. معالجه به‌طور کلی بر محور تشخیص و سواکردن این دو موجودیت از یکدیگر دور می‌زد. بعدها، به‌مرور، یک حالت دیگر نیز جدا از «بالغ» و «کودک» ظهور کرد. این موجودیتی بود بنام «والد» - و برآمده از حرکات و رفتاری بود که بیمار از والدینش در بچگی دیده و شنیده بود.

تغییراتی که از یک حالت به حالت دیگر در اشخاص صورت می‌گیرد، از طریق تغییر در طرز رفتار، صورت ظاهر، کلمات، و اشارات شخص نمایان می‌شود. زنی سی و چهار ساله که ناراحتی‌اش بیخوابی و دلشوره دائمی بود به من مراجعه کرد و گفت: «نمی‌دانم با بچه‌هایم چکار کنم؟» به‌طور فزاینده‌ای عصبی بود. در همان ساعت اول روانکاوی (جلسه اول معالجه) ناگهان به گریه افتاد و گفت: «شما کاری می‌کنید که من حال دختر بچه‌های سه ساله را پیدا می‌کنم.» صدایش ضعیف و شکسته، و رفتارش نیز مانند دختر بچه‌ای کوچک بود. از او پرسیدم: «چطور شده که احساس می‌کنی یک دختر بچه سه ساله هستی؟» و او در جواب گفت: «نمی‌دانم... اما ناگهان انگار احساس بدی دارم و احساس می‌کنم که در زندگی‌ام شکست خورده‌ام.» گفتم: «بیا درباره بچه‌ها حرف بزنیم - و به‌طور کلی درباره خانواده. شاید بتوانیم چیزی در درون تو کشف کنیم که باعث این احساس شکست و نومیدی شده است.» دقایقی بعد، طی همان جلسه روانکاوی، صدا و رفتار زن دوباره ناگهان تغییر کرد. او در میان حرفهایش با لحنی قاطع و صورتی جدی گفت: «خوب مگر پدر و مادرها حق ندارند؟ بچه‌ها را باید سر جایشان نشانند.» در طی یک ساعت روانکاوی این مادر به سه حالت کاملاً مختلف و جدا از هم تغییر کرد: یکی حالت

کودک کوچکی که احساس نومیدی روح او را تسخیر کرده بود. دوم مادری که به حق خود آگاهی داشت. و سوم زن بالغی که با دلیل و برهان حرف می‌زد و مادر سه بچه بود.

تجربیات و مطالعات مداوم ثابت کرده است که این سه حالت در تمام اشخاص وجود دارند. درست مثل این است که در هر کدام از ما، آن موجود کوچولوی سه ساله مخفی مانده است. همچنین در وجود هر کس یک «والد» وجود دارد. اینها – یعنی «کودک» و «والد» – به صورت نوارهای ضبط شده در مغز ما از تجربیات واقعی – شامل رویدادهای خارجی (یعنی اصل وقایع گذشته) و رویدادهای داخلی (یعنی احساسهای ما) – حفظ شده‌اند و عمده‌ترین آنها رویدادهایی هستند که طی پنج ساله اول زندگی اتفاق افتاده‌اند. جنبهٔ سومی نیز در هر فرد وجود دارد که از دو جنبهٔ دیگر متفاوت است و ما دو جنبهٔ اول را «والد» و «کودک» و جنبهٔ سوم را «بالغ» می‌نامیم. (نگاه کنید به تصویر ۱.)



تصویر ۱: شخصیت.

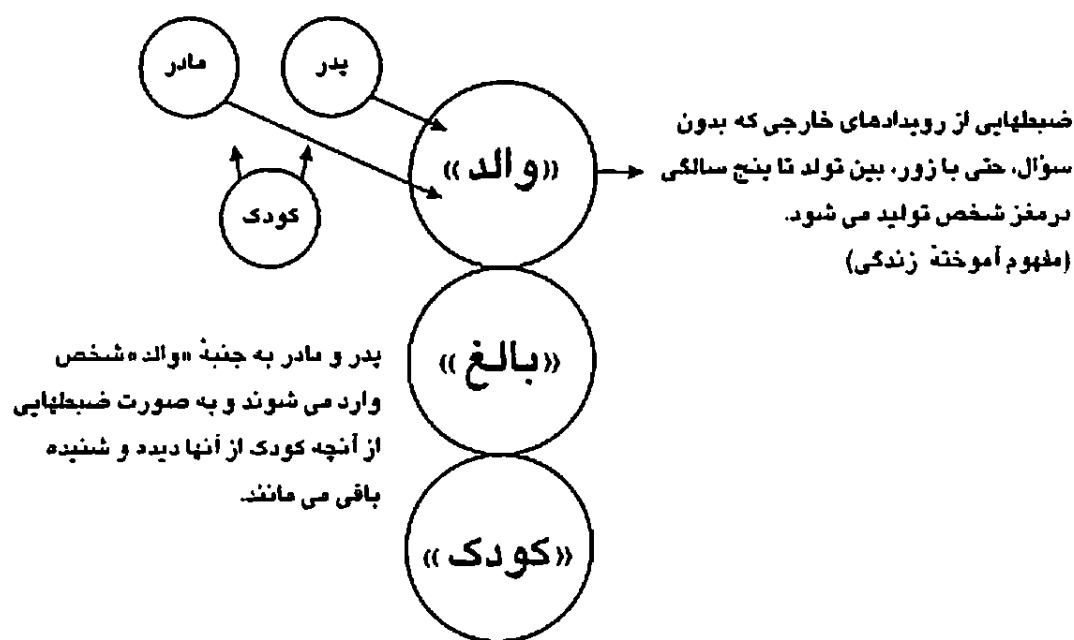
این جنبه‌ها یا حالتها، نه نقشی روانی بلکه واقعیت هستند. برن می‌گوید: «جنبه‌های «والد»، «بالغ» و «کودک» را نباید با مفهومیهای اولیهٔ علم روانکاوی

(فرویدیسیم) یعنی «فرا من»، و «من»، و «نهاد» (که در فصل اول به آنها اشاره شد) اشتباه کرد؛ زیرا اینها حالات واقعی‌اند. [۱]

هر جنبه‌ای با به کار افتادن نوارهای اطلاعات ضبط شده - یعنی اطلاعاتی که در گذشته روی آن ضبط شده‌اند - پدید می‌آید. این اطلاعات حاوی اشخاص واقعی، زمانهای واقعی، تصمیمهای واقعی، و احساسهای واقعی هستند.

«والد»

«والد» شامل انبوه بسیار عظیمی از سوابق رویدادهای خارجی در مغز است که بدون سؤال و حتی با زور، تقریباً در پنج ساله اول زندگی فرد دریافت می‌شود. این ضبطها دوره‌ای قبل از «تولد اجتماعی» شخص را شامل می‌شود - یعنی پیش از آنکه کودک خانه را ترک کند و به خاطر ضرورت اجتماعی وارد مدرسه شود. (نگاه کنید به تصویر ۲). عنوان «والد» نیز برای این حالت در حقیقت نامی توصیفی است،



تصویر ۲: «والد».

زیرا بیشتر ضبطهای این مجموعه اطلاعات، محصول ملاحظات خود طفل از پدر و مادر یا از کسانی است که جانشین پدر و مادر بوده‌اند. تمام چیزهایی که کودک از پدر و مادرش می‌بیند، یا می‌شنود، در نوار «والد» ضبط می‌شود. «والد» در شخصیت

هر فرد وجود دارد زیرا هر فرد این محرک خارجی را در پنج ساله اول زندگی خود تجربه کرده است. برای هر فرد جنبه «والد» مخصوص و منحصر به خود اوست. زیرا نوارهای ضبط شده او از تجربه‌های اولیه زندگی با پدر و مادر خودش برای او مخصوص و منحصر به فرد است.

اطلاعات محفوظ در «والد» مستقیم و بدون حک و اصلاح ضبط شده‌اند. موقعیت بچه کوچک، نیاز حیاتی او به پدر و مادر، و عدم توانایی او در فهم و درک معانی، در این دوره تصحیح و توضیح را برای او غیرممکن می‌سازد. بنابراین، اگر پدر و مادر روابط خصومت‌آمیز داشتند و اغلب با هم در حال جنگ و دعوا بودند، این حالت نزاع در بچه که برای زنده ماندن خود به آنها احتیاج غریزی دارد، با وحشت و ترس ضبط می‌شود و طفل همواره بیم و خوف آن را دارد که مبدا آنها یکدیگر را نابود کنند. در آن دوران برای بچه بهیچوجه مقدور نبود که در محفوظات مغز خود این نکته را نیز ضبط کند که در آن ایام بخصوص، پدرش فرضاً شغل خود را از دست داده بود یا اینکه مادرش چون با وحشت متوجه شده بود که باز آستن شده است، عقل از سرش پریده بود.

در جنبه «والد» شخصیت انسان تمام کدها، اخطارها، و قوانین و مقرراتی که بچه از پدر و مادر خود شنیده یا در رفتار آنها دیده، محفوظ است. دامنه این محفوظات به اولین ارتباطات او با پدر و مادر می‌رسد، و بچه در ابتدا معنی این ارتباطات را بدون مفهوم کلمات، و فقط از طریق حالات صدا، حالات صورت، بغل کردن، یا بغل نکردن و بعدها به مرور - وقتی این انسان کوچک قادر به فهم کلمات می‌شود - از طریق کلمات و دستورات، تفهیم و کسب و ضبط می‌کند. در این مجموعه نوارهای ضبط شده در مغز بچه، هزاران هزار «نه!»هایی ضبط شده است که به بچه گفته می‌شود. همچنین هزاران هزار «نکن!»هایی که مثل بمبارانهای مداوم بر سر او فرو می‌بارد، و آن حالت دردناک و دهشتبار صورت مادر وقتی که بچه گلدان آنتیک و نازنین خاله خانم را انداخت و شکست، همه ضبط می‌شوند.

از سوی دیگر، محبتها نیز در این نوارها ضبط می‌شوند. بغل کردنها، ناز کردنها، خنده‌ها، و صداهای شیرین ناشی از لذت خوشحالی مادر و صورت مسرور پدری که به بچه مباحثات می‌کند، همه در «والد» ضبط شده‌اند. با توجه به این واقعیت که دستگاه ضبط مغز بچه مدام روشن است، می‌توانیم به حجم عظیم اطلاعات

محفوظ در «والد» پی ببریم. بعد مرحلهٔ اخطارها و هشدارهای دیگر فرا می‌رسد. «پسرم، یادت باشد که بعدها در زندگی‌ات، به هر کجای این دنیا که بروی می‌بینی که مسیحیهای متدیست بهترین آدمها هستند.» «هرگز دروغ نگو.» «مردم همیشه آدم را از روی دوستانش قضاوت می‌کنند.» «اسراف گناه است.» «بچهٔ خوب همیشه ته بشقابش را پاک می‌کند.» «هیچوقت به حرف مردم اعتماد نکن.» «به زنها اعتماد نکن.» «هیچ کاری نمی‌شود کرد.» «هرگز به پلیس‌ها اعتماد نکن.» «کار هیچوقت عار نیست.» «از زیر نردبان رد نشو، شگون ندارد.» «هر آنچه به خود نمی‌پسندی، با کس مکن ای برادر من...»

نکتهٔ مهم دربارهٔ این احکام اولیه، صرفنظر از بدی یا خوبی‌شان، این است که آنها در آن موقع حقیقت محض‌اند. احکامی هستند که از مرکز اهمیت جهان می‌آیند، از سرچشمهٔ ایمنی خانواده، از سوی آدمهای بزرگ... و ضمناً در موقعیتی گفته می‌شود که بچه کوچک است و باید از آنها اطاعت کند. اینها مجموعه‌ای از ضابطهای دائمی هستند. هیچکس نمی‌تواند آنها را از مغزش پاک کند. این نوارهای ضبط شده در تمام طول عمر وجود دارند، و همیشه آمادهٔ شروع و بازنواختن‌اند. این بازنواختن در تمام عمر دارای نفوذی بسیار مقتدر است. اینها نمونه‌هایی از دستورات صادره به شخص - اجباری، امر و نهی‌کننده، گاهی توأم با اجازه، ولی اغلب محدودکننده - هستند که در درون فرد تثبیت می‌شوند و از اساسی‌ترین مجموعهٔ اطلاعات برای ادامهٔ حیات او بشمار می‌آیند. بعد از تولد بچه، چنانچه پدر و مادر طفل او را رها کنند بچه البته می‌میرد. بنابراین جنبهٔ «والد» در شخصیت فرد نیز عامل حیاتی است، و در تمام طول عمر شخص، نیروی نجات دهندهٔ او از خطراتی است که بالقوه می‌تواند منجر به مرگ او شود. در «والد» هشدار نظیر «به چاقو دست نزن!» ضبط شده است، که در کودکی فرمانی صاعقه‌آسا است. در همان موقع نیز خطر وجود داشت، زیرا از نظر بچه، اگر او به چاقو دست می‌زد، مادر بی‌تردید به باد کتکش می‌گرفت، یا دست‌کم با صورتی اخم‌آلود و نهی‌کننده به او می‌نگریست. مخاطرهٔ بزرگتر این بود که امکان داشت او جاییش را با چاقو ببرد و از فرط خونریزی بمیرد. مادر ممکن است این را به او گوشزد کند. بچه این را نمی‌فهمد. او اطلاعات کافی برای درک و جذب مخاطره ندارد. بنابراین دستورهای ضبط شدهٔ پدر و مادر جزء لاینفک احکام زنده ماندن است. هم از نظر بقای جسمانی و هم از نظر بقای اجتماعی.

یکی دیگر از مشخصات ضبط شده‌های «والد» خاصیت آن در نشان دادن تناقض است. پدر و مادر اغلب اینطور می‌گویند ولی خودشان طور دیگری عمل می‌کنند. می‌گویند «دروغ نگو» ولی خودشان دروغ می‌گویند. به بچه‌هایشان می‌گویند سیگار کشیدن بد است و برای سلامتی مضر است، ولی خودشان می‌نشینند و راه می‌روند و سیگار می‌کشند. بچه‌ها را به داشتن ایمان و اجرای مبانی مذهبی هشدار می‌دهند، اما خودشان به این مبانی پایبند نیستند. کودک حق ندارد درباره‌ی این تناقضات از پدر و مادر بازخواست یا حتی سؤال بکند، بنابراین مغشوش می‌شود. و از آنجا این رشته اطلاعات «والد» موجبات اغتشاش فکری و ترس او می‌شود، او گاهی غریزاً برای دفاع از خود، دستگاه ضبط را خاموش می‌کند و به حرفهای آنها گوش نمی‌دهد و نگاهشان نمی‌کند.

به‌طور کلی جنبه‌ی «والد» بعنوان محفوظاتی از رفتار پدر و مادر در ارتباط با طفل قلمداد می‌شود. می‌توان اطلاعات ضبط شده «والد» را با محتوای یک نوار استریوفونیک مقایسه کرد. در نوار استریو دو رشته (track) صدا یکجا ضبط شده است. چنانچه این دو صدا با هم و هماهنگ نواخته شود، قاعدتاً آهنگی موزون و زیبا تولید می‌شود. اگر هماهنگ نباشند صدای تولید شده اثر ناموزون و بدی خواهد داشت، به‌طوری که شخص دستگاه را خاموش می‌کند و کنار می‌گذارد و کمتر به آن گوش می‌کند. یا هرگز گوش نمی‌کند. این همانند وضعیتی است که در «والد» با محتوای ناجور و ناموزون ضبط شود. در این موارد است که جنبه‌ی «والد» به کنار زده می‌شود یا در نهایت در یکجا مسدود می‌شود. مادر ممکن است بد و پدر ممکن است خوب باشد، یا برعکس. در چنین صورتی پدیده‌ی «والد» رویهمرفته ناجور و ضعیف و شکسته است. آن مقدار از اطلاعات ناجور و ناموزون «والد» در سالهای بعد عاملی مثبت و نیرومند در شخصیت و زندگی فرد نخواهد بود.

طریقه‌ی دیگری که می‌توان این حالت «والد» ناجور را با آن مقایسه کرد قاعده‌ی جبری «مثبت در منفی» است. مثبت در منفی همیشه منفی است. اینکه مقدار مثبت چقدر بزرگ و مقدار منفی چقدر کوچک است مهم نیست؛ نتیجه‌ی جبری آن همیشه منفی است - یعنی یک «والد» ضعیف و شکسته، که نتیجه‌ی آن در تمام زندگی عدم اطمینان و ناسازگاری و نومیدی است.

بیشتر اطلاعات «والد» در زندگی روزمره به صورت «چطور باید» ظاهر می‌شود. چطور باید ناخن گرفت. چطور باید رختخواب را مرتب کرد. چطور باید سوپ خورد. چطور باید تشکر کرد. چطور باید دست داد. چطور باید وانمود کرد که کسی خانه نیست. چطور باید بساط سنتی شب عید را مرتب کرد. عامل «چطور باید» شامل حجم بسیار عمده‌ای از اطلاعات «والد» است که اغلب از راه شنیدن و نگاه کردن پدر و مادر کسب می‌شود. این اطلاعات عمدتاً مفیدند، زیرا این امکان و استعداد را به فرد می‌دهند که بتواند روی پای خودش بایستد. بعدها (که جنبه «بالغ» در شخصیت او مهارت کافی کسب کرد تا بتواند اطلاعات «والد» را تجزیه و تحلیل کند) شخص ممکن است بعضی از این راههای اولیه و «چطور باید»ها را تا حدی تغییر بدهد و آنها را مناسب و مطابق با تغییرات واقعیتهای زندگی تازه دستکاری کند. اشخاصی که یادگیریهای اولیه‌شان با فشارهای زیاد توأم بوده است، ممکن است بعدها، برای همیشه و با لجاجت، به همان روشهای اولیه درآویزند و تا سالها پس از اینکه آن روشها قدیمی و منسوخ شدند آنها را رها نکنند - به یک عادت اجباری بچسبند که «یا این راه یا هیچ».

مادر یک دختر شانزده - هفده ساله پند مادرانه زیر را تعریف می‌کرد که مدتها رویه خانه‌داری او را تحت‌الشعاع قرار داده بود. مادرش به وی گفته بود «هرگز نباید کلاه را روی میز یا کت را روی رختخواب بگذاری». بنابراین او سراسر زندگی‌اش هیچوقت کلاهی را روی میز یا کتی را روی تختخواب نگذاشته بود. اگر گاهی فراموش می‌کرد، یا اگر یکی از بچه‌های خودش چنین کاری می‌کردند، عکس‌العمل او بقدری شدید بود که با توجهات معمولی به نظافت و انضباط در خانه مغایرت غیر عادی داشت. سرانجام پس از دهها سال زندگی با این قانون هرگز بررسی نشده، یک روز مادر از مادر بزرگ (که حالا در سنین هشتاد سالگی‌اش بود) پرسید: «مادر، چرا شما هیچوقت کلاهی را روی میز یا کتی را روی تختخواب نمی‌گذارید؟»

مادر بزرگ جواب داد که وقتی او خودش بچه کوچکی بود، مادرش یک روز به او هشدار داده بود که بعضی از بچه‌های همسایه «میکرب دارند» و هرگز نباید کلاه آنها را روی میز یا کت آنها را روی تختخواب گذاشت. این عیبی نداشت. ضرورت و اصرار آن دستور اولیه هم قابل فهم بود. با در نظر گرفتن کشفیات پنفیلد اکنون فهمیده می‌شود که چرا ضبطهای گذشته با همان ضرورت و اصرار بازنواخته می‌شوند.

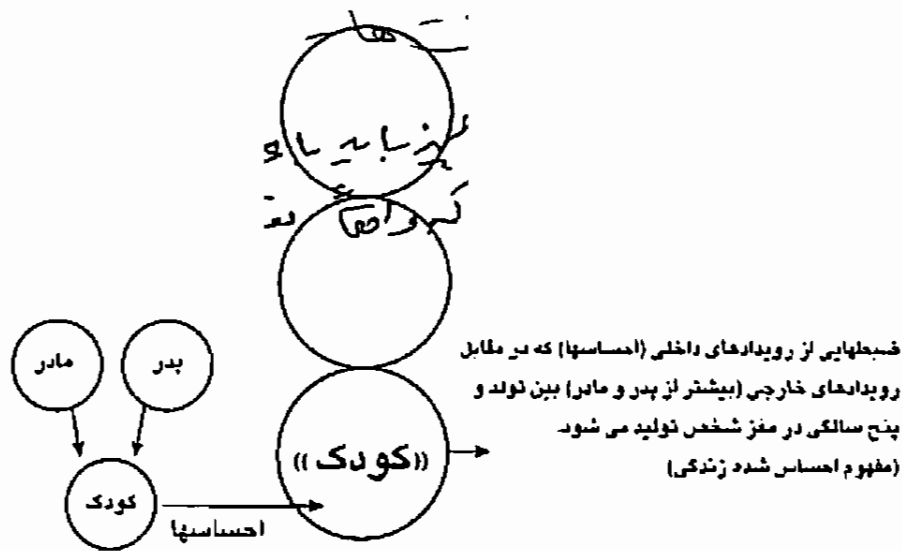
تأثیرهای دیگری هم هستند که ظریفانه‌تر و پوشیده‌ترند. زن جوانی که در خانه خود دارای انواع وسایل مدرن زندگی بود، از خریدن یک دستگاه کوچک زباله خردکن برای ظرفشویی آشپزخانه اکراه داشت. شوهرش پیوسته او را تشویق می‌کرد که یکی از انواع مختلف دستگاه زباله خردکن را بخرد زیرا در کارهای شستشوی آشپزخانه بسیار مفید بود. زن جوان حرفها و تشویقهای شوهرش را می‌پذیرفت، ولی هر بار به بهانه‌ای از خریدن آن دستگاه سر می‌تافت. بالاخره شوهر تصمیم گرفت دلیل خودداری او را بفهمد. پس از مدتها یک روز که دربارهٔ خاطرات و گذشته‌های زن جوان حرف می‌زدند معلوم شد که موضوع «آشغال آشپزخانه» در زندگی گذشته زن جوان بی‌تأثیر نبوده است. کودکی زن در سالهای ۱۹۳۰ یعنی سالهای فقر و بحران اقتصادی امریکا گذشته بود، و در خانه آنها معمولاً آشغالهای سفره و ته مانده غذا را بدقت جمع می‌کردند و به خوکی که در خانه بود (و برای ایام کریسمس نگه می‌داشتند) می‌دادند. حتی ظرفها را نیز بی‌صابون می‌شستند و اندک آب چرب ته بشقابهای غذا را به خورد خوک می‌دادند. در بچگی، زن جوان دیده بود و شنیده بود و احساس کرده بود که آشغال آشپزخانه چیز مهمی است، و حال که زن کامل و مرفهی شده بود نمی‌توانست خود را به خریدن دستگاه زباله خردکن راضی کند. (البته بعدها خانم یک دستگاه خرید و آنها با خوبی و خوشی زندگی کردند).

با استنباط این واقعیت که چگونه هزاران هزار قوانین ساده از این قبیل در مغز هر انسان کوچک در حال رشد ضبط می‌شود، به تحسین انبوه عظیم اطلاعاتی می‌پردازیم که در جنبه «والد» ضبط شده است. بیشتر این فرمانها و هشدارها معمولاً در چارچوب کلماتی چون «هرگز»، «هیچوقت»، «همیشه» و «یادت باشد» محصورند. این قوانین همچنین اغلب منشأ عادات قهری و جبری، و نقصها و زیاده‌رویهای می‌شوند که بعدها در رفتار متقابل اشخاص مختلف ظهور می‌کنند. این سؤال که آیا اطلاعات ضبط شده در «والد» مفید است یا بر شخصیت فرد سنگینی می‌کند، بستگی به همین دارد که آثار آن چگونه در زندگی کنونی مشاهده می‌شوند؛ به عبارت دیگر بستگی به آن دارد که جنبه «بالغ» شخصیت آن آثار را بپذیرد، تصحیح کند یا رد کند - و این جنبه‌ای است که در صفحات آینده این فصل آن را بررسی خواهیم کرد.

بجز پدر و مادر اصلی، منابع دیگری نیز برای کسب اطلاعات «والد» وجود دارند. بچه سه ساله‌ای که هر روز ساعت‌های متمادی جلو تلویزیون می‌نشیند. هر چه که می‌بیند و می‌شنود ضبط می‌کند. برنامه‌هایی که او تماشا می‌کند، درست مانند رفتار پدر و مادر، برنامه‌های آموزنده و القاء کننده «مفهوم یاد داده شده زندگی» می‌شوند. اگر او برنامه‌هایی که شامل خشونت و خونریزی است تماشا کند، به عقیده من خشونت و خونریزی را در «والد» خود ضبط می‌کند. به خود می‌گوید: «آره، همین‌طور است. زندگی همین است.» اگر پدر و مادر تلویزیون را خاموش نکنند، یا کانال را تغییر ندهند، و خودشان نیز از آن لذت ببرند، بچه البته نتیجه مضاعف خواهد گرفت - هم از تلویزیون و هم از پدر و مادر - و بالمآل برای خشونت و خونریزی اجازه و تشویق مضاعف خواهد یافت. انسان کوچک به‌مرور برای خود دلایلی جمع‌آوری می‌کند که بتواند مثل جان وین همه را با هفت تیر از پای درآورد و بخواهد که همیشه هر قضیه‌ای با تیراندازی و خونریزی حل و فصل شود. مرد غریبه‌ای که با فلان زن سر و سری دارد نیز بالاخره همتای خود را در زندگی واقعی کودک خردسال پیدا خواهد کرد. بیشتر تجربیاتی هم که او از مشاهده کردن و شنیدن سایر قوم و خویش‌ها یا دیگران می‌بیند در «والد» ضبط می‌شود. هرگونه موقعیت و وضعیت خارجی که انسان کوچولو خود را با آن مواجه ببیند و این آزادی و اجازه را نداشته باشد که درباره آن سؤال کند، یا خود نتواند آن را بررسی نماید، اطلاعاتی تولید می‌کند که در «والد» ضبط و ذخیره خواهد شد. (نوع دیگری از تجربیات خارجی هستند که در «والد» ضبط نمی‌شوند و در آینده، هنگام تشریح جنبه «بالغ» آنها را بررسی خواهیم کرد.)

«کودک»

همزمان با ضبط اطلاعات رویدادهای خارجی در آنچه که ما آن را «والد» نامیدیم ضبط دیگری نیز صورت می‌گیرد و آن ضبط رویدادهای «درونی» یا به عبارت دیگر، پاسخ یا عکس‌العمل انسان کوچک (یا احساس او) نسبت به آن چیزهایی است که می‌بیند و می‌شنود. (تصویر ۳)



تصویر ۳: «کودک».

در این رهگذر لازم است که مجدداً ملاحظات دکتر پنفلد را به یاد بیاوریم.

بیمار همان هیجانی را که در موقعیت اصلی تجربه کرده بود دوباره احساس می‌کند، و آگاهانه می‌تواند تعبیر درست یا غلطی را که از آن موقعیت داشت دوباره به یاد بیاورد. بنابراین در مغز انسان خاطره‌هایی که بر اثر تحریک به یاد می‌آیند، فقط پدیده‌های تصویری یا صوتی، مانند یک تصویر یا یک نوار صوتی، از رویدادهای گذشته نیستند، بلکه این خاطره‌ها تولید مجددی است از آنچه بیمار در موقعیت اصلی دید و شنید و احساس کرد و فهمید. [۲]

همین واحد از مجموعه اطلاعات «دیدن و شنیدن و احساس کردن و فهمیدن» است که ما آن را به عنوان جنبه «کودک» تعریف می‌کنیم. از آنجا که انسان کوچک در دوره بحرانی زندگی اولیه خود فاقد قاعده بیان است بنابراین بیشتر عکس‌العمل‌های او به صورت «احساس» ضبط می‌شود. باید موقعیت او را در این سالهای اولیه دقیقاً در نظر گرفت: او کوچک است، وابسته است، دست و پا چلفتی است، و قوه بیان هم ندارد که با آن معنی و مفهومی بنا کند. به گفته امرسون «ما باید بدانیم که چگونه معنی یک روی ترش را حدس بزنیم...» کودک این را نمی‌داند. روی ترشی که به طرف او برگردانده می‌شود فقط می‌تواند در او احساس دیگری

تولید کند که زخمه دیگری باشد، و به مخزن اطلاعات منفی او درباره خودش بیفزاید. تقصیر من است. باز هم تقصیر من است. همیشه تقصیر من است. همیشه. تمامی ندارد.

در این دوران ناتوانی و عجز، از کودک توقعات زیاد و سازش‌ناپذیری هم داریم. از یکطرف (به‌طوری که ضبط‌های ژنتیک ثابت کرده است) او باید اضطراباً گهگاه و بی‌موقع احتیاجات طبیعی خود را برآورد، باید حرکت کند، باید اکتشاف کند، بفهمد، بشکند، سروصدا کند، احساس‌های خود را نشان دهد، و تمام لذت‌های حرکت کردن و کشف کردن را تجربه کند. و از طرف دیگر، به‌طور مداوم - عمدتاً از طرف پدر و مادر - از او خواسته می‌شود که این لذتها و رضایتمندی‌های اساسی را به‌خاطر رضایت پدر و مادر و به‌خاطر اینکه دوستش داشته باشند کنار بگذارد، و عاقل باشد. موضوع «رضایت و دوست داشتن» پدر و مادر که مدام ظهور می‌کند و غیب می‌شود و آن مفهوم عجیب «عاقل بودن» در نظر بچه که هنوز ذره‌ای از روابط علت و معلولی و عقل را نمی‌فهمد، از جمله اسرار عجیب و غیرقابل فهم است.

نتیجه جنبی و تسخیرکننده این مراحل - این ادب کردن‌های بیهوده و خسته کننده - ایجاد احساس‌های منفی در «کودک» است. بر پایه این احساس‌های منفی، انسان کوچک در سال‌های اولیه زندگی‌اش به این نتیجه می‌رسد که «من "خوب" نیستم». ما این برجسب همه‌جانبه و تخمینی را که بچه خودبخود احساس می‌کند، وضعیت «غیر خوب» یا «کودکی که خوب نیست» می‌نامیم. این نتیجه‌گیریها و تجربیات مداوم، این احساس‌های ناشاد که در پی هم می‌آیند و یکدیگر را تأیید و تثبیت می‌کنند نیز در مغز بچه به‌طور دائم ضبط می‌شوند و پاک شدنی نیستند.

این ضبط‌های دائمی در مغز، رسوبات طبیعی ناشی از بچه‌بودن است. هر بچه‌ای. حتی بچه والدینی که به اصطلاح مهربان، با محبت، و خیرخواه و فهمیده‌اند. این احساس «غیر خوب» خاصیت کودکی است، و به مقاصد و افکار پدر و مادر، که خود این مسئله را بوجود می‌آورند، مربوط نیست. (این مطلب در فصل آینده تحت عنوان «وضعیت‌های زندگی» به تفصیل بحث خواهد شد.) مثال گویایی از این مشکل نکته‌ای است که دختر هفت ساله من یک روز صبح سر ناشتا بیان کرد: «پدر، حالا که من یک پدر "خوب" و یک مادر "خوب" دارم چرا خودم احساس می‌کنم که "خوب" نیستم؟»

وقتی کودکی از پدر و مادر «خوب» بار احساس «غیر خوب» را بر روح خود تحمل می‌کند، می‌توانیم بار هولناک کودگانی را که پدر و مادرشان گناه غفلت و بدرفتاری و خشونت ظالمانه را مرتکب می‌شوند تصور کنیم.

همانند جنبه «والد»، «کودک» نیز حالتی است که شخص می‌تواند در هر موقع از رفتار جاری خود به آن انتقال یابد. خیلی چیزها امروز هست که می‌تواند اتفاق بیفتد و همان حال و احساس کودکی را در ما دوباره ایجاد کند و همان احساسهایی را که آن موقع داشتیم در ما زنده سازد. چه بسا ما خود را در برابر یک دو راهی دشوار، یا وضعیتی بغرنج می‌بینیم - خواه واقعی و خواه ساخته خیال خودمان. اینگونه وضعیتهای، به تفسیر ما، «کودک» را به «قلاب می‌اندازد»، و موجب بازنواختن احساس بیهودگی، ناراحتی، و مطرود شدگی کهنه‌ای می‌شود که شکل جدید همان احساسهای اصلی بچگی است. بنابراین وقتی شخصی در چنگ احساسات مختلف گرفتار است، ما آن را حالت غلبه کردن «کودک» بر شخص می‌نامیم. وقتی عصبانیت بر قوه عقل و برهان کسی غلبه می‌کند، می‌گوییم «کودک» بر او مستولی شده است.

البته طرف تابناکی هم وجود دارد! در «کودک» ذخایر فراوانی از اطلاعات مثبت هم هست. در «کودک» است که قوه خلاقه، حس کنجکاوی، شوق جستجو و فهمیدن، اشتیاق لمس کردن و حس کردن و تجربه کردن، و همچنین ضبطهای باشکوه اولین احساسها و اولین کشفها و اولینهای بسیار نهفته است. در «کودک» هزاران هزار لحظه «آها - فهمیدم»، اولینهای زندگی، اولین مکیدن محکم نوک پستان مادر، اولین نوازش پیشی کوچولو، اولین دفعه که کلید چراغ برق را زد و لامپ روشن شد، و غیره و غیره ضبط شده است. احساسهای این لحظه‌های شادی نیز ضبط شده و مانده‌اند. در کنار ضبطهای متعدد «غیر خوب»ها، طرف مقابلشان هم ضبط شده است. جنبیدن موزون گهواره به دست مادر، لمس کردن و بوییدن پتویی که طفل دوست داشته، احساس طعم شیرین جایزه‌هایی که چون بچه خوبی بوده می‌گرفته، و سایر لحظه‌های خوش نیز امروز برای بازنواختن آماده است. این طرف خوب قضیه است. کودک خوشحال. پسر بچه بیخیالی که دنبال پروانه‌ها می‌دوید. دختر بچه کوچکی که شکلات دور لبهایش ماسیده بود... این طرف خوب هم در رفتار امروز ظهور می‌کند. اما با همه اینها توجه دقیقتر به رفتار متقابل و

روحیات بچه‌ها و به رفتار و روحیات خودمان به عنوان انسانهای کامل، اینطور نشان می‌دهد که کفه ترازو بطرف احساسهای «غیرخوب» سنگینی می‌کند. بدین دلیل معتقدیم که منصفانه می‌توان تخمین زد که درون هر کس یک جنبه «کودک» که احساس می‌کند «من خوب» نیستم» نهفته است.

اغلب از من پرسیده‌اند که چه موقع «والد» و «کودک» از ضبط کردن باز می‌ایستند؟ آیا ضبطهای «والد» و «کودک» فقط شامل تجربیات پنج ساله اول زندگی است؟ به عقیده من تا روزی که بچه خانه را بسوی مدرسه و «اولین تجربه اجتماعی مستقل» خود ترک می‌کند، در معرض تقریباً کلیه انواع ممکن تجربه طرز فکر و پند و هشدار پدر و مادر قرار دارد. بنابراین بعد از این تاریخ داشتن هر گونه ارتباط بیشتر با پدر و مادر، اساساً تأیید و تقویت همان چیزهایی است که تاکنون ضبط شده‌اند. و این واقعیت که او از این به بعد شروع می‌کند که «والد» خود را روی دیگران «بکار ببرد» خود تأثیری تقویت‌کننده است. چون به گفته ارسطو آنچه ابراز می‌شود اثرش در شخص عمیقتر می‌گردد. و در مورد ضبطهای بعدی یا بیشتر در «کودک» پس از این دوره، مشکل بتوان تصور کرد که احساس و عاطفه دیگری وجود داشته باشد که کودک قبل از سن پنج‌سالگی تجربه نکرده باشد. این با بیشتر نظریه‌های روانکاوی مطابقت دارد و به نظر من نیز با تجربیاتی که طی سالیان داشته‌ام، درست است.

حال اگر ما از دوران کودکی خود با یک رشته تجربیاتی بیرون می‌آییم که روزی در مغز ما به‌طور دائمی و پاک‌نشدنی بصورت «والد» و «کودک» ضبط شده‌اند، چه امیدی برای تغییر هست؟ چگونه می‌توانیم از «قلاب» گذشته‌ها رهایی یابیم؟

«بالغ»

از حدود ده ماهگی، پدیده شگفت‌انگیزی در کودک به کار می‌پردازد. تا آن تاریخ زندگی نوزاد جز کارهای عاجزانه، غریزی، بیفکر، و بی‌تحرك، چیزی نیست. در او «کودک» و «والد» هست، اما آنچه در او نیست توانایی آن است که خودش کاری بکند و حرکات خود را از روی فکر انتخاب کند یا بتواند اطرافیان محیط خود را بسنجد. او هیچگونه قدرت خود راهنمایی کردن، یا قدرت حرکت برای کشف و رویارویی با زندگی را نداشته است. تاکنون فقط به‌سادگی آنچه را که پیش آمده قبول کرده است.

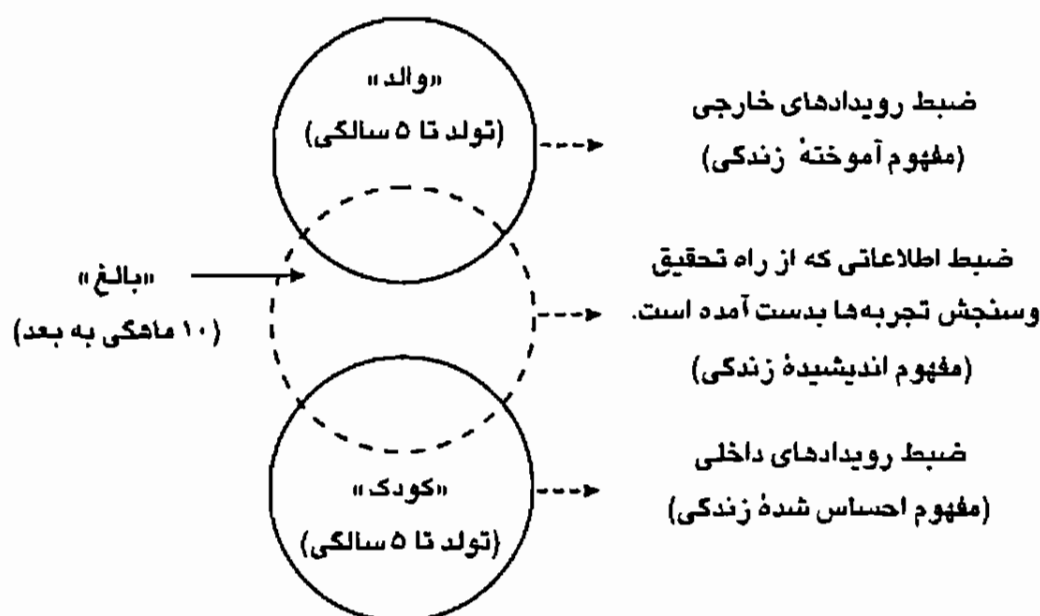
اما در ده ماهگی او خودش تجربه «از جا حرکت کردن» را آغاز می‌کند. می‌تواند اشیاء اطراف خود را بسنجد، و به تحرک بپردازد و خود را از زندان سکون خلاص کند. حقیقت این است که پیش از این، در هفت هشت ماهگی، نوزاد ممکن بود گریه کند تا او را که مثلاً دمرو شده بود بلند کنند یا بغل کنند. در آن موقع او احتیاج به کمک داشت و نمی‌توانست خودش از جا بلند شود. در ده ماهگی او نه فقط می‌تواند تحرک داشته باشد، بلکه می‌تواند به واریسی و کنجکاوی دربارهٔ اسباب‌بازیها و چیزهای دیگر بپردازد. بنا بر تحقیقات آرنولد گسل (Arnold Gessel) و فرانسیس ایلگ (Francis Ilg)، کودک در ده ماهگی:

.... با فنجان خالی بازی می‌کند و وانمود می‌کند که دارد چیز می‌خورد. اشیاء را برمی‌دارد و به دهان می‌برد و می‌جود. از حرکات و کارهای تحرک‌آور بسیار لذت می‌برد. می‌نشیند و در حال بازی به جلو خم می‌شود. شیی را برمی‌دارد و دوباره صاف می‌نشیند. یک اسباب‌بازی را برمی‌دارد و دیگری را با لگد می‌زند. از حالت نشستن به حالت چهار دست‌وپا درمی‌آید. دنبال چیزی می‌رود و با کنجکاوی دیگر بار بلند می‌شود و می‌نشیند. «گشت‌زدن» را شروع کرده است. بازی اجتماعی مورد علاقه‌اش در این زمان «دالی موشه»، «لب بازی» و «تاتی‌تاتی» است. دخترها در این سن محبوب بودن خود را با خم کردن سر به یکطرف و لبخند زدن نشان می‌دهند. [۳]

کودک ده ماهه متوجه می‌شود که می‌تواند کارهایی را با آگاهی و فکر خودش انجام دهد. و این حالت خود - واقع‌بینی، شروع جنبه «بالغ» شخصیت است. (تصویر ۴) جمع‌آوری اطلاعات «بالغ» در نتیجهٔ این توانایی کودک است که او اکنون می‌تواند برای خود فرق چیزهای زندگی را در ارتباط با آنچه به او یاد داده بودند (یعنی مفهوم یاد داده شدهٔ زندگی یا «والد») و آنچه خودش احساس کرده است (یعنی مفهوم احساس شدهٔ زندگی یا «کودک») تشخیص دهد. «بالغ» در خود یک جنبه (مفهوم فکر شده)ی زندگی را، مانند کامپیوتر، بر مبنای جمع‌آوری اطلاعات و به جریان انداختن این اطلاعات آغاز می‌کند و کم‌کم توسعه می‌دهد.

قدرت تحرکی که به «بالغ» جان می‌دهد، در دوره‌های آیندهٔ زندگی، هنگامی که شخص ناراحتی و مشکلی در پیش دارد، اطمینان‌بخش می‌شود. شخص برای

اینکه «فکرش باز شود» می‌رود بیرون و قدم می‌زند. قدم زدن تسکینی برای تشویش و نگرانی است. در جایی ضبط شده که حرکت خوب است، دارای خاصیت دورکننده است، و کمک می‌کند که مسئله را با وضوح بیشتر دید.



تصویر ۴: ظهور تدریجی «بالغ» از ده ماهگی.

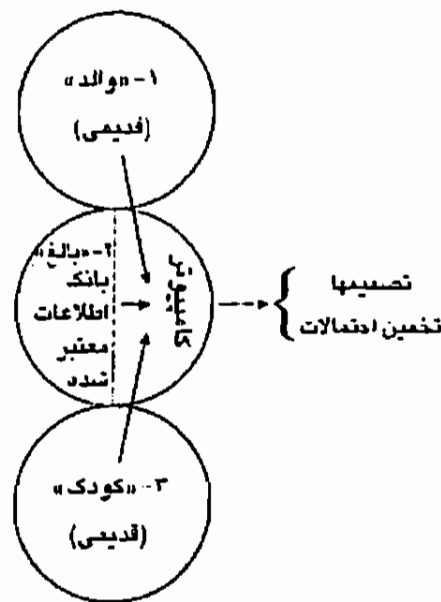
«بالغ» در سالهای اولیه زندگی بسیار شکننده و آزمایشی است، و به آسانی مغلوب فرمانهای «والد» و یا اسیر ترسهای «کودک» می‌شود. مادر درباره لیوان پایه‌بلند کریستال به بچه می‌گوید: «نه! نه! به آن دست نزن!» بچه احتمالاً دستش را پس می‌کشد و احياناً گریه می‌کند. اما در اولین فرصت او به هر حال به آن شیء دست می‌زند تا ببیند موضوع از چه قرار است. در بیشتر افراد جنبه «بالغ» علی‌رغم موانعی که پیش می‌آید به رشد خود ادامه می‌دهد و تا حدودی هر چه سن پیش می‌رود «بالغ» مؤثرتر کار می‌کند.

«بالغ» اصولاً کارش این است که تکه‌های متحرک را تبدیل به اطلاعات کند و این اطلاعات را بر اساس تجربیات قبلی به جریان اندازد و بایگانی کند. [۴] این جنبه با «والد» فرق دارد، از این جهت که «والد» به‌طور «تقلیدگونه‌ای» قضاوت‌کننده است و عملاً از مایه‌ها و معیارهای عاریت گرفته از گذشته عمل می‌کند. «بالغ» با «کودک» نیز فرق دارد بدینگونه که «کودک» ناگهانی و بی‌دلیل و برهان عمل می‌کند،

و اصولاً تابع احساسات است.^۱ از طریق «بالغ» است که انسان کوچک کم‌کم می‌تواند فرق بین زندگی را آنگونه که به او یاد داده و نشان داده بودند (یعنی «والد») و آنگونه که خودش آن را احساس کرده است (یعنی «کودک») و بالاخره آنگونه که خودش کشف و استنباط کرده است («بالغ») متوجه شود.

«بالغ» یک کامپیوتر برای به جریان انداختن و پردازش اطلاعات^۱ است. بنابر اطلاعاتی که از سه منبع به او داده شده محاسبه می‌کند و تصمیم می‌گیرد: از طریق «والد»، از طریق «کودک»، و از طریق اطلاعاتی که خود «بالغ» بدست آورده و مدام بدست می‌آورد (تصویر ۵). یکی از وظایف مهم «بالغ» آن است که اطلاعات بدست آمده از «والد» را بررسی کند و ببیند آیا این اطلاعات همچنان معتبر و قابل استفاده هست یا قدیمی شده و باید رد شود. دیگر اینکه اطلاعات «کودک» را هم واریسی کند و تصمیم بگیرد که آیا آن احساسها امروز مناسباند یا قدیمی و بیهوده شده‌اند. هدف، کنار گذاردن یا حذف «والد» و «کودک» نیست، بلکه آزاد بودن برای بررسی اطلاعات آنهاست. «بالغ» حتی ممکن است در سنین پایین نیز اقدام به بررسی و امتحان کردن اطلاعات «والد» بکند. و از اینجااست که ساخت شخصیتها قوام می‌گیرد. نوجوانی می‌تواند احساس ایمنی کند که در قضاوت «بالغ» او اطلاعات «والد» معتبر و صحیح باشد. «به من راست گفتند.» پسر بچه‌ای که سگ دلخواهش زیر ماشین می‌رود، به خودش می‌گوید: «مامان راست می‌گفت. ماشین توی خیابان خطرناک است.» دختر بچه‌ای که تازه یاد گرفته است خودش به توالی برود به این نتیجه می‌رسد که «راست است که آدم اگر شلوارش خشک باشد احساس پاکی و خوبی می‌کند.» اگر دستورات پدر و مادر همیشه براساس حقیقت و واقعیت باشد بچه نیز توسط «بالغ» خود بتدریج دارای مناعت طبع می‌شود و حس کامل بودن خواهد کرد. آنچه او محک زده و قبول کرده همیشه برایش معتبر خواهد ماند. اطلاعاتی که او از طریق امتحان و تجربه کسب کرده تبدیل به چیزهایی «دائمی» می‌شود که او می‌تواند همیشه به آنها اعتماد داشته باشد. آنچه او استنباط می‌کند و می‌فهمد به کمک آنچه به او یاد داده بودند تقویت و تثبیت می‌شود.

1) Data - Processing Computer.

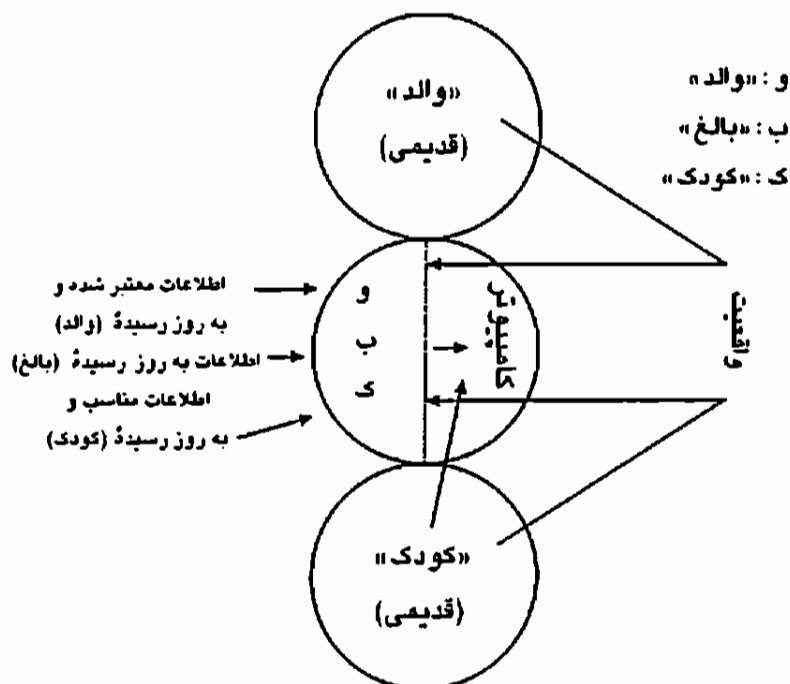


تصویر ۵: «بالغ» از سه منبع اطلاعات دریافت می‌کند.

در اینجا باید تأکید کرد که محک تأیید بر اطلاعات «والد» به وسیله «بالغ»، ضبط‌های «غیرخوب» در «کودک» را (که در ابتدا به او اعمال شده بود) پاک نمی‌کند. مادر معتقد است که بهترین راه برای اینکه به پسر سه ساله‌اش یاد بدهد که بازی کردن در وسط خیابان خطرناک است این است که وقتی این کار را کرد کتکش بزند. عکس‌العمل بچه از کتک البته ترس و خشم و احساس ناراحتی است - بدون اینکه به این حقیقت توجه کند که مادر او را دوست دارد و برای حفظ جان او است که این عمل را انجام می‌دهد. به هر حال این ترس و خشم و احساس ناراحتی ضبط می‌شود. بعدها، وقتی کودک فهمید که مادرش حق داشته و راست می‌گفته، تجربه آن احساس پاک نمی‌شود. ولی استنباط اینکه چگونه موقعیت اصلی بچگی احساسهای «خوب نیستم» متعددی از این نوع تولید نموده، می‌تواند آن بچه را امروز از بازنواختن آن ضبط‌ها رهایی بخشد. ما نمی‌توانیم احساس ضبط شده را پاک کنیم. ولی می‌توانیم، اگر خواستیم، کلید را بزنیم و آنها را موقتاً متوقف کنیم!

همانگونه که «بالغ» اطلاعات ضبط شده در «والد» را بررسی و به اصطلاح مطابق مد روز می‌کند تا تصمیم بگیرد که کدام معتبر و کدام غیر معتبر است، اطلاعات «کودک» را نیز بررسی می‌کند تا معلوم شود که کدام احساس را امروز می‌تواند با

اطمینان خاطر بکار ببرد. در اجتماعات امروز نامناسب نیست اگر زنی در مجلس عقد و عروسی دخترش گریه کند. اما نامتعارف این است که چون سکه‌ای از دستش در سوراخ فاضلاب خیابان افتاده بایستد و شیون کند. گریه و شیون هر دو از عوارض احساسهای «کودک» هستند، اما «بالغ» بروز احساسهای خود را فقط در جای مناسب بی‌اشکال می‌داند. وظیفه «بالغ» در تدوین و مطابق روز ساختن اطلاعات «والد» و «کودک» در تصویر ۶ نشان داده شده است. در این تصویر، «بالغ» به اطلاعات جدید واقعیت رجوع می‌کند. (مدارک زمانی به من می‌گفتند که سفر فضایی خیالی بیش نیست. حال من می‌دانم که واقعیت یافته است.)



تصویر ۶: وظیفه به روز رساندن اطلاعات و بررسی واقعیت توسط «بالغ».

یکی دیگر از وظایف «بالغ» ارزیابی احتمالات است. این کار در سنین کودکی رشد آهسته‌ای دارد و در حقیقت در بسیاری از افراد در تمام عمر رشد زیادی نمی‌کند. چه بسا بچه با لحظه‌های نامطبوعی مواجه می‌شود که ضمن آن باید به زور یکی از دو شق را انتخاب کند. (یا باید اسفناجت را تا ته بخوری یا از بستنی خبری نیست) که به بچه شوق زیادی برای بررسی احتمالات نمی‌دهد. احتمالات بررسی نشده، می‌توانند علائم زیربنای نهفته بسیاری از رفتارها و اعمال ناموفق ما باشند.

ظرفیت تخمین احتمالات شخص ممکن است با کوششهای آگاهانه افزایش یابد. همانند عضوی که با تمرین نیرومند می‌شود، جنبهٔ «بالغ» نیز می‌تواند از طریق تمرین و بکاربردن، رشد و توسعه‌ای قابل ملاحظه پیدا کند. اگر «بالغ» از احتمال وقوع مشکلی در آینده هشیار باشد از طریق ارزیابی احتمالات می‌تواند راه‌حلی نیز برای آن مشکل، اگر و هر وقت فرا رسید، بیندیشد.

اما، تحت فشار زیاد، «بالغ» ممکن است آسیب ببیند تا آنجا که اجازه دهد احساسات نامناسب بر او مستولی شوند. حد و مرز بین «والد» و «بالغ» و «کودک» بسیار شکننده است، تا آنجا که گهگاه اصلاً حد و مرزی مشخص نیست و شخص را آسیب‌پذیر و مستعد دریافت علائمی می‌نماید که ممکن است وضعیتهای احساس عجز و وابستگی بچگی را در او دوباره زنده کند. «بالغ» گاهی آنچنان با سیل علائم «خبرهای بد» غرق می‌شود که ناگهان فقط به صورت تماشاچی رفتار و حرکات خود درمی‌آید. در چنین موقعیتی شخص ممکن است بگوید: «می‌دانستم کاری که داشتم می‌کردم غلط است، اما نمی‌توانستم جلو خودم را بگیرم...»

عملها و عکس‌العملهای غیرواقعی، غیرمنطقی، و به اصطلاح «غیر بالغ» در افرادی که گفته می‌شود مبتلا به بیماری ضربه (یا ضغطة) عصبی^۱ هستند دیده می‌شود. علائم «خبرهای بد» در آن واحد به «والد» و «کودک» و «بالغ» یکجا ضربه می‌زند. عکس‌العمل «کودک» همان احساس قدیمی اوست - احساس اینکه «تقصیر من است»، احساس اینکه «من خوب نیستم». این ممکن است در شخص انواع مختلف پدیده‌های سرخوردگی ایجاد کند. شخص ممکن است باز خود را کوچک و عاجز و وابسته احساس کند. یکی از بدوی‌ترین این پدیده‌ها «جلوگیری از فکر» است. و یکی از جاهایی که این پدیده دیده می‌شود بیمارستانها است، که در آنها روش «درهای بسته» را بکار می‌برند. وقتی در به روی بیمار جدید بسته می‌شود عزلت‌گیری او سریعتر و بارزتر می‌شود. به این دلیل است که من با معالجهٔ بیمارانی که تحت توجه پدر و مادر یا خویشاوندان هستند موافق نیستم. توجه زیاد به «کودک» عاجز در شخص مرحلهٔ ترمیم و بازسازی «بالغ» را برای انجام وظایف اجرایی خود به تعویق می‌اندازد.

1) Traumatic Neurosis.

یک بیمارستان ایدئال در حقیقت می‌تواند یک «متل» با «محل سرگرمی» برای «کودک» و در مجاورت کلینیک و ساختمانهایی باشد که در آنها وسایل پرورش و خودکفایی «بالغ» طرح‌ریزی و تعبیه شده باشد. در اینجا پرستاران اونیفورم نمی‌پوشند و مثل پدر و مادر با بیماران رفتار نمی‌کنند، بلکه با لباسهای معمولی و با بکاربردن فنون آموزشهای حرفه خود به بیماران کمک می‌کنند تا هر شخصی یاد بگیرد که هویت «والد»، «کودک» و «بالغ» درون خود را درک کند.

در گروههای معالجاتی ما، هر کس از واژه‌های مصطلح و رایج نظیر «چرا» «بالغ»ات را بکار نمی‌اندازی؟ استفاده می‌کند. این در موقعی گفته می‌شود که طرف مخاطب ظاهراً احساساتی شده باشد. یا ممکن است پرسیده شود: «رفتار اصلی چه بود؟» معنای این پرسش آنست که «به» «بالغ» خود رجوع کن، و شباهت بین علائم کنونی را که موجب گرفتاری کنونی شده با تجربه مشابهی که در کودکی موجب ضبط چنین گرفتاری شده بود، تجزیه و تحلیل کن.

کار مداوم «بالغ» شامل بررسی اطلاعات قدیمی، اعتبار دادن یا اعتبار ندادن، و بالاخره دوباره بایگانی کردن آنها برای استفاده در آینده است. اگر این کار بخوبی و نرمی پیش برود، و تقریباً هیچ تضادی بین آنچه که به او یاد داده بودند و آنچه واقعیت است وجود نداشته باشد، کامپیوتر وضعیتش خوب، و آماده برای کارهای مهم است. از همه مهمتر کار خلاق است. نیروی خلاق، از حس کنجکاوی «کودک» زاده می‌شود، که البته در «بالغ» نیز هست. «کودک» جنبه خواستن را مهیا می‌کند و «بالغ» جنبه توانستن را. لازمه اساسی خلاقیت، زمان کامپیوتری است. اگر کامپیوتر تلنباری از کارهای قدیمی باشد وقت زیادی برای کار تازه نخواهد ماند. نکته دیگری نیز کمک می‌کند. بیشتر کارهای روزمره ما، رفتار و اعمال ما خودبخودی است و کامپیوتر به طرز خودکار عمل می‌کند. برای مثال هنگام رانندگی جلو چراغ قرمز خودبخود توقف می‌کنیم، و برای این تصمیم مغز خود را برای تحقیق و پی‌گیری در جزئیات آیین‌نامه راهنمایی و مقررات ترافیک و جریمه و خطرات و آمار مرگ و میر حوادث رانندگی بکار نمی‌اندازیم اگر قرار بود برای هر تصمیم از آغاز شروع کنیم یا بدون استفاده از اطلاعاتی که از پدر و مادرمان دریافت کرده بودیم کار کنیم، کامپیوتر مغز دیگر زمانی برای مرحله خلاقه نداشت.

عده‌ای خود را متقاعد کرده‌اند که بچه‌ای که با انضباط و «دیسپلین» سخت

بزرگ نشده باشد و جلوی او را با مقررات خشک نگرفته باشند، نسبت به بچه‌ای که پدر و مادرش او را با انضباط و مقررات بار آورده‌اند، دارای قوه خلاقه بیشتری است. من گمان نمی‌کنم این نکته درست باشد. نوجوانی که اوقات خود را بیهوده صرف تصمیم‌گیریهای باطل که اغلب برای آنها اطلاعات کافی هم ندارد به هدر ندهد وقت بیشتری برای خلاقیت دارد - برای تحقیق، کشف، بازکردن، پیاده کردن و دوباره سوار کردن اسباب‌بازیهایش. پسر بچه‌ای که می‌خواهد از خانه بیرون برود و آدم برفی درست کند اگر وقتش را به خاطر پوشیدن جوراب پشمی بلند صرف بگومگو با مادرش بکند وقت کمتری برای کار خود خواهد داشت. بچه‌ای که آنقدر بی‌انضباط است که اجازه دارد با زغال روی دیوار خانه نقاشی کند یا چیز بنویسد وقتی این کار را روی دیوار همسایه بد عنق کرد باید حاضر باشد که احتمالاً مکافات دردناکش را هم پس بدهد. نتایج دردناک، احساسهای «خوب» تولید نمی‌کنند. نتایج دردناکی هم هستند که وقت بسیار بیشتری می‌گیرند: مثل خوابیدن توی مریضخانه پس از یک حادثه اتومبیل که منشأ واقعی آن بی‌دقتی محض است. زمان کامپیوتری انسان محدود است. کارهای ضد و نقیض، مغز را به مصرف زیاد و غیرضروری وا می‌دارد. یک عامل وقت‌گیرنده بسیار جدی موقعی است که اطلاعاتی که «والد» به عنوان حقیقت ضبط کرده است به نظر «بالغ» درست درنیاید. نوجوانی که همواره و به‌طور مرتب متوجه می‌شود که قسمت اعظم آنچه که ضبطهای «والد» او بوده با واقعیت تطبیق می‌کند، دارای شخصیتی راحت و لذا دارای وقت و نیروی خلاق بیشتری است. در نتیجه او می‌تواند این اطلاعات را فوری با برچسب «معتبر» دوباره در خود بایگانی کند. به آن اعتماد داشته باشد، دیگر به آن نیندیشد، و به کارهای دیگر بپردازد - مثل درست کردن یک مدل هواپیمای چوبی، یا حل کردن معادلات جبری تکالیف دبیرستانش.

اما بدبختانه وقت بیشتر نوجوانان مصروف تناقضاتی می‌شود که بین ضبطهای «والد» آنها با آنچه که خودشان به عنوان واقعیت درمی‌یابند وجود دارد. بزرگترین مسئله آزاردهنده این است که نمی‌توانند بفهمند چرا «والد» چنین قید محکمی بر آنها دارد. روزی که حقیقت به در بسته «والد» انگشت می‌زند، «والد» می‌گوید: «بسیار خوب، بیا بنشین باهم حرف بزنیم.» بچه کوچکی که پدرش در زندان است و مادرش مجبور است به خاطر سیرکردن شکم دست به دزدی بزند، روی «والد» خود

آثار بسیار زیاد و بسیار عمیق دارد. پدر به او گفته بود «به پلیسها اعتماد نکن!» بعد بچه به پلیس جوانی برمی خورد که انسان خوبی است. «بالغ» بچه به اطلاعات گرفته از این مرد خوب که در کوچه شان زندگی می کند - و گاهی هم با بچه ها بازی می کند - می اندیشد. برای این بچه، وضعیت روحی با درگیری متناقض عجیبی همراه می شود - تناقض بین آنچه که خود او به عنوان حقیقت با چشمهای خود می بیند، با آنچه که پدر به او یاد داده بود. «والد» به او یک چیز می گوید و «بالغ» چیز دیگر. بچه، در دوران وابستگی به پدر و مادر برای ایمنی خود، صرفنظر از اینکه این دوران و رفتار آنها چقدر سخت و خشن باشد، حرفهای آنها را در این باره که به پلیسها نباید اعتماد کرد قبول می کند. این شیوه نقل و انتقال تعصب بین افراد است. طفل کوچک برای ایمنی خود ترجیح می دهد دروغ را قبول کند، نه چشم و گوش خود را. «والد» آنچنان «کودک» را تهدید می کند (طی مشاجرات مداوم درونی او) که «بالغ» ممکن است سرانجام از تلاش برای بررسی حالات ضد و نقیض صرفنظر کند. بنابراین گزاره «پلیسها بدند» به عنوان جزئی از اطلاعات حقیقی تثبیت می شود. این حالت که آلودگی «بالغ» نامیده می شود در فصل ۶ بررسی خواهد شد.

چهار وضعیت زندگی

زیرا تلخی بذله‌گوییهای متعارف در این واقعیت نهفته است که این بذله‌گوییها، بالصراحه و عاری از هر نوع فریبی، به روشی انسانی، منعکس‌کننده مفهوم بچه بودن است.

— کیر گگارد^۱

در اوایل زندگی، هر طفلی به این نتیجه می‌رسد که «من "خوب" نیستم». درباره پدر و مادر خودش هم به این نتیجه می‌رسد که «شما "خوب" هستید». این اولین چیزهایی است که طفل درباره زندگی و دنیایی که باید عمری را در آن بگذراند، احساس می‌کند، و این وضعیت «من "خوب" نیستم - شما "خوب" هستید» مهمترین نتیجه‌گیری تمام عمرش است. این نتیجه‌گیری به‌طور دائمی در او ضبط می‌شود و در تمام کارهایی که می‌کند تأثیر خواهد داشت. با وجود این، از آنجا که این یک نتیجه‌گیری است، می‌تواند تغییر کند - اما فقط با یک نتیجه‌گیری دیگر و نه پیش از آنکه آن نتیجه‌گیری اولیه فهمیده شود.

برای اثبات وجود این ستیزه‌های درونی من در نظر دارم که اولین قسمت این فصل را به تشریح و بررسی وضعیت نوزاد، نوزاد در حال رشد، و طفل کوچک قبل از زبان بازکردن و در دوران زبان باز کردن بپردازم. بسیاری از مردم اصرار دارند که «بچه‌گی خوب و شاد»ی داشته‌اند و هیچ‌گونه احساس و نتیجه‌گیری «من "خوب" نیستم - شما "خوب" هستید» نداشته‌اند. من گمان می‌کنم هر بچه‌ای، صرف‌نظر از

۱ Soren Kierkegaard (۱۸۵۵ - ۱۸۱۳): فیلسوف دانمارکی که پدر فلسفه مذهب وجود یا

اگزیستانسیالیسم محسوب می‌شود. - م.

داشتن دوران «بچگی خوب و شاد» این نتیجه‌گیری را می‌کند. در اینجا من در نظر دارم ابتدا درباره‌ی دوره‌ی ورود او به زندگی صحبت کنم و به مدارک و دلایلی اشاره کنم که وجود دارند و ثابت می‌کنند که رویدادهای تولد و زندگی نوزاد، گرچه خود شخص البته آنها را به خاطر نمی‌آورد، ضبط می‌شوند.

در این رابطه ما بار دیگر به گفته‌ی پنفیلد توجه می‌کنیم که می‌گوید مغز شخص سه وظیفه انجام می‌دهد: (۱) ضبط کردن؛ (۲) به یاد آوردن؛ (۳) دوباره زنده کردن. اگرچه به یاد آوردن تجربیات اولین دوره‌ی زندگی غیرممکن است، به هر حال مدارکی وجود دارد که ثابت می‌کند ما می‌توانیم تجربیات اولیه را دوباره زندگی کنیم، یعنی دوباره آن تجربه‌ها را زندگی می‌کنیم، و به همان احساسهای حالت نوزادی باز می‌گردیم. از آنجا که نوزاد نمی‌تواند کلمات را بکار ببرد، عکس‌العملهای او محدود به حس، احساس و اوهام مبهم است. و اینها به‌وسیله‌ی گریه و به‌وسیله‌ی بعضی حرکات جسمانی که ناراحتی یا راحتی او را ابراز می‌کنند نشان داده می‌شود. احساس و اوهام او گرچه به‌خاطر بی‌زبانی‌اش در موقع ضبط غیرقابل درک‌اند، اغلب در رؤیاهای سالهای بعد زندگی تکرار می‌شوند.

برای مثال: زن جوان بیماری موضوع خواب بد یا کابوسی را برای من می‌گفت که بکرات در طول عمر و در سنین مختلف برای او اتفاق افتاده بود. هر بار که این کابوس را می‌دید سراسیمه از خواب می‌پرید، در حالی که تپش قلبش شدید و تنفسش مقطع و سنگین می‌شد. زن جوان می‌کوشید این کابوس را توصیف کند؛ اما کلمات دقیقی برای تشریح آن پیدا نمی‌کرد. در یکی از تلاشهایش برای توصیف آن کابوس، گفت که در آن حال خودش را چنین تصور می‌کرده است: «من یک ذره کوچک و ریز و ناتوان بودم و اجرام کیهانی بزرگ و عظیم و مدوری مرا در خود می‌چرخاندند... آن اجرام مثل مارپیچهای بزرگی مدام بزرگتر و بزرگتر می‌شدند و مرا در خود محصور می‌کردند... و من انگار داشتم در این اجرام گرد و عظیم و غول‌آسا گم و ناپدید می‌شدم.» گرچه این زبان حال او از نظر خودش ظاهراً دلالت بر ترس از دست دادن هویتش می‌کرد، اما ماهیت این وحشت فوق‌العاده نشان می‌داد که ترس از دست دادن جان در میان است، یعنی همان اولین عکس‌العمل حیاتی فرد در برابر تهدید مرگ.

بعدها زن جوان بار دیگر خبر از این کابوس داد. پس از یک سال دوباره به

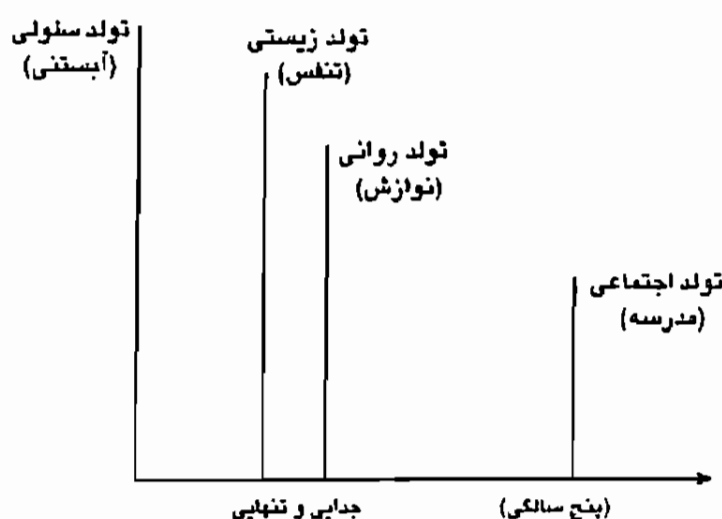
سراغش آمده بود. در آن ایام او و شوهرش در سفر بودند، و آن روز در رستورانی دور افتاده، که غذایش به خوبی فضایش نبود ناهار خورده بودند. وقتی به هتل برگشتند، زن احساس سنگینی کرد و دراز کشید تا چرتی بزند. بلافاصله خوابش برد. اما پس از اندک مدتی با وحشت و خوف ناشی از همان کابوس بیدار شد. همچنین دل پیچه‌های عجیبی احساس می‌کرد به طوری که می‌گفت: «از درد دستهایم را روی شکمم گذاشته بودم و دولا می‌شدم.» اخیراً در زندگی او حادثه اضطراب‌انگیز و بدی روی نداده بود. بنابراین به نظر می‌رسید که تجدید کابوس نتیجه تأثیر یک معده‌درد وحشتناک در گذشته باشد. اما کابوس هنوز هم غیرقابل توصیف بود. با اینهمه او این بار حس تازه‌ای را نیز بیان کرد: احساس اینکه داشته خفه می‌شده.

توجه به مطالب دیگری دربارهٔ دوران بچگی و بخصوص به مادر این بیمار، مرا راهنمایی کرد تا به ریشهٔ احتمالی این رؤیاها پی ببرم. مادر او زنی چاق و درشت هیكل بود و بچه‌هایش را با پستان شیر می‌داد و همیشه می‌گفت هیچ ناراحتی و دردی در بچه وجود ندارد که با یک شکم سیر شیر خوردن خوب نشود. به نظر او بچه‌ای خوب نگه‌داری می‌شد که خوب تغذیه بشود. اغلب وقتی بچه‌هایش را زیر پستان شیر می‌داد و می‌خواست خودش هم به خواب می‌رفت. او همچنین زنی پرخاشگر و امر و نهی کن بود. من اینطور استنباط کردم (و البته حدس و استنباط تنها کاری است که ما می‌توانیم بکنیم) که رؤیای تکرار شوندهٔ زن جوان به احتمال زیاد منشأ و ریشه‌اش در بچگی او، یعنی در دورانی بود که او هنوز قدرت تکلم نداشت، و بی‌شک به همین دلیل بود که نمی‌توانست رؤیایش را توصیف کند. تداعی رؤیا با دل پیچه نیز نشان می‌داد که احتمالاً در سنین اولیه معده‌دردی در کار بوده است. احتمالاً مادر در بچگی او را پس از اینکه سیر می‌شد به زور و با چپاندن پستان در دهانش وادار می‌کرد که باز هم بخورد. احساس حالت «خواب بد»، بیخوابی، خفه شدن، و دل پیچه، بی‌شک در آن موقع هم در بچه بوجود آمده بود. محتوای رؤیا (اجرام عظیم و بزرگ و مدور کیهانی که ذرهٔ کوچکی را در خود محصور می‌کردند) احتمالاً همان پستانهای مادر و شاید هم حضور خود مادر بوده است.

این نوع ماهیت رؤیا در این زن جوان اثبات این فرضیه را برای ما محرز می‌کند

که تجربه‌های اولیه ما، اگرچه بیان ناشدنی بودند، ضبط شده‌اند و امروز بازنواخته می‌شوند. دلیل دیگری بر اینکه تجربه‌های اولیه پس از تولد در مغز ضبط شده‌اند، محفوظ نگه داشته شدن فراگیریهایی گذشته است. پاسخهای نوزاد به محرکهای خارجی، با اینکه در ابتدا غریزی به نظر می‌آیند، آثار تجربیات عادت داده شده یا فراگرفته (ضبط شده) را منعکس می‌کنند. مثلاً بچه بزودی صدای پای مادرش را می‌شناسد و وقتی آن را می‌شنود سرش را به آنطرف برمی‌گرداند. اگر تمام تجربه‌ها و احساسها ضبط شده باشند، می‌توان چنین استنباط کرد که نمونه‌هایی از هراسها و خشمها و ترسهایی که ما امروز در موقعیتهای مختلف حس می‌کنیم دوباره زنده شدن حالت اصلی آن هراسها و خشمها و ترسهایی است که در بچگی داشته‌ایم. به عبارت دیگر، می‌توانیم این حالتها را در واقع باز نواختن نوار اصلی گذشته بدانیم.

برای فهمیدن این اشارات ضمنی لازم نیست موقعیت نوزاد را بررسی کنیم. با مراجعه به «تصویر ۷»، خطی را از لحظه تولد نطفه‌ای تا سن پنج سالگی مشاهده می‌کنیم. اولین قطعه زمانی، نه ماه فاصله بین تولد نطفه‌ای (آبستنی) تا تولد زیستی (تولد واقعی) است. این نه ماه، که آغاز زندگی فرد و به صورت جنینی است، در محیطی صورت می‌گیرد که دارای کاملترین شرایطی است که انسان در همه عمر تجربه خواهد کرد. این زندگی را معمولاً یک حالت «همزیستی صمیمانه» (Symbiotic Intimacy) می‌نامند.



تصویر ۷: تولدهای فرد از آبستنی تا پنج سالگی.

پس از آن، به هنگام تولد واقعی، در عرض چند ساعت نوزاد در حالتی که در تضادی فجیع با محیط قبلی است به جلو رانده می‌شود. در محیطی که اکنون فرو آمده، در معرض عوامل بیگانه و مشکوک و هولناکی از قبیل سرما، ناهمواری، دستهای خشن، زور، فشار، سر و صدا، عدم حمایت، نور زیاد، جدایی، و تنهایی قرار می‌گیرد. نوزاد برای مدت کوتاهی در این دنیا، بریده از همه جا، جدا و تنها و رها شده است. بنا بر چندین فرضیه دربارهٔ رویداد فجیع تولد، احساس تولید شدهٔ این تجربه در مغز کودک به نحوی ضبط می‌شود و باقی می‌ماند. این فرضیه با موارد فراوانی از رؤیاهای تکرار شونده که به وسیلهٔ اشخاص مختلف پس از یک گرفتاری روحی تجربه می‌شود تأکید شده است. بیمار خوابی را توصیف می‌کند که در آن از میان آب آرامی که در آن غوطه‌ور است ناگهان به درون سوراخی شبیه سوراخ فاضلاب کشیده و فرو برده می‌شود، و در اینگونه خوابها، او همچنین حرکت با سرعت زیاد و فشار شدید را تجربه می‌کند. این احساس همچنین در مورد بیماران گرفتار بیماری «محیط بسته هراسی»^۱ نیز مشاهده می‌شود. نوزاد در سیل تسخیرکننده‌ای از محرکهای ناخوشایند دست و پا می‌زند و احساسهایی که در نتیجهٔ این تجربه در کودک باقی می‌ماند، به گفتهٔ فروید مدل تمام اضطرابهای بعدی زندگی اوست. [۱]

دقایقی پس از تولد، نوزاد با یک نجات‌دهنده مواجه می‌شود. انسان دیگری که او را در پوشش گرمی می‌پوشاند، از او نگه‌داری می‌کند، و حرکات آرامش‌بخش نوازش را به او نشان می‌دهد. این نقطه‌ای است که تولد روانی نوزاد شروع می‌شود. (تصویر ۷) این اولین نمونهٔ اطلاعاتی است که زندگی «در این بیرون» تمامش هم بد نیست. این لحظهٔ شروع التیام و برقراری مجدد نزدیکی است. این احساس مسیر ارادهٔ او را برای زنده ماندن باز می‌کند. نوازش و لمس، یعنی تماس تکرار شونده با بدن دیگران، برای او اهمیت اساسی و حیاتی دارد. بدون این لمس و نوازش او خواهد مرد. اگر جسماً نمیرد، روحاً خواهد مرد. مرگ جسمی که از آن

۱) Claustrophobia: نوعی نوروز (روان نژندی) که با ظهور دلهره در فرد، وقتی که در محیطی بسته قرار گرفته است مشخص می‌شود. (لغتنامهٔ روانشناسی). - م.

به عنوان «تحلیل رفتن روزافزون» (Marasmus) یا «دق» یاد شده، اغلب در شیرخوارگاهها یا مؤسسه‌هایی از نوع آن، بکرات دیده شده است. در اینگونه مؤسسات بچه گاهی از تماس بدن و نوازش محروم می‌شود. در اینگونه موارد هیچگونه سبب جسمی برای وقوع مرگ جز غیبت این محرک اساسی، یعنی نوازش، وجود نداشته است.

این وضع متلون یک ساعت خوب و یک ساعت بد، نوزاد را دائم در حالت غیرمتعادل نگه می‌دارد. طی دو سال اول زندگی، او به‌خاطر نداشتن وسیله تفهیم - یا کلمات - نمی‌تواند حال نامطمئن و مشکوک خود را در این دنیا ابراز کند. اما با وجود این، دائماً جزئیات احساس حاصله از روابط بین خود و دیگران - و عمدتاً مادر - را ضبط می‌کند، و البته همانطور که گفته شد این احساسها مربوط به نوازش و عدم نوازش است. هر کس که این نوازش را به او می‌دهد «خوب» است. جمع بندی او از وضع مخصوص خودش، به‌خاطر نامطمئن بودن او از هرگونه وضعیت «خوب» که گهگاهی و گذرا است، مدام با احساسهای «غیر خوب» تعویض می‌شود. سرانجام، عدم اطمینان وی را متقاعد می‌کند که «من "خوب" نیستم». در کدام مرحله کودک در مورد وضعیت «من "خوب" نیستم - شما "خوب" هستید» تصمیم نهایی را می‌گیرد؟

پیاژه [۲] براساس تحقیقات و ملاحظات بسیار دقیق خود معتقد است که نوزادان و خردسالان طرز برخورد «هر چه پیش آید خوش آید» را در ماههای اولیه زندگی آغاز و در پایان دو سالگی تقریباً تکمیل می‌کنند. به عبارت دیگر، اطلاعات مختلف به صورت نامنظم در مغز متراکم می‌شوند به‌طوری که پس از مدتی خود دارای طرحی می‌شوند که فقط چنین نتیجه‌گیری از آنها ممکن است. پیاژه می‌گوید: «طی دو ساله اول زندگی، تکامل حسی - حرکتی هوش کودک، و همچنین احساس او از عظمت و پیچیدگی جهان، ظاهراً او را به یک حالت تعادل که در مرز منطقی فکر کردن است می‌رساند».

به نظر من این «حالت تعادل»، که در پایان دوسالگی یا در سه سالگی بوجود می‌آید، حاصل نتیجه‌گیری طفل درباره خودش و دیگران، یا وضعیت زندگی او است. طفل بعد از حس کردن «وضعیت» خود، زمینه محکمی برای پیش‌بینیها و انتظارات خود دارد. به گفته پیاژه، البته این مراحل اولیه فکری قادر نیستند

حقایق را «بدانند یا ابراز کنند»، بلکه فقط محدود به امیدواری یا انطباق علمی با محیط می‌باشند: اگر «من "خوب" نیستم» و «شما "خوب" هستید»، پس من چه کاری می‌توانم بکنم که شما که «انسان "خوب" هستید» با من که «انسان "خوب" نیستم» خوب باشید؟ این وضعیت روحی برای کودک چندان دلپذیر نیست. اما دست کم واقعیتی است، و از هیچ بهتر است. بنابراین این حالت تعادل برقرار می‌شود. «بالغ» ذهن کودک موفق شده است اولین شاهکار خود را بزند: توانسته است «برای زندگی معنی و مفهومی بتراشد»: توانسته است دلیلی بیابد برای مسئله ارتباط با دیگران - که به قول آدلر^۱ «مسئله اصلی زندگی» است و سولیوان^۲ آن را «طرز فکرهای فردی که شخص تا ابد با خود به همه جا می‌برد» می‌نامد.

یکی از روشن‌ترین تعریفهای موضوع رشد وضعیت روحی زندگی به وسیله کوبی بیان شده است:

این امکان برای ما وجود دارد که یک نتیجه‌گیری کنیم: مثلاً، در اولین مرحله زندگی یعنی بین ماههای اولیه و کنی بعد از آن، اغلب یک وضعیت روحی (یا طرز فکر) احساسی نسبت به دنیا آغاز و تثبیت می‌شود... و این یک حقیقت ثابت شده است که وقتی یک وضعیت روحی مهم در آغاز زندگی اتخاذ شد، تبدیل به وضعیت مؤثری می‌شود که شخص تا پایان عمر تمایل دارد به‌طور خودبخود به آن وضعیت برگردد. این ممکن است برای زندگی انسان کوچک عامل عمده ایمنی، یا برعکس، عامل عمده آسیب‌پذیری باشد. در حقیقت بوجود آمدن یک وضعیت روحی مهم احتمالاً یکی از ابتدایی‌ترین حقایق جهانی زندگی در تکامل مرحله اختلال عصبی انسانی است، چون پدیده‌ای است که در سن پیش از تکلم و غالباً در دوران نوزادی اتفاق می‌افتد... در مواردی که این وضعیت روحی تثبیت شده اولیه دردناک باشد آن شخص ممکن است بالاجبار تمام عمر را در تلاش مبارزه برای دفاع از آن بگذراند - یعنی باز با بکاربردن

(۱) Alfred Adler (۱۸۷۰ - ۱۹۳۷): روانپزشک اطریشی. - م.

(۲) Harry Stack Sullivan (۱۸۹۲ - ۱۹۴۹): متخصص امریکایی امراض روانی که معتقد بود روانکاوی باید با مطالعه جامعه درباره تأثیر تمدن و فرهنگ و شخصیت آدمی تکمیل شود. - م.

روشنایی آگاهانه، محتاطانه، یا ناآگاهانه که هدف تمام آنها اجتناب از این وضعیت مهم آکنده از درد است. [۳] عبارات مشخص شده از تامس هریس است.

کوبی سپس این سؤال را مطرح می‌کند که آیا این وضعیت‌های روحی در مراحل بعدی زندگی قابل تغییرند یا نه. من معتقدم که قابل تغییرند. اگرچه آثار تجربیات اولیه در ذهن انسان که باعث بوجود آمدن وضعیت خاصی شده‌اند پاک شدنی نیستند، ولی به عقیده من وضعیت‌های اولیه را می‌توان تغییر داد. نتیجه‌ای که یکبار گرفته شد، می‌تواند دوباره گرفته شود.

«تحلیل رفتار متقابل» افراد، طبقه‌بندی زیر را از امکان چهارگونه وضعیت زندگی در رابطه با خود و دیگران تشکیل می‌دهد.

۱. «من "خوب" نیستم - شما "خوب" هستید»
۲. «من "خوب" نیستم - شما "خوب" نیستید»
۳. «من "خوب" هستم - شما "خوب" نیستید»
۴. «من "خوب" هستم - شما "خوب" هستید»

پیش از آنکه به تشریح بیشتر هر یک از این وضعیت‌ها بپردازم، مایلم چند نکته کلی در مورد آنها ذکر کنم. به عقیده من، تا پایان دو سالگی و احتمالاً در طول سه سالگی، کودک نزد خود یکی از سه وضعیت اول را نتیجه‌گیری کرده است. وضعیت «من "خوب" نیستم - شما "خوب" هستید» اولین نتیجه‌گیری موقتی کودک براساس اولین سال زندگی اوست. در پایان دو سالگی این وضعیت یا تحکیم می‌شود، یا ممکن است جای خود را به وضعیت دوم «من "خوب" نیستم - شما "خوب" نیستید» یا وضعیت سوم «من "خوب" هستم - شما "خوب" نیستید» بدهد. پس از آنکه در یک وضعیت تثبیت شد، بچه به‌طور دائم در این وضعیت باقی می‌ماند، و هر کاری که می‌کند این روحیه در آن تأثیر خواهد داشت. این وضعیت روحی تا پایان عمر در او وجود خواهد داشت، مگر آنکه بعدها، آگاهانه و با تفکر، مصمم شود آن را به وضعیت چهارم (آخر) تغییر دهد. قرار گرفتن در هر یک از سه وضعیت اولیه کاملاً بسته به وجود «نوازش» است. همچنین سه وضعیت اول در دورانی که طفل قوه تکلم درست ندارد بوجود می‌آیند. این سه وضعیت یک نوع نتیجه‌گیری هستند، نه یک جور توضیح. با وجود این، چیزهایی پیچیده‌تر و

عمیقتر از تجربه‌های «تحریک و عکس‌العمل» به شمار می‌آیند و به قول پیازه «استنتاجهای ذهنی برای درک مفهوم علت و معلولی محیط» هستند. به عبارت دیگر، وضعیتهای چهارگانه محصول کار «بالغ» انسان کوچک در بکار انداختن اطلاعات به شمار می‌آیند.

«من "خوب" نیستم - شما "خوب" هستید»

این وضعیت، وضعیت کلی و جهانی اوایل کودکی، و برداشت منطقی نوزاد از تولد و دوران نوزادی است. در این وضعیت عامل «خوب بودن» هست، چون «نوازش» هست. هر کودکی این نوازش را احساس می‌کند، صرفاً از این جهت که باید او را بلند کرد، لمس کرد و از او نگه‌داری کرد. بدون این حداقل بلند کردن و نوازش، بچه زنده نخواهد ماند. همچنین، در این وضعیت، عامل «خوب نبودن» وجود دارد. این نتیجه‌گیری و برداشت او از خودش است. من معتقدم که دلایلی فراوان و مسجل (از احساسها) وجود دارد که مجبورش می‌کند این برداشت «خوب نبودن» را در اوایل نسبت به خود داشته باشد. هنگام بحث درباره «تحلیل رفتار متقابل» با بیماران و غیر بیماران، تقریباً همیشه من با عکس‌العمل «درسته!»ی آنها در مورد وجود احساس «غیر خوب» در «کودک» مواجه شده‌ام. به عقیده من همین اقرار به وجود «کودک» «غیر خوب» در وجود هر یک از ما، تنها راه دلسوزانه و درمان‌پذیری است که با آن می‌توانیم «بازیها»^۱ را توجیه کنیم. با توجه به جهانی بودن «بازیها» می‌توانیم به جنبه جهانی بودن احساس «من "خوب" نیستم» نیز که برداشت منطقی و ساده‌ای است پی ببریم. علت اختلاف و جدایی آدلر و فروید نیز در همین نکته بوده است. برخلاف فروید که روابط جنسی را منشأ تلاش و زندگی بشر می‌دانست، آدلر عقیده داشت که احساس حقارت یا احساس «غیر خوب» است که در مورد منشأ کلیه تلاشهای بشر جنبه جهانی دارد. آدلر ادعا می‌کرد که بچه به‌سادگی به علت جثه کوچک و عجز و ناتوانی‌اش، خواه ناخواه و به‌طور اجتناب‌ناپذیر نسبت به بزرگترها و محیط خود احساس حقارت می‌کند. هاری ستاک سولیوان بسیار تحت تأثیر آدلر بود و من بسیار تحت تأثیر سولیوان هستم

۱) در صفحات آینده همین فصل موضوع «بازیها» شرح داده خواهد شد. - م.

که پنج سال پیش از مرگش را با او کار می‌کردم. سولیوان که بزرگترین خدمتش به علم روانکاوی امروز تشریح موضوعی «روابط بین اشخاص» یا «رفتار متقابل» است، عقیده داشت که طفل احساس اعتماد به خود را تماماً بر مبنای نظر و ارزشیابی دیگران یا آنچه او «ارزشیابی منعکس شده» می‌نامد بنا می‌کند. به گفته او:

بچه فاقد وسایل و تجربه لازم برای تعیین تصویر واقعی خودش است. بنابراین تنها ملاک برای او، عکس‌العمل دیگران نسبت به اوست. دلایل زیادی در کار نیست که او این عکس‌العملها و ارزشیابیها را مورد سؤال قرار دهد، و به هر صورت او بیشتر از اینها کوچک و ناتوان است که آنها را به مبارزه بطلبد یا علیه آنها طغیان کند. او مطیعانه احکام و قضاوتها و همه چیز آنها را می‌پذیرد - چیزهایی که در ابتدا به صورت کلمات، اشارات، یا حرکات به کودک ابلاغ می‌شود... بدین ترتیب، طرز برخوردی که در اوایل زندگی به وسیله شخص یادگرفته می‌شود تا پایان عمر با اوست - با این احتمال که موقعیتها و محیطهای فوق‌العاده بعدی یا تجربیات بعدی، می‌تواند در او تأثیر بگذارد. [۴]

در وضعیت اول، انسان احساس می‌کند که زیردست دیگران است. احساس نیاز شدیدی به نوازش و شناخته شدن دارد - که این نیز خود شکل روانی دیگری برای نوازش جسمی است. در این وضعیت، امید نیز وجود دارد زیرا منبعی برای نوازش در کار است - «شما "خوب" هستید» - حتی اگر نوازش دائمی نباشد. «بالغ» مایه‌ای برای بکار افتادن دارد: چه باید بکنم که نوازش آنها یا تحسین آنها را بدست آورم؟ دو راه وجود دارد که شخص بتواند از این وضعیت خارج شود. راه اول آن است که شخص آن پیش‌نویس زندگی^۱ (یا زندگی خام اولیه) را که

۱) Life Script. تحلیل «پیش‌نویس زندگی» (یا زندگی خام اولیه) Script Analysis روش پرده برداشتن از تصمیمهای اولیه و ناآگاهانه زندگی است که طفل آنها را به عنوان راه زندگی اتخاذ می‌کند. مقصود من از «پیش‌نویس زندگی» همان نظریه عمومی است: مطالعات قاطع و روشنگرانه‌ای درباره منشأ و تجزیه و تحلیل «پیش‌نویس زندگی» به وسیله تعدادی از تحلیلگران رفتار متقابل منجمله برن (Berne)، ارنست (Ernst)، گرودر (Groder)، کارپمن (Karpman) و استاینر (Steiner) انجام شده است.

احساس «غیر خوب» را در او تأیید می‌کند، دوباره زندگی کند (و بر آن مسلط شود). این «پیش‌نویس زندگی» ناآگاهانه به دست «کودک» نوشته می‌شود. این نوشته ممکن است یک زندگی گوشه‌گیرانه را ندا دهد - چون بودن در کنار این مردمی که «خوب» هستند زیاده از حد دردناک است. بدین ترتیب، این چنین اشخاص ممکن است برای نوازشها به قوه تخیل و وانمود کردن روی آورند، در مخیله خود با نقشه‌های عجیب و پرآرزوی اگر من... و وقتی من... سرگرم شوند. «پیش‌نویس زندگی» برای اشخاص دیگر ممکن است حرکات تحریک‌کننده را ندا دهد، تا دیگران را متوجه خود کند (نوازش منفی) و بدین ترتیب باز ثابت کند که «من "خوب" نیستم». این مورد همان مورد «پسر بد» است. می‌گویید من بدم، خوب من هم ثابت می‌کنم بدم! این شخص بی‌شک تمام عمر لگد می‌زند، تف می‌اندازد، پنجول می‌کشد، تا فقط این درستی فریب‌آمیز را نشان بدهد که «من "خوب" نیستم - شما "خوب" هستید». جنبه بدبختی رقت‌انگیزی که در این مورد وجود دارد، آن است که درستی وضعیت حفظ می‌شود، ولی به‌طور کلی به نومیدی می‌انجامد. نهایت این وضعیت تسلیم شدن یا خودکشی است.

راه معمولی‌تر تسلط بر این وضعیت، «ضد پیش‌نویس» است (که این نیز ناآگاهانه انجام می‌گیرد) - با گرفتن سطوری از «والد»: «تو می‌توانی خوب باشی - اگر...». چنین شخصی دنبال دوستان یا همکارانی می‌گردد که در شخصیت خود «والد» بزرگی دارند و او از آنها نوازشهای بزرگی انتظار دارد، چون «والد» بزرگتر دال بر وجود نوازشهای بیشتر و بزرگتر است. (نوازشهای «خوب» فقط از اشخاص «خوب» دیده می‌شوند، و «والد» «خوب» است، همانطور که در آغاز بود). این نوع اشخاص معمولاً مشتاق و خواستار و آماده انجام خدمت و برآوردن درخواستهای دیگران‌اند. اینها معمولاً کسانی هستند که به عنوان «بهترین مردم ما...» از آنها یاد می‌شود و به‌خاطر تمجید و تحسین به مقامهای بالا می‌رسند. با وجود این، آنها محکوم به یک عمر کوهنوردی‌اند ولی فقط با این نتیجه که هر وقت به قله رسیدند کوه دیگری را در مقابل خود مشاهده کنند. «غیر خوب» «پیش‌نویس» را رقم می‌زند، و «شما "خوب" هستید» (و من می‌خواهم مثل شما باشم) «پیش‌نویس مخالف» را. اما هیچکدام از اینها شادی یا معنی و ارزشی پایدار به‌بار نمی‌آورد، چون وضعیت تغییر نمی‌کند. «هر چه می‌کنم، باز «خوب» نیستم».

به هر حال، وقتی که وضعیت کشف شود و تغییر یابد، موفقیتها و مهارتهایی که در نتیجه «پیش‌نویس مخالف» به دست آمده‌اند می‌توانند به شخص در امر بازسازی و طرحهای تازه‌ای برای زندگی خود بر محور «بالغ» کمک کنند.

«من "خوب" نیستم - شما "خوب" نیستید»

اگر همهٔ بچه‌هایی که از دوران نوزادی زنده بیرون می‌آیند در ابتدا وضعیت «من "خوب" نیستم - شما "خوب" هستید» را نتیجه‌گیری کنند، پس چه می‌شود که وضعیت دوم، یعنی وضعیت «من "خوب" نیستم - شما "خوب" نیستید» بوجود می‌آید؟ پس «شما "خوب" هستید» چطور شد؟ نوازشها کجا رفت؟

در پایان یک سالگی امر بسیار مهمی برای بچه اتفاق می‌افتد: راه می‌رود. دیگر لازم نیست بلندش کنند. اگر مادرش به او بی‌اعتنایی کرد و بی‌نوازش بود، اگر فقط از روی اجبار بود که در سال اول او را بلند می‌کرد، نگه‌داری می‌کرد، پس حالا که بچه می‌تواند خودش بلند شود و راه برود، نشانهٔ آنست که دیگر دوران نوزادی و «بچه‌کوچولو» بودن به پایان رسیده است. نوازش یکجا تمام می‌شود. علاوه بر آن دورهٔ تنبیه، یا تنبیه‌های سخت شروع می‌شود. زیرا بچه می‌تواند از داخل گهواره بیرون بیاید، خودش را قاطی همه چیز بکند، و یک جا بند نشود. حتی خودش را هم حالا بیشتر و بدتر آزار می‌دهد. چون تحرک او، سبب برخورد و تصادم با اشیاء می‌شود و یا او را از بالای پله‌ها پرت می‌کند.

زندگی، راحتیایی را که در سال اول داشت، اکنون دیگر ندارد. نوازش ناپدید شده است. اگر این وضع رهاشدگی و سخت ادامه پیدا کند و در طول دوسالگی تسکین نیابد، طفل این نتیجه‌گیری را خواهد داشت که «من "خوب" نیستم - شما "خوب" نیستید». در این وضعیت رشد «بالغ» متوقف می‌شود زیرا یکی از ابتدایی‌ترین وظایفش - یعنی دریافت نوازش - مختل شده است، و ممکن است این احساس بوجود آید که منشأ نوازش دیگر وجود ندارد. شخصی که در این وضعیت قرار دارد به هیچ چیز اهمیت نمی‌دهد. امیدی وجود ندارد. او زندگی را فقط می‌گذراند و بالاخره ممکن است با وضع اعتزال حاد و رفتار و حالتی قهقراپی در گوشهٔ یک تیمارستان بیفتد، و آنچنان به درون تلخ خودش فرو برود که گویی می‌خواهد به زندگی کهنه و بسیار دورافتاده‌ای بازگردد - مثل دنیای یک سالگی‌اش، آنجا که نوازش بود... آنجا که او را بغل می‌کردند و غذایش می‌دادند.

مشکل بتوان تصور کرد که امکان داشته باشد شخصی بدون نوازش اولیه زندگی کند. حتی با وجود یک مادر بی‌نوازش، مسلماً کسی یا کسانی باید قادر به این کار بوده باشند که طفل گرفتار در چنین وضعیتی را نوازش دهند. و یقیناً طفل نوازش شده است. در هر حال، همینکه این وضعیت به وسیله انسان کوچک نتیجه‌گیری شد تمام تجربه این دوره به جهتی اشاره دارد که وجود این وضعیت را تقویت می‌کند. وقتی طفل نتیجه‌گرفت که «شما "خوب" نیستید» این طرز فکر شامل همه می‌شود و او نوازش همه را رد می‌کند - حتی آنهایی را که نوازش‌شان اصیل و بی‌شائبه است. او در این نتیجه‌گیری خود ابتدا درستی و «مناعتی» احساس کرده است و روی این اصل تجربه‌های تازه بسختی می‌توانند آن را درهم بشکنند. این ماهیت قطعی و برگشت‌ناپذیر تمام وضعیتهاست. همچنین، کسی که در این وضعیت، در وضعیت دوم است از بکاربردن «بالغ» خود در رابطه با دیگران خودداری می‌کند. بنابراین هنگام معالجه نیز مشکل می‌توان به «بالغ» او دسترسی پیدا کرد، بخصوص به این دلیل که درمانگر او نیز به عقیده او جزو همان طبقه «شما "خوب" نیستید» است.

حالتی وجود دارد که در آن وضعیت «من "خوب" نیستم - شما "خوب" نیستید» (وضعیت دوم) می‌تواند وضعیت اول باشد. این شرایط کودکی است که اوتیسم (autism) (در خود مانی) دارد - حالتی که در آن بچه همیشه در خواب و خیال است و هیچوقت در بند درک و فهم دنیای اطرافش نیست. بچه‌ای که اوتیسم دارد هرگز تولد روانی پیدا نمی‌کند. اوتیسم طفولیت ظاهراً عکس‌العملی در مقابل یک نوع ارگانیزم نارس بر اثر فشار مصیبت‌بار فقدان نوازش است. به عبارت دیگر، طفل اوتیسمی بچه‌ای است که طی اولین هفته‌های زندگی خود این احساس را داشته که او را هرگز بلند نکردند و نجات ندادند. ظاهراً او پس از تولد، پس از ورود فاجعه‌آمیزش به این جهان، کسی را برای کمک خودش در آنجا نیافته است.

شوپلر (E. Schopler) معتقد است که در مورد طفل اوتیسمی یک عامل روانی دیگر نیز وجود دارد که با عامل عدم نوازش ترکیب می‌شود [۵]. این عامل روانی احتمالاً نقصی عصبی با محرک قوی است که باعث نرسیدن نوازش به طفل می‌شود. طفل ممکن است از نوازش محروم نشده باشد ولی از احساس خودش از آن نوازش یا «تراکم» احساسهای خودش محروم شده باشد. در این صورت است که

طفل در نظر پدر و مادر غير عادى و به اصطلاح «نمیخواه بغلش كنن» جلوه می‌كند. (فقط می‌خواهد، و نمی‌خواهد به او دست بزنند. عجیب است!) این امكان هست كه نوازشهای فوق‌العاده (بیشتر از حد نوازشهای معمول) این نقص را برطرف كند. يك بار من يك پسر بچه یازده ساله اوتیسمی را كه حرف نمی‌زد مشاهده كردم كه نمونه حاد وضعیت «من "خوب" نیستم - شما "خوب" نیستید» را بروز می‌داد - به این صورت كه با شدت و با ضربات پی در پی مشت‌های خود، اول دكتر معالجتش و بعد خودش را می‌زد. «شما "خوب" نیستید - من "خوب" نیستم». بگذار هر دو را داغان كنم.

«من "خوب" هستم - شما "خوب" نیستید»

بچه‌ای كه برای مدتی طولانی مورد ضرب و شتم شدید پدر و مادری قرار می‌گیرد و ابتدا احساس می‌كند آنها «خوب» هستند، به وضعیت سوم، یا وضعیت جنایی تغییر می‌كند: «من "خوب" هستم - شما "خوب" نیستید». در این وضعیت هم عامل «خوب» وجود دارد، ولی از كجا می‌آید؟ و اگر عامل «شما "خوب" نیستید» نیز وجود دارد، پس نوازش از كجا می‌آید؟

از آنجا كه این وضعیت در دو سالگی یا سه سالگی بوجود می‌آید، سؤال فوق را مشكل می‌توان جواب داد. وقتی بچه دو ساله‌ای احساس وضعیت «من "خوب" هستم» دارد، آیا این احساس به آن دلیل نیست كه منشأ نوازش از خود او بوده است؟ و اگر جواب این سؤال مثبت است بچه كوچك چگونه خود را «نوازش» می‌دهد؟

به نظر من این «خود - نوازش» در واقع در انسان كوچكى انجام می‌گیرد كه در حال التیام از جراحات مهم و دردناكى است كه به دست پدر و مادر بر او وارد آمده است - و ما این مورد را «بچه كتك خورده» می‌نامیم. او بچه‌ای است كه آنچنان كتك خورده است كه یکی از استخوانهایش شكسته یا جایی از بدنش جراحات فراوانی برداشته است. هر كس كه استخوانی از او شكسته و یا جراحات شدیدی بر او وارد آمده باشد، این درد را می‌فهمد. در میان بچه‌های كتك خورده جراحات بسیار شدید ناشی از شكستگی دنده، پارگی كلیه‌ها، و ترك برداشتن جمجمه زیاد به چشم می‌خورد. آیا هرگز فكر کرده‌اید كه يك شكستگی دنده كه هر نفس كشیدن

را به فاجعه‌ای تبدیل می‌کند، یا سردرد ناشی از وارد شدن خون در آب نخاع، در یک طفل چگونه تحمل می‌شود؟ در امریکا در هر ساعت پنج طفل جراحاتی از این نوع از دست پدر و مادرشان دریافت می‌کنند!

به نظر من، در آن ساعاتی که این شخص کوچک در حال التیام یافتن از این جراحات است، یا در حقیقت در یک جا افتاده است و به اصطلاح «زخمهای خودش را می‌لیسد»، آری در این ساعتهاست که احساس آرامشی را - در تضاد با درد هولناکی که دیده است - در تنهایی با خود تجربه می‌کند. ظاهراً احساس می‌کند «اگر شما مرا تنها بگذارید من خوب می‌شوم»، من خودم «خوب» هستم. وقتی دوباره پدر و مادر ظالم ظاهر می‌شوند، او از ترس و وحشت درون خودش آب می‌شود که: نکند باز مرا بزنند. شماها مرا مجروح می‌کنید! «شما "خوب" نیستید». «من "خوب" هستم - شما "خوب" نیستید». مطالعه در تاریخچه زندگی اولیه بسیاری از جنایتکاران روانی که این وضعیت را دارند، نشان داده است که اغلب آنها چنین ضربات و جراحاتی را تجربه کرده‌اند.

چنین انسان کوچکی خشونت هولناکی را تجربه کرده است، ولی زنده ماندن را هم تجربه می‌کند. آنچه اتفاق افتاده است می‌تواند دوباره اتفاق بیفتد. من زنده ماندم. من زنده می‌مانم. از تسلیم شدن خودداری می‌کند. و بتدریج که سنش بالا می‌رود، به زدن ضربه متقابل می‌پردازد. خشونت را دیده است و می‌داند که چگونه می‌شود خشن بود. این اجازه را دارد (در «والد» خودش) که خشونت نشان دهد و ظالمانه رفتار کند. نفرت در او باقی می‌ماند، اگرچه ممکن است این نفرت را تا حدی زیر نقاب ادب حساب شده مخفی نگه دارد. کاریل چسمان^۱ می‌گفت: «در دنیا هیچ چیز مثل نفرت آدم را زنده نگه نمی‌دارد، و هیچ چیز بدتر از ترس نیست». برای چنین بچه‌ای نتیجه‌گیری «من "خوب" هستم - شما "خوب" نیستید» تنها وسیله زنده ماندن است. فاجعه غمناک بعدی، برای خود او و برای جامعه، آن است که در تمام عمر دیگر به درون خودش نگاه نخواهد کرد. برای او دیگر ممکن نیست بتواند درباره پیچیدگی روح خود و درباره آنچه که برایش اتفاق افتاد بیطرفانه

(۱) Caryl Chessman: معروف به «جانی چراغ قرمز» جنایتکار امریکایی و اولین کسی که به وسیله صندلی الکتریکی اعدام شد. - م.

تعمق کند. «تقصیر آنهاست... همیشه تقصیر آنها بود... آنها بودند!» جانیان بالفطره این وضعیت روانی را دارند. آنها آدمهایی بی وجدان اند که هر کارشان را بر حق («خوب») حساب می کنند، چون همیشه و در همه حال تقصیر از دیگران بوده است. این شرایط فکری که در گذشته روانشناسان آن را «سفاهت اخلاقی» می شمردند، در حقیقت موقعیتی است که در آن فرد هر نوع اطلاعات درباره «خوب» بودن مردم را از خود خارج کرده است. و در اینجاست که معالجه او هم بسیار مشکل و حتی بیهوده می شود چون دکتر معالج او هم - مثل بقیه آنها - «خوب نیست». آخرین اظهار نظر در این وضعیت، «قتل» دیگران است که او احساس می کند موجه است. (همانطور که روزی که احساس وضعیت خطرناک «شما "خوب" نیستید» را نتیجه گیری کرد احساسش موجه بود).

شخصی که در وضعیت «من "خوب" نیستم - شما "خوب" نیستید» بسر می برد از محرومیت نوازش نیز در رنج است. اما نوازش می تواند فقط به اندازه نوازش دهنده خوب باشد. و در نظر او نوازش دهنده «خوب» وجود ندارد. چون هیچکس «خوب» نیست. بنابراین نوازش «خوب» وجود ندارد. چنین شخصیتی ممکن است یک عده ملتزمین «بله، بله قربان گو» برای خود پیدا کند که مدام او را تحسین کنند و مجیزش را بگویند، و «نوازش» کنند، گرچه او می داند که این نوازشها واقعی نیست، چون خودش اینها را دست و پا کرده است - همانگونه که در ابتدا خودش را نوازش می داد. هر چه آنها بیشتر او را نوازش می کنند در نظرش خوارتر و بی ارزشتر جلوه می کنند، تا آنجا که بالاخره تمام آنها را دور می ریزد و عده ای «بله، بله قربان گو»ی تازه می خواهد. «بیا جلو تا بزنم توی فرق سرت» همان وضعی است که در اول همه چیز را برای او شروع کرد.

«من "خوب" هستم - شما "خوب" هستید»

وضعیت چهارمی هم وجود دارد (وضعیت آخر) که امید ما به آن است؛ و آن وضعیت «من "خوب" هستم - شما "خوب" هستید» است. از لحاظ کیفیت، اختلاف بارزی بین سه وضعیت اول و وضعیت چهارم وجود دارد. سه وضعیت اول همه ریشه های ناآگاهانه دارند، چون تصمیم گیری آنها در اولین سالهای زندگی اتخاذ می شود. وضعیت «من "خوب" نیستم - شما "خوب" هستید» اول پیدا می شود، و

برای بیشتر مردم در تمام عمر مؤثر باقی می‌ماند. برای برخی از بچه‌های بسیار بدشانس، این وضعیت به وضعیتهای دوم یا سوم تغییر می‌یابد. تقریباً در پایان سه سالگی یکی از این سه وضعیت در انسان به‌طور دائم تثبیت می‌شود. تصمیم‌گیریهایی هر یک از این وضعیتهای شاید اولین کار «بالغ» است که می‌خواهد مفهوم و معنایی برای زندگی پیدا کند، تا بتواند مقیاسی برای پیش‌بینی و برخورد خود با دیگران در میان آنهمه آشفتگی و احساسهای خود داشته باشد و بکار ببرد. این وضعیتهای ناشی از نتیجه‌گیری طفل بر مبنای اطلاعاتی است که از «والد» و «کودک» دریافت می‌کند و بر پایه‌ی احساسات درونی و اثرات روحی، و بدون استفاده‌ی اطلاعات یا توضیحاتی از خارج، نتیجه‌گیری می‌شوند.

وضعیت چهارم، «من "خوب" هستم - شما "خوب" هستید»، از آن رو که تصمیمی آگاهانه و بزبان آمده است، نه فقط می‌تواند شامل اطلاعات نامحدودی درباره‌ی خود شخص و دیگران باشد، بلکه می‌تواند محصول ادغام عوامل و امکانات «هنوز کشف نشده‌ای» در زمینه‌های فلسفه و مذهب باشد. سه وضعیت اول، بر پایه‌ی احساسات اند. چهارمی بر پایه‌ی تفکر، ایمان، و قول و قرار خود شخص برای عمل است. سه وضعیت اول به «چرا» ختم می‌شوند. چهارمی به «چرا نه؟». در اینجا مفهوم ما از «خوب» در انحصار تجربیات تنها خودمان نیست، زیرا ما می‌توانیم اکنون آنها را تا مرحله‌ی معنی مطلق غایت تمام انسانها بالا ببریم.

ما بسوی یک وضعیت جدید سوق داده نمی‌شویم، بلکه به خواست و اراده‌ی خودمان بسوی آن می‌رویم. و از این جهت رسیدن به وضعیت جدید مانند یک تغییر مذهب است. بدون در دست داشتن اطلاعات بسیار زیادی از دوران اولیه‌ی زندگی - اطلاعاتی بیش از آنچه اغلب اشخاص درباره‌ی موقعیتهای محیط و زمانهای اولیه‌ی خود که منجر به اتخاذ تصمیم وضعیتی شد دارند - محال است بتوانیم به وضعیت چهارم برسیم. خوشا به حال آن کودکانی که در دوره‌ی اولیه‌ی زندگی به آنها کمک می‌شود که دریابند «خوب» اند و وضعیت «خوب» است - البته از طریقی که خود آنها به خودشان ثابت کنند که این حقیقی است، و ارزش دارد. متأسفانه عمومی‌ترین وضعیت در بیشتر افراد «موفق» یا «غیر موفق» هنوز همان وضعیت اول یا «من "خوب" نیستم - شما "خوب" هستید» است، و عمومی‌ترین طریق برای برخورد با این مسئله بازیها است.

اریک برن «بازی» را چنین تعریف می‌کند:

... یک رشته رفتار متقابل موافق خارجی که جریان دارد و پیش می‌رود تا به یک پایان کاملاً مشخص و پیش‌بینی شده منتهی شود. توصیفاً، بازیها یک رشته عملیات تکرار شونده ظاهراً قابل قبول با محرکهای نهانی هستند - یا به زبان عامیانه یک رشته حرکاتی که نوعی گیر یا کلک در آنها هست. [۶]

به عقیده من ریشه و اصل تمام بازیها همان بازی کودکی است که به سادگی می‌توان آن را در یک گروه بچه‌های سه ساله که در حال بازی هستند ملاحظه کرد: بازی «مال من بهتر از مال تو است». این بازی از آن رو خوب است که تسلائی موقتی برای «کودک» است در وضعیت طاقت‌فرسای «من "خوب" نیستم - شما "خوب" هستید». حائز کمال اهمیت است که درک کنیم وضعیت «من "خوب" نیستم - شما "خوب" هستید» چه معنایی برای یک بچه سه ساله دارد. «من "خوب" نیستم» یعنی: من نیم مترم، کوچکم، ضعیفم، ناتوانم، بی‌دفاعم، کثیفم، هیچ کاری را درست نمی‌توانم انجام بدهم، دست و پا چلفتی‌ام، و قوه بیان درست و حسابی هم ندارم که برای شما تشریح کنم که این چه احساسی است... «شما "خوب" هستید» یعنی: شماها دو متر هستید، بزرگ هستید، قوی هستید، همیشه همه کارها را درست انجام می‌دهید، جواب همه چیز را می‌دانید، زرنگ هستید، مرگ و زندگی من دست شماست، می‌توانید مرا کتک بزنید و مجروح کنید... و با همه اینها هنوز «شما "خوب" هستید».

در این اوضاع و احوال غیر منصفانه اول زندگی، هرگونه تسکینی خوب و تسلی‌بخش است. یک لیوان بزرگتر و بیشتر بستنی، همه را هل دادن و سر صف ایستادن، خندیدن به اشتباهات خواهر بزرگتر، زدن برادر کوچکتر، لگدزدن به گربه، داشتن اسباب‌بازی تازه، همه اینها بازیهای روانی‌اند و تسکین موقتی می‌بخشند - اگرچه او می‌داند که در پایان روز بدبختی دیگری به شکل یک تنبیه، یا پنجول خوردن از گربه، یا کتک خوردن از برادر بزرگتر، در انتظارش است یا ممکن است بچه دیگری را ببیند که اسباب‌بازیهای بیشتر و بهتری دارد. بزرگترها هم در نوع پیچیده‌تری از بازی «مال من بهتر از مال تو است» داخل

می‌شوند. عده‌ای تسکین موقت را از راه جمع‌آوری مال و منال پیدا می‌کنند، یا زندگی کردن در خانه‌ای بزرگتر و بهتر از خانه آقا و خانم فلان، یا حتی مبالغه کردن در فروتنی: من از شما درویش‌تر هستم. این مانورها هم که براساس گفته آدلر «راهنمایی‌های خیالی» هستند، فقط امکان تسکینهای موقتی را با خود دارند - اگرچه شخص می‌داند که در پایان روز بدبختی تازه‌ای به شکل قسطهای هولناک وام بانک، یا صورتحسابهای وحشت‌آور مخارج دیگر در انتظارش است. در فصل هفتم، از «بازیها» به تفصیل به عنوان «راه‌حلهای بدبختی‌آفرین»، که ترکیبی هستند از بدبختیهای اولیه و احساسهای «خوب نیستم»، بحث خواهیم کرد.

هدف اصلی این کتاب آن است که ثابت کند اشخاص تنها از طریق بروز دادن حالت ناگوار کودکی که باعث بوجود آمدن سه وضعیت اول شد می‌توانند تغییر کنند، یا «خوب» بشوند، و ثابت کنند که چگونه رفتار کنونی به آن وضعیتهای تداوم می‌بخشد.

و بالاخره، فهمیدن این که وضعیت «من خوب هستم - شما خوب هستید» یک وضعیت روحی است و نه یک احساس، حائز کمال اهمیت است: ضبطهای «غیر خوب» بچگی را نمی‌توان با یک تصمیم در زمان حال پاک کرد. وظیفه کنونی ایجاد یک مجموعه ضبطهای «خوب» تازه است که بازنواختن آنها باعث ایجاد رفتار متقابل «خوب» و موفقیت‌آمیز شود - موفقیت‌هایی برحسب پیش‌بینی احتمالات صحیح، موفقیت‌هایی برحسب حرکات و رفتاری که معنی و مفهوم درستی دارند و به وسیله «بالغ» برنامه‌ریزی می‌شوند نه به وسیله «والد» و «کودک»، موفقیت‌هایی بر پایه اصول اخلاقی که با شعور و منطق متعارف حمایت می‌شوند. مردی که سالها با تصمیمات «بالغ» آزاد شده و استقلال یافته خود زندگی کرده است دارای مجموعه عظیمی از این تجربیات گذشته است که براساس آن می‌تواند با اطمینان خاطر بگوید: «من می‌دانم این مفید است». دلیل مفید بودن «من خوب هستم - شما خوب هستید» این است که در این وضعیت خوشی یا آرامش فوری، مورد انتظار نیست.

روزی مرد جوانی که تازه زنش را طلاق داده بود و جزو یکی از گروههای درمانی من بود، با خشم به من گفت: «شما هم با این چرندیاتتان! مرده شوی این «خوب» و «غیر خوب» لعنتی‌تان را ببرند! من دیشب به یک مهمانی رفته بودم و تصمیم گرفته

بودم تا آنجا که می‌توانم «خوب» باشم. تصمیم داشتم باور کنم که همه کسانی هم که آنجا بودند «خوب» اند. بعد رفتم و به خانم تنهایی که می‌شناختم مؤدبانه پیشنهاد کردم که «چطور است یک روز با هم قهوه‌ای بخوریم...» اما او یکمرتبه مرا سنگ روی یخ کرد و گفت: «من دلم می‌خواهد قهوه بخورم، اما میدونی، همه مثل تو وقت زیادی ندارند که بنشینند و از صبح تا شب باد دل ول کنند...» این چرندیات به درد نمی‌خورد... فایده ندارد!»

به مجرد اینکه ما تصمیم گرفتیم وضعیتی را انتخاب کنیم طوفانهای شخصی و اجتماعی، بلافاصله محو نمی‌شوند. «کودک» است که تسکین فوری می‌خواهد - مثل قهوه فوری، کلوچه‌های قابل طبخ در ۳۰ ثانیه، و نمک میوه برای تسکین فوری ترشی معده. «بالغ» می‌تواند درک کند که صبر و ایمان لازم است. هیچکس نمی‌تواند ضمانت کند که به محض اینکه تصمیم گرفتید وضعیت «من» خوب "هستم - شما" خوب "هستید" را داشته باشید احساس خوبی فوری به شما دست بدهد. ما باید به حضور ضبط‌های گذشته حساس باشیم. اما وقتی آنها با بازنواخته شدن خود در تصمیم و ایمان و راه تازه ما خدشه وارد کردند، می‌توانیم آنها را موقتاً متوقف و خاموش کنیم، و این راه تازه‌ای است که بموقع شادی و ثمرات خوب به زندگی خواهد آورد. «بالغ» همچنین قادر است عکس‌العملهای «کودک» را در دیگران تشخیص بدهد و، اگر خواست، از مقابله به مثل خودداری کند.

تغییری که این راه تازه ممکن است در شخصیت فرد ایجاد کند، و همچنین چگونگی امکان این تغییر، در فصل بعد نشان داده خواهد شد.

ما می‌توانیم تغییر کنیم

مردم همه خود را برای پیشبرد جامعه
می‌آرایند... ولی هیچکس پیش نمی‌رود.
— امرسون^۱

این که بنشینیم و بگوییم گرفتاری داریم دردی را دوا نمی‌کند. نکته اینجاست که بیشتر انرژی زندگی روزمره ما صرف تصمیم‌گیری می‌شود. بیماران اغلب می‌گویند: «نمی‌توانم برای هیچ کاری تصمیم بگیرم. به من بگویید چه بکنم؟ همه‌اش می‌ترسم کاری که دارم می‌کنم یا تصمیمی که می‌خواهم بگیرم غلط باشد». یا در مواردی که خود را اصلاً قادر به تصمیم‌گیری نمی‌بینند، می‌گویند: «احساس می‌کنم دیگر دارم خل می‌شوم و عقلم را از دست می‌دهم... از خودم بدم می‌آید. انگار هیچ کار درستی از دستم برنمی‌آید. زندگیم شده یک مشت شکست و بدبختی.»

اگرچه می‌توانیم بگوییم این حرفها مسائل روحی شخصی را ابراز می‌کند، بخوبی مشهود است که ریشه تمام اینها مسئله «تصمیم‌گیری» است. ماهیت ناآرام بلا تکلیفی، اغلب با این خواهش نامشخص اظهار می‌شود که یک کاری بکن — هر چی — فقط یک کاری بکن. هنگام معالجه بیماران، ما دو مسئله اساسی در مورد تصمیم‌گیری را در آنها مشاهده می‌کنیم: (۱) «من همیشه هر تصمیمی می‌گیرم غلط از آب در می‌آید»، که یعنی تصمیمی که او می‌گیرد (و انتظاراتی که دارد) با

(۱) Ralph Waldo Emerson (۱۸۰۳-۸۲): شاعر، فیلسوف و مقاله‌نویس امریکایی که پیام کلی کارهایش براساس این آرزو است که زندگی مردم همیشه تازه و نو، بر پایه تجربه‌های دست اول، و دور از معیارهای گذشته بنا نهاده شود. — م.

آنچه بلافاصله پیش می‌آید وفق نمی‌دهد، یا (۲) «من مدام فکرم روی یک چیز است و از فکرش در نمی‌آیم»، که یعنی او کامپیوترش با اطلاعات ناتمام قبلی یا تصمیمهای به تعویق افتاده تل‌انبار شده.

اولین مرحله در حل هر یک از مسائل فوق اینست که تشخیص دهیم در هر گونه تصمیم‌گیری سه رشته اطلاعات است که باید در مغز به کار انداخت. اولین رشته اطلاعات در «والد» است. دومین رشته در «کودک» و سومی در «بالغ». اطلاعات «والد» و «کودک» تاریخ دارند. اطلاعات «بالغ» مربوط به واقعیتهای خارجی است آنطور که در زمان حال وجود دارند - به اضافه مقدار معتناهی اطلاعات که در گذشته جدا از «والد» و «کودک» در آن متراکم شده‌اند. در مقابل انگیزه هر «رفتار متقابل» که شخص باید روی آن تصمیم‌گیری کند، اطلاعات هر سه منبع فوق به کامپیوتر سرازیر می‌شوند. کدام یک از این سه منبع باید این انگیزه را پاسخ دهد - «والد»، «بالغ»، یا «کودک»؟ شاید بهترین راه نشان دادن این جریان عمل، ذکر نمونه‌ای باشد.

فرض کنیم تاجر میانسالی که در شهر کوچکی زندگی می‌کند و به عنوان مردی خوب و شوهری خوب معروف است، مجبور شده باشد استشهادی را امضاء کند که قرار است در روزنامه محلی چاپ شود؛ این استشهاد مبنی است بر دادن رأی مثبت به امکان یکسان حق مسکن در هر محله شهر برای کلیه افراد صرف‌نظر از مقام اجتماعی، دین، نژاد یا رنگ پوست آنها. پیشنهاد دهنده در حقیقت تلفنی با او حرف می‌زند. اما تاجر میانسال، همینکه موافقت می‌کند و گوشی را می‌گذارد ناگهان متوجه ناراحتی عظیمی در درون خودش می‌شود، یک چیزی در معده‌اش به پیچ می‌افتد، و احساس می‌کند که روز خویش خراب شده است.

او باید تصمیمی بگیرد، و ظاهراً در این تصمیم‌گیری درگیریهایی روحی متناقض و متعددی وجود دارد. این اطلاعات متناقض از کجا می‌آید؟

یک منبع «والد» است. در میان ضبطهایی که از «والد» در مغز آن مرد بکار می‌افتد اینها هستند: «کاری نکن که باعث آبروریزی خانواده بشود»، «در کاری که مربوط به تو نیست دخالت نکن»، «چرا تو؟»، «خانه و زندگی و بچه‌ها از هر چیز واجب‌ترند». اینها صداهایی فرعی و یک پرده پایین‌تر از نداهایی هستند که تاجر میانسال در بچگی در آن شهر کوچک و محافظه‌کار ایالت جنوبی می‌شنیده: «آنها را

باید سر جای خودشان نشاند.» در حقیقت لیست کاملی از احکام «والد» دربارهٔ این «آنها» وجود دارد و «آنها» البته «سیاهها» (Niggers) بودند که در بسیاری از موارد اگرچه از آن کلمه استفاده نمی‌شد ولی معلوم بود. این رشته اطلاعات در اتاق در بسته و قفل شده‌ای در بچگی قرار داشت و دستورات قطعی بود. «گفتم نه! دیگر هم سؤال نکن.» «اون سیاهه، به این دلیل!»، «دیگر نمی‌خوام یک کلمه در این باره حرفی بشنوم.» (حتی شعرهای بچگانه و لایلی‌هایی هم بود که سیاهها را با حیوانهای کوچولو، مثلاً لاک‌پشت کوچولو، مقایسه می‌کرد.)

این ضبطهای اولیه، که در سالهای اولیه با امر و نهی‌های مداوم پدر و مادر تقویت می‌شد، بعدها در زندگی پس از بلوغ نیز با مدارکی دال بر اینکه «سیاهان» باعث دردسرند تثبیت محکمتری یافته بود؛ (مثلاً شهرهای لیتل راک (Little Rock)، سلما (Selma)، واتس (Watts) و دیترویت (Detroit) که به خاطر شورشهای سیاهان شهرت نامطلوبی دارند)؛ و این ضبطها اکنون نیروهای قدرتمندی روی تصمیم‌گیری تاجر میانسال هستند.

نیروی این رشته اطلاعات از آن جهت برای مرد ناراحت‌کننده است که ترسهای «کودک» او را دوباره زنده می‌کند. «والد» دو متری بزرگ دوباره بر «کودک» نیم متری کوچک سایه‌افکن می‌شود و از او می‌خواهد که فوراً خودش را تطبیق دهد. و بدین ترتیب اکنون دومین رشتهٔ اطلاعات، از «کودک»، سرازیر می‌شود. این اطلاعات بیشتر بصورت «احساس» ابراز می‌شوند. «چطور می‌شود؟» «مردم چه می‌گویند؟» «اگر دخترم خواست با یکی از «آنها» ازدواج کند چکار کنم؟» «اگر یکی از «آنها» آمد همسایهٔ من شد قیمت ملک من چقدر افت می‌کند؟» در اینجا مشکلاتی از جنبهٔ واقع‌بینی وجود دارند، اما شدت ناراحتی آنها به اندازهٔ احساس ترسی نیست که او در سه سالگی از این حرفها داشت - موقعی که او برای ایمنی و برای حیات خود به خانهٔ پدر و مادرش وابسته بود. شدت این احساس ترس و اضطراب کهنه است که درد را در دل او به حرکت در می‌آورد و کف دستهایش را از عرق خیس می‌کند. این درگیری درونی به قدری است که مرد ممکن است بطرف بطری مشروب در بوفهٔ اتاق نشیمن برود یا دنبال کار سرگرم‌کنندهٔ دیگری برود تا از دست «والد» خود خلاص شود.

در اینجا اگر به‌خاطر رشتهٔ دیگری از اطلاعات نبود، این می‌توانست یک

برخورد کم دوام با «والد» باشد که قبلاً همیشه پیروز می‌شد، اما اطلاعات دیگری هم هست که اکنون به کامپیوتر مرد سرازیر می‌شود: این اطلاعات از طرف واقعیت می‌آید، که البته قلمرو مخصوص «بالغ» است. یک مرد «ساده» یا «بی‌فکر» زیاد در بند و درگیر واقعیت نیست؛ او به‌سادگی تسلیم «والد» می‌شود. شعار او این است: «صلح (برای «کودک») به هر قیمت» «سخت‌نگیر» «روشهای قدیمی بهترین روشهاست» «به ما چه؟» «این طبیعت انسان است» «تاریخ تکرار می‌شود» «بگذار جورج این کار را بکند»...

ولی مردی که «بالغ» فعالی دارد، شخصی است که مسئله و خطرات چیزی مثل تبعیض نژادی را جدی می‌گیرد - حتی اگر در حال حاضر به ضرر خودش باشد. فقط «بالغ» اوست که در پی اطلاعات بیشتر می‌گردد. فقط «بالغ» اوست که می‌تواند استنباط کند رذالت برده کردن دیگران، و با انسانها مثل حیوان یا اشیاء رفتار کردن، چگونه باعث ننگ و نابودی هزاران سیاهپوست در لیتل راک، سلما، واتس، و دیترویت و جاهای دیگر شده بود. فقط «بالغ» آدمی مثل لینکلن است که می‌تواند بگوید «اصول پوسیده گذشته آرام برای تلاش امروز کافی نیست». فقط «بالغ» است که می‌تواند بدون ترس تمام اطلاعات را بررسی کند و اسیر هیچکدامشان نباشد و اقدام به یافتن اطلاعات بیشتر بنماید.

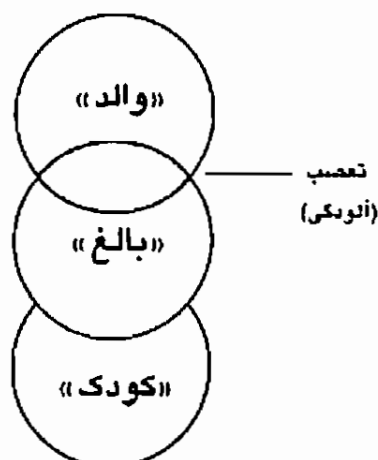
در جریان عمل شناختن و جدا کردن این سه رشته اطلاعات از یکدیگر است که سعی می‌کنیم از میان درهم ریختگی احساسها و بلا تکلیفیه‌ها نظم و حسابی بیرون بیاوریم. این سه رشته اطلاعات بعد از آنکه از هم جدا شدند، می‌توانند به وسیله «بالغ» بررسی شوند تا معلوم شود چه چیزی معتبر است و چه چیزی معتبر نیست. سؤالهایی که تاجر ناراحت ما باید هنگام بررسی اطلاعات «والد» از خود بپرسد اینهاست: چرا پدر و مادرش چنین چیزهایی را باور می‌کردند؟ «والد» آنها چگونه بود؟ موقعیت اجتماعی و تاریخی آنها چه بود؟ چرا «کودک» آنها از سیاهان می‌ترسید و بیمناک بود؟ توانایی یا ناتوانی آنها برای بررسی «والد-بالغ-کودک» خود چگونه بود؟ آیا عقاید آن روز آنها امروز درست است؟ آیا انسانهای سفیدپوست از انسانهای سیاهپوست بهترند؟ چرا؟ یا چرا نه؟ آیا غلط است اگر آدم در یک کار اجتماعی قد علم کند؟ آیا یک ابراز عقیده ضد تبعیض نژادی برای خانه و خانواده شخصی مثل او ننگ و آبروریزی می‌آورد؟ یا برعکس، ممکن است غرور و

افتخار بیافریند؟ اگر او برای بدست آوردن یک راه حل واقعی در مسئله تبعیض نژادی قد علم کرد، آیا خانه و زندگی و بچه‌های خود را عقب زده؟ یا آنها را پیش برده است؟ بهتر بود می‌توانست امروز هم عقیده پدر و مادرش را بپرسد که آنها امروز، در تناقض با آنچه که در گذشته می‌گفتند، آن موقع که «والد» او ضبط می‌کرد، چه فکر می‌کنند.

«بالغ» او باید اطلاعاتی را که از طریق «کودک» می‌آید نیز بررسی کند. چرا او احساس می‌کند که زندگی‌اش مورد تهدید قرار گرفته است؟ چرا معده‌اش پیچ زد؟ آیا واقعاً تهدید و خطری وجود دارد؟ آیا ترس او امروز هم ترس موجه و بامناسبتی است؟ - یا فقط وقتی او سه ساله بود مناسب داشت؟ امروز ممکن است ترسهای واقعی‌تری درباره اغتشاش و شورش سیاهان و خشونت داشته باشد. ممکن است کشته شود. ولی او باید فرق بین ترسهایی که از وقایع امروز بوجود می‌آیند و ترسهای ضبط شده دوره سه سالگی خود را تشخیص بدهد، ترس «سه سالگی» بمراتب ترس بزرگتری است. در سه سالگی انسان کوچک نمی‌تواند چیزی از واقعیت زندگی را تغییر بدهد. اما در چهل و سه سالگی او مرد بزرگی است، و می‌تواند. او امروز می‌تواند قدمهایی بردارد که این واقعیت را تغییر دهد و نهایتاً شرایط بوجود آورنده این موقعیتها و ترسهای واقعی را عوض کند.

فهمیدن این ترس «سه سالگی» امری اساسی است در جهت رها ساختن «بالغ» برای به جریان انداختن اطلاعات جدید. این ترس - ترس قدیمی (عتیق) و مخوف از «والد» قدرتمند است که انسانها را وامی‌دارد همیشه پیشداوری کنند یا تعصب قدیمی داشته باشند. شخصی که تعصب قدیمی دارد مانند پسر بچه فصل ۲ است که در کودکی حکم «پلیسها بدند» را به عنوان حقیقتی نهایی می‌پذیرد و روی آن تعصب به خرج می‌دهد و می‌ترسد کار دیگری بکند یا حرف دیگری را بپذیرد. ما این را «آلودگی بالغ» نامیده‌ایم (تصویر ۸)، و این آلودگی موجب ایجاد تعصب می‌شود که اجازه می‌دهد اطلاعات بررسی نشده «والد» را به عنوان حقیقت نهایی قبول کند.

اگر این کلام سقراط را که گفته است «یک زندگی مطالعه نشده ارزش زیستن ندارد» طور دیگری بیان کنیم می‌توانیم بگوییم که یک «والد» بررسی نشده ارزش آن را ندارد که شخص زندگی خود را براساس آن بنا کند؛ زیرا ممکن است صحیح نباشد.



تصویر ۸: «تعصب»
آلوده شدن «بالغ» به وسیله «والد»

«بالغ» آزاد شده

هدف کلی از «تحلیل رفتار متقابل» آن است که به شخص توانایی آن را بدهد که بتواند آزادانه حق انتخاب داشته باشد: آزاد باشد. هدف آن است که «بالغ» آزاد باشد تا چنانچه اراده کرد بتواند تغییراتی در خود ایجاد کند، تغییراتی در کنترل انگیزه‌های تکرارشونده قدیمی یا در کنترل انگیزه‌های جدید. بیشتر این آزادی عمل در زمان کودکی از دست می‌رود و یا به قول کوبی در آنجاست که حمله اولیه «مرحله عصبی» (neurotic process) آغاز می‌شود. در این مرحله است که شخص بجز درگیری مؤثر با واقعیات کنونی مدام درگیر حل مسائل قدیمی است. کوبی می‌گوید:

ریشه‌های مرحله عصبی ممکن است در... پدیده‌ای در دوران نوزادی و یا در اوایل طفولیت نهفته باشد، که باعث شکل دادن به یک رفتار ثابت یا طرح‌های روانی ثابت می‌شود. این پدیده‌ها ممکن است شامل علائم معلوم و مؤثر باشد: مانند گریه کردن، جیغ کشیدن، یا ترس‌های شبانه و همچنین کارکرد یا عدم کارکرد اعمال یا عمل غریزی: مانند خوردن، بازجویدن، حالت تهوع، استفراغ، غذا نخوردن، به یک غذا چسبیدن، ادرار بسوق و بیموقع، اختلال تنفس - مانند نگه داشتن نفس، و غیره. یا طرح‌های مکرر کارهای عمومی باشند: مانند پریدن‌های یک طرف صورت (تیک)، پریدن کله، پریدن گوشه چشم، جنبیدن، یا مکیدن انگشت، و غیره.

هیچ یک از اعمال فوق بخودی خود عملی ذاتاً غیر طبیعی نیست، و تا جایی که بتواند آزادانه در پاسخ انگیزه‌های داخلی یا خارجی تغییر یابد، طبیعی است. فقط از دست رفتن قوه اختیار یا آزادی عمل برای تغییر دادن آنهاست که حمله مرحله عصبی را آغاز می‌کند. [۱] [مشخص کردن جنلات از تامس کریس است.]

بازگرداندن آزادی شخص به منظور تغییر، هدف اصلی معالجات است. این آزادی از آنجا رشد می‌کند که شخص حقیقت و معنی آنچه را که در «کودک» و در «والد» خود او ضبط شده است بفهمد و توجه کند که چگونه این اطلاعات به رفتار متقابل امروز او خورانده می‌شود. او همچنین به دانستن تمام حقیقت یا مدرکی نیاز دارد که ثابت کند دنیای امروز چگونه است. لازمه این آزادی آن است که فرد همچنین از این حقیقت آگاه باشد که هر یک از اشخاصی که با او در تماس‌اند نیز دارای «والد»، «بالغ» و «کودک»‌اند. لازم است که او نه تنها پیرامون دانستیهای قابل درک بلکه پیرامون افقهای نامشکوف نیز به تکاپو و پژوهش بپردازد - منظور حوزه‌هایی است که در قلمرو «بالغ» محسوب می‌شوند - و نیز در حوزه تخمین اطلاعات. یکی از واقعیتهای مسئله زندگی انسانی این است که ما اغلب مجبوریم پیش از اینکه تمام حقایق روشن شود تصمیم‌گیری‌هایی بکنیم. این در مورد هر نوع تعهدی صدق می‌کند: در مورد ازدواج، در مورد رأی دادن، یا در مورد امضای یک استشهادنامه برای دیگران. در مورد ارجحیت دادن به مسائل مختلف و نیز در مورد ارزشهایی که به تنهایی آنها را گرمی می‌داریم نیز صدق می‌کند - یعنی آنچه مربوط به «بالغ» می‌شود.

«کودک» درون ما اطمینان می‌خواهد. «کودک» می‌خواهد مطمئن باشد که هر روز صبح که چشم باز می‌کند خورشید طلوع خواهد کرد، مادر آنجا خواهد بود، و «آدمهای بد» در آخر فیلم گیر می‌افتند. اما «بالغ» می‌تواند قبول کند که در زندگی همیشه اطمینان مطلق وجود ندارد. فیلسوف معاصر التون ترولباد (Elton Trueblood) می‌گوید:

این حقیقت که ما در مورد بسیاری از نتیجه‌گیریهای انسانی اطمینان مطلق نداریم دلیل آن نمی‌شود که وظایف تحقیق ما بی‌ثمر مانده باشد. حقیقت این است که ما باید

همیشه بر پایه احتمالات پیش برویم. اما داشتن احتمالات هم خودش چیزی است. آنچه ما جستجو می‌کنیم اطمینان مطلق نیست (زیرا این از ما فرزندان آدم انکار شده است) بلکه راه میانه‌ای است که در آن بتوانیم روشهای قابل اعتمادی را برای تعیین درجات احتمالات به دست آوریم. [۲]

این حیطة تحقیقات فلسفه و مذهب است که ما در فصل ۱۲، تحت عنوان «والد-بالغ-کودک» و ارزشهای اخلاقی) به آن توجه بیشتری خواهیم کرد. «بالغ» درون تاجر میانسال ما، که با موضوع امضاء استشهاد برای حق مسکن آزاد مواجه شده است، می‌تواند بپذیرد که نتیجه امضاء کردن او نامشخص است. اگر امضاء کند ممکن است مورد تمسخر قرار بگیرد. اگر وضعیت «من "خوب" هستم - شما "خوب" هستید» او شامل همه بشود، صرفنظر از رنگ پوست و مذاهب مختلف، او ممکن است به وسیله اشخاص متعصب دیگر مورد حمله قرار گیرد، اشخاصی که قادرند به درآمد او لطمه وارد آورند، یا عضویتش را در «باشگاه گلف» باطل کنند، یا ارتباط او و همسرش را دچار اختلال سازند. اما از طرف دیگر، او می‌تواند به اهمیت سهم خود در حل مسئله تبعیض نژادی در جامعه‌اش بیندیشد؛ این عمل او در نهایت می‌تواند در جامعه کوچکش برای او حیثیت و مقامی به بار آورد و او را مردی شجاع و با مناعت نفس معرفی کند، و این خود تحسین و نوازشی برای «کودک» درون اوست.

وقتی «والد» یا «کودک» تسلط پیدا می‌کنند نتیجه همیشه قابل پیش‌بینی است. این از مشخصات «بازیها» است. در بازیها یک نوع مرز ایمنی همیشه به صورتی حفظ می‌شود. ممکن است همیشه عاقبتش دردناک باشد، اما این دردی است که بازیگران تحملش را یاد گرفته‌اند. وقتی «بالغ» بر «رفتار متقابل» تسلط دارد، نتیجه همیشه صد درصد قابل پیش‌بینی نیست. امکان موفقیت وجود دارد، ولی امکان شکست نیز هست. مهمتر از هر چیز، امکان تغییر وجود دارد.

چه چیز مردم را وادار می‌دارد که بخواهند تغییر کنند؟

سه چیز مردم را مجبور می‌کند که بخواهند تغییر کنند: یکی آنکه آنها تا حد تحمل

خود رنج کشیده‌اند. آنها آنقدر سر خود را به همان دیوار سنگی کوبیده‌اند که دیگر می‌گویند بس است، خسته شدم. آنقدر بیهوده سکه در سوراخ ماشین قمار انداخته‌اند و نتیجه نگرفته‌اند (بردی نداشته‌اند) که بالاخره تصمیم گرفته‌اند دیگر سعی نکنند، یا به سراغ دستگاه دیگری بروند. سردرد می‌گرن آنها دیگر قابل تحمل نیست. زخم معده آنها شروع به خونریزی کرده است. سیگار ریه‌هایشان را سیاه کرده است. الکلی شده‌اند. دیگر به آخر خط تحمل رسیده‌اند. تقاضای کمک دارند. می‌خواهند تغییر کنند.

چیز دیگری که مردم را مجبور می‌کند که بخواهند تغییر کنند، نوع گند ولی تدریجی نومیدی روح است، که همان ملال یا دلمردگی از زندگی است. این حالت آدمی است که سالها با احساس «خوب که چی؟» زندگی کرده است، و سرانجام درون خودش فریاد می‌زند «خوب که چی؟!»... و تغییر می‌خواهد.

سومین عاملی که مردم را وادار می‌کند بخواهند تغییر کنند این است که ناگهان متوجه می‌شوند که تغییر ممکن است. این بویژه اثر قابل توجه «تحلیل رفتار متقابل» بوده است. چه بسا بیماران یا اشخاصی وجود داشته‌اند که دیگر اهمیتی به زندگی یا به تغییر و بهبودی در زندگی خود نمی‌داده‌اند، ولی از طریق آشنا شدن با موضوع «تحلیل رفتار متقابل» چه از راه خواندن کتاب، شنیدن سخنرانیها یا فقط شنیدن از این و آن، ناگهان علاقه‌مند شده‌اند؛ درک این که امکانات تازه‌ای وجود دارد آنها را به هیجان می‌آورد، و می‌خواهند بیشتر درباره آن اطلاع به دست بیاورند - و بدین ترتیب اشتیاقشان برای تغییر افزایش می‌یابد. از طرف دیگر، نوع دیگری از بیماران نیز هستند که اگرچه از تمام علائم مشهود گرفتاری درونی رنج می‌برند، در عین حال حاضر به تغییر هم نیستند؛ گویی در قرارداد ورود آنها به کلینیک آمده است که «من مایل‌م به من کمک کنید، اما به این شرط که خوب نشوم». با وجود این، پس از مدتی آنها نیز، وقتی کم‌کم متوجه می‌شوند واقعاً راه دیگری هم وجود دارد، طرز فکرشان تغییر می‌کند. دانش قابل استفاده‌ای از «والد-بالغ-کودک»، بتدریج این امکان اشتیاق را برای «بالغ» به وجود می‌آورد که مرزهای تازه زندگی را بررسی کند؛ اشتیاقی که همواره در درون ولی زیر خاکستر احساس «غیرخوب» مدفون بوده است.

آیا انسان «اختیار» دارد؟

آیا انسان اگر واقعاً بخواهد می‌تواند تغییر کند؟ یا اگر بتواند، حتی تغییر او نیز حاصل شرایط گذشته نیست؟ آیا انسان از خود اراده‌ای دارد؟ یکی از عمده‌ترین مسائل تئوری فروید مسئله «تأثیر محیط» بر آزادی بشر است. فروید و اغلب فیلسوفان مکتب رفتار اجتماعی که پدیده علت و معلولی را اساس کار تمام جهان می‌دانند، معتقدند که این پدیده در مورد نوع بشر نیز صادق است و هر آنچه را که امروز اتفاق می‌افتد می‌توان اساساً برحسب آنچه در گذشته اتفاق افتاده است توجیه کرد. اگر امروز مردی مرتکب جنایت و قتل شخص دیگری می‌شود، دلیل و چرای آن را باید در گذشته آن مرد جستجو کرد. فرضیه اینجاست که باید علتی یا عللی وجود داشته باشد، و ریشه آن علت یا علل در گذشته نهفته است. معتقدین به «جبر» می‌گویند که رفتار بشر آزاد نیست و فقط نتیجه گذشته اوست. یک نتیجه‌گیری اجتناب‌ناپذیر از این فرضیه آن است که انسان مسئول کارهایی که می‌کند نیست، یعنی در حقیقت اختیار ندارد. خلاف این درگیری فیلسوفانه به‌طور زنده و نمایش‌وار در دادگاه‌های قانونی دیده می‌شود: از نقطه نظر قانون قضائی هر انسان مسئول اعمال خویش است. از نظر مراجع معتقد به جبر که شامل اغلب گواهان علم روانکاوی نیز می‌شود، انسان بر مبنای حوادث گذشته‌اش مسئول نیست.

ما نمی‌توانیم واقعیت پدیده علت و معلولی را نادیده بگیریم. وقتی روی میز بلیارد، بازی‌کننده توپی را می‌زند، و آن توپ به چند توپ دیگر می‌خورد و هر کدام از آنها به نوبه خود چندین توپ دیگر را به حرکت درمی‌آورند، ما مجبوریم این عمل را به عنوان زنجیر تسلسل علت و معلولی قبول کنیم. اصل وحدت در منطق نیز دال بر آن است که قوانینی یکسان در تمام طبیعت عمل می‌کنند. اما تاریخ نشان داده است در حالی که توپهای بلیارد در دنیا هرگز هیچ چیز دیگری جز توپ بلیارد در نمایش زنجیر علت و معلولی نبوده‌اند، بشر امروز چیزی شده است بمراتب بیش از آنچه در گذشته بود. مدارک تکامل طبیعی - و تجربه‌های انسانی - ما را متقاعد می‌کند که بشر امروز با نیاکان خود فرق دارد.

ویل دورانت^۱، مورخ معروف، شرح داده است که هانری برگسون^۲، فیلسوف قرن نوزدهم فرانسه، چگونه «جبر» را به «پوچی» نزدیک ساخته است:

... و بالاخره آیا «جبر» نامعقول‌تر از «اختیار» نیست؟ اگر لحظه حاصل، شامل هیچگونه انتخاب زنده و خلاق نیست و کلاً و به‌طور مکانیکی محصول ماده و حرکت لحظه قبل است. پس آن لحظه نیز محصول لحظه پیش از خود و آن نیز به همین روال محصول لحظه قبل از آن، و... است [و بدین ترتیب] ما به دوران سحاب باستانی و نخستین می‌رسیم، که [در اینصورت] علت‌العلل هر حادثه بعد، علت‌العلل هر سطر از نمایشنامه‌های شکسپیر و تمام آلام روحی او خواهد بود؛ و به این ترتیب سخنان تلخ هملت و اتللو و مکبث و لیر شاه و هر کلمه و عبارتشان، بر آسانپای دوردست، بر ازل نوشته شده‌اند، آنهم به وسیله آن سحاب افسانه‌ای. چه ساده‌لوحانه... برای قیام بر ضد این نظریه مواد کافی موجود بود. و اگر برگسون آنقدر سریع به شهرت دست یافت، برای آن بود که شجاعت شک کردن را داشت، حال آنکه همه شکاکان کورکورانه اعتقاد یافته بودند. [۳]

پاسخ در رد فرضیه علت و معلولی ماهیت جهان، یا در رد رفتار بشر، نهفته نیست؛ بلکه در آن نهفته است که برای یافتن علت باید در جای دیگری بجز گذشته جستجو کرد. انسان بسیاری از اعمال مخصوصش را به دلایل بخصوصی انجام می‌دهد. اما این دلایل همیشه در گذشته نهفته نیست. در یک مصاحبه تلویزیونی از من پرسیدند که چرا چارلز ویتمن^۳ از بالای برج دانشگاه تگزاس عده بسیار زیادی را به گلوله بست. بعد از آنکه دلایل بسیاری را برشمردم، از من پرسیدند «اما چرا یک نفر ناگهان دست به چنین کاری می‌زند که هیچکس دیگر نمی‌کند؟» و این سؤالی خوب و منطقی است. اگر ما درباره گذشته افراد به اندازه کافی اطلاعات

۱) Will Durant (۱۸۸۵-۱۹۸۱): تاریخ نویس معاصر امریکایی. - م.

۲) Henri Bergson (۱۸۵۹-۱۹۴۱): فیلسوف و نویسنده فرانسوی و برنده جایزه نوبل سال ۱۹۲۷. - م.

۳) Charles Whitman دانشجوی جوان امریکایی که یک روز سی و هشت نفر را به قتل رساند و عده زیادی را مجروح کرد. - م.

نداریم، پس این فرضیه هنوز می‌تواند معتبر باشد که جواب ممکن است یک جا، «جایی در گذشته» نهفته باشد.

به هر حال، فرقی اساسی و بزرگ بین بشر و توپ بلیارد وجود دارد. بشر، از طریق اندیشیدن، می‌تواند به آینده بنگرد. بشر، همچنین، تحت تأثیر نظم فکری از نوع دیگری نیز هست. نظم‌ی که چارلز هارتشورن (Charles Hartshorne) آن را «ایجاب خلاق» (creative causation) می‌نامد [۴]. التون ترولاد نیز بدین شکل این نکته را روشن‌تر می‌کند که می‌گوید: ریشه علل رفتار انسانی نه تنها در گذشته نهفته است بلکه باید آن را در توانایی بشر در تأمل درباره آینده و تخمین احتمالات جستجو کرد:

ذهن انسان... به‌طور گسترده‌ای بر مبنای رابطه با علل غانی کار می‌کند. این مطلب آنچنان آشکار است که امکان ندارد آن را نادیده گرفت. با وجود این، آنهایی که منکر آزادی به کار گرفتن مثال توپ بلیارد در مسئله علت و معلولی هستند، آن را نادیده می‌گیرند. البته توپ بلیارد بدو تحت نیروی مؤثر علت و معلولی است، در صورتی که انسان با روشی کاملاً متفاوت عمل می‌کند. انسان موجودی است که زندگی زمان حالش پیوسته تحت تأثیر نیروی آینده ناموجود ولی تواناست. آنچه که وجود ندارد بر آنچه که وجود دارد اثر می‌گذارد. من مسئله سختی دارم ولی حاصل آن تنها نتیجه ترکیب مکانیکی نیروها نیست. که در مورد یک جسم فیزیکی صدق می‌کند؛ در عوض، من فکر می‌کنم و بیشتر افکارم مربوط به این است که اگر چنان گامیایی را برداشتم چه نتایجی پدید خواهد آمد. [۵]

خوزه اورتگا^۱ بشر را چنین تعریف کرده است: «... موجودی است بیشتر شامل چیزهایی که در آینده خواهد آمد تا آنچه اکنون هست.» [۶] ترولاد چنین توضیح می‌دهد:

... کافی نیست بگوییم که حاصل، به وسیله شخصیت قبلی فرد تعیین شده است، زیرا

(۱) Jose Ortega Y Gasset (۱۸۸۳-۱۹۵۵): نویسنده و متفکر اسپانیایی. - م.

واقعیتی که ما همه در آن سهیم هستیم آنچنان است که پدیده‌های اصیل و نو می‌توانند به صورت تفکر ظهور کنند. تفکر، آنطور که ما آن را به‌طور روزمره تجربه می‌کنیم برخلاف آیین معتقد به اصالت تبعیت^۱، تنها آگاهی ما از اعمالمان نیست بلکه دلیلی واقعی و خلاق است. وقتی آدمی فکر می‌کند، چیزی اتفاق می‌افتد که اگر آدمی فکر نمی‌کرد اتفاق نمی‌افتاد. در برهان ذوالوجهین ما نیز، منظور از خودساختگی^۲ به عنوان یک شق سوم و راستین، همین است. [۷]

بدین ترتیب ما «بالغ» را جایگاه فعالیت، خانهٔ امید، و محلی می‌بینیم که در آن تغییر ممکن می‌شود.

1) epiphenomenalist doctrine.

2) self - causation.

تجزیه و تحلیل رفتار متقابل

من اعمال خود را نمی‌فهمم.

— پولس رسول

اکنون که ما زبانی را برای بیان مطالب این کتاب مشخص کرده‌ایم، موقع آن رسیده است که به طرز کار (یا تکنیک) اصلی بپردازیم. یعنی به کار بردن این زبان برای تحلیل رفتار متقابل.

یک «رفتار متقابل» عبارت است از انگیزه‌ای از طرف یک شخص و پاسخی بر آن انگیزه از طرف شخص دیگر، به‌طوری که آن پاسخ به نوبه خود انگیزه‌ای برای شخص اول شود تا به آن پاسخ دهد. هدف از این تجزیه و تحلیل آن است که کشف کنیم کدام جنبه از شخصیت — «والد»، «بالغ»، یا «کودک» — عامل این انگیزه یا پاسخ است.

سرنخها یا راهنماییهای زیادی وجود دارند که می‌توانند کمک کنند که ما هر یک از سه جنبه «والد»، «کودک»، یا «بالغ» را به عنوان عامل انگیزه یا پاسخ شناسایی کنیم. این سرنخها، یا راهنماییها، نه تنها جملات و کلمات، بلکه لحن صدا و حرکات بدن و حالات صورت را نیز شامل می‌شوند. هر قدر بیشتر در تشخیص و جمع‌آوری این سرنخها مهارت پیدا کنیم، اطلاعات بیشتری را در مرحله «تحلیل رفتار متقابل» کسب خواهیم کرد و بدین ترتیب مجبور نخواهیم شد برای بدست آوردن مواد اطلاعاتی لازم در قعر روایات گذشته کاوش کنیم تا بفهمیم چه چیزهایی در «والد»، «کودک» و یا «بالغ» ما ضبط شده است. ما امروز خود را آشکار می‌کنیم.

[فهرستی از سرنخهای جسمی و لفظی برای هر حالت:]

سرنخهای «والد» - جسمانی: اخمها و چینهای پیشانی، لبهای درهم فشرده، انگشت سبابه که اشاره می‌کند، سرتکان دادن، نگاه «ترس‌آور»، دستها را بهم زدن، پا به زمین کوبیدن، انگشت روی لبها نهادن، دستها را روی سینه گذاشتن، دستها را بهم مالیدن، صدای نج‌نج یا نظیر آن را با دهان درآوردن، آه کشیدن، و دیگری را نوازش کردن. اینها علائم بسیار معروف «والد» است. مثلاً، اگر پدر شما عادت داشت که هر وقت می‌خواست دستوری یا مطلبی را درباره رفتار بد شما بیان کند، اول گلویش را صاف کند و بعد چشمهایش را به تخم چشم شما بدوزد، این عادت بی‌شک در مقدمه دستورهای «والد» خود شما هم ظهور می‌کند. البته در این موارد اختلافاتی هم در جوامع مختلف وجود دارد که باید در نظر گرفت. مثل آه کشیدن که در بعضی کشورها از جمله امریکا وقتی می‌خواهند آه بکشند نفسشان را بیرون می‌دهند، و در کشورهای دیگر مانند سوئد نفسشان را فرو می‌برند.

سرنخهای «والد» - لفظی: «من می‌خواهم ته و توی این موضوع را دریاورم - برای اولین و آخرین بار!»؛ «دیگر نمی‌توانم، جانم به لبم رسیده...»؛ «گوش کن، و همیشه یادت باشد که...»؛ (هرگز و همیشه و هیچوقت تقریباً کلمات همیشگی «والد» هستند و خود نیز نمودهایی از سیستم محدود و قدیمی‌اند که بسته بودنشان را به روی هر نوع اطلاعات تازه در این جنبه آشکار می‌کند)؛ «مگر چند دفعه باید به تو بگویم؟»؛ «اگر من جای تو بودم...»

بیشتر کلمات ارزیاب، چه تنبیه‌کننده و چه حمایت‌کننده، معرف «والد»‌اند، زیرا هر یک از آنها در مفهوم به نحوی درباره مخاطب حکم یا قضاوتی را اعلام می‌دارد، که نه بر اثر ارزشیابی «بالغ» بلکه بر پایه عکس‌العملهای خودبخود و قدیمی است. نمونه‌هایی از این کلمات عبارتند از: بیشعور، بد، مسخره، نفرت‌انگیز، وحشتناک، تنبل، مزخرف، بیخود، طفلک، طفلک عزیز، نه! نه، پسر! عسل، جرأت نمی‌کنی! خوشگل، نکن، نکن! عیب نداره، باز دیگر چه شده؟ بازم؟ لازم است به خاطر داشت که این کلمات سرنخ هستند، نه قطعی و نهایی. «بالغ» ممکن است پس از مدتها سنجش و تأمل نتیجه بگیرد (بر مبنای سیستم اخلاقی «بالغ») که بعضی کارها

واقعاً بیشعورانه، مسخره، وحشتناک یا مزخرف هستند. دو کلمه «باید» و «مجبور» هم معمولاً افشاءکننده حالت «والد» هستند، اما به طوری که در فصل ۱۲ خواهد آمد «باید» و «مجبور» ممکن است «بالغ» نیز باشند. طرز استفاده خودبخودی، قدیمی و بدون فکر این کلمات است که آنها را به صورت علائم فعالیت «والد» درمی آورد. به کاربردن این کلمات، همراه با حرکات بدنی که در فوق به آنها اشاره شد، و متن رفتار متقابل، به ما کمک می کند که «والد» را شناسایی کنیم.

سرنخهای «کودک» - جسمانی: از آنجا که عکس العملهای اولیه «کودک» در مقابل انگیزه های دنیای خارج «بدون کلام» هستند، بارزترین سرنخهای جنبه «کودک» به صورت کارهای بدنی یا به عبارت دیگر «بیان از طریق حرکات جسمانی» است. هر یک از کارهای زیر علامت فعالیت «کودک» در یک رفتار متقابل است: اشک، لرزش لبها، تو لب رفتن، کج خلقی، جیغ، ناله، چشم گرداندن، شانه بالا انداختن، چشم پایین انداختن، سر به سر گذاشتن، شعف، غش غش خنده، دست بلند کردن برای اجازه حرف زدن، ناخن جویدن، انگشت در دماغ کردن، وول زدن، کرکر خندیدن.

سرنخهای «کودک» - لفظی: علاوه بر ویژگیهای زبان بچگی، کلمات یا عبارات بسیاری هستند که معرف جنبه «کودک» اند: کاش که، دلم میخواد، نمیدونم، میخوام، به من چه، شاید وقتی بزرگ شدم، گنده تر، گنده ترین، بهتر، و بهترین. (بیشتر صفتهای تفضیلی منشأشان در «کودک» است، همانطور که پیش از این هنگام صحبت درباره بازی «مال من بهتر است» ذکر شد) به همین منوال «مامان، نگاه کن بین چی ساختم!» (در موقعی که با اسباب بازیهایش چیز تازه و ظاهراً مشکلی را درست کرده است) عبارتی است که طفل برای تحت تأثیر قرار دادن «والد» به کار می برد تا بر احساس «غیر خوب» خود غلبه کند.

گروه دیگری از کلمات هستند که هر چند تقریباً همیشه فقط به وسیله کودکان به کار برده می شوند، از کلمات سرنخ برای «کودک» محسوب نمی شوند، بلکه دال بر فعالیت «بالغ» در وجود انسان کوچک هستند. این کلمات عبارتند از: چرا، چی، کجا، کی (به معنای چه کسی)، کی (به معنای چه وقت) و چطوری.

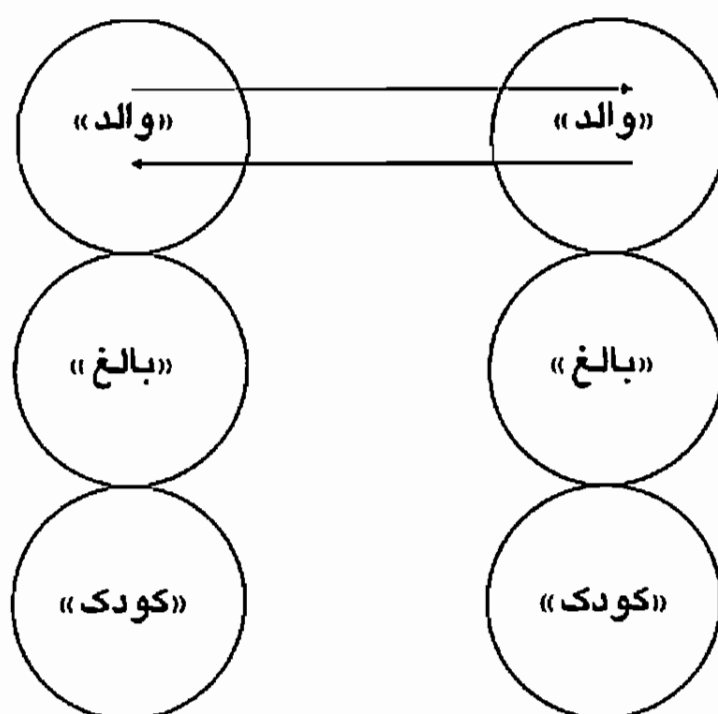
سرنخهای «بالغ» - جسمانی: «بالغ» چه شکلی است؟ اگر ما دکمه‌های ویدئوی کامپیوتر مغزمان را که دارای نوارهای «والد» و «کودک» اند خاموش کنیم، آنوقت چه روی صورت ظاهر خواهد شد؟ آیا صورت سفید و خالی خواهد بود؟ مهربان؟ عبوس؟ بی‌مزه؟ به گفتهٔ ارنست^۱ صورت «بالغ» لزوماً صورت خشک و خالی نیست [۱]. به عقیدهٔ او «بالغ» معمولاً هنگام گوش دادن با حرکات دائمی شناسایی می‌شود - حرکات صورت، چشمها، بدن - و چشمانی که تقریباً هر پنج ثانیه مژه می‌زنند. فقدان هرگونه حرکت، احتمالاً علامت گوش ندادن است. به گفتهٔ ارنست، صورت «بالغ» هنگام گوش دادن همیشه روشن و متوجه جلو است. اگر سر به یکطرف خم شده است، این علامت آنست که شخص با زاویهٔ شک حرفهای شما را می‌پذیرد. «بالغ» همچنین اجازه می‌دهد که «کودک» کنجکاو به هیجان بیاید و صورت خود را نشان دهد.

سرنخهای «بالغ» - لفظی: همانطور که قبلاً ذکر شد لغات اساسی «بالغ» مشتمل است بر: چرا، چه، کجا، کی (چه وقت)، کی (چه کسی) و چطور. کلمات دیگر عبارتند از: چقدر، از چه طریق، مقایسه، حقیقی، غلط، احتمالاً، امکان، نامعلوم، واقعی، من فکر می‌کنم، می‌فهمم، صحیح، به عقیدهٔ من، و غیره. این کلمات همه نمایشگر «بالغ» در حال عمل کردن روی اطلاعات مربوطه‌اند. در لفظ «به عقیدهٔ من» خود عقیده ممکن است از «والد» مشتق شود، اما کلمات احتمالاً جزء فرهنگ «بالغ» است. به‌طوری که آنچه ابراز می‌شود به صورت یک عقیده است و نه یک واقعیت. «عقیدهٔ من این است که دانش‌آموزان دبیرستان هم باید حق رأی داشته باشند» از لحاظ مفهوم با «دانش‌آموزان دبیرستان باید حق رأی داشته باشند» متفاوت است.

به کمک این سرنخها است که ما می‌توانیم «والد»، «کودک» و «بالغ» را در رفتار متقابل خود با دیگران شناسایی کنیم.

1) F. Ernst.

هرگونه موقعیت اجتماعی ما آکنده از انواع قابل تصور رفتار متقابل است. چند سال پیش در یک روز پاییزی سوار اتوبوس بودم، و یادم هست که در آن روز چند نمونه رفتار متقابل مختلف را ملاحظه کردم. نمونه اول یک تبادل «والد-والد» بود (تصویر ۹). این تبادل یک گفتگو بین دو عاقله زن عبوس بود که روی صندلی مقابل من کنار هم نشسته بودند. آنها درگیر یک بحث نسبتاً فیلسوفانه و طولانی درباره این مطلب بودند که آیا اتوبوس بالاخره سر ساعت می‌رسد یا نه.



تصویر ۹: رفتار متقابل «والد - والد»

آنها، در حالی که سرهایشان را با حالتی که یعنی همه چیز را می‌دانند و نسبت به هم همدردی می‌کنند تکان می‌دانند، به مکالمه طولیلی پرداختند که اینطور شروع شد: خانم اول: (به ساعتش نگاه می‌کند، آن را کوک می‌کند، چیزی زیر لب زمزمه می‌کند، به خانم کنار خود نگاهی می‌اندازد، با خستگی آهی می‌کشد). خانم دوم: (او هم آهی می‌کشد، با ناراحتی وول می‌خورد، و به ساعت خودش نگاه می‌کند).

خانم اول: انگار این دفعه هم باز دیر می‌رسیم.

خانم دوم: مثل همیشه.

خانم اول: تاحالا هیچ دیدید یک اتوبوس سر ساعت به مقصد برسد - هیچ شده؟
خانم دوم: من که هیچوقت ندیده‌ام.

خانم اول: همانطور که من امروز صبح داشتم به شوهرم هربرت می‌گفتم -
سرویس اتوبوس دیگر مثل سابق نیست.

خانم دوم: صددرصد حق با شماست. چه چیز عوض نشده که این یکی نشده
باشد؟

خانم اول: فقط قیمت‌ها گران شده. این را می‌توانید مطمئن باشید.

این نمونه‌هایی از رفتار متقابل «والد-والد» است؛ به این طریق که آنها بدون استفاده از اطلاعات مربوط به واقعیت، با هم مبادله قضاوتی دارند و هر دو، مثل بچه‌هایی که حرف مادرها یا عمه‌هایشان را سالها پیش در تراموا شنیده باشند، اکنون آن حرفها را تکرار می‌کنند. خانم اول و خانم دوم از گفتگویی که درباره اوضاع «وحشتناک» داشتند بیشتر لذت می‌برند، تا اینکه بخواهند وارد حقایق و واقعیتها بشوند. این به خاطر احساس خوبی است که طبیعتاً از عیبجویی و انداختن تقصیر به گردن دیگران به آدم دست می‌دهد. وقتی از کسی عیب می‌گیریم یا او را مقصر می‌دانیم، در حقیقت مشغول بازنواختن نوار عیبجویی و مقصر شمردنی هستیم که در «والد» ما ضبط است، و این بازنواختن به ما احساس «خوب» می‌دهد چون «والد» «خوب» است، و ما داریم «والد» را اجرا می‌کنیم. پیدا کردن کسی که این «بازی» را با او بکنیم، آن احساس عالی و قادر به همه چیز را در ما به وجود می‌آورد.

خانم اول، اول شروع کرد. خانم دوم می‌توانست هر لحظه که بخواهد با یک جمله «بالغ» خانم اول را متوقف کند.

خانم اول: (به ساعتش نگاه می‌کند، آن را کوک می‌کند، چیزی زیر لب زمزمه می‌کند، به خانم کنار خود نگاهی می‌اندازد، با خستگی آهی می‌کشد.)

پاسخهای احتمالی «بالغ»:

۱. به آه توجه نمی‌کرد. به طرف دیگر نگاه می‌کرد.

۲. به یک تبسم ساده اکتفا می‌کرد.

۳. اگر خانم اول جداً ناراحت بود می‌پرسید «خانم، حالتان خوب است؟»

خانم اول: «انگار این دفعه هم باز دیر می‌رسیم.»

پاسخهای احتمالی «بالغ»:

۱. الآن ساعت چند است؟

۲. این اتوبوس معمولاً سر وقت می‌رسد.

۳. قبلاً هم دیر رسیدید؟

۴. بگذارید از راننده بپرسم.

خانم اول: تا حالا هیچ دیدید یک اتوبوس سر ساعت به مقصد برسد - هیچ شده؟

پاسخهای احتمالی «بالغ»:

۱. بله.

۲. من زیاد سوار اتوبوس نمی‌شوم.

۳. هیچوقت درباره‌اش فکر نکرده‌ام.

خانم اول: همانطور که من امروز صبح داشتم به شوهرم هربرت می‌گفتم -

سرویس اتوبوس دیگر مثل سابق نیست.

پاسخهای احتمالی «بالغ»:

۱. موافق نیستم.

۲. مقصودتان چه جور سرویسی است؟

۳. به عقیده من سطح زندگی هنوز مثل همیشه بالاست.

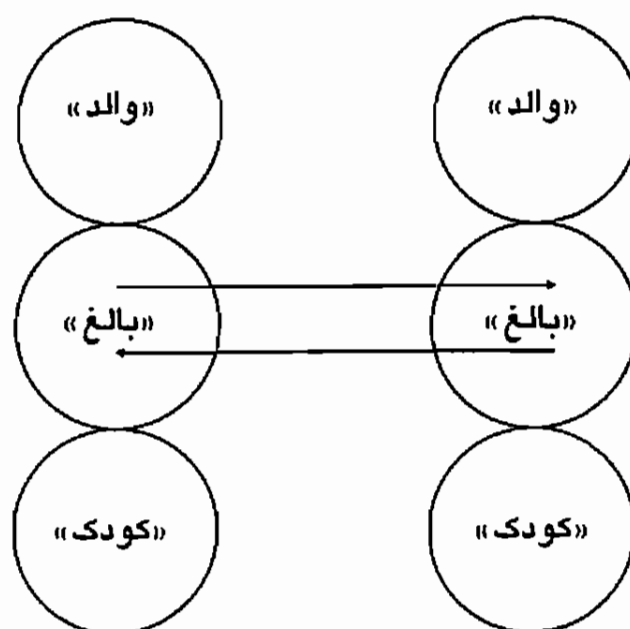
۴. من شکایتی ندارم.

این پاسخهای متناوب می‌تواند هر کدام یک عکس‌العمل «بالغ» باشد. اما هیچکدام متمم و موافق سؤال یا انگیزه خانم اول نیست. (در صورتی که تمام پاسخها و انگیزه‌های مکالمه دو خانم در مکالمه اصلی متمم و موافق یکدیگر هستند.) کسی که به لذت بردن از بازی «وحشتناک نیست؟» سرگرم است، دوست ندارد حقایق به بازی راه یابند. اگر زنهای همسایه که صبحها می‌آیند و با هم گپ می‌زنند از بحث «شوهرها خیلی نفهم‌اند» لذت می‌برند، از زن همسایه تازه که می‌آید و می‌گوید شوهر من ماه است هیچ خوششان نمی‌آید.

و بدین ترتیب ما به قانون اول ارتباط در «تحلیل رفتار متقابل» می‌رسیم. هر وقت انگیزه و پاسخ در طرح «والد - بالغ - کودک» خطوط (حاملهای)

موازی ایجاد کنند، رفتارهای متقابل به صورت متمم و موافق یکدیگرند، و می‌توانند تا بی‌نهایت ادامه پیدا کنند. مهم نیست که خطوط حامل از کدام جهت (انگیزه) به کدام جهت (پاسخ) می‌روند. می‌توانند «والد-والد»، «بالغ-بالغ»، «کودک-کودک»، «والد-کودک» و «کودک-بالغ» باشند. فقط به شرط آنکه حاملها موازی بمانند. خانم اول و خانم دوم در رفتار متقابل خود (که در اینجا به صورت گفتگویی در اتوبوس بود) حرفهایشان هیچگونه معنی و منطقی منطبق بر واقعیت‌های صحیح نداشت، ولی در عین حال مکالمه آنها متمم و موافق یکدیگر بود و برای مدت ده دقیقه ادامه پیدا کرد و می‌توانست برای مدت نامحدودی ادامه یابد.

اما آن روز، گپ «بدبختی لذت‌بخش» دو خانم به وسیله شخص سومی قطع شد؛ مردی که در جلو آنها نشسته بود از راننده پرسید که آیا اتوبوس در ساعت معین به مقصد می‌رسد یا نه؟ راننده پاسخ داد: «بله - ساعت یازده و پانزده دقیقه». این نیز یک رفتار متقابل متمم بود بین مرد مسافر و راننده اتوبوس که به صورت «بالغ-بالغ» اجرا شد (تصویر ۱۰). این یک پاسخ مستقیم به یک سؤال مستقیم برای دریافت اطلاعات بود. در اینجا هیچگونه ترکیبی از «والد» نبود («جناب راننده، فکر می‌کنید آیا امکان دارد یک دفعه هم که شده سر وقت به مقصد برسیم؟»)



تصویر ۱۰: رفتار متقابل «بالغ-بالغ»

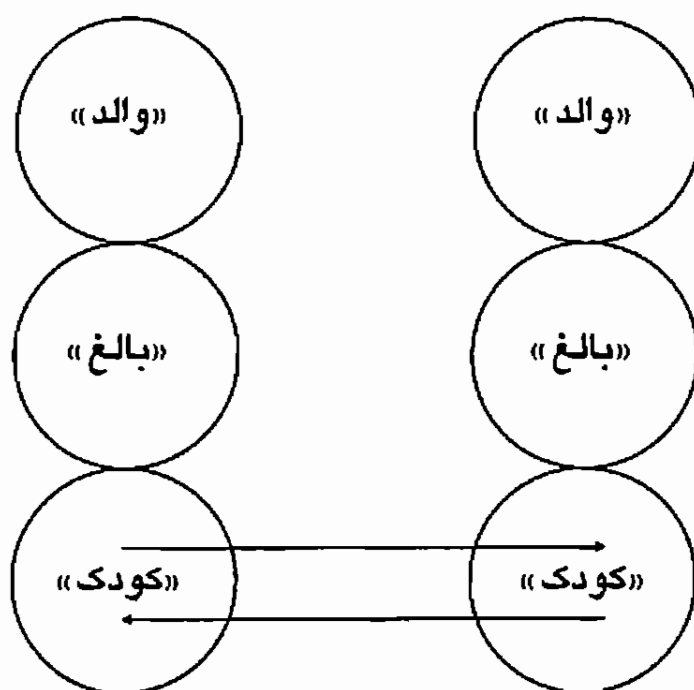
و هیچگونه ترکیب «کودک» هم نبود («نمی‌دانم... اصلاً نمی‌دانم چطور می‌شود که هر روز قراضه‌ترین اتوبوس به ناف ما بند می‌شود.») مکالمهٔ مسافر و راننده خالی از کلمات و مفهومیهای بزرگ‌منشانه و احساسات بود. این نوع رفتار متقابل همیشه به واقعیتها می‌رسد.

پشت سر خانم اول و خانم دوم، دو نفر دیگر نشسته بودند که کارهایشان نوع دیگری از رفتار متقابل را نشان می‌داد: «کودک-کودک». یکی از آنها پسرکی جوان بود، با صورت کک مک، قیافهٔ تخس، موهای پرپشت شانه نشده، با شلوار سیاه و گرد و خاک خورده که با بی‌سلیقگی پوشیده بود و نیمتنهٔ چرمی سیاهی که به شلوار کدائی می‌آمد. نفر دوم نیز پسر جوانی بود به همان سن و تقریباً به همان شکل و لباس، و در قیافه‌اش انگار یک نوع حالت آشفتگی میخکوب شده بود. هر دو آنها مشغول خواندن یک کتاب جیبی بودند به نام رموز و قواعد شکنجه. هر دو سرهایشان چنان روی کتاب بهم چسبیده و خم شده بود که آدم شک نمی‌کرد این یک رفتار متقابل «کودک-کودک» است. اگر دو کشیش بودند که این چنین روی کتاب به مکاشفه می‌پرداختند انسان فکر می‌کرد آنان در پی یافتن اطلاعات «بالغ» دربارهٔ این مطلب عجیب‌اند، اما در آن لحظه مثل دو بچهٔ پنج‌سالهٔ شیطان بودند که داشتند لذتهای نهانی ناشی از کندن بال پروانه‌ها را کشف می‌کردند. فرض کنیم که این دو نو بالغ تصمیم می‌گرفتند دانش تازه فرا گرفتهٔ خود را به کار برند و بخواهند همانطور که در کتاب می‌خواندند کسی را شکنجه کنند. در این کار هیچگونه اطلاعات واردهٔ «بالغ» وجود نداشت (آنها درکی از عواقب کار نداشتند) و هیچگونه اطلاعات واردهٔ «والد» نیز وجود نداشت («این کار بسیار زشت و خطرناکی است!») حتی اگر این رفتار برای آنها به عاقبت بد می‌انجامید. (یعنی پلیس سر می‌رسید - یا در مورد دو بچهٔ پنج‌سالهٔ شیطان در حال کندن بال پروانه، مادر سر می‌رسید.) بین دو انسانی که در این رفتار درگیر شده‌اند توافق وجود داشت. بنابراین رفتار آنها متمم و موافق است. رفتار متقابل «کودک-کودک» (تصویر ۱۱).

نمونه‌های دیگری از رفتار متقابل متمم

رفتار متقابل «والد - والد» (رجوع شود به تصویر ۹):

انگیزه: وظیفه او این است که در خانه باشد. پیش بچه‌هایش.



تصویر ۱۱: رفتار متقابل «کودک - کودک»

پاسخ: ظاهراً او کوچکترین احساس وظیفه‌ای نمی‌کند.

انگیزه: واقعاً نفرت انگیز است که هر روز مالیاتهای بیشتری از مردم بدبخت می‌گیرند تا شکم این پدر سوخته‌ها را در آخور دولت پر کنند.

پاسخ: عاقبتش به کجا می‌رسد؟

انگیزه: بچه‌های امروز خیلی تنبل‌اند.

پاسخ: زمانه خراب شده.

انگیزه: من می‌خواهم ته و توی این موضوع را دریاورم - برای اولین و آخرین بار!

پاسخ: حکماً! اینطور چیزها را باید در نطفه خفه کرد.

انگیزه: بچه نامشروع... می‌فهمی چه می‌گویم؟

پاسخ: اوه، پس این همه چیز را روشن می‌کند.

انگیزه: جان را بیکار کرده‌اند؟ چطور جرأت دارند چنین کاری بکنند؟

پاسخ: عیب ندارد، عزیزم. او از اولش هم نمی‌بایست برای آن شرکت مزخرف کار

می‌کرد.

انگیزه: او برای پول یارو با او ازدواج کرد.

پاسخ: خوب دیگر، چیزی هم جز پول او نصیبش نشد.

انگیزه: هیچوقت نمی‌توانی به یکی از آن جور آدمها اعتماد کنی.

پاسخ: دقیقاً! آدمهای نوع او همه سر و ته یک کرباسند.

رفتار متقابل «بالغ - بالغ» (رجوع شود به تصویر ۱۰)

انگیزه: ساعت چند است؟

پاسخ: به ساعت من ده و چهل دقیقه.

انگیزه: چه کت و شلوار قشنگی پوشیده‌ای!

پاسخ: متشکرم.

انگیزه: این جوهر تازه خیلی زود خشک می‌شود.

پاسخ: قیمتش هم از آن یکی گرانتر است.

انگیزه: خواهش می‌کنم آن ظرف کره را بده.

پاسخ: بفرمایید.

انگیزه: چه بوی خوبی می‌آید، عزیزم، چه پختی؟

پاسخ: کلوچه زنجفیلی... تقریباً حاضره.

انگیزه: نمی‌دانم چکار کنم... نمی‌توانم تصمیم بگیرم کدامش درست است.

پاسخ: من فکر می‌کنم وقتی خسته‌ای نباید سعی کنی تصمیم بگیری. چرا

نمی‌روی بخوابی. بگذار فردا درباره‌ش صحبت می‌کنیم.

انگیزه: مثل اینکه می‌خواهد باران بیاید.

پاسخ: پیش‌بینی هواشناسی هم همین است.

انگیزه: روابط عمومی باید جزو قسمت مدیریت باشد.

پاسخ: مقصودت این است که نمی‌شود از طریق یک آژانس آن را اداره کرد؟

انگیزه: قطار ساعت یک حرکت می‌کند.

پاسخ: ما باید ساعت چند آنجا باشیم؟

انگیزه: چند وقت است که جان مضطرب به نظر می‌رسد.

پاسخ: چرا دعوتش نمی‌کنی یک شب برای شام بیاید.

انگیزه: من خسته‌ام.

پاسخ: بیا برویم بخوابیم.

انگیزه: انگار امسال باز هم مالیاتها را برده‌اند بالا.

پاسخ: خوب، این خبر زیاد تازه‌ای نیست. اما اگر قرار است ما برای خرج زندگی پول داشته باشیم، باید آن را از یک جا در بیاوریم.

رفتار متقابل «کودک - کودک» (رجوع شود به تصویر ۱۱)

خیلی زود معلوم می‌شود که تعداد رفتار متقابل متمم «کودک - کودک» که با بازی آمیخته نشده باشد، چندان زیاد نیست. زیرا «کودک» اساساً بیشتر نوازش‌پذیر است تا نوازش دهنده. برتراند راسل گفته است: «انسان نمی‌تواند صرفاً از نظر احساس وظیفه فکر کند. من گهگاه به موفقیت کوچکی احتیاج دارم که... منبع انرژی کوچکی داشته باشم. [۲] بدون دخالت «بالغ» در رفتار متقابل، نوازش برای هیچکس فراهم نمی‌شود. و ارتباط او و دیگران یا نامتمم و ناموافق می‌شود، یا به علت ملال و عبوسی می‌میرد و از بین می‌رود.

یک مثال اجتماعی روشن در این زمینه، پدیده جنبش هیپی‌های امریکاست. بچه‌های مرفه و نازپرورده، زندگی پر از رفتار متقابل «کودک - کودک» را ستایش می‌کردند. اما بعد (که بزرگتر شدند) حقیقت ناخوشایند زندگی کم‌کم بر آنها آشکار شد: اینکه فقط شما هر چه دلتان می‌خواهد بکنید از نظر جامعه صحیح نیست. چون بقیه هم باید آنچه دلشان می‌خواهد بکنند. بنابراین آنها جامعه را ترک می‌کنند و با بریدن از دستگاه جامعه، در واقع از «والد» (که آنها را امر و نهی می‌کند) می‌برند و از «بالغ» هم می‌برند (واقعیت مبتذل و بی‌مزه را خوش ندارند)؛ اما آنها، با این بریدن از عدم موافقت و واقعیت، خود را از منبع تحسین و نوازش نیز بریده‌اند. (دو پسر بچه چهار ساله تصمیم می‌گیرند از خانه فرار کنند. اما پس از نیم ساعت منصرف می‌شوند، چون دلشان بستنی قیفی می‌خواهد و برای آن به مامان احتیاج دارند.) بچه‌های نازپرورده آنگاه برای نوازش به یکدیگر چشم دوختند، اما این نوع نوازش هر چه بیشتر و بیشتر غریب و بی‌معنا به نظر می‌آید. پسر به دختر می‌گوید: «البته که من ترا دوست دارم. من همه را دوست دارم!» و بدین ترتیب زندگی یا روز به روز در شرایط بدوی «خود - نوازش کردن» ته‌نشست

می‌کند، یا با نوازشهای خیالی و خارج از شرع و عرف این دنیا (مانند فرار به دنیای مواد مخدر و داشتن روابط جنسی متداوم و نامشروع) جای واقعیتها را می‌گیرد. روابط جنسی می‌تواند یک فعالیت منحصرأ «کودک-کودک» باشد، زیرا نیاز جنسی یک ضبط واحد ارثی (ژنتیک) در «کودک» است، درست مانند تمام نیازهای زیستی اولیه. با وجود این، بهترین و لذتبخش‌ترین رابطه جنسی، موقعی است که ترکیبی از «بالغ» یعنی فهم، با ملاحظگی، ملایمت، و احساس مسئولیت برای احساسات یکدیگر را دارا باشد. تمام هیپی‌ها البته از این ارزشها عاری نیستند. همانطور که تمام هیپی‌ها از «والد» و «بالغ» خالی نیستند. با وجود این، بسیاری از آنها براساس «خودیابی» زندگی می‌کنند و به طریقی، از یکدیگر به عنوان انگیزه‌های احساسی استفاده می‌نمایند.

روابط هیپی شاد - یا دوستی دوران بچگی که خود پر از لذت است - تماماً شامل رفتار متقابل «کودک-کودک» نیست، بلکه می‌تواند مشتمل بر به جریان انداختن اطلاعات «بالغ» و ارزشهای «والد» نیز باشد. برای مثال، دو دختر کوچک بازی می‌کنند:

دختر اول: («کودک») من مامان میشم، تو بچه کوچولو باش.

دختر دوم: («بالغ») من همیشه مجبورم دختر کوچولو بشم.

دختر اول: («بالغ») خیلی خب. یه دفعه من. یه دفعه تو. اول تو مامان بشو. بعد دفعه دیگه من مامان میشم.

این تبادل نظر صرفاً «کودک-کودک» نیست، چون اطلاعات وارده «بالغ» (حل کردن مسئله) در بیان آخر دختر اول وجود دارد.

همچنین بسیاری از رفتارهای متقابل بچه‌های کوچک رفتار «بالغ-بالغ» است، اگر چه ممکن است به‌خاطر کمبود اطلاعات در ظاهر بچگانه به نظر آید. دختر کوچک و خواهرش بازی می‌کنند. ناگهان:

دختر کوچک: الو، اورژانس! الو، اورژانس! پیشی یه دندونش افتاده.

خواهر: فرشته آسمون برای پیشی که دندونش میافته پول میاره؟

هم انگیزه و هم پاسخ «بالغ» هستند - چون (با اطلاعاتی که دو کودک دارند) اظهاراتی که می‌کنند معتبر است. [در افسانه‌ها هست که هر وقت دندان کودکان می‌افتد آن شب فرشته‌های آسمان می‌آیند زیر بالش او پول می‌گذارند. - م.] برای

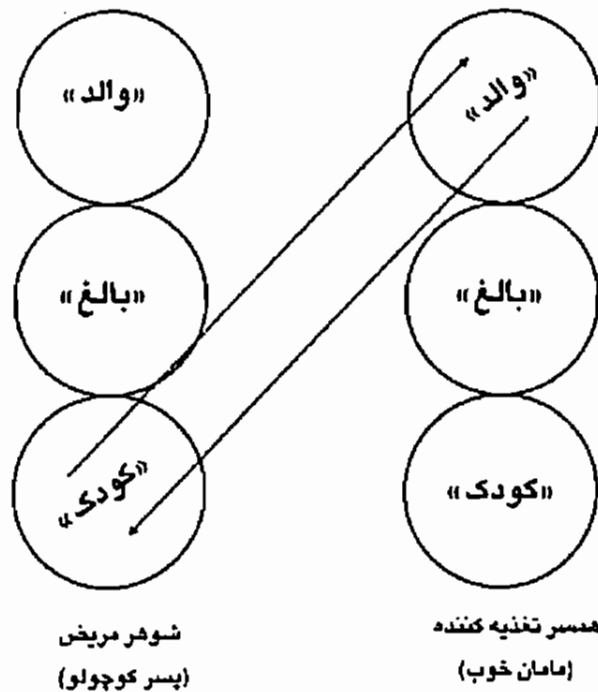
دختر کوچک و خواهرش عمل به جریان انداختن اطلاعات صحیح است اما اطلاعات (مطابق واقعیت) درست نیست!

رفتار متقابل متمم «کودک-کودک» بزرگسالان را می‌توان به سهولت در بیشتر کارهایی که می‌کنند، و نه در حرفه‌هایی که می‌زنند، مشاهده کرد. زوجی که در سرسره ماشینی (رولر کاستر) از ترس جان عزیز بهم می‌چسبند و جیغ می‌کشند، در حقیقت هیجان یک رفتار متقابل «کودک-کودک» را دارند. آواز توأم تالیاوینی (Tagliavini) و تاسیناری (Tassinari) را، که دوئت «برده سوم» از اپرای مفیستوفل (Mefistofele) را اجرا می‌کنند، می‌توان یک نوع رفتار متقابل شدید «کودک-کودک» بشمار آورد. وقتی پدربزرگ و مادربزرگ با پاهای برهنه روی ماسه‌های پلاژ راه می‌روند یک رفتار متقابل «کودک-کودک» دارند. اما این «بالغ» است که این تجربه‌های شاد را برای آنها ترتیب می‌دهد. زوج هیجان‌زده برای سوارشدن به سرسره ماشینی پول داده‌اند. تالیاوینی و تاسیناری برای تجربه خلصه آواز آموزش دیده‌اند. پدربزرگ و مادربزرگ نیز لذت این لحظات را بر اثر یک عمر تحمل تجربه‌های تلخ و شیرین دارند. رابطه انسانی بین دو نفر بدون وجود «بالغ» مدت زیادی دوام نمی‌آورد. بنابراین می‌توانیم بگوییم که روابط متقابل «کودک-کودک» در اشخاص وجود دارد البته زیر نظر نهایی و عالی «بالغ». در غیبت «بالغ» است که [کودک] درگیر و دار رفتار متقابل متقاطع قرار می‌گیرد، که بزودی در همین فصل تشریح خواهد شد.

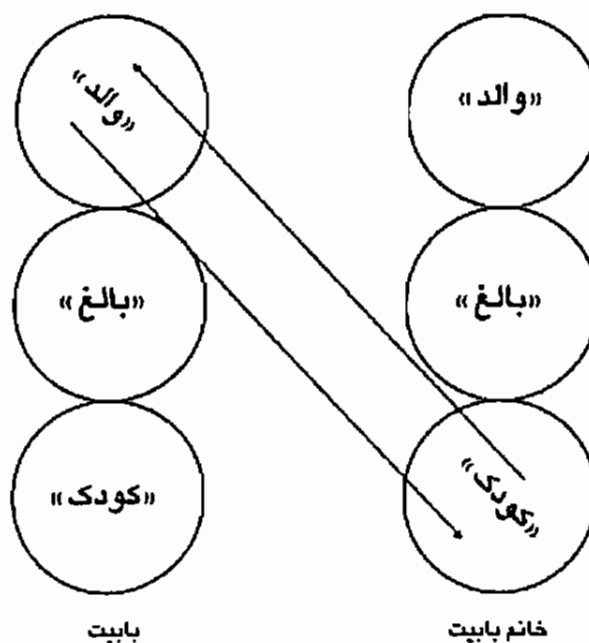
رفتار متقابل «والد-کودک»

نوع دیگر رفتار متقابل متمم، بین «والد» و «کودک» برقرار است. (تصویر ۱۲). شوهر مریض است («کودک») و تب دارد و نیازمند مراقبت است. زن («والد») می‌داند که او چقدر حالش بد است و می‌خواهد از او مادرانه مراقبت کند. این رفتار متقابل می‌تواند تا هر وقت، تا آنجا که زن بخواهد مادرانه رفتار کند، رضایتمندانه پیش برود. بعضی از ازدواج‌ها کلاً از این ماهیت برخوردارند. اگر شوهر بخواهد نقش «پسر کوچولو» را بازی کند و زن هم مایل باشد که مادرانه مسئولیت همه چیز را به عهده بگیرد و از او مراقبت کند، این می‌تواند یک ازدواج رضایتبخش باشد، تا آنجا که هیچکدام از طرفین نخواهد نقش خود را تغییر دهد. اگر یکی از طرفین یا دیگری از

این ترتیب خسته بشود خطوط موازی ارتباط بهم می خورد، و دردسر شروع می شود. در (تصویر ۱۲) ما طرح یک رفتار متقابل متمم و موافق بین آقای جورج بابیت (George F. Babbitt) («والد») و خانم بابیت (Mrs. Babbitt) («کودک») را ترسیم می کنیم.



تصویر ۱۲: رفتار متقابل «کودک - والد»



تصویر ۱۳: رفتار متقابل «والد - کودک»

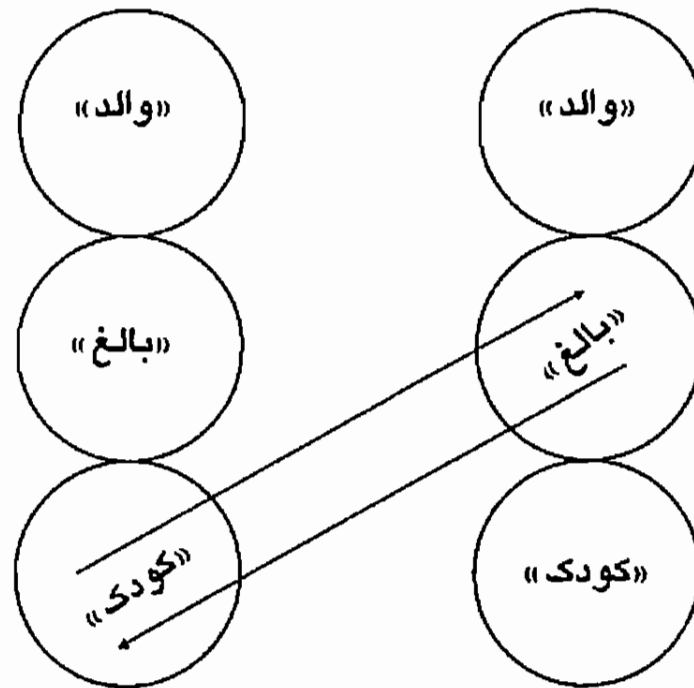
بابیت (در حالی که روزنامه‌اش را نگاه می‌کند): «خیلی خبرهاست... در جنوب یک گردباد وحشتناک آمده. بدبختی‌یه، واقعاً. اما این یکی، این یکی عالیه! دیگه کار این یاروها ساخته است! در نیویورک، مجمع فرمانداران ایالتی لایحه تصویب کرده که سوسیالیستها غیر قانونی‌اند! توی نیویورک هم اعتصاب آسانسورچی‌ها شهر را فلج کرده. و دانشجوها دارند جای آنها را می‌گیرند. حقشان است! و در جنوب در بیرمنگهام هم یک تظاهرات راه انداخته‌اند که این یارو خارجی هوچی آشوبگر – اسنش چی‌یه – دووالرا (De Valera) – را از مملکت اخراج کنند. درسته، به خدا! بیرونش کنید! تمام این خارجیها را که تازه آنها با پول آلمانیها دارند اینجا خرابکاری می‌کنند، باید بیرونشان کرد. تازه، به ما چه که به کار ایرلند یا هر دولت خارجی دیگه دخالت کنیم... ما باید خودمان را بکشیم کنار!... بله. توی این صفحه هم یک شایعه خیلی موثق از روسیه داریم. شایعه که لنین مرده... تبارک الله... اصلاً من نمی‌فهمم چرا ما بلند نمی‌شویم برویم آنجا و این بلشویکیای لعنتی را با تپا بندازیم بیرون...»

خانم بابیت: «راست می‌گی.» [۳]

رفتار متقابل «کودک» – بالغ»

نوع دیگری از رفتار متقابل متمم (یا موافق) رابطه بین «کودک» و «بالغ» برقرار است، (تصویر ۱۴). شخصی که در چنگ احساس «غیر خوب» گرفتار است ممکن است برای جلب اطمینان مبتنی بر واقعیت به شخص دیگری روی آورد. شوهری که در اداره منتظر ترفیع است، بیم دارد که بر اثر یک برخورد اداری احتمالی، از گرفتن ترفیع محروم شود. با وجود این که می‌داند استحقاق و خصوصیات لازم را از هر جهت دارد، مع‌هذا مقداری اطلاعات «کودک» (ترس) وارد کامپیوتر او می‌شود. فکر نکنم درست بشود! بنابراین به زنش می‌گوید «فکر نمی‌کنم درست بشود» به این امید که او دلایل واقعی متعددی را برشمرد – مبنی بر اینکه اگر بی‌جهت به خودش اجازه ندهد که این اضطراب و ناراحتی وضعش را خراب کند، کار درست می‌شود. شوهر می‌داند زنش دارای «بالغ» خوبی است، و می‌خواهد این «بالغ» را (اکنون «بالغ» خودش درست کار نمی‌کند) به کمک بگیرد. پاسخ زن به این انگیزه «تو

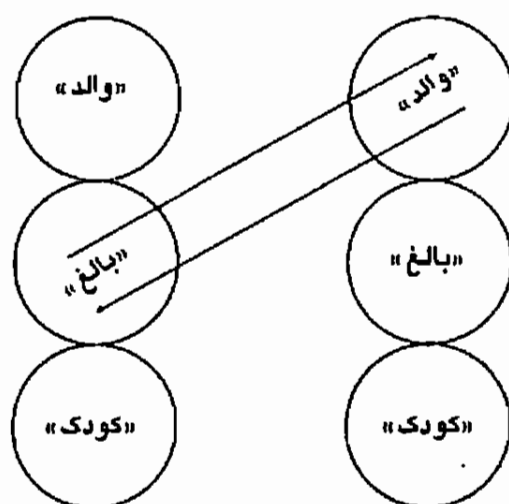
استحقاقش را داری عزیزم، درست می‌شود» با پاسخ «والد» فرق دارد. یک پاسخ «والد» اگر چه اطمینان‌بخش است، اما فاقد اطلاعات واقعی لازم است. («البته درست می‌شود؛ خر نشو!»)



تصویر ۱۴: رفتار متقابل «کودک - بالغ»

رفتار متقابل «بالغ - والد»

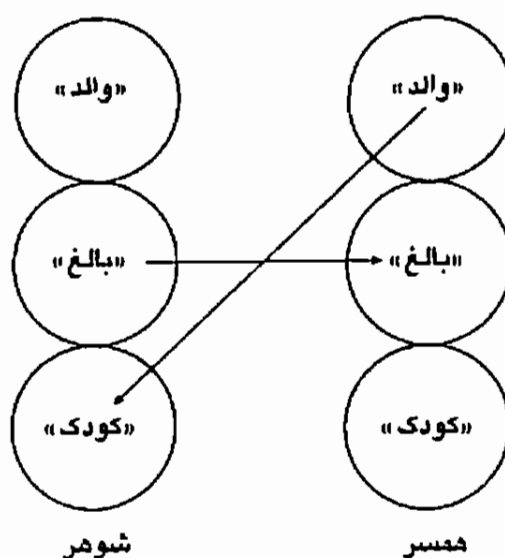
نوع دیگر رفتار متقابل متمم و موافق رابطه «بالغ - والد» است (تصویر ۱۵) و به وسیله مردی که می‌خواهد سیگار را ترک کند نشان داده می‌شود. او به اندازه کافی اطلاعات «بالغ» دارد که ترک سیگار برای سلامتی‌اش مهم است. با وجود این، از زنش می‌خواهد که (نقش «والد» را بازی کند و) هر جا پاکت سیگار او را دید پاره کند و دور بریزد، یا اگر دید او سیگار روشن می‌کند بشدت مخالفت نماید. این رفتار متقابل بیشتر مشخصات و امکانات یک بازی خوب را دارد. بمحض اینکه شوهر مسئولیت کار را به «والد» زنش واگذار می‌کند به پسرک بدی تبدیل می‌شود که می‌خواهد بازی «اگر تو نبودی من حالا ایله و بیه...» یا «گرکم به هوا» کند.



تصویر ۱۵: رفتار متقابل «بالغ - والد»

رفتار متقابل غیر متمم یا متقاطع

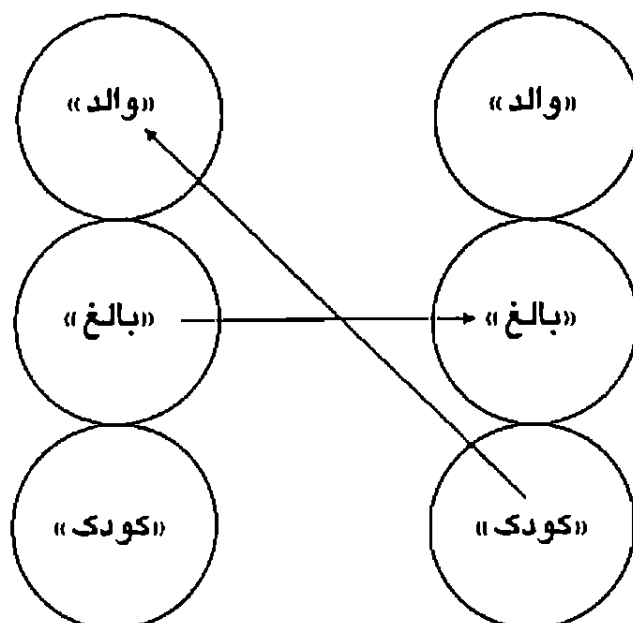
رفتار متقابلی که باعث ناراحتی می‌شود، رفتار متقابل متقاطع است (تصویر ۱۶). مثال کلاسیک دکتراریک برن در این مورد درباره رابطه بین زن و شوهری است که شوهر از آن اتاق با صدای بلند می‌پرسد: «عزیزم، دگمه سردستهای من کجاست؟» (که انگیزه‌ای ساده و «بالغ» برای کسب اطلاعات است). در پاسخ این انگیزه، یک رفتار متقابل متمم یا موافق می‌توانست این باشد: «تو کشوی کمد خودت، بالایی، دست چپ.» یا «نمیدونم، عزیزم... الآن می‌آیم پیدا می‌کنم.»



تصویر ۱۶: رفتار متقابل متقاطع

از طرف دیگر، اگر «عزیزم» که امروز سر خلق نیست داد بزند «همانجا که خودت گذاشتی!» نتیجه یک رفتار متقابل متقاطع است. انگیزه از طرف شوهر یک انگیزه «بالغ» بود، اما زن پاسخ را به «والد» کشاند.

این نکته ما را به قانون دوم ارتباطات در «تحلیل رفتار متقابل» می‌رساند. وقتی انگیزه و پاسخ در طرح «والد - بالغ - کودک» خطوط متقابل به وجود می‌آورند، رفتار متقابل متمم نیست بلکه متقاطع است، و ارتباط متوقف می‌شود. زن و شوهر فعلاً دیگر نمی‌توانند درباره موضوع دگمه سردست به‌طور سودمند حرف بزنند، و شوهر باید به این نتیجه برسد که چرا خودش نباید مراقب چیزهای خود باشد؟ اگر پاسخ زن «کودک» بود (وا... چرا همیشه سر من داد می‌زنی؟) (تصویر ۱۷) باز همان بن‌بست پیش می‌آید. هر یک از این رفتارهای متقابل متقاطع می‌تواند یک رشته بگومگوی توأم با داد و فریاد را دامن بزند که ممکن است به ناگواریها و جراحتهای بدتری منجر شود (و حتی به «... هم پدر پدرسوخته خودته!») طرحهای تکرار شونده از این نوع رفتار متقابل، تشکیل بازیهای مخوفی را می‌دهد که شامل بازی «همه‌اش تقصیر توست» بازی «اگر به‌خاطر تو نبود، من حالا ایله و پله...»، بازی «سرسام»، و بازی «حالا گیت آوردم، پدرسگ» است، و این بحثی است که در فصل ۷ بیشتر توضیح داده خواهد شد.

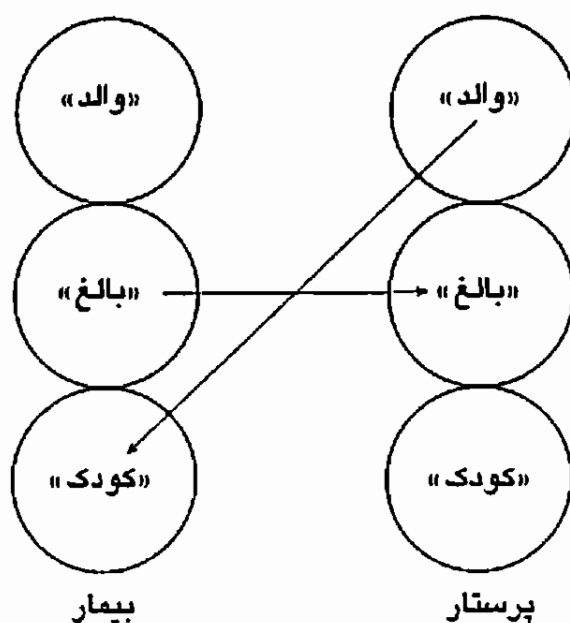


تصویر ۱۷: رفتار متقابل متقاطع

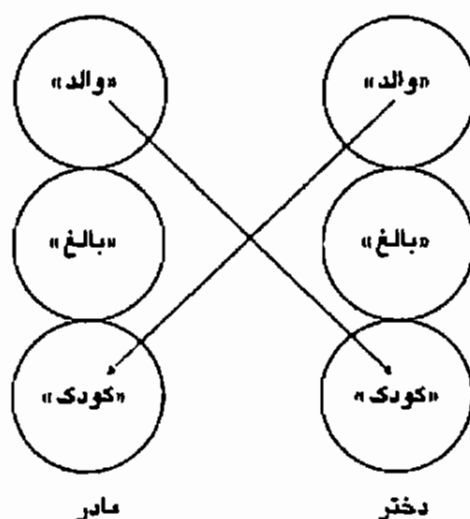
منشأ پاسخهای غیر «بالغ» همان ریشه وضعیت «غیرخوب» در «کودک» است. شخصی که در درون خود تحت تسلط وضعیت «غیرخوب» است، همیشه از ساده‌ترین جمله‌ها، کنایه‌های دوپهلویی برداشت می‌کند که در متن نیست. «این گوشت را از کجا خریدی؟» «مگر چه عیبی دارد؟»... یا «چه آرایشگاه خوشگلی رفتی امروز.» «تو هیچوقت از موهای کوتاه خوشت نمیاد»... «شنیده‌م می‌خواهید بالاخره اسباب‌کشی کنید؟» «خیلی برایمان گران تمام می‌شود، اما راستش این محیط هم دیگر کثافتی شده»... «آن بشقاب سیب‌زمینی را بده، عزیزم.» «و تو به من میگی چاق.» یکی از بیماران من می‌گفت: «شوهرم به من می‌گوید تو کتاب آشپزی را هم به دلخواه خودت می‌خوانی.»

نمونه‌های دیگری از رفتار متقابل متقاطع

بیمار («بالغ»): من بدم نمی‌آید در بیمارستانی مثل اینجا کار کنم.
پرستار («والد»): قربونت برم، تو با مشکلات مغز خودت هم نمیتونی کنار بیایی.
(تصویر ۱۸).



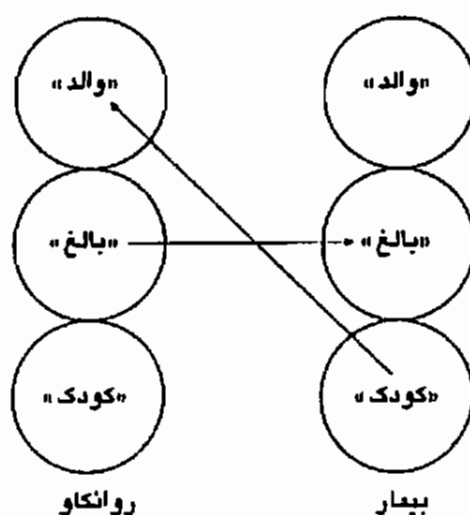
مادر («والد»): برو اتاقت را تمیز کن.
 دختر («والد»): تو نمیتونی به من دستور بدی. پدر رئیس خانواده است. تو که رئیس خانواده نیستی. (تصویر ۱۹).



تصویر ۱۹

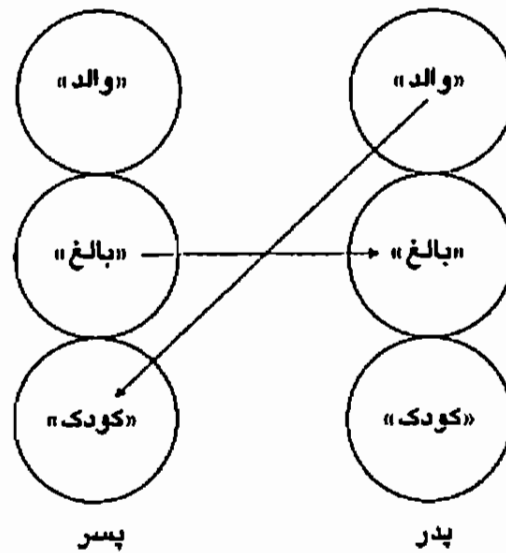
دکتر («بالغ»): کدام مشکلی بوده که در زندگی همیشه در ذهنت مانده و همیشه هست؟

بیمار («کودک»): کاغذ پراکنی! کاغذ پراکنی! (با مشت روی میز می‌کوبد)
 کاغذ پراکنی لعنتی! (تصویر ۲۰)



تصویر ۲۰

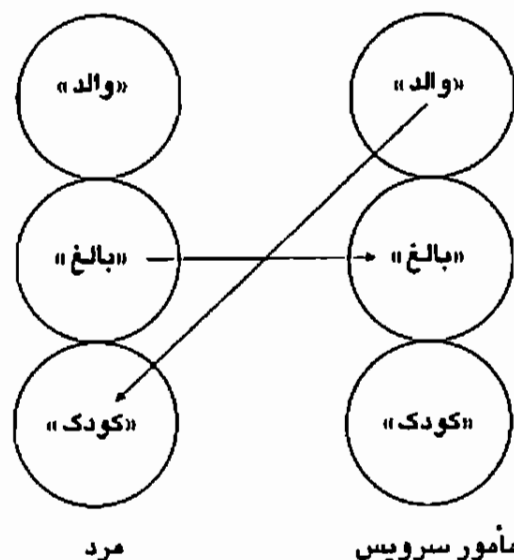
پسر («بالغ»): من باید امشب یک انشاء بنویسم، برای فرداست.
پدر («والد»): چرا همیشه تکالیفت را می‌گذاری برای لحظه آخر. (تصویر ۲۱)



تصویر ۲۱

مرد («بالغ»): (با دوستش ایستاده است) ما داشتیم سعی می‌کردیم این دریچه را بازکنیم و کلید از دستان افتاد پشت نرده‌ها. ممکن است لطفاً به ما کمک کنید؟

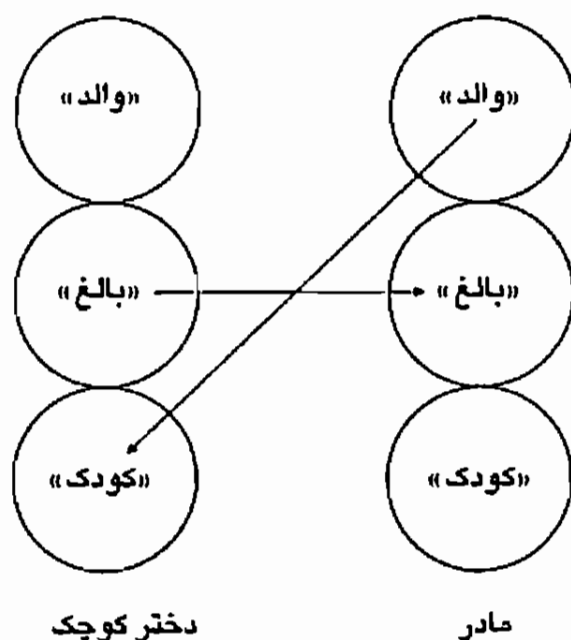
مأمور سرویس («والد»): کدامتان این کار را کردید؟ (تصویر ۲۲)



تصویر ۲۲

دختر کوچک («بالغ»): لباسهای کشیف، گرم‌اند.

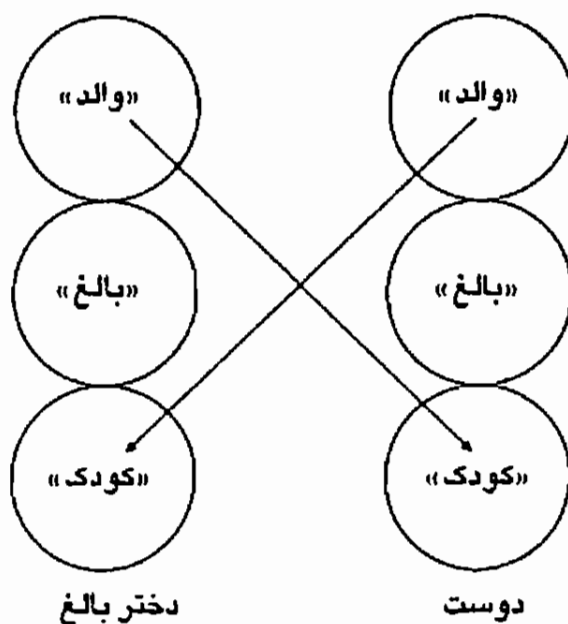
مادر («والد»): برو حمام بگیر. (تصویر ۲۳)



تصویر ۲۳

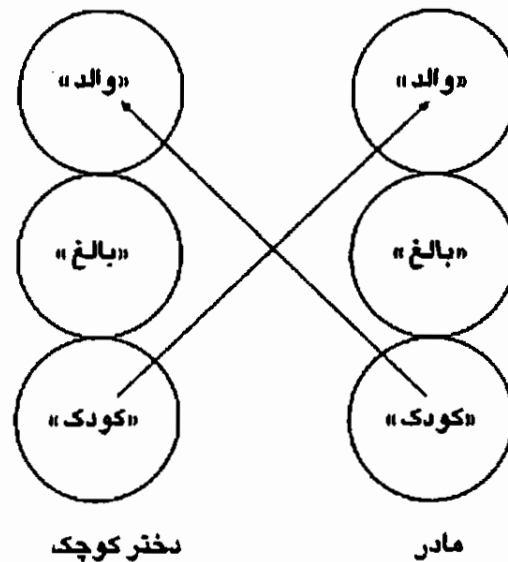
دختر جوان («والد»): پدرم شهر پالم اسپرینگ را خیلی دوست دارد.

دوست او («والد»): ما اصلاً از جاهای توریستی بدمان می‌آید. (تصویر ۲۴)



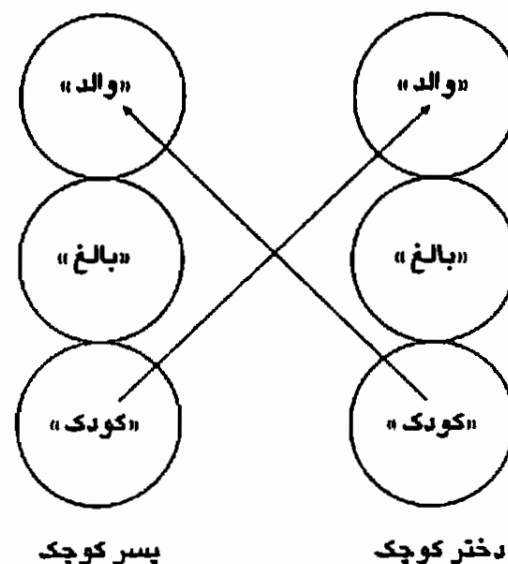
تصویر ۲۴

دختر کوچک («کودک»): من سوپ دوست ندارم، نمی خورم، تو غذاهای اخ می پزی.
مادر («کودک»): خیلی خوب، منم حالا لباسهام را تنم می کنم و میرم، تو هم
بعد از این باید خودت غذاهای اخ خودت را بپزی. (تصویر ۲۵)



تصویر ۲۵

پسر کوچک («کودک»): پاپای من یک میلیونم بیشتر پول داره.
دختر کوچک («کودک»): این که چیزی نیست، پاپای من یه عالمه بیشتر پول داره.
(یک عالم کلمه‌ای است که این بچه چهار ساله به معنای بینهایت
زیاد بلد است). (تصویر ۲۶)

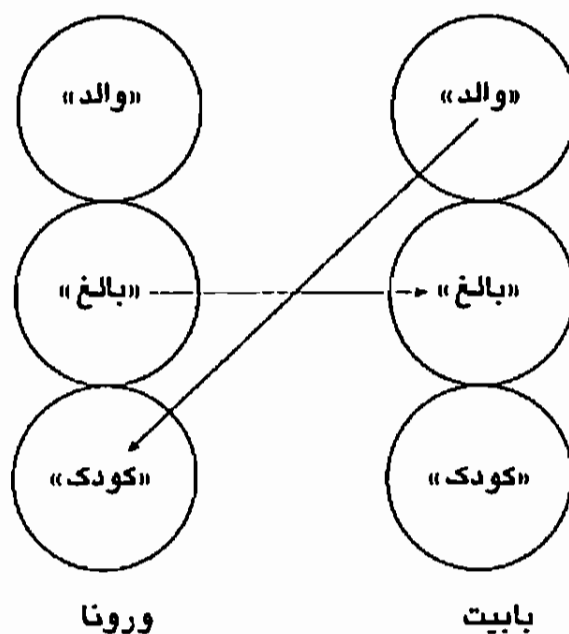


تصویر ۲۶

ورونا (Verona)، دختر آقای بابیت («بالغ»): «می‌دونم - اما - اوه، دلم می‌خواه منم کمک کنم - چقدر دلم می‌خواست توی یکی از این مراکز اسکان آواره‌ها کار می‌کردم. کاش لااقل اجازه می‌دادند در یکی از فروشگاههای بزرگ یک غرفه برای خودم درست کنم، یک سرویس مددکاری اجتماعی باز می‌کردم... یا شاید می‌تونستم -»

آقای بابیت («والد»): «صبر کن، گوش کن، خانم کوچولو. اولین چیزی که سرکار علیه باید بفهمی این است که تمام این جنگولک‌بازیهای کار برای آواره‌ها و خانه‌های اسکان و از این حرفها در چشم خدا هیچی نیست جز معصیت و کمک به سوسیالیستها... آدم باید هر چه زودتر در زندگی یاد بگیره که نباید بنشینه و منتظر به جای مفت و یه خوراک مفت و سرویس مفت و این جنگولک‌بازیها باشه... باید زودتر بفهمه که در دنیا مجبوره بلند شه کار کنه، و تولید کنه، تولید، تولید! و شما خانم کوچولو، سرکار علیه هم خوب بود یاد می‌گرفتی که به جای این بازی درآوردنها و مهمل کاریها به یک کار حسابی می‌چسبیدی... من وقتی قد شما بودم تصمیم خودم را گرفته بودم که می‌خوام در زندگی چکار بکنم - و بهش چسبیدم و بد یا خوب هرگز ولش نکردم و به همین دلیل است که امروز به اینجا که هستم رسیده‌م.»

(تصویر ۲۷)، [۴]



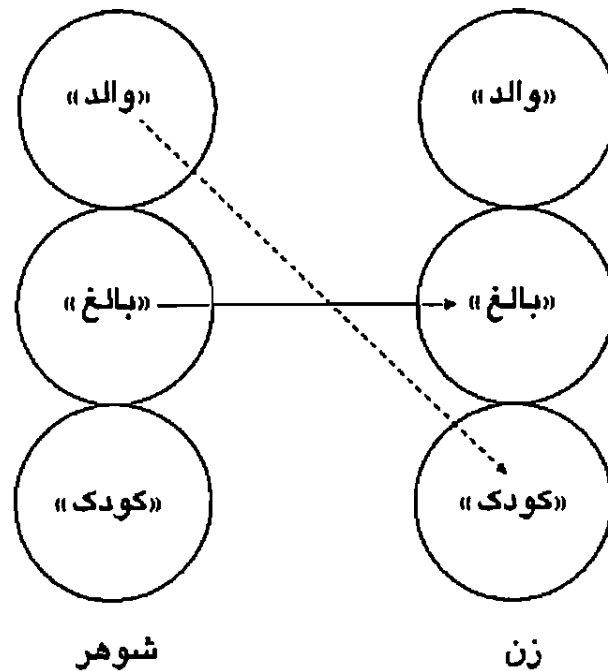
پاسخهای «والد» مانند پاسخ «بابیت»، هنوز از ریشه «غیر خوب» «کودک» است. او احساس می‌کند که بچه‌هایش قدر او را نمی‌دانند، احساس می‌کند که آنها نمی‌توانند بفهمند او چقدر در زندگی تلاش کرده و سختی کشیده و هنوز در مقابل کسانی که از او بیشتر دارند احساس «غیر خوب» دارد. اگر «بابیت» به جای «والد» اجازه می‌داد «کودک» درونش به فعالیت بیفتد، شاید گریه سر می‌داد. بنابراین بناچار راه مطمئن‌تری را انتخاب کرد: یعنی رشته کار را به دست «والد» می‌دهد - جایی که ظاهراً تمام حقانیتها، صحیح بودن‌ها و تمام جوابها قرار دارد.

شخصی که مدام «کودک» «غیر خوب» درونش فعال است، قادر نیست رفتار متقابلی داشته باشد که زندگی او را بسوی واقعیتها سوق دهد، زیرا او شب و روز در حال دست و پنجه نرم کردن با کارهای ناتمام واقعیتهای گذشته است. او نمی‌تواند یک رفتار متمم و تحسین‌آمیز را بپذیرد، چون احساس می‌کند که حقانیت آن را ندارد، فکر می‌کند لابد یک جور هرزگی در یک جاییش هست. او همچنین به‌طور مداوم درگیر تلاشی نهفته است، تا مناعت نفس و غرور خود را به‌خاطر تصمیمی که در بچگی گرفته بود حفظ کند. کسی که همیشه می‌گذارد «کودک» وجودش عمل کند، در حقیقت می‌خواهد بگوید «به من نگاه کنید - مگر نمی‌بینید که من «خوب نیستم». و کسی که همیشه اجازه می‌دهد «والد»ش عمل کند در حقیقت می‌گوید «به خودت نگاه کن - مگر نمی‌بینی «خوب نیستی»، (و این به من احساس بهتری می‌دهد). هر دو عمل، عمل مداوم «کودک»، و عمل مداوم «والد» علامت وضعیت «غیر خوب» هستند، و هر دو بر آتش نومیدی دامن می‌زنند.

وضعیت «غیر خوب» فقط در پاسخ رفتار متقابل ظهور نمی‌کند، بلکه می‌تواند در انگیزه هم باشد. شوهر به زنش می‌گوید «در بازکن را کجا قایم کردی؟» انگیزه اصلی یا اولیه در حقیقت انگیزه «بالغ» است، چون صرفاً اطلاع ساده‌ای را طلب می‌کند. اما در کلمه قایم کردی یک انگیزه موزی ثانوی نهفته است. یعنی «من هیچوقت از این وضع خانه‌داری تو سر در نیاوردم... بیچاره شدم... اگر می‌شد فقط یک دفعه، فقط یک دفعه، معلوم باشد در این خانه چی کجاست؟» و بنابراین رفتار متقابل مضاعفی را برمی‌انگیزد (تصویر ۲۸).

جریان عکس‌العمل این رفتار متقابل مضاعف بستگی به آن دارد که زن

کدام یک از انگیزه‌ها را برداشت کند (اولیه یا ثانوی را) و متقابلاً پاسخ دهد. اگر او بخواهد اوضاع را محبت‌آمیز نگه دارد، یعنی آن روز احساس نمی‌کند که زندگی‌اش در تهدید و خطری قرار دارد، می‌تواند جواب بدهد «عزیزم، من در بازکن را توی کشو پهلوی قاشق‌ها قایم کردم!» این پاسخ متمم است، به این صورت که زن اطلاعاتی را که شوهر سؤال کرده بود به او می‌دهد. و همچنین با شوخ‌طبعی انگیزه «جنبی» او را نیز درباره‌ی خانه‌داری خود پاسخ داده است. ضمناً، اگر «بالغ» او حساب کرد که، به‌خاطر ازدواجش و به‌خاطر شوهرش، لازم است توجه بیشتری به نظم خانه‌داری خود بکند، او ممکن است بعدها از این اشاره پیروی کند.

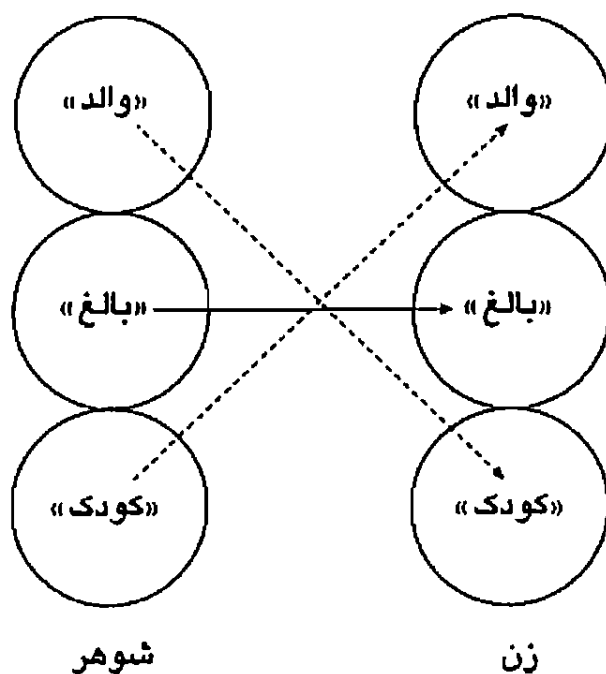


تصویر ۲۸

از طرف دیگر، اگر احساس «غیر خوب»، «کودک» زن به «قلاب» افتاده باشد، پاسخ او ممکن است فقط به کلمه «قایم کردی» (یا به انگیزه مودی ثانوی) باشد، به‌طوری که ممکن است جوابش چیزی در این حدود باشد که: «خوب مگر خودت چه‌ت شده؟ - کوری خدای نکرده؟»

و داستان در بازکن را فعلاً در همین جا داشته باشید، تا زن و شوهر بتوانند در جنگ و مشاجره و داد و بیداد درباره‌ی نظم خانه‌داری، کوری، و خریت شرکت کنند. بطری نوشابه‌ی شوهر هنوز در دستش باز نشده، ولی بازی «سرسام» آغاز شده است.

برخی از رفتارهای متقابل از این نوع می‌توانند گرفتار انگیزه و پاسخ در سطوح مختلف بشوند. مردی به خانه می‌آید و روی میز غبار گرفته با انگشت می‌نویسد: «دوستت دارم». در این موقعیت «بالغ» هنوز تسلط دارد، گرچه هم «والد» و هم «کودک» او نیز دخالت دارند (تصویر ۲۹). «والد» او می‌پرسد: «چرا این میز را هیچوقت تمیز نمی‌کنی؟» و «کودک» او می‌گوید: «خواهش می‌کنم از دست من عصبانی نشو». اما به هر حال، «بالغ» در کنترل است، زیرا اوست که در لفافه می‌گوید محبت لازمه ازدواج و نگه داشتن همسر است. اگر به او بگوییم که دوستش داریم، او از دست من عصبانی نمی‌شود. گرچه من «والد» و «کودک» خودم را هم به کار انداختم، اما او می‌فهمد که برای مردی مثل من لازم است که خانه تمیزی داشته باشد.



تصویر ۲۹

این موفقیت ممکن است که به یک رفتار متقابل متمم و موافق منجر شود. البته اگر زن به اندازه کافی «خوب» باشد که این انتقاد کوچک را تحمل کند. نتیجه این رفتار می‌تواند این باشد که روز بعد او خانه را برق بیندازد و بمحض اینکه مرد به خانه آمد همان دم در، یک لیوان بزرگ نوشیدنی خنک و دلخواه شوهرش را به او تقدیم کند، و به او بفهماند که او شوهری مهربان، حساس، و دارای قوه تصویری مطبوع است. شوهرهای دیگر فقط غر می‌زنند و شکایت می‌کنند. این طرز عمل

می‌تواند موفقیت‌آمیز باشد. اما از طرف دیگر، اگر زن قادر نباشد این کار را بکند، احتمالاً «والد» او به اذیت کردن متقابل برانگیخته می‌شود. «بله؟... نفهمیدم؟ آخرین دفعه که تو خودت در این خانه کار کردی کی بود؟» یا ممکن است «کودک» او دست به کار شود و با اسراف و هدر دادن، ضررهای بیشتری به شوهر و به خانه بزند. این رفتار متقابل نشان می‌دهد که اگرچه «والد» و «کودک» دخالت می‌کنند، ولی به هر حال نتیجه می‌تواند — به شرط آنکه «بالغ» بر امور مسلط شود — موفقیت‌آمیز باشد و زندگی را دوست‌داشتنی‌تر و بهتر کند.

«بالغ» حق انتخاب دارد که چگونه به یک انگیزه به طریقی پاسخ دهد که هم وضع ارتباط خود با دیگران و هم شخصیت آنها را حمایت کند. این کار اغلب نیاز به حسابگریهای بسیار سریع (ابتکاری) مغز دارد.

صحنه، یک مهمانی است؛ و رفتار متقابل به‌وسیلهٔ مرد («کودک» او) آغاز می‌شود که لمبر خانمی را نیشگون می‌گیرد. زن («بالغ» او) به این انگیزه چنین پاسخ می‌دهد که: «مادرم همیشه می‌گفت آن طرف صورتت را بگردان.»^۱ چرا این عکس‌العمل «بالغ» است؟

زن می‌توانست «والد» عمل کند و بگوید «بی‌تربیت کثافت!» و حتی می‌توانست توی گوش آن مرد بزند.

یا اگر اجازه داده بود که «کودک» او عکس‌العمل نشان دهد ممکن بود گریه کند، یا خیلی ناراحت و آشفته شود، عصبانی شود، و تمام تنش بلرزد... یا از طرف دیگر ممکن بود تمایل جنسی پیدا کند.

اما با وجود همهٔ اینها عکس‌العمل او «بالغ» عمل کرد، چون او در همان ثانیهٔ اول با جوابی که داد اطلاعات زیادی را مربوطه کرد.

۱. من مادری داشتم که خیلی چیزها را به من گفته — بنابراین مواظب خودت باش!

۲. «رخسارهٔ دیگر را بسوی او بگردان» — این نوشتهٔ انجیل است. من کتاب مقدس را خوانده‌ام. بنابراین از آنجور زنها که تو فکر می‌کنی نیستم.

(۱) اشاره به آیه‌ای از «انجیل متی» (باب ۵، آیه ۳۹): «لیکن من به شما می‌گویم با شریر مقاومت نکنید بلکه هر که به رخسارهٔ راست تو طعنه زند، دیگری را نیز بسوی او بگردان.» — م.

۳. لطافت طبعی که در گفته او هست می‌رساند که او می‌گوید «کودک» من از این کار تو خنده‌اش گرفته - من می‌توانم این شوخی را تحمل کنم.

۴. رفتار متقابل تمام!

کسی که همیشه موفق است، این چنین کارها را تصادفی نمی‌کند. او بی‌شک «بالغی» دارد که سریع عمل می‌کند. اما همیشه موقعیتها مانند مهمانی فوق‌الذکر نیست، چون زندگی مهمانی نیست. آدم می‌تواند به آسانی از یک مهمانی بیرون بیاید و دیگر به آنجا پا نگذارد، اما چنین رفتاری با خانه و زندگی خود، چیز دیگری است.

و بالاخره این سؤال پیش می‌آید: «بالغ» چگونه می‌تواند بهتر و سریعتر عمل کند؟ روزی که آن فرصت اصلی زندگی پیش آمد، و بخت در خانه زندگی را کوبید، چه کسی جواب خواهد داد؟ «والد»، «کودک» یا «بالغ»؟

چگونه می‌توان «بالغ» ماند

«بالغ» شخصیت انسان، دیرتر از «والد» و «کودک» ظاهر می‌شود، و در بسیاری از اشخاص در تمام عمرشان نمی‌تواند به آنها برسد. «والد» و «کودک» مدارهای اولیه شخصیت را اشغال می‌کنند و مدارهایی بسته و کامل‌اند، و طبیعتاً و به‌طور خودکار، اغلب اول آنها هستند که به هر انگیزه‌ای پاسخ می‌دهند. بنابراین اولین قدم برای تقویت «بالغ» آن است که به علائم «والد» و «کودک» حساسیت بیشتری داشته باشیم. احساسات برانگیخته انسان علامت آن است که «کودک» درون انسان بیدار شده (به «قلاب» افتاده) است. حساسیت داشتن به این «کودک» و به احساس «غیر خوب» «کودک» اولین گام برای خوب عمل کردن «بالغ» است. وقتی آگاه می‌شوید و به خود می‌گویید که «این احساس «کودک» من است»، آنوقت ممکن است بتوانید جلو دخالت احساسات او را در اعمال خود بگیرید. به کار انداختن این اطلاعات فقط یک لحظه وقت می‌خواهد. تا ده شمردن، تمرین سودمندتری است که پاسخ خودبخودی را به تأخیر می‌اندازد تا «بالغ» کنترل رفتار متقابل را به دست گیرد. این شعار که «وقتی شک کردید، کاری نکنید» تمرین دیگری برای در مهار نگه داشتن عکس‌العملهای «کودک» قدیمی، و نابودکننده است. ارسطو ادعا می‌کرد که نشان دادن قدرت واقعی، خویشتن‌داری است. قدرت «بالغ» نیز اول در

خویشتن‌داری نشان داده می‌شود: نگه‌داشتن جلو پاسخهای خودبخودی و قدیمی - «کودک» و «والد» - و فرصت دادن به «بالغ» برای محاسبهٔ بهترین پاسخ.

علائم «والد» را هم می‌شود به همین ترتیب کنترل کرد. سودمند است که «بالغ» سؤالات مشخصی را دربارهٔ اطلاعات «والد» به داخل کامپیوتر برنامه‌ریزی کند. سؤالاتی از قبیل: آیا این درست است؟ حقیقت دارد؟ عملی است؟ مناسبت دارد؟ اصلاً من این فکر را از کجا گرفتم؟ چه مدرکی هست؟

انسان هر قدر بیشتر دربارهٔ «کودک» و «والد» خود بداند، به آسانی بیشتری می‌تواند «کودک» و «والد» را از «بالغ» جدا کند. این مطلب در واقع بیشتر شبیه همان دوی خانگی «حواس جمع کردن» است، و دقیقاً همان جریان عملی است که برای توسعهٔ نیروی «بالغ» لازم است. هر چه شخص حساسیت بیشتری نسبت به «کودک» و «والد» داشته باشد، به همان اندازه، «بالغ» او مستقل‌تر، خودکف‌تر، و نیرومندتر خواهد شد.

یکی از شیوه‌هایی که می‌توان برای شناسایی «والد» و «کودک» تمرین کرد کنترل حرفه‌ایی است که آدم با خودش می‌زند. این کار نسبتاً ساده است، ولی تا آنجا که لزوم پاسخهای خارجی وجود نداشته باشد و وقت کافی هم برای بررسی اطلاعات موجود باشد. وقتی آدم احساس غم دارد، یا گرفته و پشیمان و واخورده و افسرده است، می‌تواند از خود بپرسد «چرا «والد» من دارد «کودک» ام را می‌زند؟» مکالمه‌های اتهامی درونی غیرعادی نیست. برتراند راسل دربارهٔ آلفرد نورث وایتهد (Alfred North Whitehead) نوشته است: «مانند مردان دیگری که زندگی بسیار یکنواخت و منظمی را می‌گذرانند، عادتش شده بود که اغلب زیر فشار تنهایی با خودش حرف بزند؛ در واقع هر وقت فکر می‌کرد تنهاست، زیر لب با خودش حرف می‌زد و خودش را برای نقایص کارش شماتت می‌کرد.» [۵]

وقتی کسی قادر است بگوید «این «کودک» من است» یا «این «والد» من است»، در حقیقت دارد با «بالغ» خود حرف می‌زند. بنابراین، صرفاً بر اثر همین سؤال کردن هم اکنون انسان خود را به سوی «بالغ» تغییر جهت داده است. در یک موقعیت فشار و ناراحتی، همین که انسان پرسید «این کیست که در من عمل می‌کند؟» خود تسکینی عاجل است.

هر چه که شخص بیشتر به «کودک» درون خود حساسیت پیدا کند، بیشتر به

«کودک» درون دیگران نیز حساسیت پیدا می‌کند. وقتی از کسی بترسید، معلوم است او را دوست ندارید. ما از «والد» درون دیگران می‌ترسیم، اگرچه ممکن است «کودک» آنها را دوست داشته باشیم. یک تمرین سودمند دیگر در یک موقعیت حساس (در یک رفتار متقابل مشکل) آن است که آدم دختر بچه، یا پسر بچه درون دیگران را ببیند، و با آن دختر بچه یا پسر بچه، حرف بزند - ولی نه به صورتی که او را تحقیر کند، بلکه به صورتی محبت‌آمیز و حمایت‌کننده. هر وقت مطمئن نبودید چکار کنید، نوازش کنید. وقتی آدم به «کودک» دیگران عکس‌العمل نشان می‌دهد، دیگر از «والد» او نمی‌ترسد.

یک مثال از حالت (حرف زدن با «کودک») در کتاب به هیچ مردی نگویند نوشته آدل راجرز سنت جانز (Adel Rogers St. Johns, *Tell no Man*) دیده می‌شود:

«... من، من حالا پیش خودم می‌توانستم درون او را واقعاً ببینم... این تصور را پیش از این هم هنگام کار، روی یکی دو نفر مرد - رؤسای شرکتها - کرده بودم، یعنی نگاهی به درون آنها انداخته بودم، و در این مواقع گاهی چیزی که درون هر کدامشان می‌دیدم یک موجود کوچولو، عجیب، قبراق، ولی ناگزیر بود؛ همانطور که آن مرد مثل بچه‌های شش ساله رفته بود با قلاب و کرم ماهیگیری... این ممکن است در نظر مبالغه‌آمیز بیاید، اما عین این یکی دو مرتبه دیگر هم اتفاق افتاده بود، و من در آن لحظه‌ها با آن موجود حرف زده بودم، و معامله کرده بودم، و موفق شده بودم!...» [۶]

آن موجود «کودک» است.

طریق دیگری که می‌توان «بالغ» را تقویت کرد این است که وقت بخصوصی را کنار گذاشت و نشست و درباره ارزشها و هدفهای زندگی، تصمیمهای کلی گرفت - چه این خود بخود بسیاری از تصمیمهای کوچک و کم‌اهمیت‌تر را غیر لازم می‌سازد. این تصمیمهای کلی و بزرگ را البته می‌توان بعدها دوباره واریسی و تجدیدنظر کرد. اینها به نوبه خود پایه‌های زیربنای فکری و اخلاقی را تشکیل می‌دهند، که براساس آنها سؤالاتی لحظه به لحظه چه کنم و چه نکنم پاسخ داده خواهد شد.

برای اینگونه تصمیمات بزرگ زیربنایی، کوششهای آگاهانه ضروری است.

هیچکس نمی‌تواند در میان طوفان کلاس فنون کشتیرانی درس بدهد. به همین قیاس، در فاصله زمانی لحظه‌ای که پسر کوچکتان با بینی خون‌آلود می‌آید و می‌گوید «تامی با مشت زد توی دماغ من» تا لحظه‌ای که شما می‌خواهید به او جوابی بدهید نمی‌توانید تصمیم به تعیین سیستم ارزشهای اخلاقی در زندگی بگیرید. «بالغی» که روی ارزشهای اساسی و ارجحیتها قبلاً فکر نکرده است، نمی‌تواند در یک رفتار متقابل حساس بخوبی پیش برود.

وقتی شما یک کشتی موتوری دارید و خودتان پشت سکان می‌ایستید و با آن سفر می‌کنید آنوقت است که در فنون کشتیرانی و اوضاع دریا خبره می‌شوید، زیرا در این صورت است که خود را، از ترس عواقب وخیم این که دریانورد بدی باشید و غرق شوید، آماده کرده‌اید. صبر نمی‌کنید تا یک روز وسط دریا در طوفان سهمگینی گیر کنید و تازه آنوقت درصدد برآیید که یاد بگیرید بیسیم قایقتان چطور کار می‌کند. وقتی ازدواجی در زندگی‌تان هست، در این امر خبره می‌شوید، چون خود را از ترس عواقب وخیم و این که شریک بدی برای زندگی باشید، آماده کرده‌اید. شما پیشتر روی یک سیستم ارزشی که زیربنای اساسی است برای ازدواجتان تصمیم می‌گیرید تا در هنگام سختیها به شما خدمت کند. در این مواقع است که «بالغ» آماده می‌شود تا بر رفتار متقابل تسلط داشته باشد و سؤال او در هر موقعیت بخصوص این خواهد بود که «در این موارد چه چیزی از همه مهمتر است؟»

«بالغ» که وظیفه خود را بعنوان تخمین احتمالات انجام می‌دهد، می‌تواند سیستم ارزشی جامعی را تنظیم کند که قادر باشد نه تنها روابط ازدواج بلکه تمام ارتباطات زندگی انسان را احاطه نماید. برعکس «کودک»، «بالغ» می‌تواند عواقب این کار را حدس بزند، و لذت آنی را به تعویق بیندازد. «بالغ» می‌تواند سیستم ارزشها و تصمیمهای تازه را بر پایه بررسیهای جدیدی در زمینه تاریخ و فلسفه و مذهب آغاز کند. و برعکس «والد»، «بالغ» در فکر حفظ شخص است نه در فکر حفظ سنتها و دستگاه. «بالغ» می‌تواند آگاهانه به خود بقبولاند که محبت کردن مهم است. «بالغ» حتی فراتر از حکم «والد» که گفته بود «برکت وقتی بیشتر می‌شود که آدم دست بده داشته باشد تا دست بگیر» قادر است ماوراء این حکمت را ببیند و

درک کند. آن نوع بخشیدن «که در فهم «بالغ» هست» در این نوشته ایش فروم^۱ منعکس است:

... معمول‌ترین اشتباه مردم این است که نثارکردن را با «ترک» چیزها، محروم شدن، و قربانی‌گشتن یکی می‌دانند. کسانی که هنوز منتهای آنان به اندازه کافی رشد نیافته و از مرحله گرفتن، سود بردن و اندوختن فراتر نرفته‌اند... مردمی که جهتگیری اصلی آنان بارور نیست، احساس می‌کنند که نثارکردن فقر می‌آورد... به عکس، عده‌ای آن را نوعی فضیلت به معنی فداکاری می‌دانند. اینان فکر می‌کنند که درست به همان دلیل که نثارکردن عملی دشوار و ناگوار جلوه می‌کند، انسان باید نثار کند و ببخشد [«والد»]. فضیلت نثار کردن برای آنان در همان قبول فداکاری تجلی می‌کند...

برای کسی که دارای منشی بارآور و سازنده است [«بالغ»]، نثار کردن مفهومی کاملاً متفاوتی دارد. نثار کردن برترین مظهر قدرت آدمی است. در حین نثار کردن است که من قدرت خود، ثروت خود، و توانایی خود را تجربه می‌کنم. تجربه نیروی حیاتی و قدرت درونی، که بدین وسیله به حد اعلای خود می‌رسد، مرا غرق در شادی می‌کند. من خود را البریز، فیاض، زنده، و در نتیجه شاد احساس می‌کنم. نثار کردن از دریافت کردن شیرین‌تر است، نه به سبب اینکه ما به محرومیتی تن در می‌دهیم، بلکه به این دلیل که شخص در عمل نثار کردن، زنده بودن خود را احساس می‌کند [«خوب»]. [۷]

این نوع طرز فکر (نثارکردن) را می‌توان بعنوان یک راه زندگی انتخاب کرد، و این انتخاب به نوبه خود می‌تواند زیربنای تمام تصمیم‌گیریهایی باشد که «بالغ» می‌پرسد: «در این مورد چه چیزی از همه مهمتر است؟» یا «آیا من مهربان هستم؟» و یک بار که این تصمیم‌گیریها برای ارزشها گرفته شد شخص می‌تواند نظایر «دربازکن را کجا قایم کردی؟» را قطع کند و هر روز به احساس وضعیت چهارم (آخر)، یعنی «من "خوب" هستم - شما "خوب" هستید» قوت ببخشد.

به‌طور خلاصه، یک «بالغ» قوی بر پایه‌های زیر بنا می‌شود:

۱. «کودک» درون خود را بشناسید، و آسیب‌پذیریهای آن، ترسهایش، و راههای اصلی ابراز این احساسها را ملاحظه کنید.

۲. «والد» درون خود را بشناسید، و متوجه احکام آن، تقاطعهایش، وضعیتهای تثبیت شده‌اش و راههای ابراز این احکام و تقاطعها و وضعیتها باشید.
۳. نسبت به «کودک» درون دیگران حساسیت داشته باشید. با آن «کودک» حرف بزنید. آن «کودک» را نوازش کنید. آن «کودک» را حمایت کنید. و آن را به‌خاطر ابرازهای نیروی خلاقه‌اش تحسین کنید. و بالاتر از همه، به احساس «غیرخوب» او توجه داشته باشید.
۴. به «بالغ» درون خود برای پاسخ به یک انگیزه و جدا کردن اطلاعات «والد» و «کودک» از واقعیت، که به کامپیوترش وارد می‌شود، وقت بدهید. در صورت لزوم تا ده بشمارید.
۵. وقتی شک کردید، کاری نکنید... هیچکس به شما برای آنچه نگفته‌اید حمله نخواهد کرد.
۶. روی یک سیستم ارزشها برای زندگی خود تصمیم بگیرید. بدون یک چارچوب اخلاقی کلی نمی‌توانید به آسانی تصمیم‌گیریهای کوچک و بزرگ روزانه را انجام بدهید. چگونگی اتخاذ تصمیم «بالغ» روی یک سیستم ارزشی در فصل ۱۲، («والد-بالغ-کودک» و ارزشهای اخلاقی) بحث خواهد شد.

چگونه با یکدیگر فرق داریم

ابزار ذهن ما وقتی شرایط بوجود آورنده‌شان
از بین بروند، سوهان روح ما می‌شوند.
— هانری برگسون

تمام مردم در واقع (در ساخت شخصیت) یک جورند، از این نقطه نظر که همه یک
«والد»، یک «بالغ»، و یک «کودک» دارند.

آنها از دو جهت با هم فرق دارند: اول در محتویات «والد» و «بالغ» و
«کودک»‌شان، که البته در مورد هر کس فرق دارد، زیرا تجربیات ضبط شده شخصی
است؛ و دوم از نظر ترتیب و تأثیر «والد» و «بالغ» و «کودک» نسبت به یکدیگر، و طرز
کار آنها.

این فصل به بررسی مسائل این اختلاف عمل‌ها و طرز کارهای «بالغ» در
انسانهای مختلف می‌پردازد. دو نوع اختلاف عمل کلی وجود دارد [۱]:
آلودگی (Contamination) و طرد (Exclusion).

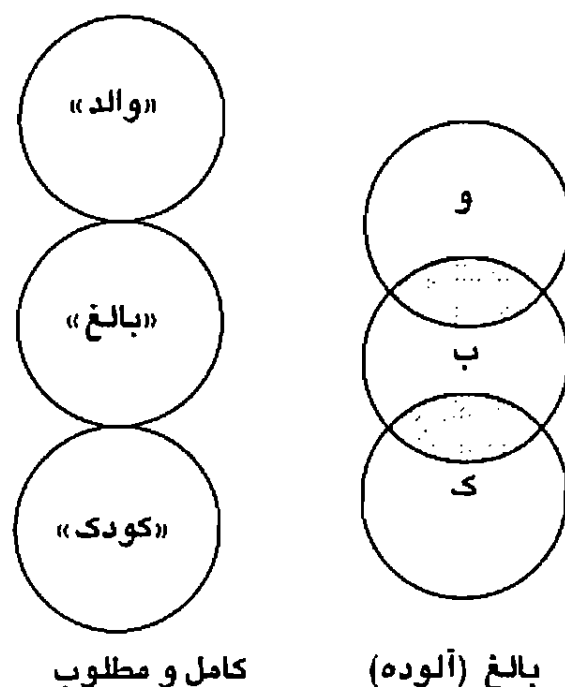
آلودگی

یک روز، پس از آنکه یک ساعت با بیمار جوانی (شانزده ساله دختری کناره‌گیر،
کم‌حرف، و اخراجی از دبیرستان که از اداره مددکاری اجتماعی منطقه به کلینیک
فرستاده شده بود) صحبت کرده و مبانی کلی «تحلیل رفتار متقابل» و جنبه‌های
«والد-بالغ-کودک» را برای او توضیح داده بودم، از او پرسیدم: «می‌توانی به من
بگویی به نظر تو «والد-بالغ-کودک» یعنی چه؟»

پس از سکوتی طولانی، سرش را بلند کرد و گفت: «یعنی ما از سه قسمت

درست شدیم و باید این قسمت‌ها را از هم جدا نگه داریم، وگرنه توی دردسر می‌افتیم.»

دردسر جدا نگه نداشتن سه جنبهٔ شخصیت، آلودگی «بالغ» نامیده می‌شود. (طبق تصویر ۳۰) طرح «والد-بالغ-کودک» در صورتی که همه چیز به‌طور کمال مطلوب کار کند، دایره‌هایی جدا است. اما در بسیاری از مردم دایره‌ها متداخل می‌شوند: تداخل a در (تصویر ۳۰) آلودگی «بالغ» به وسیلهٔ اطلاعات قدیمی و بررسی نشده است که به صورت حقیقت تلقی و ابراز می‌شوند. این یعنی تعصب. بدین ترتیب حرف‌های قدیمی، مانند «پلیس‌ها بدند»، «سیاه‌ها کثیف‌اند»، «چپ دست نوشتن خوب نیست» که در رفتار متقابل بعضی اشخاص بروز می‌کند براساس قضاوت بی‌موقع، قبل از اینکه اطلاعات واقعی (به وسیلهٔ «بالغ») تثبیت شود - بوجود می‌آید. تعصب در اوایل طفولیت ایجاد می‌شود و توسعه پیدا می‌کند - در دورانی که درهای هر نوع پرس‌وجوی طفل به دست پدر و مادر حمایت‌کننده بسته است. انسان کوچک از ترس توبیخ پدر و مادر جرأت بازکردن این در را ندارد.



تصویر ۳۰: آلودگی

(a) تعصب

(b) وهم.

ما همه می‌دانیم که منطقی صحبت کردن با یک آدم متعصب چقدر مشکل است. با بعضی افراد شما می‌توانید با دلیل و برهان و مدرک موضوعی را - مثلاً اینکه پلیس به‌طور کلی و غالباً برای اجتماع خوب و لازم است، یا سیاهان هم آدم‌اند، و حق دارند - بحث و مذاکره کنید. اما در «بالغ» این افراد تکه‌ای از «والد» چون سنگ خارا متحجر شده است که با هر نوع مجادله نامربوط می‌خواهند حرف خودشان را به کرسی بنشانند. صرف‌نظر از اینکه عقیده و برهان آنها چقدر بی‌منطق به نظر برسد، استحکام سنگر عقیده‌شان خلل‌ناپذیر و امن است. همان‌طور که در مثال (فصل ۲) نشان داده شد، برای بچه امن‌تر است که حرف پدر دزدش را قبول و باور کند تا دیده و شنیده چشم و گوش خود را. بنابراین ما با منطق نمی‌توانیم تعصب را از «بالغ» - به‌خاطر تعصبی که آنجاست! - خارج کنیم. تنها راه خارج کردن تعصب این است که او خودش کشف کند دیگر برایش خطرناک نیست که با پدر و مادرش اختلاف نظر داشته باشد، و بفهمد که او امروز می‌تواند آن اطلاعات را توسط «بالغ» خود تصحیح کند و با واقعیت روز تطبیق دهد. بنابراین در اینجا معالجه می‌تواند از راه جداکردن «والد» و «بالغ» از یکدیگر و برگرداندن مرز واقعی بین آنها صورت پذیرد.

تداخل (b) در (تصویر ۳۰) آلودگی «بالغ» به‌وسیله «کودک» و بصورت احساسها و ترس‌هایی در تجربه‌های قدیمی است که امروز به‌طور نامناسبی بروز می‌کنند. از علائم معمول این نوع آلودگی «بالغ» یکی وهم و دیگری خیالات است. وهم، ترسی است که در مغز رسوب کرده و دفن شده باشد. روزی بیماری به من گفت: «دنیا جای مخوفی‌یه!» بی‌شک دنیا را آن‌طور که در بچگی احساس کرده بود بیان می‌کرد. انسان کوچکی که هر لحظه بیمناک تنبیه‌های سخت و خشن پدر و مادری است که نمی‌تواند پیش‌بینی کند چه وقت و به چه دلیل دوباره او را خواهند زد، در بزرگی هم ممکن است، هر لحظه، تحت فشاری ناگهانی، غرق در سیل ترس‌هایی از همان نوع قرار بگیرد تا حدی که برای ترس‌های کنونی دلیل و بهانه‌های مختلف و موجه بتراشد. صدای پای فروشنده‌ای که از بیرون می‌آید، ممکن است صدای پای کسی یا کسانی باشد که آمده‌اند او را ببرند یا بکشند. اگر اطرافیان سعی کنند او را با واقعیت روبرو کنند که نترس، صدای پای فلان آدم بود، این شخص از ترس خود

حمایت خواهد کرد؛ مثلاً خواهد گفت: «شناختمش! همان ثانیه اول که چشمم به او افتاد فهمیدم خودش است! از طرف «اف.بی.آی.»^۱ دنبالش هستند! خودم عکسش را توی پستخانه دیدم. برای همین است که آمده بود سراغم.» همانطور که در مورد تعصب ذکر شد، این نوع آلودگی نیز ممکن نیست به وسیله یک جمله ساده حقیقت از ذهن بیرون برود، که این، در واقع، فروشنده بود. تنها راه خارج کردن ریشه «وهم» نیز کشف حقیقت است، یعنی اینکه هر چه هست در گذشته سرچشمه گرفته و اکنون دیگر تهدیدی برای «کودک» نیست، و وجود خارجی ندارد. فقط وقتی «بالغ» از این نوع آلودگی پاک شد، می تواند به طور واقعی به حسابگری اطلاعات «بالغ» خود برسد.

«خیالات» نوع دیگری از آلودگی «بالغ» به وسیله «کودک» است. خیالات پدیده‌ای است که از شدت فشار ممکن است تولید و در مغز دفن شود، و در آن تجربه‌ای خارجی و واقعی که عملاً در گذشته اتفاق افتاده - مثل یک تحقیر شدید، یک طرد شدید، سرزنش شدید، و یا خشونت شدید - ممکن است دوباره در خیال شخص اتفاق بیفتد و شخص امروز آن تجربه تلخ را عملاً احساس می کند در صورتی که «هیچکس در اطرافش نیست». تجربه‌ای که ضبط شده بود «واقعاً دوباره زنده می شود»، و شخص همان «صدای» آن را - همان صدای تحقیر شدید را که در گذشته شنیده بود - می شنود. اگر از او بپرسند چه صدایی و چه چیزهایی را شنیدی؟ او چیزهایی درباره تحقیر، تهدید، تشر یا خشونت توصیف می کند. هر چه «خیال» مشمئزکننده تر و عجیب تر باشد، به همان نسبت زندگی کودکی او عجیب تر و مشمئزکننده تر بوده است. «خیالات» عجیب و مشمئزکننده، در مقایسه با چیزهایی که اغلب از خشونت و بدرفتاری زبانی یا جسمانی بعضی پدر و مادرها نسبت به اطفال خود می شنویم آنقدرها هم عجیب و مشمئزکننده نیست.

طرد

علاوه بر آلودگی، نوع دیگری اختلال کار در رفتار متقابل پیش می آید که طرد (Exclusion) نامیده می شود.

(۱) F.B.I.: اداره پلیس فدرال امریکا. - م.

«طرد به شکل یک نوع رفتار ثابت و قابل پیش‌بینی ظاهر می‌شود که شخص آن را در موقعیتهایی که به نحوی تهدید می‌شود، تا آنجا که می‌تواند، ادامه می‌دهد. «والد» ثابت، یا «کودک» ثابت، یا «بالغ» ثابت، معمولاً اولین عوارض شخص از طرد دفاعی او از خود، و راندن یا تحریم کردن دو جنبه دیگر است.» [۲]

این موقعی است که در آن «والد» تحریم‌کننده «کودک» را از خود طرد و خارج می‌کند، یا «کودک» تحریم‌کننده «والد» را از خود طرد و خارج می‌کند.

کسی که بازی نمی‌کند

نمونه شخصی که «بالغ» آلوده شده به وسیله «والد» و «کودک» طرد شده دارد [تصویر ۳۱] مردی است که خود را تحت تسلط «وظایف زندگی» می‌داند، متصل کار می‌کند، همه‌اش به شغلش می‌اندیشد، و تحمل خانواده‌اش را که برای تفریح خود به او محتاج‌اند و می‌خواهند به تفریح و پیک‌نیک بروند ندارد. چنین به نظر می‌آید که او در یک مرحله از طفولیت به وسیله پدر و مادر خود آنچنان با حربه «وظایف و جدیت و کار» کوبیده شده که لاجرم روحش به این نتیجه رسیده است که تنها راه امن برای زنده ماندن این است که او «بچگی» را - یعنی «کودک» را - کاملاً از خود



تصویر ۳۱. «بالغ» آلوده شده به وسیله «والد» با یک «کودک» طرد شده

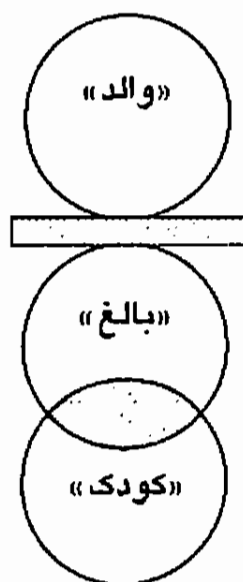
بیرون کند، یا بین خود و آن دیوار بکشد. او از طریق این تجربه فهمیده است که هر وقت بچه می‌شود به دردسر می‌افتد. «برو بیرون»، «برو توی اتاق»، «بچه نباید صدایش در بیاید»، «چند دفعه باید به تو گفت»، «این کارها چی‌یه... بزرگ شو!». این انسان کوچک اگر گاهی تحسین می‌شد، یا جایزه‌ای می‌گرفت، برای کوششهای هوشمندانه بود، برای دقیقاً حرف گوش دادن بود، یعنی برای سازش با «والد»؛ بنابراین راه رسیدن به عقل، ظاهراً، فقط راه سازش و تطبیق با «والد» و فراموش کردن و دیوار کشیدن به دور کارهای بچگانه بود.

چنین شخصی در «کودک» خود شادیهای بسیار اندکی ضبط شده دارد. او احتمالاً هرگز نمی‌تواند «کودک» شاد روح خود را آزاد کند، زیرا «کودک» شاد در او زیاد رشد نکرده است. با وجود این، چنین شخصی می‌تواند به خودش کمک کند و دریابد که وضعیت او نسبت به خانواده‌اش و بچه‌های خودش امروز منصفانه نیست. این شخص باید درک کند که در حقیقت اگر به دیوار کشیدن جلو «کودک» خود، و بچه‌های خود و همسرش ادامه دهد، زندگی‌اش و ازدواجش در معرض خطر شکست قرار خواهد گرفت. او می‌تواند (از طریق کوششهای مشخص و با منظور «بالغ» خود) وقت بیشتری را با خانواده‌اش بگذراند، می‌تواند با خانواده‌اش به مسافرتی برود، از ساعت‌های کاری بکاهد، با محبت (که یکی از نظمهای «بالغ» است) به حرفهای بچه‌هایش گوش بدهد، و در زندگی آنها مشترک باشد. او می‌تواند، به کمک «بالغ»، یک معیار ارزشی برای محبت و نگره‌داری نسبت به خانواده‌اش بنا نهد. با این تصمیمها، او ماهیت «والد» خود را تغییر نخواهد داد، و در خود «کودک» شادی که هرگز نبوده تولید نخواهد کرد، اما می‌تواند به نگرش درونی تازه‌ای از واقعیتهای دست یابد که به او امکان دهد زندگی رضایتبخشی برای خود بسازد.

شخص بی‌وجدان

مشکل جدی‌تر دیگر، بخصوص برای جامعه، شخصی است که در او «بالغ» به‌وسیله «کودک» آلوده شده، و «والد» طرد است (تصویر ۳۲). این شرایط در شخصی توسعه پیدا می‌کند که والدین واقعی خودش یا آنها که جای آنها را پر کردند، آنقدر

حیوان صفت و ترس آور بودند یا برعکس در قطب دیگر آنقدر احمقانه و بی بند و بار بودند، که در نظر طفل تنها راه زنده ماندن «خارج کردن آنها» از مغز خود بوده است و اینکه جلو آنها و خودش دیوار بکشد و آنها را طرد کند. این نمونه معمولی یک مریض روانی خطرناک است: یعنی شخصی که در یک نقطه از آغاز زندگی، وضعیت «من خوب» نیستم - شما «خوب» هستید را کنار می‌گذارد و وضعیت «من خوب» هستم - شما «خوب» نیستید را برمی‌گزیند. این انسان کوچک محقانه چنین می‌پذیرد که پدر و مادرش واقعاً «غیرخوب» هستند و این خوب نبودن بقدری شدید است که آنها را کلاً طرد می‌کند. نهایتاً این کار ممکن است او را وادار به ارتکاب قتل کند، که در حقیقت نهایت طرد کردن است. اگر این نشد، او لااقل آنها را از طریق روانی از خود بیرون می‌کند، تا آنجا که او دیگر به نحوی «والد» ندارد.



تصویر ۳۲. «بالغ» آلوده شده به وسیله «کودک» با یک «والد» طرد شده

در همان حال که او «والد» دردناک را از خود بیرون می‌کند، آنچه را هم که در خواص «والد» می‌توانست «خوب» باشد بیرون می‌کند. اینگونه انسان دیگر در نوارهای مربوط به رفتار متقابل خود هیچگونه ضبطی ندارد که اطلاعات مربوط به «والد» را ارائه دهد: احکامی در مورد خوب و بد، اطلاعات مربوط به شخص و پیوند او با اجتماع، «بایدها» و «نبایدها»، و به‌طور کلی تمام چیزهایی که از لحاظ احساسی و روانی «وجدان» را تشکیل می‌دهد. رفتار و اعمال او تحت سلطه «کودک» است،

«کودک»ی که از طریق آلوده کردن، «بالغ» دیگران را نیز دستکاری می‌کند و از آنها استفاده می‌کند. «بالغ» او قادر است عواقب کارها را برایش تخمین بزند، اما تنها عواقبی که او به آن اهمیت می‌دهد این است که به دام می‌افتد یا نه؛ و این تخمینها بندرت ملاحظه و پروایی برای دیگران قائل است. دربارهٔ محبت، گرچه ممکن است استثناهایی باشد، اما قانون کلی این است که کسی که محبت ندیده هرگز یاد نمی‌گیرد که با محبت باشد. اگر پنج سال اول زندگی تماماً شامل تلاش و جان کندن برای این بوده که جسماً و روحاً فقط زنده بماند، اینگونه تلاش و جان کندن به احتمال قوی در سرتاسر زندگی‌اش ادامه خواهد یافت.

یکی از راههایی که می‌توان فهمید شخص «والد» دارد یا نه آن است که دید در او احساسهای شرم، پشیمانی، دستپاچگی، گناه و ناراحتی وجود دارد یا نه. اینها احساسهایی هستند که اول در «کودک» و بعدها در «والد» ظهور می‌کنند. اگر این احساسها در شخص وجود نداشته باشد، احتمالاً دلیلش آن است که «والد» او طرد و اخراج شده است. با اطمینان می‌توان این فرض را پذیرفت که شخصی که به اتهام اذیت و اعمال شنیع نسبت به اطفال دستگیر می‌شود هیچوقت احساس پشیمانی و ناراحتی یا گناه نمی‌کند - البته شاید به استثناء احساس پشیمانی از اینکه به دام افتاده است. علت این است که او «والد»ی که به وظیفهٔ خود عمل کند ندارد. و این اشارهٔ ضمنی پیشگویانه‌ای است برای آینده و بازسازی آن شخص. معالجهٔ چنین شخصی بسیار مشکل است. هیچکس نمی‌تواند یک «والد» به شخصیت فردی که فاقد آن است وارد کند. آزمایشهای متعددی روی گروههایی از میمونها انجام شده است که در نوزادی نه به وسیلهٔ والدین خود، بلکه به وسیلهٔ ابزار مکانیکی که به شکل میمون ساخته شده و با پارچه‌ای شبیه پوست پوشانده شده بود تغذیه شده بودند. این میمونها در دوران نوزادی شدیداً به این میمونکهای مصنوعی علاقه پیدا می‌کردند، اما وقتی بزرگ می‌شدند و می‌فهمیدند که آنها ابزارهای مصنوعی بیخودی هستند، وامی‌خوردند، و وقتی خودشان بچه‌دار می‌شدند، ظرفیت نگهداری و تولید کارهای والدین طبیعی در آنها در حداقل ممکن بود [۳]. آنها دربارهٔ تجربهٔ مادر بودن، که اغلب تصور می‌شد غریزی است، بسیار بی‌کفایت بودند. مادر بودن در «والد» آنها ضبط نشده بود؛ بنابراین چیزی بازنواخته نمی‌شد.

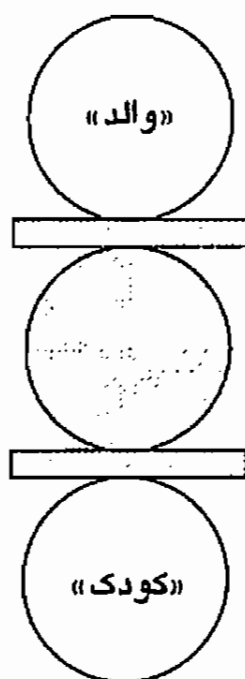
پیش‌بینی و علاج بیماری شخصی که «والد» طرد شده دارد آنقدرها خطرناک نیست، زیرا انسان (برعکس میمونهای واخورده آزمایشهای فوق) یک کامپیوتر ۱۲ میلیارد سلولی دارد که با آن می‌تواند اگر بخواهد به حسابهای خاطرات گذشته برسد و جوابهای تازه‌ای برای خود بنا کند، جوابهایی که پیش از آن ضبط نشده بودند. یک جانی روانی می‌تواند طرح «والد-بالغ-کودک» خود را بفهمد، زیرا «بالغ» او می‌تواند آینده او و زندگی آینده‌اش را طرح‌ریزی کند، و با آن طرح او می‌تواند مجاب شود که تغییر در طرز فکر واقعاً عملی است. او ممکن است هرگز صاحب یک «والد» فعال نشود تا «بالغ» او را در تصمیم‌گیریها کمک کند، اما «بالغ» او می‌تواند به اندازه کافی تقویت شود تا او را در راه زندگی آینده یاری دهد - زندگی موفقیت‌آمیزی که در آن بتواند تأیید و حتی تحسین دیگران را برانگیزد. در زمینه این امکانات است که موضوع کوششهایی جهت دوباره برقرار کردن زندگی عادی برای اینگونه افراد در اجتماع پایه‌گذاری می‌شود.

«بالغ» عاطل شده

شخصی که «بالغ» سد شده یا طرد شده دارد (تصویر ۳۳) در حقیقت یک روان‌پریش^۱ است. «بالغ» او کار نمی‌کند، بنابراین تماس خود را با واقعیت از دست داده است. جنبه‌های «والد» و «کودک» در او قوی هستند و رفتار او اغلب مخلوط درهمی است از اطلاعات قدیمی از تجربه‌های اولیه زندگی که معنی و مفهوم درستی ندارند زیرا در همان زمان ضبط هم معنی و مفهوم درستی نداشتند. موردی از این نوع اختلال در یکی از بیماران بیمارستان زنان دیده شده است. بیمار مدام سرودهای مذهبی می‌خواند (مربوط به «والد») ولی در وسط آن کلمات قبیحی درباره کارهای طبیعی بدن با اشعار مخلوط می‌کرد. متن سرودها عجیب و مشمئزکننده بود اما ظاهراً بازنواختی از درگیری کهنه «والد-کودک» او بود؛ درگیری بین خوب و بد، باید و نباید، ثواب و گناه. بررسی متن کلمات بیمار بزودی کشف بزرگی از رابطه «والد-کودک» بیمار جوان را نشان داد. این حقیقت که «بالغ» او بکلی زائل شده بود سختی درگیری را می‌رساند. «بالغ» او در زمان آن درگیری از

1) Psychotic.

فهم آن عاجز مانده بود و به خود گفته بود: «این تلاش سخت است، من سعی نخواهم کرد.» ولی این نه به آن دلیل است که وقتی مغز طفل تلاشش را برای فهمیدن همه چیز رها کرد این کار برای او راحتی و آرامشی آورد، یا امروز او راحتی و آرامشی دارد. امروز هم او تحت شکنجه همان احساس ترسناکی است که در بچگی در او وجود داشت.



تصویر ۳۳. «بالغ» طرد شده یا عاطل شده
(بیماری روانی)

اولین گام برای معالجه بیمار روان پریش کاهش احساس دردناک ترس در او است. عامل دیگری که در بهبودی بیمار زمینه بسیار اساسی است، ایجاد رابطه جدید بین بیمار و پزشک معالج است و این رفتار متقابل باید بر پایه وضعیت «من خوب» هستم - شما «خوب» هستید استوار باشد. در سال ۱۹۳۶ همکار من، دکتر گوردون هیلبرگ (Gordon Hailberg)، گزارش زیر را در مورد یک بیمار روان پریش که او در بیمارستان ایالتی استاکتون (Stockton State Hospital) معالجه می کرد نوشت:

معالجه با اولین برخورد نگاه دکتر متخصص و بیمار آغاز می شود - یعنی در همان لحظه ای که دکتر با وضعیت «من خوب» هستم - شما «خوب» هستید وارد می شود.

در بیمار روان‌پزش اغلب اشتیاق عجیبی وجود دارد که با دیگران رابطه معنی‌داری برقرار کند... مواجه شدن بیماری از اینگونه با کسی که علائم وضعیت «من خوب» هستم - شما "خوب" هستید» را بروز می‌دهد برای او موقعیتی تازه و تحریک‌کننده است. «بالغ» او با این تصور انسانی «به قلاب» افتاده است، می‌پرسد: «چرا تو آنجا آن بیرون هستی و همه چیز را می‌فهمی و من اینجا این تو هستم و هیچی را نمی‌فهم؟» جوابی فوری و آماده به او داده نمی‌شود، ولی در موقع صحیح و معینی - پس از آنکه دکتر متخصص بعد از ساعتها توانست زمینه و مقدمه را برای این بازی و مانور ویران‌کننده‌ای که این شخص بازی می‌کند، آماده سازد - جواب ارائه می‌شود؛ مثلاً، به سادگی و مستقیماً به بیمار گفته می‌شود که: «تو مردم را خیلی می‌ترسانی». در طی آن ساعات طولانی که به او صادقانه نشان داده می‌شود که او «خوب» است، و منم است چون انسانی است که می‌تواند فکر کند، اولین آثار امیدواری نمایان می‌شود. وقتی «بالغ» شروع کرد که اطلاعات مربوط به واقعیتها را کم‌کم در مغز خود به جریان بیندازد، حساب کند، بشنود، یاد بگیرد، و تصمیم‌گیری کند - آن نیروی مولده «بالغ» درونش به کار می‌افتد و امید برای معالجه آغاز می‌شود.» [۴]

فعالیت‌های گروه‌های بیمارستانی من، که در هر زمان مشتمل بر حدود بیست بیمار است، اغلب شامل بیماران روان‌پزش نیز هست. در هر گروه که وضعیت «من خوب» هستم - شما "خوب" هستید» شرط اولیه قرارداد شرکت در گروه است، بیمار روان‌پزش احساس می‌کند که در این گروه از او حمایت می‌شود، نوازش می‌شود، به او احساس اعتماد و اطمینان مجدد داده می‌شود، و صحنه برای بازگشت «بالغ» او تنظیم شده است.

در یکی از گروه‌ها، یک بار زنی در عرض یک ساعت، مکرراً بلند می‌شد و دامنش را مرتب می‌کرد و می‌کشید تا روی زانویش. گرچه این عمل او نمی‌توانست جلب توجه نکند، مع‌هذا هیچکس اهمیتی به این کار نداد، و هیچکس حتی با عدم توافق به او نگاهی نینداخت، و اعضای گروه به کار خود ادامه دادند. فعالیت آن ساعت بخصوص گروه مرکب از نیم ساعت تدریس اصول «والد-بالغ-کودک» و نیم ساعت سؤال و جواب بود. در پایان ساعت، مردی که کنار آن زن نشسته بود به او گفت «می‌دانی، من داشتم نگاه می‌کردم که شما در عرض این یک ساعت

نوزده مرتبه بلند شدید و دامن‌تان را مرتب کردید.» زن با حالتی که مخلوطی از تعجب و شادی بود پاسخ داد: «جدی؟»

با این حرف او قادر شده بود که به «بالغ» خود اجازه دهد بدون سوءظن تهدید چنین پاسخی بدهد. علائم ظهور «بالغ» هر چه هم اندک باشد، باز آغاز دوباره برقرار شدن تماس شخص با واقعیت است، و صحنه برای فراگرفتن اصول «والد-بالغ-کودک» که از طریق آن کشفیات بیشتری به وسیله بیمار در بهبود وضع رفتار خود امکان دارد، آماده می‌شود.

در ارتباط با معالجه هر گروه، داروهای مخدر خفیفی نیز تجویز می‌شود که به اعتلاء حالت روحی بیماران و تسکین تحریکات اعصاب آنان کمک می‌کند. در موارد واخوردگی و افسردگیهای شدید از شوک الکتریکی نیز استفاده می‌شود. تأثیر معالجه شوک الکتریکی بسیار بارز است. پس از دو سه بار دادن شوک الکتریکی، بیمار به طور قابل توجهی شادان و آرام می‌شود و اشتیاق به صحبت کردن پیدا می‌کند. ظاهراً این عمل موقتاً ضبطهای کهنه و دردناک بیماران را از آنها بیرون می‌کند و به جریان فعالیت «بالغ» رخصت می‌دهد. با شروع فعالیت مجدد «بالغ»، بیمار می‌تواند به یاد گرفتن چیزهایی درباره طرح «والد-بالغ-کودک» بپردازد و دریابد که احساس دردناک گذشته او از کجا سرچشمه گرفته است تا بتواند آنها را در خود خاموش کند.

بلوکه شدن دوره‌ای «بالغ»

در شخصیت «شیدا-افسرده»

شخصی که دارای شخصیت «والد» ثابت، «کودک» ثابت، یا «بالغ» ثابت است، (که نتیجتاً در هر مورد دو قسمت دیگر شخصیت را از دور فعالیت خارج می‌کند) نسبت به وقایع اطراف خود و انگیزه‌ها همیشه به صورتی ثابت، یکنواخت و پیش‌بینی شده پاسخ می‌دهد. وضع روحی او همیشه ثابت است.

بیشتر ما وضع روحی متغیری داریم که بسته به فعال شدن هر قسمت از طرح کلی «والد-بالغ-کودک» ما است، و در طرز فکر و رفتار ما تأثیر می‌گذارد. بعضی روزها ما احساس «خوب» بودن داریم، بعضی روزها نه. معمولاً، اگر سعی کنیم، می‌توانیم بفهمیم چرا وضع روحیمان بالا یا پایین است. گاهی دلایل هم

اغفال‌کننده‌اند، به نظر نمی‌آیند که مربوط به چیز مشخصی در حال حاضر باشند. بسیاری از مردم هستند که وضع روحیشان با تغییر فصول تغییر می‌کند. اوقات تعطیلی غالباً احساس گرفتگی و واخوردگی ایجاد می‌کند، و کثرت مراجعین به بیمارستانها این عارضه را نشان می‌دهد. آمدن فصل پاییز برای عده‌ای آکنده از بوهای مطبوع است و برای آنها با شعف و احساس «خوب» توأم است، مانند بچه‌هایی که با کیف و کتاب و دفتر و مدادهای نو به مدرسه، پیش بچه‌ها، برمی‌گردند. برای عده دیگری همین بوهای پاییز ممکن است احساس گرفتگی تولید کند، احتمالاً از این جهت که آنها را به یاد چیزهایی می‌اندازد که در گذشته در آغاز پاییز و روزهای مدرسه اتفاق افتاده است. بسیاری از ضب‌ط‌های گذشته‌های دور با بازنواخته شدن ممکن است احساسهای خوب یا احساسهای گرفتگی را که ما اغلب تجربه می‌کنیم در ما تولید کنند. دلایل تغییرات وضع روحی را، اگرچه نامشخص و فریبنده‌اند می‌توانیم با اندکی تحقیق در «بالغ» خود کشف کنیم. بیشتر ما می‌توانیم بگذاریم این گرفتگیها و غمهای موقتی روحی به‌سادگی بگذرند و در عوض از خوبیهای زندگی لذت ببریم، زیرا در ما «بالغ» تحت کنترل می‌ماند و رفتار ما را مناسب با اوضاع نگه می‌دارد.

تحت شرایطی این تغییرات وضع روحی افراطی می‌شوند و رفتار خارق‌العاده‌ای بوجود می‌آورند که «بالغ» روی آن هیچ کنترلی ندارد. «بالغ» نه تنها قادر نیست این رفتار را کنترل کند، بلکه قادر نیست علت بروز این رفتار را نیز کشف نماید. این شرایط در شخصیت «شیدا - افسرده» یافت می‌شود.

یک شخصیت «شیدا - افسرده»، گاهگاه دستخوش تغییرات بسیار مشکل و غیرقابل توضیح رفتار خود قرار می‌گیرد. هنگامی که جنون‌آمیز است، یعنی روحیه‌اش بسیار «بالا» است، احساس می‌کند در عرش است، پر از انرژی است، و ممکن است بسیار حراف یا حتی تهاجمی باشد - گویی که «کودک» او، وی را ربوده است و با خود پرواز می‌دهد. در این موقع «والد» او، هیچ نوع نفوذ محدودکننده‌ای روی او ندارد، و شخص احساس می‌کند هر کاری که می‌کند درست است. هنگام صحبت از این شاخه به آن شاخه می‌پرد، یک چیزی را خیلی بزرگ می‌کند اما فقط به این جهت که آن را ناگهان ول کند حتی تحقیر کند، و به مطلب مخاطره‌آمیز دیگری بپردازد. انگار که می‌خواهد آزمایش کند ببیند تا چه حد می‌تواند در این

سرمستی پیش برود. مسئله اینجاست که اگرچه سطح روحیه او «بالا» است ولی «بالغ» او درست کار نمی‌کند (یا آلوده است) و رفتارش محدودیت و میزانی ندارد. ممکن است نسبت به خودش و به دیگران احساس نفرت کند، و در شرایط وخیمتر، احتمالاً ناگزیر باید در بیمارستان بستری شود. اما بعد، بالاخره سطح روحیه‌اش «پایین» می‌آید، نزول می‌کند، و به حالتی یا دوره‌ای که ظاهراً تا حدی ثابت است و شاید مدتی نسبتاً طولانی دوام یابد برمی‌گردد. در طول این مدت، «بالغ» او در کنترل رفتار اوست، و به نظر می‌رسد صحیح و منطبق با واقعیت باشد. بعد بدون هیچ دلیل معلوم، او ناگهان در یک دوره افسردگی شدید فرو می‌رود. آن وضع روحی «خوب» که برای مدتی وجود داشت، به همان طرز اسرارآمیزی که ظهور کرده بود، ناگهان ناپدید می‌شود. زندگی خالی می‌شود. انرژی می‌رود. و ناگهان «والد» با کوهی از انتقاد و توبیخ و حالت تحکیم قدیمی به او باز می‌گردد. اما باز در اینجا هم «والد» او درست کار نمی‌کند و شخص در واخوردگی جدید بدون تحرک می‌ماند.

حالت «شیدا - افسرده» در شخص، با انواع دیگر اختلال طرز کار «بالغ» فرق دارد، و این فرق در آن است که در اینجا علت «بالا» و «پایین» رفتن وضع روحی شخص «غیرقابل توضیح» است. همچنین این تبدیل و تغییرات وضع روحی، دوره‌ای هستند و به تناوب عود می‌کنند.

برای درک طرز اتفاق افتادن دوره‌های شخصیت «شیدا - افسرده»، باید دانست که هم حالت جنون‌آمیز شغف‌آلود و هم واخوردگی بی‌مقدار، هر دو حالتی احساسی‌اند که در «کودک» ضبط شده‌اند و هر دو پاسخهایی برای انگیزه‌های قدیمی ضبط شده در «والد» هستند. در هر دو مورد، مجادله یا مکالمه درونی اساساً بین «والد - کودک» است. در مرحله حالت واخورده، «والد» در حال کتک زدن «کودک» است. در حالت جنون‌آمیز «والد» برای «کودک» کف می‌زند.

در اینجا نیز، مانند تحلیل سایر احساسها، باید پرسید رفتار متقابل اصلی در طفولیت چه بوده است؟ در بیشتر موارد، شخصیت‌های «شیدا - افسرده» غالباً یک «والد» بسیار قوی، کوبنده، و مستبد دارند که شامل احکام متناقض یا آزادی عملهای متناقض در سالیهای اولیه زندگی است - احتمالاً، به قول «پیاژه»، در حدود دو سالگی، یعنی در آن موقعی که انسان کوچک تازه به جستجوی واقعیت و دلایلی

برای سیستم علت و معلولی برمی‌آید. در این زمان حساس اگر تناقضها و خلاف‌گوییهای مغلوب‌کننده‌ای وجود داشته باشد طفل ممکن است هرگونه بناسازی فکر و معنی را رها کند. («از هر طرف که نگاه می‌کنم هیچ چیزی معنی ندارد.») و امکان دارد به آنچه که به سرش می‌آید از نقطه نظر زمان (که باید بگذرد) نگاه کند، نه از نظر رابطه خودش با اطرافیان و رویدادهای محیط. شخصیت «شیدا - افسرده» - چه در مواقعی که وضع روحی‌اش «بالا» یعنی جنون‌آمیز است و چه در مواقعی که «پایین» یعنی واخورده است - نمی‌تواند درباره آنچه که در مغزش می‌گذرد توصیف مبسوطی بدهد، همانگونه که در آغاز، در دوسالگی، نیز نمی‌توانست از آنچه می‌گذرد حرف بزند. وضع روحی او امروز نیز به همان اندازه غیرقابل پیش‌بینی است که در آن موقع بود. فریدا فروم - رایشمن Frieda Fromm - Reichman می‌گوید: «کسی که علائم تناوبهای شخصیت «شیدا - افسرده» را نشان می‌دهد بی‌شک کودکی‌اش در سایه اندوهبار تناقض و ناسازگاری گذشته است.» «بالغ» تازه شکوفا شده او نمی‌توانست معنی و مفهومی برای تغییرات و خلاف‌گوییهای پدر و مادر خود پیدا کند، بنابراین کناره‌گیری کرد، و با این وضعیت از صحنه خارج شد که: «من خوب نیستم» و «درباره شما هم مطمئن نیستم.» با وجود این، بچه متوجه یک چیز دیگر هم شد: این که «موقع آن رسیده که چیزی اتفاق بیفتد» یا «تمام چیزهای خوب باید تمام شوند.» در دو سالگی تمام شدند. حالا هم خواهند شد.

این حقیقت که در آن موقع چیزهای خوبی، چیزهای خیلی خوبی وجود داشت، و اکنون در بازنواختهای مرحله جنون‌آمیز به ظهور می‌رسد، بی‌شک ثابت می‌کند که پدر و مادر (غالباً مادر، چون او بود که نفوذ بیشتری در دو سال اول داشت) در ابتدا خوب بودند. مادر خوب بود چون به او نوازش نشان می‌داد - جدا از آن طردهای خردکننده. عکس‌العملهای مادر بدو نسبت به کارهای طفل نبود بلکه بر اثر تغییر و تبدیلهای وضع روحی خودش بود.

ملاحظه کنید که برای یک پسر بچه دو ساله چقدر مشکل است مادرش را وقتی از یک وضع روحی به وضعی کاملاً متضاد آن منتقل می‌شود درک کند، و بفهمد که اصلاً موضوع از چه قرار است. دلایل متعددی را می‌توان برای تغییر روحیه پدر و مادر برشمرد. یکی الکلی بودن [یا بیشعور بودن] است. مادر وضعش «سنگول»

است. بچه را سفت بغل می‌کند، شدیداً نوازش می‌کند، قلقلک می‌دهد، تا اینکه بچه جیغ می‌کشد. بچه را به آسمان می‌اندازد و دوباره می‌گیرد. روی زمین با او دور میز قایم موشک بازی می‌کند. وقتی بچه دم گربه را می‌گیرد و می‌کشد مادر دست می‌زند و خنده‌های هیستریک می‌کند. «وای، جون! قربانش برم!» بعد مادر می‌افتد، از حال می‌رود. پسر بچه ساعتها تنها و رها شده می‌ماند. گرسنه‌اش است. خالی است. هیچکس را ندارد. مادر نیست. نوازش نیست. چطور می‌شود آن را برگرداند؟ حالا چطور می‌شود؟ چطور شده؟ او نمی‌داند. بعد مادر بلند می‌شود و مریض است و بد عنق است. از بچه نفرت دارد و نمی‌خواهد ریختش را ببیند. بچه را پس می‌زند و از خودش دور می‌کند. بچه گریه می‌کند و دنبال او می‌رود. مادر بچه را می‌زند. بچه درد می‌کشد و نمی‌فهمد چرا. چه اتفاقی‌هایی افتاده؟ مگر من چکار کرده‌ام؟ یک ساعت پیش چقدر خوب بود. حالا چقدر بد است. بچه آنقدر گریه و ضجه می‌کند که با حق‌هق خوابش می‌برد. فردا صبح می‌رسد. مادر باز حالش خوب است. باز همانطوری است. دیشب بد بود. امروز باز شنگول است. باز شروع شد. و البته باز وضع دوباره خراب می‌شود. من نمی‌دانم چرا؟ من نمی‌فهمم چرا، ولی بالاخره یک روز وضع و همه چیز عوض می‌شود. گاهی وضع به‌طور وحشتناکی خوب است (جنون‌آمیز)، و گاهی به‌طور وحشتناکی بد است (واخورده)، و کلمه «وحشتناک» هر دو حالت را واقعاً توصیف می‌کند، زیرا واقعیتی که تجربه شده است، و تغییری هم که بالاخره به‌طور ناگهان ولی تمام و کمال به دنبال خواهد آورد، غیر قابل پیش‌بینی و وحشتناک خواهد بود.

شرایط دیگری در پدر و مادر که باعث این چنین تغییرات در وضع روحی می‌شود اعتیاد به مواد مخدر، تعصبات شدید مذهبی، مبالغات شدید، چسبیدن به یک چیز و طرد تمام چیزهای دیگر، اختلال عصبی، یا وجود مادری است که خودش شخصیت «شیدا - افسرده» دارد، و عکس‌العملهای او نه از طریق انگیزه الکل، بلکه از طریق بازنواخت ضبطهای قدیمی خودش است که اکنون مجدداً در بچه خود تولید می‌کند. شخصیت «شیدا - افسرده» در خانواده ارثی می‌شود. مشاهده انتقال آن از یک نسل به نسل دیگر آسان است. در چنین زمینه‌های مغشوش‌کننده احساس وضعیت «غیرخوب» در طفل چندین برابر می‌شود. در ابتدا او به پدر یا مادر خود امیدوار است، «من می‌توانم خوب باشم - اگر». اما اگر مدام

تغییر می‌کند و عوض می‌شود. («دیشب که دم‌گره را گرفتم کشیدم او خندید، اما امروز که همین کار را کردم مرا کتک زد.») هر چه طفل بزرگتر می‌شود اینگونه پاسخها، یا خاطره‌های رفتار پدر و مادر، با قوت و اهمیت بیشتری ضبط می‌شوند. بچه را به‌خاطر به‌زبان آوردن کلمات رکیک یا بازگویی یک جوک بد که در کوچه شنیده کتک می‌زنند، اما همان شب پدر که مست است و مهمان دارد کلمات بسیار رکیک‌تری از دهانش بیرون می‌آید؛ حتی تا آنجا که به پسر کوچک، با غش‌غش خنده و صدای بلند، می‌گوید: «بیا. همون جوکی را که تعریف می‌کردی واسه عمو هاری هم تعریف کن. بیا!»

بنابراین می‌توان گفت که شخصیت «شیدا - افسرده» در کسی که «بالغ» او در اوایل طفولیت محبوس شده و از کار به جریان انداختن علت و معلول محروم گشته، از تشویقها یا توبیخهای بی‌جهت پدر و مادر بوجود می‌آید. از آنجا که در اوایل طفولیت این تشویقها و تنبیه‌ها اغلب به صورت پاداشها یا انکارهای زبانی انجام می‌شد و بستگی به وضع روحی پدر و مادر داشت، در شخصیت «شیدا - افسرده» نیز نوسانهای وضع روحی به همانگونه و از همان مایه سرچشمه می‌گیرد و به تناوب به صورت احساس «زندگی عشق است» (در مورد «مرحله جنون‌آمیز»)، و یا با احساس «زندگی خالی و مزخرف است» (در مورد «مرحله واخوردگی») ظهور می‌کند.

برای معالجه شخصیت «شیدا - افسرده» همانگونه که در معالجه تمام مسائل روانی و احساسی صادق است، باید «بالغ» را کم‌کم به بررسی احساسهای خود واداشت، و او را تشویق کرد که بپرسد چرا؟ بزرگترین اشکال در اینجا این است که چنین شخصیتی سالها پیش، در اوایل طفولیت، چرا گفتن را کنار گذاشته، و در حقیقت تصمیم گرفته است که هرگز نپرسد. به گفته فریدا فروم - رایشمن: شخصیت «شیدا - افسرده» فاقد این خاصیت است که فرق بین صحیح و غلط را تشخیص دهد، فاقد هرگونه علاقه‌مندی است، چون نمی‌خواهد چیزی یاد بگیرد، یا بفهمد، و این عوامل نتیجه تصمیم‌گیریهایی درونی اولیه زندگی است. معالجه عبارت است از بازگرداندن «بالغ» (که در آن وقت کناره‌گزیده بود) به نقش مسئول خود در اداره و تشخیص ایجاب واقعیتها. از آنجا که در آن موقع مرز بین «کودک» و «بالغ» در هم شکسته بود و انسان کوچک مغلوب احساسهای خود شده بود، و هنوز

هم احساسها غلبه دارند، لازم است که هنگام معالجه بیمار را با داروهای مسکن و مخدر و اگر لازم باشد با شوک الکتریکی کمک کرد. وقتی «کودک» آرامش یافت، «بالغ» می‌تواند بکار بیفتد، و از علل آن نوسانهای «غیرقابل توضیح» وضع روحی خود پرده بردارد. در آغاز بچه در چنگ ترحم «آنها» بود. امروز شخص می‌تواند تشخیص دهد که زندگی او می‌تواند فرق داشته باشد، یعنی آنچه که او می‌کند ممکن است باعث تشویق یا توبیخ گردد. تشویق یا توبیخی که امروز دریافت می‌کند ممکن است به سختی آنچه که در طفولیت به او وارد می‌آوردند نباشد - بدین معنی که تشویقها حالت جنون‌آمیز و توبیخها حالت واخوردگی تولید نخواهند کرد - اما او امروز از آن افراط و تفریطها و وحشتهای غیر قابل پیش‌بینی آزاد شود.

عبوس همیشگی

نوعی شخصیت ملایم و یکنواخت نیز وجود دارد که ضبطهای «والد» و «کودک» در او آنقدر بی‌مزه و بی‌روح است که ذاتاً فاقد مواد اولیه برای یک شخصیت جالب و هیجان‌انگیز است. این حالت معمولاً در شخصی بروز می‌کند که دارای واخوردگی خفیفی است (خوشی مال من نیست، مال دیگران است) یا اصلاً از زندگی خسته و بیزار است. پدر و مادر چنین شخصی آدمهایی عبوس، کم حرف، و بی‌تفاوت بوده‌اند. بندرت توبیخی در کار بوده و بندرت کسی تشویق می‌شده. هیچکس درباره هیچ چیزی به هیجان نمی‌آمده. در کوچکی هیچوقت او را با تجربه‌های دنیای بیرون آشنا نکرده‌اند. او با بچه‌های دیگر ارتباطی نداشته و اگر چه «پسر خوبی» بوده یا «دختر خوبی» بوده و برای کسی دردسری درست نمی‌کرده، در عین حال هیچکس هم به او توجهی نداشته است. «بالغ» او به طرز صحیحی واقعیت را دریافت می‌کرده، اما واقعیت برای او چیز جالبی نبوده. آدمی که دارای چنین روحیه‌ای است ممکن است در بزرگی «بالغی» آزاد شده داشته باشد، اما ذاتاً کسی نیست که ارزشهای مثبت داشته باشد، مثبت فکر کند، یا بخواهد در معاشرت با دیگران پیشقدم بشود. شخصیت او درست مانند یک دستگاه کامپیوتر است. وقتی دیگران دور هم در مهمانیها جمع‌اند و خوش‌اند، او یک گوشه نشسته است و مجله ورق می‌زند - یعنی تنها کاری را که بلد است انجام می‌دهد - و اطلاعات را

پس و پیش می‌کند. اگر یک روز فرضاً بخواهد خودش را معالجه کند تنها سؤال او لابد چنین خواهد بود که «مگر چیز دیگری هم واقعاً در زندگی هست؟» عبوس همیشگی اگرچه برای اجتماع مسئله‌ای نیست، اما برای خودش مسئله است. واقعیت برای او محدود است به همان محدودیتهایی که در اوایل طفولیت داشت. در اینجا تا حدی گفته‌ی آلفرد نورث وایتهد صادق است که می‌گوید: «برای کسی که عادت به بینش عظمت ندارد، آموزش اخلاقی محال است.» اگر منظور از واژه «اخلاقی» همان داشتن سیستم ارزشهای مثبت است، یا اگر «عبوس و ملال‌آور نبودن» یا «به دیگران علاقه‌مند بودن» یا «دارای قوه‌ی خلاقه و بارآوری بودن» است، پس باید پذیرفت که شخصی که نظریات اولیه‌اش عبوس و ملال‌آور بود در آینده هم عبوس و ملال‌آور خواهد بود - مگر اینکه پیوند یا ارتباط معجزه‌آسایی در زندگی او پدیدار شود.

اما در واقع دلایل دیگری هم برای عبوسی و ملال‌آور بودن وجود دارد. انسان کوچک در ابتدا پر از احساس کنجکاویهایی گوناگون است، که مثلاً چرا دود می‌رود بالا، چرا باران می‌آید پایین، بچه از کجا می‌آید، و یا چه کسی خدا را خلق کرد؟ اگر همیشه جوابهای منفی کوتاه یا جوابهای غیرصحیح به او داده شود، یا اصلاً جوابی داده نشود، او بالاخره دیگر سؤال نمی‌کند، دیگر تحقیق نمی‌کند، دیگر نمی‌خواهد بفهمد، دیگر علاقه‌مند نیست - و شروع می‌کند به اینکه عبوس و ملال‌آور باشد. کامپیوتر او خیلی از قسمتهای مختلف خود را قطع می‌کند، چون اغلب جوابها و اطلاعاتی که دریافت می‌داشت فقط او را مغشوش می‌کرد. این نوع ملال اغلب در بین دانش‌آموزان دبیرستان یا دانشجویانی که به کلیساهای دانشگاهها می‌روند پدیدار می‌شود - آنهایی که در خانواده‌های کلیسا برو و محافظه‌کار بزرگ شده‌اند و برای هر سؤال در پرس و جوی حقیقت، یا با سکوت مواجه شده‌اند یا جوابهای ساده و بچه‌گول‌زن درباره‌ی «ایمان» شنیده‌اند، وقتی بزرگ می‌شوند و خود را با واقعیتها (مدارک و اطلاعات قابل بررسی) مواجه می‌بینند ره به جایی نمی‌برند جز اینکه فرمانی هست که باید بین ایمان و واقعیت یکی را انتخاب کنند - گویی این دو از هم جدا هستند. تمام واعظین مذهبی جوابهای ساده و بچه‌گول‌زن نمی‌دهند، اما هنوز اصول بررسی نشده‌ی بسیاری به عنوان قانون الهی در بسیاری از محیطهای مذهبی پابرجاست. این نکات در فصل ۱۲ («والد - بالغ - کودک» و آموزشهای اخلاقی) بیشتر بررسی خواهد شد.

اختلاف محتوای «والد - بالغ - کودک»

در اشخاص مختلف

قبلاً مشاهده کردیم که چگونه انسانها از نظر اختلاف ساخت و ترتیب «والد»، «بالغ» و «کودک» خود با هم فرق دارند. بیشتر این اختلافات را ما به صورت مسائل کلینیکی، یعنی به صورتی که قابل بررسی و معالجه‌اند ملاحظه کردیم. ولی ما در حال «سلامتی» هم با هم فرق داریم. تعریف سلامتی [فکری] «بالغ» آزاد شده است که خود به‌طور یکنواخت مسئولیت تمام رفتار متقابل را عهده‌دار است. این بدان معنی است که در هر رفتار متقابل «بالغ» اطلاعات مربوطه را از «والد» می‌گیرد، از «کودک» می‌گیرد، از واقعیت می‌گیرد، و تصمیم می‌گیرد که چگونه باید رفتار کرد. هر چه منبعی که او اطلاعاتش را از آن دریافت می‌کند غنی‌تر باشد، امکانات بیشتری برای انجام و موفقیت وجود دارد. بچه کوچکی که تجربه‌های اولیه‌اش شامل بازی و تجسسهای آزادانه‌ای در میان دیگ و قابلمه آشپزخانه، یا گل بازی توی باغچه گل مینا، بازی با حیوانات، با دوستان، سفرهای کوتاه به ییلاق، قصه‌های شبانه در رختخواب، شرکت در مراسم سنتی شب عید، و رفتن با اسباب‌بازیها، گوش کردن به صفحه و نوار، گپ‌زدنهای آزادانه با پدر و مادری که هیچوقت عجل و بی‌حوصله نیستند، و سایر چیزهایی از این قبیل بوده - چنین انسانی بمراتب بیش از طفلی که از همه چیز جدا شده و لای پنبه نگهداری می‌شود در «والد» خود منبع اطلاعاتی غنی و در «کودک» خود احساس مثبت فراوان دارد. انسان کوچکی که در همان اوایل طفولیت کوشش می‌کند بر احساس وضعیت «غیر خوب» خود مستولی شود، در حقیقت «بالغ» خود را تقویت می‌کند، و به تحقیق و تسلط بیشتر ترغیب می‌شود. بدین ترتیب به او «بچه باهوش» اطلاق می‌شود و برای خود معمولاً تمجید و غروری می‌آفریند که این خود در پیشرفت باهوش بودن او الهام‌بخش است. و این واقعیت که او برای پدر و مادر خود نیز شادی و غرور می‌آفریند، جنبه رضایت و اعتماد به نفس او را تضعیف نمی‌کند - مگر اینکه در این جریان پدر و مادر فشار غیر لازم و زیاده از حدی بر او وارد کنند و انتظارات و توقعاتی از او داشته باشند که حقیقتاً در رضایت شخصی او نیست.

با فهمیدن «والد-بالغ-کودک» خود، می‌توانیم بفهمیم که در «والد» و «کودک» چه چیزهایی هست و چه چیزهایی نیست. اگر دختر جوانی که درون خود ناله می‌کند «من خوشگل نیستم. من جالب نیستم... و همین است که هست» بتواند درون «والد» و «کودک» خود را بررسی کند، متوجه می‌شود که آغاز احساس خوشگل نبودن و جالب نبودن زندگی واقعاً آنجاست. وقتی این را درک کرد آنوقت می‌تواند آزاد شود، و به کمک «بالغ» خود به واقعیت دست یابد، و دریابد که واقعاً چه چیزهایی در این دنیا زیبا و غیرعبوس است. ممکن است مدتی طول بکشد تا او به جایی برسد، و یک شبه به ضیافت زندگی دعوت نشود، اما لااقل می‌تواند بفهمد که حق انتخاب دارد. می‌گویند این که آدم بنشیند و تقصیر تمام عیبهایش را به گردن طبیعت بیندازد، ماهیت عیبهای او را عوض نمی‌کند. بنابراین «من همینم که هستم» هیچ دردی را دوا نمی‌کند، ولی «من می‌توانم تغییر کنم» می‌کند.

وقت را چگونه می‌گذرانیم

وقت متاعی است که ما از هر چیزی بیشتر
می‌خواهیم - اما افسوس که از هر چیز بدتر
هدرش می‌دهیم.

- ویلیام پن^۱

یکی از هیجان‌انگیزترین ماجراهای این قرن تحقیقات انسان در فضا است. در دنیای کنونی ما رضایت نمی‌دهیم که فضا لایتناهی است. در فضا دنبال علائمی می‌گردیم، در پی جایگاههایی برای ماهواره‌های خود هستیم، جاهای ثابتی که با حسابهای ریاضی دقیق خود سفینه‌های فضائی‌مان را به آنسو هدف‌گیری کنیم. می‌خواهیم همه چیز این واقعیت کیهانی را بفهمیم، آن را به‌طور مطلق تعریف کنیم، و در قالب مطلق بریزیم. به نحوی، می‌خواهیم از آن استفاده کنیم.

یک واقعیت کیهانی دیگر زمان است. ما می‌توانیم درباره زمانهای تولد و مرگ وجود خاکی خود در این دنیا، تفکر و تصوراتی بکنیم. ممکن است به جاودانگی، در چهره مرگ غیرقابل درک اعتماد کنیم. اما، مانند قضیه فضا، تنها چیزی که درباره زمان می‌دانیم این است که باید از همین جا که فعلاً هستیم شروع کنیم. تنها چیزی که می‌توانیم مطمئناً بدانیم این است که جیره زمانی بشر در این زمین حداکثر بین هشتاد و نود سال است. حال با این سهمیه زمان ما چه می‌خواهیم بکنیم دیگر دست خودمان است - یا چنین فکر می‌کنیم. آنچه واقعاً از همه چیز

(۱) William Penn (۱۷۱۸ - ۱۶۴۴): مصلح مذهبی و مؤسس مهاجرنشین پنیلوانیا در امریکا و طراح نقشه فیلادلفیا. - م.

مهمتر است این است که با تکه‌های کوچکتر زمان که فعلاً پیش روی ما است چه کنیم، فردا، یک ساعت دیگر، هم الآن.

ما همه با دیزرائلی^۱ هم عقیده‌ایم که «زندگی کوتاهتر از آن است که کوچک باشد». با وجود این بزرگترین چیزی که ما را کفری می‌کند درست در همین است. شاید مهمتر از مسئله استفاده از فضا این مطلب باشد که ما تحقیقاتی درباره چگونگی استفاده از زمان به عمل بیاوریم. «جان هاو» (John Howe) می‌گوید: «چه حماقتی! ما از اینکه تمام زندگیمان به هدر برود وحشت داریم، اما هر روز از تکه‌تکه دورریختن آن ابائی نداریم.»

همانطور که در مورد فضا نیز صادق بود، ما نمی‌توانیم خود را راضی کنیم که زمان چیزی لایتناهی و دور از دسترس ما است. برای بیشتر مردم مسئله آزاردهنده این است که «این یک ساعت را چطور بگذرانم؟» هر چه زمان زندگی بیشتر برنامه‌ریزی شده (ساخت گرفته) (Structured Time) باشد مشکل کمتر است. آدم‌های پر مشغله که کارهای زیادی را باید انجام دهند وقت زیادی روی دستشان نمی‌ماند. «این یک ساعت» برای آنها بخوبی برنامه‌ریزی شده است. این وقت برنامه‌ریزی شده، یا زمان ساخت گرفته، آن چیزی است که مردم دوست دارند داشته باشند، و اگر خودشان نتوانند این کار را بکنند از دیگران می‌خواهند که این کار را برای آنها انجام دهند. «بگو چکار کنم؟» «بعد چکار کنم؟» «چیزی که ما احتیاج داریم یک نفر است که به ما بگوید چکار کنیم.»

نیاز به زمان ساخت گرفته، از نیاز به شناخته شدن سرچشمه می‌گیرد، که این نیز خود در نیاز انسان به «نوازش» ریشه دارد. بچه کوچک آن تفکر لازم را برای زمانی ساخت گرفته ندارد، و به سادگی هر کاری را که دلش می‌خواهد لحظه به لحظه انجام می‌دهد. اما هر چه بزرگتر می‌شود یاد می‌گیرد که ارضاء نفس را به خاطر سود بیشتری به تعویق اندازد. «اگر الآن بروم بیرون روی خاکها با سوزی بازی کنم، پیراهنم کثیف نمی‌شود و بیست دقیقه دیگر که بابا گفت، می‌توانم با او بروم شهر به سوپرمارکت...» و این ماهیت اساسی زمان ساخت گرفته است. کدام کار بهتر است؟ کدام کار پاداش بهتری خواهد آورد؟ هر چه بزرگتر می‌شویم این فرصت

(۱) Benjamin Disraeli (۱۸۰۴-۸۱): سیاستمدار محافظه کار و نویسنده انگلیسی. - م.

انتخابها تعدادشان بیشتر می‌شود. با وجود این، احساس «غیر خوب» اغلب این حق انتخابها را، بدون اینکه خودمان متوجه باشیم، از ما سلب می‌کند. در بررسی رفتار متقابل بین مردم، ما توانسته‌ایم شش نوع تجربه یا مشغولیات را تشخیص دهیم که تقریباً تمامی رفتار انسانی را در بر می‌گیرند. این شش نوع عبارتند از: کناره‌گیریها، مراسم، فعالیتها، وقت‌گذرانیها، بازیها، و صمیمیت.

کناره‌گیری، اگرچه یک رفتار متقابل با مردم نیست، به هر حال چون ممکن است در یک محیط اجتماعی صورت بگیرد، در این صورت فی‌نفسه می‌تواند یک رفتار متقابل باشد. مردی که با چند تن از همکاران عوضی و خودخواه که فقط حرف خودشان را می‌زنند، مشغول صرف ناهار است، چه بسا عملاً از آنها کناره‌گیری کند و در افکار خودش فرو برود. جسم او هنوز پهلوی آنهاست، اما «او» جای دیگر است. کلاسهای مدرسه در فصل بهار پر از «جسمهایی» است که صاحبان آنها بیرون توی پارک‌اند، یا با موشک روشن غرش‌کنان به سیاره‌های کیهانی پرواز می‌کنند. هر وقت فکر کسی به اینچنین کناره‌گیریهایی می‌پردازد مسلم است که می‌خواهد از کنار کسانی که فعلاً با وی هستند دور شود. این ظاهراً می‌تواند کاری بی‌ضرر باشد - البته به شرط اینکه به‌طور مداوم صورت نگیرد. یا به شرط اینکه در همان موقع زن آدم با آدم مشغول حرف‌زدن نباشد.

مراسم، یک جور برنامه اجتماعی برای استفاده از وقت است که ماهیت آن همواره معلوم است، و در آن هر کس کار مشخصی را انجام می‌دهد. مراسم کارهایی امن و آسان هستند، و در آنها انسان قبول مسئولیتی، یا مشکلی، یا درگیری با افراد دیگر ندارد، و پایش هم معلوم و پیش‌بینی شده است و می‌تواند لذتبخش باشد - البته به شرط آنکه شخص پایش را از سطح کارهای معمولی و صحیح مراسم بیرون نگذارد. مراسم، شامل مراسم مذهبی، مراسم دید و بازدید، مراسم یک میهمانی، و مراسم اتاق خواب است. به‌طور کلی، مراسم برای این طرح‌ریزی شده‌اند که انسان را با دیگران برای مدت معینی در یکجا مشغول کنند بدون اینکه فکر او لزوماً با شخص بخصوصی درگیری بخصوصی داشته باشد. البته شخص ممکن است ارتباط بخصوصی با مراسم داشته باشد. اما این اجباری نیست. بسیار ساده‌تر است که آدم به یک مراسم وعظ عمومی کلیسا برود تا اینکه تنها برود و

کشیش بپرسد: «برادر، مشکلی داری؟» روابط جنسی در تاریکی با احساس بهتری انجام می‌شوند. اینگونه روابط به‌طور طبیعی هر چه از درگیری شخصیتها پوشیده‌تر باشند لذتبخش‌ترند. هر چه درگیری خصوصی کمتر باشد، انسان خیالش راحت‌تر است. دعوت عده زیادی برای میهمانی عصرانه ساده‌تر از دعوت شش نفر برای شام است. در مراسمی اینچنین، از آدم انتظارات زیادی ندارند، بنابراین آدم لذت بیشتری می‌برد. مراسم هم مانند کناره‌گیری، در اصل و در واقع، ما را از هم جدا نگه می‌دارد.

فعالیت، به گفته برون، روشی عادی، مناسب، راحت و مفید برای ساخت وقت است که طی آن کار مثبتی در امر پرداختن به واقعیتهای خارجی انجام داده می‌شود. [۱] فعالیتهای عادی شامل رفتن سرکار، شستن ظرفها، ساختن خانه، نوشتن کتاب، پارو کردن برف، یا حاضر کردن درس است. این فعالیتهای از آنجا که خلاق و تولیدی‌اند ممکن است برای شخص رضایتبخش باشند - چه در حال حاضر، و چه از این نظر که می‌توانند پایه و اساس شغل خوبی در آینده باشند (همانطور که کودک نوازشی برای کار خوب نصیبش می‌شد). اما در حین فعالیتهای کاری، شخص لازم نیست با کسی صمیمیت داشته باشد. ممکن است داشته باشد، اما اجباری نیست. بعضی اشخاص در واقع از کار برای سرپوش گریز از صمیمیت استفاده می‌کنند. اشخاصی هم ممکن است شبها به جای اینکه زودتر به خانه بروند بجای جلب دوستان و خانواده ساعتها دنبال کار بمانند و پول در بیاورند. فعالیتهای هم مانند کناره‌گیریها و مراسم، ممکن است ما را از هم جدا کنند.

وقت‌گذرانیها، فقط وسیله‌ای هستند که آدم با آنها وقت بگذرانند. برون وقت‌گذرانی را اینطور تعریف می‌کند:

... یک نوع مشغولیت که در آن رفتار متقابل افراد مشخص و معلوم است... با یک گروه اشخاص خوشحال یا با برنامه، که هیچکدام ظرفیت لذت بردن از اوقات زندگی را از دست نداده‌اند، انسان می‌تواند در هر نوع سرگرمی و تفریح که صرفاً به‌خاطر وقت‌گذرانی است خود را مشغول کند و لذت ببرد. در مورد بقیه، بخصوص با آدمیایی که اعصاب خراب دارند، مطلب فرق دارد. برای آنها، گذراندن وقت به معنی کشتن وقت مطرح است. تا رنج این یک ساعت بگذرد، یا در مقیاس وسیعتر، تا موقع خواب.

تا پایان تعطیلات سالیانه، تا بروم مریضخانه، تا موقعی که معجزه‌ای به نجات مرگ یا زندگی بیاید. از دیدگاه اگزستانسیالیستی، وقت‌گذرانی یک جور حس تدافعی از گناه، یا از نومیدی، یا از صمیمیت است؛ یا کلکی است که طبیعت انسان اختراع کرده تا به نرمی و سادگی از زیر بار یأس خفیف روحی خود فرار کند... از دیدگاه خوشبین‌ترها، وقت‌گذرانی نقش این خاصیت را دارد که به خاطر نفس خودش هم انجام می‌شود و باعث می‌شود که شخص از طریق آشنایی و با امید ادغام در دیگران به یک خواستهٔ همیشگی‌اش برسد، یعنی با انسان دیگری در تماس باشد... [۲]

اشخاصی که نمی‌توانند در وقت‌گذرانیهای انسانی شرکت کنند، از لحاظ اجتماعی آدمهای آسان و رام‌شونده‌ای نیستند. وقت‌گذرانیها می‌توانند وسیلهٔ خوبی باشند که آدم بفهمد یک نفر چه جور اخلاق و چه روحیاتی دارد، بدون اینکه دربارهٔ او به‌طور رسمی و آشکارا پرس‌وجو بکند. برن می‌گوید: «وقت‌گذرانی می‌تواند پایه و اساسی برای انتخاب آشنایان تازه یا دوستان جدید باشد.» و بیشتر از آن، به عنوان امتیازی بر تأیید وجود و پایداری وضع شخص باشد. برن به بعضی از این وقت‌گذرانیها نامهای جالب و گیرایی می‌دهد، که می‌توان آنها را در پارتیه‌ها، گردهماییهای ناهار خانمها، مهمانیهای خانوادگی، و کلوبها مشاهده کرد، مثل «گپ کوچولو» که از انواع مختلف آن «جنرال موتورز» (یعنی دربارهٔ ماشین حرف زدن) و «کی‌برد» (دربارهٔ مسابقات حرف زدن) است که هر دو حرفهای مردانه‌اند. و «بقال»، «آشپزخانه» و «لباس» که وراجیه‌های زنانه‌اند؛ «چطور باید» (یک کاری را کرد)؛ «چقدر» (می‌ارزد)؛ «تا حالا رفتی» (به جاهای معروف قدیمی یا جدید)؛ «میدونی؟» (فلان و فلان)؛ «فلان کس چی شد» («جو»ی همیشگی خودمان) و... [۳]

وقت‌گذرانی می‌تواند به وسیلهٔ هر کدام از «والد»، «بالغ» یا «کودک» بازی شود. یک مورد وقت‌گذرانی در سطح «والد-والد» با این کلمات شروع می‌شود:

«ماری»: «... چیز می‌بافی؟»

«بسی»: «فقط وقتی مجبور باشم.»

منجر به گپ نیم‌ساعته‌ای دربارهٔ بلوز و پلوور و ژاکت و لباس و گرانی و وضع اجناس مزخرف این روزها «به‌طور کلی» شد.

یک نوع وقت‌گذرانی «کودک-کودک» بازی معروف «کدوم را دلت می‌خواد - کدوم را دلت نمی‌خواد» بین بچه‌هاست. این نوع وقت‌گذرانی در واقع آرامش‌بخش است، اما نه به‌خاطر اینکه مسئله‌ای را حل می‌کند، بلکه به‌خاطر اینکه مدام دردسر را به دامن دیگری پرت می‌کند - «بیا حالا تو با این لعنتی یه خورده ور برو.» سؤال‌های زیر بین دو بچهٔ پنج ساله که با این بازی وقت‌گذرانی می‌کردند شنیده شد: «کدوم را دلت می‌خواد بخوری، یک کوه پر از مورچه‌رو یا یک سطل پر از دوی جوشیده‌رو که داره قل‌قل می‌زنه؟»... «کدوم رو دلت می‌خواد، بنشینی روی اجاق داغ یا بندازنت توی ماشین رختشویی و پنجاه دفعه بچرخوند؟»... «کدوم رو دلت می‌خواد، هزار تا زنبور نیش‌ت بزنند یا شب تو خوکدونی بخوابی؟»... باید یکی از دو شق را انتخاب کرد - باید جواب داد. این جور وقت‌گذرانی برای بزرگسالان کمی پیشرفته‌تر است: «تو دموکرات هستی؟ یا جمهوریخواه؟»

«بالغ» هم ممکن است از این نوع وقت‌گذرانیها بازی کند. اما موضوع بدون شک با گپ‌زدن دربارهٔ هوا شروع می‌شود تا آنکه موضوع بهتر و جالبتری پیدا بشود.

آقای اول: مثل اینکه می‌خواهد طوفان شروع بشود.

آقای دوم: آن ابرها خیلی سیاه و منقلب به نظر می‌رسند.

آقای اول: این هوا مرا یاد روزی می‌اندازد که داشتم با هواپیمای خودم از شمال سانفرانسیسکو می‌آمدم پایین به طرف سن خوزه که به باد و بوران شدیدی برخورددم.

آقای دوم: اوه، پس شما پرواز می‌کنید؟

در موقعیتهای اجتماعی، هر چند که وقت‌گذرانیهایی از این نوع ممکن است سودمند باشند، اما ظاهراً روابطی که پیشرفت نمی‌کنند دوام نمی‌آورند و بزودی یا می‌میرند و محو می‌شوند یا به مراحل خشک و عبوسی می‌رسند. وقت‌گذرانیها هم مانند کناره‌گیریها، مراسم، و فعالیتها می‌توانند اشخاص را جدا از هم نگه دارند. اما بازیها آنچنان رفتارهای متقابل با اهمیتی هستند که برن یک کتاب کامل

را به آنها اختصاص داده است که همان کتاب معروف او به نام بازیها است. بیشتر بازیها ایجاد ناراحتی می‌کنند. بازیها باعث شکست پیوندها و باعث بدبختی هستند، و کسانی که آنها را می‌فهمند، از اسمش می‌فهمند و می‌گویند چرا همیشه من «باید ببازم»؟ برن می‌گوید لفظ «بازی» نباید شما را گول بزند، چون اغلب بازیها برای تفریح و لذت ساخته نشده‌اند. برای بهتر فهمیدن بازیها کتاب برن معرفی جالبی است. در زیر تعریف کوتاهی از بازیها آمده است که برای مقصود ما در مبحث «تحلیل رفتار متقابل» انسانها کفایت می‌کند.

... «بازی» یک سری رفتارهای متقابل موافق بیرونی است که جریان دارد و پیش می‌رود و به پایان کاملاً مشخص و پیش‌بینی شده‌ای منتهی می‌شود. توصیفاً «بازی» یک سری رفتارهای متقابل اغلب تکرار شونده با ظاهر قابل قبول و با محرکهای نهانی است، یا به زبانی عامیانه‌تر، یک سری حرکتیایی که نوعی کلک در آنها نهفته است... بازیها به‌طور اخص با مراسم، فعالیتها و وقت‌گذرانیهای آزاد دو فرق دارند: اول آنکه رفتاری کاملاً الصاقي و خارجی هستند، و دیگر اینکه برد دارند. فعالیتها ممکن است موفقیت‌آمیز، مراسم امکان دارد مؤثر، و وقت‌گذرانیها احتمال دارد سودمند باشند - اما تمام آنها بنابر تعریف - باز و آشکار هستند. در آنها ممکن است رقابتی نیز باشد. اما ستیزه‌گرانه نیستند. پایان آنها نیز ممکن است هیجان‌انگیز باشد، اما لزوماً این پایان نمایش‌وار و تکان‌دهنده نیست. از طرف دیگر، هر نوع «بازی» بر پایهٔ دغلبازی بنا شده... و پایانش هم نمایش‌وار و تکان‌دهنده است و با شور سادهٔ موفقیت فرق دارد. [۴]

همانطور که در فصل ۳ اشاره شد ریشهٔ هر نوع بازی، در بازی «مال من بهتر است» زمان بچگی است، که به آسانی در رفتار بچه‌های سه چهار ساله دیده می‌شود. در آن موقع بود که مثل حالا، انسان کوچک می‌خواست از بار احساس وضعیت «غیر خوب» به تسکینی موقتی دست یابد. مانند بیشتر بازیهای پیشرفتهٔ بزرگسالان، بازیهای بچگی هم همه فعالیتهای بیرونی هستند، زیرا در آنها عقده‌های درونی آشکارا ابراز نمی‌شود. وقتی بچهٔ کوچک می‌گوید «مال من بهتر است» در حقیقت احساس می‌کند که «من از تو بهتر نیستم». این یک دفاع تهاجمی

است، برای کودک تا حدی حمایت‌کننده است چون به نحوی اساس حکومت و مالکیت شخص را نگه می‌دارد. این بردی هم دارد - همانطور که بازیهای بزرگسالان برد دارد. وقتی بازی «مال من بهتر است» به جاهای باریک بکشد، به مرحله زدن توی سینه می‌رسد، بعد مشت توی دماغ، و بالاخره احتمالاً به اینجا ختم می‌شود: حریف ثابت می‌کند که «نه خیر، مال من بهتره!» بنابراین انسان کوچک سر جای خودش برمی‌گردد، و احساس می‌کند که باز هم ثابت شده است که «من خوب نیستم»، من باید به همان گوشه خودم بخزم. در گوشه «من خوب نیستم» همیشگی خودم اگر هیچی نیست، دست کم یک نوع امنیت واژگون‌بختانه هست.

این اساس تمام بازیهاست. بازیها یک وسیله وقت‌کشی برای اشخاصی است که نه می‌توانند بار سنگین بی‌نوازشی ناشی از کناره‌گیری را تحمل کنند، و نه در عین حال احساس «غیر خوب» آنها طاقت شرم بیرحمانه یک پیوند صمیمانه را به آنها می‌دهد. گرچه اینجا احساس بدبختی هست، اما بالاخره یک چیزی هست. به قول معروف آدم کوفتالیدوس حنجره داشته باشد بهتر است تا اینکه اصلاً نفس نکشد. بهتر است آدم بازی کند و اطرافیان از هر سو مغلوبش کنند تا اینکه اصلاً هیچ رابطه‌ای نباشد. به گفته دکتر ریچارد گالدستون (Richard Galdstone) در مورد بدرفتاری با اطفال، «طفل در گرمی سوزان خشم می‌تواند ادامه حیات دهد ولی در انجماد دردناک بی‌اعتنایی امیدی برایش نیست.» [۵]

به هر حال بازیها برای تمام بازیگران می‌توانند فایده‌ای داشته باشند و وضعیت روحی اشخاص را (بی‌آنکه آن وضعیت را افشاء نمایند) حمایت می‌کنند.

برای اینکه ماهیت بازیها را بهتر روشن کنیم، حرکات یک بازی را در اینجا به عنوان مثال ذکر می‌کنیم: اسم این بازی «چرا فلان کار را نمی‌کنی - آره، اما» است. بازی دو نفره است و بازیگران در اینجا عبارتند از «جین» که دختر بیست‌وهفت‌هشت ساله کارمندی است، و دوست او. (این بازی عموماً برای طلب کمک اجرا می‌شود، مثلاً با کشیش کلیسای محل، یا با روانکاو، یا مانند مثال زیر، با یک دوست خوب قدیمی - که آدم می‌تواند توی آشپزخانه او بنشیند و با صرف چند فنجان قهوه یا جای مشغول شود.)

جین: من آنقدر ساده و بد ترکیبم که شوهر موهر خبری نیست.
دوست: چرا نمی‌ری به یکی از این سالنهای زیبایی و آرایش موی تازه‌ای...
جین: آره، اما این کارها مگر کم خرج داره؟
دوست: خوب، پس چرا یکی از این ژورنالهارو که طرز کار این چیزهارو نشان می‌دهند نمی‌گیری که خودت بکنی؟
جین: آره، اما فایده نداشت. کردم. موهای من خیلی نرمه، هیچی به خودش نمی‌گیره.

دوست: خوب چرا توالت نمی‌کنی؟ توالت صورت آدمرو هیجان‌انگیز می‌کنه.
جین: آره، اما من پوستم به توالت آلرژی داره. یک دفعه کردم اما تمام صورتم داشت با جوش و کهیر منفجر می‌شد.

دوست: این روزها انواع و اقسام اسباب توالت جدید ضد آلرژی و ضد جوش ساخته‌اند و انواع دواهای مخصوص دارند... چرا نمیری پیش یک دکتر؟

جین: آره، اما میدونم چه جوابی بهم میده: «شما درست غذا نمی‌خوری، خانم». من خودم میدونم که هله هوله زیاد می‌خورم، و غذاهای حسابی و به اصطلاح معینی نمی‌خورم. خوب آدم وقتی تنه‌است چی درست کنه بخوره؟ خوب بابا، تازه معلوم نیست خوشگلی هم شانس بیاره.

دوست: حق با توست. نگاه کن، چرا اصلاً نمیای بری به یکی از این کلاسهای هنر یا زبان یا علوم اجتماعی... خیلی خوب‌اند.

جین: آره، اما اینجور کلاسها همه‌شون شبانه‌اند، من هم بعد از کار انقدر خسته و مرده‌ام که حال و حوصله ندارم.

دوست: خوب، میتونی برای دوره‌های مکاتبه‌ای ثبت‌نام کنی.

جین: آره، اما کی وقتش رو داره. من که حتی وقت ندارم به مامانم نامه بنویسم، کی وقت می‌کنم بنشینم برای کلاسهای مکاتبه‌ای کار کنم؟

دوست: اگر خوب باشند بالاخره وقتش رو پیدا می‌کنی.

جین: آره. اما این حرف گفتنش برای تو آسونه. تو همیشه انرژی داری. من وقتی از کار میام مرده‌ام.

دوست: چرا شبها زود نمی‌خوابی؟ وقتی شبها تا دو و سه بعد از نصف شب می‌نشینی و فیلمهای آخر شب تلویزیون را تماشا می‌کنی، خسته میشی.

جین: آره، اما بالاخره آدم باید یک جووری سرگرم بشه. چکار کنم؟ اگر تو جای من بودی چکار می کردی؟

در اینجا بحث یک دایره کامل را طی کرده و به نقطه اول رسیده است. «جین» به ترتیب هر یک از پیشنهادهای دوستش را رد کرده و گذاشته کنار. او با این کلام شروع می کند که من زشتم و بالاخره به اینجا می رسد که من همینم که هستم. دوست او بالاخره خسته می شود و دیگر سعی نمی کند به این بازی ادامه دهد، احتمالاً بعد از آن هم دیگر اشتیاق کمتری برای دیدن «جین» دارد - چون خوشحال کننده نیست. برای «جین» هم این تجربه بی شک ریشه های احساس «غیر خوب» او را تقویت می کند. این به او ثابت می کند که واقعاً نباید امیدی داشته باشد، انگار او حتی نمی تواند مانع غمگین شدن دوستانش بشود. و در نتیجه این او را به بازی بدتری می کشاند - بازی «وحشتناک نیست؟» پاداشی که جین از این بازی می برد این است که دیگر اصلاً نباید درباره خودش کاری بکند، برای اینکه بکرات به او ثابت شده که کاری نمی شود کرد.

بازی «چرا فلان کار را نمی کنی - آره، اما» را می توان چند نفره هم بازی کرد. برن می گوید:

یکی از بازیکنان «طرف» می شود، و با عنوان کردن یک مسئله بازی را شروع می کند. دیگران باید به نوبت هر کدام یک راه حل پیشنهاد بکنند، و همیشه با عبارت «چرا...» شروع می کنند. «طرف» هم همیشه جوابش را با «آره، اما» شروع می کند. یک بازیگر خوب که «طرف» می شود می تواند هیچوقت شکست نخورد و تمام پیشنهادها را یکی پس از دیگری منکوب کند، تا آنجا که بقیه حنه جا می زنند، و «طرف» عاقبت برنده می شود. از آنجا که تمام پیشنهادها رد می شوند (البته استثناء هم هست) بنابراین واضح است که این بازی یک مقصود خارجی دارد. کلک بازی «چرا فلان کار را نمی کنی - آره، اما» در این است که بازی در واقع برای منظور آشکار خود بازی نمی شود. (یعنی یک سؤال «بالغ» برای یافتن جواب یا حل مسئله نیست)، بلکه برای باختن و اطمینان مجدد احساس «کودک» بازی می شود. یک سناریوی آشکار البته چنین القاء می کند که این «بالغ» است که مشکلی را مطرح می کند، ولی در باطن ملاحظه می شود که «طرف» واقعاً «کودک»

خود را اراسته می‌دهد که قادر به مواجه شدن با موقعیت نیست در حالیکه دیگران نقش «والد» عاقل را بازی می‌کنند و با عقل خود سعی می‌کنند «طرف» در مانده را کمک کنند. این دقیقاً چیزی است که «طرف» می‌خواهد - زیرا هدفش آن است که تمام «والد»ها را مغشوش کند. [۶]

این روایت بعدی همان بازی کودکان «مال من بهتر است» برای استفاده بزرگسالان است، که نام آن حالا به «شما از من بهتر هستید» تبدیل شده است. وقتی بازی تمام می‌شود تمام اشخاصی که پیشنهادی به «طرف» داده‌اند شرم‌زده می‌شوند، یعنی در کمک به «طرف» شکست می‌خورند. «طرف» به همه ثابت کرده است که مشکل او واقعاً لاینحل است، و حالا می‌تواند «کودک» خود را برای بازی بعدی، یعنی «وحشتناک نیست؟» آماده کند. بنابراین من نباید هیچ کاری بکنم چون وضع همین است که هست، و من هم همین هستم که هستم (بنابراین من نمی‌توانم هیچ کاری بکنم، چون مگر ندیدید ثابت شد که کاری نمی‌شود کرد؟)

برن در کتاب خود در حدود سی و شش «بازی» را توصیف می‌کند. بازیهای او همه اسمهای عامیانه ولی ابداعی دارند، و بیشتر آنها با دقت اعجاب‌انگیزی انگشت روی مرکز شناسایی رفتار مشخصی می‌گذارند که در بازی مطرح است. «وحشتناک نیست؟»، «چرا فلان کار را نمی‌کنی - آره، اما»، «اگر به خاطر تو نبود - من حالا اله و بله»، «چرا تو و او دعوا نمی‌کنید»، «حالا گِیرت آوردم، پدر سگ...» از آنجا که اسم بازیها عامیانه است، ممکن است گاهی خنده‌دار باشند. اما بازیهایی که مردم درمی‌آورند، ابدأ خنده‌دار نیستند. اینها هر کدام یک نوع دفاع روانی شخصی هستند، تا شخص را در نهان از درجه بیشتر یا کمتری از احساس «غیر خوب» او حمایت کنند. موفقیت عظیم کتاب بازیها نوشته دکتر اریک برن در اغلب جوامع موج تازه‌ای برانگیخته است. طبقات مختلف برای مسائل مختلف رفتار متقابل انسانی اسامی بازیهای جدیدی را ابداع می‌کنند. مفهوم بازی می‌تواند در رشته روانکاوی علمی بعنوان وسیله‌ای با ترکیب شدن با مفاهیم طرح «والد-بالغ-کودک» به نحو سودمندی بکار برده شود، ولی فقدان تفاهم این طرح می‌تواند اندیشه بازیها را و استفاده از آنها را، وسیله دیگری برای گسترش روابط خصومت‌آمیز نماید. کسانی که با مفهوم طرح «والد-بالغ-کودک» آشنایی دارند، می‌توانند بحث

آموزشی و موضوع بازیها را مطرح کرده و از آنها برای خود استفاده کلینیکی بنمایند، اما اقدام به بازیها با عدم اطلاع صحیح طرح، اغلب ایجاد عصبانیت و پیچیدگیهای بیشتر می‌کند. پس از سالهای متمادی تجربه، من به این عقیده^۱ راسخ دست یافته‌ام که تحلیل و استفاده از مفهوم بازیها باید در همه وقت نسبت به «تحلیل رفتار متقابل» مرحله ثانوی باشد. این که شما بدانید دارید چه «بازی»ای را اجرا می‌کنید خودبخود اثبات آن نیست که تغییر کرده‌اید... اگر فرض کنیم که شما فقط یک ساعت وقت داشتید که به کسی کمک کنید، بهترین حق انتخاب این است که به او فقط اصول «والد - بالغ - کودک» را در «تحلیل رفتار متقابل» یاد بدهید. این فعالیت به عقیده من، در کوتاه مدت، به مراتب امید بیشتری برای تغییر دارد تا تجزیه و تحلیل «بازیها».

در مجموع، بنظر می‌آید که «بازیها» نیز مانند کناره‌گیریها، مراسم، فعالیتها، و وقت‌گذرانیها مردم را از یکدیگر جدا نگه می‌دارد. پس ما با وقت خود چه کنیم که آن رفتار ما را از هم جدا نکند؟ جورج سارتون^۱ می‌گوید: «به عقیده من انسانها را می‌توان به دو طبقه تقسیم کرد: آنها که در اشتیاق یگانگی و وحدت رنج می‌برند، و آنها که ابداً چنین اشتیاقی ندارند. بین این دو طبقه، و در قعر این ورطه، آنکه اشتیاق به یگانگی دارد رنج می‌برد، و آن دیگری آرامش دارد.»

هزاران سال است که وجود بشر در روی زمین غالباً براساس این بوده که وقت، برایش دارای ساختی از کناره‌گیریها، مراسم، سرگرمیها، فعالیتها و بازیها است. هر نوع شک و تردیدی در این بنا را می‌توان با یادآوری واقعیت وقوع مکرر جنگها در سراسر تاریخ برطرف ساخت - جنگ که از شومترین «بازی»های آدمی است. اکثر مردم به ناگزیر این طرح را پذیرفته‌اند که وقوع رویدادهای گذشته اجتناب‌ناپذیر است، و علائم تکرار تاریخ همیشه عیان است. لیکن به گفته سارتون رنج‌دیدگان واقعی تاریخ آنهایی هستند که نخواستند فرضیه اجتناب‌ناپذیر بودن انفصال را گردن بنهند. مرکز تحرک فلسفه، انگیزه‌های آنی انسان برای اتحاد است. امید برای پیوند همیشه وجود داشته است... ولی ترس ذاتی از نزدیک شدن هم وجود داشته است، ترس از اینکه انسان خودش را در دیگری گم کند، ترس از صمیمیت.

(۱) George Sarton (۱۸۸۴ - ۱۹۵۶): عالم معروف بلژیکی - آمریکایی تاریخ علم. - م.

پیوندی صمیمانه یا یگانگی بین دو نفر از نظر مقایسه ساخت زمان، با پنج نوع کارهای دیگری که ما اوقات خود را با آنها می‌گذرانیم و در بالا ذکر شد (یعنی کناره‌گیریها، مراسم، فعالیتها، وقت‌گذرانیها و بازیها) تفاوت فاحشی دارد. صمیمیت برای هر دو طرف برپایه این تفاهم و تقبل بنا شده است که «من "خوب" هستم - شما "خوب" هستید». این صمیمیت، عملاً، بر بستر یک عشق پذیرا قرار می‌گیرد - آنجا که دیگر زمان از خود دفاع کردنهای بیهوده ضرورت نخواهد داشت. در این نوع پیوند بخشیدن و سهیم بودن است که در هر لحظه زندگی به‌طور خودبخود علائم ابراز لذت صمیمانه است، نه پاسخ به انگیزه‌های اجباری اجتماعی. صمیمیت یک پیوند عاری از بازی است، زیرا هدف طرفین یک چیز واهی و ظاهری نیست. صمیمیت در آنجا امکان‌پذیر است که ترس نیست، و این تفاهم کامل یکدیگر را امکان‌پذیر می‌سازد - آنجا که زیبایی را می‌توان از سودمندی جدا دید، آنجا که به تملک درآوردن به‌خاطر داشتن غیر ضروری می‌شود.

صمیمیت پیوندی است که در آن «بالغ» هر دو انسان تحت تسلط روح‌اند، به‌طوری که اگر خواستند می‌توانند به «کودک طبیعی» اجازه دهند خود را عیان کند. در این رابطه، می‌توان گفت «کودک» دارای دو طبیعت است: «کودک طبیعی» (که خلاق است، کنجکاو است، باز است، آگاه است، و از ترسها رهاست) و دیگری «کودک تطبیق‌شونده» (که قابل تطبیق با درخواستهای تربیتی «والد» است). آزادی «بالغ» می‌تواند به «کودک طبیعی» اجازه دهد که آزاد شود و بار دیگر خود را نشان دهد. «بالغ» می‌تواند خواستهای «والد» را برای «کودک» شناسایی کند (به هر دردی که می‌خورند) و به او اجازه زندگی آزاد مجدد دهد، بدون ترسهای اولیه، بدون آن ترسهایی که نه تنها قوه خلاقه او را مسدود کردند، و به او روحیه ستیز با اجتماع را دادند، بلکه مایه و استعداد هر نوع لذت از زندگی را هم از او سلب کردند. این حقیقتی است که «کودک» را آزاد می‌کند - آزاد برای آگاه شدن، آزاد برای آنکه حالا هر چه دلش می‌خواهد ببیند و بشنود و احساس کند. این جزئی از پدیده یک پیوند صمیمانه است؛ بنابراین یک دسته گل کوچک بموقع، ممکن است نشانه بهتری برای عشق و لذت باشد تا یک شیشه بزرگ عطر گرانقیمت «شانل»، که به جبران فراموش کردن سالروز تولدش به او هدیه می‌دهید. تاریخ از یاد رفته سالگرد ازدواج

برای زوجی که صمیمی هستند چیز مهمی نیست - اما برای زن و شوهری که ازدواجشان فقط بر پایهٔ مراسم و وظایف است مصیبتی است.

یک سؤال اغلب مطرح می‌شود: آیا کناره‌گیریها، مراسم، فعالیتها، وقت‌گذرانیها، و بازیها همیشه برای ارتباط افراد بد است؟ با اطمینان خاطر می‌توان گفت که بازیها تقریباً همیشه ضایع‌کننده‌اند، به این دلیل که انگیزه‌های آنی آنها ظاهری است، و خاصیت ظاهری بودن، خلاف طبیعت صمیمانه است. چهار نوع اول ممکن است ضایع‌کننده نباشند، مگر آنکه بر تمام اوقات زندگی سایه افکن شوند. کناره‌گیری می‌تواند اغلب آرامبخش و حافظ افکار تنهایی شخص شود. وقت‌گذرانی ممکن است راه مطبوعی برای خلاص کارکردن موتور اجتماعی باشد. مراسم می‌توانند لذتبخش باشند - مثل جشنهای تولد، دید و بازدیدهای عید، دویدن بسوی بابا که پس از کار به خانه آمده است... این مراسم چون تکرار لحظات خوشی هستند می‌توانند در یاد و در انتظارات خوب شخص بمانند. فعالیتها، مثل کار، نه تنها می‌توانند از ضروریات حیاتی زندگی باشند بلکه ممکن است در نفس خود پاداش‌دهنده نیز باشند، و نهایتاً تعالی و استادی و تکامل شخص را در کارش به بار آورند. اما با وجود این، اگر موردی پیش آید که در رابطه بین دو نفر، هیچ یک از پنج نوع طرق استفاده از وقت فوق‌الذکر وجود نداشت، باید گفت در اینجا از وجود صمیمیت نیز خبری نیست. بعضی زوجها کارهایشان و تمام وقتشان را سبانه روی یک جور فعالیت می‌ریزند - مثل کار شدید و بی‌وقفه. فعالیت فی‌نفسه ضایع‌کنندهٔ رابطهٔ زندگی نیست، مگر اینکه به صورت اجبار و مرض فعال بودن، همانند اجبار و مرض از هم جدا شدن، درآید.

و بالاخره اکنون سؤال آخر پیش می‌آید: اگر ما خود را از پنج نوع اول استفاده از وقت عاری کنیم، آیا خودبخود دارای صمیمیت هستیم؟ یا دارای هیچ چیز نیستیم؟ برای تعریف نهایی صمیمیت راه ساده‌ای وجود ندارد، اما می‌توان به نکاتی اشاره کرد که حضور صمیمیت را گواهی می‌دهد: اینکه بازی در کار نباشد، «بالغ» آزاد باشد، و طرفین وضعیت «من» «خوب» هستم - شما «خوب» هستید را پذیرا باشند. از طریق «بالغ» آزاد شده است که ما می‌توانیم بسوی گستره‌های عظیمی از دانستیها دست یابیم - جستجو دربارهٔ جهان، دربارهٔ یکدیگر، دربارهٔ فلسفه و مذهب، دربارهٔ آنچه که در دنیا تازگی دارد و به‌وسیلهٔ گذشته‌ها تباه نشده

است، و شاید جوابی برای این حیرت ابدی پیدا کنیم که «اصلاً تمام این چیزها به چه دردی می‌خورد؟» و این نظریه‌ای است که در فصل ۱۲ بیشتر مورد بحث قرار خواهد گرفت.

«والد - بالغ - کودک» و ازدواج

با امید عهد می‌بندیم و از ترس دست به عمل
می‌زنیم.

— فرانسوا دوک دو لا روشفوکو^۱

یکی از دوستانم داستان زیر را دربارهٔ مطلبی تعریف می‌کرد که وقتی پسر کوچکی بود برایش اتفاق افتاده بود... یک شب پس از صرف شام مادرشان به بچه‌ها که تعدادشان پنج خواهر و برادر بود اعلام کرد که برای دسر مقداری بیسکویت دارند که ته ظرف باقی مانده است و با این حرف ظرف شیرینی را آورد و روی میز گذاشت که البته بچه‌ها بلافاصله به آن حمله‌ور شدند و کوچکترین بچه که چهار ساله بود آخرین قطعهٔ بیسکویت که یک گوشهٔ آن شکسته بود به دستش رسید. بچهٔ کوچک لحظه‌ای با بدبختی به بیسکویت نگاه کرد، بعد آن را انداخت زمین و با گریه گفت: «بیسکویت من شکسته.»

این طبیعت «کودک» است که یاسی جزئی را با مصیبتی کلی اشتباه کند و به گریه بیفتد. بچه کل بیسکویت را دور انداخت، فقط به دلیل اینکه گوشه‌اش شکسته بود، یا به بزرگی مال بقیه نبود، یا درسته نبود. بعدها در خانوادهٔ آنها این حرف بچهٔ کوچک تکیه کلام و ضرب‌المثلی برای هر نوع شکایت و نارضایتی از زندگی شده بود: «چی شده؟ بیسکویت شکسته؟»

۱) François Duc de la Rochefoucauld (۸۰-۱۶۱۳): نویسندهٔ فرانسوی که اندرزهای اخلاقی و لطایف فکورانه‌اش به روشنی و درخشندگی معروفند. — م.

این همان وضعیتی است که وقتی ازدواج درهم می‌شکند، پیش می‌آید. «کودک» بر یکی از طرفین، یا هر دو طرف مستولی می‌شود، و به دلیل بعضی نواقص که ظاهر می‌شوند کل ازدواج از هم می‌پاشد.

ازدواج پیچیده‌ترین رابطهٔ انسانی است. در روابط انسانی بین دو نفر کمتر پیوندی مانند ازدواج می‌تواند چنان احساسات عظیم و ابدی در اشخاص تولید کند، یا آنچنان سریع بین دو قطب شادیهای حد اعلی و سردیهای حد اعلی حرکت کند. به‌طوری که دو موجود که یک روز با امید و عشق بهم پیوسته‌اند روز دیگر از پله‌های محضر طلاق بالا می‌روند و دلیل جدایشان «ظلم و خشونت بی حد روحی» عنوان می‌شود. وقتی یکی از طرفین به محتوای اطلاعات کهنه و پاک نشدنی «کودک» و یا «والد» روح طرف مقابل بی‌اعتنا می‌شود، به آسانی می‌شود دید که تنها «بالغ»، آن هم «بالغ» آزاد شده، می‌تواند در اینجا کمک کند و پیوندشان را از پاشیدگی نجات دهد. با وجود این، «قرارداد» ازدواج‌های معمولی اغلب کار «کودک» است، که عشق در نظرش یک احساس است نه کاری که آدم مجبور باشد بکند؛ و شادی در نظرش چیزی است که آدم باید دنبالش برود نه اینکه حاصل زحمت خوشحال ساختن یک نفر دیگر باشد، فقط زوج‌های جوانی که «والد»شان از متن یک ازدواج خوب اطلاعات کافی دارد می‌توانند شانس موفقیت داشته باشند. بیشتر مردم هیچوقت یک «ازدواج خوب» را در عمرشان ندیده‌اند. بنابراین اطلاعات و افکارشان را از کتابها و داستانهای عشقی مجلات و کتابها عاریه می‌گیرند که در آنها مثلاً شوهر معاون مدیرکل یک شرکت بزرگ است، و هر روز غروب پس از کار با یک دسته گل سرخ به خانه می‌آید؛ زن نازک‌اندام است و در پیراهن دکولته و توالهٔ هیجان‌انگیزش، در خانهٔ پنجاه‌هزار دلاری با کفپوش آرمسترانگ و پنجره‌های مشبک، غروب منتظر اوست و لبهای او را می‌بوسد. و شمع روی میز غذاخوری شاعرانه می‌سوزد، و موزیکی که می‌توان با آن عشق کرد از دستگاه استریو در اتاق پخش می‌شود. بعد - وقتی این تبلور شروع به ذوب شدن می‌کند، وقتی موکت اتاق از فرط آمد و رفت فک و فامیلهای زن و شوهر ساییده و سوراخ سوراخ می‌شود، وقتی سوراخ دستشویی می‌گیرد، ضبط صوت از کار می‌افتد، بچه‌ها می‌زنند، شوهر را اخراج می‌کنند، و او دیگر نه تنها نمی‌گوید «دوستت دارم» بلکه حتی او را نه با اسم کوچکش بلکه با گفتن «هی» صدا می‌کند،

آنوقت است که «کودک» با نوار خاطره «بیسکویت شکسته» ظاهر می‌شود و کنترل ازدواج را بدست می‌گیرد - و تمام نمایش ازدواج در معرض از هم پاشیدگی قرار می‌گیرد. احساسهای کهنه «غیر خوب»، «بالغ» هر دو طرف را آلوده می‌کند، و چون هیچ جا و هیچ کسی را در این پیوند ندارند ناگزیر به همدیگر می‌پرنند.

مدتهاست که این واقعیت شناخته و مشخص شده است که امروزه بهترین ازدواجها، ازدواجهایی هستند که در هر دو طرف زمینه و وضع اجتماعی و گذشته مشابه است، و هر دو طرف خودشان هم در تشخیص واقعیت و علاقه به واقعیت نظر مشابه دارند. اما وقتی «کودک» بر اوضاع مسلط می‌شود تشابهات از یاد می‌روند و قرارداد ازدواج که در اصل می‌گفت «با هم زندگی می‌کنیم تا مرگ ما را از هم جدا کند» به این تعبیر تبدیل می‌شود که «با هم زندگی می‌کنیم چون هر دو رقص دوست داریم» یا «هر دو بچه دوست داریم» یا «هر دو کار می‌کنیم» یا «هر دو اسب دوست داریم» یا «هر دو هروئین می‌کشیم». برای آنها، عالی بودن و کامل بودن زن یا شوهر بستگی به قد بلند و شانه‌های پهن، دندانهای سفید، پستانهای بزرگ، ماشینهای براق، یا چیزهای فناپذیر دیگر دارد. گاهی اوقات هم پیوند بر پایه نارضایتیهای مشترک قرار می‌گیرد، و این فرضیه غلط که دشمن دشمن آدم، دوست آدم است زیر بنای فکری زندگی می‌شود - درست مثل دو بچه که هر دو از مادرهایشان قهر کرده‌اند و فکر می‌کنند می‌توانند به همدیگر دلداری بدهند و یاران خوبی برای هم باشند - چون هر دو بدبختی مشترکی دارند. بنابراین زوجهایی را می‌بینیم که با این نوع اشتراک سراب و به سبک بازی «من و تو در مقابل آنها» با بدبختی هم سر می‌کنند؛ و این روحیه خصومت‌آمیز «من و تو در مقابل آنها» فلسفه و راه زندگی آنها می‌شود: هر دو از فامیل یکدیگر نفرت پیدا می‌کنند، هر دو از دوستهای یکدیگر نفرت پیدا می‌کنند، هر دو از دولت امریکا نفرت پیدا می‌کنند و می‌گویند از امریکا و از هر چیز باسمه‌ای که امریکاییست و از بیسبال و بولینگ و ولخرجی، و حتی از کار نفرت دارند. در وادی «سراب دو احمقان» زندگی می‌کنند، آنجا که هر دو فقط از اوهام مشترک برخوردارند. به هر حال، بزودی در معرض مسمومیت از تلخیهای یکدیگر نیز قرار می‌گیرند، و پس از مدتی بازی «همه‌اش تقصیر آنهاست» تبدیل می‌شود به بازی «همه‌اش تقصیر توست».

یکی از سودمندترین راههایی که می‌توان این شباهتها و عدم شباهتها را پیش از ازدواج تشخیص داد استفاده از روش «تحلیل رفتار متقابل» است، تا معلوم گردد هر کدام از طرفین چه نوع ساخت شخصیتی دارند؟ مقصود از این بررسی فقط تشخیص شباهتها و عدم شباهتهای ظاهری نیست، بلکه عهده‌دار شدن یک جست و جوی کامل در تعیین محتوای «والد»، «بالغ» و «کودک» یکدیگر است. زوجی که تعهد به چنین بررسی می‌کنند یک نکته مطلوب هم‌اکنون به طالع آنهاست، زیرا آنها ازدواج را امری بسیار جدی و اساسی تلقی می‌کنند و قبل از اینکه این گام بزرگ را بردارند به مطالعه می‌پردازند. لیکن هرگاه یکی از طرفین دربارهٔ صحت مطلوب آنچه که در طرف دیگر می‌بیند تردید ورزد ممکن است خود به تنهایی اقدام به بررسی کند. به عنوان مثال، داستان دختر جوانی را باید ذکر کنم که در یکی از گروههای تحت درمان من بود. روزی از من خواست یک ساعت خصوصی با او مذاکره کنم، زیرا مرد جوانی که آنها بتازگی با هم آشنا شده بودند از او تقاضای ازدواج کرده بود. «کودک» دختر جوان، بسوی مرد جذب شده بود، اما در عین حال علانم اطلاعات دیگری نیز از او به کامپیوتر دختر جوان می‌رسید که براساس آن به نحوی ازدواج با این جوان را فکر خیلی خوبی نمی‌دانست. او اخیراً اصول «والد-بالغ-کودک» را فرا گرفته بود و تقاضایش از من این بود که «والد-بالغ-کودک» هر یک از آنها را بررسی کنم و عقیده‌ام را دربارهٔ ازدواج آنها بگویم.

اول محتوای «والد» هر کدام را بررسی کردیم. دختر جوان یک «والد» قوی داشت، که شامل احکام و دستورات و «باید» و «نباید»های بسیاری بود. در میان این «نباید»ها حکمی بود که می‌گفت «نباید در امر ازدواج عجله کرد». عناصری از «حقانیت خود» در «والد» او بود که می‌گفت «فقط آدمهایی مثل خود ما خوب‌اند». احکامی وجود داشت که: «آدم را با همنشین و همصحبیت او می‌شناسند»، «آدم نباید با پایینتر از خودش آمیزش کند». در «والد» او آثار یک زندگی خانوادگی منظم احساس می‌شد - خانواده‌ای که در آن زن محکم و عملاً رئیس خانواده بود و پدر همیشه تا دیروقت و با جدیت کار می‌کرد. دختر جوان ذخایر زیادی از احکام «چطور باید -» داشت. «چطور باید رفت بیرون»، «چطور باید با دوستان رفتار کرد»، «برای رفتن به دید و بازدید کریسمس چطور باید لباس پوشید»، «برای جشن تولد هر کس باید چی برد»، «بچه را باید چطوری بزرگ کرد»، «در مراسم رسمی چگونه

باید رفتار کرد». به خوبی واضح بود که «والد» او نفوذ زیادی در زندگی اش دارد. به طوری که آثار آن تقریباً محکم و یکنواخت معلوم بود. اگرچه در بعضی مواقع فشار زیادی درک می شد به طوری که در «کودک» او احساس «خوب نیستم» نسبتاً شدیدی هم ایجاد کرده بود، اما با وجود این «والد» او ثابت و بانفوذ بود و به طور مداوم برای دختر جوان مرکز اطلاعات تمام رفتارهای متقابل بود.

بعد ما (براساس آنچه که دختر جوان می گفت) به بررسی «والد» در مرد جوان پرداختیم. پدر و مادر او وقتی که او هفت ساله بود از هم طلاق گرفته بودند، و او توسط مادرش بزرگ شده بود که رویهمرفته به او روحیه ای خیلی مادی داده و در تربیت او نیز اغلب قصور کرده بود. مادر خودش نیز ظاهراً یک نوع آلودگی به وسیله «کودک» داشت و از روی احساسات عمل می کرد و لحظه های برانگیختگی خود را با ولخرجیهای بی پروا بروز می داد، و گهگاه نیز در این میان حالت های عبوس و در خود فرو رفتگی، کناره گیری، و کینه جویی داشت. پدر در ضبط های مرد جوان به طور مشخصی نشان داده نمی شد، و بسیار ضعیف و کم رنگ بود - بجز اینکه «حرامزاده فاسدی بود... مثل همه مردها» (که این نیز بی شک بر اثر تلقینات مادر بود). بنابراین «والد» پسر آنچنان شکسته و ناپایدار بود که در حال حاضر هیچگونه نفوذی روی رفتار متقابل او نداشت - رفتاری که عموماً تحت تسلط «کودک» بود. «والد» دختر و «والد» پسر نه تنها هیچ وجه مشترکی با هم نداشتند، بلکه «والد» دختر بسیار مخالف «والد» مرد جوان بود. به آسانی دیده می شد که هیچگونه پایه و اساسی برای ارتباط بین دختر و مرد جوان از لحاظ پیوند «والد-والد» نمی توانست وجود داشته باشد، و بنابراین هرگونه توافقی را در این سطح نفی می کرد.

بعد ما تحقیق را متوجه «بالغ» هر یک از آنها کردیم - تا ببینیم وضع علاقه به واقع بینی آنها چگونه است. دختر باهوش بود و در سطح لیسانس تحصیل کرده بود. از بسیاری چیزهای زندگی لذت می برد. موسیقی کلاسیک و همچنین مقداری از آثار خوب معاصر را دوست داشت، و کتابهای ادبیات و فلسفی کلاسیک زیادی نیز خوانده بود؛ به نقاشی و کارهای دستی علاقه مند بود و بخصوص هنر تزئین خانه را خیلی دوست داشت. علاقه داشت درباره نظریه های فلسفی و مذهبی بحث کند، و اگرچه به عقاید مذهبی بخصوص پدر و مادر پای بند نبود، اما اعتقاد داشت که ایمان به مذهب به طور کلی برای هر کس واجب است. در بسیاری از صحبت هایش

حساس، انعطاف‌پذیر و کنج‌کاو بود. درباره اعمال و رفتار خودش با تعمق بود و حساسیت داشت و عواقب آن را بسیار می‌سنجید و می‌گفت: «در مقابل خودم مسئولیت احساس می‌کنم.» در جاهایی هم بود که آثار تعصب در او ظهور می‌کرد که بوضوح بر علائم آلودگی «والد» در «بالغ» او دلالت می‌کرد: مثلاً، «مردی که سی‌سالش گذشته و هنوز ازدواج نکرده معلوم است که کاسه‌ای زیر نیم‌کاسه دارد» یا «زنی که در انتظار سیگار بکشد خیلی کارهای دیگر هم می‌کند» یا «کسی که نتواند این روزها تحصیلاتش را تمام کند تقصیر فقط از تنبلی خودش است» یا «از مرد زن طلاق داده چه انتظاری می‌شود داشت.»

برعکس دختر، «بالغ» مرد جوان آلودگی شدید «کودک» داشت. او همانطور که در طفولیت مدام در خودش بود هنوز غرق در وجود خود و در افکار خود بود. در دبیرستان شاگرد بی‌علاقه‌ای بود و کالج را هم پس از یک نیم‌ترم ترک کرده بود چون «درسها حال آدم را می‌گرفت». او مرد کم‌هوشی نبود اما به مطالعه و به چیزهای جدی و مهمی که دختر به آنها علاقه داشت، علاقه‌ای نداشت. می‌گفت تمام مذاهب باسمه‌ای‌اند همانطور که تمام بزرگسالان باسمه‌ای‌اند و دروغ و دورویی در کارهایشان است. او املای لغات (هجی کردن) اش خیلی بد بود - چیزی که دختر را عصبانی می‌کرد و تنها چیزهایی که دوست داشت بخواند، بقول دختر جوان، عکسهای مجله «لایف» بود. «از آن تیپ جوانها بود که خیال می‌کرد «باخ» یک جور مارک آبنجوست.» عقاید ظاهری سبکی نیز درباره سیاست داشت - می‌گفت دولت بد است چون آزادی مردم را از آنها می‌گیرد. حاضر جواب بود و حافظه خوبی هم داشت، اما در متن ضعیف بود. علاقه او به واقعیت اغلب فقط بر محور ماشینهای کورسی، قدرت و کشش موتور، تعداد سیلندر و نیروی اسب بخار دور می‌زد. درباره این مطالب بود که دانش وسیعی داشت و پیش‌بینیها و اظهارنظرهای مهم و اغلب صائبی ابراز می‌کرد... بنابراین در اینجا نیز بخوبی مشهود بود که از لحاظ «بالغ-بالغ» هم رابطه مستحکمی بین آنها نمی‌توانست برقرار و پایدار باشد. رفتار متقابل بین آنها در این سطح محکوم بود که در آینده برای زن جوان ناراحتی و عقیم‌گذاری، و برای مرد خستگی و عبوسی ایجاد کند.

سپس ما به بررسی «کودک» در هر کدام از آنها پرداختیم. «کودک» دختر جوان تشنه محبت بود. اشتیاق به راضی کردن و خشنود ساختن دیگران داشت. گاهی

سرخورده، و نسبت به علائم انتقادهایی که به او وارد می‌شد - و در او تولید احساس شدید «غیر خوب» می‌کرد - بسیار حساس بود. نمی‌توانست باور کند که «جوانی به این خوشگلی» عاشق او شده باشد. دوستان پسر زیادی نداشت. و درباره خودش نیز عقیده داشت که زیبا نیست؛ خیال می‌کرد قیافه‌اش بقدری ساده و معمولی است که هیچکس پس از ملاقات اول دیگر او را به خاطر نمی‌آورد. از طرف دیگر، مرد جوان، چشم آبی و مو طلایی، با زیبایی رب‌النوع‌وار خود آنچنان دل او را ربوده بود که دختر بسختی می‌توانست هیجان عشق و لذت تعقیب او را نادیده بگیرد. وقتی با او بود احساسی آنچنان «خوب» داشت که نوع آن را هرگز در تمام زندگی خود احساس نکرده بود، و خلاصه نمی‌توانست به آسانی از او صرف‌نظر کند. از طرف دیگر «کودک» جوان مدام حالت تهاجمی داشت، به فکر خودش بود، و محاسبه کار. همیشه به دلخواه خودش عمل کرده بود و در رابطه با دختر جوان هم می‌خواست حرف حرف او باشد، و البته این حالا اصل مشکل دختر جوان بود - زیرا «والد» درون او اجازه نمی‌داد که در لذا ید عجیب و غریبی که مرد جوان پیشنهاد می‌کرد شرکت کند. «کودک» مرد جوان آنچنان «بالغ» اش را آلوده کرده بود، و «والد» اش آنچنان ضعیف و شکسته بود، که نه تنها برایش مقدور نبود به عواقب موضوع بیندیشد، بلکه صحبت کردن درباره عواقب و «این حرفها» برایش احمقانه و مقدس بازی و موهوم پرستی قدیمی بود، و ترجیح می‌داد دختر جوان مثل اسکارلت اوهارا^۱ امشب عشق بورزد و «فردا درباره اش فکر کند».

هر چه آشنایی آنها طولانی‌تر می‌شد مطالب کمتری برای حرف زدن داشتند. بین آنها هیچ چیز «والد - والد» وجود نداشت؛ در مایه «بالغ - بالغ» هم مطلب بسیار اندک بود؛ و آنچه هم که در سطح رابطه «کودک - کودک» بین آنها بود بزودی به مشکلاتی در «والد» دختر برمی‌خورد. رابطه بین آنها عاقبت به یک سری رفتارهای متقابل متقاطع «والد - کودک» تبدیل می‌شد که در آن زن جوان نقش «والد» انتقادکننده و دستوردهنده و مرد جوان نقش «کودک» محاسبه‌گر و اذیت کننده را بازی می‌کرد - همانطور که در بچگی رفتار کرده بود.

این نوع ارزشیابی «والد - بالغ - کودک» که درباره آن دختر و پسر جوان انجام

(۱) قهرمان زن کتاب بر باد رفته، اثر مارگرت میچل - م.

گرفت، از هر لحاظ با قضاوتی کلی دربارهٔ یک خواستگار معمولی که یعنی بگوئیم فلان کس «خوب است» یا «بد است» فرق دارد. این مطالعات در حقیقت فقط یک جست و جوی بیطرفانه برای اطلاعات دربارهٔ هر یک از طرفین یک زوج است که چشم به ازدواج دارند - با این امید که بتوان حدس زد چه ارتباطی بین آنها در آینده امکان خواهد داشت. پس از مدتی تفکر بر پایهٔ این اطلاعات، دختر جوان تصمیم گرفت از اقدام به این ازدواج، که به عقیدهٔ او در آن خوشبختی و امید زیادی برای هیچکدام از آنها وجود نداشت، منصرف شود. در این رهگذر، او همچنین دریافته بود که «کودک» «غیر خوب» درونش تا چه حد در مقابل اینگونه برخوردها، یعنی با مردها، مردهایی که از او پایین‌تر بودند، و به‌طور کلی برای «مردهای خوب و زیبایی» که او برای آنها «خوب» نبود، حساسیت و آسیب‌پذیری دارد. او نه تنها دریافت چرا رابطهٔ بین آنها موفق نیست، بلکه کشف کرد آنچه که در آینده در وجود یک مرد می‌خواهد چیزی نیست که احساس «غیر خوب» درون او را ارضاء کند، بلکه باید بر پایهٔ چیزی باشد که مایهٔ اعتماد به نفس تازهٔ او بشود.

اما تمام ارتباطها در پرتو تناقضی به این روشنی دیده نمی‌شوند. در این مورد بخصوص، دختر یک «والد» قوی داشت و پسر یک «والد» ضعیف و شکسته، که خیلی خوب از هم تشخیص داده می‌شدند. موارد دیگری هست که مثلاً هر دو طرف «والد» قوی، اما با محتوای مختلف دارند. زمینه‌های مذهبی و اجتماعی ممکن است مشکلات فاحشی بوجود آورند - اگر که هر کدام از طرفین اصرار داشته باشند که باید به آنچه «والد» او دیکته می‌کند عمل کنند. شرنگ اینگونه اختلافات معمولاً در همان اوایل ازدواج شدیداً تبلور پیدا می‌کند - و بخصوص با وارد شدن بچه به زندگی آنها به صورت حالت اضطراری و خطرناک جلوه‌گر می‌شود. مثلاً در مورد ازدواج بین جوانی از کیش یهود با دختری از مذهب کاتولیک این مسئله بارز است. اگرچه داماد یهودی ممکن است در ابتدا پذیرفته باشد که بچه‌های آنها به آیین کاتولیک تعمید شوند، ولی روزی که قرار شود فردایش بچهٔ او را به کلیسای کاتولیک ببرند، او واقعاً آدم خوشحالی نخواهد بود؛ و حالا وضع ممکن است فرق کند. احساس او اینطور خواهد بود: «دین من از دین تو بهتر است»، یا در حقیقت «ما از شما آدمهای بهتری هستیم». که البته در عمق بحث تعبیر می‌شود به «من از تو بهترم». این بدان معنی نیست که مشکلاتی از این نوع را نمی‌شود حل کرد، اما

تفاهم در اصل آنها لازمه داشتن «بالغ» آزاد شده است و اینکه طرفین به این حد از رشد احساس وضعیت «من "خوب" هستم - شما "خوب" هستید» رسیده باشند.

فرض مطلوب آن است که این اختلافات قبل از ازدواج به مرحله اعتراف و توافق قطعی و واقعی برسند. زوج جوانی که یکدیگر را دوست دارند، اگر موضوع مشورتی خاصی دارند که باید فعلاً حل و فصل شود می‌توانند با مشورت با مردی مذهبی این اختلافات را یکجا برطرف کنند و به ازدواج خوبی که ایدئال آنهاست برسند، حتی اگر هیچکدام قبلاً این نوع تجربه مشورتی را ندیده باشند.

اما چه امیدی برای نجات ازدواجی که این اختلافات قبلاً در آن تحلیل و حل و فصل نشده می‌تواند امروز وجود داشته باشد؟ از آنجا که هیچ دو نفری در دنیا یک جور نیستند فرض ایجاد یک ارتباط کامل و همه جانبه رؤیا و سراب است. مسئله را می‌توان از نقطه نظر تطبیقی و مقایسه‌ای مطالعه کرد. حل این اختلافات از راه سوختن و ساختن و سازش، طی سالیان دراز، چیز کمی نیست، ولی کشتن و از بین بردن کل ازدواج هم آسان نیست. در ازدواج شخص نمی‌تواند همیشه با حرفهای مطلق و بی‌چون و چرا بخواهد کار را از پیش ببرد؛ حتی این حرف که «طلاق همیشه کار غلطی است» هم درست نیست، زیرا اصول دیگری هم هستند که باید مراعات شوند. اصرار در اینکه زن چون شوهر کرده و بچه دار است باید یک زندگی توأم با خشونت و بدرفتاری را تحمل کند و ادامه دهد و هرگز روی خوشی نبیند، خود یک نوع به حساب نیاوردن مناعت طبع انسانی است. «خریزه خوردی، خیلی خوب چشم‌ت کور، پای لرزش هم بنشین.» این همیشه درست نیست. و این هم که یک مرد می‌تواند یک زندگی توأم با تنبلی و کینه‌جویی را پیش گیرد و هیچگونه اقدامی برای جلوگیری از فساد و از بین رفتن ازدواجش نکند، این نیز به حساب نیاوردن و خوار شمردن مناعت طبع انسانی است. این بدان معنی نیست که بگوییم فقط ازدواجهایی قرین خوشبختی ابدی‌اند که از آغاز یک ازدواج کامل و ایدئال باشند، و باید این را هم در نظر گرفت که ازدواج یک گواهینامه دائم نیست که هر کس این گواهینامه را داشت بتواند یک نفر دیگر را هم در بند قانونی خود نگه دارد و سایر عوامل اخلاقی را فراموش کند. غالباً مردم موقعی به ازدواج خودشان فکر می‌کنند که بیشتر مراحل جدایی و طلاق طی شده است. در این موقع است که احتمال اندیشیدن و حل اختلافات تطبیقی ظاهر می‌شود، که

هر کدام از طرفین درک می‌کنند که می‌توانستند حق انتخاب داشته باشند. یک ازدواج آکنده از بدبختی ممکن است آینده‌ی زندگی راحت و مجرد را خیلی با شکوه جلوه‌گر نماید. ولی از آنطرف هم، یک فرار اجباری و مطالعه نشده در این راه ممکن است به نومیذیه‌های بیشتری منجر شود. این که زندگی یک بیوه مطلقه آنقدرها هم که می‌گویند پر از شادی و شنگولی و آزادی نیست موضوع کتابی است که اخیراً مورتون ام. هانت (Morton M. Hunt) نوشته است [۱]. نویسنده حقایق بسیاری را، که پس از طلاق ظهور می‌کند، برشمرده و تشریح کرده است که باید به وسیله اشخاصی که در اندیشه این عمل هستند، و باید براساس تطبیقها و تشبیه‌ها تصمیم گیرند، بررسی گردد: مشکل تنهایی که بصورت یک درد مزمن پدیدار می‌شود، از دست دادن دوستان قدیمی که نمی‌خواهند طرف این یا طرف آن را بگیرند، از همه بدتر از دست دادن بچه‌ها، بدبختی بچه‌ها، خسران مالی، احساس شکست در زندگی، و این خستگی و ملال که آدم باید باز همه چیز را دوباره از سر شروع کند. در چنین مواقع است که «بالغ» انسان باید ارزشیابی موقعیت را بجا آورد و تمام جوانب کار را بسنجد.

پس بررسی را باید به درون خود ازدواج برد. اغلب اوقات فقط یکی از طرفین است که حاضر می‌شود تمام جنبه‌های ازدواج در حال شکست را بررسی کند، زیرا در بیشتر ازدواجها همیشه یک بازی جریان دارد: بازی «همه‌اش تقصیر توست». اگر یکی از طرفین، مثلاً زن، برای دریافت کمک مراجعه کند که اصول «والد-بالغ-کودک» را یاد بگیرد، آنوقت ما سعی می‌کنیم که شوهر را نیز علاقه‌مند کنیم (یعنی «بالغ» او را به «قالب» بیندازیم) که حاضر شود این زبان را فراگیرد زیرا فقط بر اساس زبان مشترک است که ممکن است چیزی بین آنها شکوفا شود و تفاهم جدیدی بر پایه رابطه «بالغ-بالغ» بین آنها برقرار گردد. اگر یکی از طرفین از همکاری در این امر خودداری کند، امید نجات ازدواج آنها بسیار کاهش می‌یابد. اما اگر هر دو طرف علاقه‌مند بشوند که ازدواجشان به جایی برسد دانش «والد-بالغ-کودک» می‌تواند، مانند ابزاری در دست آنها، باعث شود از اطلاعات کهنه‌ای که «والد» به آنها دیکته می‌کند، و از بازیهای زیادی که در زندگی آنها طرح ریخته شده است، جدا شوند.

پس از فراگیری زبان جدید، یکی از اولین چیزهایی که طرفین باید توجه‌شان

را به بررسی آن معطوف دارند، شناخت اصل قرارداد ازدواج است. قرارداد ازدواجهای معمولی امروز فی نفسه چیز بسیار بدی است: چون در واقع یک معامله قراردادی پنجاه - پنجاه است که در آن تأکید روی نگه داشتن حسابها است. اریش فروم این نوع قرارداد ازدواج را «داد و ستد بسته‌های شخصیت» نامیده است. «خیلی با هم جور و مساوی‌اند، مگر نه؟» «آن زن برای او یک سرمایه است» «همدیگر را تکمیل می‌کنند». زن، اثاث خانه و تجملات می‌آورد در مقابل اینکه شوهر، شغل خوبی در تشکیلات اتاق بازرگانی شهر دارد. آنها دیگر انسان نیستند، بلکه کالاهایی هستند که در بازار پر رقابت زندگی دست به دست داده می‌شوند. آنها باید شرکت پنجاه - پنجاه را حفظ کنند وگرنه اقتصاد متلاشی می‌شود. اینجور قراردادها از کارهای «کودک» است. «کودک» است که می‌گوید «نصف من - نصف تو». به خاطر وضعیت «غیرخوب» خود، «کودک» نمی‌تواند قوه فهم اصل پیوندی عمیق و کامل را داشته باشد. قوه درک گذشت، قوه فهم تعهد برای دیگری، قوه گسترش این روحیه که انسان مضایقه نکند، و این وارستگی که انسان چشمش به رقم چند به چند و کم و بیش نباشد بلکه کور باشد و همه چیز را به خاطر دیگری نادیده بگیرد - اینها کارهایی است که فقط از عهده یک «بالغ» برمی‌آید. پال شرر (Paul Scherer) در کتاب جدید خود محبت و لخرج است این نظریه را به شکل بهتری بیان کرده است: «محبت و لخرج است. حساب از دستش در می‌رود... و وضعیتش هم همیشه قرمز^۱ است...» [۲] «کودک» که یک مخلوق «گیرنده محبت» است نمی‌تواند موضوع را به این صورت ببیند. اما «بالغ» می‌تواند. در دنیای امروز یک حساب اضطراری وجود دارد، حسابی که همه می‌خواهند از آن مقداری دریافت کنند ولی پرداخت‌کننده کم است. این به خاطر تسلط مداوم احساس «من خوب» - نیستم - شما "خوب" هستید» بچه کوچک است... و در هر کس وجود داشته است. باید به خاطر داشته باشیم که چگونه انسان کوچک کوشش می‌کند بار سنگین دوران اولیه زندگی را - آن بازیهای مداوم «مال من بهتر است» و «من از تو بیشتر دارم» را - از روی روح خود بردارد. از همین جاست که فرضیه خواست پنجاه - پنجاه شروع می‌شود. با وجود این در همان بچگی نیز احساس «غیرخوب» به روح انصاف فشار می‌آورد.

۱) در بانکپارقم بدهکار حساب را بارنگ قرمز مشخص می‌کنند. - م.

یک روز صبح دخترم «هایدی»، که در آن موقع چهار سال داشت، و دوست همسالش «استیسی» که آن روز در خانه ما بود، هر کدام یکی یک دانه شیرینی از مادر دریافت کردند. گرچه هر دو می‌دانستند و با چشمهای خودشان دیده بودند که شیرینیها درست عین هم و قد هم‌اند و از یک جعبه درآمده‌اند، با وجود این «هایدی» به شیرینی خودش و بعد به شیرینی دوستش نگاه کرد و گفت «هان! مال من قد مال تو است اما مال تو قد مال من نیست». این همان احساس نهفته «مال من بهتر است» در هر بچه است - که در ذخیره نگه‌داشته می‌شود - و بر روحیه چشمداشت به پنجاه - پنجاه «کودک» در ازدواج سایه می‌افکند.

بنابراین زوجی که در جستجوی راهی برای نجات ازدواجشان هستند لازم است اقدام به همکاریها و کوششهای مشترکی کنند که «بالغ» خود را از احساس «غیرخوب» «کودک» و همچنین احکام آزاردهنده قدیمی «والد» آزاد نمایند، و واقعاً درک کنند که چگونه این ضبطهای قدیمی بر آنها تسلط مداوم دارند و می‌توانند ارتباط امروز آنها را درهم بشکنند و خانمان براندازند.

بسیاری از حرفهای خانمان برانداز عمومی و رایج در دهان مردم (در ازدواج) از این نوع مطلقهاست: «من همینم که هستم... سعی نکن مرا عوض کنی». آویختن به تکیه کلامهایی شبیه «من صبحها تا وقتی سیگار اولم را روشن نکرده‌ام سگم»، یعنی آدم طبیعتش را مسئول عیبهایش می‌داند نه عیبهایش را مسئول طبیعتش. صبح، بچه‌ها با اوقات تلخی می‌روند مدرسه. شوهر با ترشی و اسید سوءهاضمه راه می‌افتد سرکار. زن می‌ماند و احساس دلمردگی و افسردگی، چون «مدعوین» (که نق گوش می‌کردند) همه رفته‌اند. اما واقعیت این است که هیچکس حق ندارد قبل از روشن کردن اولین سیگار صبح سگ باشد. هر کس حق انتخاب دارد که چه جور رفتار بکند - البته اگر «بالغ» آزاد شده خودش را بکار بیندازد.

یک ترانه قدیمی فرانسوی هست که می‌گوید: «عشق بچه آزادی است». (L'amour est l'enfant de la liberté) عشق در ازدواج لازمه اش آزادی «بالغ» است، که «والد» شخص را بررسی می‌کند تا متن مورد قبول یا عدم قبول امروز را بسنجد؛ و همچنین وضعیت «کودک» را بررسی می‌کند تا علائم تلافی جویانه‌ای را تشخیص بدهد و بسنجد و ببیند آیا «کودک» به خاطر فرار از زیر بار احساس «غیرخوب» خود عصیان کرده یا به بازیهای مختلف پرداخته است.

زن و شوهرهایی که به جلسات درمان گروهی ما می آیند به دلایل مختلف این کار را می کنند. بعضی از آنها تازه از این و آن درباره «تحلیل رفتار متقابل» شنیده اند و می آیند تا «چیز تازه ای یاد بگیرند». عده دیگری به این دلیل می آیند تا جوابی برای یک سؤال هرگز توجیه نشده مغز خودشان - که آیا «زندگی همین است؟... یا چیزهای دیگر هم هست؟» - پیدا کنند. برخی می آیند چون بچه هایشان در زندگی برای آنها دردسر درست کرده اند. عده بسیار زیادی می آیند چون احساس می کنند ازدواجشان در وضعی بحرانی قرار گرفته است. بیشتر افراد سی و هفت زوجی که من در عرض یک دوره چهارساله در گروه های خود داشتم، زن و شوهرهایی بودند که به طلاق فکر می کردند، چون تصور می کردند این تنها راه حل مشکلات آنهاست. عده ای از آنها حتی مراحل اولیه طلاق را هم طی کرده بودند و در حین آن مراحل بود که وکیل آنها یا قاضی محاکم تأمین خانواده، آنها را به ما ارجاع داده بودند. مشکل هفده زوج از کل عده فوق (یعنی ۴۶ درصد آنها) به اوج خود رسیده بود: یعنی در هر مورد دست کم یکی از طرفین روانه بیمارستان امراض روانی شده بود یا علائم شدید افسردگی، یا اشتغال ذهنی به خودکشی، یا اقدام به خودکشی در او مشاهده شده بود. از این عده چهارده نفرشان زن بودند، دو تا شوهر، و در یک مورد هم زن و هم شوهر هر دو به درخواست خودشان بستری شده بودند. مدت ازدواج هیچکدام از این افراد از ده سال کمتر نبود - تمام آنها بچه دار بودند، و بعضیهایشان حتی نوه داشتند.

آنها اصول طرح «والد - بالغ - کودک» را ابتدا در گروه های بیمارستانی یا در جلسات خصوصی در دفتر من یاد می گرفتند. بعد از اینکه هر دو طرف اصول کلی را فرا می گرفتند، اشتیاق تازه ای از خودشان نشان می دادند که به یک گروه (که شامل پنج زوج است) بپیوندند. حد متوسط زمان هر دوره از این نوع، چهار ماه است، تقریباً هفته ای یک جلسه، که کلاً شامل هفده جلسه است. بعضی از زوج های گروه من آخر وقت بعد از ظهر، یک ساعت جلسه داشتند که گاهی این جلسه از یک ساعت خیلی بیشتر طول می کشید.

تا آنجا که من اطلاع دارم از آن عده سی و هفت زوج، سی و پنج زوج هنوز زن و شوهرند. چهار زوج در اواسط دوره از گروه ها خارج شدند زیرا از آنها می خواستیم به بازیهای خصوصی شان خاتمه بدهند، و آنها حاضر نبودند. سی و یک زوج بقیه از

ازدواج خود به‌طور مرتب گزارشهای خوبی می‌دهند و ظاهراً هیچانها و هدفهای تازه‌ای را دنبال می‌کنند، و سایه بازیهای ضایع‌کننده قدیمی از روی آنها برداشته شده و به حدودی از صمیمیت رسیده‌اند.

رابطه بین بیشتر زن و شوهرهای معمولی غالباً آش درهم‌جوشی از بازیهاست: بدآمدنهای متراکم‌شده کهنه، عدم توافقیهای سالیان دراز، و تلخیهای گذشته... که باعث تکرار انواع مختلف بازیهای بغرنج می‌شود - از قبیل بازی «سرسام»، «همه‌اش تقصیر توست»، «... هم پدر خودته» و «اگر تو نبودی من حالا ایله و بله» و غیره و غیره. قواعد و طرز عمل این بازیهای ثابت و یکنواخت در کتاب بازیهای اریک برن آمده است که اکنون یکی از کتابهای درسی استاندارد و کلاسیک است و در جلسات گروههای ما به وسیله اشخاصی که در حال درمان‌اند خوانده می‌شود. این «بازیها» همه از ریشه همان بازی بچگی «مال من بهتر است» رشد می‌کنند که در آن ترس عمیق «کودک» از این که مبدا سرش کلاه برود نهفته است. یکی از آثار ادبی معاصر در جلوه‌گر ساختن نقش بازی در زندگی زناشویی، نمایشنامه چه کسی از ویرجینیا وولف می‌ترسد نوشته ادوارد آلبی است. این نمایشنامه صرفنظر از یأسها و ناراحتیهایی که در ذهن تماشاچی تولید می‌کند، هنوز آنقدر مایه و پیام جهانی دارد که نمایانگر این واقعیت باشد که در اغلب زناشویها در واقع وجود همین «بازیها» است که ازدواج را سرپا نگه می‌دارد. بیشتر ازدواجها گاهی فقط به این دلیل دوام آورده‌اند که یکی از طرفین «خیلی مریض» است. اگر این طرف خوب بشود و دیگر «بازیها»ی خودش را درنیابد ممکن است ازدواج آنها فوراً متلاشی شود. یک روز شوهری، که تازه همسرش پس از یک مدت ده روزه از بیمارستان و شرکت در گروهها به خانه برگشته بود، به من تلفن کرد و گفت که حال همسرش بهبود یافته و خیلی خوشحال به نظر می‌رسد ولی حالا رفتارش طوری است که دیگر «من نمی‌دانم با او چکار کنم». ازدواج در مثل یک کلیت اندام‌وار است: اگر پشت قوز برداشته سینه هم باید برآمدگی پیدا کند تا ظاهر قامت را باز عمودی نشان بدهد که جسم سرپا راست بایستد. به همین نسبت و تناسب، اگر یکی از طرفین ازدواج تغییر کرد، طرف دیگر هم باید خود را با آن تغییر تطبیق دهد تا رابطه را «سالم» نگه دارد. این یکی از نقاط ضعف روش روانکاوی گذشته بود. در گذشته، در موقع بروز یک بحران و مشکل روانی برای زن یا شوهر فقط او را نزد دکتر روانشناس

می‌بردند، و فقط همان یک طرف قضیه معاینه و اقدام به «معالجه» می‌شد - و روانکاو حتی از صحبت کردن با طرف دیگر خودداری می‌کرد. مرکز توجه، رابطه «بیمار و روانکاو» بود - نه اصل موضوع «ازدواج» که نقطه مرکزی مسئله بود. روانکاو، ازدواج را بیرون نگه می‌داشت و می‌خواست بیماری را که ازدواجش رو به متلاشی‌شدن است معالجه کند. اگر وضع بیمار رو به بهبودی می‌رفت و رفتارش تغییر می‌کرد آنوقت تازه ازدواج بود که لطمه می‌دید، زیرا طرف دیگر خبر نداشت اوضاع از چه قرار است؛ او وسیله‌ای برای درک جریان نداشت، و در نتیجه نمی‌توانست تراکم ناراحتی و نومیدی را در درون خودش بفهمد.

اگر وسعش را داشت، طرف مقابل هم می‌توانست بعد برای خودش به دکتر معالج دیگری مراجعه کند، که این عمل نیز بدون شک باعث ازدیاد پیچیدگی و بیگانگی او می‌شد، زیرا مشکل او نیز بدون رابطه با اصل ازدواج بررسی می‌شد. چون پایه‌های بسیار اندکی برای مکالمه و ارتباط وجود داشت، بزودی راه برای بازیهای جدید بین زن و شوهر باز می‌شد - بازیهایی مثل: «مال من بهتر است»، «روانکاو من از روانکاو تو بهتر است»، «من بهتر از تو به مشکلات فائق می‌آیم»، «بعد از ویزیت روز چهارشنبه‌ام تصمیم می‌گیرم که باید عشقبازی کنیم یا نه». هر دو طرف «کودک» خود را بکار انداخته‌اند ولی احساسهای جداگانه‌ای دارند؛ اما به هر حال، آنها اکنون در بازیهای بزرگسالان درگیر بودند بدون اینکه درک درست و صحیحی از اصل واقعیت پیدا کرده باشند، که در رابطه بین آنها یک انسان وجود ندارد بلکه دو نفر وجود دارند - و اسم این رابطه ازدواج است.

مطلبی در یکی از روزنامه‌های ساکرامنتو بود که گرچه اندکی مبالغه‌آمیز است اما به هر حال نامربوط نیست: «بسیاری از روانکاوان معتقدند که اگر شخصی نتواند با واقعیت مواجه شود، از لحاظ روحی سلامت ندارد، اگر این حرف صحیح باشد، پس چرا آنها بیماران خود را روی کاناپه نرم می‌خوابانند که بیمار به رؤیا و احلام فرو برود؟ شاید برای درک واقعیت بد نباشد آنها را روی بستری از میخ خوابانند؟» در ازدواج، هر دو طرف باید حاضر شوند که شریک بودن خود را در مشکلی که وجود دارد پذیرا بشوند. پایه بازی «همه‌اش تقصیر توست» تصویری غلط و ابلهانه است، همانطور که امرسون می‌گوید: «هیچکس نمی‌تواند به درون من نفوذ کند مگر از طریق اعمال خودم». اگر شوهر ده سال است بدرفتاری کرده، و زن ده سال است

تحمل کرده، این تقصیر زن هم هست که در این داد و ستد طولانی هولناک شریک بوده است. اگر هر دو طرف حاضر نباشند به شرکت مشترک خود در این مخمصه اعتراف کنند، امیدی برای تغییر وجود ندارد.

آرتور میلر (Arthur Miller) دربارهٔ نمایشنامهٔ حساس پس از سقوط، که بر پایهٔ شخصیت اصلی زن داستان، مگی (Maggi)، دور می‌زند، (که شباهت خیره‌کننده‌ای به همسر واقعی خود او یعنی مرلین مونرو (Marlyn Monroe) دارد)، می‌گوید که داستان نمایشنامه به‌طور کلی دربارهٔ حیوان درون انسان است که به هیچ‌وجه حاضر نیست، یا قادر نیست، بذر نابودی خود را که درون خود او است کشف کند. میلر می‌نویسد:

«همیشه و برای ابد تلاش همان تلاش است: که درک کنیم به نحوی مشارکت ما در بدی وحشتی غیرقابل تحمل است. برای آدم راحت‌تر است همه چیز را به گردن دنیا بیندازد - که این دنیا است که انسان‌های بیگانه را قربانی می‌کند. دنیای اطراف مرا همه جا اشخاص بدطینت و خشونت‌های دیو‌صفتانه احاطه کرده‌اند. هرگز تحت هیچ عنوانی بیگانه‌ای من خدشه‌دار نمی‌شود. اما بیگانه‌ترین جاهای یک جامعه کجاست؟ بیمارستان‌ها نیستند؟ در اینجاها است که بیگانه‌ها در وادی زندگی دستخوش باد حوادث به هر سو پراکنده می‌شوند - بی‌آنکه قادر باشند اصلاً به درون خود نگاه کنند. حد کنال بیگانه‌ی - واقعاً همان دیوانگی است.» [۳]

این «وحشت غیرقابل تحمل» را فقط وقتی می‌توانیم بفهمیم که شریک بودن خود را نیز در آن، در این دنیای آشفته، بتوانیم بپذیریم - که این نیز خودش به بار احساس «غیرخوب» ما که این مسئله را شروع کرده است می‌افزاید. قبول کردن گناه آسان نیست. این کار - یعنی مقابلهٔ نهایی با «کودک» تحقیر شدهٔ درون - بسیار مشکل است. این آن چیزی است که نظریه‌پرداز آلمانی دیتریش بونهوفر (Dietrich Bonhoeffer) درباره‌اش می‌گوید «آیا این [گردن نهادن به اینکه گناه از ما است] به آن معنا نیست که باز بار بیشتری را بر دوش خود تحمل کنیم؟ اکنون که روح و جسم انسان امروز زیر چنین بار سنگینی از مشکلاتِ ساختهٔ بشر به ناله آمده است آیا این کاری است جایز، یا ما قادر هستیم این کار را بکنیم؟» [۴]

فهمیدن فرضیه «تحلیل ساختی» شخصیت انسان - که همان ماهیت «والد»، «بالغ» و «کودک» است - یک راه پاسخ دادن به این مسئله و امکان تغییر است. ما عملاً می‌توانیم تغییر در طرز برخورد خود را در رابطه با آنچه که دیگران می‌کنند ببینیم. اگر کسی به طرف خود بگوید «جنابعالی خل تشریف دارید، بد اخلاقید، مشمئزکننده‌اید، اصلاً نمی‌شود با شما حرف زد و به همین دلایل است که ازدواج ما دارد درب و داغون می‌شود... همین!»، واضح است که او فقط از احساس «غیر خوب» خود حرف می‌زند و تنها فایده این حرفها این است که طرف را احتمالاً بیشتر «خل»، بد اخلاق و مشمئزکننده و کناره‌گیر کند؛ یا اینکه او را بیشتر به قعر و اخوردگی و عاقبت به گوشه بیمارستان بیندازد. از طرف دیگر، اگر همان شخص بگوید «نگاه کن، عزیزم. این احساس «کودک» درون توست که دارد ایجاد دردسر می‌کند، و می‌خواهد با تولید خل بازی و بد اخلاقی شانس خوشحالی و خوشبختی ترا و مرا نابود کند»، در اینجا است که واقع‌بینی و تعمق صحیح بر روی مسئله آغاز شده است؛ چون حالا است که شخص طرف مقابلش را به شکل یک صفر کله‌گنده نگاه نمی‌کند، بلکه می‌تواند او را و خودش را، در نور انسانهای پیچیده و ترکیبی از تجربیات مثبت و منفی گذشته - که باعث ریشه‌گیری این مسائل روحی امروز شده‌اند - ملاحظه کند. علاوه بر این، او از حق انتخاب خود استفاده کرده است. شخص می‌تواند این واقعیت را در مورد خودش اعتراف کند بی‌آنکه شخصیت خود را متلاشی کرده باشد، و این اعتراف و تقبل «بالغ» است که او را تقویت می‌کند برای کار بررسی بیشتر «والد» و «کودک» خود و اینکه چگونه این ضبطهای قدیمی امروز می‌توانند استبدادهای گذشته را دوباره زنده کنند.

بدون اعتراف و تقبل «سهم من در مسئله ما»، «تحلیل رفتار متقابل» یا تحلیل «بازیها» به جایی نمی‌رسد - و نه تنها دردی دوا نمی‌شود بلکه سوء استفاده از آنها می‌تواند به سادگی راه تازه‌ای برای ابراز نرفتهای کهنه باشد. زبان تازه‌ای برای ابراز نرفتهای کهنه: «تو و اون «والد» لعنتی!»، «عزیزم، دوباره «کودک» کثافت داره ظهور میکنه»، «باز داری «بازی» در میاری...» و این حرفها و زخمه‌های تازه می‌تواند «رفتار متقابل» را تبدیل به «فحشهای متقابل» کند. وقتی می‌بینیم که چه مسائلی می‌تواند از این مقوله بروز کند، به اهمیت فکر آرتور میلر در عنوان مقاله‌ای که درباره نمایشنامه‌اش نوشته است پی می‌بریم: «با احترام تقدیم به او و حالت احتضاری که داشت - و با عشق».

پذیرا بودن این فکر، چیزی است که ما از زوجیهایی که به گروهها ملحق می‌شوند انتظار داریم - البته اگر بخواهند از ازدواج خود چیز با ارزشی بنا کنند. سؤال آخری که پیش می‌آید این است: وقتی ما دیگر بازی درآوردن را متوقف کردیم، آنوقت چه می‌کنیم؟ چه کار دیگری می‌ماند؟ با «بالغ» آزاد شده چه باید کرد؟

ساختن هدفها

یک کشتی بی‌مقصد میان آب دستخوش امواج و جزر و مدهای دائمی است. بیهوده بالا و پایین می‌رود. در طوفان ناله و صدا می‌کند. در هوای صاف ریزه ریزه می‌لغزد و پس و پیش می‌رود. مطیع و در کام دریا است. بیشتر ازدواجها هم همینطورند. رها شده و بی‌مقصد، در دریای زندگی شناورند. عامل ارجحیت دادن به تصمیم‌گیریهایی آنها این است که «بقیه چکار می‌کنند». آنها در بند سازش و اطاعت محیط هستند، در لباس، محل سکونت، بارآوردن بچه‌ها، ارزشها، و طرز فکر. «چون همه دارند همین کار را می‌کنند، پس باید خوب باشد» این شعار زندگی و اعمال آنهاست. اگر همه رفتند توی سوپرمارکت و به‌خاطر چیزی معطل شدند، آنها هم می‌روند توی صف. اگر همه رفتند یک جور ماشین خریدند، آنها هم باید یکی بخرند - حتی اگر پولش را نداشته باشند، و آخر هر برج کوهی از صورتحسابهای عقب‌افتاده به در خانه می‌آید. آنها هیچوقت یک سیستم ارزشهای مستقل را که بر پایه واقعیت‌های زندگی خودشان باشد برای خود بنا ننهاده‌اند. بنابراین همیشه مقروض‌اند، ناله می‌کنند، ریزه ریزه بالا و پایین می‌روند، و هشتشان گروهی نه‌شان است.

فقط «بالغ» است که می‌تواند بگوید «نه!» - در حالی که «کودک» هوسباز مدام یک چیز بزرگتر و بهتر و بیشتر می‌خواهد - که شاید احساس «خوب بودن» بکند. فقط «بالغ» است که می‌تواند بپرسد «اگر یک جفت کفش مرا خوشحال می‌کند - آیا ده جفت کفش مرا واقعاً بیشتر خوشحال می‌کند؟» قانون تملک بر این است که هر تکه چیز بیشتری که آدم گیر می‌آورد از تکه چیز بلافاصله قبلی آن لذتش کمتر است. اگر خوشحالی و لذت را می‌شد اندازه گرفت انسان می‌دید که یک جفت کفش نو برای یک بچه بیشتر از یک اتومبیل لوکس آخرین سیستم برای یک مرد مسن

خوشحالی و لذت می‌آورد. اولین اتومبیل خوشحالی و لذت بیشتری دارد تا اتومبیل دوم، و اتومبیل دوم بیشتر از اتومبیل سوم. اچ. ال. منکن (H. L. Menken) می‌گوید: «هیچکس هیچوقت اولین عشقبازی خودش را فراموش نمی‌کند... بعد از آن بقیه را می‌توان بسته‌بندی کرد.» [۵] «کودک» درون ما است که از همه چیز بسته‌بسته می‌خواهد - مثل صبح عید کریسمس برای بچه‌ها - که هر چه تعداد بسته‌های کادو بیشتر باشد فریاد شادی بچه بیشتر است، و تازه هنوز سؤال آخر این است: «همین بود؟» در برنامه تلویزیونی کودکان ضمن مصاحبه از بچه‌ای پرسیدند: «عید چه چیزهایی کادو گرفتی؟» جواب داد: «نمی‌دونم... چون خیلی زیاد بود.»

یک بررسی «بالغ» در مورد واقعیتهای خانواده می‌تواند لزوم داشتن یک چیز را (لذت آن را) بسنجد و سبک و سنگین کند. آیا فلان چیز را باید بخرند یا نه؟ «بالغ» جوانب و عواقب را می‌سنجد: پولی که خرج آن می‌شود، قسطهای بانک، صورتحسابهایی که آخر هر برج می‌آید، و غیره. «بالغ» می‌تواند حتی گاهی در موقع خود تسلیم خواسته‌های بسته‌بسته‌ای «کودک» بشود و خود را با یک سرگرمی پر خرج مشغول کند. مانند آلبوم تمبر، آلبوم سکه، کتابهای نادر، کلکسیون مدل ترنهای قدیمی، کلکسیون انواع سنگها... «بالغ» می‌تواند تصمیم بگیرد که آیا مخارج اینگونه کلکسیونها با واقعیت بودجه زندگی‌اش تناسب دارد یا نه. وقتی تناسب دارد و در محدوده واقعیت است آنوقت این نوع ارضاء شدنهای بسته‌ای می‌تواند لذتبخش باشد. ولی اگر مشاهده کرد که این کار خانواده را در مضیقه قرار می‌دهد (مثل خریدن چند اتومبیل، یا تابلوهای اصلی پیکاسو) در اینجا است که «بالغ» به این تفریح «کودک» می‌گوید نه!

تصمیم‌گیری درباره سرگرمیها، داشتن یک چیز، محل سکونت، و رفتن به مسافرت، همه باید طبق سیستم ارزشی واقع‌گرایانه‌ای که در شأن ازدواج است، انجام گیرد. اگر هدف کلی زندگی مشخص نباشد توافق در مورد این تصمیم‌گیریها می‌تواند بسیار مشکل بشود. زوجی که مشغول درمان‌اند ممکن است اصول «والد-بالغ-کودک» و فرق بین آنها را یاد بگیرند، اما هنوز در همان دریای اجتماعی خودشان شناورند - و اگر نقشه مسیر و مقصدی برای خود طرح‌ریزی نکنند، علیرغم نگرش جدیدی که در درون خود پیدا کرده‌اند ممکن است در همان راه

قدیمی سرگردان بمانند و گرفتار همان پستی و بلندیها و همان بازیها باشند. چیزی بیشتر از دانش یک چیز لازم است تا شخص بتواند در مورد جریانهای مختلف اجتماعی برش داشته باشد. این مستلزم تأسیس و پیاده کردن یک هدف یا هدفهای تازه است، که به وسیله «بالغ» انجام می‌گیرد. از دو حال خارج نیست: اشخاص یا با یک هدف و تحرک مشخص زندگی تازه‌ای را شروع می‌کنند یا در دریای نامعلوم غوطه‌ور می‌مانند. اهمیت ندارد که چند تا نقشه دست‌تان است.

و اینجاست که توجه به ارزشهای اخلاقی، ارزشهای اصولی و مذهب اهمیت خود را در تعیین ارزش خود انسان نشان می‌دهد. زن و مرد باید بنشینند و برای انجام یک بررسی اساسی در مورد اینکه چه چیزی برایشان مهم است و چه هدف و جریان را باید در پیش گیرند، توافق کنند و تصمیم بگیرند. ویل دورانت مسئله ارزشهای اخلاقی را با این سؤال مطرح می‌کند «آیا بهتر است خوب بود یا قوی بود؟» [۶] این سؤال را می‌توان از راههای مختلف درباره ازدواج مطرح کرد. بهتر است مهربان بود یا پول خواست؟ بهتر است وقت را با خانواده گذراند یا با کارهای اجتماعی و خصوصی؟ بهتر است به بچه یاد داد «حرفی نزن و تحمل کن» یا تشویقش کرد «تو هم برو او را بزنی»؟ بهتر است که امروز ولخرجی کرد و زندگی کرد، یا هر یک شاهی را برای فردا پس‌انداز نمود؟ بهتر است آدم یک همسایه آرام و ساکت بماند یا رهبر فعالیتهای اجتماعی محیط بشود؟

اینها سؤالاتی هستند که جوابی نامربوط به آنها می‌تواند عاقبت کار را به پیچیدگیهای دعوا و مرافعه و دادگاههای بیهوده بکشانند - مگر آنکه به وسیله «بالغ» پرسیده و جواب داده شوند، زیرا سؤالات ساده‌ای نیستند. دانستن اینکه «والد» درون هر یک از طرفین چه عقاید و محتوایی دارد برای پاسخ به این سؤالات کفایت نمی‌کند. دانستن اینکه «کودک» درون چقدر به احساسهای هر یک از آنها احتیاج دارد نیز کفایت نمی‌کند. اگر «والد» و «کودک» در عدم توافق‌اند، فقط وجود یک سری اصول قابل قبول برای هر دو آنهاست که می‌تواند هدف و جریان ازدواج را حفظ، و ارزش تمام تصمیم‌گیریها و جواب سؤالات را تعیین کند، گفته‌اند «عشق تنها به چشمان یکدیگر خیره شدن نیست، بلکه متفقاً به بیرون، به جهت معینی نگاه کردن است.» «والد» و «کودک» هر یک از طرفین ازدواج ممکن است آنها را به جهات مختلف جدا از هم سوق دهد. فقط به وسیله «بالغ» است که آنها امکان دارد

دوباره به یک جهت پیوندند. اما به هر حال رسیدن به هدف و مقصدی که «آنجاست...» بدون داشتن اصول و ارزشهای تعیین شده، امکان پذیر نیست. یکی از سؤالات من از زوجهایی که ظاهراً مبهوت‌اند که «چه باید بکنند» چون فکرشان به بن‌بست رسیده، معمولاً این است: «... چه کار محبت‌آمیزی می‌شود کرد؟»

این دست دراز کردن بسوی نیرویی ماوراء محاسبات علمی و اجتماعی امروز است، برای امکان‌پذیر ساختن جهشی بسوی تکامل، برای بدست آوردن چیزی بهتر از آنچه تا به حال وجود داشته است... «محبت‌آمیز بودن یعنی چه؟» عشق به چه معنی است؟ کلمات «باید» و «نباید» چه جور کلماتی هستند؟ این سؤالات در فصل ۱۲، («والد - بالغ - کودک» و ارزشهای اخلاقی) با تعمق بیشتر تشریح خواهند شد.

«والد-بالغ-کودک» و بچه‌ها

آنها که نمی‌توانند گذشته را به یاد آورند
محکوم‌اند که آن را تکرار کنند.

— جورج سانتایانا^۱

بهترین راه کمک به بچه‌ها کمک به پدران و مادران است. اگر پدر و مادری بعضی از کارهایی را که بچه‌شان می‌کنند دوست ندارند، تنها بچه نیست که باید تغییر کند. اگر تami بچه ناراحتی است، فایده ندارد که او را بردارند و از پیش این متخصص به نزد آن متخصص ببرند — مگر اینکه برای ناراحتی تami در خانه هم کاری بکنند. این فصل به خاطر آن نوشته شده است که به پدران و مادران کمک کند تا به بچه‌های خود کمک کنند.

این البته جزء واقعیتهای امروز است که متخصصین امور پرورش اطفال، و روانشناسان و روانکاوان متخصص اطفال وجود دارند، که معایناتی انجام می‌دهند و درمانهایی هم می‌کنند. در انگلستان مراسم تعمید بچه نوزاد در کلیسا تحت این عنوان است که طفل را «کامل کنند». به همین منوال، بیشتر والدینی هم که آقازاده را پیش متخصص روانشناسی می‌برند لابد می‌خواهند بچه را «دوباره تکمیل کنند» یا «کمال از دست رفته‌اش» را به او برگردانند. به عقیده من بیشتر این کارها از عوارض پول زیادی است، فایده‌اش هم البته هدر دادن پول و تلف کردن وقت است. بعلاوه من فکر می‌کنم بیشتر پدران و مادران خودشان هم غریزاً می‌دانند

(۱) George Santayana (۱۸۶۳-۱۹۵۲): شاعر و فیلسوف اسپانیایی الاصل امریکا. — م.

که این کار بیهوده است. عده‌ای هم چون به بن‌بست می‌رسند و دیگر نمی‌دانند چکار کنند، یا چون خودشان نمی‌خواهند دخالت بکنند، اقدام به «درمان» مسئله روحی اطفالشان نزد روانشناسان می‌کنند - البته اگر پول و وقتش را داشته باشند. بیشتر پدر و مادرها هم البته اعتنایی نمی‌کنند، می‌گذارند اینگونه مسائل، اگر هست، مثل اسرار «جعبه پاندورا»^۱ باز نکرده باقی بماند. عده‌ای زندگیشان را می‌کنند، گاهی کتاب تازه‌ای در این باره می‌خرند و می‌خوانند، یا مقالات روزنامه‌ها و مجلات را درباره بچه‌ها می‌خوانند، و سر میز غذا هم بازی «وحشتناک نیست؟» را اجرا می‌کنند. عده‌ای دیگر مرتب آه می‌کشند و «صبر و تحمل» پیش می‌گیرند، با این امید که «بچه» دارد دوران خاصی را می‌گذرانند، و می‌گذرد. عقاید و امیدواریهای اساسی دیگری هم هست که «خب ما همه چیز را درست نمی‌دانیم»، «بچه را خدا داده»، «بالاخره بزرگ می‌شود»، «سخت‌گیری هم چیز بدی نیست». اما جوابهایی که آنها دنبالش می‌گردند هیچوقت پیدا نمی‌شود، و عاقبت هم به این تکیه می‌کنند که «خب، من از او بزرگترم و بهتر می‌فهمم». بعضی پدر و مادرها هم هستند که این جنبه «من بزرگترم» را، یا «بزرگتر» و «کوچکتر» را زیاده از حد اعمال می‌کنند، و با زور و فشار و کتک سعی می‌کنند بچه‌ها را به قالب صحیح درآورند. بعد روز حساب فرا می‌رسد: یعنی دوره بلوغ آقازاده، روزی که «او» از شما بزرگتر شده است و اینجاست که بدبختی بزرگی برای همگی در پیش است - هم برای طفل و هم برای پدر و مادر. این می‌تواند اتفاق نیفتد، یعنی می‌شود از آن جلوگیری کرد. هدف آنچه در این فصل می‌آید این است که از طریق شناسایی و تمرین طرح «والد-بالغ-کودک» نور تازه‌ای بر تصویر کلی پرورش طفل بیندازیم.

(۱) Pandora's Box: «در اساطیر یونان، پاندورا اولین زنی بود که بر زمین پیدا شد. زئوس برای انتقام جویی از پرومتئوس، هفایستوس را مأمور کرد که پاندورا را از گل بسازد و آتیه در او روح دمید؛ سایر خدایان او را لطف و دلربایی و استعدادها بخشیدند. ولی هرمس به او چرب‌زبانی و حيله‌گری آموخت. چون پرومتئوس از پیش می‌دانست که زن چه آتشیاب‌بر زمین خواهد سوزاند، پاندورا را نزد برادر وی اپیمئنوس که «عقلش از عقب می‌آمد» فرستادند. پاندورا جعبه‌ای همراه داشت که او را از گشودن آن ممنوع کرده بودند، ولی وی نافرمانی کرده جعبه را گشود، و تمام بلیاتی که تاکنون گریبانگیر انسان بوده از آن بیرون آمد. فقط «امید» در نه جعبه ماند تا نوع بشر را تسکین دهد.» - دایرةالمعارف فارسی. - م.

این مبحث نه تنها برای رابطه بین بچه‌ها و پدران و مادران، بلکه برای رابطه بین بچه‌ها با سایر بچه‌ها نیز می‌تواند سودمند باشد.

درمان روانکاوی اطفال یک پیشرفت نسبتاً تازه است. اگرچه در اوایل ظهور نظریه‌های روانکاوی نیز تأکید بسیاری بر اهمیت آنچه در اوایل زندگی یعنی در صحنه خانواده طفل اتفاق افتاده بود می‌شد، لیکن از لحاظ معالجات عملی و درمان کلینیکی در این زمینه در گذشته کاری انجام نگرفته بود. یک مشکل بزرگ، مسئله ایجاد ارتباط و مکالمه مؤثر با انسان کوچک بود. مشکل دیگر این تشخیص بود که درمان روانی کودک بدون دخالت دادن اطرافیان او، بخصوص پدر و مادرش، نمی‌توانست مؤثر باشد.

اولین ساخت جامع و کلینیکی برای معالجات روانی اطفال در دهه ۱۹۲۰ آغاز شد، فعالیتی که آن روزها نامش را «کلینیک راهنمایی کودک» (Child Guidance Clinic) گذاشته بودند. بعدها این پدیده حتی به چیزی با خاصیت مشترک تجربه درمانی برای اطفال و والدین توسعه یافت، که در آن طفل با روشی به نام بازی - درمانی (play therapy) تحت معالجه قرار می‌گرفت و در همان حین پدر و مادر در معرض آشنایی و امدادگیری از لحاظ شناخت بافت روانی کودک و مشورت روانشناس قرار می‌گرفتند. هسته مرکزی این روش این بود که هم بچه و هم پدر و مادر «احساس»های خود را ابراز بکنند، با این هدف که روانپزشک بتواند منبع تحریکهای منفی را در رفتار طفل تشخیص بدهد.

در این کلینیکهای اولیه وضع جالب بود. از طریق استفاده از اسباب‌بازیها و سایر وسایل نمادین (سمبلیک) طفل به نحوی تشویق می‌شد تا آنچه که رنجش می‌دهد به زبان آورد، یا رنج‌دهندگان درونی خود را بروز بدهد - تا نتیجتاً در شناختن و زدودن این «احساسهای منفی» اقدام شود. مثلاً، وقتی طفل «عروسک مادر» را برمی‌داشت و آن را می‌انداخت توی توالت، یا «عروسک خواهر کوچولو» را برمی‌داشت و کله‌اش را می‌گند، روانپزشک یادداشت برمی‌داشت، و برای جلسه بعد، برای مشورت با سایر کارکنان و یا پدر و مادر در مورد راهنماییهای مربوطه دستوراتی می‌داد. فرضیه این بود که براساس این نگرشهای تازه، و براساس شناخت «احساسهای منفی» طفل، راه را برای رفع عوامل آن باز کنند. نهایت مطلوب این بود که به کمک پدر و مادر و معرفی عوامل رفتار تازه، بتدریج در رفتار

طفل در کلینیک تکیه کلامهای «ازت بدم میاد» به «دوستت دارم» تبدیل شود. لیکن بدفهمیدن یا درست نفهمیدنهای بسیاری از نکات توسط والدین و کارها و رفتار بعدی آنها براساس احساسهای تازه خودشان، اغلب وضعیت را تغییر نمی‌داد. در حقیقت در بعضی موارد، وقتی مکرراً به طفل گفته می‌شد که باید احساسهای خودش را ابراز کند و طفل نمی‌کرد، یا نمی‌خواست، وضعیت بدتر می‌شد، و محیط خانواده به صحنه جنگ و جدال تبدیل می‌گشت - صحنه‌ای که در آن طفل فرمانده کل بود. این بی‌شباهت به موضوع قطره چکاندن در بینی نیست. با هر زحمت، امروز ممکن است اثرش خوب باشد، اما فردا باز بینی گرفته است. بچه باز هم نمی‌خواهد احساس منفی خود را ابراز کند. بعضی مردم در سراسر عمرشان مدام احساسهای خود را ابراز می‌کنند و قدر مسلم اینکه در اکثر موارد، یعنی ابراز احساسها، همیشه ابراز احساسهای «غیر خوب» است. این بدان معنی نیست که «ابراز احساسهای درون» مانند قطره بینی اصلاً فایده درمانی ندارد، ولی این تمام قضیه نیست؛ چیزهای دیگری هم هست.

در فرضیه‌ها و روشهای معالجاتی اولیه، تأکید بر روی بچه بود، و اینکه چنین معالجاتی چه سودی برای بچه داشت و چه تغییراتی در رفتار بچه حاصل می‌شد - اگر چه گوشه چشمی هم به نقش پدر و مادر بود. اما امروز، در «تحلیل رفتار متقابل»، تأکید ما روی پدر و مادر است، و اینکه آنها چه موقعیتهایی را می‌توانند در راه درمان روانی بچه‌ها کسب کنند تا رفتار متقابل بین خود و بچه خود را تغییر دهند. روزی که این موفقیت صورت پذیرفت، تغییر مطلوب هم در پی خواهد آمد. پیچیدگیهای فزاینده دنیای امروز، و ساخت اجتماعی و فرهنگی دنیای کنونی ما بر هیچکس پوشیده نیست، بخصوص در اینکه این پیچیدگیها و ترکیب بافت اجتماعی کنونی می‌تواند با فشارها و عوامل بسیار به رابطه بین انسان کوچک با خانواده‌اش - به عنوان مرکزی برای ابراز نیازهای احساسی او - نه تنها آسیب وارد کند بلکه این رابطه را نابود سازد. زیر فشار بلا تکلیفی و عدم اطمینانها، و اخبار گوناگون از وسایل ارتباط گروهی، و سیل انتظارات، مادر جوان امروزی اغلب در تلاشهایش برای غلبه بر عصبانیتها و عقیم ماندگیهای زندگی خود احساس شکست می‌کند، و در لبه پرتگاه متلاشی شدن روحی - و جنون - است. دور و بر او همه چیز در حال درگیری است. حساسیت او و آرامش روح او تیره شده است چون

چاره‌ای ندارد. تلویزیونی که او از روی اجبار و دلمردگی تماشا می‌کند معجونی از گزارشهای وحشتناک جنگهای کثیف و آگهیهای کوبنده است که نوید زندگی تازه‌ای را در سایه استفاده از فلان شامپو می‌دهد. «والد» او با «والد» شوهرش درباره جزئیات اصول و احکام تربیت بچه‌ها در تناقض است. «والد» او بر «کودک» اش می‌تازد و او را در مکالمه درونی سرزنش می‌کند و به او احساس عدم موفقیت و فرسودگی می‌دهد. بچه‌هایش سر همدیگر و سر او داد می‌کشند. در مغز خودش دنبال اطلاعات بیشتری می‌گردد، ولی اطلاعات مختلف با هم در تعارضند. یک جا در مغزش از گذشته به یاد می‌آورد که بچه را برای تربیت «باید زد». جای دیگری اطلاعات می‌گوید «هیچوقت نباید زد». باز در جای دیگر می‌گوید «بعضی موارد لازم است»، «گاهی باید زد». و تازه از یکطرف هم اعصاب و احساسهای خودش می‌گوید «دلم می‌خواد تا حرومزاده‌ها را آنقدر بزنم تا به درک اسفل‌السافلین ساقط بشن». خانه‌اش پر از اسباب و وسایلی است که با آنها می‌تواند کارهایش را با سهولت بیشتری نسبت به خانه مادرش انجام دهد، اما چیزی که او امروز، در میان آشفته‌گیهای روحی‌اش، بیشتر از هر چیز دیگری احتیاج دارد، ابزار و وسیله‌ای است که بتواند با استفاده از آنها بفهمد چه تصمیمهایی باید بگیرد تا به این جواب برسد که: «بچه‌هایم را به چه نحو باید بار بیاورم؟»

در جواب این سؤال «مادر بزرگ» ممکن است سرش را با پند و نصیحت پایین بیاورد که «آنوقت‌ها که سال و زمانه بهتر بود، و ما این همه کتاب و روانشناسی مدرن و این حرف‌ها را نداشتیم، مشکل زیادی هم نداشتیم». نکته‌ای در حرف «مادر بزرگ» هست که درست است، زیرا در آن ایام قدیم، چیزهای خوب زیاد بود. آرنولد گسل و فرانس ایلگ می‌گویند:

در زمانهای سابق‌تر، دنیای طبیعت و پیوندهای انسانی به طرز منظم‌تری توسعه می‌یافت، و با رشد بچه‌ها تطبیق بهتری داشت. خانه بزرگ بود، افراد خانواده‌ها تعدادشان زیاد بود، و مادر - که سنی هم از او می‌گذشت - تازه باز آستن بود. همیشه یک نفر در خانه بود که مواظب بچه‌ها باشد. این یک نفر بتدریج که سالها می‌گذشت، تا موقعی که روز عروسی بچه می‌رسید، همیشه به نحوی حضور داشت، و انسان کوچک را در مراحل مختلف زندگی‌اش طبق سنتهای گذشته یاری می‌داد. در اطراف

خانه هم محیط باز بیشتر بود - یک مزرعه، یک باغ، یک کوه. جانورهای مختلف در خانه یا در باغ یا در آغل و طویله وجود داشتند. بعضی از این مخلوقات مثل خود بچه کوچک بودند و با او بزرگ می‌شدند. او می‌توانست چشمنمای خود را با نگاه کردن به آنها سیراب کند؛ می‌توانست آنها را لمس کند، با آنها حرف بزند، و گاهی بغلشان کند. گذشت زمان با این نوع محیط زندگی انسان رفتار ناهنجاری داشته است. بچه آپارتنانی، یا بچه خانه شهری امروزی، از بیاری از پیوندهای انسانی یا ماوراء انسانی محروم شده است. فضای زندگی خانه به دو سه اتاق، یک حال، یک حیاط کوچک، و گاهی هم فقط به یک اتاق با یکی دو پنجره فشرده و متقبض محدود شده است. [۱]

آنها در سوگ این هستند که انسان کوچک دنیای شهری امروز از لحاظ «تماسهای صمیمانه با زندگی، با رشد طبیعی، با بچه‌های دیگر، و با انواع مختلف بزرگسالان دیگر» بی‌بهره مانده است.

بچه امروز نه فقط از چنین تجربه‌های خوب اولیه محروم است، بلکه هر روز سیلی از اطلاعات ترسناک و مایوس‌کننده نیز به مغز او وارد می‌شود. همیشه جنگ و شورش و کشتار در دنیا هست و این چیزها تنها توی تلویزیون هم اتفاق نمی‌افتند. هنوز خیلی مانده است که بچه به مشکلات ابتدایی زندگی در خانه و با پدر و مادرش عادت کند تا بعد با دنیای بیرون آشنا شود، دنیایی که بچه‌های بزرگتر نام آن را «دنیای قر و قاطی» می‌گذارند: دنیای شورشهای خیابانی، تظاهرات خشونت‌آمیز، بچه‌ربایها و بچه‌ای که او را با چشمهای بسته و هفت‌تیر توی گنجگاه نشان می‌دهند، اعدامها، جنایتهای دسته‌جمعی، و رهبرانی که خطرات جنگ و تسخیر و انهدام و جنگهای اتمی و پایان کار جهان را هشدار می‌دهند. و به تمام اینها این مطلب را هم بیفزایید که بچه به اندازه کافی اطلاعات واقعی و قوه دراکه ندارد که فرق بین حقایق و خیالپردازیها را تشخیص بدهد. این فیلم خبری است یا فیلم سینمایی است؟ آن مرد رئیس دزدهاست یا استاندار است؟ کدام آگهی تبلیغاتی درست است: سیگار سرطان می‌آورد یا نفس بهاری است؟

در سال ۱۹۶۲ هنگام بحران کوبا، دخترم «هایدی» که آن موقع به کودکستان می‌رفت و در آنجا به او طرز رفتن به پناهگاههای ضداتمی را یاد می‌دادند، یک روز وقتی به خانه آمد گفت: «مامان - بیا درباره جنگ و اتم و از این چیزها حرف

بز نیم». مادرش گفت: «خوب، عزیزم. درباره‌شان چه حرف‌هایی بز نیم؟» و «هایدی» جواب داد: «تو همه حرف‌ها و کلماتش را بگو. من حرف‌ها و کلماتش را بلد نیستم.» پس، چنین است اوضاع دنیایی که ما می‌یابیم: نه در پناه یک چمنزار سبز خوش و خرم با بره‌های معصوم و دوست‌داشتنی و گل‌های زرد کوچک و پروانه‌های رنگارنگ، و درخت‌های سرو بلند کنار جویبار... بلکه دنیایی پر از خشم و تصادم و ترکیدن و سقوط و انفجار و صدا که آنچنان با تقویت‌کننده‌ها و بلندگوها گوش‌خراش شده‌اند که انسان دلش می‌خواهد دستگاه را اصلاً خاموش کند و اهمیت ندهد که جنگ و جنایت است یا شامپو؛ فرقی قائل نشود که ترور رئیس جمهور است یا نمایش مضحک قلمی دانلد داک.

طنزنویس معروف، ویل راجرز (Will Rogers)، یک روز گفت: «مدرسه‌ها دیگر به خوبی آن موقعها نیستند که هرگز نبودند.» شاید روزهای خوش آنوقت‌ها هم «هرگز نبودند». اما آن موقع مثل امروز بدیهای دنیا، در ابتدای زندگی بچه‌ها و اینچنین در عمق روحشان رسوخ نمی‌کرد. این البته مسئله را تغییر نمی‌دهد. اما امروز ضرورت داشتن وسیله‌ای که پدر و مادرها با آن بتوانند به اطفال خود کمک کنند تا در آنها «بالغی» ایجاد شود که بتوانند در چنین دنیایی سر کنند، اجتناب‌ناپذیر است.

از کجا باید شروع کرد؟

کمال مطلوب این است که از ابتدا شروع کنیم. یکی از جنبه‌های مؤثرتر و موفقیت‌آمیز ما در عملی کردن علم «تحلیل رفتار متقابل» ایجاد برنامه‌ای برای آموزش این اصول به پدر و مادرانی است که در انتظار اولین بچه خود هستند و این برنامه‌ای است که از سال ۱۹۶۵ تا به حال در «انستیتوی تحلیل رفتار متقابل» در ساکرامنتوی کالیفرنیا^۱ زیر نظر دکتر و خانم ایروین آیچهورن (Dr. and Mrs. Eichhorn) اداره شده است. دکتر خودش یک متخصص زنان و اطفال است، و همسرش مربی آموزشگاه پرستاری «سیتی کالج ساکرامنتو» (Sacramento City College) در بسیاری از مؤسسات پزشکی خصوصی مخصوص زنان و اطفال، برنامه‌های آماده‌سازی زنان باردار معمولاً شامل برنامه‌هایی است با

1) Transactional Analysis Institute, Sacramento, California.

تکیه بر آموزشهایی جهت شناختن دورهٔ آبستنی، درد زایمان، وضع حمل، و اطلاعات مربوط به نگهداری نوزاد. این برنامه‌ها معمولاً با مطالعهٔ کتب و نشان دادن فیلمهای مخصوص همراه است، که با دقت امیدوارکننده‌ای برای تجسم لذايد فرارسیدن زندگی «یک کودک تازه» ساخته و پرداخته شده‌اند. در خلال آن دوره‌ها ممکن است بحثهایی نیز در احتمال جوانب منفی این تجربه گنجانده شود - مانند رخوت پس از زایمان، یا دورهٔ واخوردگی، یا قولنج. ولی در این برنامه‌ها تاکنون دربارهٔ ارتباط بین شوهر و زن - دربارهٔ پدر تازه و مادر تازه - و دربارهٔ ارتباط آنها با این چیز قشنگ و گهگاه دیوانه‌کننده که به شکل یک انسان تازه - این بچه - که اکنون در اختیار آنهاست، بررسی دقیقی انجام نگرفته است. بیشتر پزشکان متخصص زنان و اطفال مایل بوده‌اند به زوجهای جوان در این مورد کمک کنند ولی سیستم مؤثری وجود نداشت که بتوان چنین چیزها را به فوریت آموزش داد، به آسانی فهمید، و به سهولت به کار بست. بسیاری از پزشکان ساعتهای متمادی را به مباحثه دربارهٔ مشکلات موقعیتهای مختلف خانوادگی بیماران خود گذرانده و به سؤالات بسیاری پاسخ داده‌اند و سعی کرده‌اند که ترسها و اضطرابهای پدران و مادران را تسکین دهند. متخصصین دیگری کم و بیش در سطح پدر و مادرها عمل کرده‌اند که در اساس می‌گویند «شما به همین دستوراتی که من می‌دهم عمل کنید و همه چیز درست می‌شود - نگران نباشید.» اما چنانچه مشکلات جدید و موقعیتهای وخیمی پیش آید، زن و شوهر جوان به جاهای دیگری رو می‌کنند یا به اعمال دیگری دست می‌زنند، و اگر مسئلهٔ آنها حل نشود، به صورت منبع دائمی تحریک اعصابها، از هم بیگانه بودند، و بیزاریها در اولین ماهها یا سالهای زندگی نوزاد درمی‌آید - دورانی که بزرگترین و اساسی‌ترین آثار زندگی در ذهن انسان کوچک نقش می‌بندد.

دکتر و خانم آیچهورن که هر دو عضو هیئت مدیرهٔ «انجمنیتوی تحلیل رفتار متقابل» اند، از سال ۱۹۶۵ به آموزش اصول «والد-بالغ-کودک» به زوجهایی که در انتظار اولین بچهٔ خود بودند، پرداخته‌اند. کلاسهای هفتگی به‌طور مرتب برای زن و شوهر، هر دو، برنامه‌ریزی می‌شود. حضور در این کلاسها البته داوطلبانه است، ولی تمام زوجها به‌طور مرتب حضور پیدا می‌کنند. علاوه بر مواد برنامهٔ معمولی، یعنی آموزشهایی دربارهٔ دوران آبستنی، درد زایمان و وضع حمل، اساس موضوع «تحلیل

رفتار متقابل» نیز آموخته می‌شود. اینها البته در ارتباط با وضع مخصوصی که اکنون در آن قرار دارند، یعنی بچه‌دار شدن، تدریس می‌شود. به آنها گفته می‌شود که این «یک وسیله» است، و برای این مقصود ابداع شده است، لیکن در عین حال ابزاری است که آنها می‌توانند از آن در آینده، بعد از آنکه طفل به دنیا آمد، و در مورد بسیاری دیگر از ارتباطات انسانی نیز به‌طور کلی استفاده کنند. کل ساعات تدریس اصول «والد-بالغ-کودک» برای هر زوج ۲۴ ساعت کلاس است، اما زبانی که به این ترتیب فراگرفته می‌شود، بعدها همواره در جلسات مشورتی که زن و شوهر مرتباً به ویزیت متخصص می‌آیند، به کار برده می‌شود - بخصوص شوهر که همراه زن می‌آید، زیرا او نیز باید احساس کند که اکنون قسمتی از برنامه است، نه فقط یک تماشاچی.

ما متوجه شدیم که فراگرفتن اصول «والد-بالغ-کودک» در اوایل آبستنی موجب می‌شود که زوج جوان منبع بعضی از ناراحتیهای تازه و پیچیده خود را، که تمامشان هم مثبت نبودند، بفهمند. جوانانی که «والد» آنها شامل ضبطهای بسیاری از عوامل اضطراری و تفکیک‌نشده‌ای درباره روابط جنسی است نباید از تجربه این دوره بسیار حساس، از ظهور و بازنواخت آن ضبطها تعجب کنند. حتی زوج جوانی که پیش از دوره بچه‌دار شدن خود همه چیز را مشتاقانه و با دقت زیاد طرح‌ریزی کرده‌اند، درمی‌یابند که زنان در دوران حاملگی اغلب گرفتار دوره‌های واخوردگی «غیرقابل توضیح» و یأس می‌شوند. یک قباله ازدواج و یک خانه سفید کوچک و قشنگ، لزوماً ضابطهای کهنه «والد» را درباره وحشت «آبستن شده‌ام» از مغز زن جوان پاک نمی‌کند. وحشت نهانی دیگری که از ضابطهای کهنه «والد» زن جوان پاک نمی‌شود درباره شوهری است که اکنون اغلب برای زن با این احساس قدیمی بازنواخته می‌شود که «من ترا آبستن کردم».

احساسهای شدید دیگر نیز با مرحله آبستنی توأم است، مرحله‌ای که دکتر جرالِد کاپلان (Gerald Caplan) آن را چنین توصیف می‌کند: «دوره‌ای که حساسیت زن برای پذیرش بحران و ناراحتی شدید است، دوره‌ای که ظاهراً سایه مسائلی بسیار مهم ولی نامعلوم در هر لحظه در روح او حضور دارند.» [۲] علاوه بر تغییرات و مشکلات اقتصادی و اجتماعی ظاهری، تغییرات و مشکلات درونی جدیدی نیز بوجود می‌آیند - هم در سطح جسمانی و هم در سطح احساسی. زن که بزودی

مادر می‌شود، نقش تازه‌ای در زندگی‌اش دارد، بخصوص اگر بچه‌اولش باشد. تنهایی در تجربه‌ی درد زایمان، تنهایی در خانه با بچه - بخصوص اگر او قبلاً کار می‌کرد. علاوه بر اینها او اکنون باید مسئله‌ی وقت‌گذراندن خود را هم داشته باشد. احساس غیرقابل توضیح درونی ولی دردناک دیگری نیز در روح او بوجود می‌آید: که او دیگر آن دختر کوچکی که بود نیست. که دیگر از او گذشته، وارد نسل بعدی شده - که او حالا دیگر یک مادر است. این دنباله‌ای از نوع همان خوره‌های روح است که آدمیزاد روزی احساس می‌کند عمر کوتاه است و جهان ناپایدار... سرنوشت بشر از یک مرحله به مرحله‌ی دیگری می‌گذرد - و این همان احساسی است که باعث می‌شود مادری در لحظه‌ی عروسی دخترش گریه کند. لحظه‌های حساس و مقدس زندگی هر چند دری را بسوی آینده باز می‌کنند، اما در دیگری را هم به روی گذشته‌ها می‌بندند، و دیگر هرگز راه بازگشت نیست. اینها نیز جزء احساسهای مادر جوان است.

گاهی این احساسها آنچنان عمیق است که متخصصین روانشناسی آن را اختلال روحی «پس از - جدایی» (Post-Partum Psychosis) (یا پس از - زایمان) می‌نامند. در این موارد «کودک» درون شخصیت زن آنچنان تحت تأثیر قرار می‌گیرد که مرزهای بین جنبه‌های شخصیت او درهم ریخته می‌شود و احتمالاً باعث آلودگی کامل «بالغ» می‌گردد. مادر جوان دیگر نمی‌تواند احتیاجات مغلوب‌کننده‌ی درونی خود را کنترل کند، و از عهده‌ی نگهداری بچه و کنترل رفتار خود با اطرافیان برنمی‌آید.

یک بیمار، که من او را برای اولین بار تحت شرایط شدید فشار یک مورد «پس از - جدایی» بعد از زاییدن اولین بچه‌اش دیدم، پس از سه هفته آموزش «والد - بالغ - کودک» توانست بیمارستان را با بچه‌اش ترک کند. او قادر بود وظایف مربوط به نگهداری بچه‌اش را تقبل کند، و طی هفته‌های آینده نیز که مرتباً به جلسه‌های بحث می‌آمد، «بالغ»‌اش رشد فزاینده‌ای یافت. آزمایش واقعی این ماجرا دو سال بعد، هنگام آبستنی دومین بچه پیش آمد. با دانستن آنچه که در گذشته تجربه کرده بود - و حالا می‌دانست واقعاً چه در پیش است - با تشویش زیادی دوران آبستنی را پشت سر گذاشت. اما او اکنون به کمک اصول «والد - بالغ - کودک» مادری بود که تشویشهای خود را به آسانی با دکتر زایمانش در میان می‌گذاشت.

(این حقیقت که هم دکتر متخصص زنان و هم روانشناس با یک زبان واحد با او گفتگو می‌کردند برایش به‌طور محسوسی امیدبخش بود.) این بار با روحیه خوب بچه‌اش را به دنیا آورد و در دوران «پس از - جدایی» نیز روحیه خوبی داشت. (تجربه دوره واخوردگی «پس از - جدایی» در زایمانهای دوم و سوم غیرعادی نیست.)

اینها برخی از احساسهایی است که با استفاده از اصول «والد - بالغ - کودک» می‌توان فهمید و بر آنها غالب شد. وقتی زن و شوهر هر دو این زبان را آموختند، هر دو می‌توانند از آن با سودمندی استفاده کنند، و با شور و هیجان در انتظار آینده و فرزند خود باشند. دکتر آیچهورن می‌گوید: «اگر دکتر متخصص زنان و اطفال بتواند از «بالغ» استفاده کند، زن بسیار راحت‌تر مادر می‌شود، و شوهر راحت‌تر می‌تواند نقش پدری را بپذیرد.» در بسیاری از موارد عمومی، در رابطه «والد - کودک» بین دکتر متخصص و زن آبستن، اغلب شوهر اصلاً دخالت داده نمی‌شود. دکتر و زن آبستن چنان رفتار می‌کنند که انگار موضوع فقط مربوط به آنهاست، و شوهر تنها وظیفه‌اش این است که توی اتاق انتظار راه برود و فقط آتش به آتش سیگار بکشد. اما بعضی از بیمارستانهای جدید اجازه می‌دهند که پدر به هنگام درد زایمان حضور داشته باشد و به زنش در این لحظات حساس کمک کند، و بعضی از پزشکان - نه همه - حتی اجازه می‌دهند که او در اتاق عمل نیز حضور یابد. آیچهورن می‌گوید که در مطب او رابطه «پدر و بچه» بسیار زود و از اوایل آبستنی مادر مطرح می‌شود. شوهر در بسیاری مراحل که می‌تواند کمک کند دخالت داده می‌شود - مانند ماساژ دادن برای تسکین دردهای عضلانی، تقویت روحی و اطمینان بخشیدن به زن که به هنگام درد تنها نیست، و اینکه زن می‌تواند در آن لحظات که «کودک» بر او مستولی است به «بالغ» شوهرش اطمینان و ایمان داشته باشد. وقتی زن و شوهری با چنین روحیه و روابطی در این راه قدم برمی‌دارند، در واقع برای هر نوع بحران و حادثه احتمالی نیز آمادگی دارند. «اگر با هم باشیم، از عهده هر چیزی برمی‌آییم». این جور شوهرها از همان اوایل از «بچه‌مان» حرف می‌زنند، و مادر و پدر هر دو به آسانی درباره خودشان و درباره بچه صحبت می‌کنند، این روحیه به نوزاد منتقل می‌شود.

به اینگونه پدرها کمک می‌شود که در اوایل آبستنی همسرشان، به قول کاپلان، متوجه شوند که:

زن آستن همانطور که به ویتامین و پروتئین بیشتر احتیاج دارد به محبت بیشتر از همیشه نیز احتیاج دارد. این بخصوص در ماههای آخر آبستنی محسوس می‌شود، و البته در دوره پرستاری «پس از زایمان». زن در دوره آبستنی حالت درون‌گرا پیدا می‌کند و همچنین به‌طور محسوس به دیگران متکی می‌شود. در این دوره هر چه بهتر بتواند این وضع‌گذاران را قبول کند، و هر چه محبت و توجه بیشتری از اطرافیان خود ببیند احساس مادری بیشتری نسبت به بچه خود پیدا می‌کند. متخصصین حرفه‌ای هر چه باشند نمی‌توانند عشق و محبتی را که او احتیاج دارد برایش در نسخه تجویز کنند، ولی می‌توانند افراد خانواده او، بخصوص شوهر را بسیج کنند. در جوامع ما شوهر و اطرافیان معمولاً کمتر دخالت می‌کنند چون نمی‌خواهند به اصطلاح زن را لوس کنند، می‌خواهند زن خودش بتواند با شهامت وظایفش را انجام دهد - و این طرز فکری است که البته باید با آن مقابله کرد. [۳]

با هم بودن شوهر و زن به هنگام وضع حمل کمال مطلوب در این تجربه است، لیکن اگر آنها از یکدیگر جدا هم باشند، آشنایی با اصول «والد-بالغ-کودک» به آنها کمک می‌کند که نه تنها دوران آبستنی را بخوبی از سر بگذرانند بلکه در دوره پس از تولد بچه نیز به آنها احساس منتهای آزادی را می‌دهد تا به نگهداری و تغذیه بچه خود بپردازند. مادری که از مشاجره درونی «والد-کودک» خود آزاد است و از احساس «خوب نیستم» اش رها شده است، می‌تواند مادری گرم و نوازش دهنده باشد. «بالغ» او گوش شنوایی برای حقایق و واقعیات دارد، می‌تواند خرافات و حرفهای قدیمی را دور بریزد و می‌تواند مواظب احساسهای آنی خود باشد - که مثلاً بدون اینکه اول بفهمد بچه «وضعش» خوب است یا نه او را بغل نکند. در گروههای ما برای زنان باردار، یکی از نکات «والد» که از همه بیشتر روی آن بحث می‌شود این است که آیا «بچه را باید یا نباید بغل کرد» و «لوس» کرد؟ اگر این نوار جزء ضبطهای کهنه باشد و مادر جوان متصل در مغز خودش بشنود، و هر وقت خواست بچه‌اش را بغل کند نوار در گوشش صدا کند، باید مطمئن باشد که این متأسفانه یک درگیری درونی مادر است و در آینده به بچه هم خواهد رسید. «بالغ» درون مادر باید تمام جوانب را بسنجد. این یک واقعیت است که اگر بچه را وقتی

کوچک است مثل بچه نوازش کنید وقتی بزرگ شد تا عمر دارد دیگر احتیاج به نوازشهای بچگانه نخواهد داشت (عباراتی نظیر «لوس کردن» بچه یا «این عادت باید از سرش بیفتد» در نظر من همیشه حرفهایی خام و ظالمانه بوده‌اند، و من به این چیزها چنان حساسیت داشته‌ام که هنوز گمان می‌کنم کسانی که آنها را اختراع کرده‌اند خاله‌زنکها یا ساحره‌هایی بودند که در زمانهای خیلی قدیم در کلبه‌های تاریک ارواح، در باتلاقهای دور افتاده، زندگی می‌کردند!)

مادری که «بالغ» قوی دارد می‌تواند اغلب از عهدهٔ مادر بزرگ و سایر افراد خانوادهٔ خودش و خانوادهٔ شوهرش، که همیشه پر از تحریک‌اند، برآید. او می‌تواند موقعیت را آرام نگه دارد و مخاطرات رفتار متقابل متقاطع را به حداقل برساند. او می‌تواند بفهمد که مادر بزرگ هم بالاخره «والد»، «بالغ» و «کودک» دارد - و او هم «والد» و «کودک» اش تحریک می‌شود یا به اصطلاح «به قلاب» می‌افتد. «بالغ» مادر جوان می‌تواند به مادر شوهرش بگوید که او، یعنی زن، از شوهرش خواسته است که یک مستخدم بیاورد که خانه را نظافت کند و او خودش می‌خواهد فقط به نگهداری و تربیت بچه‌ها بپردازد. یا «بالغ» او می‌تواند اگر خواست، به او اجازه دهد که بگذارد خانه بدون جارو و گردگیری بماند اگرچه همین امشب خاله‌خانم خرپول به خانهٔ آنها به مهمانی می‌آید و بی‌شک کادوی گرانقیمتی هم می‌آورد. خلاصه، مادر و پدر تازه این حق انتخاب را دارند که هر طور بخواهند این واحد تازه را اداره کنند - این خانواده را که در آن یک بچهٔ تازه، یک مادر تازه و یک پدر تازه وجود دارد.

یکی از سودمندترین چیزهایی که باید در بزرگ کردن بچه‌های کوچک فهمید وضعیت روحی اولیهٔ انسان کوچک است؛ این که از همان سال اول، وضعیت احساسی او این است: «من "خوب" نیستم - شما "خوب" هستید». بچهٔ کوچک از خوب بودن و توانایی مادر واقعاً گیج و غرق حیرت است! و احساس می‌کند مادرش دنیایی از خوبی و قدرت است، و خودش ضعیف و ناتوان و خلاصه «غیر خوب» است. اما تا آنجا که او، مادر، «خوب» است همین کافی است، چون بچه می‌تواند با اعتماد کامل و با اطمینان راحت به نوازش در او بیاویزد. ارزش یک نوازش مادر برابر همان ارزشی است که بچه برای پدر و مادرش قائل است - عالی و حیاتی. گاهی وقتی «کودک» درونی مادر ناگهان تحریک می‌شود و با بچهٔ خود، از روی

عصبانیت، بد رفتاری می‌کند و رفتار متقابل «کودک - کودک» بوجود می‌آید، بچه فوراً و غریزاً احساس می‌کند که اوضاع واقعاً خراب و بد است. از یک طرف خودش احساس «غیر خوب» دارد، از طرف دیگر اکنون وضعیت «غیر خوب» مادر را می‌بیند. اگر این جور رفتارها و وضعیت‌ها ادامه یابد و بر زندگی تسلط پیدا کند، (و متأسفانه در بسیاری موارد هم چنین است) برای بچه راه برای وضعیت «من خوب» نیستیم - شما "خوب" نیستید و یا در نهایت بدی، به وضعیت خطرناک «من خوب» هستیم - شما "خوب" نیستید باز می‌شود.

مادر و پدر (و بخصوص مادر، چون او والدۀ نافذ و اثرگذارندۀ سالهای اولیه است) باید به احساس «غیر خوب» درون خودشان حساسیت پیدا کنند. تا روزی که پدران و مادران این حساسیت لازم و این نیروی درک احساس درون خود را از طریق آشنایی با اصول «والد - کودک - بالغ» کسب نکنند، باید انتظار داشت که وضعیت «غیر خوب» در بچه توسعه پیدا کند و روز به روز بدتر شود. اگر «کودک» درون مادر وضعیت «غیر خوب» قوی داشته باشد و با هر چیزی زود منقلب شود، یا با هر جزئی ناراحتی از کوره به در برود - مثل بچه خود که البته احساس «غیر خوب» دارد و با هر چیزی منقلب می‌شود - در نتیجه کار می‌تواند به جیغ و داد و شیون «کودک - کودک» کشیده شود، و به بازی کودکانۀ معروف «مال من بهتر است» برسد و پس از مدتی کشمکش و منازعه و کتک، با برد مادر و بالاخره هم کاپ فینال «من بزرگترم» خاتمه پیدا کند!

به سادگی می‌توان دید که فقط از طریق «بالغ» است که انسان کوچک راه بهتری برای زندگی یاد می‌گیرد. اما بچه‌ها هم حق دارند بپرسند «چطور می‌توانیم یک «بالغ» درون خودمان داشته باشیم - در صورتی که هیچوقت چنین کسی را ندیدیم؟» بچه‌ها از راه تقلید یاد می‌گیرند. یکی از مؤثرترین راههایی که بچه کوچک می‌تواند «بالغ» را ببیند و آن را به طور جامع و کامل در کنترل داشته باشد و در خود توسعه دهد این است که فرصت داشته باشد پدر و مادر خود را ملاحظه کند. یعنی وقتی «کودک» در پدر یا مادر ظاهراً تحریک و منقلب شده (یا «به قلاب افتاده») است و می‌خواهد روح آنها را با شعله‌ای از عصبانیت و خشم قبضه کند، «بالغ» آنها می‌تواند «کودک» درونشان را کنترل کند، آرام کند، متین کند، و پاسخ او را از طریق «بالغ» بدهد، یعنی با دلیل و ملاحظه.

نشان دادن طرز رفتار «بالغ» هزار بار بهتر از شرح و تفصیل معنی «بالغ» است. این جمله، سؤال مهمی را مطرح می‌کند: آیا پدر و مادر باید به بچه‌های خود طرح «والد-بالغ-کودک» را یاد بدهند یا نه؟ برطبق عقیده و اظهارنظر بسیاری از کسانی که آموزش «والد-بالغ-کودک» را دیده‌اند، با نهایت تعجب بچه‌ها می‌توانند اصول ساده این طرح را در سنین بسیار کم، در حدود چهار پنج سالگی بفهمند. این کار ممکن است از طریق گوش کردن به «تحلیل رفتار متقابل» پدر و مادر فرا گرفته شود. وقتی پدر و مادر یک رفتار متقابل را با اشتیاق تجزیه و تحلیل می‌کنند بچه‌هایی که گوش می‌کنند بیشتر این حرف‌ها را می‌فهمند و درک می‌کنند موضوع از چه قرار است. بسیاری از پدر و مادران آشنا به طرح «والد-بالغ-کودک» که بچه‌ای چهار پنج ساله داشته‌اند، از اینکه ناگهان شنیده‌اند بچه‌شان کلماتی مثل «کودک» یا «والد» را صحیح به کار برده واقعاً حیرت‌زده شده‌اند.

وقتی یک بچه پنج ساله می‌گوید «بابا تمام «والدت» را حروم نکن!» دارد القاء می‌کند که پدرش هم دارای «قسمت‌های مختلف» است - یعنی او هم «والد» و «کودک» دارد و هر کدام از آنها می‌توانند تحریک شوند و «به قلاب» بیفتند. یا اگر پدری به پسرش می‌گوید «اگر این کار را بکنی «والد» مرا «به قلاب» می‌اندازی و بعد هر دو ناراحت می‌شویم»، این راه را برای ارتباط «بالغ-بالغ» باز می‌کند، و می‌رساند که هم پدر و هم پسر هر دو احساس دارند و این احساس ممکن است اگر از یک حدی بگذرد تحریک شود. اما این ارتباط «بالغ-بالغ» در صورتی که پدر داد بزند «اگر این کار را بکنی همچی می‌زنم توی کله‌ت که مخت بیاد توی دهن‌ت» به هیچ‌وجه برقرار نمی‌شود. تنها فایده‌ای که این جمله دارد این است که دستگاه مغز و کامپیوتر بچه را فوری خاموش می‌کند - یعنی او خودش «پریز» را می‌کشد، دیگر خوبیه‌ها و بدیه‌های آن کار از لوح خاطرش محو می‌شود - تنها چیزی که فعلاً مطرح است این است که اگر آن کار را بکند «مخش می‌آید توی دهنش». و این پایان درس است، و لابد پدرش عین جمله را از پدر خودش شنیده است... و الی غیرالنهایه...

یک جنبه احتیاط هم در اینجا لازم است! هرگونه اشاره یا مراجعه‌ای به طرح «والد-بالغ-کودک» - و بخصوص در موضوع «بازیها» - به وسیله پدر و مادر هنگامی که «کودک» آنها تحریک شده است، توسط بچه به صورت «والد» از پدر و مادر تلقی و ضبط خواهد شد. به این معنی که تمام فلسفه طرح «والد-بالغ-کودک» ممکن است

به حالت یکی از احکام «والد» قلمداد و ضبط شود، و بنابراین شانس سودمند بودن آنها را به عنوان یک وسیله برای به وجود آوردن رفتار «بالغ-بالغ» در خانه برای همیشه زائل یا لااقل ناقص کند. جواب مسئله این است که وقتی طرف جوش آورده شما «بالغ» باشید - نه پدر و مادر. طرح «والد-بالغ-کودک» را فقط می‌توان به صورت آموزشی بحث کرد، نه در جاهای دیگر، یا به صورتهای دیگر، و برای مقاصد دیگر. در غیر این صورت بچه‌ها ممکن است این کلمات و اطلاعات را در مواقع دیگر برای ابراز استفاده از تجربه‌ها و بازیهای خودشان بکار ببرند. این کلمات اگر درست استفاده شوند می‌توانند به آنها کمک کنند که احساسهای خود را به زبان بیاورند، و از بروز دادن آنها به وسیله آشفته‌گیهای عصبی در هر موقعیت خودداری کنند، زیرا تنها وسیله‌ای که بچه‌ها از روی غریزه برای نشان دادن احساسهای درونی خود دارند فقط همان غریزه و احساسات است.

وقتی ما به موانع بیشمار و دست‌نیافتنی می‌اندیشیم که در راه توسعه «بالغ» در انسان کوچک وجود دارد، از این همه غیرمنطقی بودنهای مردم، یا به زبان ساده‌تر از رجاله‌بازیهایی که مردم این دنیا دارند تعجب نمی‌کنیم. سؤالهای بچه، کنجکاویهای بچه، و احتیاج غریزی بچه برای دانستن، همه علائم ذاتی توسعه «بالغ» است، و باید مورد توجه و حمایت پدران و مادران حساس و فهمیده قرار گیرد. با وجود این، حساس‌بودن و فهمیده بودن برای زوجی که خودشان درگیر غلبه‌های کهنه «والد» و «کودک» خود هستند، و نمی‌توانند از عهده بچه‌هایشان برآیند، ممکن است آسان نباشد. آزاد شدن «بالغ» از فشار اطلاعات کهنه درون، امکان این نوع طرز فکر مثبت را به آنها می‌دهد که به صبور بودن فکر کنند، به مهربان بودن، به احترام گذاشتن و با ملاحظه بودن - و اینکه اینها را نوعی حق انتخاب به شمار بیاورند نه اینکه از کله خود بیرونشان بریزند. حق انتخاب آنها این است: یا دائماً با بچه خود با طرز فکر مثبت و کمک به او، رفتار کنند، و یا بچه را کتک بزنند و با او مشاجره کنند، و او را برای بقیه عمرش به راه مصیبت‌بار و هولناک احساس «غیرخوب» بفرستند.

مانند یک فیلسوف که می‌پرسد «بعد چه پیش می‌آید؟»، سؤالی که پدر و مادرها می‌توانند به هنگام هر رفتار نامأنوس بچه از خود بکنند این است که بپرسند «قبلاً چه پیش آمد؟» چه شد که بچه این کار را کرد؟ رفتار اصلی چه بود؟ این کار را اول

که کرد؟ این حرف را اول چه کسی زد؟ پاسخ به انگیزه‌ها، از آنچه که انگیزه‌ها را به وجود می‌آورد دور نیست. عادت به این رفتار که انسان سؤال صحیح را در موقع صحیح بکند و جواب صحیح را پیدا کند، آدم را زودتر به سرچشمه مشکلات می‌رساند. وقتی یک انسان کوچک با گریه (یا با احساس «غیرخوب») پیش مادر می‌آید، مادر دو کار دارد که بکند: اول آنکه بچه منقلب را نوازش کند و تسکین دهد؛ دوم اینکه «بالغ» را بکار بیندازد. مادر می‌تواند بگوید: می‌بینم که یک نفر باعث شده تو احساس بدی پیدا کنی... کوچک بودن چیز سختی است، مگر نه؟ گاهی اوقات تنها کاری که آدم از دستش برمی‌آید فقط گریه کردن است... حالا می‌توانی برایم بگویی چطور شده؟... کسی حرفی زده یا کاری کرده که باعث شده تو این احساس بد را پیدا کنی؟... از این طریق مسئله روشن می‌شود و رفتار متقابلی که این وضع بوجود آورده به زبان می‌آید، و بزودی مادر و بچه می‌توانند درباره رویدادها در سطح «بالغ-بالغ» حرف بزنند. گاهی اوقات می‌بینیم که بچه‌ها نسبت به همدیگر اجحافهایی می‌کنند. مثلاً خواهر بزرگتر سر خواهر کوچکتر کلاه می‌گذارد و برای اینکه پولی از او بگیرد عملاً او را مغشوش می‌کند. ما فوراً خواهر بزرگتر را برای این کار بدش توبیخ می‌کنیم - اما باید از خودمان بپرسیم «او این کار را از کجا یاد گرفته؟» ممکن است یک ابتکار درونی باشد، ولی این امکان هم هست که او آن را بعنوان درسی از «پاپا» و «مامان» آموخته باشد... «پول از همه چیز مهمتر است»... «زنگ باش و پول در بيار»... (حتی از خواهر کوچکتر).

ما اغلب فراموش می‌کنیم که حرفهایی که در خانه از دهانمان بعنوان احکام، ارزشها، خوب‌بودنها، بدبودنها، و مهم بودن‌ها درمی‌آید به چه سرعتی می‌تواند در مغز بچه‌ها نقش ابدی ببندد. اچ. آلن اسمیت (H. Allen Smith) داستانی را که یک دختر نه ساله نوشته بود ذکر می‌کند: «یکی بود یکی نبود، یک دختری بود بنام نانسی ایموژین لاروز. او سرش مو نداشت و پاهاش هم خیلی گنده بود. اما او بینهایت ثروتمند بود و بنابراین بقیه‌اش معلوم است.»

علاوه بر پرسیدن سؤال «قبلاً چه پیش آمد؟» «بالغ» می‌تواند در هر مورد همچنین بپرسد که «در اینجا - در این موقعیت خاص - مهمترین چیزی که باید ملاحظه شود کدام است؟»... «والد» درون شخص خیلی بیرون‌ریزنده است و می‌تواند فوری کلی از ضبط‌های خود را - از باید‌ها و نبایدها را - به‌طور بازخواست

غریزی آشکار کند. چنین سیلی از سخنان سربهوا، فقط می‌تواند مثل آب توی شیلنگ با فشار توی صورت بچه بیاشد - و بچه یک کلمه هم نشنود. مادری که از روی «بالغ» حرف می‌زند کلمات خود را انتخاب می‌کند و تمام جوانب را می‌سنجد. یکی دیگر از رفتارهای متقابلی که برای انسان کوچک بخصوص ناراحت کننده و مغشوش کننده است، رفتاری است که در آن وقتی بچه سؤالی می‌کند، پدر یا مادر به‌طور آزاردهنده‌ای تمام جوابهای ممکن را برای او قطار می‌کنند - که چرا بچه باید آن کار را نکند - در عوض اینکه فقط جواب سؤال اصلی را بدهند. اگر دلیل اصلی آنقدرها قوی نبود که برایش اینقدر جواب لازم باشد پس شاید اصلاً مهم نیست.

دختر بچه شش ساله‌ای همراه دو سه تا از همبازیهایش می‌آید توی آشپزخانه. ساعت یک ربع به پنج بعد از ظهر است، مادر مشغول تهیه شام است، و در آن لحظه دارد چیزی را می‌چشد. دختر بچه می‌گوید «مامان - چیزی داری بخوریم؟» مادر، در حالی که چیزی را گوشه لبش می‌جود می‌گوید: «نه! چیزی به وقت شام نمانده. ضمناً چیزهای شیرین هم برای دندان خوب نیست. اونوقت مجبوری دندانهایت را پر کنی. (خودش چند دندان پر کرده دارد) تازه، اگر الآن یک چیزی بخوری دیگر شام نمی‌توانی بخوری. برو بیرون بازی کن. همیشه هم با آن کفشهای گلی می‌آیی آشپزخانه را کثیف می‌کنی. همه جا را کثیف می‌کنی. اتاقت هم همیشه خدا کثیف و ریخته و پاشیده است...» این فرصت باشکوهی است که مادر «والد» خود را رها کند و با قطار کردن یک سری دستورهای اخلاقی و «ضمناً»ها و «تازه»ها بچه کوچک را عذاب دهد. بچه‌ها با غرغر و نارضایتی از آشپزخانه بیرون می‌روند - گرچه ده دقیقه دیگر باز برمی‌گردند که به همان «تفریحات و بازیها» مشغول بشوند!

اما دلیل واقعی اینکه چرا مادر مکدر شده و «والد» خود را آنطور رها کرده بود این بود که «چرا تمام آن بچه‌های همسایه را جمع کرده بودی و آورده بودی اینجا؟ من از بس هرچی بستنی داشتم دادم به بچه‌های همسایه خسته شده‌م. هیچوقت برای خودمان، برای دسر چیزی نمی‌ماند.» در این صحنه بخصوص، این دلیل اصل و واقعی بود، و دلیل معتبری هم بود. اما چون مادر نمی‌توانست آن را به زبان بیاورد این بود که تمام آن دلایل و برهانهای جنبی را برای او قطار کرد (اطلاعات

کلی محیطی) که مثل بهمن روی سر دختر شش ساله ریخت. (مادر از همان لحظه اول می‌دانست که بچه‌ها برای بستنی آمده بودند.) بچه نیز به جای فراموش کردن تمام این صحنه و این طرز رفتار متقابل، اول کوچک می‌شود و می‌رود کنار، اما بعد شروع می‌کند که او هم این رفتار کلی و محیطی و سفسطه‌آمیز و مغشوش‌کننده را بکار ببرد تا به «دستگاه» و به «هیئت حاکمه» ضربه بزند. اگر «ادب» اجازه نمی‌دهد مادر صاف و پوست کنده دلیل واقعی خودش را برای ندادن بستنی نشان بدهد، این نوع تربیت مزورانه هم صحیح نیست. او بهتر بود که به سادگی خطاب به بچه می‌گفت «نه - بعداً درباره‌اش حرف می‌زنیم». بعد، وقتی بچه‌های همسایه نبودند، او می‌توانست صبورانه واقعیتها را برای دخترش توضیح بدهد. یا می‌توانست لااقل با گفتن یک «چشم...» به آنها یکی یک دانه آب نبات بدهد.

آنچه اتفاق افتاد تنها نتیجه‌اش این بود که رفتار متقابل را آکنده از ناجوریه‌ها و تناقضهایی کرد که باعث انواع سؤالات در مغز بچه می‌شود: چرا خودت داری چیز می‌خوری ولی ما نباید بخوریم؟ مگر دندان پرکردن چه عیبی دارد؟ خودت خیلی دندان پر کردی. خودت هم آشپزخانه را کثیف می‌کنی. خودت هم چیزهای شیرین می‌خوری. خیلی زیاد چیزهای شیرین یعنی چقدر؟ این کار همانقدر می‌تواند برای ذهن بچه ناراحت‌کننده باشد که برای بزرگترها. کارمندی پیش رئیس اداره می‌رود و تقاضای اضافه حقوق می‌کند. ولی رئیس اداره به صندلی‌اش تکیه می‌دهد و برای او ده فرمان موسی را برمی‌شمرد.

یک مرد موفق و فهمیده در اینگونه موارد منظور خود را به رئیس با بهترین مدرک ثابت می‌کند. او شانس خود را با وراجیه‌های نامربوط ضایع نمی‌کند. همین قانون درباره پدران و مادران هم صدق می‌کند. آنها نیز اگر به ارائه دلیل اصلی بپردازند بهتر موفق می‌شوند. این امر به «بالغ» بچه زمینه محکم و مطمئنی می‌دهد که به کار بپردازد، و کامپیوترش با ناجوریه‌ها و اطلاعات کلی و محیطی تلنبار نمی‌شود. نتیجتاً او این فرصت را هم پیدا خواهد کرد که رفتار متقابلی توأم با احترام به نفس داشته باشد - نه توأم با احساس «غیر خوب» کهنه. اگر رئیس اداره برای کارمند خود احساس احترام قائل باشد، برای او ده فرمان موسی را وعظ نمی‌کند. اگر بخواهید «بالغ» درون بچه رشد کند باید برای او احترام قائل شوید.

بچه در سن مدرسه

روزی که پسر شش هفت ساله با قامت نیمچه مردانه خود، در آن لحظه تاریخی در اولین روز مدرسه از خانه خارج می‌شود، با خودش، در مغز خودش، حدود ۲۵،۰۰۰ ساعت نوار ضبط مضاعف حمل می‌کند. یک سری از آن ضبطها «والد» اوست. دیگری «کودک» اوست. او همچنین یک کامپیوتر مجهز و عالی دارد که می‌تواند بسرعت الکترونیک (در آنجا که یک میلیارد ثانیه مطرح است) پاسخ تهیه کند و بیرون بفرستد، و می‌تواند «ایده»های عالی تولید کند - البته اگر این دستگاه مغز او با دخالتهای احساسات «غیر خوب» خراب نشده باشد. «بچه باهوش»، بچه‌ای است که نوازشهای بسیار داشته است، و یاد گرفته است «بالغ» خود را به کار ببرد و به آن اعتماد کند، و می‌داند که «والد» او «خوب» است - یعنی حتی مواقعی که خودش احساس «غیرخوب» دارد، «والد» او خوب باقی می‌ماند. در آن موقع بچه باهوش همچنین هنر «بالغ» را در کار سازش فرا گرفته است (البته لحظه‌های خاموش شدن «بالغ» هم هست) و اعتمادی را هم که ناشی از به کار بردن «بالغ» در حل مسائل در گذشته بوده است با خود دارد. درباره خودش هم احساس خوبی دارد. در قطب مخالف بچه باهوش، بچه خجالتی و ناراحت و کناره‌گیر است. او بچه‌ای است که با خود ۲۵،۰۰۰ ساعت نوار مضاعف رفتار تند و تیز و سرکوفت دارد - و این برای روح او، حالت ضربه‌های خفه، یکنواخت، ولی مداوم «غیر خوب» «غیر خوب» «غیر خوب» را تولید کرده است. اما این بچه هم کامپیوتر مجهز و عالی دارد - گرچه از آن زیاد استفاده نشده است. لوئیجی بون‌پنسیره (Luigi Bonpensiere) در کتاب کوچک اما بسیار جالبی دربارهٔ پیانو (که می‌شود آن را با دستگاه عالی و عجیبی که بدن انسان نامیده می‌شود مقایسه کرد) می‌نویسد: «... شما یک دستگاه از بهترین نوع عالی و کامل از دقت و ظرافت دارید که برای استفادهٔ یک انسان هنرمند و لایق ساخته شده است، اما بعد آن را به دست مکانیک بی‌تجربه و نالایقی می‌دهید که فقط نقایص و محدودیتهای آن را برای شما می‌گوید - و اینکه وسایلش گیر نمی‌آید!» [۴]

اگر بچه نمی‌تواند از کامپیوتر خود استفاده کند، به احتمال بسیار زیاد، یا هرگز در عمرش ندیده کسی بدرستی از آن استفاده کند، یا کسی را نداشته به او نشان

دهد که چطور می‌شود از آن استفاده کرد. وقتی در مدرسه خوب کار نکرد، شکایت از نقایص و محدودیتها بزودی به زبان می‌آید. «من نمی‌فهمم»، «من خنگم»، «من کودنم»... یا پدر و مادرش می‌گویند «خوب کار نمی‌کند. استعداد دارد، ولی خوب کار نمی‌کند. تنبل است.» اما مرکز اساسی مسئله هیچکدام از اینها نیست - مشکل اصلی احساس وضعیت «من "خوب" نیستم - شما "خوب" هستید» در بچه است. مدرسه از لحاظ فیض تعلیم و تربیت، یکی از جاهایی است که واقعاً داراها دارا تر می‌شوند و گداها گدا تر. (البته مگر اینکه مدرسه آموزگارانی واقعی و لایق داشته باشد). درون بچه‌ای که در مدرسه خوب کار نمی‌کند - مثلاً رفتار مشوب‌کننده دارد، یا در عالم خواب و رؤیاست، یا نمره‌های بد می‌گیرد - بلاشک یک احساس وضعیت «غیرخوب» شدید وجود دارد، که به صورت اشتغال ذهنی دائمی درآمده است. مدرسه یک محیط و موقعیت رقابت سخت است - که در آن «کودک» درون مدام تهدید می‌شود و فرصتهای بسیار اندکی برای بچه با احساس «غیر خوب» وجود دارد، که حداقل موفقیتها را به خودی خود کسب کند. سالهای اولیه مدرسه می‌تواند آغاز تشکیل یک طرح تکرار شونده رفتار متقابل سخت و توأم با خشونت باشد و می‌تواند وضعیت «غیر خوب» او را با عدم موفقیتها و یأسهای جدید تشدید کند. بزرگترین جنبه حاد و حساس دوره کنونی این است که او می‌بیند زندگی رقابت در تلاش است - همانطور که در خانه و خانواده بود - و حالا هم ادامه‌اش در میان بقیه دنیای جامعه همین است. احساسها، و تکنیکهای مربوط به کنترل این احساسهای «غیر خوب» که انسان کوچک در سالهای اولیه در میان خانواده خود، و درون خود، تشکیل داد، و در مدرسه ادامه پیدا کرد ممکن است در تمام دوران بزرگسالی او نیز باقی بماند و بدین ترتیب دستاوردها و ترضیه‌های او را بر اساس احساس آزادی در تعیین سرنوشتش نفی کند.

نصیحت من به پدران و مادرانی که بچه آنها در مدرسه با مشکلاتی روبرو است فراگرفتن اصول «والد - بالغ - کودک» است، و این که این موضوع را جدی بگیرند و شروع کنند به کنترل رفتار متقابل خود، و درآوردن این رفتار به صورت «بالغ - بالغ» حتی اگر لازم باشد، از طریق معالجات کلینیکی. آنها همیشه و در هر حال باید یک چیز را در مد نظر بگیرند و آن احساس «غیر خوب» در انسان کوچک است. قاعده کلی این است: هر وقت شک کردید، نوازش کنید. این کار روح ترسان و مضطرب

طفل را تسکین می‌دهد، و در ضمن اجازه می‌دهد که «بالغ» او آغاز به درک واقعیتها کند گو اینکه اغلب اوقات این واقعیتها را برای بچه روشن نمی‌کنند. دکتر وارن پرنطیس (Warren Prentice)، استاد تعلیم و تربیت دانشگاه ایالتی ساکرامنتو (Sacramento State College)، و عضو هیئت امناء «انستیتوی تحلیل رفتار متقابل»، می‌گوید وقتی بچه کارنامه تحصیلی خود را به خانه می‌آورد و «نمره‌های» خوبی ندارد (یعنی «بیشتر کوشش کنید») این کارنامه در حقیقت کارنامه پدر و مادر است که با زبان بی‌زبانی می‌گوید: «شما "خوب" نیستید». چیزی که بچه واقعاً باید بفهمد این است که در چه چیز باید بیشتر کوشش کند؟ چقدر باید کوشش کند؟ پرنطیس می‌گوید باید به بچه توضیح داد که در چه مواردی و چطور باید بیشتر کوشش کند. این به وسیله یک نمره امتحان کتبی جواب داده نمی‌شود - زیرا این خود نوار کهنه احساس «غیر خوب» بچه را بیشتر تحریک می‌کند. «من نمی‌توانم قبول شوم، بنابراین چرا سعی کنم؟» پرنطیس می‌گوید: «جواب از راه صحبت کردن و گوش کردن به حرفهای بچه هم به دست نمی‌آید. اگر بچه در مدرسه مشکلاتی دارد، تمام تابستان را درس خواندن، یا تمام تعطیلات آخر هفته‌ها روی کتاب و تکالیف افتادن، کار بیهوده‌ای است، مگر اینکه هر جنبه از مشکلات جداگانه بررسی شود و حل شود.» والد می‌گوید: «بیشتر کار کن»، اما «بالغ» می‌پرسد: «چه کاری بیشتر بکنم؟» [۵]

این برای من یادآور سرمقاله‌ای در یکی از روزنامه‌ها بود که انتقاد می‌کرد «می‌گویند این روزها بچه‌های نابالغ زیادی در آبجوفروشیها پرسه می‌زنند اما نمی‌گویند تعدادشان اگر چندتا باشد زیاد نیست؟»

در پایان سخنرانی درباره «تحلیل رفتار متقابل» در حضور جمعی از مسئولان آموزش و پرورش کشور به من گفته شد «ما باید این طرح را در مدرسه‌ها پیاده کنیم». من کاملاً موافقم. بسیاری از والدین هم موافقت می‌کنند. این پرسش که - آیا لازم است اصول «تحلیل رفتار متقابل» در مدارس تدریس شود یا خیر؟ - از شصت و شش زوج والدینی که کلاسهای دو ماهه «انستیتوی تحلیل رفتار متقابل» را تمام کرده بودند پرسیده شد. ۹۴ درصد پاسخ مثبت دادند که در دبیرستانها، و ۸۵ درصد پاسخ مثبت دادند که در دبستانها تدریس شود.

پیشگویی شده است که آموزش و پرورش بزرگترین مداوای دردهای دنیاست.

در عین حال، این دردها در بطن رفتار مردم نهفته است. بنابراین آموزش درباره رفتار، از طریق یک سیستم ساده و آسان مانند اصول «والد-بالغ-کودک»، ممکن است واقعاً بهترین راه حل مشکلات - مشکلاتی بزرگ - باشد که پیش پای ما قرار دارد، و ممکن است تهدیدی برای نابودی ما نیز باشد. وظیفه‌ای که در مقابل ما است شاید ماوراء فهم کلی باشد. لیکن به هر حال، و در بیشتر نکات ما مجبوریم تغییراتی فوری و اساسی در کارمان بدهیم تا جلو این رژه بیرحمانه نسلهای خود را بسوی نابودی - که در بچگی نطفه می‌بندد - بگیریم.

دوره ماقبل بلوغ

بعضی از پدران و مادران دوره ماقبل بلوغ را آخرین سنگر پیش از ظهور هورمونها و مو می‌دانند - دوره‌ای که ارتباط بین پدر و مادر و بچه را پیچیده‌تر از گذشته می‌کند. این زمانی است که انسان کوچک در معرض حداکثر افکار اطراف خود قرار می‌گیرد - چه در مدرسه و چه در تماسهای دیگر خود با جامعه. این زمانی است که انسان کوچک شروع به پیاده کردن بازیهای اولیه خود می‌کند، حرکاتی تازه و ابداعی، که گاهی پدر و مادرها را گیج و مات می‌کند و ممکن است عده‌ای را هم روانه بیمارستان سازد. باید به خاطر داشته باشیم که «کودک» احتیاج به یک نوع ایمنی دارد، و این ایمنی از طریق وابسته‌بودن برای او مهیا می‌شود - و همچنین از طریق پایداری و یکنواختی پدر و مادر، با نوازش، با احترام به هویت آنها، و تحسین و حمایت. بعضی بچه‌ها در این دوره درمی‌یابند که بهترین راه برای بدست آوردن مراتب فوق از راه سازش و همکاری با بزرگترها است - که البته این برای همه کمال مطلوب است - و اگر پدر و مادر به آنها اجازه دهند آنها قوه خلاقه خود را نیز نشان می‌دهند. اما آنهایی که یاد نگرفته‌اند از راه نوازش کار از پیش ببرند، به همان روشهای قدیمی خودشان ادامه می‌دهند: همان تکنیکها که از طریق آن مثلاً بزرگترها را در دستهای خود ماهرانه بغلطانند و از آنها استفاده کنند، یعنی تکنیکها و کارهای بچه‌های سه ساله: ادا درآوردن، اذیت کردن، رقابت کردن، خود را به آن راه زدن، و دزدیدن و فریفتن. اما این تکنیکها در این سن می‌تواند خانواده را بهم بریزد - مخصوصاً اگر بچه‌ای که اکنون در دوره قبل از بلوغ است، مغز تند و تیزش را مدام و فقط صرف این کارها بکند.

در سال ۱۹۶۴ ما دوره جدیدی برای یک گروه از بچه‌های ماقبل بلوغ شروع کردیم - بین ۹ تا ۱۲ ساله. این گروه هفته‌ای یک بار کلاس داشت. هماهنگ با این، گروه جداگانه‌ای هم برای پدران و مادران آنها تشکیل دادیم، که هفته‌ای دو بار شبها می‌آمدند. در پایان سال قرار شد هر طفل همراه والدینش دعوت شود و برای مرور نتیجه کلی در یک جلسه مشترک حضور بهم رسانند. تغییراتی که در آنها ایجاد شده بود تکان‌دهنده بود. حتی ظاهر بیشتر بچه‌ها تغییر کرده بود و تغییر رفتار تقریباً در هر دو طرف (یعنی هم در طفل و هم در پدر و مادر) دیده می‌شد. تمام خانواده‌ها می‌گفتند که بهبود محسوسی در ارتباط و مکالمه آنها بوجود آمده است. بچه‌ها می‌گفتند که حالا قادرند درباره خیلی مطالب به آرامی صحبت کنند بدون اینکه پدر یا مادر خود را تحریک کنند، یا برعکس. پدر و مادرها کشف کرده بودند که می‌توانند از بچه‌های خود تقاضاهای منطقی و واقعی بکنند، یا برای آنها محدودیتهای منطقی و واقعی قائل بشوند بی‌آنکه آنها را به کارهای عصیانگرانه یا اداهای عجیب و غریب و غیرمؤدبانه تحریک کنند. از هر دو طرف - هم از پدران و مادران و هم از اطفال دوره ماقبل بلوغ آنها - خواسته شد که از آن پس نیز از فرضیه «قرارداد» استفاده کنند و آن را محترم بشمارند - قراردادی نانوشته که شامل انتظارات مشترک آنها از یکدیگر است، از جمله اینکه در تمام اوقات سعی در رفتار «بالغ - بالغ» را در مد نظر داشته باشند. مفاد قرارداد در موارد مربوط به «باید»ها و «نباید»ها برای آنها کاملاً روشن و واضح بود - همچنین در مورد عواقب ناگواری که اگر قرارداد نقض شود. قرارداد یکی از بهترین وسایلی است که می‌توانم بین نوجوانان و پدران و مادران در تضمین پایداری انضباط تصورش را بکنم. با وجود این، چون این قرارداد به وسیله «بالغ» بسته شده «بالغ» هم می‌تواند آن را گهگاه، اگر لازم دید، مورد تجدید نظر قرار دهد، بهبود بخشد، مطابق روز کند، و به خاطر تغییرات و واقعیتهای تازه آن را انعطاف‌پذیر نماید. بسیاری از والدین با فرزند دوره ماقبل بلوغ خود مثل موقعی که بچه چهار ساله بود رفتار می‌کنند، اغلب به این دلیل ساده که می‌خواهند کنترل مادری یا پدری خود را روی آنها داشته باشند؛ ولی بیشتر ناآگاهانه به این دلیل که حاضر نیستند قبول کنند بچه‌ها سال به سال تغییر می‌کنند و توانایی استفاده از «بالغ» خود را پیدا می‌کنند. بهر حال، عاقبت به کمک «بالغ» است که نوجوان توانایی کنترل شخصی را دارا خواهد شد. پذیرفتن این واقعیت که او دیگر

اکنون «بالغ» دارد و دیگر آن «بچه کوچولوی نفهم» نیست خودبخود و بلافاصله اصطکاکهای زیادی را در رفتار متقابل خانوادگی برطرف می‌کند.

افراد گروه دوره ماقبل بلوغ من، زبان «والد-بالغ-کودک» را به آسانی یاد می‌گیرند، و به نظر آنها چیز جالب و هیجان‌انگیز و سودمندی می‌آید. وقتی این پدیده تازه به وسیله پدران و مادران علاقه‌مند آنها نیز تقویت می‌شود، درک بچه‌ها از اهمیت «تحلیل رفتار متقابل» بسرعت توسعه پیدا می‌کند، چون «والد» درونی آنها و والدین بیرونی یا پدر و مادر واقعیشان در گفتگوها شرکت کرده، تشنج درگیری «والد-کودک» درونی طفل را کاهش می‌دهد، و راه را برای «بالغ» باز می‌کند، تا به کارها و تصمیم‌گیریهای جدی‌تر زندگانی‌اش بپردازد. این دورانی است که پسران و دختران نوجوان درباره آنچه می‌خواهند در آینده بشوند، به رؤیا و امید فرو می‌روند. این دورانی است که آنها می‌خواهند دوستی و ارتباطهای عمیق و نزدیکتری با دوستانشان یا با دیگران داشته باشند. این دورانی است که آنها سوالات «مشکلی» درباره زندگی و درباره راست یا غلط همه چیز می‌پرسند. این دورانی است که آنها وارد ماجراهای رنگارنگ «تام سایر»ها و «هکلبری فین»ها^۱ می‌شوند و عهد دوستی «با خون» می‌بندند و از زندگی و از دنیا چیزهای بیشتر و بیشتر و بیشتری می‌خواهند. همچنین دورانی است که آنها بیشتر از همیشه به نوع زندگانی که پدر و مادرشان دارند توجه می‌کنند. برای پدر و مادر نیز این دوره زمان بخصوصی است: آنها احساس می‌کنند فقط یک پدر و مادر خوب بودن کافی نیست، یا والدین بودن تنها وظیفه بزرگسالان در زندگی نیست، بلکه احساس می‌کنند که باید بیشتر بود، باید انسان خوبی بود، و طیف علاقه‌مندیها و خلاقیت‌های وسیعتری در زندگی و در این دنیا داشت، نه اینکه فقط نگران چیزهایی مثل «بچه‌م» و «خانه‌م» بود.

آلن واتس (Alan Watts)، کشیش فرقه انگلیکانها که در فلسفه شرق نیز تبحر دارد، از پدر یا مادری صحبت می‌کند که طرز فکر «خود ویران‌گر» دارد: در خانه می‌نشیند و دلشوره این را دارد که آیا من برای بچه‌هایم واقعاً جانفشانی می‌کنم یا

(۱) Tom Sawyer, Huckleberry Finn: قهرمانان دو داستان بلند از مارک توین (Mark Twain) نویسنده امریکایی (۱۹۱۰-۱۸۳۵). - م.

نه؟ - گویی که تمام هدف زندگی آدمی در این دنیا این است که فقط بچه‌ها را خوب بار بیاورد. واتس می‌نویسد: «مشکل اینجاست که در شمار بسیاری از خانواده‌ها پدر و مادر دچار این احساس گناه‌اند که آیا ما بهترین کارها را برای بچه‌هایمان کرده‌ایم یا نه؟ - آیا قصور نمی‌کنیم؟ آنها تصور می‌کنند که بهترین پاداش و نتیجه زندگی‌شان این است که بچه‌هایشان انشاءالله به آخر و عاقبت خوبی برسند، درست مثل این است که آدم بخواهد به خاطر خوشحالی خوشحال بشود. اما خوشحالی در زندگی یک محصول ضمنی است...» [۶] همانطور که یک بچه خود محصول ضمنی است. اگر او هم بخواهد وقتی بزرگ شد فقط و فقط یک پدر یا مادر خوب باشد، و مواظب یک وروجک (مثل خودش) باشد - اصلاً چرا به خودش زحمت بدهد؟ اینجاست که پدر یا مادر بهتر است از خود سؤال کند: «در چشم فرزندم، من چه جور انسانی هستم؟ - نه اینکه من چه جور پدر یا مادری هستم؟ من می‌خواهم او خوشبخت باشد و خوشحال باشد - اما آیا در این خانه شادی واقعی هست؟ من می‌خواهم که او قوه خلاقه داشته باشد - اما آیا من خودم خلاقیت دارم؟ و کسی را به هیجان می‌آورم - یا خودم هیچوقت به هیجان می‌آیم؟ من می‌خواهم او یک چیزی یاد بگیرد - اما من خودم این ماه چند کتاب خوانده‌ام؟ - امسال چند تا؟ من می‌خواهم او دوستان زیادی داشته باشد - اما من خودم چقدر دوستانه و معاشرتی هستم؟ من می‌خواهم که او هدفها و ایدئالهای بزرگ داشته باشد - اما خودم دارم؟ - یا اگر دارم این ایدئالها آنقدر مهم هستند که در کارهای من نشان داده شوند؟ آیا من تا به حال به او گفته‌ام به چه چیزهایی اعتقاد دارم؟ من می‌خواهم که او سخاوتمند باشد - اما آیا خودم نسبت به احتیاجات دیگران خارج از خانواده خودم حساسیت داشته‌ام؟ مردم آنچه را که هستند جذب می‌کنند نه آنچه را که می‌خواهند. مردم آن نوع بچه‌هایی را بار می‌آورند که خودشان بودند، نه آنچه که می‌خواهند. به دنبال پدر و مادر است که بچه امکان می‌یابد به راهی، خارج از اشتغال ذهنها و احساس «غیر خوب» نهانی خود هدایت شود. آنجاست... در دنیا، در میان مردم، آنجا که صحنه عملیات زندگی است، و با «بالغ» قویتر و قویتر، که فرمانده است، این امکان وجود دارد که تجربه‌هایی بوقوع بپیوندد که احساس «خوب» را در او تولید کند، که جای احساس «غیر خوب» و نومیدیهای کهنه را بگیرد.

فرزند خوانده^۱

دورهٔ ماقبل بلوغ برای بچه‌هایی که (علاوه بر مسائل طبیعی) زیر فشار رنج‌های بخصوص دیگری نیز هستند بمراتب سخت‌تر است. این زمانی است که یک فرزند خوانده ممکن است، علیرغم تمام خوبی‌هایی که به او شده و داستان‌های مصلحتی که (دربارهٔ گذشته‌اش) به او گفته‌اند - مانند این که «ما ترا انتخاب کردیم» - ناگهان با عصیانی تلخ منفجر شود. مدتهاست که توصیه و خط‌مشی اغلب بنگاه‌های خیریه و مراکز انتقال بچه‌های بی‌سرپرست به پدر و مادرانی که بچه‌ای را به فرزند قبول می‌کنند [و اکنون مراحل رسمی این کار تقریباً همیشه از روز تولد بچه یا حتی پیش از تولد انجام می‌گیرد] این است که ترجیحاً مطلب فرزند خواندگی را در سنین هر چه کمتر، به مجرد اینکه بچه می‌فهمد، به او بگویند - یعنی در واقع قبل از اینکه «بالغ» او مساوی رفتار متقابل او شود. بدین ترتیب، امید آن هست که تنها احساس طفل از این مطلب این باشد که فقط او با دیگران کمی فرق دارد. به عقیدهٔ من، در آن موقع، مثلاً در سه سالگی، طفل به اندازهٔ کافی اطلاعات ندارد که مفهوم فرزند خواندگی را کاملاً درک کند. تنها چیزی که او احتیاج دارد بداند این است که او متعلق به آنهاست - به «پدر و مادرش». فهم نکات جزئی ورود او به این دنیا برایش در این سن لازم نیست. با وجود این بعضی از پدران و مادران یک موضوع را، حتی از همین سن خیلی بزرگ می‌کنند: این روایت که ما ترا از میان خلیها «انتخاب کردیم»... که در این صورت انسان کوچک در این توهم و اجبار روحی منجمد می‌شود که او هیچوقت نمی‌تواند تمام این فداکاری‌های آنها را جبران کند و پس بدهد. «چگونه ممکن است من آنقدر خوب بشوم که بتوانم این همه خوبی‌های شما را که مرا انتخاب کردید تلافی کنم؟» این کار لابد بمثابة آن است که یک نفر به کسی که به او می‌گوید «تو انسانی» بگوید «متشکرم»، یا وقتی

(۱) کاربرد «فرزند خوانده» در برگردان The Adopted Child شاید نامأنوس و نارسا باشد، با بچهٔ سرراهی هم فرق دارد؛ چون این واژه بیشتر به موضوع بچه‌ای که «به فرزند قبول شده است» اطلاق می‌گردد. این مفهوم و رسم اکنون در غرب موارد استفادهٔ بسیار رایجی دارد: مثلاً زوجی بچه‌ای را حتی قبل از این که تولد یابد طی مراسمی رسمی به فرزند قبولی و او را مانند فرزند خود بزرگ می‌کنند. - م.

یک نفر به آدم می‌گوید «سلام» آدم جواب بدهد «متشکرم». احساسهای بچه‌ای که متعلق به «پدر و مادرش» نیست در سن ماقبل بلوغ بسیار حساس و خطرناک است، و این احساس که او با دیگران فرق دارد بخصوص می‌تواند احساس «غیر خوب» او را به حدی تشدید کند که طفل تبدیل به توده‌خروشان از آشفتگی خشم‌آلود و ضجه بشود. عقیده من در این باره این است که فاش ساختن راز تولد او باید حتی‌الامکان تا سنین بعدی، تا روزی که او یک «بالغ» نسبتاً قویتر دارد، یعنی تا حدود شش یا هفت سالگی به تعویق بیفتد. پدران و مادران ممکن است از این حرف جا بخورند و دادشان دربیاید که بچه ما «احتیاج به صداقت و راستی و درستی کامل دارد». شاید مطلب دیگری هم در اینجا هست که احتمال دارد از صداقت مجازی مهمتر باشد: و آن ملاحظه واقعی برای انسان کوچک است، که ممکن نیست بتواند تمام اطلاعات این رفتار را در مغز خود به جریان بیندازد. ما برای حمایت بچه‌ها در مقابل چیزهای دیگری که هنوز برایشان خیلی زود است بفهمند اقدام می‌کنیم، چرا آنها را در مقابل «حقیقتی» که نمی‌توانند درک کنند حمایت نکنیم.

پدر و مادر اعتراض می‌کنند: «اما یک روز ممکن است از بچه‌های همسایه بشنود!» و درست است، می‌شنود. اما اینکه این خبر در او چگونه ثبت می‌شود، یا عکس‌العمل او در این مورد چه خواهد بود، بستگی دارد به عکس‌العملی که پدر و مادر نشان می‌دهند. وقتی بچه چهارساله به آشپزخانه می‌آید و می‌گوید بچه‌ها به من می‌گویند که من یک فرزند خوانده‌ام، و بعد می‌پرسد: «مامان، فرزند خوانده یعنی چی؟» مادر می‌تواند در این سن این موضوع را نسبتاً بی‌اهمیت جلوه دهد. و بچه را مطمئن سازد که «نه، تو مال خودمان هستی». من برآستی فکر می‌کنم که بهتر است به بچه در این سن اطمینان داد که «آره، تو توی شکم مامان بزرگ شدی»، حتی اگر این حرف عدم صداقت را القاء کند بهتر است، تا اینکه ذهن بچه را با پیچیدگیهای عجیب و غریب دیگری مانند این که «او در شکم یک مامان دیگر بزرگ شده» مغشوش کند. اگر او امروز واقعاً احساس کند که متعلق به مادرش است، روزی که «بالغ» قوی‌تری پیدا کرد و توانست چیزها را بفهمد این را هم خواهد فهمید که چرا مادر به او دروغ مصلحت‌آمیزی گفته و به خاطر محبتی که به او داشته نمی‌خواسته در این سالهای کودکی با اطلاعات مغشوش‌کننده و غیر ضروری بار سنگین‌تری روی ذهن او بگذارد.

ما ناچاریم مطلقاً را بررسی کنیم. آیا صداقت کامل همیشه بهترین چیزهاست؟ در ظاهر ممکن است اینطور به نظر رسد. با وجود این، به گفته‌ی التون تروبلاد: «ما همیشه به‌خاطر اینکه همه‌چیز را خیلی ساده می‌گیریم احساس گناه می‌کنیم». در کتاب فلسفه‌ی عمومی او با مثال زیر به این نکته اشاره می‌کند که در سرنوشت بشر گاهی فراتر از «صداقت مطلق» نیز اصول و تقوای هست که باید در نظر گرفت.

تصور کنید که بخواهید همیشه حقیقت را مطلقاً در تمام موقعیتها به همه بگویید. فرض کنید در یک کشور دیکتاتوری زندگی می‌کنید که در آن شخصیت والایی از لحاظ اخلاق و از لحاظ شجاعت را زندانی کرده‌اند. بعد شما تصادفاً او را در خیابان در حال فرار می‌بینید. و بعد ملاحظه می‌کنید که مأمورین امنیتی هم در تعقیب او هستند. شما تقریباً مطمئنید که اگر او را بگیرند و به زندان برگردانند شکنجه‌اش می‌دهند یا شاید هم اعدامش می‌کنند. مأمورین مضطربانه جلو شما را می‌گیرند و می‌پرسند که او را دیدید یا نه. تنها جوابی که می‌توانید در این لحظه بدهید «بله» یا «نه» است. خوب، در اینجا، در این موقعیت، وظیفه‌ی اخلاقی شما چیست؟ [۷]

در اینجا موقعیتی داریم که تصمیم‌گیری را بالاجبار براساس تطبیق و تشبیه، و سبک و سنگین کردن مشکلات موجود بنا می‌نهد، و این از نوع همان مسائلی است که پدر و مادری که دارای فرزند خوانده هستند باید به آن توجه کنند، و تصمیم بگیرند که به بچه چه بگویند و چه وقت بگویند، و اگر نگویند چه می‌شود. اما پدر و مادر می‌توانند همیشه طرز و زمان گفتن را طوری تغییر بدهند که بچه مورد حداکثر حمایت قرار بگیرد - بدین معنی که آنها می‌توانند با انتخاب زمان گفتن، طرز گفتن، و جزئیات گفتن، بچه را از بروز احساسهای «غیر خوب» حمایت کنند. برای بچه ممکن است آسان‌تر باشد که وقتی «بالغ» رشد کرده‌تری داشت بفهمد که «ما به تو دروغ گفتیم چون دوستت داشتیم» تا اینکه در سن بسیار کمی به او اعلام کنند که او مال خودش نیست و با بچه‌های دیگر فرق دارد. قاعده‌ای کلی برای اینکه پدر و مادر چه وقت باید رسماً بنشینند و رئوس مطالبی را که باید به بچه بگویند مشخص کنند، وجود ندارد. در هر مورد بخصوص پدر و مادر می‌توانند

موقعیت مناسب را تشخیص بدهند، و این با در نظر گرفتن عواملی از قبیل احساس «غیر خوب» «کودک» و تأثیرات متغیر «والد-بالغ-کودک» خودشان بستگی دارد. با این معلومات آنها می‌توانند برای ابراز موضوع «گوش بخوابانند» و منتظر باشند، و در بهترین فرصت بالاخره مسئله را حل کنند.

تروبلاد در همین کتاب می‌گوید:

«بهترین» در هر موقعیت همیشه مترادف با «کمترین شیطننت» است. در تمام دروغها یک جنبه شیطانی نهفته است. دروغ اصولاً پایه و اساس صداقت را متزلزل می‌کند، و این بدی است که انسان خوب را زندانی نادرستی می‌کند. یک انسان خوب باید تا آنجا که می‌تواند این چیزها را سبک و سنگین کند، و آنچه را جنبه شیطانی کمتری دارد، و وظیفه اوست، انتخاب کند، زیرا شق دیگر بدتر است. البته انسان می‌خواهد تا آنجا که ممکن است از این جور موقعیتهای حق انتخاب ظالمانه اجتناب کند، اما گاهی نمی‌توانیم زیرا به قول ویلیام جیمز^۱ لحظه‌هایی هست که ما مجبوریم انتخاب کنیم. لحظه‌هایی هست که تصمیم گرفتن خود یک تصمیم است، و البته تصمیم بدتری است. مردی که از تصمیم گرفتن شانه خالی می‌کند خودش را از مسئولیت آزاد کرده است ولی مقصر است. ما همانقدر که مسئول کارهای شیطانی خود هستیم مسئول کارهایی هم که اجازه می‌دهیم انجام شوند هستیم.

پس ما باید براساس آنچه که می‌دانیم امیدوارانه اقدام کنیم. درک موقعیت فکری و احساسی یک بچه کوچک قسمتی از معلومات است، که به پدر و مادر کمک می‌کند تصمیم‌گیری لازم را انجام دهند - تصمیمی که بهترین نوازشها را به دنبال داشته باشد، و بهترین حمایتها را از بچه در مقابل احساس «غیر خوب» او بکند، بهترین حمایت از این احساس بچه که تو «مال خودمان هستی». این تفاهم همچنین به پدر و مادر کمک می‌کند به احساس «غیر خوب» خودشان نیز حساسیت داشته باشند و بر آن غلبه کنند. در بسیاری از کسانی که خودشان نمی‌توانند بچه‌دار شوند احساس «غیر خوب» آنچنان شدید است که ناآگاهانه از

فرزند خوانده خود انتظارات فوق‌العاده‌ای پیدا می‌کنند. «این بچه نباید برای خانواده من ننگ بیاورد». و غیره و غیره.

بچه‌های طلاق، کشتی‌شکستگان طوفانهای دیگری هستند: طوفانهای ترسناک و وازنده و عاطفه‌کشی که خانواده‌ها را از هم می‌پاشند. طلاق خیلی هم که ساده باشد یک وضعیت بد است، و احساس «غیر خوب» را برای تمام کسانی که در این گیر و دار هستند تشدید و تثبیت می‌کند. معمولاً در اینگونه حوادث واژگون‌بختی و تراژیک انسانی، «بالغ» خیلی کم دخالت دارد. و این مسئله اصلی است. پدر و مادر آنچنان در جنگ و رفتار متقابل متقاطع خود غرق‌اند که بچه‌ها باید خودشان به تنهایی در این منجلاب دست و پا بزنند. پدر و مادر ممکن است بگویند که دل‌واپس بچه‌ها هستند ولی اغلب قادر نیستند کمک واقعی و لازم را برای بچه‌های بیگناهشان فراهم آورند. این بچه‌ها هرگز نمی‌توانند زندگی خود را در میان شکستگیهای دردناک خانواده و ترسها و تحقیرهای متعاقب، که احساس «غیر خوب» آنها را تشدید می‌کند، به‌سادگی ادامه دهند. اما در این موقعیتها نیز، مانند سایر موقعیتهایی که اطفال از تجربه‌های سخت و دردناکی می‌گذرند، هنوز امکان اینکه پدر و مادر بتوانند خود را تا حدی از گره‌های کور گذشته خلاص کنند وجود دارد. البته اگر بتوان به آنها فهماند که در آنها «بالغی» هست که می‌تواند به آنها کمک کند تا خودشان واقعیتهای زندگی خودشان را پیدا کنند و راه خود را در جنگل احساسهایی که با آن زنده‌اند بیايند.

بچه‌کتک خورده

بچه‌کتک‌خورده برای جنایت برنامه‌ریزی می‌شود. این بچه‌ای است که او را به دفعات آنچنان جانورصفتانه کتک زده‌اند که پوست و استخوانش جراحت برداشته است.

بر اثر این کتکها و جراحتها چه چیزی در «کودک» او ضبط می‌شود؟ و چه چیزهایی در «والد» او ضبط می‌شود؟

در «کودک» او احساس مصیبتهایی از وحشت و ترس و نفرت ضبط می‌شود. بچه، که همواره در تلاش و در حال دست و پا زدن در این کابوس است (خودتان را به جای او قرار بدهید) درون خود از خشم می‌سوزد، درون خود می‌گوید: اگر من قد

تو بودم ترا می‌کشتم! در اینجاست که تغییر وضعیت روحی از وضعیت اول به وضعیت سوم انجام می‌گیرد: «من "خوب" هستم - شما "خوب" نیستید». در «والد» او نیز اجازه و پروانه خشونت کردن، ظالم بودن، و حتی کشتن ضبط می‌شود - البته به اضافه بسیاری نکات کوچک و بزرگ دیگر از قبیل اینکه چطور این کارها را می‌شود انجام داد.

چنین انسانی وقتی بزرگ شد، تحت فشار کافی، ممکن است تسلیم چنین محفوظاتی شود. دلش می‌خواهد بکشد (که «کودک» اوست) و اجازه کشتن را دارد (که «والد» اوست) و این کار را می‌کند.

بسیاری از ایالات اکنون قوانینی در حمایت از بچه کتک خورده دارند. این قوانین پزشکان را ملزم می‌کند تا اگر در جریان طبابت خود به مواردی از خشونت و جراحت نسبت به طفلی از طرف پدر و مادرش سوءظن پیدا کردند مراتب را به مقامات مسئول گزارش کنند. اما سؤال اینجاست که بعد چه؟ به عقیده من این تشخیص درد و احیاناً توبیخ پدر و مادر کافی نیست مگر آنکه آن بچه را قبل از اینکه به مرحله بلوغ برسد - با معالجات پیگیر و مفصل، درمان مؤثر کنند، تا او خودش منبع این احساسهای جنایت‌آمیز را بفهمد، و همچنین درک کند که علی‌رغم چنین رویدادها او هنوز می‌تواند با استفاده از «بالغ» و واقع‌بینی، در زندگی، آینده‌ای با حق انتخاب داشته باشد. جامعه‌ای که نخواهد به بچه کتک‌خورده خود از این هم کمتر توجه بکند در حقیقت با اسلحه پر بازی می‌کند. البته کتک‌زدن هم درجاتی دارد. من فکر می‌کنم هر درجه‌ای از زدن و بدرفتاری جسمانی در طفل تولید ضبط احساسهای قابل بازنواختنی می‌کند که در آنها خشونت نهفته است. اگر دادگاه بدوی خانواده این قانون را گذراند که «اگر هیچ چیز فایده نکرد کتک بزنید» مطمئن باشید رأی دادگاه شورای عالی قضائی «خشونت» است. من حتی به «یواش پشت دست زدن» هم اعتقاد ندارم - شاید با یک استثنا: وقتی که طفل هنوز بسیار کوچک است و متوجه خطر نیست؛ اگر به چراغ یا یک چیز داغ دست بزند دستش می‌سوزد و بنابراین می‌توان او را از این کار منع کرد - اما نه اینکه برای هر کاری مثل ریختن شیر یا چنگ زدن به صورت خواهر کوچک او را بزنید. با خشونت محال است به کسی یاد داد که خشونت نکند.

پدر و مادر هم که بالاخره انسان‌اند بعید است هرگز دستی روی بچه بلند نکنند. احساسهای هر دو طرف را می‌توان از طریق «والد - بالغ - کودک» به بحث گذاشت، تا بتوان به واقعیتها و دستورالعملهایی رسید. چه باید کرد که این دیگر تکرار نشود؟ پدران و مادران می‌توانند تنبیه بدنی را از طرف خودشان به صورت حالتی که «کودک» به آنها غلبه کرده است تلقی کنند - نه به صورت یک عامل مثبت برای ایجاد انضباط.

برونو بتل‌هایم (B. Bettelheim) می‌گوید:

بیاید لحظه‌ای تأمل کنیم و معنی این لغت انضباط یا «دیسپلین» را معلوم بداریم: اگر به لغتنامه وبستر (*Webster Dictionary*) نگاه کنید می‌بینید که این لغت از کلمه (disciple) مشتق می‌شود که به معنی مرید است و مرید کسی نیست که آدم توی سرش بزند. مرید کسی است که آرزو دارد به استادش نزدیک باشد و از او هنر یا فنی را یاد گیرد. این مفهوم انضباط و «دیسپلین» است. بنابراین اگر به بچه‌ها نشان بدهید که «وقتی عصبانی می‌شوید شل و پُل می‌کنید - چون این بهترین چیزهاست -» آنها از شما یاد می‌گیرند. بعد شما هم می‌نشینید و از زیادی خشونت در اجتماع غرغر و شکایت می‌کنید. [۸]

آموزش «والد - بالغ - کودک» به اطفال عقب‌افتاده

وقتی می‌بینیم حتی بچه‌های عادی تا چه حد زیر بار احساس «غیر خوب» در تلاش دائمی هستند آنوقت است که به فشار طاقت‌فرسایی که به روح بچه‌های عقب‌مانده این دنیا وارد می‌آید پی می‌بریم. او نه تنها احساس «غیر خوب» دارد بلکه واقعاً و در عمل نیز از لحاظ فهم و شعور نسبت به اطفال دیگر کمتر «خوب» است. متأسفانه عقب‌افتادگی فکری اغلب اطفال توأم با نقایص جسمانی دیگر، یا از شکل افتادگیهای آشکار هم هست - و این چیزها نه تنها در نظر دیگران عجیب و ناجور است بلکه ارزش او را در چشم خودش هم حقارت‌آمیزتر می‌نماید. رقابت با دیگران نیز وضعیت بد او را مدام تأیید می‌کند و یادآورش می‌شود، و جوششهای برونی او از بروز احساس بد، مسائلش را چند برابر می‌سازد. پس او در حقیقت قادر

نیست کامپیوتر مغزش را بکار بیندازد زیرا دستگاهش به طور تمام وقت بر اثر فشارهای تحریک کننده دچار اشکال «غیر خوب» بیشتر است.

عدم توانایی این طفل در نگه داشتن خودش در جامعه، جامعه‌ای که صحنه رقابت و مقایسه است، ایجاد تناقضها و درگیریهایی بیشتری می‌کند که اغلب مستلزم بستری شدن طفل در بیمارستان یا ماندن در آسایشگاه است - جایی که در آن رقابت کاهش می‌یابد. به هر حال جوشش عواطف درونی او ادامه دارد و او و اطرافیانش را عذاب می‌دهد. تأثیر معالجات روانپزشکی روی اطفال عقب‌افتاده هنوز موضوع مورد بحث است. در علم روانکاوی هم مطالب بسیار اندکی برای درمان عقب‌افتادگی دیده می‌شود. برحسب تکنیکهای سنتی، تنها کارهایی که برای طفل عقب‌افتاده تجویز شده عبارتند از: کنترل مهربانانه پدر و مادر، ساخت زمان‌بندی برای صرف اوقات، اجتناب از رقابت زیاد، و تشویق او برای پیشرفت در کار و حرفه‌ای که از عهده او ساخته است. این تکنیکها اغلب موفق بوده‌اند و باعث شده‌اند یک زندگی تقریباً امن، و گاهی تقریباً با خوشحالی، برای طفل عقب‌افتاده فراهم شود. با وجود این، چنین تکنیکها بیشتر حاصل رفتار متقابل «والد-کودک» است، و تأثیر چندانی در توسعه توانایی فکری یا «بالغ» او ندارد. در معالجات این نوع بیمار بزرگترین مشکل دائمی برای کادر بیمارستان هنوز مسئله کنترل ماجراهای عاطفی و احساسی نوجوان است.

در ژانویه سال ۱۹۶۶ در ساکرامنتو، یک برنامه آموزش طرح «والد-بالغ-کودک» برای اطفال عقب‌افتاده، زیر نظر دکتر دنیس مارکس (Denis Marx) پزشک اطفال و مدیر مرکز درمانی صد تخت‌خوابی «لورل هیلز»، آغاز شد. دکتر مارکس که عضو هیئت امناء «انستیتو تحلیل رفتار متقابل» نیز هست، احساس کرده بود که طرح «والد-بالغ-کودک» بقدری ساده و آسان قابل فهم است که می‌توان اصول آن را در «لورل هیلز» آموزش داد. سن بیماران در مرکز درمانی از حدود کمتر از یک ساله تا چهل و هفت ساله است و حیطه بسیار گسترده‌ای نیز از انواع مختلف عقب‌افتادگی در آن دیده می‌شود. افرادی که در گروههای آموزش «والد-بالغ-کودک» شرکت داده شده بودند معمولاً بهره هوشی بین ۳۰ تا ۷۵ داشتند^۱. یک سوم از آنها نقایص

(۱) بهره هوشی (IQ (Intelligence Quotient): صد برابر نسبت بین سن هوشی و سن شناسنامه‌ای. بهره هوشی افراد عادی بین ۹۰ و ۱۱۰ است. - م.

یا از شکل افتادگیهای ظاهری نیز داشتند. عده‌ای به‌طور خصوصی از خارج از بیمارستان در این گروه‌ها شرکت داده شدند، در حالی که دو سوم بقیه که در بیمارستان به‌طور دائم بستری بودند از طرف مراکز مختلف دولتی، درمانی، بهداشتی و بهزیستی و گاهی یکی دو نفر نیز از طرف مقامات انتظامی معرفی شده بودند. لیکن حداکثر منحنی سنی آنها را یکی نوجوانان بین سنین سیزده تا نوزده و دیگری جوانان بیست تا سی ساله تشکیل می‌داد.

شرکت دادن اطفال عقب‌افتاده و معلول در یک گروه مستلزم آن بود که اطفال و نوجوانان دیگری را که نمی‌توانستند رفتار تهاجمی خود را کنترل کنند، با آنها در یک جا شرکت ندهند. ماهیت باز و خودمانی این گروه‌ها (نه به روش درهای بسته) سرپرستان را مجبور می‌کرد از گنجاندن اطفالی که ناراحتیهای شدید و تخریب‌کننده داشتند، یا بیمارانی که روحیه ضد اجتماعی شدید داشتند، یا آنهایی که عادت به فرار داشتند، ممانعت به عمل آورند. این طرح، از طرف دیگر، اجازه می‌داد اطفالی که تا حدی پر سر و صدا و فعال ولی بی‌آزار بودند در گروه‌ها شرکت کنند و به آنها آزادی عمل قابل ملاحظه‌ای داده می‌شد.

بنابراین دو مشکل حاد و دائمی برای این مرکز، یکی این بود که چگونه اطفالی را که به‌طرز شدیدی برانگیخته و ستیزه‌جو هستند آرام ساخت و دیگر اینکه چگونه از فرار آنها جلوگیری کرد، و در این هر دو مورد بخصوص بود که دکتر مارکس گزارش می‌دهد موفقیت‌های چشمگیری از طریق استفاده از اصول «والد - بالغ - کودک» داشته است.

گروه سی نفری نوجوانان (ما کلمه «نوجوانان» را بکار می‌بریم که حیطه سنی گسترده‌تری را شامل شود - چون کلمه بهتری نداریم) هفته‌ای یکبار در اتاق نشیمن بزرگی که به «کلاس» اختصاص دارد جمع می‌شوند. آنها در دو ردیف دایره‌وار دور هم می‌نشینند. به‌طوری که مارکس و تخته سیاه اندکی دورتر و بالاتر از آنها بخوبی برای همه قابل مشاهده است. «قرارداد» (و این واژه نیز برای همه آنها آشناست) این است که «ما اینجا جمع شده‌ایم که «والد - بالغ - کودک»^۱ یاد بگیریم

(۱) یادآور می‌شود که در رجوع به اصول «والد - بالغ - کودک» در زبان انگلیسی تنها ذکر علامت مخفف و ساده آن «P-A-C» بکار برده می‌شود، که امروز در رشته «تحلیل رفتار متقابل» واژه استاندارد و متداولی شده است. - م.

که به ما کمک می‌کند بفهمیم مردم چرا فلان کار را می‌کنند یا فلان حرف را می‌زنند... تا از این راه بتوانیم یک عالم خنده و خوشی از کارها و سرگرمیهای مختلف داشته باشیم.» گروه در ابتدا با اصول خیلی ساده و بدیهی طرح آشنا می‌شود: یعنی سه قسمت مختلف روحیه انسان (که دکتر مارکس آنها را با سه دایره روی هم روی تخته سیاه نشان می‌دهد) و آنها را به ترتیب «والد» و «بالغ» و «کودک» می‌نامد. مارکس با حرفها و حرکات نمایشی کم‌کم آنها را وادار می‌کند که تشخیص بدهند کدام یک از سه جنبه است که او دارد درباره‌اش حرف می‌زند: «والد»، «بالغ» یا «کودک»؟ بعد هر وقت یکی از افراد گروه حرفی می‌زند مارکس از یکی دیگر از افراد می‌خواهد که تشخیص بدهد «چه جنبه‌ای از آن شخص دارد حرف می‌زند». مثلاً می‌پرسد «حالا کی دارد حرف می‌زند؟» «والد» جان است؟ یا «بالغ» او؟ یا «کودک» او؟ به این ترتیب آنها همچنین یاد می‌گیرند که چگونه «کلمات» را تشخیص بدهند. «اگر به شما یک میوه گندیده نشان بدهند - شما می‌گویید این بد است... این «بالغ» است که حرف می‌زند. شما یک نفر را می‌بینید که دارد روی دیوار نقاشی می‌کند، می‌گویید «نکن! این کار خوب نیست...» این «والد» است که دارد حرف می‌زند، چون این کار انتقادآمیزی است و شما دارید قضاوت می‌کنید، یا حکمی صادر می‌کنید. اگر یک نفر را ببینید که دارد دوان دوان وارد اتاق می‌شود و با گریه می‌گوید: «همه با من بدند...» این «کودک» است. افراد گروه به آسانی این چیزها را می‌فهمند و از این راه یاد می‌گیرند که چگونه کلمات و حرکات را تشخیص بدهند. آنها از این کار راضی به نظر می‌رسند، و احساس رضایت می‌کنند. ... و این تجربه‌ای است که به آنها کمک می‌کند که بفهمند درون خودشان یک «بالغ» دارند - یا یک کامپیوتر.

کلمه «کامپیوتر» هم کلمه دیگری است که بچه‌ها براحتی از آن استفاده می‌کنند و دوست دارند. تصور آنها از «بالغ» به عنوان یک کامپیوتر این امکان را برای آنها بوجود آورده است که درباره «عقب‌افتادگی» ذهنی صحبت کنند - کلمه‌ای که در مراکز درمانی دیگر هرگز در حضور بیمار حتی به زبان آورده نمی‌شود. طریقه‌ای که مارکس این مطلب را به گروه خود معرفی می‌کند چنین است:

... یک بابایی ممکن است یک کامپیوتر یک میلیون دلاری داشته باشد. یک بابای دیگر

ممکن است یک کامپیوتر ده هزار دلاری داشته باشد. اما ما درباره این چیزها نگران نیستیم. تنها کاری که ما می‌خواهیم بکنیم این است که ببینیم با کامپیوتری که فعلاً داریم چه جوری باید کار کنیم... راستش را هم بخواهید آدم لازم نیست حتماً یک کامپیوتر یک میلیون دلاری داشته باشد تا آدم خوبی باشد، و یا کار خوبی به او بدهند.

زیربنای کلی این برنامه یک جمله تکرارشونده است: «من "خوب" هستم - شما "خوب" هستید». افراد گروه این جمله را چند بار در اول و آخر هر جلسه کلاس دسته‌جمعی تکرار می‌کنند، و به این ترتیب رفته رفته در زندگی و رفتار روزانه‌شان نیز کلیدی نامرئی می‌شود که طغیانهای احساسی و گهگاهی آنها را خاموش می‌کند، و در را به روی «بالغ» آنها باز می‌گذارد، و نهایتاً به آنها کمک می‌شود تا کم‌کم احساس کنند و بفهمند که «کودک» دوست دارد با کامپیوتر کار کند. مارکس می‌گوید:

«کودک است که می‌خواهد بگوید «مال من بهتر است» و «کامپیوتر من بهتر از مال تو است». این یکی از راههایی است که «کودک» برای خودش احساس بهتری می‌کند. «کودک» است که همیشه نگران این است که کی از همه زرنگتر است؟ کی از همه بیشتر دارد؟ اما «بالغ» نه. «بالغ» می‌تواند چیزهای دیگر را هم ببیند. اما اگر زرنگترین بودن بهترین چیزهای این دنیا است، پس آنوقت باید آدم واقعاً خوشحال در دنیا زیاد پیدا نشود: بهترین نقاشان دنیا، بهترین ریاضیدانان دنیا، بهترین موسیقیدانان دنیا... و بقیه مردم بیچاره اصلاً خوشحال نیستند، چون مثل آنها بهترین نیستند. گروه این طرز فکر را می‌فهمد و خوشش می‌آید.

درباره مسئله کنترل بچه‌هایی که روحیه تهاجمی دارند، مارکس مدعی است که می‌تواند طفلی را که بسیار تحریک شونده و ستیزه‌خو است در عرض دو سه دقیقه آرام کند. به عقیده او زمینه اصلی این کار در گروه‌ها مهیا می‌شود. روش خویشتن‌داری را مارکس در سه طریق توضیح می‌دهد: «والد»، «بالغ» و «کودک». او از یکی از بچه‌ها می‌خواهد که بلند شود و وانمود کند که می‌خواهد معلم را بزند. مارکس می‌گوید: من دستش را در هوا می‌گیرم و فقط آن را نگه می‌دارم. بعد از

گروه می‌پرسم «جلوگیری من در مقابل جورج به چه نحو است؟» (یا من چه جوری جلو او درآمدم؟) گروه تأیید می‌کند که کار من، کار «بالغ» است چون من فقط جلو او را می‌گیرم که مرا نزند. بعد مارکس وانمود می‌کند که عصبانی است و می‌خواهد آن طفل را متقابلاً بزند و گروه فوراً شناسایی می‌کند که این کار «کودک» است. بعد مارکس در مقابل آن طفل می‌ایستد و یک دستش را به حالت سیلی زدن بلند می‌کند و می‌گوید «دیگر هرگز از این کارها نکنی‌ها!» و وانمود می‌کند که او را تنبیه می‌کند، و این کار نیز بزودی تأیید می‌شود که کار «والد» است. آنطور که گروه این چیزها را از طریق عمل کردن و نمایش دادن می‌فهمد ساده است. مارکس می‌گوید:

وارد اتاقی شدم و دیدم سه نفر طفلی را گرفته‌اند و به زور نگه داشته‌اند. آن طفل به طرز بسیار بدی تحریک شده بود و از خشم می‌لرزید. دست و پا می‌زد و می‌خواست هر کس را که دور و برش است بزند. او پری بود با بهره‌ی هوشی ۵۰ [نصف هوش معمولی افراد سالم همین خودش] و در مواقع عادی بی‌چند جذاب و مطبوعی بود. به طرف او رفتم و دستهایم را دورش انداختم و نگهش داشتم و سعی کردم او را از کارهایی که می‌کرد بازدارم. او می‌لرزید و ضجه می‌زد. «ولم کنین!... ولم کنین!» بعد از بیست ثانیه‌ای، من گفتم:

«تام... من چه جوری جلوی ترا گرفته‌ام؟ با «والد»م، یا «بالغ» یا «کودک»؟»
فریاد زد: «والد»!

گفتم: «نه، واقعاً... نه، تام من ترا نمی‌زنم و تنبیه نمی‌کنم. این کارها کار «والد» است. من عصبانی هم نیستم و با تو جنگ و دعوا هم نمی‌کنم... برای اینکه این کار کیه؟»

گفت: ««کودک»!...»

«پس من با تو چه جور عکس‌العملی دارم؟ «والد»م، «بالغ» یا «کودک»؟...»
گفت: «با «بالغ»!...»

گفتم: «بسیار خوب... حالا خوب شد. حالا من و تو به اینجا نشان می‌دهیم که چه جوری رفتار می‌کنیم. حالا تو دست مرا بگیر و من و تو همان حرفی را که همیشه می‌زنیم با هم تکرار می‌کنیم...»

دست مرا گرفت و با من زیر لب تکرار کرد: «من "خوب" هستم - شما "خوب" هستید» و با هم قدم‌زنان آمدیم به طرف اتاق تلویزیون. و در آنجا من از او خواهرش کردم بروم و پیش کسانی که آنجا بودند و داشتند برنامه‌ای را تماشا می‌کردند بنشیند. تمام این ماجرا، از لحظه‌ای که من به یک موجود خروشان و لرزان برخورددم تا موقعی که او به طرف اتاق تلویزیون می‌رفت سه دقیقه طول کشید. کلید رمز، خاموش کردن «کودک» و روشن کردن «بالغ» بود. و این از طریق این سؤال انجام شد: «من چه جوری جلو ترا گرفته‌ام؟...» جز این راهی برای جلوگیری از آن توده جوشان، از آن احساسهای خشمگین - این «کودک» - نبود... در آن موقع هیچ راهی وجود نداشت که از او بپرسم چه شده؟ چون در آن موقع او یک پارچه احساسهای داغ بود و جواب درستی نمی‌داد. هدف من در آن موقع این بود که او را از آن حالت و آن رفتار بیرون بیاورم و بگذارم ماجرا بگذرد. در آن موقع، مادام که «کودک» در کنترل بود، هیچ کلمه منطقی و واقعی از دهان او بیرون نمی‌آمد.

در چنین موقعیتی با روش «والد» سنتی (در عوض یک نفر متخصص حرفه‌ای) آرام کردن تام ممکن بود مدت بیشتری طول بکشد، زیرا در آن لحظه احساس «غیر خوب» در «کودک» با شدت بیشتری او را رنج می‌داد و در آن لحظه القاء «پسر بد» از طرف «والد» وضعیت را بدتر می‌کرد. آنطور که پیش رفت، رفتار ماهرانه «بالغ» احساس «خوب» بودن را به صحنه آورد، و ماجرا به موفقیت خویشتنداری منتهی شد، و طفل به اتاق سرگرمیهای دسته‌جمعی رفت.

اطفال و نوجوانان، برخلاف بزرگترها، معمولاً به آسانی و به سرعت برق می‌توانند خود را با وانمودهای تشبیهی وفق دهند؛ زود کلید «بالغ» را می‌زنند و «بالغ» می‌شوند، فوری می‌توانند سوئیچ بچه ترسیده را خاموش کنند، و هر وقت دلشان خواست کانال «والد» متهم‌کننده را عوض کنند. (همانطور که یک نفر دکمه‌های تلویزیون را می‌زند).

مثال دیگری که مارکس آورده است در مورد کنترل نوجوانانی است که عادت به فرار دارند. موردی که ذکر می‌کند مربوط به دختر هجده ساله‌ای است با بهره هوشی ۶۸ که صدایش بسیار ضعیف است و خیلی هم کم حرف می‌زند. یک روز که مارکس از جلو اتاق او رد می‌شد دید که دخترک چمدانش را بسته است و آماده

رفتن است. با دیدن مارکس بغضش می‌ترکد و در حالی که اشک از چشمانش جاری است می‌گوید «من دیگر به اینجا احتیاج ندارم! من دارم میرم!»

واکنش معمولی «والد» در این مورد می‌توانست این باشد که سعی کند از رفتن او و احساسهایش اکیداً ممانعت کند و مثلاً بگوید: «نه خیر! البته که از اینجا نمی‌روی! این چه حرفی است؟... حالا برو پیش بقیه بچه‌ها ناهارت را بخور. تو هیچ جا نمیری. تازه، با چی می‌خواهی بری؟ ماشین نیست.»

این نوع واکنش فقط «کودک» درون را مصمم‌تر، لجبازتر و خشمناک‌تر می‌کند. وقتی «کودک» در هیجان و جوشش احساسهاست، و در کنترل رفتار شخص است، هیچ راهی برای «دلیل و منطق» وجود ندارد.

در عوض مارکس روی تخت‌خواب دختر جوان نشست و گفت: «کارولین، من مطمئنم که امروز احساس «خوب» نداری. یک نفر باید «کودک» ترا تحریک کرده باشد. «کودک» تو به «قلاب» افتاده.»

دختر به تندی گفت: «بله.»

مارکس گفت: «خوب، چه اتفاقی افتاده؟»

کارولین گفت: «نمی‌گذارند من برم کتاب بخرم.»

مارکس گفت: «میدونی، کارولین... من از «کودک» تو که احساس «غیر خوب» دارد خوشم می‌آید. اما در این لحظه بخصوص می‌خواهم با «بالغ» تو حرف بزنم. پس حالا می‌گویم چکار کنیم. تو دست مرا بگیر و ما با هم می‌گوییم «من "خوب" هستم - شما "خوب" هستید.»

و آنها این کار را کردند. این کلمه رمزی بود که در جلسات هفتگی آنها شکل گرفته بود، و از اول سال تا آن موقع تمرین می‌شد. سپس مارکس می‌توانست با «بالغ» او مکالمه کند، و «بالغ» او کم‌کم درک کرد که آنجا از شهر دور است و آن روز هم کسی نبود که او را با خودش به بازار ببرد تا او کتابی را که می‌خواست بخرد، و شاید فردا می‌توانست آن کار را بکند، و یا فوقش پس فردا. وقتی «بالغ» دختر جوان دوباره سر مأموریت خود بازگشت، این کار به نظرش ساده می‌رسید - اما تا موقعی که «کودک» کنترل رفتار او را به عهده داشت، این موضوع ساده محال به نظر می‌آمد. او چمدانش را کنار گذاشت، و برای صرف ناهار رفت. مدت زمان سپری شده: چهار دقیقه.

مارکس می‌گوید: «در هر دو مورد، ما کاری را که می‌خواستیم بکنیم با موفقیت انجام دادیم: درگیری یا ماجرایی را که با احساس و عاطفه داغ شده بود تحت کنترل آوردیم، و ارتباط بین خودمان را غنی‌تر ساختیم. من به جرأت می‌توانم بگویم که چنانچه این نوجوانان به اندازه کافی از این تجربه‌ها در هفته یا در سال داشته باشند، بزودی آنچنان کنترل نفس را یاد می‌گیرند که می‌توانند همه چیز را بسنجند، و تا حدودی قادر به احساس «خوب» و رفتار «خوب» باشند.»

خلاصه کلام، می‌توانیم بگوییم که حل مشکلات تمام بچه‌ها، صرفنظر از موقعیت آنها، همان راه حلی است که در مورد بزرگترها صدق می‌کند. باید با این درک و تفاهم به پذیرفتن این واقعیت پردازیم که نمی‌توانیم گذشته‌مان را تغییر بدهیم. باید از همین جا که هستیم شروع کنیم. ما فقط می‌توانیم گذشته را از زمان حال به وسیله «بالغ» خود جدا کنیم، چون «بالغ» است که می‌تواند ضبط‌های کهنه گذشته «کودک» را و ترسهای تنیده در تار و پود او را شناسایی کند، و «بالغ» است که می‌تواند ضبط‌های محدود کننده «والد» را و بازنواخته‌های منقلب کننده واقعیت‌های گذشته آن را شناسایی کند. پدران و مادرانی که این چیزها را از طریق «والد-بالغ-کودک» و استفاده از آن فهمیده‌اند و یاد گرفته‌اند، می‌توانند به بچه‌های خود کمک کنند، می‌توانند جنبه‌های زندگی خود را با نور بهتری نگاه کنند، و فرق بین این جنبه‌های زندگی را دقیقتر درک کنند: آن زندگی که احساس کردند («کودک») - آن زندگی که یاد گرفتند («والد») - و آن زندگی که واقعی است و می‌تواند باشد («بالغ»). آنها خواهند فهمید که این سلسله مراحل برای بچه‌هایشان، برای روزی که وقت تغییر بالاخره فرا خواهد رسید، ارزش بسیاری خواهد داشت؛ یعنی برای دوره بلوغ که ما آن را در فصل آینده مورد بحث قرار خواهیم داد.

«والد - بالغ - کودک» و دوره بلوغ

اگر می‌خواهی با من حرف بزنی،
شرایط خودت را معین کن.

— ولتر^۱

یک روز دختر شانزده ساله‌ای که در یکی از گروه‌های جوانان بین سیزده تا نوزده ساله من بود گفت: «توی خیابان سر چهارراه ایستاده بودم، و چراغ قرمز بود: «والد» من می‌گفت: «نرو، صبر کن»، اما «کودک» من می‌گفت: «برو، ولش کن». وقتی آنها داشتند توی کله‌ام با هم مجادله می‌کردند. چراغ سبز شد.»

سالهای دوران بلوغ هم همینطور است. نوجوانهای بین سیزده تا نوزده ساله، با تصمیم‌گیریها و دوراهیهای بسیار زیادی روبرو هستند، ولی آزاد نیستند که برای خودشان تصمیم بگیرند، زیرا در بیشتر مسائل باید صبر کنند تا (طی موقعیتهای و تغییر اوضاع) برایشان تصمیمی گرفته شود. مغزشان رو به تکامل است. بدنشان به حد رشد بلوغ رسیده است. اما از لحاظ قانونی و اقتصادی وابسته به دیگران هستند، و تلاشهایشان برای فعالیتهای مستقل همیشه به این شکست منجر می‌شود که می‌بینند واقعاً نمی‌توانند خودشان برای خودشان تصمیم بگیرند. بنابراین روحیه‌شان هم در این سطح می‌ماند که می‌گویند چرا اصلاً سعی کنیم

(۱) Voltaire: نام اصلی‌اش «ژان فرانسوآ آرونه» (Jean François Arruet) نویسنده و فیلسوف فرانسوی (۱۷۷۸-۱۶۹۴) که یکی از پیام‌آوران اولیه مکتب «فکر آزاد» محسوب می‌شود. — م.

کاری انجام دهیم. احساس می‌کنند بهتر است هیچ کاری نکنند، صبر کنند، و فقط بپلکند تا چراغ سبز شود. تحت این نوع شرایط، «بالغ» پیشرفت زیادی نمی‌کند. ناگهان وقتی قانوناً آزاد می‌شوند احساس می‌کنند که ول شده‌اند و نمی‌دانند چکار کنند. بیشترشان وقت می‌گذرانند، به امید اینکه روزی اتفاقی بیفتد، کسی پیدا شود، یا بالاخره در جایی کسی به آنها شور و «حال» بدهد. اما به هر حال وقتی که در این نقطه حیص و بیص هستند، یک چهارم از زندگی آنها گذشته است.

به‌خاطر فشارهای درونی و خارجی، بنظر می‌رسد که رفتار متقابل اغلب آنها بیشتر در سطح قدیمی طرحهای «والد-کودک» انجام می‌گیرد. در دوران بلوغ احساسهای «کودک» به‌طور تشدید یافته‌ای باز نواخته می‌شود زیرا هورمونهای بدن شروع به کار کرده‌اند و انسانی که در این دوره است از پدر و مادر خود به عنوان منبع نوازش رو برمی‌گرداند، و دنبال منبع نوازشی از نوع دیگر است. احساسهای «غیر خوب» با تناوبی بیشتر، و با شدتی بیشتر، بازنواخته می‌شوند ولی آن تکنیکهایی که او در بچگی برای کاهش دادن این احساسهای «غیر خوب» بکار می‌بست اکنون ممکن است خطرناک باشند. زیبایی شهوت‌انگیز دختر جوان باید اکنون تحت کنترل قرار بگیرد و او را از جریانات داخلی و خارجی محفوظ بدارد. مبالغه‌های «مال من بهتر است» پسر کوچک باید تحت عنوان رفتار خوب تغییر کند و او باید مرحله دردناک خویشتن‌داری را یاد بگیرد. طرز صحبت و رابطه با دیگران باید از نو و به‌طور مناسب فراگیری شود و در رفتارهای قدیمی تجدیدنظر گردد. دوباره «پیش‌نویس زندگی» خام تازه‌ای به دستش داده‌اند و او را به صحنه زندگی رانده‌اند؛ این پیش‌نویس را او قبلاً نخوانده و در ابتدا خوشخط و خوانا هم نیست. مانند هواپیمایی است که با سرعت هر چه تمامتر از میان لایه ابرهای تیره و در هم پرواز می‌کند؛ از پایین، ابرهای جوشان دیگری با سرعت بالا می‌آیند؛ ابرهای شور جنسی، ابرهای تلاشهای عصیان‌آلود برای استقلال؛ از بالا، ابرهای فشاردهنده دیگری با فشار پایین می‌آیند؛ ابرهای دلهره و نارضایتی والدین؛ احساس می‌کند که همه چیز از هر طرف با فشار بسوی او پیش می‌آید و او چشمش مضطربانه به هر طرف برای روزنه‌ای باز و روشن نگران است.

مشکل اصلی این است که او و پدر و مادرش هنوز تحت شرایط قرارداد «والد-کودک» عمل می‌کنند. اگرچه او هر چه بیشتر می‌خواهد خود را بزرگسال

بداند، اما خودش هنوز احساس می‌کند که بچه است. پدر و مادر ممکن است پیشنهاد کنند که آنچه تجربه می‌کنند یک جریان منطقی زندگی است و ممکن است از عصیانها و خشمهای بیمورد او به تنگ آیند و خسته شوند، زیرا این موضوع «کودک» خود آنها را به «قلاب» می‌اندازد. اغلب مسئله اینجاست که انسان در دوران بلوغ، والدین خارجی خود را با «والد» درونی خود اشتباه می‌کند. او نمی‌تواند حرفهای پدر و مادر امروزی خود را (که محتاط و منطقی هستند) بشنود زیرا در نوار مغز او «والد» سه سالگی‌اش با نیروی بیشتری شنیده می‌شود - «والد»ی که ناگهان دستهایش را بهم می‌زند، با اخم به او نگاه می‌کند - و آن فرمانهای «نه! نکن!»ها که صاعقه‌وار صادر می‌شدند. انگیزه‌های خارجی امروز بر «والد»، «بالغ» و «کودک» انسان در دوران بلوغ یکجا اثر می‌کند؛ سؤال اینجاست که کدام یک به این انگیزه پاسخ خواهد داد. در تمام دوران طفولیت، «کودک» است که مدام تحریک می‌شود و پاسخگوی رفتار متقابل است - اگرچه، بسته به شخصیت طفل، رفتار متقابل «بالغ» نیز بسیار دیده می‌شود. در این دوران حساس - «کودک» بینهایت قابل تحریک و یا آماده به «قلاب» افتادن است. در دوران بچگی عکس‌العملهای او به انگیزه‌های خارجی ممکن بود کارهایی «بچگانه» تلقی شود، اما همان اعمال امروز در چشم پدر و مادر ممکن است تهدیدآمیز و حتی ترس‌آور جلوه کنند. عمل محکم بهم کوبیدن در، که به وسیله یک بچه پنج ساله فقط آدم را می‌پراند، حالا که کوبنده در هیکلی یک متر و نیم، دو متری دارد، می‌تواند کار ترسناکی باشد. ترشروی دختربزرگ در سن بلوغ می‌تواند عملی زشت و مضمزکننده تلقی شود. آنچه در یک بچه پنج ساله به عنوان داستانی که «از خودش درآورده» نامیده می‌شد امروز «دروغ» محض خوانده می‌شود. محفوظات اولیه هم همینطور است. تکنیکهای مقابله «کودک» با مسائل مختلف در سالهای دوران بلوغ به همان نحو ادامه پیدا می‌کند. برتراند راسل می‌نویسد:

خیلی چیزها بود که بر من منع شده بود و به خاطر همین چیزها بود که من به فریب دادن دیگران عادت کردم و این عادت تا بیست و یک سالگی از سرم نیفتاد. این طبیعت ثانوی من شده بود که فکر می‌کردم هر کاری که می‌کنم باید پیش خودم بناند، و من هنوز هم نتوانسته‌ام این عادت را ترک کنم که وقتی یک نفر وارد اتاق می‌شود، آنچه را

می‌خوانم قایم نکنم. امروز فقط با تلاش اراده است که می‌توانم این عادت غریزی را از سر خودم بیندازم. [۱]

این تلاش اراده همان «بالغ» است. «بالغ» می‌تواند ضبط‌های بد یا خوب گذشته را شناسایی کند. «بالغ» همچنین می‌تواند «چیزهای نامناسب» و کارهای «نامؤثر» را که ممکن است در دوران بلوغ بازنواخته شوند تشخیص دهد. بنابراین نیاز اصلی این است که «بالغ» را در این هیکل «بالغ‌سان» زنده کرد و به کنترل کارها و رفتارهای متقابل واداشت، تا حقایق امروز ارجحیت و اهمیت خود را نسبت به حقایق گذشته حفظ کنند.

آنچه کار اصلی درمان را تشکیل می‌دهد آزاد ساختن «بالغ» در نوجوان و در والدین است، تا آنها بتوانند بین خود یک رابطه قرارداد «بالغ-بالغ» بوجود آورند. بدون حضور «بالغ» در رفتار متقابل طرفین، زندگی برای هر دو طرف قیدی تحمل‌ناپذیر است. مسئله عمده نوجوان در دوران بلوغ این است که او در درون خود یک «والد» قوی و ناراحت‌کننده دارد و در عین حال هنوز مجبور است در محیطی که آن «والد» ساخته است زندگی کند - آنجا که «والد» درون به‌وسیله والدین بیرون تشدید می‌شود. پدر و مادر، هر چه بیشتر، به‌وسیله جوان در دوران بلوغ خود تهدید و ترسانده می‌شوند؛ هر چه بیشتر به «والد» خود برای راه‌حلهای پدربزرگانه و مادربزرگانه‌ای رجوع می‌کنند که ممکن است در شرایط امروز نامناسب، نامؤثر، و بیهوده باشد - یعنی بخواهند موتور هواپیمای میان ابرها با بوته خشک و هیزم کار کند. هم پدر و هم مادر و هم نوجوان آنچنان تهدید می‌شوند که «بالغ»‌شان از کار می‌افتد. نوجوان از روی احساسهای «کودک» عمل می‌کند و پدر و مادر - که می‌ترسند احساسهای خود را نشان دهند - مسئولیت عمل را به عهده «والد» خود می‌گذارند. ولی هیچ واقعیت مشترکی بدون قرارداد «بالغ-بالغ» وجود ندارد، و ارتباط قطع می‌شود.

من همواره یک رسم کهن دین یهود را ستوده‌ام که «بار میتزوه» (Bar Mitzvah) نام دارد و نشان تمثیلی میثاقی است برای انتظاراتی که جامعه از هر نوجوان دارد. بنابراین رسم، در پایان سیزده سالگی (در حقیقت با شروع نخستین روز چهارده سالگی) هر پسر یهودی تبدیل به یک مرد یهودی می‌شود، تکالیف مذهبی بر او

واجب می‌شود. و این کار بدون آمادگی انجام نمی‌گیرد. این لحظه‌ای است که برای رسیدن به آن، نوجوان را طی سالیان دراز کودکی با تمرینها و آموزشهای مشکل برای تقبل چنین تکالیف مذهبی که طبق احکام دین یهود دیکته شده است، آماده می‌کنند. تأسفاور است که این رسم در تمام دنیا در زندگی هر نوجوان اجرا نمی‌شود. من دست کم یک خانواده غیریهودی را می‌شناسم که این مراسم را در خانه خود برای پسر چهارده‌ساله‌شان انجام دادند. به او گفتند که از این لحظه به بعد مسئولیت اخلاقی تمام تصمیمات خود را به عهده دارد. او این مسئولیت را با جدیت پذیرفت، اگرچه از عواقب آن اطمینان کامل نداشت. بدون شک این کار بی‌ارزش نیست زیرا که نوجوان مسئولیت را درک می‌کند و خود را آماده می‌سازد. از بچگی او را کمک کرده‌اند و تمرین و آموزش داده‌اند که تصمیم‌های کوچک و بزرگ اتخاذ کند. او خود نیز بارها مشاهده کرده است که چگونه پدر و مادرش در لحظات مختلف زندگی تصمیمهای سختی را طبق ارزشهای اخلاقی خود اتخاذ کرده‌اند.

اغلب از نوجوانان پرسیده می‌شود که «می‌خواهی چکاره بشوی؟» اگر ذهن نوجوان هنوز آکنده از مشکلات قدیمی، و زمان کامپیوتری مغزش درگیر کارهای ناتمام گذشته باشد (مثلاً من تا حالا چکاره بوده‌ام؟) مشکل می‌توان به‌طور خلاق به این سؤال فکر کرد. میرا کوماروفسکی (Mirra Kemarovsky) این مثال را می‌آورد:

مسافری با اتوبوسی سفر می‌کند که همه، من جمله راننده، سندیایی رو به عقب دارند. این بی‌شباخت به سفر مردم در حادّه زندگانی نیست. ولی از آن بیشتر، شبیه به سفر دانشجویی است که در حین اشتغال به تحصیل و کسب و ذخیره انباری از معلومات، از لحاظ احساسات خود مجبور است مدام به عقب و به گذشته نگاه کند نه به جلو و آینده. [۲]

اگر این گذشته فهمیده و کنار گذاشته شود، کامپیوتر مغز با کارهای ناتمام گذشته تلنبار نمی‌شود، و برای کارهای خلاق و رسیدگی به واقعیتها آزاد می‌گردد. نوجوان آنگاه می‌تواند با خیال راحت سوار اتوبوسی شود که سندیهایش رو به جلو است؛ از این راه می‌تواند حق انتخاب آزاد و معتبری داشته باشد و ببیند که به کجا

می‌رود و تصمیمات سختی را که باید بگیرد، بگیرد و بداند مقصدش کجاست - نه اینکه سفر در راهی را که خودش انتخاب نکرده است بناگزیر گردن نهد.

در کلینیک، من چند گروه نوجوان در دوران بلوغ دارم که هفته‌ای یک بار می‌آیند. پدر و مادرها هم این امکان را دارند که شبها در این کلاسها شرکت کنند. مسئله اصلی بحث «ارتباط» بین دو نسل است. رفتار متقابل متقاطع اغلب ممکن است گفتگوها را متوقف کند. اولین گام برای شروع درمان، تدریس اصول «والد-بالغ-کودک» به نوجوان و والدین هر دو است. این یک وسیله سواکردن و نظم دادن مؤثر به انبوه عظیم و درهم برهمی از احساسهای کهنه بچگی و امر و نهی‌های پدر و مادرانه است، که هم در نوجوانان و هم در پدر و مادرها وجود دارد. پدر و مادرها اغلب آمیخته‌ای از ترس و احساس گناه و عدم اطمینان هستند و البته تا حدی افکار آرزومندانه و امیدوارانه دارند. وقتی آنها این زبان تازه را یاد گرفتند می‌بینند که خیلی چیزها بین همه‌شان مشترک است، که می‌توانند درباره‌اش حرف بزنند، من جمله «والد»، «بالغ» و «کودک». یکی از تسکین‌دهنده‌ترین کشفیات نوجوان این است که با شگفتی درمی‌یابد که پدر و مادرش هم یک جنبه «کودک» دارند، که دارای ضبطهای احساسی دردناکی مانند مال خود او است. با این زبان تازه، دریای طوفانی کم‌کم آرام می‌شود. نوجوانی از اعضاء یکی از گروهها به من می‌گفت: «واقعاً عالیه که آدم توی خانه بتواند درباره‌ایده‌ها حرف بزند نه اینکه فقط درباره‌ی چیزها و این و آن». یکی دیگرشان می‌گفت: «خوبی صحبت کردن درباره‌ی «والد-بالغ-کودک» این است که آدم با هر کس که حرف می‌زند صحبت نه فقط در سطح «من - تو» پیش می‌رود، بلکه انگار دو نفر هم نیستیم، شش نفریم». در بسیاری از خانواده‌ها عموماً اعضاء آن خانواده واقعاً زندانی درون خود و یا ساکنین قفسی مشترک‌اند. دختر جوان می‌گوید: «آدم نمی‌تواند پدر و مادرش را مثل اشغال بیندازد دور، چون آنوقت جایی ندارد برود!» پدر و مادر می‌گویند: «اگر دخترم دختر همسایه بود من دوستش داشتم، اما با این وضعیت توی این خانه یک ساعت تحمل‌کردنش زجر و عذاب است». از طریق «والد-بالغ-کودک» این دو مسئله را می‌شود تجزیه و تحلیل کرد و دید که واقعاً یک سوء تفاهم است، و با کوشش مشترک و متقابل می‌توان خانه را نه تنها به جایی خوب و قابل تحمل تبدیل کرد بلکه هیجان و لطف تازه‌ای بدان آورد.

اما همیشه تبدیل کردن خانواده از چیزی شبیه صحنه جنگ به یک تابلوی مأوای آرامش، کار ساده و آسانی نیست. خیلی از نوجوانان در دوران بلوغ هم بازی «همه‌اش تقصیر آنهاست» را به آسانی رها نمی‌کنند - حتی اگر متوجه بشوند اوضاع از چه قرار است. پدر و مادر هم اغلب مثل سریش به بازی «بین ما چقدر به پای تو زحمت کشیدیم» می‌چسبند. وقتی وضع یک خانواده حسابی سرسام‌آور می‌شود، یکی از راههای مؤثر برای ختم بازیها آن است که نوجوان را، یک هفته‌ای به بیمارستان ببرند. این نه فقط می‌رساند که در این خانواده نقص خطرناکی هست، بلکه فرصتی است که نوجوان را از آن صحنه تحریک کننده «کودک» خارج می‌سازد و به جایی می‌برد که می‌تواند تحت حمایت قرار بگیرد و «بالغ» اش فرصت فعالیت پیدا کند. بعد او می‌تواند شروع کند به یاد گرفتن. در همین حین پدر و مادر نیز با آموختن اصول مفهوم «والد - بالغ - کودک» به حضور در گروههای درمانی هدایت می‌شوند. وقتی نوجوان از بیمارستان مرخص می‌شود، می‌تواند برای ادامهٔ معالجه به عنوان بیمار سرپایی مرتب در گروههای هفتگی شرکت کند.

متأسفانه، گاهی ممکن است معالجه شروع بدی داشته باشد - و این بستگی به وضعی دارد که نوجوان برای معالجه‌اش آورده می‌شود. نوجوانی به من می‌گفت: «مرا به زور وارد این گروه کردند، این مدام احساس «غیر خوب» مرا تحریک می‌کند. من تا صبح روزی که مرا کشیدند و آوردند نمی‌دانستم که قرار است به اینجا بیایم. ما را هل می‌دهند و می‌تپانند اینجا، برای اینکه ما بدیم. اما بعد شما به ما این موضوع «والد - بالغ - کودک» را درس دادید و ما حالا بهترییم. با وجود این، وقتی برمی‌گردیم خانه، یا ما را مسخره می‌کنند یا کارهایی می‌کنند که احساس ناراحتی بکنیم. گاهی اوقات، وقتی من می‌خواهم همه چیز را با زبان خودم تشریح کنم پدرم حرفم را قطع می‌کند و می‌گوید: «این مزخرفات «والد» و فلان را بریز دور و هر کاری من می‌گویم بکن!» دلم می‌خواست طوری می‌شد که پدر و مادرها هم واقعاً علاقه‌مند می‌شدند و همین چیزهایی را که ما یاد می‌گیریم آنها هم یاد می‌گرفتند. کاش همیشه همانطور که از بچگی روی سر ما خراب می‌شدند، دیگر خراب نمی‌شدند.» پدر و مادر این پسر اول خودشان حاضر نبودند طرح را قبول کنند، یا به گروهها بیایند. ولی بالاخره متقاعد شدند و پس از مدتی، از اینکه با چه سرعتی اوضاع در خانه بهبود می‌یافت، بسیار تحت تأثیر قرار گرفتند.

بسیاری از قاعده‌سازیهای مؤثرتر کار ما از طریق نوجوانان بین سیزده تا نوزده سال‌القاء می‌شوند. انگار که همیشه هشت نه دستگاه مجهز کامپیوتر در یک اتاق گذاشته‌ایم، تمامشان روشن و مشغول کارند تا معانی تازه‌ای برای زندگی و خوی و رفتار مردم بدست آورند. مثلاً، دختر جوانی در یکی از گروه‌ها گفت: «به نظر من «والد» بیشتر به فکر «والد» است تا به فکر کل شخص. به عقیده من «بالغ» است که می‌تواند بفهمد که «کودک» من احساسهایی دارد که مهم‌اند.» در موقعیتی دیگر یکی از آنها گفت: «به گمان من آن قسمت از ما که فکر می‌کند بعداً می‌آید، قسمت احساس ما اول بود. بعد قسمت فکر کردن آمد. برای من وقتی می‌گویم «احساس می‌کنم» بیشتر جامع و صحیح به نظرم می‌آید تا وقتی می‌گویم «من فکر می‌کنم». آدم می‌تواند از «من فکر می‌کنم» عقب بکشد، اما «من احساس می‌کنم» خیلی عمیق و خیلی صمیمانه به نظر می‌آید.» دیگری می‌گفت: «فقط «بالغ» من است که می‌تواند به پدر و مادرم افتخار کند! «کودک» من از دست آنها خیلی کفری است.» بسیاری از پدر و مادرها می‌ترسند به «بالغ» فرزندان خود در تصمیمهای عمده اعتماد کنند. پدر دختر جوانی می‌گفت: «وقتی پنج سالش بود و با تیغ بازی می‌کرد من آن را از دستش می‌گرفتم، اما حالا که می‌بینم دارد با چیزهای خطرناک‌تری بازی می‌کند بد او چه بگویم - بگویم برو بازی کن؟» اختلاف مراتب اینجاست که در پنج سالگی او به اندازه کافی اطلاعات در کامپیوترش نداشت که کاملاً خطرات ناشی از عواقب بریدگی و احتمالاً حتی مرگ را درک کند. اما در چهارده سالگی دارد، یا می‌تواند داشته باشد، تا بتواند با آن عواقب بسیاری از اعمال خود را بفهمد - البته به شرط آنکه طی این سالیان پدر و مادر قصور نکرده و او را با واقعیتها، ارزشها، و اهمیت مردم و ارزش خودش آشنا کرده باشند.

اعتماد به «بالغ» نوجوان، تنها راه سازنده‌ای است که پدر و مادر می‌توانند برای مقابله با انواع و اقسام مسائل اعصاب خردکنی که یک نوجوان در حال بلوغ می‌تواند به خانه بیاورد، از آن استفاده کنند. اگر دختر نوبالغ یک روز به خانه آمد و اعلام کرد که «من آبستنم» این حرف می‌تواند دفعه‌تاً عقبه دستگاه سنجش «والد - بالغ - کودک» پدر و مادر را از جا بکند و به آسمان پرتاب کند. جنبه «والد» در پدر و مادر با سرکوفت و حکم بد صعود می‌کند. «کودک» درون آنها با ترس به گریه می‌افتد و غمکین می‌شود (یک بدبختی دیگر!) و حالت احتضار قربانی شدن

معصومانه پیدا می‌کنند (چطور توانستی این کار را با ما بکنی؟) و در عین حال احساس گناه هم می‌کنند (چون «والد» درون، «کودک» درون آنها را بدخاطر کاری که نباید می‌شده شلاق می‌زند). بر اثر اعلام چنین خبری پدر و مادر چه می‌توانند بکنند؟ اگر فقط «والد» و «کودک» درون آنها بایستند و دستها را بهم بمالند. آدم می‌تواند بگوید «بالغ» رفته غاز بچراند، یا رفته جوابی پیدا کند. «بالغ» می‌تواند تصمیم بگیرد که در جواب این اعلام دختر، کدام یک از «والد» یا «کودک» باید اطلاعاتی بیرون دهد که فعلاً در این وضع بحرانی جوابی سازنده و صحیح باشد - و در عین حال برای منابع درونی دختر برای مواجهه با این واقعیت مشکل نیز کمکی بشمار بیاید. یکی از قویترین کمکها به قدرت درون دختر آن است که ببیند چگونه پدر و مادرش، در حینی که در جدال با احساسهای یأس‌آور خودشان‌اند، مع‌هذا هنوز اوضاع را در کنترل «بالغ» نگه می‌دارند، تا ببینند براساس آنکه چه کاری مقرون به واقعیت و چه راهی محبت‌آمیز است، راه‌حلی برای این مسئله برنامه‌ریزی کنند.

دختر نیز، طی ماههای آینده، به مقدار بسیار زیادی کنترل از این نوع احتیاج خواهد داشت. «بالغ» می‌تواند تمام واقعیتهای موجود را محاسبه کند: احساسهای پدر و مادرش را و احساس خودش را، شکنجه گفتگوی درونی را که در آنها و در خودش جریان پیدا می‌کند، احساس «غیر خوب» غائی را که در آنها و در خودش بازنواخته می‌شود، شرم و ننگی را که به خانواده تحمیل شده و آنها همه باید آن را تحمل کنند، مشکل انجام آنچه باید انجام داده شود، تصمیم‌گیری برای اینکه با بچه [بچه حرامزاده‌ای که خواهد آمد] چه باید بکنند - و خلاصه، عواقب کار.

در بسیاری از خانواده‌های ما ضربه روحی هولناک‌تری هم وجود دارد، و آن موقعی است که دختر به خانه می‌آید و اعلام می‌کند که «امشب با جان قرار دارم بروم بیرون. جان یک سیاهپوست است.» در جامعه ما [آمریکا] دلهره اجتماعی اغلب خانواده‌ها در مورد تبعیض نژادی بدتر از ابستنی خارج از حیطه ازدواج است. طرز مواجهه بعضی از پدر و مادرها با چنین موقعیتی این است که فریاد بزنند: «غلط کردی! اگر یک دفعه دیگر شنیدم با آن پسره حتی حرف زدی چنان می‌زنم توی سرت که مخ نفهمت بیاید توی دهنت!» در آن «مخ نفهم» البته، این افکار هست که جان در مدرسه شاگرد اول است، رئیس انجمن فعالیتهای هنری و

سیاسی دانش آموزان است، از خانواده متشخصی است، قرار است سال آینده به دانشگاه برود، و خلاصه یسر عالی و ایده آلی است - البته سوای آنکه سیاهپوست است. نکته دیگری هم که برای دختر مسئله را پیچیده تر می کند این است که در مدرسه به او آموخته بودند آزادی و برابری اساس جامعه و دموکراسی امریکاست، و انسانهای جامعه متری باید تبعیض نژادی را کنار بگذارند و دورویی را محکوم و نابود کنند. وقتی عکس العمل پدر و مادر در مورد مسئله دختر فقط «والد» است، نتیجه این رفتار متقابل برای دختر جوان این است که ورطه بین او و آنها (بین واقعیت درک شده و واقعیت آنها) عمیق تر از آن است که او خیال می کرد. البته طریق دیگری هم برای مواجه شدن با مسئله دختر وجود دارد: طریق «بالغ» - که واقعیت های تلخ زندگی را نه از دیدگاه خصمانه بلکه از دیدگاه اینکه آنها بخش اساسی ارزشیابی هستند می نگرد - و اینکه در صورت کلی چه باید کرد. بر انسانی واقعاً شایسته و وارسته لازم است که در اینجا «بالغ-بالغ» عمل کند و مسئله آمیزش نژادها را بپذیرد. حقیقت این است که جامعه ما این امر را هنوز تأیید نمی کند. اغلب اعضاء کلیساها هم علیرغم اعلامیه های رسمی و خشک و خالی، هنوز عملاً این امر را قبول نمی کنند، و با عذر و بهانه های مختلف، آن را رد می کنند. یک روز ممکن است قبول کنند. آیا این دختر و پسر جوان «بالغی» آنچنان قوی و محکم دارند که بتوانند پیوندی استوار و موفقیت آمیز را تحت چنین شرایط و عواقبی برقرار کنند؟ بعضی زوجها دارند، این زوج چطور؟ برای آنها تنها راه حل این مسئله یک مرور کلی و واقع بینانه بر عواقب کار است. ریسک هست، اما از طرف دیگر امکان تقویت و تعالی «بالغ» نیز هست، که خود را برای استقلال و وارستگی نهایی آماده کند.

یکی از نمونه های نقص بعضی از احکام پدر و مادرها، در زمینه روابط جنسی خارج از حیطه ازدواج است. پرچم سرخ آبستنی و امراض مقاربتی که برای والدین [امریکایی] در نسلهای گذشته نیز کم و بیش با موفقیت در اهتزاز بود، امروز بر اثر پیشرفت علم و داروها و قرصها، نیمه افراشته است. اما هنوز مسئله تولید شرم و ننگ ناشی از آبستنی خارج از حیطه ازدواج برای خانواده ها مسئله حادی است، گرچه حدت و شدت گذشته را ندارد، زیرا امروز بیشتر تجربه های امور جنسی قبل از ازدواج، اگر تحت شرایط و کنترل طرفین باشد، ظاهراً با دید مثبت تری پذیرفته

می‌شود. این کار در جامعه ما متأسفانه در مجلاتی مثل «پلی‌بوی» (Playboy)، آگهیهای تجارتي و فیلمهای سینما و در حقيقت در جنبه‌های بسیار زيادی از زندگي بزرگسالان، شکوهمندی یافته است. اما نظر «بالغ» بر این موضوع متفاوت است. «بالغ» می‌پرسد: «این کار در شخصیت انسان چه تأثیری دارد؟» جناب کشیش فورست آ. آلدريچ (Reverend Forest A. Aldrich) مسئله را بدین صورت بیان می‌کند:

بسیاری از جوانان این طرز فکر را برای خودشان برگزیده‌اند که اگر دو نفر موافقت کنند که با هم روابط جنسی داشته باشند، و هر دو هم توافق داشته باشند که این رابطه‌ای دائمی نیست، و هیچکس هم ناراحت نشود، خوب پس چه عیب دارد؟ عیب اینجاست که یک چیز با ارزش زندگي - روابط جنسی - بی‌ارزش شده است. تبدیل به چیزی راحت و هردمیل شده و دیگر آن ارزشی را که اخلاقاً از آن منبعت می‌شود ندارد. نکته [برای آنها] اینجاست که تجربه بیخطر باشد، و بگذرد. گناه روابط جنسی خارج از حیطه ازدواج آن نیست که چیزی داده می‌شود، بلکه آن است که به اندازه کافی داده نمی‌شود! [۳]

هیچ حکم مطلقی وجود ندارد - جز این رذالت که از انسانها بصورت یک شیء یا یک متاع استفاده شود - حتی اگر یکی از طرفین خود آدم باشد. اگر نهایتاً یک رابطه موقتی اعتماد به نفس شخص را تضعیف کند، یا احساس «غیر خوب» او را تشدید کند، بنابراین روابط جنسی خارج از حیطه ازدواج فقط باعث تسکین جسمانی از التهاب درون است، و برای هر دو انسان ذی‌ربط هیچگونه شور و لذت نامحدودی در احساس و اعتماد و صمیمیت آنها نسبت به یکدیگر تولید نمی‌کند. «بالغ» انسان چگونه ممکن است چنین رابطه‌ای را غرورآمیز تلقی کند - در حالی که عده زیاد دیگری نیز قبل از این همین فرصت را با همبستر او داشته‌اند؟ بسیاری از چنین دختران به من گفته‌اند که از روابط لذت واقعی نمی‌برند و به ارضاء نهایی [اورگاسم] نمی‌رسند. دختری می‌گفت: «شنیده بودم این باید چیز خیلی عالی باشد. من چیزی نمی‌فهمم. هیچ خوب نیست.» پسری در جواب این که آیا دوست دختر او از این کار لذت برد (به اورگاسم رسید) یا نه جواب داد:

«نمی‌دانم. نمی‌توانستم از او سؤال کنم. ما آنقدرها با هم صمیمی نبودیم.» روابط جنسی خارج از حیطه صمیمیت بسیار خصوصی می‌تواند در اعتماد به نفس شخص اثر بدی داشته باشد. این در مورد ازدواج هم صادق است.

کتاب بی‌نظیری که درباره تمام واقعیت‌های مربوط به روابط جنسی که نوجوانان دوره بلوغ، و همچنین والدینشان، با آنها مواجه هستند بحث می‌کند کتاب دوران بلوغ و روابط جنسی نوشته اسقف جیمز پایک (Bishop James Pike) است. پیام اصلی کتاب این است که روابط جنسی از مسئولیت‌های اخلاقی بشری جدا نیست.

در اینجا ما فقط با اصول و معیارها [ی اجتماعی] سروکار نداریم بلکه با تأثیر متقینی سروکار داریم که تصمیم یک فرد روی فرد دیگر می‌گذارد - چه خوب، چه بد. همانطور که مارتین باهر (Martin Buher) فیلسوف الهیات با چنان شیوایی اشاره کرده است: رابطه انسان و خداوند رابطه «من و او» نیست بلکه رابطه «من و تو» است. به همین منوال، هر نوع پیوندی بین یک انسان و انسان دیگر نیز باید رابطه «من و تو» باشد: یعنی یک عرف اخلاقی نهادی. و این بدان معناست که با انسانیا نباید مانند اشیاء رفتار کرد. [۴]

در هر مورد، تصمیم هر چه باشد نکته اینجاست که باید تصمیمی مسئولانه باشد. اسقف پایک ادامه می‌دهد:

در دراز مدت، حتی اساسی‌تر از آنچه پسران و دختران ما دقیقاً در زندگی خواهند کرد، چیزی است که آنها باید از مفهوم عمل روابط جنسی درک کنند: که این یک چیز مقدس است؛ علامتی بیرونی و قابل رؤیت از لطف و محبتی درونی و معنوی. جنبه جسمانی، نه فقط درگیری معنوی و احساسی آن را بین یک مرد و یک زن بیان می‌کند، بلکه وسیله‌ای است که آن درگیری را قوت می‌بخشد. این چیز خوبی است. هر محدودیتی که بتوان بدرستی بر آن قائل شد، چه از نظر استبدادپرستان و چه از نظر اگزیستانسیالیستها، باید در این حیطه باشد که این چیز خوبی است. آنچنان خوب که نباید از آن در موقعیت‌های بخصوصی استفاده کرد. اگر تأکید بر اساس این باشد که عمل

رابطه جنسی چیز خوبی است و نه چیز بدی. جوانان با طرز فکر جامعتری به ازدواج وارد می‌شوند. و امکان ارضاء جنسی بیشتری را در ازدواج خواهند داشت.

بنابراین مسئله اصلی بدین صورت باقی می‌ماند: چطور ممکن است عقایدی مانند آنچه را که در فوق آمد موضوع صحبت بین نوجوانان از یک طرف و پدران و مادران آنها از طرف دیگر قرار داد - در حالی که بین این دو دیواری از سکوت، رودربایستی، عدم اعتماد یا انزجار کشیده شده است؟ نوجوان از حرف زدن با «مامان» و «بابا» مطلقاً خودداری می‌کند. «چرا اصلاً با آنها حرف بزنم؟» میدونم همیشه حرفشان چیه.

گفتگوی واقعی زیر، بین من و یک دختر پانزده ساله که در یکی از گروه‌هایم بود انجام شده و نمایانگر روشی است که طرح «والد - بالغ - کودک» را می‌توان برای صحبت کردن با نوجوانان دربارهٔ مشکلترین مسائل آنها، من جمله روابط جنسی که از پیچیده‌ترین مسائل آنهاست به کار برد. در تحریر این گفتگو، «د» مخفف «دکتر» و «س» مخفف «سارا» اسم دختر است (که اسم واقعی او نیست).

س: می‌دانید، شما درست عین یک روانکاو حرف می‌زنید... البته روانکاو که هستید. اما خیلی تیپ آنها حرف می‌زنید.

د: این کار بد است؟

س: خوب، درست مثل این برنامه‌های تلویزیونی است که روانشناسی و روانکاوی را نشان می‌دهند، که من بدم می‌آید. و من هم الآن درست دارم عین یک بیمار روانی تیپیک حرف می‌زنم. یعنی مقصودم این است که خوب آنهم که هستم، می‌دانم.

د: چرا «والد - بالغ - کودک» حرف نزنیم؟

س: اوه، نه. امروز نمی‌توانم. امروز نمی‌توانم از آن استفاده کنم. الآن هم استفاده نمی‌کنم. من دارم همه چیزها را و تمام کارها را کاملاً و تماماً قاطی می‌کنم.

د: می‌دانی داری چه می‌گویی؟

س: نه!

د: داری به این بابا که اینجا نشسته و ادای روانکاوها را درمی‌آورد می‌گویی «جرات داری سعی کن مرا عوض کنی!» منظورت همین نیست؟

- س: من کی چنین حرفی به شما زدم؟
- د: خوب، این چیزهایی است که القاء می‌کنی. من پرسیدم چرا از «والد-بالغ-کودک» استفاده نکنیم، و تو گفتی امروز نه. گفتی امروز نمی‌خواهم از آن استفاده کنم و جرأت داری مجبورم کن.
- س: نگفتم هیچوقت دیگر استفاده نمی‌کنم. گفتم امروز نمی‌کنم، و واقعاً هم دلم نمی‌خواهد امروز از آن استفاده کنم. امروز اعصابم داغون است. همین. دو روز است اصلاً اعصاب ندارم.
- د: و حالا امروز می‌خواهی با من «اعصاب» بازی کنی؟
- س: نه، نمی‌خواهم هیچ بازی بکنم. یک مسکن قوی‌تر می‌خواهم.
- د: یک مسکن قوی‌تر؟
- س: البته! من به یک مسکن خیلی قوی احتیاج دارم. امروز من نباید اصلاً می‌آمدم. می‌دانید، یعنی... نمی‌خواستم بیایم.
- د: یک مسکن قوی‌تر می‌خواهی برای اینکه حوصله نداری از «والد-بالغ-کودک»ات استفاده کنی.
- س: من همیشه استفاده می‌کنم؛ سعی خودم را هم کرده‌ام. اما زود عصبانی می‌شوم. و من -
- د: پس تازه چه خبر؟
- س: پس تازه چه خبر؟ (می‌خندد) اذیت نکنید. اما مقصودم این بود که من همیشه زود عصبانی می‌شوم... ولی وقتی از بیمارستان آمدم بیرون عصبانی نبودم.
- د: فقط همین؟ زود عصبانی می‌شوی؟
- س: نه. فقط همین نیست. سعی می‌کنم نشوم. اما بعضی وقتها هستم.
- د: جوش میاری؟
- س: نه خیلی زیاد. اما می‌بینم عصبانی شده‌ام و بعد وقتی سعی می‌کنم همه چیز را توی خودم نگه دارم، می‌بینم تمام اندرونم لرزان و بد و داغون است. می‌فهمید؟... از همه چیز بدم می‌آید و امروز از همه نفرت دارم. می‌خواهم اصلاً روانکاوی را ول کنم... خوب حالا دیگر درست مثل بیمارهای روانی حرف می‌زنم!
- د: با لبخند... خوشحالم که لبخند می‌زنی.

س: می‌توانم درباره‌اش لبخند بزنم. من ... عصبانی‌ام کرده. اما می‌دانید من چکار می‌کنم؟

د: چی؟

س: اگر لبخند بزنم بعد خنده‌ام می‌گیرد و این حال را منقلب می‌کند.

د: می‌توانی تعریف کنی که چی حالت را منقلب کرده؟

س: نه.

د: می‌خواهی گریه کنی؟

س: امیدوارم نکنم. نه، حال خوب است... من امروز کمی منقلبم. می‌دانستم - از

این حرفها بدم می‌آید. بیهوده است. چطور است اصلاً این جلسه‌ها را ول

کنیم و من فقط قرص بخورم؟ من که واقعاً چیزیم نیست. مگر من بجز سردرد

و این یک مشت چیز که... من اصلاً چه دردی دارم؟

د: نمی‌خواهی رشد کنی.

س: یک دفعه دیگر هم همین را به من گفتید. گفتید که من نمی‌خواهم رشد کنم

و بیایم بالا. زیاد منصفانه نیست.

د: من نمی‌دانم «بالا» کجاست... فقط گفتم «رشد کن». می‌دانی. یعنی مغزت را

برای فکرهای تازه باز کن.

س: برای چه فکرهایی؟

د: «والد - بالغ - کودک».

س: وقتی توی بیمارستان بودم فکرم را به این باز کردم. وقتی آمدم. خانه احساس

خوبی داشتم.

د: خوب چرا امروز «بالغ»ت وصل نشده؟

س: نمی‌دانم.

د: تنها چیزهایی که تا حالا توانستی بگویی این است که: اعصاب ندارم،

نمی‌توانم، امروز نباید می‌آمدم، تو یک روانکاو پیری، و من یک مریض

روانی‌ام.

س: خوب، امروز مثل اینکه فقط همین هستم.

د: خوب، این خودش بیان خوبی بود. مثل اینکه از طرف «بالغ» آمد. پس امروز

این هستم.

س: من نمی‌توانم هر روز «والد-بالغ-کودک» باشم.

د: اگر می‌توانستی بد نبود. من هستم.

س: بسیار خوب. اگر شما می‌توانید خوب است. اما من الآن نمی‌توانم.

د: او، چرا نه؟

س: برای اینکه من -

د: «کودک»ات می‌خواهد همه چیز را قبضه کند.

س: خوب، بعضی اوقات، گاهی، حدس می‌زنم انگار اینطوری می‌شود... من که

تمام عمرم از «والد-بالغ-کودک» استفاده نکرده‌ام. یا امسال همه‌اش نکرده‌ام.

یا اصلاً هیچی... نمی‌دانم.

د: تو و پدرت با هم چطورید؟

س: من... من با پدر و مادرم خیلی خوب بوده‌ام.

د: مادرت چطور است؟

س: خوب است. ما هیچوقت با هم اینقدر... اینقدر نزدیک نبوده‌ایم. من با هر

دوستان خوب و بامحبت بوده‌ام، سعی کرده‌ام از آن دخترهایی باشم که آنها

دوست دارند. برای اینکه، نمی‌دانم چه جوری بگویم، برای اینکه یک جور

احساس گناه دارم، چون، نمی‌دانم، تا حالا انگار بد بوده‌ام و از این حرفها.

د: خیلی خوب. بیا شصت ثانیه در این باره حرف بزنیم. برای اینکه من فکر

نمی‌کنم آن جور حرفها به جایی برسد، یعنی این حرفها که بگویی بد بوده‌ای.

س: اگر من بخواهم اینطوری خودم را با روانکاوی مشغول کنم می‌توانم همین جا

بنشینم و تا روز قیامت خودم را روانکاوی کنم.

د: مگر بد است؟

س: خوب، بله.

د: اگر به جوابهایی برسیم که بد نیست.

س: نه همیشه نمی‌شود. من یک دوست نزدیک دارم که تقریباً دیوانه است - فکر

می‌کنم. او هیچوقت پیش دکتر و روانشناس و از این حرفها نمی‌رود.

سالهاست او را می‌شناسم. سالهاست که همینطوری است، و آنقدر از واقعیت

دور افتاده که واقعاً اسفناک شده. اما همیشه خدا خودش را روانکاوی می‌کند.

کتاب زیاد می‌خواند.

د: سن دوران بلوغه؟

س: آره.

د: خوب، روانکاوی کردن بد نیست. اما آدم باید وسایلش را داشته باشد. اما تو «والد-بالغ-کودک» بلدی که خودت را روانکاوی کنی و «والد-بالغ-کودک» به تو جوابهایی را که احتیاج داشته باشی می‌دهد.

س: اما خوب، باشد. یک چیزی را می‌خواهم بگویم. من نمی‌خواهم - یعنی فکر نمی‌کنم - که می‌خواهم «بالغ» خودم را تمام وقت بکار بیندازم. ولی گاهی اوقات، بیشتر اوقات، سعی می‌کنم از آن استفاده کنم. گاهی اوقات اصلاً نمی‌خواهم از آن استفاده کنم. لج می‌کنم. یک جور جنگ درونی می‌شود. آخر انگار آدم تقریباً کامل و بی‌نقص می‌شود. انگار آدم تمام کارها را درست و صحیح و بموقع انجام می‌دهد. انگار آدم در آن موقع انسان نیست.

د: می‌فهمم مقصودت چیه. البته ما قبل از این هم گفتیم که «کودک» شخص است که شخص را جالب و هیجان‌انگیز به دیگران نشان می‌دهد. بنابراین مقصود ما این نیست که «کودک» را با لگد بیندازیم بیرون، یا اصلاً خاموشش کنیم... می‌شود گفت که «والد-بالغ-کودک» همیشه هست، یعنی «والد» و «بالغ» و «کودک» همیشه حاضر هستند. درست است که «کودک» ممکن است به «بالغ» فشار بیاورد و خودش کنترل رفتار را به عهده بگیرد، یا در همین موقع ممکن است «والد» کنترل رفتار را به عهده بگیرد و به «بالغ» فشار بیاورد که خاموش باشد. من فکر می‌کنم که لم کار اینجاست که باید همیشه «بالغ» را وصل کرد و حاضر نگه داشت، حتی وقتی «کودک» آزاد است و بازی می‌کند. اگر «کودک» می‌خواهد بازی کند «بالغ» می‌تواند همراه باشد و مطمئن بشود که همه کارها مناسب است، زیرا موقعی که دخترهای بزرگ به دردسر می‌افتند موقعی است که «کودک» رهاست و بازی می‌کند. و بازیهایی را بازی می‌کنند که ممکن است خطرناک باشد... درست است؟

س: یعنی مثل وقتیایی که آدم مردم را اذیت می‌کند - چیزی مثل آن؟

د: خوب...

س: و نداند چه موقعی جلو خودش را بگیرد؟

د: بله، درست است که شخص نداند چه موقع - یعنی «بالغ» نداند چه موقع بگوید نه. و «کودک» را سر جایش بنشانند، و خوب هم بنشانند... وگرنه یک نفر توی دردسر می افتد.

س: یعنی برای هر چیزی؟

د: بله - هر چیزی. «کودک» ممکن است بخواهد یک چیز را بردارد که متعلق به او نیست، یا ممکن است بخواهد از یک نفر دیگر استفاده کند، ممکن است بخواهد یک نفر را با زرنگی توی دست خودش بچرخاند و از او سوء استفاده کند.

س: اوه، اینطوری حرف نزنید.

د: من دیده ام که چطور بچه های کوچک بزرگترها را با زرنگی بازی می دهند و از آنها استفاده می کنند.

س: من؟ من با زرنگی دیگران را بازی می دهم.

د: خوب، من نمی دانم دو کلمه «صحیح نیست» در اینجا مناسب است یا نه. ولی اگر تو فرضاً کسی را با زرنگی بازی دادی و آن شخص به قول خودت کفری شد یا حال بدی پیدا کرد آنوقت تو می خواهی دیگر از این عادت خودت را خلاص کنی. یا اگر من به خودم اجازه دادم با کسی چنین کاری را بکنم و بعد من خودم حالم منقلب شد، یا اگر من با کسی این کار را کردم و خودم هم متوجه نبودم و بعد آنها با من تلافی کردند آنوقت البته باز هم منقلب می شوم. می بینی؟ بنابراین ما کجا یاد گرفتیم که آگاهانه یا ناآگاهانه، با زرنگی مردم را توی دستهای خودمان بگیریم و هر کاری خواستیم با آنها بکنیم - در سن سه سالگی یا شاید هم دو سالگی.

س: خوب، چطور می شود که، یعنی چطوری این کار ادامه پیدا می کند؟ یعنی من با پدرم این کار را می کردم و هنوز هم تا حدی می کنم، نمی دانم، شاید شما اسم این کار مرا با زرنگی کسی را بازی دادن نگذارید، اما من شاید بتوانم، یعنی بتوانم اسمش را همین بگذارم. و او اجازه می داد که من با او با زرنگی خودم و خواسته های خودم هر کاری می خواستم بکنم. برای اینکه، من نمی دانم چه چیزی بود، شاید هم می دانستم، شاید بود، و من از این کارها می کردم. شاید هم نمی کردم.

د: خوب، از آنچه که بین تو و پدرت هست برمی آید که تو با او چنین کارهایی را کنی. و این بیشترش روی این اصل است که پدرت از وجود تو که دخترش هستی لذت می برد. می دانی دیگر، او از اینکه ترا خوشحال ببیند و ببیند که تو کارهایی را که دوست داری می کنی لذت می برد، و از اینکه چیزی به تو بدهد لذت می برد. این قسمتی از طبیعت پدر یک دختر در حال بلوغ است، ولی دختر هم می تواند از این نوع بخششها و سخاوتهای استفاده بکند، و از احساسهای او سوءاستفاده بکند و این البته نه برای تو و نه برای او هیچکدام خوب نیست، چون بالاخره به یک نوع درگیری منجر می شود.

س: من از این کارها کرده ام.

د: چکار کردی؟

س: من از این فرصتها استفاده کردم. از احساسهای او استفاده کردم. انتظار داشتم که هر چی می خواستم به من بدهد. انتظار داشتم هر... یعنی انتظار خیلی چیزها را داشتم، ولی از طرف دیگر او بشدت به من محبت داشت ولی من حتی نمی گذاشتم به من دست بزند، مگر اینکه من توی یکی از خلقهای خوبم بودم و حالش را داشتم. گاهی اوقات هر جا او بود من بلند می شدم می رفتم، گاهی هم عمداً با او خشونت می کردم. این وضع حتی توی بیمارستان هم که بودم، ادامه داشت. و بعد یک شب وقتی داشت مرا می برد بیمارستان یک کار خیلی هولناکی با او کردم. وقتی خدا حافظی کرد و داشت می رفت توی آسانسور خواست مرا بغل کند و ببوسد، ولی من خودم را عقب کشیدم و گفتم که نمی خواهم این کار را بکند. بعد من یک جوری خندیدم و گفتم «کفریت میکنه، نه؟» انگار که دلم بخواد عملاً عاطفه پدری او را جریحه دار بکنم، و او گفت «بله»، و گفت با من موافق است. بعد من خودم احساس بدی داشتم.

د: بعد تو او را بغل کردی؟

س: نه.

د: این خوب نیست، برای اینکه «بالغ» تو اجازه می داد که پدرت «کودک» ترا بغل کند، چون «بالغ» تو آنقدر ارزشها را احساس می کند که نخواهد عاطفه پدرت را، یا هر کس را که اهمیت دارد جریحه دار کند.

س: اما حالا سعی می‌کنم این کار را نکنم. حالا اگر خواست بغلم کند اجازه می‌دهم، حتی اگر حالش را هم نداشته باشم. اما به هر حال اجازه می‌دهم بغلم کند، فقط همین. اما من محبت هم به او نشان داده‌ام.

د: دلت نمی‌خواهد تو هم متقابلاً او را بغل کنی؟

س: گاهی اوقات چرا، وقتی در خلق خوبی هستم می‌روم جلو و صورتش را ماچ می‌کنم - یا چیزی شبیه این، و به او نشان می‌دهم که دوستش دارم و با او خیلی خوب هستم؛ این کار را با مادرم هم می‌کنم. من این کارها را عمداً می‌کنم که به آنها نشان بدهم بهشان محبت دارم. ولی خوب تمامشان هم تظاهری نبوده، چون احساسی هم داشتم...

د: می‌بینی ... مسئله محبت با جنس مخالف این است که «کودک» درون آدم از «عشق» (سکس) می‌ترسد. حالا می‌خواهد یک احساس باشد یا از نوع دیگرش. «والد» درون تو دارد «کودک» ترا نگاه می‌کند و «کودک» (از سکس) به خاطر «والد» می‌ترسد. اما بالغ می‌گویند نگاه کن عیبی ندارد، برای تو بد نیست، بی‌مناسبت هم نیست، و در حقیقت کاملاً مناسبت دارد که اجازه بدی پدرت ترا بغل کند و ببوسد و تو هم به پدرت محبت کنی. و اگر توانستی این کارها را بکنی، این یک برتری استادانه «بالغ» بر «کودک» است.

س: من این کار را کرده‌ام.

د: کار خوبی است.

س: و خیلی هم خوب این کار را کرده‌ام.

د: اما هنوز خودت می‌دانی که این برای بچه‌های بین سیزده تا نوزده ساله مسئله‌ای است.

س: این فکرش را نکرده بودم.

د: مسئله واقعی است.

س: جدی؟

د: یک کلمه خیلی بزرگ اینجا هست. کلمه «تابو»^۱

س: من نمی‌فهمم.

(۱) Taboo: تابو، به معنی محرم، قداغن، حرام. - م.

د: نه؟ این سالهاست که نسل اندر نسل وجود داشته. روابط محبت‌آمیز به اضافه روابط جنسی، فقط با کسانی که با آدم پیوند خونی ندارند «خوب» است. در غیر اینصورت «منع شده» است، و «منع شده» بزرگی است. اما این اطلاعاتی است که باید رویش بررسی شود و تأیید بشود تا واقعیت معلوم شود. من فکر می‌کنم می‌توانم به هر جوان بین سیزده تا نوزده ساله کمک کنم که نسبت به پدر و مادرش روابط و احساس محبت‌آمیز طبیعی داشته باشد فقط به شرط اینکه خودشان بخواهند - که «بالغ» آنها یک سری اطلاعات را در مغزشان بررسی کند و مقداری واقعیات را آشکارا باز و روشن بکند. از طرف دیگر آدم می‌تواند با جنس مخالف خود مهربان باشد. نقطه سر سطر. چون می‌دانی دیگر، به همان دلیل که گفتم. یک بار که آنها این واقعیت را دیدند، و این اطلاعات روشن شد، می‌توانند آزادانه در سطح «بالغ» مهربان باشند، یا می‌توانند در سطح «کودک» مهربان باشند، و در اینجا است که «بالغ» می‌تواند «والد» را کنترل کند. «کودک» لازم نیست از «والد» بترسد چون «بالغ» این اطلاعات را برای روشن شدن واقعیت بررسی کرده است. اطلاعات «والد» تاریخ دارد و مال گذشته است - خودت می‌دانی - چه سنی است؟

س: سه سالگی.

د: درست است. و این اطلاعات کاملاً با واقعیات امروز فرق دارد. و علاوه بر این، همانطور که هر دو ما می‌دانیم، تو پدر خوبی داری و من وقتی شما دو نفر را با هم می‌بینم می‌توانم احساس کنم تو چقدر برای او مایه لذتی و چقدر مایه افتخارش هستی.

س: نه نیستم. گاهی وقتها آنقدر بدم که واقعاً تأسفاور است.

د: خوب چرا بدی؟

س: برای اینکه من خیلی بدبختی برای او درست کرده‌ام، و احساس می‌کنم حالا متأسفم. احساس می‌کنم از او یک هالو ساخته‌ام.

د: خوب، لابد آنقدر دوستش داری که - یک روز به من گفתי مجبوری این کارها را بکنی چون می‌خواهی یک جور فاصله را بین خودت و او حفظ کنی. گفתי نمی‌خواهی خیلی با هم نزدیک باشید.

س: ما همیشه بهم نزدیک بوده‌ایم، زیاده از حد نزدیک، واقعاً زیاده از حد. خیلی، خیلی نزدیک.

د: خوب، تو تنها دخترش هستی.

س: آره، گاهی اوقات او - و این واقعاً باعث تأسف هم هست - موضوع پسرها هم نیست، جدی، سعی می‌کنم. من چند تا دوست دارم که پسرند و گاهی بعضی چیزها درباره آنها هست که من، یعنی... چیزهایی را دوست ندارم و بدم می‌آید، برای اینکه آنها همه‌اش درباره سکس حرف می‌زنند، و اغلب بیشترشان، وقتی یکی از آنها دارد با من حرف می‌زند انگار احساس می‌کنم که یک چیزی از من می‌خواهد، و -

د: این به تو چه احساسی می‌دهد؟

س: زیاد خوب نیست، نمی‌دانم. دلم نمی‌خواهد کسی به من دست بزند، مگر اینکه خودم بخواهم به من دست بزنند، و پسرها هم همه‌اش دلشان می‌خواهد دست‌مالی کنند، و من از این کار بدم می‌آید. خیلی هم برایم سخت است که بگویم نکن یا نه. می‌توانم بگویم نه، اما می‌ترسم و آنها معمولاً فکر مرا می‌فهمند. ولی اگر یکی‌شان نفهمید کار ممکن است به جاهای باریک بکشد، بنابراین من باید مواظب باشم.

د: خوب، بگذار ببینم. همیشه سه نوع یا سه سری اطلاعات وجود دارد: «کودک» که می‌خواهد بازی کند، «والد» که می‌گوید این کار بد است، یا «عاقل باش» یا «مواظب باش»... دیگر اینکه می‌دانی، «والد» با یک سری احکام و فورمولها می‌آید که باید در اینجور موارد فقط این کارها را بکنی. اما بعد «بالغ» است که تمام این ملاحظات را بررسی می‌کند. «بالغ» می‌فهمد که «کودک» می‌خواهد بازی کند و می‌فهمد که «والد» می‌خواهد ممانعت کند - و لیست بسیار درازی از احکام دارد که می‌تواند بقبولاند. اما آهنگ واقعی که «بالغ» روی آن کوک شده این است که: «نگاه کن. ببین این رفتار فعلی دارد با من حرف می‌زند، انگار احساس می‌کنم که یک چیزی از من برای تو واقعاً چه اهمیتی دارد؟ از این کار چه چیزی عاید تو می‌شود؟ چه خطراتی دارد؟ چه ریسکهایی دارد؟ چه عواقبی دارد؟» یادت هست وقتی در گروه بودی و بحث می‌کردید دخترهایی که توی دردرس افتاده بودند تمامشان بدون استثناء

کاملاً نسبت به عواقب کور بودند. البته ما می‌دانیم که «بالغ» تنها نیرویی است که عواقب را می‌سنجد. «کودک» به عواقب علاقه‌مند نیست. «کودک» می‌خواهد بازی کند. چند تا از این دخترهای بین سیزده تا نوزده ساله که در گروه بودند. قبل از اینکه تصمیم بگیرند - که به اصطلاح تا آخرش بروند - کاملاً به عواقب فکر کرده بودند؟ من به تو می‌گویم چند تا - صفر تا - اما بعضیها هستند که «بالغ» خوبی دارند. چندتایی هستند و من آنها را دیده‌ام. بیشترشان در همین گروهها یاد گرفتند که چگونه یک «بالغ» توی خودشان توسعه بدهند.

س: برای این کار، خوب یادگرفتن این چیزها سخت نیست. اما آنها، آنها ارزشهای اخلاقی هستند. آدم بیشتر از پدر و مادرش یاد می‌گیرد، معمولاً. مثل خود من. آدم از بچه‌های دیگر هم خیلی چیزها یاد می‌گیرد. ما بین خودمان زیاد حرف می‌زنیم.

د: خوب، آنها ارزشهای اخلاقی هستند. اما چیزهایی واقع‌بینانه‌اند، و چیزهای اخلاقی مربوط به «بالغ» هم هستند، که مثلاً به قول خودت می‌گوید «خودت را جریحه‌دار نکن» و اگر تو مهمترین آدمهای دنیا هستی، و باید هم، به نحوی باشی، نسبت به خودت، آنوقت نمی‌خواهی آن را جریحه‌دار کنی. و نمی‌خواهی خودت را در موقعیتهایی قرار بدهی که به دردسر بیفتی، و همه چیز را خراب کنی، و غیره.

س: می‌دانید من چکار می‌کنم؟

د: چی؟

س: من عادت دارم اذیت کنم! و در حقیقت بعضی پسرها اسم مرا «آزاری» گذاشته‌اند. و این زیاد هم خوب نیست.

د: مقصودشان چیست؟ یعنی می‌گویند تو اول تشویقشان می‌کنی بعد می‌گویی نه؟

س: خوب، یک چیزی مثل این. مثلاً ممکن است با یک اشاره، یا با یک نگاه، یا همین که پهلوشان هستم، یا یک حرکت... گاهی اوقات متوجه نیستم... گاهی اوقات هم عمداً می‌کنم.

د: خوب، از دو جهت می‌شود به این موضوع نگاه کرد: یکی اینکه تو فقط خوبی

و مطلوبی و می خواهی به نحوی همینطور هم باشی، که خوب هم هست، و دیگر اینکه، می خواهی آنها را بفریبی و روابط داشته باشی، که -

س: خیلی بد است... و من حتی این کار را هم می کنم.

د: یعنی بفریبی برای روابط؟

س: آره.

د: خوب، می دانی این را کجا یاد گرفتی؟ - یعنی اینکه سعی کنی بخواهی کسی را فریفته کنی برای روابطی که دوست داری؟ فریفتن یکی از بازیهای است که دخترها خیلی زود یاد می گیرند. برای اینکه این کار چیزهای خوب و مامانی عایدشان می کند. بنابراین آنها این کار را از خیلی کوچکی یاد می گیرند.

س: چه وقت؟

د: پاپا به این عروسک کوچولوش نگاه می کند، و عروسک خیلی قشنگ و ملوس است، و خودش را برای پاپا لوس می کند و پاپا یک تکه شکلات گنده به او می دهد، یا یک اسباب بازی عظیم و مامانی برایش می خرد. بنابراین او پاداش خوشگل و ملوس بودن خودش را می گیرد.

س: (می خندد) شاید من هم همینطوری یاد گرفتم. پس تقصیر پدرم است!

د: مسئله تقصیر نیست. این لذت پدر است. و برای دختر هم طبیعی است.

س: آره. اما این کار را همینطوری با دیگران هم نمی -

د: خوب، این کار هم زیاد بد نیست. مگر نه؟

س: اوه، آره.

د: ولی این به شرطی است که «بالغ» همراه «کودک» که دارد بازی می کند باشد! مثل بازی فریفتن برای روابط، یا بازی اذیت پسرها، یا روابط جنسی، یا هر اسمی که می خواهی روی آن بگذاری - اما «بالغ» باید آنجا باشد که رفتار متقابل را کنترل کند.

س: فقط پسرها نیستند، مردها هم هستند. اگر مردی به من نگاه کند من خوشم می آید. البته اگر از آن نگاههای کثیف نباشد. و من بیشتر اوقات یعنی بیشتر از نصف، راستش، می دانید، بدم نمی آید. یعنی فکر نمی کنم به من اهانت شده. اگر چه کمی می ترسم، نه نمی ترسم، معمولاً نمی ترسم. اما دوباره نگاه نمی کنم.

د: در واقع چیزی که او دارد می‌گوید تو داری می‌گویی: او می‌گوید «نگاه کن، من دلم می‌خواهد از تو استفاده کنم.» و تو می‌گویی «میدونم ای فلان فلان شده، اما نمی‌گذارم به مرادت برسی.» و حالا باز برمی‌گردیم به همان موضوع با زرنگی کسی را توی دستهای خود چرخاندن. خودت که می‌دانی. تو دوست داری که اذیت بازی کنی یا فریفتن بازی کنی برای اینکه به شکلات برسی. و اینجا یک چیز دیگر هم هست - رفتار متقابلی است که هر دختری خوشش می‌آید. این طینت اخلاقی زن بودن است. اما تو واقعاً به این چیزها احتیاج نداری. هر زنی بازیهای خودش را بازی می‌کند، برای اینکه باید طبیعت زنانه‌اش را حفظ کند، که برای طینت اخلاقی او خوب است. اما مردی که وعده «همه چیز» می‌دهد، یک چیزی هم در عوض می‌خواهد، و این موضوعی است که «بالغ» باید مہیای پاسخ دادنش باشد. بعضی از این ناقلها واقعاً «همه چیز» تابناکی دارند، خودت که می‌دانی، همه چیز از طلای ناب، قد بلند، خوشگل، شانه‌های سببر، و غیره. اما تنها کاری که تو باید بکنی مثل مکالمه‌ای که در اینجا داشتیم، باید تمام اطلاعاتی را که داری باز و آشکار محاسبه کنی، و باید بدانی پس از اینکه با «بالغ» مشورت کردی - یک حق انتخاب داری، و مجبور نیستی به او تسلیم بشوی مثل بعضی دخترها که این تنها چاره آنهاست. تو «بالغ» خوبی داری، تو این چاره را داری که بازی را تا یک مرحله‌اش بازی کنی و در آن نقطه بگویی از ملاقات شما خوشوقت شدم، خداحافظ. و بعد هر چه...

س: اوه، این مرا می‌ترساند. هیچوقت نمی‌توانم بگذارم چنین اتفاقی بیفتد. مگر اینکه زورکی باشد. هیچوقت نمی‌خواهم کار به اینجاها بکشد.

د: چرا می‌ترسی؟

س: نمی‌دانم، برای اینکه مرا می‌ترساند.

د: شاید تو از آنهایی باشی که باید بترسی تا بتوانی «کودک» خودت را تحت کنترل دریاوری... وقتی در «بالغ» خوبی که داری به اندازه کافی اعتماد به نفس پروراندی، دیگر می‌توانی خاطر جمع باشی، چون «بالغ» تو می‌تواند در هر موقعیت هر رفتار متقابلی را تحت کنترل بگیرد. برای تو، اگر چه «کودک» مشغول بازی است ولی «بالغ» مواظبش است، و این چیزی است که ترا همیشه نجات می‌دهد.

س: می بینم که وقت من تمام شده. خوب، شما را وقتی گروه دوباره شروع شد می بینم. خدا حافظ.

د: خوب، و یادت باشد: «من "خوب" هستم - شما "خوب" هستید».

(پایان مصاحبه)

طی سالهای دوره بلوغ، وقتی یک نوجوان ناگهان دیگر گوش شنوای حرفهای پدر و مادر مشتاق را از دست می دهد - در عین حال هم از یک جا، به نحوی، تشنه این است که از محبت و از دل نگرانی آنها به خاطر خودش بشنود. تشبیهی از این اشتیاق برای اطمینان مجدد نوجوانان چند وقت پیش به طور زیبایی از دهان دختر پنج ساله من بیرون آمد. یک روز که داشت روی جدول بین باغچه های گل راه می رفت مادرش گفت:

«مواظب باش وگرنه می افتی روی گلهای».

دخترم گفت: «دلت برای من سوخته یا برای گلهای؟»

«کودک» پنج ساله ای که درون هر نوجوان دوره بلوغ است نیز همین سؤال را می کند. اما این را به زبان نمی آورد. پدران و مادرانی که به چنین سؤالی حساسیت دارند، و از طریق عمل کردن به محبت، با ملاحظه و احترام به آنها ثابت می کنند که «برای تو عزیزم، برای تو نگرانیم»، خواهند دید که سالهای بلوغ می تواند شادیها و پاداشهایی ماوراء انتظارشان ایجاد کند.

معالجه چه وقت لازم می‌شود

ما وقتی با مسئله‌ای مواجه می‌شویم
فقط فکر می‌کنیم.

— جان دیویی^۱

اگر شخصی قوزک پایش در برود می‌تواند روی یک پا لنگ بزند، و بعد از مدتی بالاخره آن قوزک خوب می‌شود. هنگام لنگیدن هنوز می‌تواند از آن پا استفاده‌هایی بکند. اگر شخص یک پایش بشکند، برای حمایت آن پا معالجه و چوب زیربغل لازم دارد، تا آن پا شفا یابد. نقص جزئی یک مسئله است و معیوب شدن مسئله دیگری است. در مورد اولی مراقبت‌های پزشکی سودمند است، ولی در دومی اجباری است.

می‌توانیم احتیاج به درمان مسائل احساسی را تا حدی به همین چشم نگاه کنیم. «بالغ» شخص ممکن است از طریق ضبط‌های کهنه دچار نقایصی شود. ولی به هر حال شخص می‌تواند بر مشکلات فائق آید یا آنها را پشت سر بگذارد — بدون اینکه به معالجه احتیاج داشته باشد. معالجه ممکن است وضع را برای او بهتر کند، اما ضروری نیست. اما برای عده دیگری، «بالغ» چنان صدمه می‌بیند که دیگر نمی‌تواند درست کار کند. «بالغ» آنها بر اثر شکست‌های متعدد یا بر اثر احساس گناه از کار می‌افتد و فلج می‌شود. علائم ظاهری هم اغلب مشاهده می‌شود: مادر

(۱) John Dewey (۱۸۵۹ - ۱۹۵۲): فیلسوف امریکایی و از بانفوذترین پیشوایان اخیر تعلیم و

نمی‌تواند وظایف مادری خود را انجام دهد، کارگر نمی‌تواند از عهده وظایف شغلی‌اش برآید، بچه به مدرسه نمی‌رود. رفتار بعضی‌ها چنان نامناسب می‌شود که ممکن است قانون‌شکنی هم بکنند. برای اینگونه اشخاص معالجه لازم می‌شود، گرچه گروه اول نیز می‌توانند از نوع معالجات مقدماتی فایده ببرند.

تمام اشخاص می‌توانند تحلیل‌گر رفتار متقابل بشوند. معالجه می‌تواند این جریان را تسریع کند. معالجه به وسیله «تحلیل رفتار متقابل» اصولاً تجربه‌ای یادگرفتنی است؛ تجربه‌ای است که در آن شخص می‌تواند اطلاعاتی را که در تصمیم‌گیریهایش دخالت دارند از هم مجزا کند. به هیچگونه افسون یا شعبده‌ای از طرف یک متخصص خبره نیازی نیست. درمانگر از کلمات فقط به عنوان ابزاری برای ابراز آنچه می‌داند، و از رفتار متقابل برای درک رفتار کسی که نزد او می‌آید استفاده می‌کند. به طوریکه خود شخص نیز بتواند این تکنیک را یاد بگیرد و بکار ببرد. بقول یکی از دوستان روانکاو من: «بهترین تحلیل‌گر رفتار متقابلی که من می‌شناسم یک راننده کامیون است.» هدف از این تحلیل آن است که هر کس را متخصص رفتار متقابل خودش کنیم.

بسیاری از راههای معالجات روانکاو با هم متفاوتند. عقاید مردم هم در این باره متفاوت است. به همین دلیل است که مردم قبل از اینکه پیش دکتر روانپزشک یا متخصص روانکاو بروند (یا اجازه بدهند که آنها را پیش روانپزشک ببرند) در این باره خیلی با اندرون خودشان دست و پنجه نرم می‌کنند. بسیاری از مردم از اینکه حرفهای درونشان را پیش شخص دیگری فاش کنند دچار احساس عجیب و ناراحتی می‌شوند - حتی اگر آن شخص یک دکتر و متخصص حرفه‌ای و اخلاقاً رازنگه‌دار باشد. در آن لحظه‌ای که بیمار برای بار اول وارد اتاق دکتر می‌شود روحاً احساس تنهایی و ترس و خجالت می‌کند - و این البته به خاطر تصور احساس شکست است.

حتی اگر «بالغ» شخص او را به اتاق روانکاو بکشد، در آن لحظه اول «کودک» ناگهان بر او غلبه می‌کند و بنحوی بین او و دکتر رابطه «کودک - والد» آغاز می‌شود. «کودک» درون بیمار احساسهای خود را به زبان می‌آورد و می‌کوشد در همان ساعت اول رابطه‌ای با «والد» روانکاو برقرار کند. روانکاو این جلسه اول را «جلسه انتقال» نامیده‌اند - یعنی در این ساعت اول موقعیت طوری است که احساسهای

گذشته بیمار (و رفتار مربوط به آن احساسها در زمانی که بیمار بچه بود) ناگهان تحریک و به زمان حاضر آورده می‌شوند و در اینجا «کودک» درون بیمار در مقابل مقام رسمی پزشک همان حالتی را پیدا می‌کند که در بچگی در مقابل والدین خود می‌کرد. در حقیقت، اینگونه رفتار متقابل در تمام زندگی، چیزی نسبتاً عادی است، و عناصر آن در تمام برخوردهای ما با مقامات رسمی وجود دارد. مثلاً موقعی که پلیس یا مأمورین انتظامی جلو ماشین آدم را در جاده می‌گیرند. به عقیده روانکاوان وقتی مریض دیگر دچار چنین لحظات «انتقال احساسهای بچگی به زمان حال» نشود بهبود یافته است. در این مرحله از روانکاوی بیمار نیازی ندارد مطالبی را که می‌خواهد برای روانکاو فاش سازد، دستچین کند. به عبارت دیگر، بیمار دیگر از حضور در مقابل «والد» روانکاو هراسی ندارد. در روانکاوی سنتی، این مرحله را «تسلط بر مقاومت» می‌نامند.

در «تحلیل رفتار متقابل» ما از طریق شکل و محتوای «والد-بالغ-کودک» از روی بسیاری از این اثرات تعویقی انتقال و مقاومت، می‌گذریم. بیمار بزودی درمی‌یابد که با کسی که برای کمک به نزدش رفته در شرایط مساوی قرار گرفته است و نه در مقابل مقامی رسمی بلکه در مقابل آدمیزاد دیگری قرار دارد که مایل است دانش او را درباره خودش گسترش دهد، تا او هر چه زودتر بتواند تحلیل‌گر رفتار خود بشود. اگر بیمار گرفتار احساسهای انتقال و مقاومت باشد، این موانع، در همان جلسه اول، و به کمک خود او، از طریق آشنایی با «والد»، «بالغ» و «کودک» برطرف می‌شوند.

بنا به تجربه خود من، ساعت اول ویزیت بیمار اکنون دیگر تقریباً به این شکل ثابت درآمده است که حدود نیم ساعت اول را من به حرفهای او گوش می‌دهم. آنگاه نیم ساعت دوم را به آشنا کردن بیمار با اصول «والد-بالغ-کودک» می‌پردازم. بعد از آنکه بیمار معنی «والد» و «بالغ» و «کودک» را فهمید، در جلسات بعد، دوباره مشکل او را بزبان «والد-بالغ-کودک» که او اکنون یاد گرفته است مورد گفتگو قرار می‌دهیم. این ویژگی جدید بین من و بیمار معمولاً (به قول بسیاری از دست‌اندرکاران «تحلیل رفتار متقابل») خیلی زود «بالغ» بیمار را «به قلاب» می‌اندازد. با وجود این «کودک» ناراحت به آسانی تسلیم نمی‌شود. «کودک» ممکن است دوباره در جلسات متوالی ظهور کند (مقاومت کند) یا ممکن است در درمان

گروهی نیز ظاهر شود. با هر بار ظهور «کودک» یک تعبیر «بالغ-بالغ» انجام می‌شود که ماهیت این رفتار متقابل را که در «کودک» نهفته است و همچنین رنج و زحمتی را که در رفتارهای متقابل فرد در زندگی به بار می‌آورد، نشان می‌دهد.

همانطور که گفته شد، علم «تحلیل رفتار متقابل» در مراحل اولیه، اصولاً یک روش یاددادن و یادگرفتن است و هدف آن این است که: مفاهیم مشخصی را تثبیت کنیم تا به وسیله آن دو یا چند نفر بتوانند طی یک بررسی مشترک بفهمند که چگونه «والد» و «بالغ» و «کودک» در رفتار امروز انسانها ظاهر می‌شوند. به عقیده من همین جریان تثبیت زبان و مفاهیم خاص، در مراحل اولیهٔ معالجه، وجه امتیاز این نوع معالجه است و سبب خواهد شد تغییر محسوس در بیمار با عباراتی نظیر «احساس می‌کنم حالم خیلی بهتر است»، یا «امیدوار شده‌ام»... بیان گردد که اغلب در پایان جلسهٔ اول عباراتی از این دست شنیده می‌شود.

همچنین، در جلسهٔ اول، «قرارداد معالجه» نیز مورد بحث قرار می‌گیرد. از کلمهٔ «قرارداد» فقط به عنوان یک قول دو جانبه برای انتظارات متقابل استفاده می‌کنیم (من می‌خواهم یک چیزی را یاد بدهم و تو هم اینجا آمده‌ای که یک چیزی یاد بگیری). هیچگونه تضمینی در کار نیست و فقط قرار و مداری بین طرفین است که دکتر معالج و بیمار هر یک چه کارهایی خواهند کرد. هرگاه هر یک از طرفین از انتظارات مشترک اولیه بیراهه رفت تجدیدنظر در قرارداد کار ساده‌ای است. این گفتگو با زبان جدیدی که بین طرفین مطرح است و وسیله‌ای برای مشخص‌تر صحبت کردن بشمار می‌آید، آسانتر صورت می‌گیرد؛ بیمار می‌پذیرد که زبان «تحلیل رفتار متقابل» را یاد بگیرد و از آن برای تحلیل رفتار متقابل روزانهٔ خود استفاده کند. هدف درمان، ریشه کن کردن علائم آشکار ناراحتی؛ و روش درمان، آزاد ساختن «بالغ» است - به طوری که شخص بتواند حق انتخاب داشته باشد و راههای تازه‌ای برای زندگی خود «ماوراء محدودیتهایی که گذشته برای او ایجاد کرده است» بیابد.

تشخیص

اغلب، طی همان جلسهٔ اول، بیمار با صدایی ضعیف و خویشتن‌دار، که گویی منتظر شنیدن وحی مهمی از عالم بالاست می‌پرسد: «تشخیص شما چیست، دکتر؟» این

در حقیقت نوعی تحریک و فراخواندن برای رفتار «والد-کودک» است؛ و من اغلب از این سؤال بیمار با پرسیدن سؤال دیگری می‌گذرم؛ می‌پرسم: «آیا باید تشخیصی باشد؟» یا اینکه «تشخیص من برای شما چه فایده‌ای دارد؟» عقیده شخصی من این است که «تشخیص» روانکاو بیشتر مردم را به جای کمک، دچار «پسرفت» خواهد کرد. کارل میننجر (Carl Menninger) با این عقیده موافق است: «مردم پیش ما نمی‌آیند که یک برچسب لعنتی به پیشانی‌شان بچسبانیم. بلکه برای گرفتن کمک به نزد ما می‌آیند. مردم را از علائم دردی که دارند می‌شود نجات داد، اما از برچسب مرض، نه!»

در عرف طبابت، تشخیص بیماری معمولاً راه را برای گفتگوی طبیب و بیمار باز می‌کند. وقتی پزشک بداند نوع بیماری چیست، مداوای آن معلوم می‌شود: یک آپاندیسیت حاد، یک غده بدخیم در ششها (Carcinoma of the lung)، التهاب زلالیه چشم (Bursitis)، پارگی عضلانی در قلب، (Myocardial infraction) اینها واژه‌هایی هستند که هر کدام ناراحتی مشخصی را معلوم می‌کنند که معالجه مشخصی هم دارند - مثلاً یک عمل جراحی مشخص. در روانپزشکی نیز این نوع تشخیصها داده می‌شود، ولی از لحاظ ارتباط بین پزشک و بیمار موفقیت‌آمیز نبوده است و هیچکدام به مقصود نهایی نرسیده‌اند. در نشریه رسمی «مجمع روانکاوان امریکا» (American Psychiatric Association) صدها واژه «تشخیص» ذکر شده است، اما همه آنها (بجز چند مورد استثنائی) دارای اطلاعاتی مبهم هستند و روشنی معنی آنها چیزی بیشتر از واژه‌های «فرا من» و «من» و «نهاد» زمان زیگموند فروید نیست. این که به یک نفر بگویند ناراحتی تو یک نوع خاص «شبه اسکیزوفرنی با عقده اشتغال ذهنی - اجباری بی‌تحرك - وابسته و روان نژندی تشویش» است به بیمار چیز مشخصی نمی‌گوید - جز اینکه او حالش خراب است و مداوایش مدت بسیار بسیار درازی طول می‌کشد. یا این هم که به بیمار بگوییم ناراحتی شما اسکیزوفرنی (Schizophrenia) است کمک زیادی نیست زیرا معنی و تعریف روشنی برای اسکیزوفرنی وجود ندارد. این امر که بیمار بفهمد چنین بیماری عجیب و مشکلی دارد گاهی ممکن است برای او نوعی رضایت خاطر ایجاد کند. بهر حال عده بسیار قلیلی از متخصصین و روانپزشکان در طرز معالجه اسکیزوفرنی با هم موافقت دارند. یا حتی توافق دارند که کوچکترین واحد اثبات تشخیص آن چیست. بنابراین

یک واژه قلمبه سلمبه بیماری روانی یا «تشخیص». برای بیمار واقعاً بی معنا است. و فقط برای این منظور است که برای کوششهای روانپزشکی اسم و رسم و احترامی قائل شوند یا صرفاً برای اجرای مقررات بیمارستان و ثبت بیماری در بخشی است که بیمار در آن بستری است. هر کلمه‌ای که در ارتباط مکالماتی دو نفر مفهوم مشخصی ندارد بیهوده و بی معنی است و باید دور ریخته شود. خلاصه کلام، آنچه که می‌دانیم مهم است، و فرق می‌کند. هر کلمه‌ای که حقیقت را تیره و مغلق کند باید حذف شود و به جای آن کلمات ساده، صحیح، و مستقیم بکار برود، و حقیقت اینکه ما واقعاً چگونه ساخته شده‌ایم - در قیاس آخر - همان چیزی است که ما را آزاد خواهد ساخت.

زبان «تحلیل رفتار متقابل» ملاحظات مورد موافقت قرارداد، و معنی مشخص کلمات «والد»، «بالغ» و «کودک»، چیزها و راههای تازه و با معنایی هستند که رابطه تازه‌ای را میسر می‌سازند - نه فقط بین پزشکانی که از آن به عنوان وسیله استفاده می‌کنند بلکه بین پزشکان و بیماران. یک شخصیت «تحت سلطه» «والد» با «کودک» طرد شده می‌داند که مشکل روحیه او چیست و می‌تواند با کوشش و تمرین، از گذشته‌های خود آزاد شود - بدون اینکه کسی برچسب بیماری «اشتغال ذهنی اسکیزوفرنی اجباری - بی تحرک و مزمن» را به او بزند. وقتی یکی از افراد گروه من به اصرار می‌پرسد که: «خلاصه من چه دردی دارم؟» من در پاسخ او معمولاً یک نوع فرمول‌بندی ساده را (به نحوی که بتواند بفهمد) که من از توجه کردن به او برداشت کرده‌ام برایش می‌گویم. یک چنین فرمول‌بندی مثلاً ممکن است از این قرار باشد که: «تو در «کودک» خودت مقدار خیلی زیادی احساس «غیر خوب» داری که یک آلودگی نسبتاً بزرگ در «بالغ» تو ایجاد کرده که اجازه می‌دهد بیشتر اوقات «کودک» تو کارهای نامناسبی بکند و این کار «والد»ت را مجبور می‌کند روی سر «کودک»ات هوار بکشد و آن را بزند... فکر می‌کنی اینهمه احساس گناه از کجا آمده؟»

اشتغال ذهنی ملال‌آور با علائم ناراحتی روانی، می‌تواند درست به اندازه احتیاج به دانستن تشخیص آزاردهنده و تهدیدکننده باشد. ما تاکنون هرگز نتوانسته‌ایم صحت این فرضیه را به اثبات برسانیم که بحث درباره چیزهای تکرار شونده‌ای مثل افسردگی، سردرد، بیخوابی و درد معده که عوارض معتبر بیماری روانی هستند برای علاج عوارض کار مثبتی انجام می‌دهد. لیکن نتوانسته‌ایم یک

نکته دیگر را معتبر تشخیص دهیم: این که نقصان درگیری درونی شخص می‌تواند در خوب شدن درد معده او تأثیر بسیاری داشته باشد. نکته اساسی در اینجا است که در بیشتر مواقع تشخیص و عوارض هر دو در یک صفت مشخصه یا بازی تأسف‌آور انسانی تداخل می‌کنند، و گاهی آنچنان در هم قاطی می‌شوند که بیمار را به بازی وا می‌دارند - بازی‌هایی مثل «من خودم میدانم» یا «تشخیص خودم بهتر است» یا «هیچکس دردی را که من کشیدم نمی‌فهمد»... اگر شخصی مسائلی در زندگی‌اش دارد (صرف نظر از اینکه آن مسائل چه هستند) و اگر برای آن مسائل کمک می‌خواهد، می‌توان «تحلیل رفتار متقابل» را به او یاد داد، تا از این راه بتواند رفتار متقابل کنونی زندگی‌اش را بررسی کند و نتیجتاً به کشف تأثیرات گذشته‌های بسیار دور در اعماق روح خود و اعماق مشکلات خود نائل آید.

اغلب، در همان جلسه اول یک سؤال دیگر نیز پرسیده می‌شود: «این کار چقدر طول می‌کشد؟» در بیشتر و شاید تقریباً در تمام چنین مواردی پزشکان این سؤال را با «احتیاط» جواب می‌دهند. اما به هر حال استنباط بیمار این است که خیلی طول می‌کشد. دکتر جروم د. فرانک (Jerome D. Frank) یکی دیگر از متخصصین «تحلیل رفتار متقابل» می‌گوید: «پیش‌بینی‌های بیماران درباره مدت زمان معالجه، از عوامل اولیه تعیین مدتی است که برای معالجات مشابه لازم است. او دو مورد از بیمارانی را که ناراحتی‌های جسمانی ناشی از مسائل روانی (Psychosomatic) داشتند مثال می‌زند، که یکی از آنها در مدت شش ماه و دیگری در مدت یک سال بهبود یافت، زیرا هر کدام از آنها قبلاً چنین مدتی را برای بهبود خود پیش‌بینی کرده بود. من گمان می‌کنم که کلید پیش‌بینی زمان معالجه برای بیمار بسته به تفاهم او از نتایج شفابخشی است که انتظار دارد به آن برسد.

هدف ما از معالجه، بوضوح در زبانی که یاد می‌گیریم بیان می‌شود و بدین ترتیب بیمار می‌داند که چه مسئولیتی را به عهده می‌گیرد. من مایل‌م به بیمارانم کمک کنم که موضوع محدودیتهایی را که بر اثر واقعیتهای زمان و مخارج به آنها تحمیل می‌شود به عنوان یک مبارزه تلقی کنند، نه به عنوان خسرانهایی که به آنها تحمیل می‌شود. این مطلب معمولاً در پیشنهاد‌های اولیه ما به نحوی ذکر می‌شود. «اجازه بده من شما را، برای شروع، در برنامه گروه ساعت دو بعد از ظهر روزهای سه‌شنبه بگذارم - برای ده جلسه - و ببینیم در این مدت چقدر پیشرفت می‌کنیم.»

اگر بیمار در این مدت پیشرفت محسوس و مطلوبی داشته باشد، ده جلسه دیگر برایش برنامه ریزی می‌کنیم. او می‌داند که بازخواهد گشت. حد متوسط مدت زمان برای هر یک از گروه‌های من بیست جلسه است. عوامل متغیر زیادند، که مهمترین آنها اول از همه وجود شخصیتهای مختلف در گروهها است. ما از لحاظ «والد»، «بالغ» و «کودک» با هم فرق داریم. ما از لحاظ مشکلات و موقعیتهای زندگیهای خود نیز با هم فرق داریم، همچنین از لحاظ مشکلات زناشویی، نارضایتی از شغل، فقدان اوقات تفریح، و غیره و غیره. من بیمارانی داشته‌ام که در عرض سه چهار جلسه به موفقیت تسخیرکننده‌ای نائل آمده‌اند؛ یعنی موفق شدند آن مقدار از «بالغ» اشغال شده (آلوده شده) خود را آزاد سازند تا عملاً بتوانند به‌طور صحیح و مؤثر فرق بین «والد» و «کودک» درون خود - و فرق هر دو آنها را با واقعیتهای دنیای بیرون - تشخیص دهند.

یکی از علائم اولیه این نوع فرق‌گذاریها این جمله است که از دهان بیمار بیرون می‌آید: «کودک» با احساس «غیر خوب» من داشت چنین و چنان می‌کرد... یا «...» الان چنین و چنان احساسی دارد. استفاده از چنین جملاتی علامت موفقیت در فهمیدن واقعی درون است - این که بیمار توانسته است «کودک» درون خود را از «بالغ» خود جدا سازد - بدین معنی است که «کودک» او آگاهانه از شخصیت درونی و شخصیت بیرونی او تفکیک شده است.

علت برتری معالجه از طریق گروهها

معالجه اشخاص از طریق شرکت در گروهها، یک روش دلبخواه در «تحلیل رفتار متقابل» است. این روش آیا خوب است یا بد؟ این روش آیا روشی ارزان به سبک حراجی است؟ بعضی از مردم نسبت به واژه «گروه»، یا در یک گروه بودن عکس‌العمل بدی دارند، همانطور که عده زیادی از واژه «مردم طبقه پایین» که فرانکلین روزولت (Franklin Roosevelt) بکار برد هنوز ناراحت می‌شوند. چه کسی دوست دارد یک فرد عادی باشد؟ چه کسی حاضر است که شخصیت انفرادی‌اش را از او بگیرند، او را جزء آمار کنند، جزء یک گروه بشمرند؟ در یک گروه چه کارهایی می‌کنند؟ در یک گروه «تحلیل رفتار متقابل» چه کارهایی انجام می‌گیرد؟ یکی از چیزهایی که مردم درباره روش درمان گروهی می‌گویند این است که

اشخاص داخل یک گروه می‌توانند دور هم بنشینند و تمام احساسهای خودشان را به زبان بیاورند و هر چه هست از دلشان بیرون بریزند؛ یعنی آنها می‌توانند به مردم بگویند که درباره‌شان چه فکر می‌کنند، و خلاصه «هر چه عقده هست» خالی کنند. در حقیقت بسیاری از نوشته‌هایی که در این مورد نوشته شده نیز همین نظریه را تأیید می‌کند. دکتر س. ر. سلاوسون (S. R. Slavson) یکی از پیشگامان در توسعه روش روان‌درمانی گروهی در کتاب خود تحت عنوان طبابت روان‌درمانی گروهی^۱ می‌گوید:

ارزش واقعی و اصلی یک گروه این است که اجازه می‌دهد اشخاص امیال غریزی خود را نمایش دهند، و این به وسیله حضور کمک‌کننده سایر اعضاء گروه تشدید و تسریع می‌شود. در یک گروه احتیاط کمتر و وفور احساسی بیشتری برای هر فرد وجود دارد، زیرا در اینجا هر کس از حمایت دیگری برخوردار می‌شود و ترس خود - افشا کردن به نحو بارزی تقلیل می‌یابد. در نتیجه بیماران مسائل خود را به آسانی ابراز می‌کنند، و درمان تسریع می‌شود. حالت دفاع از بین می‌رود، و آزادی کامل محیط، و نمونه‌هایی از حرفهای دیگران، به شخص اجازه می‌دهد که خودش را از چنگ عقده‌ها رها کند و با حالت دفاعی کمتری سخن بگوید. اگرچه گروه حالت دفاعی بزرگسالان را کمتر می‌کند، اما این حالت در اطفال دوره ماقبل بلوغ و نوجوانان بین سیزده تا نوزده حتی بارورتر است. نمایش دادن آزادانه احساسها و حرفهای آنها به آنان رضایت و تسکین بیشتری می‌دهد. در عین حال، این نوع فعالیت بیماران آنها را با مسائل درونی خود روبرو می‌کند و این مواجهه در همان اوایل دوره درمان صورت می‌گیرد. حالتیهای تدافعی در مقابل جریحه‌دار شدن خود نیز تقلیل پیدا می‌کند. جو دوستانه گروه و پذیرایی مشترک از یکدیگر حالت دفاعی لازم ندارد. همه همان مسائل را، یا مسائل مشابه آن را دارند. واکنشهای منفی شدید انتظار نمی‌رود. مناعت طبع هر کس بیمه می‌شود. هیچ نوع ترسی از انتقامجویی یا خوار و خفیف کردن وجود ندارد. [۱]

من در تجربه‌های طبابت خودم، نتوانسته‌ام صحت بیان فوق را تأیید کنم. اگر

در گروههای «تحلیل رفتار متقابل» بخواهیم به «کودک» درون افراد آزادی و اجازه کامل و بی حد و حصر بدهیم که همه نوع تحرکهای غریزی خود را به معرض نمایش بگذارد و هر وقت که خواست «بازی» درآورد، این باعث اتلاف وقت افراد، و لطمه زدن به حق و به مقصود افراد گروه می‌شود. اگر چنین کارهایی را به‌طور نامحدود به او اجازه بدهیم، او اقدام به ادامه خرابکاری در قرارداد درمانی «تحلیل رفتار متقابل» خواهد کرد. تا موقعی که افراد گروه «بالغ» خود را آزاد نساخته‌اند و خود را برای افشاء مشکلات باطن تقویت نکرده‌اند، اعترافات آنها سهم و اهمیت مفید برای درمان واقعی آنها ندارد. هنگامی درمان تسریع می‌شود که «بالغ» در کنترل شخص باشد. فقط «بالغ» است که می‌تواند کارهای «کودک» و «والد» را تشخیص دهد. فاش ساختن غریزی مسائل درونی، دعوت به بازی «چرا فلان کار را نمی‌کنی - آره اما» است. «ابراز احساسهای درون» و «حرف زدن درباره مسائل درون» ممکن است باعث رضایت و تسکین «کودک» یا «والد» بشود، همانطور که در زندگی روزمره می‌شود، ولی در گروههای روان درمانی چنین رفتار متقابلی دخالت در کار رسیدن به درک و مفهوم اساسی موفقیت در آزادساختن «بالغ» است.

در واژه «گروه» هیچگونه افسونی وجود ندارد. از آنجا که مرحله اول «تحلیل رفتار متقابل» آموختن و یادگرفتن است، قرارگرفتن در گروه برای بیمار امتیازات متعددی نسبت به وضع خصوصی و سنتی روان درمانی «یک - در مقابل - یک»، یعنی بیمار در مطب روانپزشک، را دارد. هر کلمه‌ای که در گروه گفته می‌شود باید به‌وسیله تمام افراد شنیده شود - هر سؤال، هر جواب - هر رفتار متقابل، ولو کوچک و کم اهمیت. لازم است که راههای موشکافانه و متعدد مختلفی که در آنها «والد» خود را آشکار می‌کند یاد گرفته شوند. تهدیدهای درونی و بیرونی «کودک» باید تشخیص داده شوند. اول به‌طور عمومی، و سپس از طریق مشخصات ویژه و مشخص «کودک» در هر یک از افراد گروه. در اینجا زمینه روبروشدنیهای مشترک با بازیها و واقعیتهای مختلف هم وجود دارد: مثل «خانه‌تان کجاست؟» - چیزی که در خلوت مطب و در «گوش» دکتر متخصص که جنبه درمانی خصوصی «یک - در مقابل - یک» است، وجود ندارد. در گروهها، اشخاص در یک محیط طبیعی دیده می‌شوند و با انسانهای دیگر دم‌خورند، نه اینکه جدا از همه و در پيله خودشان باشند - و این چیزی است که در دنیای واقعی خارج هیچوقت نظایرش تکرار نمی‌شود. فایده

اصلی روان‌درمانی به روش گروهی در «تحلیل رفتار متقابل» آن است که افراد هر چه سریعتر از مشکلات درونی خود بهبود حاصل کنند، زندگی خود را از سرگیرند و ببینند چه چیزهایی واقعی است، یعنی از نظر واقعیت‌بینی رشد کنند، یا به هر چه که هدف شخصی آنان از درمان است توفیق یابند.

با وجود این، پیش از اینکه این فایده اصلی بررسی شود، شاید بد نباشد به نکته دیگری توجه کرد که درمان گروهی چه نتایجی از نظر مخارج، و از نظر ناجوریهای بین افراد گروه، به بار می‌آورد. ما در عصری زندگی می‌کنیم که پول و وقت، اشتغال ذهنی اصلی مردم است. دور و بر ما آکنده از احساس اضطرار برای کمک به کسانی است که در مسائل مختلف دست و پا می‌زنند - و انسانهای زیادی هم در مسائل مختلف دست و پا می‌زنند. برای یافتن راه حل، در پاسخ انتقادهای زیاد از مخارج روان‌درمانی باید این جنبه مسئله را بررسی کرد: این کار واقعاً مستلزم مخارج زیاد و وقت زیاد است و هیچ نتیجه‌ای هم تضمین نمی‌شود. صرفاً به این دلیل ساده که آنهایی که این انتقادهای را می‌کنند خودشان چنین مشکلات روحی را ندارند و واقع‌بینانه هم به مسائل ننگریسته‌اند - مثلاً شخصی که مشکلات روحی شدیدی دارد و خیال می‌کند به جای درمان روانی اگر یک اتومبیل آخرین سیستم بخرد تمام مشکلاتش حل می‌شود - ما نمی‌توانیم این انتقادهای را نادیده بگیریم.

امروز افراد زیادی هستند که، اگرچه اصولاً پذیرفته‌اند که «سلامتی روانی مهم است»، نتوانسته‌اند یا استطاعت آن را نداشته‌اند که وقت و بودجه‌ای برای این نوع درمانهای طویل‌المدت تخصیص بدهند. حتی در این کشور، عده بسیار زیادی از مردم طبقه سوم و حتی طبقه متوسط در این رده‌بندی قرار می‌گیرند. آیا سلامت روح فقط متعلق به پولدارهاست؟ آیا مراجعه به روانکاو یا متخصص روانپزشک (آنطور که از یکی از همکارانم شنیدم) یکی از تجملات زندگی است؟ یا به عده کثیری می‌توان از طریق درمان گروهی کمک کرد؟ آیا می‌توان مسئله روان‌درمانی را به عنوان یک امر واقعی و حتی ضروری مانند جراحیهای اورژانس بشمار آورد؟ در سال ۱۹۶۶ دکتر لئونارد شاتزمن (Leonard Schatzman) که در مرکز درمانی دانشگاه کالیفرنیا^۱ یک پزشک جامعه‌شناس است، یک سلسله تحقیقات گسترده

1) University of California Medical Centre.

هجده ساله را در پانزده مرکز درمانی سراسر کشور به پایان رساند - تحقیقاتی که بر محور کار متخصصین روانپزشکی و اعضاء کادر آنها دور می‌زد. در مقاله‌ای که در این مورد در روزنامه سانفرانسیسکو کرانیکل^۱ به چاپ رسید، شاتزمن اظهار می‌دارد:

مدل درمان روانپزشکی قدیمی «یک - در مقابل - یک» [یعنی بیمار در مطب متخصص روانکاو] برای متمولین، و فراموش کردن توده‌های فقیر، دیگر عملی و کافی نیست. قشرهایی از مردم که وضع آنها اندکی بهتر شده، نیاز و درخواست بیشتری برای وسایل و خدمات روان‌درمانی دارند. روانشناس و روانکاو سنتی که به مطب خودش چسبیده هنوز خدمات خصوصی خود را برای مراجعین متمول خود ارائه می‌دهد تا مخارج هنگفت دم و دستگاه و زندگی خصوصی خود را برآورده کند. بد یا خوب یا متفاوت، هر چه هست، این نوع خدمات ساخته و پرداخته برای مراجعین متشخص و پولدار و اغلب پر افاده است - مثل داشتن خیاط اختصاصی. اما چند نفر این روزها خیاط اختصاصی دارند؟ چند نفر هر شب در رستورانهای اشرافی در نور شمع شام می‌خورند؟ چند نفر امروز اتومبیلهای سفارشی زیر پایشان است؟

درمان گروهی می‌تواند مخارج معالجه را تا سطحی پایین بیاورد که حتی مزدبگیرهای طبقه متوسط هم توان پرداخت آن را داشته باشند. تجربه به من ثابت کرده است که درمانهای گروهی مدت درمان را نیز تقلیل داده‌اند و نتیجتاً مخارج را نیز برای بیمار کاهش می‌دهند. عامل سومی که مؤثر است اعلام «قرارداد» برای درمان است، یعنی طرز عملی که بکار گرفته می‌شود. من عقیده دارم که این نحوه، با اطمینان خاطر، روزی به مقیاس بسیار وسیع بکار گرفته خواهد شد. امروز اگر ما می‌توانیم تحصیلات آینده اطفال خود را بیمه کنیم، بنظر می‌رسد که باید بتوانیم آموزشی برای بهبود رفتار خود را نیز بیمه کنیم.

با وجود این، مهمتر از ملاحظات فوق، واقعیت دیگری نیز وجود دارد: به عقیده من، در مقام مقایسه، اشخاص از طریق گروهها سریعتر معالجه می‌شوند تا از طریق

1) *Sunfrancisco Chronicle*.

روانکاوی سنتی - یعنی ارتباط «یک - در مقابل - یک» در مطب روانپزشک، وقتی می‌گوییم «معالجه می‌شوند» مقصودم این است که بیمار به هدفهای مندرج در «قرارداد» درمان که در جلسه اول بسته می‌شود، می‌رسد. یکی از مفاد آن بهبود عوارض وضع حاضر است (مثلاً خطر بهم خوردن ازدواج، خستگی مفرط، سردردهای تکرار شونده، شکست در کار، و غیره). دیگری یادگرفتن و کاربرد اصول «والد - بالغ - کودک» به‌طور صحیح و مؤثر است. یکی از علائم شفای بیمار آن است که او بتواند به زبان «تحلیل رفتار متقابل» هرگونه رفتار متقابلی را که در گروه پیش می‌آید با درک و فهم صحیح گزارش کند. اگر شخصی به من بگوید که یک دوره روان‌درمانی طویل‌المدت را گذرانده و «خیلی هم خوب بوده است»، ولی نتواند به این سؤال من جواب دهد که «طی آن دوره درمان چه گذشت؟» آنوقت من نمی‌توانم بپذیرم که او فن تسلط و استادی کامل بر اعمال و رفتار خود را با موفقیت یاد گرفته است. در اینجا این گفته ارسطو صدق می‌کند که «آنچه تکرار می‌شود تأثیر می‌گذارد». اگر بیمار بتواند آنچه را و علت آنچه را که کرده است و علت متوقف کردن آن را به زبان بیاورد، شفا یافته است - زیرا اکنون او می‌داند که شفا چیست و می‌تواند این تجربه را دوباره و دوباره بکار ببرد.

یک بار که بیمار اصول «والد - بالغ - کودک» را فرا گرفت قادر است دانش «تحلیل رفتار متقابل» را از دیدگاهی کاملاً متفاوت با آنچه که تاکنون تحت شرایط «والد» و «کودک» خود احساس کرده بود، نگاه کند. ممکن است در گذشته به او یاد داده باشند که «هر چه از دهننت درمی‌آید جلو مردم نگو»، یا «هر چه در خانه می‌گذرد نباید پیش هر کس برملا کرد». این حرفها مسلماً از نوارهای صاف ضبط شده «والد» بیرون می‌آید. از طرف دیگر، «کودک» می‌خواهد که «همه هر چه کار دارند بگذارند زمین» و متوجه او باشند. یعنی در بازی «طفلکی من» او شرکت کنند. شخصی که می‌خواهد بازی «اعتراف» را بازی کند، یا «روانشناسی» بازی کند، یا «وحشتناک نیست؟» بازی کند، یا «همه‌اش تقصیر اونه» بازی کند، بزودی می‌فهمد که هیچکس در گروه به او اعتنایی ندارد. در اینجا وظیفه درمانگر به وظایف یک معلم، یا یک مربی می‌ماند؛ و منبع الهام است. گروه، مانند یک کلاس یا صحنه نمایش، محل فعالیت و دخالت و حرکت است، و گاهی اجازه خنده و قهقهه می‌دهد که تسکینی برای تمایلات کسانی باشد که این تجربه را بصورت «یک موضوع واقعاً عبوس» می‌بینند.

هدف، برای هر یک از افرادی که در گروههای آموزش «والد-بالغ-کودک» شرکت می‌کند - خیلی روشن، خلاصه، و آسان بیان شده است: باید «بالغ» شخص را از تأثیر ناراحت‌کننده «والد» و «کودک» او آزاد کرد - این شفای اوست. وسیله یا تکنیک، یاد دادن زبان و اصول «والد-بالغ-کودک» به هر یک از افراد گروه است، تا آنجا که هر شخص بتواند عناصر «والد» و «بالغ» و «کودک» را در رفتار متقابل خود و سایر افراد گروه تشخیص، شناسایی و توصیف کند.

از آنجا که وجه مشخصه یک گروه، اساساً مثل اصل آموختن و یاد گرفتن در یک کلاس است، بنابراین مؤثر بودن آموزش «والد-بالغ-کودک» اولاً بستگی به اشتیاق و توانایی مربی و هوشیاری و تیزبینی او دارد تا پیشرفت و ارتباط افراد و هرگونه علامتی را - خواه لفظی و یا اشاره‌ای - در گروه تشخیص دهد. در فعالیتهای هر گروه «والد» است که به طرق متعدد ظاهر می‌شود: تکان دادن انگشت سبابه، ابروهای بالا آمده، لبهای بهم فشرده، یا بیاناتی از قبیل «مگر نه؟» یا «همه می‌دونند...» یا «همیشه می‌گویند...» یا «هیچوقت نباید...» یا «من می‌خوام ته و توی این موضوع را دربیارم - برای اولین و آخرین بار!»

«کودک» هم در فعالیتهای گروه ظهورش به آسانی قابل تشخیص است: خندیدن، گریه کردن، خجول بودن، ناخن جویدن، وول زدن، کناره‌گیری کردن و روی ترش کردن. علاوه بر اینها انواع بازیها هم از طرف او هست: بازی «طفلکی من»، «وحشتناک نیست؟»، «بازم شروع کردم». اغلب افراد گروه ناآگاهانه در حمایت «کودک» درون سایر اعضا که احساس «غیرخوب» دارد برمی‌خیزند و بندرت او را متهم یا تنبیه می‌کنند؛ در عوض یک نوع طرز رفتار دلسوزانه نسبت به آن شخص ابراز می‌شود... مثلاً، «می‌بینم که «کودک»ات جریحه‌دار شده... چطور شده؟» یا «میتونی تعریف کنی که چطور شد «کودک»ات به «قلاّب» افتاد؟»

از طریق رفتار متقابل متعددی که در یک گروه انجام می‌گیرد، بیماران بسرعت بنا می‌کنند به پرکردن جاهای خالی حرفها و اطلاعات ناقص دیگران در مورد «والد» و «بالغ» و «کودک»شان. این یک «ارزشیابی تیمی» است، نه براساس اطلاعات کهنه و مدفون شده در گذشته، بلکه برحسب اطلاعات موجودی که، امروز، در رفتار متقابل ما با دیگران خود را آشکار می‌کنند. با وجود این، هر تیم فقط شامل اجزاء شرکت‌کننده است، و این افراد یک هیئت متخصصان و داورانی که رفتار گروهی را

بررسی کنند نیستند... عده‌ای هم هستند که نمی‌توانند طرز رفتار گروه را تحمل کنند - همانطور که تعدادی از روانپزشکان نیز نمی‌توانند این طرز عمل را برای بیماران دیگر توجیه کنند. از آن جمله است دکتر جیکوبسون، (Avrohim Jacobson) مدیر بخش روانپزشکی درمانی «جرزی شور» (Jersey Shore Medical Centre):

با وجود این، کلینیکها هنوز به کارشان در امر «ارزشیابی بیماران» خود توسط مراقبین یک گروه ادامه می‌دهند. این یک طرز عمل طولانی و ظالمانه نسبت به بیمار، و متضمن وقت زیاد مراسم گردآوری اطلاعات و تستهای روانشناسی متخصص است که سهم بسیار اندکی در تمام این جریانات دارد... او می‌تواند زمانی را که مجبور است صرف بررسی مدارک و گوش کردن به گزارشهای دیگران کند - که گاهی تهیه آنها ماهها طول کشیده است - به سادگی و به طرز سودمندتری صرف مشورت مستقیم با بیمار کند.

(در اینجا مرجع یک مورد تحت مطالعه قبلی است [۲] که طی آن جیکوبسون نشان می‌دهد که بیشتر وقت کارهای کلینیکی صرف تهیه گزارشهایی به وسیله سایر افراد بر روی بیمارانی می‌شود که در گروهها شرکت نمی‌کنند.)

در سالهای اولیه استفاده من از طرح «والد-بالغ-کودک» بعضی از بیماران از اینکه وارد گروهها شوند بیمناک و ناخشنود بودند، و اصرار می‌کردند که از طریق مشورت سنتی و خصوصی در مطب به آنها کمک شود - یعنی آنها برای اعترافات خصوصی نزد ما آمده بودند، نه چیز دیگر. وضعیت آنها چنین است: «من به شما حق ویزیت می‌دهم که به حرفهای من در جلسات متعدد گوش کنید، تا ببینیم شاید یک روز چیزی از میان آنها در بیاید.»

این طرز فکر اکنون تغییر کرده است؛ و دلیل آن نیز گزارشهای خوبی است که در سالهای اخیر به خاطر مؤثر بودن روش روان درمانی گروهی به چاپ رسیده است. تازگیها، از منابع خارج نیز به موضوع گروهها ارجحیت داده شده است. عده‌ای هم در این باره چیزهایی خوانده‌اند یا از دوستانشان شنیده‌اند و تقاضا کرده‌اند که به گروهها ملحق شوند. برای پذیرفته شدن در گروهها، انتخابی برای تقسیم‌بندی بیماران از نظر تشخیص نوع مسائل آنان صورت نمی‌گیرد. ورود آنها به یک گروه

مشخص براساس عواملی مانند تشابه عوارض آنها هم نیست، و این تنها به این دلیل نیست که این کارها لزوم ندارد، بلکه به این دلیل است که تشخیص و نامگذاری یک مشکل روانی مثل داغ روی پیشانی بیمار می‌چسبد و می‌ماند. فایده ندارد که ما مثلاً تمام الکلیها را یک جا و در یک گروه بگذاریم، و تمام همجنس‌بازها را در یک جا، و تمام رفوزه‌ها را در یک جای دیگر... این خودش بیش از هر چیز یک فحواى محکم‌کننده را تزریق می‌کند که «خوب مگه ما همه مثل هم نیستیم؟...» فقط این یارو درمانگر است که وضعش با بقیه ما فرق دارد!

بنابراین یک گروه ممکن است شامل انواع و اقسام تشخیصها و رده‌بندیهای استاندارد شده باشد، یعنی شامل بیماران با فهم و هوش کم یا زیاد، و آنهایی که اصلاً مدرسه نرفته‌اند، و غیره، و غیره. بیشتر اشخاص خودساخته در گروههای «تحلیل رفتار متقابل» بسیار خوب می‌درخشند. بیشتر افراد گروههای من همچنین اغلب با چشمهای خود دیده‌اند که چطور بیماری ناگهان در گرداب سهمناک یک تجربه اختلال کامل روانی یا جنون (از کار افتادن «بالغ» و تسلط «کودک» قدیمی) فرو می‌رود و بعد، پس از مدتی، از آن بیرون می‌آید. در یک گروه آنها دیده و شنیده‌اند که بیماری عملاً وارد هذیان و اوهام شده و به توصیف و تکرار یک گفتگوی «والد-کودک» پرداخته است که به تصور بیمار در آن لحظه از دنیایی خارج از او، به او تلقین می‌شد. بیمارانی که «بالغ» آزاد شده دارند بر اثر چنین نمایشهایی از اختلالات روانی موقت ناراحت نمی‌شوند. برعکس، آنها تمایل به کمک، حمایت، و اطمینان بخشیدن و نوازش کردن پیدا می‌کنند... ولی این حالات غیرعادی را از نظر خودشان نادیده می‌گیرند.

هر یک از گروههای «تحلیل رفتار متقابل» من به‌طور هفتگی گردهم‌آیی دارند - بجز آنها که در بیمارستان بستری‌اند و روزانه ملاقات می‌کنند. پس از پایان دوره بستری‌بودن در بیمارستان، که به‌طور متوسط در حدود دو هفته است، بیمار وارد یکی از گروهها می‌شود که در دفتر من ملاقات می‌کنند. به اعضاء گروه یاد داده شده است که مواظب علائم «کودک» که به بازی و تشابه و تطبیق تمایل دارد، باشند. «من از تو سریع‌تر یاد می‌گیرم» یا «تو از من مریض‌تری»؛ و آنها معمولاً این ملاحظات را دارند. بنابراین وقتی بیماری تازه به گروهی از «بچه‌های قدیمی» وارد می‌شود، احساس آرامش و مهمان‌نوازی می‌کند و بزودی به امر «تحلیل رفتار

متقابل» می‌پردازد. وضع محل ملاقات گروه راحت و روشن و از لحاظ صدا و شنوایی نیز کامل است. (صدایی از بیرون ایجاد مزاحمت نمی‌کند.) در اینجا کوچکترین چیزی شنیده می‌شود - حتی صدای یک آه یا خش خش یک وول خوردن. در جایی برجسته در اتاق تخته سیاهی هست که در هر جلسه بدفعات از آن برای کشیدن طرحها یا فرمولهای رفتار متقابل استفاده می‌شود.

بعضی از افراد گروه بسرعت در فراگیری فن تشخیص و شناسایی «والد»، «بالغ» و «کودک» پیشرفت می‌کنند و راههایی را که در رفتار متقابل جاری تداخل می‌کنند فوری می‌فهمند. برای بعضی دیگر کمی بیشتر طول می‌کشد. به هر حال، آن عده هم که در این فن فراگیری بسیار به‌کندی پیش می‌روند، کم‌کم به این واقعیت پی می‌برند که مقاومت درونی‌شان اغلب به این دلیل است که احساس «غیرخوب» عمیق در «کودک» آنها در حقیقت مانع این پیشرفت است، و اکثراً به این ریشه برمی‌گردد که رنج کنونی‌شان به‌خاطر این واقعیت است که در گذشته به «انسان کوچک» هیچگونه فرصتی یا اجازه‌ای داده نشده بود که برای خودش فکر کند.

فهمیدن این واقعیت که در درون هر یک از ما یک «کودک» با احساس «غیرخوب» وجود دارد یکی از مهمترین، و از نخستین گامها برای فهمیدن اساس رفتار انسانی است. این، علامت آغاز توانایی فرد برای ارزشیابی ساخت شخصیت خودش است - از دیدگاهی واقع‌بینانه و بیطرفانه. یک راهش فهمیدن این مطلب به‌طور تئوری است. اما درک تجربی این واقعیت در درون خود چیز دیگری است. اینکه آدم بفهمد «کودک» درون دیگران احساس «غیرخوب» دارد جالب است. اما درک «کودک» با احساس «غیرخوب» درون خود آدم، یک واقعیت است.

محتوای رفتار متقابل در گروهها اغلب دربارهٔ مسائل روزانهٔ افراد است. دیروز چه اتفاقی افتاد؟ آن هفته چه خبرهایی بود؟ نکات قابل توجه اینها هستند، نه چیزهایی که سالها پیش اتفاق افتاد. افراد گروه یاد می‌گیرند که چطور «والد»، «بالغ» و «کودک» را (هر وقت در میان رفتار متقابل ظاهر می‌شوند) شناسایی کنند - بخصوص در رفتار متقابل افراد گروه. این کاملاً با گزارشهایی که گاهی می‌شنویم از پژوهشهای روانشناسی بعضی از مراکز روان‌درمانی بیرون می‌آید اختلاف دارد. در سپتامبر سال ۱۹۶۷ دکتر آبراهام مزلو (Abraham Maslow) در نطقی خطاب به اعضاء جامعهٔ روانشناسان امریکا اظهار داشت که «همکاران ما بسیار مشتاق

به گردآوری گزارشهای قطوری درباره جزئیات تحت لوای پژوهش هستند. اطلاعاتی که آنها جمع می‌کنند سودمند است اما همیشه تمایل به جزئیاتی نظیر وظایف ربع چپ زیرین تخم چشم آدمیزاد دارد. [۳]

ارزش نهایی پژوهش، در هر شکلی که باشد، باید در زیربنای تولید اطلاعاتی بکار رود که بتواند مردم را قادر به تغییر کند - و تغییری که در اشخاص تولید می‌شود بر اثر فعال شدن مؤثر «بالغ» آنهاست و این عمل در گروهها بسرعت ظاهر می‌گردد. این کار حتی در سایر افراد خانواده آنها نیز ظاهر می‌گردد. اندک نیست مواقعی که حتی ممکن است برای اشخاص تولید سوء تفاهمات کند. شوهری که زنش در یکی از گروههای من بود تلفن کرد و شکایت داشت که: «توی اون گروه شما چه خبرهایی هست؟ هان؟ زن من خیلی خوشحال بنظر می‌آید - ولی ازدواج ما دارد بهم می‌خورد.» در چنین مواقعی من طرف را دعوت می‌کنم که برای یک جلسه مشورت خصوصی بیاید و طی آن اصول «والد - بالغ - کودک» را برایش توضیح می‌دهم. اغلب چنین ماجراها به این نتیجه می‌رسد که زن و شوهر هر دو به یکی از گروههای ازدواج کرده‌ها ملحق می‌شوند. تقریباً الزامی است که وقتی یکی از اعضاء خانواده‌ای به گروهها ملحق می‌شود و شروع به تغییر می‌کند، بقیه هم باید در این جریان وارد بشوند، وگرنه طرح بازیهای آن خانواده البته بهم می‌خورد.

اگر، مثلاً، فرض کنیم یکی از اعضاء خانواده یک وصله ناجور است، بعد او شروع بکند از مسیر خودش خارج شود، نقش بقیه افراد خانواده، بخصوص کوچکترها، ممکن است توأم با جاخوردن و منقلب شدن و خلاصه مغشوش بودن بشود. این پایه‌ای است برای رسیدن به نتایج عالی از طریق درمان مشترک تمام افراد خانواده. در گروههایی که ما برای نوجوانان دوره بلوغ داریم، حضور پدران و مادران جزء مفاد «قرارداد» است. به هر حال، یکی از مطالبی که در این گروهها بکرات مورد بحث قرار می‌گیرد این است: «چگونه می‌توان در جلسه‌های گروه خرابکاری کرد». بعضی از پدران و مادران ناآگاهانه کوششهای درمانی گروهی را دست پایین می‌گیرند چون در واقع نمی‌خواهند ارتباط «والد - کودک» آنها از بین برود - ارتباطی که آنها مطمئن هستند در گذشته خیلی خوب بوده. آنها امروز می‌بینند که موضوع قدرت آنها (به وسیله نوجوانان دوره بلوغ، که اکنون «بالغ» خود را بکار می‌برند) مورد تهدید قرار گرفته است. در چنین موقعیتی اگر پدر و مادر نیز «بالغ» عمل کنند (یعنی دیگر

«والد» عمل نکند) رفتار متقابل آنها موافق خواهد بود، وگرنه متقاطع. پدران و مادران خودمختاری نوجوانان‌شان را تهدیدی برای کنترل خود روی آنها می‌دانند، و ممکن است دیگر مطمئن نباشند که فرزندشان را حالا بیشتر دوست دارند یا آنطوری که قبلاً بود. به این دلیل است که شاید از روش گروههای درمانی برای نوجوانان خود خشنود نباشند. به نظر آنها بدبختیهای آشنا راحت‌تر از آن است که آدم این ریسک را بکند که بچه‌اش کنترل درونی خودش را گسترش بدهد.

افراد گروه تشویق می‌شوند که به پیوندهای خود با دنیای خارج، از دیدگاه منطقی‌تر و محبت‌آمیزتری نگاه کنند. بعضی پیوندهای انسانی اصلاً براساس بازیها وجود دارند و دوام می‌آورند، بهم‌زدن بازی بمنزله قطع آن پیوند است؛ و قطع پیوندهای گذشته کاری محبت‌آمیز یا واقع‌گرایانه نیست. اگر بیست سال است که رفتن به خانهٔ مادر بزرگ عادت شده و سنتی پیدا کرده و در ضمن آن ملاقاتها انواع مختلف بازی «وحشتناک نیست؟» بازی شده است، قطع ملاقاتهای مادر بزرگ صرفاً به این دلیل که شما دیگر حوصلهٔ بازی «وحشتناک نیست؟» را ندارید، لزوماً کاری محبت‌آمیز نیست. «بالغ» حق انتخاب دارد: بازی کردن یا بازی نکردن؟ آیا بهتر است بازی را تغییر داد و آن را کمتر ویرانگرانه نمود؟... یا بهتر است به‌خاطر پیوندها حکم کرد که «عزیزم، دنیا را از دیدگاه تازه‌ای در ماوراء این بازیها نگاه کن؟» ما نمی‌توانیم از دنیا و از نوع بشر استعفا بدهیم - هر چند که این دنیا پر از بازی باشد. اگر بخواهیم بدی بر ما غلبه نکند باید به کمک خوبی بر بدی غلبه کنیم. و این کار را موقعی می‌توان به‌طور مؤثر انجام داد که نخواهیم از دنیا و تمام پیوندهایی که در آن بازیها وجود دارد کناره‌گیری کنیم.

گهگاه من دربارهٔ یک نوع عامل «حراست - درونی» بر مبنای طرح «والد - بالغ - کودک» صحبت کرده‌ام. اکنون که این سطور را می‌نویسم در مقابلم قفسه‌های متعددی از صدها کتاب است که دربارهٔ مطالب عمومی روان‌درمانی نوشته شده‌اند. متن بیشتر آنها اختصاص به توصیف مکرر و مشروح چندی‌آوری دربارهٔ به اصطلاح امراض روحی یا عذاب انسانی دارد، و حاوی جزئیات موشکافانه و بحثهای فنی از خطراتی است که در اینگونه دردها و معالجات آنها وجود دارند. بیشتر این متون مرگبار دربارهٔ عواملی شبیه به اصطلاح مسائل انتقال و مقاومت است که ظاهراً نقطهٔ مرکزی اهمیت روان‌درمانی است. در بسیاری از موارد، این

متون بیشتر در موضوعاتی فرو می‌روند که به بحث چگونه درمانگر باید حمایت شود مربوط است، نه اینکه چگونه بیمار شفا یابد. در روانپزشکی سنتی متخصص روانکاو است که به صورت قهرمان درمان می‌آید. در گروه‌های «تحلیل رفتار متقابل» بیمار قهرمان اصلی است. عامل «حراست - درون» متکی بر اصول «والد-بالغ-کودک» و براساس شکل مشارکت طرفین است و زبان مستقلى که پایه‌ای برای تحلیل رفتار متقابل «بیمار - با بیمار» از یک طرف و «بیمار - با درمانگر» از طرف دیگر است. در اینگونه تحلیل است که بررسی جامعی از کلیه جوانب رفتار و احساسهای انسانی، صرفنظر از ماهیت آنها، به عمل می‌آید. در گروه‌های آموزش «والد-بالغ-کودک» افراد هم از لحاظ جلوگیری از نفوذ و هم از لحاظ حمایت از یکدیگر عمل می‌کنند. در اینجا خبری از جناب دکتر روانشناس دانا نیست که در یک گوشه تاریک نشسته باشد و بگذارد بیمار نگون‌بخت ناتوان در مقابلش روی کاناپه کدائی دراز بکشد، در حالی که هر دو از خطرات هولناک این معالجه عبوس آگاهی دارند. یک جنبه «قرارداد» آموزش «والد-بالغ-کودک» این است که اجازه می‌دهد، حتی تشویق می‌کند، که رابطه محدود «کودک» درون هر یک از شرکت‌کنندگان - حتی از آن متخصص روانکاو - بیرون بیاید و بخندد. گروه‌های «والد-بالغ-کودک» اغلب دارای صفات مشخصه توأم با خنده‌اند - توأم با ظرفیت عظیمی که بتواند به موقع خود ناگهان با ملایمت و با ملاحظه مانند «والد» مهربان و تغذیه‌کننده شود، و در همه حال دنبال جواب تازه‌ای از طرف «بالغ» باشد. پس خطر هولناک در آنجاست که متخصص روانکاو از احساس «غیرخوب» درون «کودک» بی‌خبر باشد، و نداند که این احساس قادر است چه به روز زندگی یک انسان یا انسانهایی که در اطراف او هستند بیاورد. وقتی یکی از افراد گروه می‌گوید: «... آن حرف را که زدی احساس «غیر خوب» «کودک» مرا به قلاب انداخت»، ادای این جمله می‌تواند راه تازه‌ای برای بررسی رازهای وجود باز کند - که نتیجه آن ممکن است برای تمام افراد گروه سودمند باشد.

«والد - بالغ - کودک» و ارزشهای اخلاقی

من با فروتنی می‌گویم که اختلاف بین علم و
ایمان را نه از طریق مجادله و حذف یکی یا
دیگری بلکه از طریق فهم باید حل کرد.

— تیار دوشاردن (Piere) Teilhard de Chardin

به بچه شش ساله خود می‌گویید «برگرد برو بیرون و همانطور که او زد توی دماغ تو،
تو هم بزن توی دماغش!» چرا؟

در تظاهراتی علیه جنگ و برادرکشی شرکت می‌کنید. چرا؟

هر سال یک عشر از درآمد خود را به مقامات مذهبی کلیسا می‌دهید. چرا؟
بعضی از کارهای خلاف مالیاتی «دوستان» خوبتان را به مقامات اداره مالیات بر
درآمد گزارش نمی‌کنید، اگرچه می‌دانید از دادن مالیات طفره رفته‌اند. چرا؟

مسئولیت اشتباه یک کارمند دیگر را به عهده می‌گیرید. چرا؟

طرفدار آزادی حق مسکن برای قشرهای جامعه هستید ولی فراموش می‌کنید
بروید رأی بدهید. چرا؟

به دخترتان می‌گویید با فلان دوستش که از فلان خانواده است حرف نزنند.
چرا؟

اشتباه بد دکتر همکارتان را که باعث صدمه شدیدی شده است گزارش
نمی‌کنید. چرا؟

اجازه نمی‌دهید بچه‌هایتان فلان سریال خانوادگی را تماشا کنند. ولی
می‌گویید اشکالی ندارد که فلان سریال جاسوسی را تماشا کنند. چرا؟

هر روز مردم انواع تصمیم‌گیریهایی از این قبیل را انجام می‌دهند. اینها همه به نوعی تصمیمهای اخلاقی یا تعیین‌کننده درست و نادرست هستند. اطلاعات درونی که برای این تصمیم‌گیریه‌ها به کار می‌رود از کجا می‌آید؟ از «والد»، از «بالغ»، و از «کودک». بعد از آنکه تمام اطلاعات ضبط شده در «والد» را بررسی کردید - یعنی برخی از آنها را پذیرفتید و برخی را دور ریختید - اگر دیدید برای انجام کاری اطلاعات کافی ندارید چه می‌کنید؟ آن کار را رها می‌کنید؟ وقتی که یک «بالغ» آزاد شده داشتید با آن چه کارهایی می‌توانید بکنید؟ در موضوعهای اخلاقی آیا می‌توانید خودتان شخصاً تصمیم بگیرید؟ یا مجبورید از کسانی که می‌دانند - «صاحب‌نظران» - کسب تکلیف کنید؟ آیا ما همه می‌توانیم جزو اخلاقیون باشیم؟ یا این کار متعلق به اشخاصی است که خیلی باهوش و خیلی عاقل‌اند؟

وقتی می‌بینیم رفتارمان چندان خوب و درست نیست، برای اطلاعات بیشتر به کجا می‌توانیم رجوع کنیم؟ اصولاً در کجاها کمیت‌مان لنگ می‌ماند؟ «بالغ» ما چه واقعیت‌هایی را می‌تواند بررسی کند؟

بزرگترین ابزار درمانی ما واقعیت است. واقعیت که در نتیجه مطالعه تاریخ و ملاحظه مسئله بشر بدست آمده، همچنین می‌تواند ابزاری برای ساختن یک سیستم معتبر اخلاقی باشد. با وجود این، اگر ما فقط در حیطه تجربه و فهم و شعور شخص خود عمل کنیم، یک انسان منطقی نیستیم. واقعیت برای بعضیها، نسبت به دیگران، گستردگی بیشتری دارد، چون آنها بیشتر دیده‌اند، بیشتر زندگی کرده‌اند، بیشتر خوانده‌اند، بیشتر تجربه کرده‌اند، و بیشتر فکر کرده‌اند. یا واقعیت آنها فقط با واقعیت شخصی ما فرق دارد. ولی وجود آنها هم واقعیتی است.

نیاز ما به راهنمایی در سفر زندگی، مثل مسئله جهت‌یابی برای یک خلبان هواپیماست. در روزهای اولیه تاریخچه هواپیمایی، خلبان یک طیاره کوچک اغلب به سبک «دست به فرمان» پرواز می‌کرد، و مجبور بود فقط به نیروی دید خودش متکی باشد - یعنی کوهها و رودخانه‌ها و خطوط راه‌آهن و شهرهایی را که زیر پایش می‌دید، با نقشه‌ای که جلوی پهن کرده بود مقایسه می‌کرد و مسیرش را پیدا می‌کرد. این کار البته وقتی میدان دید او به خاطر وضع هوا یا عوامل دیگر کور

می‌شد غیر ممکن می‌گردید. بنابراین وسایل جهت‌یابی برای هواپیماها اختراع شد - که خلبان با استفاده از آن، در آن واحد خودش را برای «دو نقطه» ثابت می‌کند. (مقصود از دو نقطه دو ایستگاه رادیویی معین است که هر کدام علامتی می‌فرستد و به او وضع مسیرش را نسبت به آن ایستگاه اطلاع می‌دهد.) خلبان دو خط شعاعی را که از دو ایستگاه فرستنده می‌گیرد روی نقشه خود رسم می‌کند، و آنجا که آن دو خط یکدیگر را قطع می‌کنند نقطه‌ای است که هواپیمای او در آن لحظه قرار دارد. اگر خلبان موقعیت خود را فقط از یک جهت «ثابت» کند، نمی‌تواند محل دقیق خود را مشخص کند. یک ایستگاه به او علامت داده است که درست روی خط استوا است. ولی کجای خط استوا؟ باید به جهت دیگر هم نگاه کند و منتظر علامت و اطلاعات دیگر باشد تا جواب او داده شود.

من احساس می‌کنم که اغلب روانکاوان و روانشناسان امروز نیز دچار همین دید درمانی «یک نقطه ثابت» شده‌اند - به این معنا که تمام وقت خود را وقف پرداختن به یک واقعیت کرده‌اند که همان تاریخچه قبلی بیمار است - بیمار چکار کرد؟ چطور شد؟ و به این ترتیب اکثراً بررسی انواع دیگر واقعیتهای او را که ممکن است کمک‌کننده باشند نادیده می‌گیرند. مثلاً واقعیتی در این جهت که بیمار چه باید بکند؟ و چطور می‌شود؟

اگر ما به این عقیده ثابت بچسبیم که تنها واقعیت، وضع فعلی ما است و تغییر هم نخواهد کرد در فقر فکری نومیذکننده‌ای هستیم. که یعنی من وضعیت ثابت (لایتغیر) روحی فلان و فلان را دارم چون وقتی سه سالم بود شب عید در فلان جا مادرم با نازبالش می‌زد توی سر پدرم. حفاریها و کندوکاوهایی از این نوع مرا یاد داستان دختر کوچکی می‌اندازد که در نامه تشکرامیز به مادر بزرگش می‌نویسد: «مادر بزرگ عزیزم، سلام. از کتاب قشنگی که بعنوان عیدی برایم فرستادی متشکرم. این کتاب اطلاعات بسیار زیاد و خوبی درباره پنگوئن‌ها دارد که برای من اصلاً مهم نیست.»

می‌توانیم یک عمر را صرف حفاری در میان استخوانهای گذشته کنیم، انگار که در دنیا فقط همینها وجود دارند و لاغیر... و واقعیتهای دیگر را نادیده بگیریم. یک چنین واقعیتی لازمه وجود یک سیستم ارزشهای اخلاقی است. از نقطه نظر دانشمندان روانشناسی بنیاد نهادن یک سیستم اخلاقی، یعنی

قضاوت بر پایه ارزشها، نوعی انحراف نامقبول از روشهای علمی است، و باید بحق، و به هر قیمت که شده دور ریخته شود. عده‌ای از این دانشمندان معتقدند که در این حیطه تحقیقات علمی مقدور نیست. می‌گویند: «این قضاوت بر پایه ارزشها است و ما نمی‌توانیم از طرق علمی آن را بررسی کنیم؛» و یا «این در حیطه عقیده و اخلاق است، بنابراین ما نمی‌توانیم اطلاعات علمی درباره‌اش کسب کنیم.» اما آنچه آنها نمی‌بینند آن است که «روشهای علمی» - یعنی قابل اعتماد بودن گزارشهای مشهود علمی خودشان - نیز در اصل بر پایه ارزشهای اخلاقی استوارند. یک دانشمند چرا حقیقت را می‌گوید؟ برای اینکه می‌تواند آن را در آزمایشگاه ثابت کند؟ ناتانیل برندن (Nathaniel Branden) ضمن مقاله‌ای به این مسئله پرداخته است که وقتی عده‌ای می‌گویند دانشمندان نباید خود را با ارزشهای اخلاقی درگیر کنند، چه مسائل جدیدی پدید می‌آید.

یکی از مسائل عمده در علم روانشناسی موضوع انگیزش (motivation) است. پایه این علم احتیاج به دانستن جواب دو سؤال اساسی دارد: (۱) چرا انسانی این چنین عمل می‌کند؟ (۲) برای تغییر نحوه عمل او چه چیزی لازم است؟ کلید رمز انگیزش در سلطه ارزشها نهفته است. تراژدی علم روانشناسان امروز آن است که از ورود به حیطه ارزشها منع شده است. صحت ندارد که تصور کنیم وقتی درگیری درونی یک بیمار را به ذهن آگاهانه او آوردیم دیگر حتماً و ضامناً آن درگیری حل شده و بیمار شفا یافته است. پاسخ به مسائل اخلاقی، توضیح واضحات نیستند بلکه مستلزم مراحل افکار فلسفی و تجزیه و تحلیل پیچیده‌اند. درمان روانی (سایکوتراپی) مؤثر، مستلزم یک رشته رموز اخلاقی آگاهانه و منطقی و علمی است - یعنی مستلزم سیستمی از ارزشهاست که بر پایه حقایق و واقعیت بنا شده باشد و برای رفع احتیاجات زندگی بشر در روی زمین عملی باشد. [۱]

برندن اعلام می‌کند که:

«روانکاوان و روانشناسان اگر بخواهند ادعا کنند که مطالب فلسفی و اخلاقی به آنها مربوط نمی‌شود و علم قادر به قضاوت ارزشها نیست، یک مسئولیت اخلاقی بسیار

جدی را در جامعه به گردن گرفته‌اند» و «اگر تعهدات حرفه‌ای خود را به این بیانه که کشف رمزی منطقی برای اخلاق از لحاظ علمی غیرممکن است از سر باز کنند. سکوت آنها جنایتی معنوی است.»

رمز منطقی اخلاق^۱ چیست؟

جوابی که معمولاً به این سؤال می‌دهند چیزی شبیه این است: «اگر مردم طبق «قانون طلایی»^۲ زندگی کنند همه چیز درست می‌شود.» یکی از نارساییهای این جواب آن است که یک واقعیت دیگر را نادیده می‌گیرد و آن اینکه آنچه ما به دیگران می‌کنیم، اگرچه همان چیزی است که انتظار داریم که دیگران به ما بکنند، ممکن است ویران‌کننده باشد. شخصی که سعی می‌کند مسئله احساس «غیر خوب» در «کودک» خود را با بازی مکرر «به من اردنگی بزن» حل کند، اگر بخواهد چنین راه‌حلی را به همه یاد بدهد، به مردم خیری نرسانده است. «قانون طلایی» راهنمای چنان خوبی هم نبوده - نه به این دلیل که هدف بد است، بلکه به این دلیل که بیشتر مردم واقعاً نمی‌دانند اصلاً چه می‌خواهند. یا چرا می‌خواهند. آنها وضعیت «من "خوب" نیستم - شما "خوب" هستید» خود را تشخیص نمی‌دهند، و از بازیهای هم که درمی‌آورند (تا این احساس بد را تسکین دهند) آگاهی ندارند. مردم دیگر به «قانون طلایی» و احکام و عقاید مشابه آن توجه نمی‌کنند زیرا به تجربه آنها این حرفها و عقاید دیگر به درد نمی‌خورد.

برتراند راسل می‌نویسد:

بعضی از بزرگسالان هنوز در ته دل به همه آن چیزهایی که در بچگی به آنها یاد داده بودند اعتقاد دارند، و وقتی پیچ و خمهای زندگی آنها مثلاً با روحانیت سرودهایی که در ایام کودکی، روزهای یکشنبه در کلیسا می‌خواندند تطبیق نمی‌کند. احساس شرارت پیدا می‌کنند. لطمه وارد آمده تنها به خاطر بوجود آمدن شکافی بین شخصیت منطقی و

1) Rational Code of Morality.

(۲) اشاره به آیه ۱۲ از باب ۷ انجیل متی که در آن آمده است: «... آنچه خواهید که مردم به شما کنند، شما نیز بدیشان همچنین کنید...» - م.

آگاه [«بالغ»] و شخصیت کودکانه و ناآگاه [«کودک»] نیست، بلکه لطمه در این واقعیت نهفته است که قسمتهای معتبر اخلاقی سنتی همراه با قسمتهای غیر معتبر آن همه یکجا از اعتبار افتاده‌اند. این خطر از سیستم تعلیمات جزمی مسیحی نیز جدا نیست. وقتی به نوجوانی سیستمی را تلقین می‌کنند، به‌طور حتم وقتی به بلوغ فکری رسید آنها را دور می‌ریزد. [۲]

پس آیا همانطور که راسل می‌گوید، قسمتهایی معتبر از «اخلاق سنتی» وجود دارد؟ یکی از وظایف «بالغ» آزاد شده بررسی اطلاعات مضبوط در «والد» است تا این حق انتخاب را داشته باشد که این اطلاعات را معتبر بداند و قبول کند یا معتبر نداند و کنار بگذارد. ما باید خود را در مقابل تعصب شدید پذیرفتن احکام در بست «والد» محافظت کنیم و بپرسیم آیا چیزی از این احکام هست که واقعاً ارزش نگهداری را داشته باشد یا نه؟ واضح است که «بیشتر» اطلاعات «والد» قابل اعتماد است. هر چه هست از طریق «والد» است که فرهنگ هر جامعه انتقال و تداوم پیدا می‌کند. انسان‌شناس معاصر دکتر رالف لینتون (Ralph Linton) می‌گوید: «بدون حضور فرهنگ که دستاوردهای گذشته را حفظ می‌کند و خصیصه‌های هر نسل را شکل می‌بخشد، نژاد اولیه ما امروز چیزی جز یک میمون آدم‌نمای خاکریزی نمی‌بود که قدش کمی بلندتر شده و موی تن و بدنش تا حدی ریخته و هوشش هم خیلی بیشتر شده - ولی هنوز برادر ناتنی شمپانزه و گوریل است.» [۳]

بنابراین ارزشهای اخلاقی را ابتدا در «والد» می‌توان دید. ما به کلمات «باید» و «نباید» به مثابه کلمات «والد» فکر می‌کنیم. سؤال اصلی این فصل این است: آیا «باید» و «نباید» می‌توانند کلمات «بالغ» باشند؟

آیا توافق بر سر ارزشهای اخلاقی امکان دارد؟

آیا یک نوع اصول اخلاقی معقول و عینی در تمام افراد نوع بشر هست یا ما باید خود شخصاً به اقتضای موقعیت اخلاقیات را تدوین کنیم؟ ویکتور فرانکل (Victor Frankl) درباره‌ی یأس جوانان امروز که خود را (به قول او) در یک خلأ وجودی احساس می‌کنند، جایی که در آن هر انسان مرکز جهان خودش است، جایی که در آن هر نیرویی که از «خود» خارج باشد بحساب نمی‌آید اظهار نظر کرده است. [۴] در

این خلأ، اخلاقیات ذهنی است. اگر این امر حقیقت داشته باشد، پس باید توجه کنیم که امروز در دنیا سه میلیارد «اخلاقیات» وجود دارد، که در سه میلیارد جمعیت این دنیا موجود است که هر کدام به راه خود می‌روند، و وجود هرگونه اصول اخلاقی معقول و خارج از ذهن شخصی را که انسانها را به هم پیوند می‌دهد انکار می‌کنند. اما حقیقت امر این است که جستجو و آرزو کردن این اصول - برای پیوند - یک واقعیت جهانی است. این امر به صورت یک واقعیت شخصی و تجربی هم احساس می‌شود. حقیقت امر این است که مردم نمی‌خواهند و نمی‌توانند بدون پیوند با سایرین زندگی کنند. بعضی اشخاصی که به استفاده از «ال.اس.دی»^۱ ارادت دارند معمولاً ارادت خود را بر پایه تجربیاتی می‌گذارند که از لحظه‌های تغییرات ذهنی بی‌اندازه، صعود به ماوراء، و گذشتن از یک لایه دنیا به لایه بالاتر جهان احساس می‌کنند... و در آنجا میان خود و تمام مردم و تمام جهان پیوند واحدی می‌بینند. اگرچه وسیله صعود آنها به ماوراء ممکن است قابل بحث و مطرود باشد، ولی آنچه باید بحساب آید، عبارت است از آرزوی درونی برای پیوند داشتن، ظرفیت برای احساس یگانگی، و وارستگی و تعالی در ذهن انسانی تا به نقطه‌ای که در آن او بتواند کل نوع بشر را احساس کند، بفهمد، و بپذیرد زیرا که آنها با یکدیگر همبسته‌اند و روی یکدیگر ادعا دارند.

آرزوی پیوند داشتن با دیگران یک واقعیت است - اگرچه دست یافتن به اصولی که بر آن پیوند حکمفرماست آسان نیست و از راه آزمایش بدست نمی‌آید. بگفته‌التون تروبلاد، محکمترین بحث برای اصول اخلاقی خارج از ذهن شخص تجربی نیست، بلکه از طریق مناظره و منطق است:

وقتی بدقت با این مسائل مواجه شویم، و ببینیم که نسبت عقیدتی می‌تواند تا حد پوچی نقصان پیدا کند، بالاجبار به این باور می‌رسیم که یک نوع نظم اخلاقی در جیان وجود دارد - حتی اگر فهم ما از آن، در هر دوره یا هر جامعه، مبهم و اندک باشد. بنابراین مقصود ما از یک نوع نظم اخلاقی بیطرفانه چیست؟

(۱) L.S.D ماده‌ای مخدر که تغییرات نهایت درجه (گاهی خطرناک) در ذهن آگاه بوجود می‌آورد، مانند توهمات، خیالها، و بخصوص تشدید آگاهی و حساسیت. - م.

مقصود ما آن واقعیتی است که بتوانیم بگوییم یک شخص - وقتی تصمیم نادرستی چه درباره رفتار خود و چه قضاوت رفتار دیگران گرفت - در اشتباه است. نتیجه گیری اینکه چنین نظم و وجود دارد، و منطق مناظره نیز آن را ایجاب می کند، بمنزله آن نیست که ما دقیقاً یا حتی تقریباً می دانیم که ماهیت الزام اخلاقی چیست. این که انسانها از لحاظ معیارهای اخلاقی با هم متفاوت اند بدان معنی نیست که آنها باید از کوشش برای فهمیدن اینکه چه باید بکنند دست بکشند. [۵] [مشخص کردن عبارات از تامس هریس است.]

آنها که فرضیه وجود نظم اخلاقی خارج از ذهن یا یک نوع «باید» جهانی را رد می کنند، باید تأمل کنند و به مشکلاتی که این تردید القاء می کند نیز بیندیشند. اگزستانسیالیستها این فکر را رد کرده اند. ژان پل سارتر متقاعد شده بود که بشر هستی خود را از طریق یک سلسله انتخابهایی که می کند یا اعمالی که به او شکل می دهد بوجود می آورد. او این عقیده شخصی را محفوظ می داشت که بشر، از طریق اعمال خود، خود را توصیف می کند. خلاصه کلام، وجود بشر بر هستی او پیشی دارد. بشر نه تنها اصل انسانیت خود را خود بوجود می آورد، بلکه همزمان با آن شرافت انسانی را نیز بوجود می آورد. بشر فقط می تواند آنچه را که برایش خوب است انتخاب کند، اما آنچه که برای او خوب است باید برای تمام نوع بشر نیز خوب باشد. اما جوزف کالینیون (Joseph Collignon) به خاطر ما می آورد که سکه دورو دارد:

«بنابراین بشر باید مسئولیت اعمال خود را نه فقط از جهت خود بلکه از جهت تمام نوع بشر بپذیرد... پس بی دلیل نیست که سارتر «اضطراب، رهاشدگی، و نومیدی» را جزئی از کل خود می بیند - یا جزئی از کل هر اگزستانسیالیست. زیرا اگر در این جهان، با تمام اهمیتش هیچکس و یا هیچ کیش و ایمانی نتواند به فرد در تصمیم گیری اش کمک کند، آدم نمی تواند از این فلسفه نومید نباشد. اگزستانسیالیسم برای جوانها جاذبه ای قوی دارد. هیجان انگیز است که آدم فکر کند دنیا چیزی بوج و مخره است. چون این به جوانها یک نوع احساس برتری نسبت به دستگاه حاکمه و جهان می دهد، یا حتی یک احساس مافوق خود بودن. دنیا برای آنها دیگر یک فلسفه واحد و جامع و شسته

رفته ندارد. جا برای هر نوع عمل، هر نوع خلاقیت، هر کار هست - اما فقط برای خودشان، یا برای شرافت انسانی خودشان.

اما خطر اغفال در اینجا هم هست. حدود یک سال پیش، در پایان یک دوره سخنرانی و بحث دربارهٔ اگزیتانیسم، ناگهان متوجه شدم که دانشجویان چگونه دلبسته و مجذوب این موضوع شده‌اند. آخرین جلسهٔ بحث ما با پخش خبر تکان‌دهندهٔ ترور و مرگ جان اف. کندی، رئیس جمهور وقت، مصادف شد. در میان سکوت بهت‌آلودی که در کلاس حکمفرما شده بود ناگهان صدایی لرزان و شکسته، ولی بلند و خشن گفت: «این یک عمل اگزیتانیسمی کامل بود!» اگر چه کلاس گوینده را آنطور که باید ساکت کرد (کلاسی که بیشترشان گریه می‌کردند) اما طرز تفکر او در همه باقی ماند. درست است: این واقعاً یک عمل اگزیتانیسمی کامل بود. به هیچکس هیچ چیز نباید گفت. به تنهایی تصمیم گرفتن و آزادانه و دلبخواه عمل کردن هیجان‌انگیز است. اما چه کسی اعمال آزادانه و جنایت‌آمیز را کنترل خواهد کرد؟ کشتن یک رئیس جمهور ممکن است پاداش تجربه‌ای در عمل آزادانه برای لی‌هاروی اسوالد^۱ بوده باشد. اما برای دیگران چه؟... [۶] [مشخص کردن عبارات از تامس هریس است.]

اگر هیچگونه «باید» جهانی وجود نداشته باشد، پس هیچ راهی هم وجود ندارد که بتوان گفت دکتر آلبرت شوایتزر^۲ از آدلف هیتلر بهتر بود یا نه؟ و اگر وجود نداشته باشد، تنها درک قابل اعتمادی که ما می‌توانیم داشته باشیم آن است که بگوییم آلبرت شوایتزر فلان کار و بهمان کار را کرد و آدلف هیتلر فلان کار و بهمان کار را. حتی اگر این جزئیات را هم ذکر کنیم که آلبرت شوایتزر در آفریقا جان هزاران انسان را نجات داد و آدلف هیتلر در دنیا باعث قتل میلیون‌ها نفر شد، این چیزها هم فقط یک سری آمار و ارقام در صفحه‌ای از تاریخ است و هرگونه ارتباطی

۱) Lee Harvey Oswald: جوانی که متهم به قتل کندی شد و خود هنگامی که در توقیف پلیس بود به قتل رسید. - م.

۲) Albert Schweitzer (۱۸۷۵ - ۱۹۶۵): فیلسوف، موسیقیدان، پزشک، مبلغ مذهبی، و نویسندهٔ اهل آلاس و برندهٔ جایزهٔ صلح نوبل سال ۱۹۵۲. او بیشتر عمر خود را در لامبارن در کنگری آفریقا به طبابت و خدمت به هموع گذراند. - م.

را، هرگونه انعکاس اخلاقی در این زمینه را، یا هرگونه امیدی به تغییر در رفتار انسانی را، باید دور ریخت... چون می‌گویند ارزش مردم یا انسانها را نمی‌شود از طریق روشهای علمی اثبات کرد. آلبرت شوایتزر خیال می‌کرد درست عمل می‌کند. آدلف هیتلر هم خیال می‌کرد درست عمل می‌کند. اما در این که آنها هر دو درست عمل می‌کردند تناقض فاحشی وجود دارد. پس باید با چه مقیاس و معیاری معلوم کنیم که چه کسی درست عمل می‌کند؟

ارزش انسانها

من در نظر دارم پیشنهاد کنم که تخمین تقریبی این نظم اخلاقی خارج از ذهن خود، یا حقیقت نهایی، آن است که انسانها از این جهت مهم هستند چون در یک پیوند جهانی که وجود خود آنها را به ماورائی برتر و افضل صعود می‌دهد، با هم متحد هستند. اما این آیا شرط یا اصلی منطقی است؟ مفیدترین طرز تحلیل در جهت یافتن جوابی به این سؤال از راه تشابه و تطبیق مشکلات است. مشکل است باور کنیم که انسانها مهم‌اند. و مشکل است باور کنیم که مهم نیستند.

انکار اهمیت انسانها تمام کوششها و امیدهای ما را در حمایت او نفی می‌کند. اگر انسانها مهم نیستند پس تمام این هیاهوی روانشناسی پیشرفته و روانکاوی و غیره برای چیست؟ این فرضیه که انسانها مهم‌اند یک فرضیه اخلاقی است، که بدون آن هرگونه سیستم فهمیدن بشر بیهوده است. اگر بشر مهم نیست، فهم این چیزها هم لازم نیست. اما به هر صورت ما نمی‌توانیم این اهمیت را به هر صغری کبرای نامفهومی بچسبانیم. تاریخ، چه تاریخ باستانی و چه تاریخ معاصر، با احتساب جزئیات کارهای هولناک و تلفات انسانی، گاهی ظاهراً محتاطانه این وضعیت را القاء می‌کند که انسانها و جان انسانها واقعاً اهمیت و ارزش چندانی نداشته‌اند. تولد، عذاب، و مرگ میلیاردها انسانی که روی این زمین زندگی کرده‌اند اگر هیچگونه جهت و طرحی برای وجود انسانیت نداشتند، همه علانمی از بیهودگی تمام کوششهای ما برای ایجاد تغییر در رفتار آدمی می‌بودند. ما نمی‌توانیم ثابت کنیم که انسانها مهم‌اند. فقط می‌توانیم ایمان و اعتقاد داشته باشیم که مهم هستند. چون اگر این اعتقاد را هم نداشتیم مشکلات و بدبختیهای سخت‌تری در میان بود.

تیار دوشاردن می‌نویسد: «بشر به جستجوی خود ادامه خواهد داد - ولی فقط تا وقتی که با علاقه شورانگیزی ترغیب شود و این علاقه شورانگیز براساس عقیده‌ای (غیرقابل اثبات به‌وسیله علم) استوار خواهد بود که جهان جهت و مقصدی پیدا می‌کند.» [۷]

اگر ما این «علاقه شورانگیز» بشر را که در حقیقت در تمام طول تاریخ مصرانه از میان قتل عامهای قرون تاریک، جنگها، خفقانها و اسارتها دوام آورده است، نادیده بگیریم در اینصورت ما مردان با شرافت علم و دانش نیستیم. چه باور کنیم که جهان دارای جهت و مقصدی است و چه باور نکنیم، در هر صورت نمی‌توانیم، به عنوان انسانهای منطقی، این حقیقت را که مسئله مهم بودن انسان همواره یک عقیده فلسفی بوده است، نادیده بگیریم. پس، اگر نتوانستیم اهمیت اشخاص را ثابت کنیم، و اگر همچنین نتوانستیم این موضوع را نادیده بگیریم - چه باید بکنیم؟

از آنجا که هر جامعه از نظر تخمین ارزش انسانها با جامعه دیگر تفاوت دارد، و از آنجا که این اطلاعات از طریق «والد» به نسل بعد انتقال داده می‌شود، بنابراین هیچ راهی برای بحث با «والد» به منظور موافقتی روی تعیین ارزش اشخاص وجود ندارد. در بسیاری از جوامع، مانند جامعه ما، کشتن یک انسان از نظر «والد» می‌تواند قابل اغماض باشد. بنابراین ارزش اشخاص بسته به شرایط است. در جنگ، کشتن قابل قبول است. اعدام افراد هم در جامعه‌های مختلف جایز است و به اشکال مختلف صورت می‌گیرد. کشتن یا زنده‌بگور کردن کودکان نیز در بسیاری از جوامع بدوی انجام می‌شد با این منطق که باید «بهترین» را حفظ کرد. عمل کشتن و زنده‌بگور کردن کودکان در قرن بیستم نیز گزارش شده است. برای مثال: در میان اقوام «تانالا» در ماداگاسکار دو قوم «برادر» وجود دارند که فقط از جهت رنگ پوست از یکدیگر متمایزند - در حالی که از سایر جهات چه زبانی و چه سایر مشخصات جسمانی و سنتهای عشیره‌ای به هم شبیه‌اند. این دو گروه به نامهایی معروفند که تقریباً مساوی است با «ایل سرخ» و «ایل سیاه». افراد عادی «ایل سرخ» پوست قهوه‌ای رنگ بسیار روشن و افراد عادی «ایل سیاه» پوست سیاه رنگ بسیار تیره دارند. اگر در «ایل سرخ» بچه‌ای سیاه به دنیا بیاید مردم عقیده دارند که این بچه اگر بزرگ شود جادوگر، دزد، یا جنایتکار می‌شود یا جذام می‌گیرد. بنابراین باید او را کشت [۸]. این عقیده یا حکم که «این یکی از آنهاست» - توسط «والد» - از یک

نسل به نسل دیگر منتقل می‌شود. «والد» اجتماعی بیشتر جوامع غرب این را نمی‌پذیرد، در حالی که نسبت به نوع دیگر انتقالها که به مرگ ختم می‌شود اغماض می‌کند.

با «کودک» نیز نمی‌توانیم در امر ارزش انسانها به توافق برسیم. «کودک» که با احساس «غیر خوب» خود فلج است، دربارهٔ ارزش واقعی خودش هم اطلاعات مثبت اندکی دارد، چه برسد به ارزش اشخاص دیگر. «کودک» درون، در هر جامعه‌ای، اگر به اندازهٔ کافی تحریک و فراخوانده شود، ممکن است با خشمی جنایت‌آمیز عمل کند، یا واقعاً مرتکب جنایت یا قتل عام شود.

فقط «بالغ» آزاد شده و وارسته است که می‌تواند با «بالغ» آزاد شدهٔ دیگران در مورد ارزش انسانها اعتماد و توافق کند. اینجا است که می‌بینیم که کلماتی مثل «وجدان» چقدر می‌توانند نارسا باشند. باید پرسید «این صدای آرام و ضعیف درون ما چیست؟ این «وجدان» که ما با آن زندگی می‌کنیم چیست؟ «والد» است؟ «بالغ» است؟ یا «کودک»؟

برتراند راسل که هرگز راضی نمی‌شد تعصبات خفته، خفته بمانند، می‌نویسد: «این صدای درونی، این وجدان خداداده، که «ماری خون‌آشام»^۱ را واداشت تا پروتستانها را زنده زنده بسوزاند، آیا این همان نیست که ما انسانهای منطقی باید از آن پیروی کنیم؟ به عقیدهٔ من این فرضیه جنون‌آمیز است و من سعی می‌کنم تا آنجا که می‌توانم، بجای وجدان، از عقل و منطق پیروی کنم.» [۹]

«من» «مهم» هستم - شما «مهم» هستید

«بالغ» تنها قسمتی از ما است که می‌تواند قدرت این انتخاب را داشته باشد که بگوید «من» «مهم» هستم - شما «مهم» هستید. «والد» و «کودک» هیچکدام این آزادی عمل را ندارند، چون هر کدام از یکطرف رفتارند: یکی گرفتار آنچه که یاد گرفت و فهمید و دیگری گرفتار آنچه که احساس کرد و فهمید. و پیچیدگیهای زیاد دیگری هم هست.

(۱) Bloody Mary اشاره به ماری دوم ملکهٔ انگلستان که به خاطر سفاکی و ریختن خون و سوزاندن هزاران مسیحی پروتستان در تاریخ انگلیس بدنام است. - م.

این بیان «بالغ» که با متانت می‌گوید «انسانها مهم هستند» با آنچه که یک روز در بیمارستان زن مریضی در حالی که مشت‌هایش را گره کرده بود در برابر من فریاد زد: «من مردم را دوست دارم» خیلی فرق دارد. این فریاد از طرف «کودک» اسیر درمی‌آمد. «برو خاله خانم را ماچ کن، قربونت برم». اما «قربونت برم» چهار ساله که این وظیفه را با دل پر انجام می‌دهد از خاله خانم کراحت دارد. او این کار را می‌کند ولی در مغزش زیر آن به تلخی خط می‌کشد که «من خاله خانم را دوست دارم» - و بعدها این جمله برایش شریعت می‌شود که «من مردم را دوست دارم». اما هنوز مشت‌هایش گره کرده است.

ما باید همگی در متن «من مردم را دوست دارم» خودمان تجدیدنظر کنیم و بفهمیم که واقعاً چه احساسی داریم، و اطلاعات مربوط به این وضعیت از کجا می‌آید. بیشتر ما ادعا می‌کنیم که برای خود عقایدی داریم، ولی اینها اغلب احساسهای «کودک» یا احکام «والد» هستند تا اینکه نتیجه‌گیریهای «بالغ» که براساس یک سلسله اطلاعات، و با منظور، بدست آمده باشند.

در تناقض با موارد فوق، طرز فکر «بالغ» را در مورد ارزش اشخاص از سطور زیر می‌توان درک کرد:

من یک انسانم. تو یک انسانی. بدون وجود تو، من انسان نیستم زیرا فقط از راه ارتباط با تو این زبان امکان‌پذیر است، و فقط از راه زبان است که تفکر امکان‌پذیر است، و فقط از راه تفکر است که انسانیت امکان‌پذیر است. تو مرا مهم ساخته‌ای. بنابراین، من مهم هستم و تو هم مهم هستی. اگر من ترا بی‌ارزش کنم، خودم بی‌ارزش می‌شوم. این منطق وضعیت «من "خوب" هستم - شما "خوب" هستید» است. تنها از طریق این وضعیت است که ما انسان هستیم و شیء نیستیم. بازگرداندن بشر به مکان حقّه خودش مضمون رستگاری یا اتحاد یا روشنگری و اساس تمام دینهای بزرگ جهان است. لازمه این وضعیت آن است که ما همه نسبت به یکدیگر و برای یکدیگر احساس مسئولیت کنیم - و این مسئولیت ادعای نهایی ما بر یکدیگر و بر تمام نوع بشر است. اولین استنباطی که از این می‌توانیم داشته باشیم این است که «همدیگر را نکشید».

«نمی‌شود»

یک روز بعد از ظهر، یکی از همکارانم در پارکینگ پزشکان به من گفت: «دکتر، اگر من "خوب" هستم - شما "خوب" هستید، پس چرا در اتومبیلتان را قفل می‌کنید؟» مسئله بدی و شرارت هم در دنیا یک واقعیت است. در مقابل تمام بدیها و شرارتهایی که در دنیا می‌بینیم، وضعیت آخر، یعنی «من "خوب" هستم - شما "خوب" هستید»، ممکن است به نظر خیال و رؤیا بیاید. این هم امکان دارد که تمدن ما با سرعت به نقطه بی‌سابقه‌ای در تاریخ نزدیک می‌شود که نقطه رودررویی نهایی است. یا باید به موجودیت یکدیگر احترام بگذاریم، یا همه از صحنه روزگار محو شویم. حتی - با لحنی بیطرفانه - باید شرم داشته باشیم که بگذاریم آنچه را که این همه سال طول کشید تا بنا شود به ویرانی نهایی بکشانیم.

تیار دوشاردن، که آنچنان ظریفانه اندک‌اندک باز شدن معماهای جهان را از دریچه یک جریان تکامل، یا تصفیه، و بهم رسیدن نیروهای کیهانی می‌نگرد و درک می‌کند - جریانی که هنوز نیز ادامه دارد - به هر حال کتاب عظیم خود پدیده بشر را با نکته‌ای دردناک پایان می‌دهد، و با اندیشه در مورد شر در جهان، در این حیرت است که آیا این همه رنج و شکست و اشک و خون، که واقعیتهای غیرقابل توجیه منطق امروز ماست نشانه آن نیست که در سیر تکامل تدریجی پدیده بشر اشتباه بدی رخ داده و این همه اشاره‌ای است به یک فاجعه یا انحراف در آغاز آفرینش؟

آیا ما تکامل تدریجی یک اشتباه هستیم؟ یا آیا رویدادهای شگفت‌انگیز گذشته در تمدن بشر علائمی برای رویدادهای شگفت‌انگیزتری در آینده است؟ تیار دوشاردن، از لحظه‌ای از عظمت انسان اولیه حرف می‌زند که بشر ناگهان فهمید خودش جهشی است «از صفر به همه چیز».

شاید ما به لحظه و نقطه مهم دیگری از حیات در این دنیا نزدیک می‌شویم: نقطه‌ای که به خاطر لزوم حفظ حیات، ناگزیر باید از جهش دیگری بگذریم، و باید قادر باشیم که جهش کنیم، با این انعکاس و امید تازه و براساس این دانش تازه که ما چگونه ساخته شده‌ایم. که «من مهم هستم - تو مهم هستی»، «من "خوب" هستم - شما "خوب" هستید».

من فکر می‌کنم «تحلیل رفتار متقابل» می‌تواند جوابی برای این مسئله بشر باشد. علی‌رغم فرضی بودن این اظهار، من از نظریات ج. رابرت اوپنهاইمر، (J. Robert Oppenheimer) جان دیگری می‌گیرم که می‌گوید: «در آینده نیز بین دنیای دانشمندان و سایر مردم تنازعاتی خواهد بود... دنیای علما از یک طرف، و دنیای مردم عادی، مانند دهقانان و وکلا و کارگران و هنرمندان و سیاستمداران و غیره، از طرف دیگر.» در سال ۱۹۴۷ اوپنهاইمر نوشت «... زیرا بیشتر دانشمندان، مانند مردم دیگر دنیای تعلیم و تربیت، بخشی از روحشان یک معلم است، و این احساس مسئولیت را دارند که باید حقیقت را آنطور که می‌دانند به بقیه یاد بدهند.» وی در نظریه جدیدتر خود، که در سال ۱۹۶۰ به چاپ رسید، اظهار می‌دارد: «مردانی که در سطح بسیار بالایی از هوش و عقل قرار دارند باید سهم خود را به پیشبرد جامعه خود ادا کنند - در آنجا که تعلیم واقعی صورت می‌گیرد، و نه فقط تعلیم درباره حقایق طبیعت... بلکه درباره ماهیت مسئله آدمی در این جهان، درباره قانون، درباره خوبی و بدی، درباره اخلاق، درباره تقوای سیاسی، و درباره سیاست.» [۱۰]

ما مسئولیت داریم کشفیات و ملاحظات خود را درباره رفتار بین انسانها بکار بندیم و آنها را در سطح گسترده‌تری برای حفظ بشریت تعمیم دهیم.

بازی ذاتی همان گناه ذاتی است

من گمان می‌کنم با اطلاعاتی که اکنون داریم می‌توانیم چیزی هم درباره مسئله شرارت بگوییم. گناه، یا بدی، یا شرارت، یا «طبیعت انسان»، یا هر اسمی که روی نقص نژاد خود بگذاریم، در هر شخصی مشهود است. ما نمی‌توانیم به‌سادگی در مورد این «تناقض لعنتی» روح بشر حرف بزنیم، و بگذریم. به عقیده من مسئله جهانی آن است که به‌طور طبیعی هر نوزاد، صرف‌نظر از جامعه و یا خانواده‌ای که او در آن تولد می‌یابد و رشد می‌کند، به‌خاطر موقعیتش (یعنی موقعیت بشر بودنش) بزودی احساس «من "خوب" نیستم - شما "خوب" هستید» را پیدا می‌کند و یا متعاقباً شاید وضعیت دیگر «من "خوب" نیستم - شما "خوب" نیستید» و یا نهایتاً «من "خوب" هستم - شما "خوب" نیستید» را. وضعیت اول یک موقعیت غم‌انگیز و اسفناک است ولی لزوماً شرارت‌بار نیست - یعنی شرارت‌بار نیست تا روزی که اولین بازی شروع شود: روزی که اولین حرکت بیرونی بطرف شخص دیگری انجام

می‌گیرد، با این هدف ناآگاهانه که بازی بار احساس «غیر خوب» را تسکین دهد. اولین سعی تهاجمی یا انتقامجویانه او، «بدی درون» او را آشکار می‌کند، یعنی گناه اول را - یا گناه ذاتی را - که به او گفته‌اند نباید مرتکب شود، و اگر شد باید از آن توبه کند. اما هر چه بیشتر تلاش می‌کند گناه بزرگتر می‌شود، و هر چه بازیهایش هنرمندانه‌تر می‌شود زندگی‌اش برون‌تر می‌گردد - تا آنجا که بالاخره احساس می‌کند که آن عمل عجیب و جداکننده انسانی را مرتکب شده است: آنچه که پل تیلش آن را «گناه» تعریف می‌کند [۱۱]. اما آنچه که او می‌کند (و بازیهایش) مسئله اساسی نیست، مسئله اساسی‌تر آن چیزی است که در تصور اوست (یا وضعیت روحی اوست). خطر یک حالت روحی بمراتب از خطر یک بازی بیشتر است. تیلش می‌گوید: «قبل از اینکه گناه مرتکب شود، حالت روحی بوجود می‌آید». قبل از این بازی، شخص وضعیت لازمه آن را به خود گرفته است. من متقاعد شده‌ام که باید اعتراف کنیم این حالت روحی - این وضعیت «من خوب» نیستیم - شما «خوب» هستید» نخستین مسئله زندگی ماست، و این متأسفانه نتیجه تصمیمی است که در سال اول زندگی بچه، تحت شرایطی سخت، بدون هیچ عملی از طرف او، و بدون هیچ بحث و دفاعی از طرف او، اتخاذ می‌شود. اما بعدها که حقیقت را یافتیم می‌توانیم این پرونده را دوباره باز کنیم و تصمیم دیگری بگیریم.

یکی از بیمارانم می‌گفت: «من گاهی اوقات در مغزم یک بازی «جلسه دادگاه داخلی» را بازی می‌کنم. در این دادگاه «والد» هم قاضی است، هم هیئت منصفه، و هم مأمور اعدام. دادگاه اصلاً نمایشی و باسماه‌ای است، قاضی (که «والد» است) از پیش رأی را علیه من صادر کرده. هیچکس به من نگفته بود که متهم می‌تواند وکیل داشته باشد، و من هیچوقت سعی نکرده بودم از «کودک» خودم دفاع کنم. من اجازه سؤال کردن نداشتم - یعنی اگرچه دادگاه مرا مؤاخذه می‌کرد، اما من حق نداشتم چیزی بپرسم یا قضاوت «والد» را مورد سؤال قرار دهم... اما یک ناگهان کامپیوترم یک جور صدای کلیک کلیک از خودش درآورد و به من اطلاع داد که من یک حق انتخاب دارم: «بالغ» من می‌توانست وکیل تسخیری من بشود و تمام پرونده را تجدیدنظر بکند و به نفع «کودک» استیناف بدهد... «بالغ» وکیل دادگستری است! از طریق این روشنگری، به این حقیقت می‌رسیم که احساس «من خوب» نیستیم» یک رأی و تصمیم‌گیری غلط و موقتی بوده است. بعدها «بالغ» می‌تواند

حکم عفو بگیرد... و بعد از آن فرد به این تفاهم می‌رسد که می‌تواند با خیال راحت بازیها را کنار بگذارد.

«والد - بالغ - کودک» و دین

ماهیت «والد - کودک» بیشتر دینهای غربی (یعنی مسیحیت به‌طور اعم) از این نقطه نظر قابل ملاحظه است که نیروی دگرگونی شدیدی توسط رهبران این دینها بوجود آمد - بدین معنی که آنها این شجاعت را داشتند که اقدام به بررسی مستقیم افکار و عقاید پیشینیان و نهادهای جامعه بشری («والد») کنند و به جستجوی مکتب تازه‌ای («بالغ») برای یافتن حقیقت بپردازند. برای تغییر یک چیز خوب به یک چیز بد و یا تبدیل یک نتیجه به یک تعصب خشک فقط مدت یک نسل لازم است. تعصب خشک دشمن حقیقت و دشمن انسانیت است. تعصب خشک می‌گوید «فکر نکن! از یک شخص کمتر باش». فرضیه‌هایی که در یک تعصب خشک نهفته است می‌تواند عقایدی خوب و عاقلانه باشد، اما تعصب خشک فی‌نفسه بد است زیرا خوب و بد را بدون دلیل و بررسی تحکم می‌کند.

اساساً در دینهای غربی، «کودک» درون آدمیزاد است که تعصب خشک اولیاء را به عنوان عمل ایمان می‌پذیرد - بدون هیچگونه دخالتی از بررسی «بالغ». بنابراین وقتی اخلاقیات در ساخت دین ما شکل می‌گیرد، اساساً در درون «والد» است. این محفوظات تاریخ دارد، اغلب بررسی نشده است و بیشتر اوقات دارای تناقض است [۱۲].

همانطور که قبلاً در این فصل ذکر شد، از آنجا که از لحاظ تعیین ارزش انسانها، اشخاص یک جامعه با جامعه دیگر فرق دارند، از آنجا که این اطلاعات از طریق «والد» به نسلهای بعدی انتقال می‌یابد، و از آنجا که «والد» تحکم و تعصب دارد، بنابراین ما راه پیوند مطمئنی را برای توافق در تعیین ارزش انسانها با «والد» جوامع مختلف نمی‌توانیم داشته باشیم. اخلاق «والد»، به جای آنکه ارزشهای معنوی جهانی و بسود تمام بشریت را گسترش دهد - آنها را منع می‌کند. نه! اعتقادات و ارزشهای ما درست است! بنابراین وضعیت «من "خوب" هستم - شما "خوب" هستید» نمی‌تواند در چنین شرایطی وجود داشته باشد چون چنین القاء می‌شود که «من با تو موافقم به شرط اینکه عقیده مرا قبول کنی».

من در اینجا بحث را فقط به دین مسیحیت محدود می‌سازم، چون این تنها دینی است که من از آن اطلاعات کافی داشته‌ام که بتوانم ملاحظات را ابراز کنم. نقطه مرکزی پیام آموزشهای مسیح بر «لطف و محبت» بود. این دو کلمه بسیار پرمعنا هستند اما مفهومی که جنبه‌های مختلف دارد، و ما واژه دیگری را نمی‌توانیم بیابیم که جای آنها را در مفهوم پیام مسیح بگیرد. مفهوم «لطف و محبت» به وسیله پل تیلیش پدر تمام ایدئولوژیستهای مسیحیت موج نو، در کتاب او به نام هستی نو بخوبی تفسیر شده است [۱۳]. - تفسیری که بر پایه وضعیت «من "خوب" هستم - شما "خوب" هستید» استوار است. این تفسیر بر این اساس نیست که: «تو خوبی - اگر» بلکه بر این اساس است که: «تو خوبی» - بدون قید و شرط.

او این تعبیر و تفسیر را با بازگو کردن داستان زن روسپی که به مسیح پناه آورد نشان می‌دهد. تیلیش می‌گوید: «مسیح آن زن را نمی‌بخشد، بلکه به سادگی اعلام می‌کند که این زن «بخشوده شده» است. وضع فکری آن زن، و شور محبتی که در او ایجاد شده، همه نشان می‌دهد در او اتفاق عجیبی رخ داده است.» تیلیش ادامه می‌دهد: «آن زن بسوی مسیح آمد چون بخشوده شده بود نه برای اینکه بخشوده شود. برای این بسوی او آمد، چون می‌دانست مسیح او را با لطف و محبت می‌پذیرد...» بدون قید و شرط - یعنی «من "خوب" هستم - شما "خوب" هستید.» این مفهوم جدید به وسیله بسیاری از «اشخاص مذهبی» قابل فهم نیست، زیرا مفهومی است که فقط به وسیله «بالغ» پذیرا می‌شود و اشخاص مذهبی عموماً تحت تسلط «والد» اند. «والد» معمولاً در مورد پذیرفتن اشخاص دیگر شرط و شروط بسیاری دارد و همیشه از کتاب اعتقادنامه^۱ «تو می‌توانی خوب باشی - اگر» حدیث می‌آورد. از طرف دیگر، «کودک» بازیهای زیادی ساخته و آماده دارد تا از احکام «والد» طفره برود. نمونه‌ای از آن بازی «شلمیل دیندار»^۱ است، که نوعی از آن در کتاب بازیها نوشته اریک برن آمده است [۱۴]. «شلمیل دیندار» نوعی بازی است

(۱) Schlemiel: نام عبری، که بریژه در داستان بلند آلمانی Peter Schlemihl نوشته آدلبرت فون شاسیمو (Adelbert von Chasimo) معروف شد و امروز در زبان عامیانه به کسی اطلاق می‌شود که بی‌عرضه و سرهم کن و سمبل کار باشد. - م.

که در آن «گناهکار» بازیگر اصلی یا «طرف» است. این «شلمیل دیندار» تمام هفته مستأجرهایش را اذیت می‌کند، به مستخدمینش کم می‌دهد، زنش را تحقیر می‌کند، سر بچه‌هایش داد می‌زند، رقبای کسبش را با دروغ و شایعه ضایع می‌سازد، و بعد روز یکشنبه به کلیسا می‌رود - و با انداختن یک دلار در کاسه کشیش و خواندن نوحه «متأسفم، مرا ببخشای» از باریتعالی بخشایش می‌گیرد و ساعت دوازده که از پله‌های کلیسا پایین می‌آید، مطمئن است که «تطهیر» شده - و اینهم البته «برد» بازی است.

اما تمام گناهکاران ما این چنین بازیگران پر قیل و قال نیستند. بیشتر مردم، از آنجا که اساس عقاید و گفتگوی درونی مذهبی‌شان «والد-کودک» است، اغلب در درون خودشان حساب کارهای خوب و بد خود را نگه می‌دارند ولی، بنحوی، در این دلشوره و عدم اطمینان باطنی بسر می‌برند که وضعشان با خداوند چگونه است؟ بقول پل تورنیر (Paul Tournir): «برای بیشتر مردم نوعی «اخلاق مذهبی» جانشین لطف و محبت - که آزاد کننده آنها است - می‌شود. بنابراین آنها این ترس ناآگاهانه دائمی را دارند که نکند دارند در هر کار اشتباه می‌کنند.» [۱۵]

اگر، مانند تیلیش، مسئله خود را به صورت یک حالت فکری تفهیم کنیم (یعنی به صورت تنها و بیگانه ماندن، یک وضعیت «غیر خوب»، یک گناه، به صورت مفرد) و نه به صورت یک عمل (یعنی به صورت اعمال گناهکارانه، بازیها، گناهها، به صورت جمع) در اینجا است که به بی‌ارزشی «اعتراف» در حضور کشیش - که بارها و بارها تکرار می‌شود - پی می‌بریم، و متوجه می‌شویم که چنین رفتاری هیچگونه تغییری در روح و زندگی شخص ایجاد نمی‌کند. تیلیش می‌گوید: «برای بیشتر مردم مفهوم لطف و محبت مسیح یعنی «... یک پادشاه یا پدر الهی که جایی در آسمانها است و مایل است تمام خطاها و حماقتهای ما بچه‌ها و بندگان ضعیفش را دوباره و دوباره ببخشد»... ما باید چنین مفهوم و طرز فکری را دور بریزیم، چون فقط یک نوع نابودسازی احمقانه شرافت انسانی است» [۱۶]. چنین نگرشی به خداوند و هستی تنها به وضعیت «غیر خوب» ما می‌افزاید. این «وضعیت» روحی ما است که باید «اعتراف» شود، بیان شود، و فهمیده شود. فقط در این صورت امکانش هست که بازیهای «شلمیل دیندار» خود را بفهمیم و این آزادی عمل را داشته باشیم که آنها را تکرار نکنیم.

اعتراف «بالغ» با اعتراف «کودک» کاملاً فرق دارد. آنجا که «کودک» می‌گوید: «... متأسفم، «من "خوب" نیستم»، خواهش می‌کنم مرا ببخش... وحشتناک نیست؟»... «بالغ» می‌تواند تمام جوانب را منتقدانه بررسی کند، امکانات تغییر را بسنجد و سپس اقدام کند. «اعتراف» به گناه بدون تغییر بنیادی، یک بازی است. این در همه جا صادق است. چه در معبد بزرگ و مقر پاپ اعظم، چه در محراب کلیسای کوچک دهکده و چه در کلینیک روانکاوی.

انتقال مبانی مسیحیت توسط غیر «بالغ» طی قرون بزرگترین دشمن دین مسیح و پیام لطف و محبت بوده است. در طول تاریخ این مبانی - به‌وسیله جوامعی که مسیحیت را دستخوش بازیهای خود قرار داده‌اند - مخدوش و خارج از شکل اصلی شده‌اند. پیام «من "خوب" هستم - شما "خوب" هستید» که در ژرفای آموزشهای مسیح است، بکرات تبدیل به فتوای «ما "خوب" هستیم» - شما "خوب" نیستید» گردیده است، که در نتیجه آن پیروان مذاهب دیگر قتل‌عام شده‌اند، کله خشکیها و تعصباتی بعنوان اخلاق و قانون در مورد تبعیضات نژادی اعمال شده‌اند، جنگهای مذهبی بسیاری بوقوع پیوسته‌اند، «ساحره‌ها» زنده‌زنده سوزانده شده و «مفسدین» بیشمار به قتل رسیده‌اند. اصول لطف و محبت را بسختی می‌توان در ترس از عذاب الهی که واعظین با حرارت مردم را از آن می‌ترسانند دید - آنجا که ثوابکاران در باغ بهشت کنار حوض و حور و پری می‌نشینند و سوختن گناهکاران ملعون را در آتش جهنم تماشا می‌کنند.

این بازیهای بد برای این بوجود آمدند که رهبران می‌خواستند مردم را در تب و تاب مرگ و زندگی نگه دارند. بسیاری از کشیشان و واعظان امروز نیز توجه خود را بر سردی از موضوع گناهان اشخاص برگردانده، و با حرارت دم از گناهان جامعه می‌زنند - لابد با این هدف که جامعه را در تب و تاب مرگ و زندگی نگه دارند. این «حمله» در سطوح مختلف انجام می‌گیرد، از موعظه ملایمی درباره جامعه‌شناسی گرفته تا نطقهای تهاجمی و خشمگینانه‌ای درباره بی‌عدالتیهای اجتماعی. اما بهر حال، بیغوله‌های زشت، پس کوچه‌های تاریک و دخمه‌های کثیف یک اجتماع به‌سادگی و خودبخود محو نمی‌شوند - مگر آنکه اول بیغوله‌های زشت و پس کوچه‌های تاریک و دخمه‌های کثیف دلها پاک شوند. آنچه اجتماع باید انجام دهد، و آنچه اشخاص جرأت انجام آنها را دارند دو چیز کاملاً متفاوت است.

عدم توانایی در تشخیص فرق بین مواردی که اهمیت حیاتی دارند با سایر موارد، اغلب کشیشان جوان را آنچنان به یأس کشانده است که یا کلیسا را ترک می‌کنند یا خودشان را در حجاب پيله‌ای از محافظه‌کاری و کوری از واقعیات فرو می‌برند. منظور از «محافظه‌کاری» این است که علی‌رغم فتواها و ادعاها و سخنان دهان پرکن از مبانی مسیحیت و زیبایی عیسی مسیح تاریخی، کلیسا خودش را تنها بمنزله خزانه‌ای از احکام «والد» درآورده است که هدفش حفظ اوضاع به همین صورت فعلی است: یعنی در مشارکت بودن با اتاق بازرگانی شهر، با انجمن‌خانه و مدرسه، با اتحادیه کارگران، و پرداختن هزینه ساختن یک کلیسا یا مدرسه تازه، و اجرای مراسم تعمید و ازدواج و تدفین. در اغلب این کارها البته خوبی هست، اما با ملاحظه وضع کنونی دنیا، تنها اشتغال به اینگونه فعالیتها کافی نیست. کشیشان جوانی که از مدارس مذهبی فارغ‌التحصیل می‌شوند و بیرون می‌آیند، با الهام از نوشته‌های تیلش، بونهافر، و بابر، از اینکه درمی‌یابند برای این بکار گرفته شده‌اند تا در بازیهای اجتماعی کلیسا نقش داور را بازی کنند دچار یأس و احساس فریب‌خوردگی می‌شوند، زیرا می‌بینند باید یک عمر در خدمت خداوند فقط مراسم بچه‌داری انجام دهند، یا دعای میت بخوانند، یا صیغه عقد جاری کنند، یا برای جوانها برنامه‌های خوب و سرگرم‌کننده ترتیب بدهند، و عنایت کنند که دخترها آبستن نشوند. قرارداد اینها از این قرار است که ما واقعاً مجبور نیستیم تغییر کنیم — چون ببینید چه مردم خوب و نازنینی هستیم. من مطمئنم که اگر مسیح امروز به مجالس وعظ و عبادت یکشنبه‌های بیشتر کلیساهای ما می‌آمد فوراً عقب‌گرد می‌کرد و برمی‌گشت. مسیح را گاهی شرابخور و شکمباره خطاب می‌کردند زیرا از همجواری و دمخوری با مردم عادی کوچه و بازار لذت می‌برد. امروز، بیست قرن بعد، «والد» یک پروتستان مسیحی انگلوساکسون می‌گوید: «مردم انسان را با دوستانش قضاوت می‌کنند، بنابراین با آدمهایی مثل آنها دمخور نشو.» مسیح گفت: «گوسفندان مرا خوراک دهید.» «والد» می‌گوید: «ما برای همین کارهاست که به کلیسا پول می‌دهیم.» مسیح گفت: «خوشا به حال مسکینان و حلیمان.» «کودک» می‌گوید: «مال من بهتر از مال تست.» مسیح گفت: «خدای خود را به همه دل و تمامی نفس و تمامی فکر خود محبت نما... همسایه خود را مثل خود محبت نما.» «والد» می‌گوید: «ما نمی‌خواهیم آنجور آدمها همسایه ما باشند.» «کودک» هم در این میان گرفتار می‌شود. «کودک» از «آنجور آدمها» می‌ترسد.

متأسفانه بیشتر مردمی که «بالغ»‌شان نمی‌تواند این جور شل‌کن سفت‌کنها و دوروییها را بپذیرد، پیام نیک مسیح را همراه گندابهای کلیسای امروز بدور ریخته‌اند. در پی تفکیک این پیام نیک از گنداب تعصب، و روشن‌ساختن پیام ساده و آزادی‌شخص است که متخصصین جوان الهیات، امروز عزم خود را جزم کرده‌اند.

اگر «آزادسازی شخصی» کلید بهبود و تغییر اجتماعی است، و اگر حقیقت ما را آزاد می‌کند، پس باید کلیسا را تبدیل به جایی ساخت که مردم برای شنیدن حقیقت به آنجا بیایند. حقیقت چیزی نیست که در پایان یک کنفرانس روحانی بشود روی آن شور نهایی داشت و تصمیم‌گیری کرد، یا خود بخود از لای یک کتاب مقدس قطور با جلد سیاه بیرون بیاید. حقیقت متنی در حال رشد از اطلاعات است که ما پس از بررسی، آن را حقیقی و واقعی تشخیص داده‌ایم. اگر «تحلیل رفتار متقابل» قسمتی از حقیقت است و به آزادی معنوی مردم کمک می‌کند، پس کلیسا نیز باید آن را تشخیص دهد و در دسترس مردم بگذارد. عده بسیاری از کشیشانی که خود آموزش «تحلیل رفتار متقابل» را دیده‌اند موافق‌اند، و هم‌اکنون در کلیساهای خود در دوره‌های ویژه اصول این علم را می‌آموزند، و در راهنماییهای روحانی خود بکار می‌برند.

تجربه دینی چیست؟

آیا واقعاً چیزی بنام تجربه دینی وجود دارد یا آنکه صرفاً یک انحراف روانی است؟ آیا به عقیده فروید فکر انسان با یک آرزو «به رؤیا کشانده می‌شود؟» [۱۷] - یا چیزهای دیگری هم هست؟
التون تروبلاد می‌گوید:

«این حقیقت که ملت‌های بسیار زیادی در تمدنهای بسیار زیادی از تاریخ بشر طی قرن‌های بسیار زیاد (از جمله تمدنها و مردمی که جزو بهترین و داناترین و پیشرفته‌ترین تمدنهای گذشته بوده‌اند) دین داشته‌اند، از مهمترین حقایق دنیای ما است.

اثری که این گزارش‌های تاریخ در ما می‌گذارد آنچنان عظیم است که هیچ فلسفه‌ای نمی‌تواند حضور آن را نادیده بگیرد. از آنجا که ما نمی‌توانیم بدون در نظر گرفتن تمام

نظامهای حقیقت جهان، مفهوم و تعریف کلی و مسئولانه‌ای از تمام عالم داشته باشیم بنابراین تجربه و وجود دین را نمی‌شود به عنوان یک مرجع معقول و خارج از فهم ما، نادیده گرفت... همین امکان که عاملی با این همه اهمیت می‌تواند حقیقت آخر باشد به دانشمندان و فلاسفه و پژوهشگران حالت تعمقی بسیار جدی داده است. از آنجا که این گزارشهای تاریخ بالاتر دید معتبر است بنابراین کسانی که نفهمیده به بررسی جدی این تجربه نپردازند باید منتظر مذلت‌های جدی نیز باشند. هرگاه چنین عاملی (دین) در طول تاریخ، بدون بررسی دقیق، طرد شده است، بی‌شک به خاطر تعصبات خشک بوده است.» [۱۸]

ظرفیت فهمیدن دین (تجربه دینی) مهم است. عقیده پیدا کردن به خدا - یا وجود برتر و مافوق و افضل - از کجا سرچشمه می‌گیرد؟ آیا انگاره خداوند به سادگی از ترس از مجهول ناشی می‌شود؟ آیا در آغاز (تجربه) دین به خاطر این آورده شد که نیروهای دنیوی دیگر را تحت کنترل درآورد؟ آیا انگاره خداوند در طی تاریخ بشر صرفاً به این علت تکامل یافته و پایدار مانده چون فقط بهترین و شایسته‌ترین زنده می‌مانند؟

چنین بنظر می‌رسد طی هزاران سال تکامل چیزی در حالت نوع بشر تغییر یافته است، که در ابتدا به صورت ایمان و عقیده به موجودیتی برتر و مافوق و سپس نفسی برتر و مافوق است:

تیار دوشاردن در کتاب پدیده بشر می‌گوید:

قانون رسمی و خشک است. ما قبلاً هم هنگامی که از آغاز حیات صحبت داشتیم درباره‌اش بحث کردیم. هیچ اندازه‌ای در دنیا نمی‌تواند - بدون اینکه بالاخره یک روز به حد بحرانی و اشباع خود برسد - بدون وقفه رشد کند. هر چیز سرانجام به حالتی می‌رسد که باید تغییر کند.

اولین تغییر حالت قابل ملاحظه پیشرفت و تکامل بشر موقعی اتفاق افتاد که او از آستانه انعکاس (فکر) گذشت؛ یا چیزی که به قول تیار دوشاردن «نقطه بحرانی تغییر، یا جهش کلی ذهن بشر بود - از صفر به همه چیز». با نیروی انعکاس (فکر)،

یک سلول ناگهان تبدیل به «فرد» می‌شود. او گفت از این آستانه باید با یک گام گذشت، و این یک «فاصله تجربه کلی است که ما اغلب خود را ناگهان در سطح تازه دیگری احساس می‌کنیم».

با نگرشی بر پیشرفتهای «غیر ممکن» و بیسابقه انسان متفکر، آیا منطقی نیست که موافق با نظام این جهان در حال تکامل و تغییر، بگوییم که آدمی غیرممکن و بیسابقه، و متعالی بوجود آمده است؟

تعالی به معنای تجربه‌ای است ماوراء انسان، واقعیتی است خارج از قوه فهم و تصور بشر، چیزی است که به نامهای «موجود دیگر»، «وجود اعلاء» یا «تمام هستی» یا «پروردگار» خوانده شده است. اما تعالی یک چیز «در حال عروج» (آنطور که در نقاشیهای دوره ماقبل کوپرنیک نشان می‌دادند) نیست. در حقیقت، در توصیف بهتر، باید آن را در بعد و تصور عمق اندیشید... و این وصفی است که پل تیلیش در کتاب هستی نو می‌دهد:

نام این عمق لایتناهی پایان‌ناپذیر و مایه تمام هستی، پروردگار است. این عمق همان چیزی است که معنی پروردگار را وصف می‌کند. و اگر این کلمه برای شما معنایی ندارد، آن را به زبان خودتان ترجمه کنید، و از عمق زندگی خودتان حرف بزنید، از سرچشمه وجود خودتان، از آنچه نهایتاً برای شما مهم است، آنچه بدون قید و شرط برای شما اهمیت جدی و واقعی دارد... شاید برای این کار لازم باشد تمام آنچه را که سنت درباره پروردگار به شما یاد داده است فراموش کنید، حتی شاید نام آن را. زیرا اگر خودتان خدا را شناختید و مثلاً دانستید که این عمق لایتناهی و پایان‌ناپذیر درون شماست، آن وقت همه چیز را درباره پروردگار فهمیده‌اید. دیگر نمی‌توانید خود را خداشناس و بی‌ایمان بدانید، چون نمی‌توانید بگویید: «زندگی عمق و معنی ندارد، زندگی سطحی است، هستی و همه چیز سطحی است». اگر این حرفها را در کمال جدیت و فهم بزنید آنوقت خداشناس و بی‌ایمان هستید. اما در غیر اینصورت نه.

پس، در یک تجربه دینی چه می‌گذرد؟ به عقیده من تجربه دینی ترکیبی از یک احساس درونی (یا «کودک») و یک تفکر و انعکاس نهایی (یا «بالغ») است - و بیرون نگه داشتن کامل «والد». به عقیده من خارج نگه داشتن «والد» اساس همان فرضیه

تهذیب یا پاک و خالی ساختن نفس است. این حالت پاک و خالی ساختن نفس از مشخصات تجربه عرفان است. به گفته جیمز پایک:

همانطور که دیده‌ایم وجه ثابتی در روحیه عارف وجود دارد. مثلاً، در تجربه یک مسیحی یا یک بودایی ذن^۱، طرحهای تجربه را می‌توان به وسیله عوامل مشترک ملاحظه کرد. این حقیقت از این طریق نشان داده می‌شود که فلاسفه بودایی ذن نیز همان «کلمه» یونانی را بکار می‌بردند که فلاسفه یونان، پولس رسول و سایر الهیون غربی برای مفهوم نیل به وارستگی نهایی نفس، واژه تهذیب را بکار می‌بردند که همانا به معنای پاک و خالی ساختن نفس است. [۱۹]

به نظر من آنچه که خالی و زدوده می‌شود جنبه «والد» روح شخص است (که همان مفهوم یاد داده شده زندگی است). چگونه می‌توان لذت یک خلسه را - در حضور نیرویی که خود همان ضبط‌هایی از احساس «غیر خوب» را در مغز تولید نمود - تجربه کرد. این کهنه‌ترین تناقض است. چگونه ممکن است پذیراشدن را در حضور احساس پس زدن تجربه کرد. درست است که مادر در آغاز شریک در احساس صمیمیت بود، اما آن دوران و آن احساس صمیمیت دوام نداشت، مشروط بود، و هرگز کافی نبود. به عقیده من، در یک تجربه دینی مؤثر، وظیفه «بالغ» است که «والد» را به‌طور کلی در خارج نگه دارد و به «کودک طبیعی» اجازه دهد که دوباره بیدار شود، و ارزشها و زیباییهای خود را به عنوان قسمتی از آفرینش پروردگار پیدا کند.

انسان کوچک به «والد» خود به چشم «شما "خوب" هستید» نگاه می‌کند - و احیاناً با علاقه مذهبی و حقانیت محکم، تیلش می‌پرسد: «چرا بچه‌ها بعداً از پدر و مادر خود، با آن همه حقانیت، روگردان می‌شوند و احساس حقانیت آنها را قبول

(۱) Zen: فرقه و آیینی بودایی که مخصوصاً در ژاپن قوت گرفت. پیروان ذن در جستجوی بینشی نهایی هستند که در عالم نیروانا نصیب بودا گردید و معتقدند کوشش فکری و کارهای نیک و اجرای اعمال دینی به خودی خود ارزشی ندارند و اغلب مانع بینش واقعی هستند. رستگاری را باید با نگرستن در دل خود، با دیده‌ای درون‌بین جستجو کرد. - م.

ندارند؟ یا شوهران از زنان برحق خود روی می‌گردانند، یا بالعکس؟ چرا پیروان مسیحیت از کشیشان خود روگردان می‌شوند؟ چرا مردم از همسایگان برحق خود روگردان می‌شوند؟ چرا هزاران هزار تن امروز از مسیحیت، از مسیحی که این نوع دین را عرضه می‌کند، و از خدایی که این روحانیون ادعایش را دارند، روگردان می‌شوند؟ چرا به کسانی روی می‌آورند که از لحاظ جامعه و تاریخ برحق محسوب نمی‌شوند؟ گاهی علت آن است که آنها از داوری و حکم‌گریزانند» [۲۰]. این گریز از احکام و شرط و شروطی است که اعمال شده بود. ایمان پدر من، ایمان من نیست. اگرچه در پیروی از این ایمان من احتمالاً در آینده دریابم که تجربه‌ی ایمانی مورد نظر من همان است که مورد نظر آنها بود.

یک نوع تجربه‌ی دینی دیگر هم هست که بالقوه با آنچه در فوق اشاره کردیم (یعنی خارج نگه‌داشتن «والد») کاملاً متفاوت است. این احساس تسکین (در ظاهر) مطلق است که از انطباق و سازش کامل با «والد» بوجود می‌آید. «من دیگر تمام کارهای بدم را کنار می‌گذارم و همانطور که تو («والد») می‌خواهی می‌شوم». این مثال زنی است که توبه کرده است و اولین کاری که برای رفتن به کلیسا و اعتراف کردن می‌کند این است که ماتیکش را پاک می‌کند، و یک روسری سرش می‌اندازد. تجربه‌ی رستگاری برای او برخورد مستقل با پروردگار نیست، بلکه فقط جلب رضایت روحانیون و مراجع است که قانون وضع می‌کنند. «اراده‌ی خداوندگار» همانا اراده‌ی مجمع قانونگذاری «والد» است. به عقیده‌ی فروید تجربه‌ی دینی همین است. «کودک» مقتدر «والد» مقتدر را به دیگری واگذار می‌کند. بنابراین وضعیت به این‌صورت درمی‌آید: «من "خوب" هستم - تا آنجا که بتوانم». این جلب رضایت، احساسی آنچنان عالی ایجاد می‌کند که عطشی هم برای تکرارش تولید می‌شود. نتیجه‌اش پسرفتی است که راه تجربه‌ی «اعتراف» مجدد را هموار می‌کند. «بالغ» در این تجربه دخالتی ندارد. تجربه‌ی دینی بچه‌ها از این نوع است. ما نمی‌توانیم درباره‌ی تجربه‌ی دینی دیگران قضاوت کنیم زیرا نمی‌توانیم مطمئناً و بیطرفانه بگوییم واقعاً در آنها چه می‌گذرد. نمی‌توانیم بگوییم احساس دینی یک نفر صادقانه است و مال دیگری نیست. در قضاوت شخصی، من می‌توانم احساس کنم که بین یک تجربه‌ی دینی که به وسیله‌ی «والد» اعمال می‌شود و آن تجربه‌ی دینی که بدون قید و شرط است تفاوت زیادی هست.

اگر بتوانیم در تجربه دینی، خود را از «والد» پاک و خالی کنیم (آنطور که پیش از این گذشت) فقط باقی می ماند «کودک» و «بالغ». این که خدا به وسیله «کودک» احساس و تجربه می شود یا به وسیله «بالغ» سؤال افسون کننده ای است. می گویند خدای فلاسفه شبیه خدای ابراهیم و اسحق و دیگران نیست. می گویند خدای فلاسفه خدایی است که ساخته «تفکر» است - این جستجوی «بالغ» است - یعنی انعکاس و تفکری برای احتمال یافتن معنی خدا. حضرت ابراهیم و دیگر پیامبران با خدا قدم می زدند و با خدا حرف می زدند. آنها تجربه واقعی موجود برتر و افضل را داشتند. آنها احساس می کردند. خدای آنها با زندگی روحی شان درآمیخته بود. علم دین کار «بالغ» است. در تجربه دینی، «کودک» نیز دخالت دارد. حتی این امکان هست که تجربه دینی کاملاً «کودک» باشد. چون «کودک» است که سرچشمه احساس است. حضرت ابراهیم (بدون اینکه تورات را خوانده باشد) به پیروی از احساس خود و همراه پروردگارش از سرزمین «اور» بیرون رفت. پولس رسول بدون آن که عهد جدید را خوانده باشد به مسیح گروید. آنها تجربه ای را گزارش کرده اند که بر پایه احساس شان است و به خاطر آن تجربه ها زندگانی هر یک از آنها تغییر یافت.

یوحنا می نویسد: «ما هر آنچه دیدیم و شنیدیم به شما اعلام می کنیم». شاید محبوبیت و استحکام کلیساهای بدو تاریخ مسیحیت به این دلیل بود که در آنها احکام و مناسک رسمی وجود نداشت. نوشته های اولیه مسیحیت بیشتر شامل چیزهایی بود که مؤمنان به عیسی دیده یا شنیده بودند. «من کور بودم. ولی حالا می بینم». این جمله بیان یک تجربه احساسی است نه یک عقیده مربوط به علم الهیات. مسیحیان اولیه دور هم جمع می شدند تا درباره برخورد و تجربه شگرفی که دیده یا شنیده بودند حرف بزنند. درباره مرد جالبی که دیده بودند - مردی بنام عیسی مسیح. که با آنها قدم زده بود، حرف زده بود، خندیده بود، گریسته بود... آنها درباره رویدادی حرف می زدند که واقعاً اتفاق افتاده بود. و چیزی از مراسم و دنگ و فنگ و ماهیت عدم تجربه کلیسای امروز وجود نداشت.

اچ. جی. ولز^۱ می گوید: «من یک تاریخ نگارم نه یک مرد مؤمن. ولی به عنوان

یک تاریخ نگار، باید اعتراف کنم که این واعظ سر و پا برهنه ناصری، شکستناپذیر و نقطه مرکزی تاریخ است.»

مسیحیان اولیه به او اعتماد و ایمان داشتند، و از این راه زندگیشان تغییر کرد. آنها درباره اینکه چه اتفاقی افتاده بود با یکدیگر حرف می‌زدند، هیچ کدام از گردهماییهای آنها بمثابة فعالیت‌های پر طمطراق مراسم وعظ و عشاء ربانی امروز نبود. دکتر هاروی کاکس (Harvey Cox) از دانشگاه الهیات هاروارد می‌نویسد:

... گردهماییهای اولیه پیروان مسیح، فاقد رسیت نمازهای امروزی بود... این مسیحیان دور هم جمع می‌شدند تا به قول خودشان «نان» را برکت بدهند - یعنی غذای مشترکی داشته باشند.

آنها به یاد مسیح نان و شراب می‌خوردند، از سخنان پیامبران و گروههای دیگر پیرو مسیح ذکرهایی می‌کردند، تبادل نظر می‌کردند، آواز می‌خواندند، و دعا می‌خواندند. مراسم عبادت آنها پر سر و صدا و شادی آفرین بود، بیشتر به شادی و شغف جشن بعد از یک پیروزی در مابقه فوتبال شباحت داشت تا به آنچه امروز در کلیساها می‌گذرد.» [۲۱]

نوع زندگی آنان، یک زندگی جدید و انقلابی بود بر پایه «من "خوب" هستم - شما "خوب" هستید». اگر مسیحیت تنها یک مرام روشنفکرانه بود، احتمالاً دوام نمی‌آورد و از بین می‌رفت، بخصوص با آن آغاز شکننده و نابسامانی که داشت. مسیحیت زنده ماند چون پیدایشش یک رویداد تاریخی بود، مانند رویداد مهاجرت ابراهیم از سرزمین «اور»، یا مهاجرت موسی از سرزمین مصر، یا گرویدن پولس رسول به مسیح در راه دمشق. ما ممکن است تجربه دین را نفهمیم، یا ممکن است در تشریح و تفسیر آن اختلاف نظر داشته باشیم، اما اگر انسان با شرافتی باشیم، نمی‌توانیم چنین گزارشهای تاریخی را که طی قرون متمادی تکرار شده‌اند انکار کنیم.

تجربه دینی چگونه احساس می‌شود؟

اشخاصی که از تجربه دینی خود حرف می‌زنند بیشتر از «حضور» خدا حرف می‌زنند نه شناخت خدا. این شاید براستی بیان نکردنی باشد و تنها اثر محسوس آن

بی‌شک تغییری است که در زندگی شخص بوجود می‌آورد. این تغییر به صورت غلبه بر احساس «غیر خوب» در خود او و در دیگران است. همواره در این نوع تجربه به‌طور قطع تغییر در جهت احساس «من "خوب" هستم - شما "خوب" هستید» گزارش شده است.

توصیف زیر روشن‌ترین بیان تجربه مذهبی است که در کتاب هستی نو اثر پل تیلیش آمده است. او با این سؤال شروع می‌کند که: «آیا می‌دانید معنی اینکه انسان ناگهان با فیض و برکت رو در رو می‌شود چیست؟» (می‌توان این سؤال را به این‌صورت پرسید: «آیا می‌دانید تجربه «من "خوب" هستم - شما "خوب" هستید» چه احساس و معنایی دارد؟) در پاسخ تیلیش می‌گوید:

این بدان معنی نیست که ما ناگهان عقیده پیدا کنیم که خدا هست، یا مسیح پیغمبر رستگاری است. یا حقیقت را باید در انجیل یافت... عقیده پیدا کردن به اینکه چنین چیزهایی هست کاملاً مخالف با معنای لطف و محبت است. علاوه بر آن لطف و محبت بدین مفهوم نیست که ما در صدد تهذیب و کنترل اخلاق خود باشیم، یا در مبارزه با فساد جامعه پیشرفتهایی بدست آورده باشیم. پیشرفت اخلاقی ممکن است یکی از نتایج لطف و محبت باشد - ولی خود آن نیست. در حقیقت ممکن است باعث جلوگیری از پذیرش لطف و محبت باشد... ولی با اطمینان می‌توان گفت تا روزی که ما نیاز آن را (لطف و محبت را) احساس نکنیم آن را نخواهیم یافت... برخورد با لطف و محبت موقعی امکان‌پذیر است که ما در رنج یا ناآرامی عمیقی باشیم؛ موقعی با آن برخورد می‌کنیم که احساس می‌کنیم جدایی و تنهایی ما ژرف‌تر از همیشه است. زیرا به زندگی دیگری تجاوز کرده‌ایم؛ موقعی با آن برخورد می‌کنیم که می‌بینیم رنج و انزجارمان از هستی‌مان، از بی‌تفاوتی، از ضعف، از دشمنی، و از فقدان هدف و از عدم یکپارچگی روح‌مان دیگر غیرقابل تحمل شده است؛ موقعی با آن برخورد می‌کنیم که سالهای عمرمان یکی پس از دیگری گذشته و آن آرزوی تکامل زندگی که در سینه داشتیم هرگز برآورده نشده است. وقتی چیزهای کهنه درونی ما دهها سال بر روح ما حکومت کرده است؛ وقتی نومیدی تمام لذایذ و شجاعتها را نابود نموده است؛ یک روز، در چنین لحظه‌ای، موجی از نور به تاریکی درون می‌تابد و گویی صدایی می‌گوید: «پذیرفته شده‌ای»... پذیرفته از طرف آن که از تو بزرگتر است. ولی تو اسمش را

نمی‌دانی. الآن اسم او را نپرس، چون شاید بعداً آن را بفهمی. الآن کاری نکن، چون شاید بعداً خیلی کار داشته باشی. الآن هیچ چیز نخواه، هیچ امری را انجام نده، هیچ قصدی نداشته باش، فقط به سادگی بپذیر که پذیرفته شده‌ای. اگر این احساس برای ما اتفاق افتاد، لطف و محبت را تجربه کرده‌ایم. پس از این تجربه، ممکن است بهتر از گذشته نباشیم. یا بیشتر از گذشته اعتقاد نداشته باشیم، ولی همه چیز تغییر یافته است. در آن لحظه لطف و محبت بر گناه چیره شده است، و آشتی بر فراز ورطه تنهایی و جداییها راه می‌یابد. و برای این تجربه هیچ شرط و الزامی وجود ندارد: نه مذهبی، نه اخلاقی، نه روشنفکری - فقط پذیرفته شدن.

در پرتو این لطف و محبت، نیروی ارتباط تازه‌ای را با خود و با دیگران در درون خود احساس خواهیم کرد. این توانایی را خواهیم داشت که بتوانیم رک و راست در چشمان شخص دیگری نگاه کنیم، و این احساس معجزه‌آسای پیوند با زندگی دیگر را تجربه کنیم.

این صمیمیت است. آگاهی است. اریک برن در کتاب بازیها می‌گوید: «آگاهی آن است که آدم این ظرفیت را پیدا کند که خودش صدای قل‌قل قهوه‌جوش و آواز پرنده‌ها را بشنود و احساس کند - نه آنچه که از این پدیده‌ها به او یاد داده‌اند.» تیلش نیز از این تجربه سخن می‌گوید که باید خدا را، با لطف و محبت خود یافت و احساس کرد، نه از راهی که دیگران یاد داده‌اند. به این دلیل است که من عقیده دارم یک جنبه مهم تجربه دینی صمیمیت خارج ساختن «والد» درون از صحنه است.

برن می‌گوید:

«پسر کوچک با شادی و شغف پرنده‌ها را تماشا می‌کند و صدای آنها را می‌شنود. بعد «بابای خوب» می‌آید و می‌خواهد که بچه این دنیا را بهتر بفهمد و بهتر بشناسد. می‌گوید «نگاه کن، اون یک زاغ کبوده. اون یکی گنجشک معمولی‌یه.» از آن لحظه که به بچه گفته می‌شود کدام زاغ کبود است و کدام گنجشک معمولی است او دیگر خودش آنها را نمی‌بیند و صدای آوازشان را نمی‌شنود. او باید این موجودات را آنطور که پدرش می‌خواهد و نامگذاری کرده است ببیند و بشنود. پدر هم البته دلایل و حقایقی

دارد... عددای به هر حال هنوز می‌توانند به همان حال خودشان همه چیز را ببینند و بشنوند... اما بیشتر افراد جوامع بشری ما این حال و ظرفیت را از دست داده‌اند... و این حق از آنها گرفته شده که همه چیز را خودشان ببینند و آواها را بشنوند... باید از دست دوم استفاده کنند.»

به این دلیل است که احکام و الهیات رسمی ممکن است در حقیقت مانعی در راه تجربه دینی شخصی باشد. وقتی آدم روی صندلیهای شیک و گرانقیمت کلیسا نشسته، و تابلوی بزرگ و نفیس رنگ و روغن مسیح بالدار از دیوارها آویزان است، و در آن تابلوی کذایی مار دارد از بالای درخت آدم و حوا را از بهشت بیرون می‌کند، مشکل می‌توان خلصه شخصی و احساسی درباره خدا داشت. صمیمیت، یک تجربه «کودک طبیعی» است. به قول برن، «تطبیق و سازش» با «والد» شور و حال را ضایع می‌کند، و با کمال تأسف این در تمام جهان اتفاق می‌افتد.

تطبیق و سازش از لحظه تولد شروع می‌شود. مسیح می‌گوید: «انسان نمی‌تواند خدا را ببیند مگر آنکه دوباره زاییده شود.» این تولدی دیگر که مسیح از آن سخن می‌گوید، به عقیده من، تولد دوباره «کودک طبیعی» است، و موقعی امکان‌پذیر است که «بالغ» احساس «غیر خوب» کهنه را می‌فهمد - احساسی که با تطبیق و سازش اول تولید شده بود. وقتی ضبطهای «والد» را از بازنواختن بازداشتیم حتی صمیمیت با پدر و مادر هم امکان‌پذیر است. و آنها نیز از تطبیق و سازش رنج برده‌اند.

مردم در چشم‌انداز تازه

یکی از راههایی که می‌توان «بالغ» را در کار بررسی اطلاعات «والد» تقویت کرد (اطلاعاتی که می‌تواند برای «کودک» بسیار سنگین و مغلوب‌کننده باشد - بخصوص در مورد دین) آن است که عقب ایستاد و آن را در نور و ابعاد گسترده‌تر و چشم‌انداز متفاوت و تازه‌ای نگریست.

من از دیدن «تقویم» حیرت‌انگیزی درباره تکامل بشر که به قلم رابرت تی. فرانکور (Robert T. Francoeur) نوشته شده بود، دورنمای گسترده و بسیار سودمندی از کل موضوع دستگیرم شد:

از آنجا که تاریخ دقیق ظهور بشر در روی زمین هرگز مشخص نخواهد شد، بگذارید به طور دلخواه حدس بزنیم که این ظهور در حدود یک میلیون و نیم سال پیش صورت گرفت. بعد بیایید فرضاً تاریخ بشر را با تقویم یک سال معمولی تشبیه و تطبیق کنیم. در این «تقویم» هر روز سال مساوی است با چهارهزار سال تاریخ بشر.

در این طرح «تقویم»، روز اول ژانویه تاریخ ظهور نژاد نیاکان اولیه ما یعنی پیدایش انسان میمون‌نمای «هومو هابیلیس» است. او می‌توانست روی دو پا راست راه برود، و او بود که اولین ابزار بدوی از تراشیدن چوب و سنگ را بکار برد. او در شکار دسته‌جمعی شرکت می‌کرد ولی زبان تکلم بصورت امروز را نداشت - اگرچه بدون شک علائم و صداهایی برای بعضی ارتباطات لازم را داشت. تکمیل زبان، آنچنان که ما امروز بکار می‌بریم، طی سه ماه اول «سال»، یعنی طی ژانویه، فوریه و مارس انجام گرفت. در این دوره، پیشرفت تکاملی بشر، حتی در بهترین مواقعش نیز، بسیار سخت و سخته‌دار بود. آتش در ابتدا برای حمایت از سرما و دفاع در مقابل حیوانات وحشی بود - و بعدها برای پختن از آن استفاده شد. ابزاری که از تراشیدن سنگ ساخته می‌شد، فنون و مهارت‌های شکار، تمرکز آهسته و پیچیده‌شدن قشر مخ، بتدریج صورت می‌گرفت... و تابستان بدین منوال آمد و رفت و پاییز هم بیشترش گذشت تا اینکه آدم نئاندرتال اوایل نوامبر ظهور کرد. در این نژاد جدید نوع بشر، اولین آثار عقاید مذهبی در ماه دسامبر، یا آخرین ماه طرح «تقویم» ما ظاهر شد، و سپس اولین مراسم تدفین بر اساس این عقاید آدم نئاندرتال در روز هفدهم دسامبر انجام گرفت.

تا حدود بیست و چهارم دسامبر سال فرضی ما تمام انواع و اقسام نژادهای «غیر ساینس» یا فرمهای بدوی، از بین رفته، یا به وسیله نژاد برتر آدم نوع کرومانیون جذب شده بودند. زراعت از روز بیست و هشتم دسامبر آغاز شد. و سپس تمام دوره کوتاه تمدن مدرن ما - یعنی حدود هشت هزار سال اخیر - که ما برای آن تاریخ مدون داریم - در این دو سه روز آخر «سال» گنجانیده شده است. سقراط، افلاطون و ارسطو، در ساعت ۹ صبح روز سی و یکم دسامبر تولد یافتند. مسیح در ساعت ۱۲ ظهر، و کریستف کلمب در ساعت ۹:۳۰ شب. آخرین ساعت شب سی و یکم ماه دسامبر، تمام رویدادهای دو قرن نوزده و بیست را در بر دارد.» [۲۲]

در چنین چشم‌انداز تازه‌ای است که می‌توانیم تا حدی بروشنی تشخیص دهیم

که نوع مشخص «مذاهب عهد عتیق»، با تمام گفتار خود در مورد وحی و دانش عظیم درباره خداوند و آفرینش، چندان هم عتیق نیستند.

تروبلاد می‌گوید که ایمان، یک جهش کورکورانه در میان هیچ نیست، بلکه گام برداشتن در پرتو روشنایی معلوم است. بخشی از این روشنایی تشخیص این فرضیه است که دنیایی که خداوند آفرید و دوست داشت، از این دنیایی که ما فعلاً داریم، یا دنیایی که برای پادشاهای خود حساب می‌کنیم، بسیار بزرگتر است. این تشخیص اگر هیچ فایده‌ای هم نداشته باشد، دست کم ما را فروتن و متواضع می‌کند - و ادعای ما را به دانستن تمام حقیقت کاهش می‌دهد.

به یاد دارم که سیاستمداری می‌گفت: «روزی که ما چه سفیدپوست، چه سیاه‌پوست و چه هر رنگ دیگر، همه یاد گرفتیم مانند «مسیحیان واقعی» زندگی کنیم، آن روز - و فقط آن روز - است که پایان این مشکلات را خواهیم دید.» این بیانیه ممکن است برای آن عالیجناب مفهوم خاصی داشته باشد، اما چه پیامی برای یک میلیارد و نیم مردم دیگری دارد که در این دنیا هرگز اسم مسیح را نشنیده‌اند؟

مفهوم فوق ما را به راه دومی می‌رساند که طی آن می‌توانیم انسانها را در چشم‌انداز تازه‌ای نگاه کنیم: در وعظی که چند وقت پیش در کلیسا شنیدم، کشیش جوان آمار زیر را اعلام می‌کرد:

«اگر سه میلیارد مردم دنیا^۱ می‌توانستند صد نفر را به نمایندگی از طرف خود انتخاب کنند، می‌دیدیم که از این صد نفر:

«شش نفر تبعه کشور ایالات متحد امریکا هستند. و نود و چهار نفر تبعه بقیه کشورها.
«شش نفر صاحب نصف تمام پولهای دنیا هستند و نصف دیگر پول در دست نود و چهار نفر بقیه است. از میان این نود و چهار نفر نیز فقط بیست نفرند که صاحب تقریباً تمام بقیه پول‌اند.

«شش نفر، پانزده برابر بیشتر از نود و چهار نفر بقیه مایملک جهانی دارند.
«شش نفر، ۷۲ درصد بیشتر از حد متوسط احتیاج روزانه می‌خورند، از نود و

چهار نفر بقیه، دو سوم آنها از حداقل مقدار غذای لازم نیز کمتر می‌خورند؛ و بیشتر این عده از گرسنگی رو به مرگ‌اند.

«شش نفر عمر متوسط هفتاد سال دارند. حد متوسط طول عمر نود و چهار نفر بقیه سی و نه سال است.

«از نود و چهار نفر، سی و سه نفر متعلق به کشورهای مسیحی‌اند؛ و از این سی و سه نفر بیست و چهار نفر کاتولیک و نه نفر پروتستان هستند.

«نیمی از نود و چهار نفر نام مسیح را شنیده‌اند، ولی بیشتر این نود و چهار نفر نام لنین را حتماً شنیده‌اند.

«در میان نود و چهار نفر سه کتاب کمونیستی است که از انجیل بیشتر فروش می‌رود.

«در سال ۲۰۰۰، از هر دو نفر آدمیزاد روی این زمین یک نفر چینی خواهد بود.» [۲۳]

اگر ما بدون آگاهی واقعی از حقایق جهان، و بدون در نظر داشتن مدام این حقایق زندگی، تاریخ و توسعه افکار بشر کنونی، و چند جنبه‌ای بودن این افکار، اظهاراتی کلی و عمومی درباره خدا و انسان بکنیم دچار توهمات و سراب شده‌ایم. این حقایق ممکن است منشأ اطلاعات هراس‌آوری برای مردم باشد، و جماعت ممکن است ناله کنند که «امیدی نیست»، ولی من نظریه تیار دو شاردن را ترجیح می‌دهم. در جواب این پرسش که چه چیزی شما را خوشحال می‌کند، او می‌گوید: «خوشحالم که زمین گرد است.» مرزها و زاویه‌ها و گوشه‌های این دنیا فیزیکی نیستند، بلکه روانی‌اند. اگر ما سیمهای خاردار روانی دور خود را (که به خاطر حمایت احساس «غیر خوب» در «کودک» در همه هست) برداریم، دیگر مانعی برای جلوگیری از زندگی صلح‌آمیز در کنار یکدیگر نخواهیم داشت.

من همچنین در عقیده امیدبخش هیرش برگر (Hirschberger) این دواخانه‌چی جهان‌دیده کتاب به هیچ کس نگویید نوشته ادلا راجرز سنت جان، سهمیم هستیم: «یک خبری هست، هنری جون... یک خبر بزرگی هست و ما داریم از یک خواب طولانی بلند می‌شویم... یک چیز بزرگ و تازه مثل آن موقعی که موسی از کوه پایین آمد... نیروهای تکامل بشر دارند بهم می‌رسند، و عظمت بشر شروع کرده

است با نیرویی جدید یک ساقه سبز کوچک را از وسط کثافت و نجاست که اسمش واقعیت است بیرون بکشد... [۲۴]

درمان واقعیت (Reality therapy) چیست؟

در اوایل این فصل گفتم که واقعیت یکی از مهمترین ابزار ماست، و من در اینجا راجع به واقعیت‌های زیادی بحث کرده‌ام. در خاتمه در نظر دارم که «تحلیل رفتار متقابل» و موضوع جدید «درمان واقعیت» (یا «واقعیت درمانی») را، که به وسیله دکتر ویلیام گلاسر (William Glasser) ابداع شده و توسعه یافته است، با هم مقایسه کنم [۲۵]. گلاسر عقیده دارد که مسئله اصلی روحی بشر، اخلاقی است. بدین معنی که احساس مسئولیت کردن یکی از لازمه‌های سلامت روحی است.

من فکر می‌کنم که هر دو طرز فکر جدید - «تحلیل رفتار متقابل» و «درمان واقعیت» - را می‌توان محصول فتح موفقیت‌آمیزی در علم روانکاوی دانست که زاییده نارضایتی و نامؤثر بودن و غیر واقعی بودن هر نوع روانشناسی و روانکاوی کلینیکی قدیم است که در عمل اخلاق را از درمان جدا نگه می‌دارد. «تحلیل رفتار متقابل» و «درمان واقعیت» هر دو بر این اصل استوارند که مردم مسئول رفتار خود هستند. با وجود این، یک فرق اساسی در این بین وجود دارد. من با گلاسر در مورد انکار کلی او در مورد اهمیت «گذشته» بمنظور فهمیدن رفتار امروز مخالفم. من با بازی «باستانشناسی» یا بیهوده بهم زدن خاکسترهای گذشته موافق نیستم، ولی در عین حال مخالفم که بگوییم می‌توان گذشته را تمام و کمال نادیده گرفت. در نظر من شخصی که گذشته‌اش را تمام و کمال نادیده می‌گیرد شبیه کسی است که وسط باران می‌ایستد و درباره فلسفه تر نبودن باران بگومگو می‌کند - در حالی که پوست و استخوانش خیس شده است. این که به بیمار بگوییم باید مسئول رفتار خودش باشد یک چیز است؛ و اینکه کاری کنیم تا او کم‌کم مسئول رفتار خودش بشود یک چیز دیگر. «تحلیل رفتار متقابل» هم یک نوع «درمان واقعیت» است، ولی این تحلیل جوابهایی را ارائه می‌دهد که من فکر نمی‌کنم گلاسر ارائه داده باشد. برای مثال، باید فهمید جواب آنهایی که نمی‌توانند واقعیت را درک کنند، یا قوه دراکه‌شان ناقص و نادرست کار می‌کند (آلوده شده است) چیست؟ جواب مسئله آنهایی که می‌دانند باید چکار کنند ولی نمی‌توانند آن کار را انجام بدهند چیست؟

گلاسر می‌گوید: «نباید خودمان را درگیر جریان عملهای روانی ناآگاهانه کنیم... نباید در تاریخچه زندگی بیمار دخالت کنیم، زیرا نه می‌توانیم آنچه را که برای او اتفاق افتاده تغییر بدهیم و نه می‌توانیم این فرضیه را که او در چنگال محدودیتهای گذشته است واقعاً قبول کنیم».

این که ما نمی‌توانیم گذشته را تغییر بدهیم حقیقتی است. اما در عین حال گذشته مدام سرش را از طریق «والد» و از طریق «کودک» درون ما، از وسط زندگی زمان حال ما درمی‌آورد، و تا روزی که درک نکنیم که چنین چیزهایی اتفاق می‌افتند، و چرا اتفاق می‌افتند، «بالغ» آزاد شده‌ای نخواهیم داشت تا واقعیت و مسئولیت را، یعنی آن احساس مسئولیتی را که گلاسر حکم می‌کند ما باید داشته باشیم، احساس کنیم. قبل از اینکه کتاب گذشته را ببندیم و کنار بگذاریم، باید «والد-بالغ-کودک» خود را بفهمیم. وقتی یک روانکاو می‌گوید «شما باید»، این «والد» است که حرف می‌زند. ولی وقتی خودمان بفهمیم که چگونه ساخته شده‌ایم و به خود بگوییم «من باید»، این «بالغ» است که حرف می‌زند. «قدرت پایداری» تصمیمهای ما، تمام و کمال مربوط به این است که این تصمیم «والد» است یا تصمیم «بالغ».

عدم اطمینان دیگر من درباره «درمان واقعیت» آن است که این طرز درمان زبان مشخصی برای گزارش مراحل اجرایی خود ندارد که بیمار بگوید «چه اتفاق افتاد». گلاسر می‌گوید: «توانایی درمانگر در تداخل در افکار بیمار مهارت عمده در طرز عمل «درمان واقعیت» است، ولی تشریح این توانایی بسیار مشکل است، چگونه ممکن است بنای یک ارتباط احساسی و قوی را بین دو نفر که با هم تقریباً بیگانه‌اند (بیمار و درمانگر) در عرض مدت بسیار اندکی به زبان آورد؟

در «تحلیل رفتار متقابل» این زبان وجود دارد. بیمار با بکار انداختن «کودک» خود درمان را شروع می‌کند، و در ابتدا به روانکاو بنحوی به صورت «والد» می‌نگرد. در جلسه اول، «والد» و «بالغ» و «کودک» تعریف و مشخص می‌شوند و، آنگاه با استفاده از این کلمات، موضوع «قرارداد» یا انتظارات مشترک بین بیمار و درمانگر برای درمان نیز تعریف و مشخص می‌گردد. درمانگر آنجاست که یاد بدهد و بیمار آنجاست که یاد بگیرد. قرارداد بصورت «بالغ-بالغ» است. اگر از بیمار پرسیده شود «چه اتفاقی افتاد؟» او می‌تواند جواب بدهد. او یاد گرفته است که چگونه «والد» و

«بالغ» و «کودک» خود را تشخیص بدهد. یاد گرفته است که «رفتار متقابل» خود را تجزیه و تحلیل کند. ابزاری بدست آورده است که به وسیله آن «بالغ» خود را آزاد و تقویت می‌کند - و فقط «بالغ» او است که می‌تواند مسئولیت داشته باشد.

من با جان و دل با گلاسِر در مورد موضوع اصلی کار او یعنی احساس مسئولیت موافقم؛ همانطور که با احکام خداوند و «قانون طلایی» زندگی موافقم. اما واقعیتی که مورد توجه من است آن است که چرا این احکام و قوانین به روال عادی و معمول از مردم دنیا انسانهای با مسئولیتی نمی‌سازند؟ و با اعلام آن احکام و قوانین به صورت تازه نیز دردی دوا نمی‌شود.

ما نمی‌توانیم انسانهای با مسئولیتی به جامعه ارائه دهیم مگر اینکه اول به آنها کمک کنیم احساس وضعیت «من "خوب" نیستم - شما "خوب" هستید» درون خود را کشف کنند - وضعیتی که در اعماق روح آنها باعث ریشه دواندن بازیهای پیچیده و گهگاه ویران‌کننده‌ای شده است که از خود درمی‌آورند. یک بار که وضعیتهای و بازیها را فهمیدیم، آزادی و مسئلت به عنوان یک مسئولیت واقعی رفته رفته پایدار می‌شود. تا روزی که مردم در بند قیود گذشته هستند این آزادی را نخواهند داشت که به احتیاجات و آرزوهای دیگران حساسیت داشته باشند. ویل دورانت می‌گوید: «... وقتی می‌گوییم آزاد هستیم، یعنی می‌دانیم داریم چکار می‌کنیم.» [۲۶]

مفاهیم اجتماعی «والد - بالغ - کودک»

تاریخ پر از مستبدینی است که
کارهای غیرممکن انجام داده‌اند.
و امروز «شستی» وجود دارد.
«یک فیلم مستند تلویزیونی»

آیا فهم ما از رفتار یک شخص - یعنی درک عواملی که باعث می‌شود یک فرد اعمال و رفتار بخصوصی داشته باشد - معرف و معیاری برای فهمیدن رفتار گروه‌ها یا ملت‌هاست؟ پرسیدن این سؤال مهم است: چون اگر امروز این سؤال را مطرح نکنیم و جواب ندهیم بزودی ممکن است روزی فرا رسد که دیگر کسی برای مطرح کردن این سؤال باقی نمانده باشد.

سناتور ویلیام فولبرایت (William Fulbright) در گزارش کمیته روابط خارجی آمریکا پرسید: «آیا فکر می‌کنید که انسان، یک موجود منطقی است؟ در ویتنام ما به عنوان اینکه به ملتی حق انتخابات بدهیم (چیزی که آنها هرگز در سنت و تاریخشان نداشتند) حاضر شدیم هزاران هزار انسان آن سرزمین را قتل‌عام کنیم... و این به نظر من بسیار غیرمنطقی است.»

از آنجا که رفتار جمعی نیز مانند رفتار شخصی از طریق «والد» از نسلی به نسل دیگر انتقال می‌یابد، ملت‌ها نیز مانند اشخاص باید برای شناخت روحیه و طرز عمل و رفتار خود تا سرحد امکان با وسواس و انتقاد شدید به بررسی بپردازند. در ایالات متحد، انتقاد آزاد است، اما مسئله این است که ما از این آزادی چگونه استفاده مؤثر می‌کنیم. ما از ملیت خود، یا گروه خود، یا «والد» خود کورکورانه دفاع می‌کنیم

و فراموش می‌کنیم که ملت‌های دیگر نیز همین کار را می‌کنند. ما اسم دفاع خود را «میهن پرستی» می‌گذاریم و اسم دفاع آنها را «یوغ بندگی». تمام ملت‌ها تا حدودی پشت یک پرده زندگی می‌کنند. و شاید این پرده برای همه یکی باشد. رئیس اداره سرپرستی مدارس کالیفرنیا یک شهروند خوب را به این شرح تعریف می‌کند:

رابطه شهروند خوب با کشورش مانند رابطه یک فرزند با مادرش است.
 ... وی از «میهن و مام خود» اطاعت می‌کند، زیرا او پیرتر است، و دنیادیده‌تر است؛
 زیرا او وی را از خود زاییده و تغذیه کرده و رشد داده است.
 ... او را برتر از دیگران می‌داند و برایش جای مخصوصی در قلب مقدس خود حفظ می‌کند، جایی که در اطراف آن شمع‌های احترام و تحسین همواره روشن است.
 ... از او در مقابل تمام دشمنان دفاع می‌کند و زندگی خود را به خاطر او فدا می‌کند.
 ... بالاتر از همه چیز او را بدون تظاهر دوست دارد، و اگرچه می‌داند که میلیون‌ها نفر دیگر همین احساس را دارند، برای وی ماهیت این محبت بی‌نظیر و خاص است، و از اعماق وجودش سرچشمه می‌گیرد.
 این یک تبعه خوب است؛ تا روزی که امثال وی زنده‌اند جمهوری بزرگ ما نیز پایدار است. [۱]

تنها جواب متفکرانه‌ای که می‌شود به اعلامیه کذا و کذای فوق داد این است که «بستگی دارد...» این که ما از مادر خود، از کشور خود یا از «والد» خود اطاعت و دفاع می‌کنیم و به او افتخار می‌ورزیم به محتوای واقعی «والد» بستگی دارد. این امکان هست که ما چون احساس می‌کنیم مجبوریم موضوعی را باور کنیم، معمولاً نمی‌توانیم واقعیت آن موضوع را بفهمیم.

این دقیقاً همان ایمانی است که به هندیان حکم می‌کند گاو را بپرستند یا اجازه دهند موش‌ها ۲۰ درصد آذوقه کمیاب آنها را بخورند. این همان ایمانی است که زن هندی را وادار می‌دارد که ده تا بچه بزاید و به کوچه‌ها بفرستد ولی حاضر نشود بگذارد دکتر مرد درون زهدان او وسیله جلوگیری از حاملگی نصب کند - وسیله‌ای که امروز در کشورهای پرجمعیت حتی در هندوستان در مقیاس میلیون‌ها تولید

می‌شود. «والد» او استفاده از وسیله ضد حاملگی را منع نمی‌کند، بلکه دکتر مرد را منع می‌کند. در کشور به تعداد کافی دکتر زن وجود ندارد که این عمل را در سطح گسترده در سراسر هندوستان به اجرا بگذارند. در سراسر دنیا مدارک «کوری» را می‌بینیم ولی نمی‌خواهیم قبول کنیم که این کوری عارضه‌ای جهانی است و گریبانگیر تمام نوع بشر است. این همان کوری است که در مثال فصل دوم، پسر کوچک را وامی‌دارد باور کند «پلیسها بدند» در حالی که آنچه با چشمهای خودش می‌بیند عکس این تصویر را به او ثابت می‌کند. ترس اولیه و وابستگی بچه به پدر و مادر است که او را مجبور می‌کند هر چه پدر و مادر دیکته می‌کنند، برای حفظ جان خود، باور کند. ما می‌توانیم به این مسئله با همدردی نگاه کنیم. شاید اگر ما، در عوض متمرکز کردن فکر خود روی «والد» «دشمنان جهانی» خود، به «کودک» درون آنها توجه می‌کردیم و امید آن را داشتیم که ارتباط «بالغ - بالغ» برقرار کنیم، می‌توانستیم به جای وحشت از دیگری، با همدردی، همگام همدیگر پیش برویم و آنچه را که باید برای جهت‌یابی دنیای بهتری بدست آورد مهیا کنیم.

مثلاً در این کشور، ترسهای ما امروز [اواخر دهه ۱۹۶۰] ما را در شرایطی قرار می‌دهد که فقط «والد» رعب‌آور چین کمونیست را می‌بینیم، که تهدیدکننده و خشمگین و قوی است. اما دیدگاه دیگری هم هست. اریک سوارید (Eric Sevareid) در گزارشی از مصاحبه خود با سناتور فولبرایت می‌نویسد:

او بعنوان یک طلبه تاریخ، تاریخی که غیرقابل پیش‌بینی است، این ترسها را بچگانه می‌داند. او بیشتر به این تمکین دارد که تبلیغات طوفان برانگیز چین را، رفتاری طبیعی برای حکومتی بداند که در داخل با مشکلات سخت و در خارج با قدرتهایی مانند روسیه و امریکا روبرو است. جریان فکری فولبرایت چنین است که او سعی می‌کند عکس‌العمل احساسی مردم کشور خودش را نسبت به مثلاً حمله ناگهانی هواپیماهای چین کمونیست به مکزیک - که همسایه و هم مرز ایالات متحد است - و بمباران کردن آن را بفهمد.

او سعی می‌کند تمام جوانب یک مسئله بین‌المللی را بررسی کند؛ نه فقط معکوس اثر آن را احساس کند، بلکه بفهمد که دشمن در قلب خود چه احساسی دارد. به نظر او دنیا خطرناکتر از آن است که بشود کمتر از این احساس را داشت... [۲]

در جواب این سؤال فولبرایت که «آیا انسان یک موجود منطقی است؟» پروفیسور جروم فرانک، استاد روانشناسی دانشگاه جانز هاپکینز جواب می‌دهد: «بله - ما با هول و هراس خیلی منطقی هستیم. بنظر من، ما اغلب تحت شرایط ترس زیاد و کشش اعصاب شدید که با خونسردانه فکر کردن مغایرت فاحشی دارد، عمل می‌کنیم. ما حق داریم که از تسلیحات اتمی بترسیم.»

بچه کوچک هم حق دارد از کتک یک پدر جانور صفت بترسد. با وجود این، تفکر و ملاحظه در این نیست که او حق دارد بترسد یا نه، بلکه تفکر باید در آن باشد که در این باره چکار می‌توان کرد؟ وقتی هول و هراس زندگی را تسخیر کرد، دیگر امیدی برای تجمع اطلاعات و به جریان انداختن محاسبه این اطلاعات برای امکان یافتن یک وضعیت بهتر («من "خوب" هستم - شما "خوب" هستید») و علاج وجود ندارد (چه برای یک شخص و چه برای دنیا).

ما تا چه حد می‌توانیم غیر منطقی باشیم

در پایان «جنگ جهانی دوم»، وقتی پرده از روی آنچه در آلمان نازی گذشته بود برداشته شد، وحشتی که بیشتر مردم احساس می‌کردند با این فرض و حقانیت تسکین می‌یافت که «این دیگر محال است اتفاق بیفتد!... دیگر ما هرگز نمی‌توانیم اجازه بدهیم چنین جنایات فجیع عجیبی تکرار شوند.»

هرگز نمی‌توانیم؟ در آلمان نازی چه اتفاقی افتاد؟ آیا تمام مردم می‌توانند غیر منطقی عمل کنند؟ تا چه حد غیر منطقی؟ چه کسی حد را مشخص می‌کند؟ یکی از مخوفترین مقالاتی که اخیراً خوانده‌ام، نقد کتابی است به قلم دکتر روانشناس رالف کراشاو (Ralph Crowshaw) درباره کتاب سرزمین فاسد: اخلاق اجتماعی امریکای امروز^۱ اثر فرد جی. کوک (Fred J. Cook)، چاپ مک میلان. به گفته کراشاو:

آنچه اصولاً کوک در سرزمین فاسد می‌گوید، این است که مردم امریکا امروز اخلاق

1) *The Corrupted Land: The Social Morality of Modern America.*

شخصی را به خاطر یک اخلاق سازمانی و گروهی رها کرده‌اند. آنها عقاید متفکرانه را به خاطر تطبیق و سازش و محبوبیت کنار گذاشته‌اند. بعبارت دیگر ما مسئولیت را فدای اطاعت کرده‌ایم. این داوری وحشتناکی است! ما همیشه می‌توانیم پشت این حقیقت (این بهانه) مخفی شویم که هیچ نوع مدرک از آمار و ارقامی برای فلان کار نداریم، بنابراین اهمیت زیادی ندارد. یا دارد؟ [۳]

من در زیر، بتفصیل، از مقاله کراشو نقل قولی را می‌آورم که در آن گزارش پروژه پژوهشی بخصوصی را ذکر می‌کند که دکتر استانیلی میلگرام (Stanley Milgram) در دانشگاه ییل (Yale University) انجام داده است و می‌تواند روشنگر سؤال فوق باشد.

تحقیق استانیلی میلگرام در دانشگاه ییل، سرآغازی زیربنایی برای نتیجه‌گیریهای کوک است. میلگرام یک سلسله آزمایشهای روانشناسی در موضوع «اطاعت» انجام داد. او یک گروه مختلط از بزرگان (سنین بیست تا پنجاه) از مردم شهر بریج پورت در ایالت کونکتیکت^۱ را انتخاب کرد. این عده از بین مردم متوسط اداره‌رو تا کارگر و غیره دستچین شده بودند، و به آنها برای صرف وقتشان در مدت آزمایش ساعتی چند دلار پرداخت می‌شد. آزمایش برای این بود که ببینند یک فرد تا چه حد حاضر است در ازاء دستمزد به شخص دیگری صدمه وارد کند - اگرچه، در صورت ظاهر، این آزمایشها به طرز گول‌زننده‌ای تحت عنوان «گروه تحقیقاتی بریج پورت»^۲ در موضوع «روشهای روانشناسی فراگیری» معرفی شده بود.

در این آزمایشها، «شاگرد» را به یک «صندلی برقی» می‌بستند - البته بعد از آنکه «معلم» در آن قرار می‌گرفت و برای نمونه یک شوک ضعیف و بی‌خطر چهل و پنج ولت وارد سیستم ماشین شوک می‌کردند تا او را متقاعد کنند دستگاه واقعاً با برق کار می‌کند. سپس «معلم» را به اتاق مجاور می‌بردند، در حالی که «شاگرد» در حال «امتحان» در این اتاق به صندلی بسته بود. برای هر جواب غلطی که «شاگرد» می‌داد

1) Bridgeport, Connecticut.

2) Bridgeport Research Associates.

شوکی با شدت بیشتر از دفعه قبل فرستاده می‌شد. اما در واقع به «شاگرد» اصلاً شوکی داده نمی‌شد، یعنی پاسخهای او یک سری نوار از پیش ضبط شده از جوابها، نجواها، نفس‌بند آمدنها، التماسها و جیغهایی بود (که «معلم» در این اتاق می‌شنید) و نحوه این پاسخها با مقدار شوکی که فرستاده می‌شد مناسبت داشت. این پاسخها از پیش به وسیله آزمایشگران آماده شده بودند. به طوری که تنها عامل بازدارنده برای جلوگیری از شوک قویتر، یا بالاخره حداکثر ولتاژ ماشین شوک، عاطفه «معلم» برای درد یک انسان دیگر بود. در حقیقت «معلم» بود که مورد امتحان قرار می‌گرفت. از «معلم» خواسته شده بود تا آنجا که می‌تواند لیست سؤالات را تا انتها از «شاگرد» پرسد. درگیری درونی «معلم» (آقای نمونه) اطاعت از مقامات سیستم آموزشی در مقابل عاطفه خودش بود برای اینکه به انسان دیگری صدمه نزند.

فکر می‌کنید چند درصد به اصطلاح معلمین دستورات را موبه‌مو و تا آخر انجام داده‌اند؟ اما قبل از اینکه حدس بزنید، به چند نمونه از مکالمات «آقای نمونه» که پای دستگاه ایستاده است گوش کنید:

(۱۵۰ ولت فرستاده می‌شود). معلم: «می‌خواهید ادامه بدهم؟» (دستور آزمایشگر مبنی بر اینکه معلم می‌تواند ادامه دهد).

(۱۶۵ ولت فرستاده می‌شود). معلم: «او دارد آنجا فریاد می‌زند. فشار زیاد است. ممکن است قلب ضعیفی داشته باشد. می‌خواهید ادامه بدهم؟» (دستور آزمایشگر مثبت است).

(۱۸۰ ولت وارد می‌شود). معلم: «نمی‌تواند طاقت بیاورد. من نمی‌خواهم آن مرد را بکشم. صدای جیغ و ضجه‌اش را می‌شنوید؟ نمی‌تواند طاقت بیاورد. اگر یک اتفاقی افتاد چی؟ مقصود حرفم را که می‌فهمید؟ من که مسئولیتش را قبول نمی‌کنم.» (آزمایشگر مسئولیت را به عهده می‌گیرد). «بسیار خوب...»

(۱۹۵ ولت. ۲۱۰ ولت. ۲۲۵ ولت).

بدون ردخور معلم دستورهای آزمایشگر را اجرا می‌کرد.

فکر می‌کنید چند درصد از تقریباً هزار «معلمی» که در این آزمایشها شرکت کردند تا انتهای دستورات پیش رفتند؟ قبل از آنکه چشمتان به جمله‌های بعدی بیفتد، حدس بزنید. یک گروه چهل نفری از روانشناسان که کل این آزمایش را مطالعه کرده‌اند در اینجا حدس زدند که این تعداد از حدود یک دهم درصد نمی‌تواند بیشتر باشد. اما در

آزمایشهای واقعی، تعداد کسانی که تا انتهای دستورات پیش رفتند، شصت و دو درصد بود! حدس شما چقدر بود؟

میلگرام چنین نتیجه گیری می‌کند:

تحت قاعده‌ای سحرکننده، مردم خوب و عادی، طبق دستور مقامات، اعمالی سخت و سنگدلانه انجام می‌دهند. مردمی که در زندگی روزمره انسانهایی شریف و با مسئولیت هستند فریفته مطامع و شخصیت مقامات می‌شوند (که از راه کنترل قوه دراکه آنها، و از راه انتظار اطاعت بی‌چون و چرا، آنها را آگاهانه یا ناآگاهانه مجبور می‌کنند که) اعمال تندی انجام دهند. نتایج بدست آمده و احساس شده آزمایشگاهی فوق (برای نگارنده) بسیار ناراحت‌کننده است. این نتایج این گمان را برای ما بوجود می‌آورد که به طبیعت انسان، یا به‌طور مشخص‌تر، به موجوداتی که امروز در جامعه دموکراتیک امریکا تولید می‌شوند، نمی‌توان اعتماد کرد که در جهت برآوردن امیال مقامات، بتوانند ممنوعان خود را از خشونت و ظلمهای غیرانسانی مصون نگه دارند» [۴] [مشخص کردن عبارات از تامس هریس است.]

آنچه از این آزمایشها القاء می‌شود واقعاً هراس‌آور است - بخصوص اگر این القاءات را از دیدگاه طبیعت انسانی و نیروی شیطانی علاج‌ناپذیری که در اعماق آن است بررسی کنیم. اما از نقطه نظر «تحلیل رفتار متقابل»، می‌توانیم درباره این آزمایشها از طریق دیگری بحث کنیم. می‌توانیم بگوییم که ۶۲ درصد از کسانی که آزمایش روی آنها انجام شد «بالغ»های آزاد شده نداشتند که با آن بتوانند «والد» درون آزمایشگر را بررسی کنند. شاید یکی از تصورات آنها «آن ۶۲ درصد» این بود که هر آزمایشی که در علم روانشناسی انجام می‌شود بلاشک برای نوع بشر مفید است. و این شاید شبیه همان تصوراتی است که به وسیله دانشمندان معروف نازی در آزمایشگاههای زمان جنگ آلمان هیتلری صورت می‌گرفته است.

در بچگی اغلب به ما یاد داده‌اند که باید به «متصدیان مسئول» احترام گذاشت؛ مثلاً به مأمورین پلیس، به رانندگان اتوبوس، به معلمین، به روحانیون، به مدیران، به رؤسای دولتی، به امراء ارتش، به وکلا، به وزرا و به شخص رئیس جمهور... عکس‌العمل بسیاری از مردم نسبت به اینگونه «مقامات» تقریباً خودبخودی است. مثلاً اگر در جاده‌ای سرعت رانندگی می‌کنید و ناگهان چشمتان به ماشین پلیس راه

می افتد، فشار پای شما خودبخود روی پدال گاز کم می شود - نه اینکه با خود به طور منطقی بحث کرده باشید که سرعت را کم کنم یا نه؟ ضبط قدیمی «مواظب باش» - با صدای بلند - (در «والد») بازنواخته می شود و احساس ترس قدیمی «کودک» خودبخود پاسخ می دهد. در انعکاس، «بالغ» تشخیص می دهد که اطاعت از قوانین سرعت مجاز لازم است. بنابراین عکس العمل خودبخود در این موقعیت، خوب است. اما لزوماً تمام واکنشهای خودبخودی در مورد مقامات «خوب» نیست. در دنیای امروز، اگر «بالغ» نتواند اطلاعاتی را در خود به طرز صحیح به جریان بیندازد، در اطاعت کورکورانه ممکن است ریسکهای بدی کرده باشد. پس، علی رغم ترسهای خود، شاید بد نباشد ما به انتقادات و علائم نارضایتیهایی که از بسیاری چیزها در این کشور به صدا درآمده است با امیدواری بیندیشیم. تظاهرات و انتقادات سختی که جوانان می کنند دلیل آن است که آنها در شرایط قدرت و سلامتی «بالغ» اند و نمی خواهند زیر فشار، قوانین مقامات را - که به عقیده آنها برای عدالت و بقاء بشر مضر است - کورکورانه و نفهمیده و نسنجیده قبول کنند. قوانین وضع شده، قوانین آخرالزمان نیستند. در تمام طول تاریخ قوانین بد در کنار قوانین خوب وضع شدند و سالها دوام داشتند، و بسیاری از این قوانین بد بر اثر مخالفتها و انتقاداتی نظیر آنچه امروز می بینیم، منسوخ و مطرود شدند. اگر بخواهیم تظاهرات صلح آمیز و انتقادات سازنده را منع کنیم، راه را برای تسلط شورشهای «کودک» بر اوضاع باز کرده ایم. اگر امروز با منطق پاسخ ندهیم، در آینده پاسخهایمان بیشتر و بیشتر محکوم هول و هراس خواهد بود. در عین حال، باید الزامات جامعه آزاد را هم به حساب آوریم که نمی تواند بدون وضع و اجرای قوانین وجود داشته باشد. به قول چرچیل: «دموکراسی بدترین نوع حکومت است تا روزی که بشر بتواند بهتر از آن را تصور کند». دموکراسی فقط موقعی می تواند درست عمل کند که هیئت انتخاب کنندگان فهمیده ای داشته باشد، و یک هیئت انتخاب کنندگان فهمیده، هیئت انتخاب کنندگان «بالغ» است. دولت «والد» برای «والد» و به وسیله «والد»، از روی زمین برچیده خواهد شد.^۱

(۱) ظاهراً استقبال از جمله معروف لینکلن است: «حکومت مردم بواسطه مردم و برای مردم از روی زمین نباید محو شود». - م.

تحلیل رفتار متقابل بین‌المللی

اگر «تحلیل رفتار متقابل» بتواند این امکان را برای دو انسان بوجود آورد که بفهمند بین آنها چه می‌گذرد، آیا همین نوع تحلیل می‌تواند این امکان را برای دو ملیت نیز بوجود آورد؟ همانند رفتار متقابل بین اشخاص، رفتار متقابل بین ملت‌ها نیز موقعی موافق است که حامل‌های موازی داشته باشد (نگاه کنید به فصل ۵). رفتار متقابل موافق «بالغ - بالغ» تنها نوع رفتاری است که در دنیای امروز عمل می‌کند - حتی در مورد خودمختاری کوچکترین ملت‌ها. آنچه که روزگاری رابطه «والد - کودک» بین کشورهای بزرگ و کشورهای کوچک بود امروز دیگر قابل تحمل نیست. کشورهای کوچک رشد می‌کنند. دیگر نمی‌خواهند «کودک» باشند. در مقابل انتقادات گهگاه تلخ آنها عکس‌العمل غلط ما این است: بعد از آن «که ما برای آنها کرده‌ایم چطور می‌توانند چنین احساسی داشته باشند؟

یکی از مؤسساتی که می‌توان امیدی برای اقدام «تحلیل رفتار متقابل» بین‌المللی به آن داشت سازمان ملل متحد است که تاکنون در تجربه‌های رفتار متقاطع بین‌المللی بسیاری نقش داشته است. وقتی رئیس یکی از قدرتهای بزرگ مشتش را روی میز می‌گذارد ارتباطات و شور متوقف می‌شود. همه، حتی ملت‌های بزرگ می‌ترسند. وقتی ما احساس می‌کنیم که «آنها ممکن است اینجا را گورستان ما کنند» «کودک» ترس‌خورده درون ما تحریک می‌شود. ولی ما مجبور نیستیم به انگیزه‌های «کودک» دیگران یا «کودک» خود پاسخ دهیم. و همچنین مجبور نیستیم با «والد» قدیمی، و شمشیرکش خود پاسخ دهیم. و در اینجا است که احتمال تغییر طرز فکر نهفته است. به یک بچه باید بارها با نوازش گفت «دوستت دارم» تا این احساس اثرش را بگذارد - اما فقط یک «از تو بدم میاد» کافی است که تمام درهای احتمال قبول محبت از طرف پدر یا مادر را برای ابد به روی او ببندد. اگر انسان کوچک می‌توانست بفهمد که این «از تو بدم میاد» از کجا سرچشمه می‌گیرد - یعنی اگر می‌فهمید که چگونه و به چه دلایلی «کودک» درون پدر یا مادرش تحریک شده بود که این جمله را نسبت به طفل عزیزش به زبان آورد - آنوقت امکان داشت آن انسان کوچک تمام عمر به طلسم شوم آن جمله بعنوان حقیقت آخر نیاویزد. ولی «کودک» نمی‌فهمد. «کودک» فقط احساس می‌کند.

بنابراین اثر یک جمله «ما شما را دفن می‌کنیم» از طرف نیکیتا خروشچف صدر هیئت رئیسه اتحاد جماهیر شوروی است که احساسهای «کودک» ما را برمی‌انگیزد. اگرچه این کلام زشتی بود و در آن موقع نیز هیچ اثر سازنده‌ای برای کشور خودش، یا برای هیچ کشور دیگری نداشت، اما وقتی می‌اندیشیم که حتی صدر هیئت رئیسه یک کشور بزرگ نیز یک انسان است، و او نیز «والد»، «بالغ» و «کودک» دارد اثر نیش دردناک اندکی تخفیف می‌یابد. بخصوص درک این واقعیت که «والد»، «بالغ» و «کودک» او با افراد جامعه و روحیه ما متفاوت است.

و اثبات این حقیقت که او انسان فوق‌العاده‌ای نبود، این است که او خود بزودی از لحاظ زندگی سیاسی مدفون و از صحنه خارج شد. از این نوع سخنان در تاریخ کم نیست. یعنی سخنان مهمل معروف سران و سلاطین، از جمله سران و رؤسای جمهوری امریکا. باید یاد گرفت که به سخنان و بیاناتی نظیر آنچه خروشچف گفت با «کودک» هراسان و آماده دعوا پاسخ نداد، بلکه به وسیله «بالغ» جواب داد. که می‌تواند حقیقت را بررسی و جستجو کند، و می‌تواند «کودک» ترسیده در وجود دیگران را نیز بررسی کند، و بفهمد که چگونه این «کودک» در تسلط «والد»ی مطلق و دیکتاتور و بی‌توجه به واقعیتهای خارجی و به نجات بشریت است. باید عقب بایستیم و با دقت در «والد» جامعه امریکایی تجدید نظر کنیم. در این «والد» خوبی هست، اما شرارت زیادی هم هست. از قبیل رذالت سرطانی برده‌فروشی که اکنون نیز به صورت جنایت، استثمار، و به صورت تبعیض نژادی بین افراد سفید و سیاه هر دو وجود دارد. التون ترولاد می‌نویسد:

«در مسئله غامض امروز، ما مثل بازیکنان شطرنج در وضعی هستیم که هر حرکتی که بکنیم خطرناک است. کم‌کم به تیرگی می‌بینیم که آنچه صحنه به صحنه اتفاق می‌افتد جریان هولناک یک قانون اخلاقی است. اما این برای ما باورش و یا فهمیدنش مشکل است. نفرت آسیایها از ما در نظر ما غیر منطقی و غیر قابل توجیه جلوه می‌کند، و واقعاً هم اگر فقط براساس رویدادهای کنونی قضاوت کنیم شاید غیر قابل توجیه باشد. اما آنچه امروز ما درو می‌کنیم، محصول کشت گذشته‌هاست. در سالیان گذشته، حر سفیدپوستی که سر یک چینی یا آسیایی داد می‌زد «هی، پسر!» اصل قانون شرافت انسانی را می‌شکست، و به سهم خود در ایجاد این نفرت خشناک و آماده انفجار امروز کمک

می‌کرد و امروز ما در صدد و تلاش هستیم که آن اصول شرافت انسانی و غرور را با دادن قربانیهای سنگینی دست و پا کنیم». [۵]

طرز دیگری که می‌توان قانون اخلاقی هولناک فوق را بیان کرد از این قرار است: اگر «کودک» درون شخص را مدت مدیدی تحقیر کنیم، از او هیولایی برضد خود می‌سازیم. پس از سالها تحقیر دیگران، امروز از اینکه ما در امریکا و سایر نقاط دنیا هیولاهای مخوفی علیه خود ساخته‌ایم نباید تعجب کنیم.

یک زن سیاهپوست، پس از شورشهای واتس در لوس آنجلس، در پاسخ اینکه چرا این همه ماجرای رقت‌بار برای آنها اتفاق افتاد (حملات پلیس، بیکاری، فقر، تظاهرات، خونریزی، و غیره) گفت: «اگر لازم باشد که بپرسید چرا تا بفهمید، پس هیچوقت نخواهید فهمید».

به عقیده من اگر «کودک» هراسناک ما و «والد» خودپرست ما «بالغ» ما را تحت فشار نمی‌گذاشتند ما ممکن بود بدانیم چرا.

اکنون چه باید کرد مسئله دیگری است. ما باید یک زبان مشترک برای رفتار انسانی خود بکار ببریم، و من احساس می‌کنم که ما این زبان را در «تحلیل رفتار متقابل» داریم. پیشگویی شده است که روانشناسی «علم» دنیای جدید خواهد بود. با وجود این، هنوز این علم حتی نتوانسته است حرف مهمی در توضیح تلاشهای اجتماعی امروز بزند. یکی از اعضاء کمیته روابط خارجی سنای امریکا در پاسخ سؤالی درباره رفتار انسانی گفت: «من از پاسخ دادن به این سؤال معذورم چون از عمق دانش من فراتر است. اگر حرفی بزنم ممکن است خودم را یک احمق لعنتی جلوه دهم». این تظاهر به فروتنی جانشین واقعیت کمبود عقل و شعور نمی‌شود و ما مجبوریم بخواهیم کسانی که خود را در مقام مسئول ارتباط با مردم کشورهای دیگر قلمداد می‌کنند عقل و شعوری از رفتار انسانی داشته باشند.

انسان امیدوار است که سناتور فولبرایت و دیگر آقایان مقامات مسئول اجتماع، توشه بهتر و مفیدتری از روانشناسی محیط داشته باشند. من احساس می‌کنم که تفهیمی از اصول «والد - بالغ - کودک» و امکان آزادسازی «بالغ» چه در رهبران دولتی و چه در رأی‌دهندگان، بزرگترین کمک را به تفاهم بهتر دردهای اجتماع خود و درک مسائل بین‌المللی متعددی که ما با آن مواجه هستیم، خواهد کرد.

وقتی فهمیدیم که «والد» چه نفوذ و تسلطی بر ما دارد («والد» شخصی توأم با

«والد» اجتماعی که آن را تشدید می‌کند، هم ترس درونی «کودک» را می‌فهمیم، و هم ترس‌هایی را که این «کودک» از وضع تاریخ معاصر دارد: شورش‌ها، نابودی بر اثر جنگ‌ها، کشتار شش میلیون یهودی، مرگ از بی‌غذایی و خرافات در هندوستان، بمب‌های ناپالم و خوشه‌ای، بمب اتمی هیروشیما... اگر بتوانیم ترس‌های این «کودک» را به عنوان یک انسان کوچک در دنیایی چنین آکنده از وحشت و بیم ببینیم و بفهمیم که فقط می‌خواهد از شر این دردهای درونی آسوده شود، آنوقت طرز فکر ما و طرز ارتباط و گفتگوهای بین‌المللی ما ممکن است متفاوت باشد. لانگ فلو^۱، می‌گوید: «اگر ما می‌توانستیم کتاب تاریخ نهانی دشمن خود را بخوانیم در زندگی هر انسان آنقدر درد و غم می‌دیدیم که تمام تاریخ بشر را تیره می‌کرد.»

ما نمی‌توانیم با «کودک» درون دشمنان خود (که آنها نیز احساس «غیر خوب» دارند) همدردی کنیم، زیرا از بازیهای مخوفی که آنها برای انکار این وضعیت خود دارند، می‌ترسیم. و آنها نیز نمی‌توانند به همین دلایل نسبت به ما احساس همدردی کنند. ما هر دو در این مسئله غامض عدم اعتماد مشترک سهیم هستیم. همه می‌گویند حاضر به مذاکره هستند، ولی فقط با شرایط مخصوص خودشان. در موضوعهای کوچک و ناچیز، قهرمانی بزرگ می‌شویم زیرا خود را از مواجهه با موضوعهای بزرگ و اصلی کنار کشیده‌ایم. ممکن است درباره نگرانیها و ترس‌های مشترک خود حرف بزنیم ولی نمی‌دانیم درباره این مشکلات چه کنیم.

اگر کسانی که دست‌اندرکار ارتباطات و مسائل امور بین‌المللی هستند زبان و اصول «والد-بالغ-کودک» را می‌دانستند و در این دانش با یکدیگر سهیم بودند و می‌فهمیدند که در «کودک» دشمنان آنها ترس وجود دارد و راه سازشی نیز با «والد» آنها موجود نیست، و اگر می‌دانستند که فقط به وسیله «بالغ» آزاد شده می‌توانند به وضعیت «من "خوب" هستم - شما "خوب" هستید» جهانی دست یابند، آنوقت می‌توانستیم امکان رسیدن به توافق و صلحی را در آنسوی محدودیتها و تأثیرات گذشته ببینیم. واژه‌های اصلی «تحلیل رفتار متقابل» («والد»، «بالغ»، «کودک»، «غیر خوب»، «خوب»، «بازی»، و «نوازش») بقدری ساده هستند که حتی اگر نشود آنها را به تمام زبانهای دیگر ترجمه کرد، می‌شود آنها را به همین صورت و همراه تعریف

۱) Henry Longfellow (۱۸۰۷-۸۲): از شعرای محبوب قرن نوزدهم امریکا. - م.

آنها به دیگران آموخت. OK به معنی «خوب»، هم اکنون تقریباً یک واژه بین‌المللی است. واژه‌های Parent («والد») Adult («بالغ») و Child («کودک») را نیز می‌توان به همین شکل یاد داد و آنها را کلماتی بین‌المللی و جهانی ساخت.

اکنون که ما به مفهومی جهانی برای فهمیدن رفتار انسانی دست یافته‌ایم، مفهومی که همه می‌توانند به آسانی بفهمند (هرکس بالاخره والدینی داشته، از یک دورهٔ بچگی گذشته، بزرگ شده و در میان مردم با رفتار متقابلی زندگی می‌کند) بنابراین مفهوم این زبان می‌تواند به‌سادگی مورد استفاده همه قرار گیرد. از این طریق، این امکان هست که به نقطه‌ای برسیم که بشر هرگز به آن نرسیده، نقطه‌ای که می‌توانیم در آنجا ترسهای قدیمی «کودک» را کنار بگذاریم. (ترسهایی که اثر رویدادهای اسفناک گذشته است) و با فهمیدن واقعیت‌های دنیای خود، با هم حرف بزنیم، با این ایمان و توافق که همه چیز امکان دارد: ارتباطی از روی فهم، ارتباطی «بالغ-بالغ». به کمک «بالغ» می‌توانیم به حساب دردها و خوره‌های گذشته برسیم. حرف‌ها و بیانی‌های سربسته و بدون توضیح هر دری را به روی امید می‌بندد. وقتی عبارات و واژه‌های سربسته و مهر و موم شده‌ای مثل «کمونیست‌های خدانشناس» یا «غرب آزاد» یا «درگیری‌های توافق‌ناپذیر» را از دور بسوی هم پرتاب می‌کنیم چه راهی و چه امیدی برای تفاهم و صمیمیت می‌تواند باشد؟ حتی واژه «کمونیسم جهانی» که آنچنان وهم و هراسی را در ما امریکاییان برمی‌انگیزد که حاضر می‌شویم مادام‌العمر و به هر قیمت که شده با آن بجنگیم، باید توجیه و فهمیده شود. در چند جنگ باید درگیر شویم؟ آیا تمامی دارد؟ آیا کمونیسم جهانی هرگز امکان‌پذیر است؟ آیا تمام کمونیست‌ها خدانشناس‌اند؟ اصلاً کمونیست کیست؟ آیا او در عرض پنجاه سال اخیر تغییر نکرده است؟ آیا تمام کمونیست‌ها یک جورند؟

امروز در دنیا بیش از سه میلیارد انسان زندگی می‌کنند. ما دربارهٔ این انسان‌ها به عنوان اشخاصی که هر کدام روح و شخصیتی دارند چیزهای زیادی نمی‌دانیم. ما بندرت حتی به آنها بصورت اشخاص فکر می‌کنیم. برای مثال: آیا ما به کشوری مثل هندوستان فقط به صورت یک سرزمین عریض و طویل و پرجمعیت نگاه می‌کنیم که دیکتاتوری نیست ولی اهمیتش در چشم ما فقط از جهت مبارزه برای توازن سیاسی و جلوگیری از کمونیسم جهانی است؟ یا اینکه ما هندوستان را به چشم یک ملت نگاه می‌کنیم که بسیار پیچیده‌تر از اینهاست، دارای قریب ششصد

میلیون شخص حقیقی است، این اشخاص یک هفتم جمعیت دنیا را تشکیل می‌دهند، از شش قوم مختلف هستند، به ۸۴۵ زبان و لهجه مختلف حرف می‌زنند، هفت دین عمده جهان را پرستش می‌کنند، و از دو جامعه کاملاً مختلف و دشمن هم تشکیل شده‌اند؟ اگر «والد» هندی و «والد» آمریکایی با هم وجه مشترک زیادی نداشته باشند - و در حقیقت تقریباً در هیچ وجهی با هم توافق ندارند - آیا آنها نیز ممکن است بتوانند از هیجان احتمال کشف مشترک دلسوزی برای یکدیگر و شرکت در شادیهای یکدیگر - از طریق «بالغ» آزاد شده امیدوار باشند؟ ما همه با هم پیوند داریم، انسان هستیم و شیء نیستیم. مردم دنیا شیء نیستند که کسی آنها را در میان دستهای خود بغلطاند و به هر شکل که خواست در بیاورد و از آنها استفاده کند بلکه انسانهایی هستند که باید شناخت. مردم همه بت پرست نیستند که ما به راه راست هدایتشان کنیم - بلکه اشخاصی هستند که باید به حرفهایشان گوش داد. مردم دشمن نیستند که از آنها نفرت داشته باشیم بلکه شخصیت دارند و باید با آنها برخورد کرد. مردم برادر کوچکتر نیستند که مواظبشان باشیم بلکه برادرانی مستقل هستند که باید با آنها حق برادری را بجا آورد.

غیر ممکن است؟ خامی و بیخبری است؟ در جامعه متمولی که اعضاء آن در ناز و نعمت بار می‌آیند، و در سبک زندگی آنها مشکل هر نفر بدون صرف وقت دهها نفر سرویس دهنده دیگر حل نمی‌شود، اندیشه حل مسائل سه میلیارد انسان دنیا به کمک ما فکر یأس‌آور و پوچی به نظر می‌آید؟ «والد» می‌گوید: «همیشه جنگ هست اگر جنگ هم نباشد درست می‌کنند.» «کودک» می‌گوید: «بخور، بنوش، و شاد باش چون فردا می‌میریم.» تاریخ می‌تواند به ما بگوید چه‌ها گذشته است، ولی نمی‌تواند بگوید که چه باید کرد و چه نمی‌توان کرد. جهان، چرخ فلکی ولنگ و واز و گذران است، و ما درباره این جهان به اندازه کافی اطلاعات نداریم که بتوانیم بگوییم چه اتفاقی نخواهد افتاد. فقط «بالغ» است که در اینجا می‌تواند دست بکار شود. تنها «بالغ» است که قوه خلاق و ابتکار دارد.

«بالغ» می‌تواند انگیزه‌های دیگران را، چنانچه از «کودک» صادر شده باشد تشخیص دهد. ولی ممکن نیست تصمیم بگیرد که از همین طریق پاسخ دهد. ایالات متحد ممکن نیست بتواند همیشه حرف خودش و راه خودش را اعمال کند. رابرت هاچینز (Robert Hutchins) در این مورد می‌نویسد:

بیا باید این حقایق را قبول کنیم: حضور چین کمونیست را، سازش ناپذیری ویتنام را، ضدیت اتحاد جماهیر شوروی را، تک‌رویه‌های عجیب و غریب فرانسه را، و ناپایداری و انقلاب دائمی کشورهای در حال توسعه دنیا را... در عین حال بیا باید یادمان باشد که ما در سایه شوم انفجار و انهدام آتش اتمی زندگی می‌کنیم. نقش مناسب ایالات متحد در دنیا چیست؟ چه خط مشی درست و عاقلانه‌ای را باید تعقیب کرد؟

ما نه قربانی شرارت‌های دیگران - که یک دیدگاه غلط و بیمارگونه است - بلکه قربانی اشتباهات و شرارت‌های خودمان هستیم. این البته به آن معنی نیست که شرارت دیگران را انکار کنیم. همه شرارت دارند. آنچه ما باید بکنیم آن است که از بروز شرارت خودمان جلوگیری کنیم. و به دنیا نمونه یک قدرت شرافتمند و آگاه را نشان دهیم و امیدوار باشیم که دنیا نیز بدین راه متمایل شود. [۶] [مشخص کردن عبارات از تامس هریس است.]

من فکر می‌کنم که اسطوره آمریکا اکنون متأسفانه در وضعیت دوم - یعنی «من خوب» هستم - شما «خوب» نیستید» - به خاک نشسته است. ما خیال می‌کنیم «خوب هستیم» چون خاطره پراحساس و بناهای یادبود شکوهمند آزادیخواهانی چون تامس جفرسون (Thomas Jefferson)، تامس پین (Thomas Paine) و آبراهام لینکلن (Abraham Lincoln) را داریم. خود را به صورت بهترین مخلوقات می‌بینیم ولی دشمنان ما فقط بصورت کاریکاتورها. تامس مرتون (Thomas Merton) در این مورد و در رابطه با دنیای خشمگین خارج ما می‌نویسد:

روزی که بالاخره ما هم (از افسانه خود) بیدار شدیم و خودمان را در صحرای تاریخ گمشده یافتیم و محکوم دیدیم که با بقیه رومیها، اسپانیولی‌ها، لهستانیها و یهودیها دمخور باشیم چطور؟... روزی که دیدیم ما هم صفحه‌ای از تاریخ هستیم. درست مثل بقیه آنها... این پایان اسطوره آمریکاست. دیگر نمی‌توانیم بر مسند خود تکیه بزنیم و از میان ابرهای تبارک و تعالی با انگشت نه سایر مردم جهان - آن پایین - طریقت جمهوری ایدتال خود را نشان بدهیم. آن روز ما هم در همان کثافتی که بقیه دست و پا می‌زنند، دست و پا می‌زنیم. اما آیا آن روز هم به بقیه پشت می‌کنیم؟ بلند می‌شویم یک

قوطی آبجوی خنک دیگر باز می‌کنیم و کانال تلویزیون را عوض می‌کنیم و به دنیای کابوی با سازدهنی زیر درختهای آریزونا بر می‌گردیم - آنجا که تمام مشکلات به‌سادگی حل می‌شود، آنجا که آرتیست همیشه با تیر، می‌زند وسط پیشانی حریف، و برنده است؟ [۷]

تیر انداختن و بردن، در اسطوره‌های آمریکایی تبلور و شکوهمندی یافته - و این کار آدمهای خوب است، کار آدمهای شرافتمند است، کار آدمهای خداترس است - اما این آدم که امروز پاهایش سست، چشمانش کم نور، و مغزش گیج شده است، در این حیرت است که چرا این مملکت پر از خشونت شده! پس از قتل رابرت کندی، آرتور میلر نوشت:

در جامعه ما خشونت و کشت و کشتار هست برای اینکه ما آن را روزانه تجلی می‌بخشیم. هر آدم کم سواد ولی خوش پک و پزی می‌تواند با کارگردانی یک فیلم تلویزیونی میلیونر بشود - فیلمی از خشونت و حیوان صفتی که در آن جزئیات خیلی دقیق و خوشگل نشان داده می‌شود. چه کسی این فیلمها را تولید می‌کند؟ چه کسی این فیلمها را برای تلویزیون می‌خرد؟ و چه کسی برای بازی در این فیلمها جایزه می‌گیرد؟ آیا این آدمها مریضهای روانی کم شعوری هستند که در بیغوله‌های شهر زندگی می‌کنند؟ نه! اینها ارکان جامعه‌اند، اینها مردان غرورآفرین، هنرمند و نمونه‌های بارز موفقیت و موقعیت اجتماعی ما هستند. قبل از اینکه تصمیم بگیریم که با احساس مسئولیت جامعه‌ای صلح‌آمیز برای خود بنا کنیم باید اول به ننگ و خجالت اعمال گذشته خود اعتراف کنیم و بفهمیم. بنا نهادن دنیایی صلح‌آمیز از طرف ما برای دیگران هم البته چیز دیگری است. مملکتی که مردمش هنوز نمی‌توانند در خیابانهای شهرشان با امنیت راه بروند، حق ندارد بخواهد به مردم دیگر جهان یاد بدهد که چگونه حکومت کنند. چه برسد به آنکه آن مردم را بمباران کند و به آتش و خون بکشد. [۸]

تجلیل از خشونت، در «والد» بچه‌های ما ضبط می‌شود و پاک‌شدنی نیست. این ضبط‌های دائمی به «کودک» درون هر شخص اجازه عمل با خشم و نفرت می‌دهد، و ترکیب خشم و نفرت در اشخاص می‌تواند حکم اعدام جامعه باشد. روزانه در

ایالات متحد ۶,۵۰۰ قتل اتفاق می‌افتد - در مقایسه با ۳۰ قتل در انگلستان، ۹۹ قتل در کانادا، ۳۷ قتل در ژاپن، و ۶۸ قتل در آلمان. در سال ۱۹۶۷ در ایالات متحد ۲ میلیون اسلحه به مردم فروخته شد. در چهار ماه اول سال ۱۹۶۸، فقط در ایالت کالیفرنیا، ۲۴۱، ۷۴ قبضه طپانچه، به مردم فروخته شده است، به شکل کاملاً قانونی.

خشونت در خانواده‌ها مهمترین خشونتهای ما محسوب می‌شود. «کودک» درون است که مرتکب قتل می‌شود. «کودک» این عمل را از چه کسی یاد می‌گیرد؟ طبق گزارش دکتر ری هلفر (Ray E. Helfer) و دکتر هنری کمپ (C. Henry Kempe)، از دانشگاه کولورادو (University of Colorado)، در ایالات متحد آمریکا روزانه یک یا دو کودک کمتر از پنج سال بدست والدین خود به قتل می‌رسند. این گزارش در کتاب جدید آنها بنام بچه کتک خورده (*The Battered Child*) آمده است. قتل کودکان در آمریکا بیش از امراض نوزادی مهلکی از قبیل سل، سیاه‌سرفه، فلج، سرخک و تب روماتیسم، باعث مرگ و میر اطفال است. علاوه بر قتل، در هر ساعت پنج طفل نیز به وسیله پدر و مادر یا اولیاء خود بشدت مضروب و مجروح می‌شوند.

یکی از کوششهایی که برای یافتن راه‌حلی برای مسائل فوق می‌تواند سودمند باشد (بر طبق گزارش هلفر) این است که روانپزشکان اقدام به درمان والدین کنند... [۹]

«انستیتوی تحلیل رفتار متقابل» در ساکرامنتو، از سال ۱۹۶۶ کلاسها و آموزشهایی در این زمینه ارائه کرده است. صدها پدر و مادر تاکنون در این برنامه‌ها شرکت کرده‌اند. دوره هشت هفته‌ای برای آموزش اصول «والد - بالغ - کودک» بتازگی آغاز شده است. کارکنان شامل روانپزشکان، سرپرستان بهبود مجرمین سابق، پزشکان اطفال، متخصصین آموزش، روانشناسان، کشیشان، متخصصین آبستنی و زایمان هستند - و همه از زبان «والد - بالغ - کودک» استفاده می‌کنند. «تحلیل رفتار متقابل» در درمان موارد زیر به کار رفته است: مشکلات روحی بر اثر عدم اعتماد زن یا شوهر نسبت بهم، ایجاد تغییر در نوجوانان و متجاوزین به نوجوانان، بررسی ارزشهای اخلاقی، مسئله ارتباط محبت و آزادی، مسائل ناشی از عدم موفقیت و

تشنجات روحی، مسائل ناشی از دخالت در کارهای یکدیگر، اینکه چرا بچه‌ها خود را به حماقت می‌زنند، درمان و اصلاح محصلین مردود، ایجاد طرز فکر صحیح در مورد روابط جنسی و ازدواج، و کنترل احساسات. این برنامه‌ها کمک کرده‌اند که والدین خوب تبدیل به والدین بهتری شوند و موجب شده است که روابط میان اعضاء خانواده ترمیم و بهبود یابد.

پس از پایان یکی از این برنامه‌ها، مادری به ما نوشت: «این بهترین چیزی است که در زندگی ما رخ داده. یکی از اثراتش ایجاد مجرای تازه ارتباطی بین من و شوهرم است، و من شخصاً احساس می‌کنم که برایم بسیار سودمند بوده است. کسانی که با من کار می‌کنند گاهی به من می‌گویند تو خیلی تغییر کرده‌ای. یکی از زن‌ها به من می‌گوید: «خدا «بالغ» ترا نگه دارد!» ما همچنین اکنون مسائل دخترم را نیز بهتر می‌فهمیم، و احساس می‌کنیم که می‌توانیم هر نوع مشکلی را بین خودمان حل کنیم.»

تفهمی چگونگی حل مشکلات و مسائل درون خانواده همان تفهمی مشکلات و مسائل اجتماع است. آنچه را پدر و مادر یاد شده در بالا فرا گرفتند، کارفرمایان صنعتی ما، متخصصین اداره‌های تبلیغاتی ما، تولید کنندگان در رسانه‌های گروهی ما، و دیگران نیز می‌توانند یاد بگیرند. گاهی کوششهای درون خانه از طرف نامرادیهای بیرون از خانه به طرز بدی تحت الشعاع قرار می‌گیرد. یک شب دختر ده ساله من پرسید آیا می‌توانیم برای دیدن فیلم بانی و کلاید برویم. جواب دادم نه، چون این فیلم پر از خشونت و دزدی و آدمکشی بود و من مخصوصاً از اینکه از دزدها و آدمکشها شخصیت‌هایی قهرمانی و افسانه‌ای ساخته بودند خوشم نمی‌آمد. اما هفته بعد، در شب تقدیم جوایز اسکار، از اینکه چند بار نام این فیلم جزو کاندیداهای «بهترین»ها ذکر شد من بزحمت می‌توانستم چیزی را در این مورد توضیح بدهم.

به عقیده من، دست‌اندرکارانی که از موضوع خشونت برای فیلمها و کتابهای خود مایه می‌گذارند اتکاء به گفته بعضی از روانشناسان دارند مبنی بر اینکه تماشا کردن و یا خواندن درباره خشونت فشار احساس خشونت را در اشخاص (که بالقوه چنین احساسی را دارند) - مثلاً شبیه باز کردن دریچه اطمینان یک موتور کارخانه - تخلیه می‌کند. این نظریه به هیچوجه ثابت شده نیست. در حقیقت، من عقیده

دارم که اسناد و مدارک علمی موجود عکس این مفهوم را ثابت می‌کند. اینگونه روانشناسان لابد گمان می‌کنند احساسهای انسان مثل چکه کردن آب در یک سطل جمع می‌شود که هر چند وقت یک مرتبه باید آن را خالی کرد. صحیح‌تر آن است که در مورد احساسهای انسانی به صورت نوار ضبط شده قدیمی فکر کنیم که بازنواختن آن را می‌توانیم هر وقت خواستیم متوقف کنیم. مجبور نیستیم که هر چند وقت یک مرتبه به جایی برویم و احساسهای خود را سر یک نفر خالی کنیم، ولی می‌توانیم به سادگی از جریان تلنبار شدن آنها جلوگیری کنیم، یعنی نگذاریم آن احساسها کامپیوتر ما را پر کند. در عوض می‌توانیم کامپیوتر را با چیزهای تازه و عملیات جدید مشغول کنیم. امرسون می‌گوید «بشر همان چیزی است که تمام روز به آن فکر می‌کند.» در اعصار گذشته - در روزهایی که دنیا پر از جنایت سیاسی، خرید و فروش برده، مصلوب کردن مردم بیگناه، کشتن نوزادان و فریاد خوشحالی مردم در استادیومهای پر از خون بود - مرد سالخورده و خردمندی به گروهی از مردم مقدونیه نوشت: «خلاصه ای برادران، هر چه راست باشد و هر چه مجید و هر چه عادل و هر چه پاک و هر چه جمیل و هر چه نیک نام است و هر فضیلت و هر مدحی که بوده باشد در آنها تفکر کنید.» [۱۰]

ما ممکن است آنقدر از بدی نفرت داشته باشیم که دوست داشتن خوبی را فراموش کنیم. و چیزهای خوب هم زیاد است. در سال ۱۹۵۰ شارل مالک (Charles Malik) که در آن موقع سفیر لبنان در سازمان ملل متحد در نیویورک بود گفت:

وقتی من فکر می‌کنم که کلیساها و دانشگاههای شما (در امریکا) می‌توانند چه خدمتی از لحاظ پژوهش در تعمق و تفکر و دوست داشتن، جلوگیری از نفس‌پرستی، تزکیه و تعلیم فکر انسانی، و افشاء حقیقت انجام دهند؛ وقتی فکر می‌کنم که صنایع شما می‌توانند چه موفقیت‌هایی از لحاظ تبدیل تمام مواد جهانی به وسایلی برای سبک ساختن بار دردهای بشر کسب کنند؛ وقتی می‌اندیشم که خانه‌ها و اجتماعهای کوچک شما می‌توانند چه خلاقیتی از لحاظ تولید افراد پاک و پایدار داشته باشند؛ وقتی به قدرت ظرفیت عظیم رسانه‌های گروهی شما اعم از روزنامه‌ها، مجلات، رادیو، تلویزیون و سینما فکر می‌کنم و اینکه این وسایل می‌توانند به چه نحو مؤثری پیام یک ملت بزرگ

را اشاعه دهند؛ و وقتی فکر می‌کنم چیزی وجود ندارد که جلو تمام اینها را بگیرد، و بالاخره وقتی تصور می‌کنم که چگونه تمام اینها می‌تواند در خدمت حقیقت، محبت و بودن باشد، آن وقت است که می‌گویم خدا از ما زیاد دور نیست.

تنها چیزی که می‌تواند جلو همه اینها را بگیرد ترس است - ترس از دیگران، ترس از سایر مردمی که در دنیا هستند؛ ترسی که در «کودک» است - که ممکن است تمام منابع ما را تخلیه کند و به هدر دهد، و ما را بتدریج بسوی جنگی براند که ما ابلهانه فکر می‌کنیم در آن برنده می‌شویم.

برندگان و بازندگان

انتخابهای هملت^۱ این بود: «بودن یا نبودن»؟ حق انتخاب ملت امریکا اکنون به صورت «بردن یا نبردن» درآمده است، به طوری که مردم فکر می‌کنند اگر در صحنه سیاست دنیا ببازیم، «کمونیسم جهانی» برنده است. و متأسفانه اکنون ظاهراً «بردن» از «بودن» مهمتر شده است، و تراکم ذخایر تسلیحاتی که روز به روز افزایش می‌یابد خطر رویارویی مسلحانه نهایی را نزدیک می‌کند که به انفجار آتشین و انهدام زمین منجر خواهد شد.

در جنگ ویتنام یک دهکده را چنان با بمباران ویران می‌کردند که وقتی سربازان امریکایی به آن دهکده وارد می‌شدند هیچ چیز سرپا نبود و هیچ جنبنده‌ای زنده نبود. در چنین مواقعی از فرمانده عملیات نقل قول شده که گفته است: «ما مجبور بودیم برای نجات آنها این کار را بکنیم». این کلام حکم‌مانند، بوضوح، از «والد» است، و بی‌شک از مقرر مقامات والدین اصلی می‌آید (لا بد وقتی پسر بچه را تنبیه می‌کردند): «فرزندم، این برای من بیشتر دردآور است تا برای تو... باور کن - اما لازم است.»

اکنون باید اندیشید که مردم ویتنام شمالی و جنوبی درباره دموکراسی که امریکاییان مصرانه می‌گفتند برای ویتنام لازم است چگونه قضاوت می‌کردند. آیا

(۱) Hamlet: نام قهرمان و نمایشنامه تراژدی معروف شکسپیر، نمایشنامه‌نویس و شاعر انگلیسی (۱۶۱۶-۱۵۶۴). - م.

آنها از این دموکراسی خوششان می‌آمد؟ - آنرا می‌فهمیدند؟ آیا آنها با آنچه از ما در ویتنام می‌دیدند، از مفهوم «زندگی آزادیخواهانه» ما می‌توانستند قضاوت درستی داشته باشد؟ آیا واقعاً فکر می‌کردند ما آنها را دوست داریم؟ ما می‌گوییم: «آزادی چیز لذیذی است»، همانطور که مادر به بچه می‌گوید: «اسفناج آب‌پز چیز لذیذی است.» از اول به ما اجازه نمی‌دهند که خودمان چیزی را بچشیم و قضاوت کنیم. هزاران موقعیت و رفتار دیگر نظیر این هست که ما را مجبور می‌کردند به احساس خود اعتماد نکنیم، و عواطف خود را به زبان نیاوریم. آیا مادر وقتی خودش بچه بود واقعاً اسفناج آب‌پز همین قدر برایش «لذیذ» بود؟ ما خودمان واقعاً چقدر دلمان برای این دموکراسی لذیذمان لک زده؟ دموکراسی چیز بدی نیست، ولی آیا جنگ و کشتار تنها راهی است که بتوان خوبی دموکراسی را ثابت کرد؟

ادعاهای «دموکراسی چیز لذیذی است» و «این برای من بیشتر دردآور است...» هر دو بازیهای بین‌المللی بینهایت خطرناکی هستند، زیرا فقط بازیها و انگیزه‌هایی بیرونی هستند، که یعنی «ما باید ببریم! چون اگر نبریم، می‌بازیم!»

آیا ما امروز حق انتخاب مردم خود یا ملتهای دیگر را می‌بازیم یا می‌بریم؟ تنها راهی که برای برنده ماندن وجود دارد این است که دور و بر خودمان را با بازنده‌ها پر کنیم! برنده یا بازنده - اینها تنها مدلهایی از حیات است که می‌شناسیم. وقتی که نخستین پستانداران بزرگتر بدو تاریخ، بر اثر تغییرات جوی و کوچک‌شدن جنگلها رانده شدند، برای آنها در مقابله با جانوران گوشتخوار کوه و دشت فقط دو راه وجود داشت: آنهایی که در ستیز غذا برنده شدند زنده ماندند، آنها که باختند مردند. اگرچه گهگاه رهبران مذهبی یا سیاسی عمده‌ای ظهور کرده‌اند تا به ادعای خودشان راه دیگری را نشان دهند، اما بیشتر اوقات، عقاید این «پیشگویان و رؤیاگران»، بعنوان «غیرممکن و یا متعلق به دنیای دیگر» نادیده گرفته شده است. واقعیت این است که در تمام طول زمان الگوهای بردن یا باختن بر تاریخ بشر تسلط داشته است.

اما اکنون موقعیتهای تغییر کرده است. به خاطر پیشرفتهای علمی، ما می‌توانیم به اندازه کافی غذا برای بشر کنونی تهیه کنیم - به شرط آنکه جلو انفجار جمعیت را بگیریم. علم امروز می‌تواند مسئله جلوگیری از تولید مثل را در کنترل خود درآورد. و ما امروز امکان یک حق انتخاب دیگر را هم داریم: اینکه یکدیگر را متقاعد کنیم

که «من "خوب" هستم - شما "خوب" هستید». سرانجام، همزیستی صلح‌آمیز امکانی برای بقاء بر پایه واقعیت شده است. در آغاز تاریخ، مغز بشر برای این توسعه یافت که به بقای او خدمت کند. آیا امروز ما نمی‌توانیم مغز را در خدمت وظایف دیگر بگماریم؟ - در خدمت ادامه بقاء مردم دنیا؟ آیا نعمت زندگی، و عمر کوتاه آدمیزاد روی این زمین را نمی‌شود با ساغری لبریز از امکانات معنوی بیشتر نوشید و لذت برد؟

امروز که می‌بینیم سرانجام احساس وضعیت «من "خوب" هستم - شما "خوب" هستید» در دسترس ما است آیا شجاعت آن را داریم که دنبال تغییر برویم؟ دنبال چیزی تازه در این جهان برویم، چیزی که خشونت را متوقف کند - این جنگ و خشونت ویرانگر که می‌رود تمام دنیایی را که ساختنش هزاران هزار سال طول کشید نابود کند؟

تیار دوشاردن می‌گوید: «از دو حال خارج نیست: یا طبیعت دیگر روی خود را از نیازهای آخر و عاقبت ما برگردانده است، که در این صورت حاصل آنچه طی هزاران هزار سال ساخته شد ناگهان، بیخود و بی‌معنی و در جهانی خودشکن، خفه و خاموش می‌شود، بچه در رحم می‌میرد و از بین می‌رود؛ یا اینکه گشایش دیگری هست...» [۱۱]

ما معتقدیم که گشایشی یافته‌ایم. این گشایش بررسی خواهد شد، ولی نه به‌وسیله یک جامعه بی‌نام و نشان و فاسد، بلکه به‌وسیله دلبستگی اشخاص درون یک جامعه. این بررسی موقعی انجام خواهد گرفت که اشخاص از گذشته خود آزاد شوند، و این حق انتخاب را برای خود در نظر بگیرند که گذشته و ارزشهای گذشته را قبول یا رد کنند. یک نتیجه‌گیری دیگر هم غیر قابل اجتناب است: یک جامعه نمی‌تواند بدون تغییر افرادش تغییر کند. تمام امید ما برای آینده بر پایه این واقعیت است که شاهد تغییر افراد باشیم. اینکه عده‌ای چگونه این کار را کرده‌اند خبرهای خوب این کتاب است. ما امیدواریم که این کتاب یک نامه امید، و صفحه‌ای مهم از دفتر بقاء بشر باشد.

یادداشتها

پیشگفتار

1. M. Gorman, "Psychiatry and Public Policy", *The American Journal of Psychiatry*, Vol. 122, No. 1 (July 1965).

فصل اول

1) W. Penfield, "Memory Mechanisms", *A.M.A. Archives of Neurology and Psychiatry*, 67 (1952): 178-98, with Discussion by L. S. Kubie et al. Quotations from Penfield and Kubie later in this chapter are from the same source.

2) H. Hyden, "The Biochemical Aspects of Brain Activity," in S.M. Farber and R. Wilson, eds, *Control of the Mind* (New York: McGraw-Hill, 1961), p. 33.

3) E. Berne, *Games People Play* (New York: Grove Press, 1964), p. 29.

4) T. Leary, address. Dewitt State Hospital, Auburn, California, Feb. 23, 1960. Quotations from Leary later in the chapter are from the same address.

فصل دوم

- 1) E. Berne, *Transactional Analysis in Psychotherapy* (New York: Grove Press, 1961), p. 24.
- 2) W. Penfield, "Memory Mechanisms", *A.M.A. Archives of Neurology and Psychiatry*, 67 (1952): 178-98, with discussion by L. S. Kubie et al.
- 3) Arnold Gesell and Francis L. Ilg, *Infant and Child in the Culture of Today* (New York: Harper, 1913), pp. 116-22.
- 4) Berne, *Transactional Analysis in Psychotherapy*.

فصل سوم

- 1) Sigmund Freud, *The Problem of Anxiety* (New York: Norton, 1936).
- 2) Jean Piaget, *The Construction of Reality in the Child* (New York: Basic Books, 1954).
- 3) L.S. Kubie, "The Neurotic Process as the Focus of Physiological and Psychoanalytic Research", *The Journal of Mental Science*, Vol. 104, No. 435 (1953).
- 4) G. S. Blum, *Psychoanalytic Theories of Personality* (New York: McGraw-Hill, 1953), pp. 73, 74.
- 5) E. Schopler, "Early Infantile Autism and Receptor Processes", *Archives of General Psychiatry*, Vol. 13. (October, 1965).
- 6) E. Berne, *Games People Play* (New York: Grove Press, 1964), p. 48.

فصل چهارم

- 1) Lawrence Kubie, "Role of polarity in Neurotic Process", *Frontiers of Clinical Psychiatry*, Vol. 3, No. 7 (April I, 1966).
- 2) Elton Trueblood, *General Philosophy* (New York: Harper, 1963).

3) Will Durant, *The Story of Philosophy* (New York: Simon and Schuster, 1933), pp. 337-38.

4) "Causal Necessities, an Alternative to Hume, *The Philosophical Review*, 63 (1954), pp. 478-99.

5) Trueblood, *General Philosophy*.

6) J. Ortega y Gasset, *What is Philosophy?* (New York: Norton, 1960).

7) Trueblood, *General Philosophy*.

فصل پنجم

1) F. Ernst, lecture on "Listening" Delivered at the Institute for Transactional Analysis, Sacramento, California, Oct. 18, 1967.

2) B. Russell, *The Autobiography of Bertrand Russell* (Boston: Little, Brown, 1967).

3) Sinclair Lewis, "Babbitt", *Major American Writers*, ed. H. M. Jones and E. E. Leisy (New York: Harcourt, Brace, 1915), pp.1,736.

4) Lewis, *Babbitt*.

5) Russell, *The Autobiography of Bertrand Russell*.

6) A. Rogers St. Johns, *Tell No Man* (New York: Doubleday, 1966).

7) E. Fromm, *The Art of Loving* (New York: Harper, 1966).

(ترجمه فارسی اریک فروم، هنر عشق ورزیدن، ترجمه پوری سلطانی، چاپ هشتم ۱۳۶۰، ص ۳۵ - ۳۴ - م.)

فصل ششم

1) E. Berne, *Transactional Analysis in Psychotherapy* (New York: Grove Press, 1961).

2) Berne, *Transactional Analysis in Psychotherapy*.

3) H. F. Harlow, "The Heterosexual Affectional System in Monkeys", *American Psychologist*, 17 (1962):1-9.

4) G. Hailberg, "Transactional Analysis with State Hospital Psychotics", *Transactional Analysis Bulletin*, Vol, 2, No. 8, (October 1963).

فصل هفتم

1) E. Berne, *Transactional Analysis in Psychotherapy* (New York: Grove Press, 1961), p. 85.

2) E. Berne, *Transactional Analysis in Psychotherapy*, p. 98.

3) E. Berne, *Transactional Analysis in Psychotherapy*, p. 99.

4) E. Berne, *Games People Play* (New York: Grove Press, 1964), p. 48.

5) R. Galdston, M. D., "Observations of Children Who Have Been Physically Abused and Their Parents", *American Journal of Psychiatry*, Vol. 122, No. 4 (October 1965).

6) E. Berne, *Transactional Analysis*, p. 104.

فصل هشتم

1) M. Hunt, *The World of The Formerly Married* (New York: McGraw-Hill, 1966).

2) P. Scherer, *Love is a Spendthrift* (New York: Harper & Brothers, 1961).

3) A. Miller, "With Respect for Her Agony - but with Love", *Life*, 55: 66 (Feb. 7, 1964).

4) D. Bonhoeffer, *The Cost of Discipleship* (New York: Macmillan, 1963).

5) H. L. Mencken, *The Vintage Mencken*, gathered by Alistair Cooke (New York: Vintage Books, 1956).

6) W. Durant, *The Story of Philosophy* (New York: Simon & Schuster, 1926).

فصل نهم

- 1) Arnold Gesell and Frances Ilg, *Infant and Child in the Culture of Today* (New York: Harper, 1943).
- 2) G. Caplan, *An Approach to Community Mental Health* (New York: Grune and Stratton, 1961).
- 3) Caplan, *An Approach to Community Mental Health*.
- 4) L. Bonpensiere, *New Pathways to Piano Technique* (New York: Philosophical library. (1953).
- 5) *The Center Circle*, Newsletter of the Institute for transactional Analysis, Vol. 1, NO. 7 (October 1967).
- 6) A. Watts, "A Redbook Dialogue", *Redbook*, Vol, 127, No. 1 (May, 1966).
- 7) Elton Trueblood, *General Philosophy* (New York: Harper & Row, 1963).
- 8) B. Bettelheim, "Hypocrisy Breeds the Hippies", *Ladies Home Journal*, March 1968.

فصل دهم

- 1) B. Russell, *The Autobiography of Bertrand Russell* (Boston: Little, Brown, 1967).
- 2) M. Komarovsky, "Social Role and the Search for Identity", Presented at a symposium on "The Challenge to Women: The Biological Avalanche" , University of California Medical School, San Francisco, January 1965.
- 3) F. A. Aldrich, Lecture at Fremont Presbyterian Church Family Conference, Zephyr Point, Nevada, Aug. 30, 1966.
- 4) J. Pike, *Teen-Agers and Sex* (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall, 1965).

فصل یازدهم

1) S. R. Slavson, *The Practice of Group Therapy* (New York: International Universities Press, 1947).

2) A. Jacobson, "A Critical Look at the Community Psychiatric Clinic", *Community Psychiatry, Supplement to The American Journal of Psychiatry*, Vol. 124, No. 4 (October 1967).

3) *San Francisco Chronicle*, Sept. 15, 1967.

فصل دوازدهم

1) Nathaniel Branden, "Psychotherapy and the Objectivist Ethics", delivered before the Psychiatric Division of the San Mateo County Medical Society, Jan. 24, 1966.

2) B. Russell, *Why I Am Not a Christian* (New York: Simon & Schuster, 1957).

3) R. Linton, *The Study of Man* (New York: Appleton- Century- Crofts, 1936).

4) V. Frankl, address, Sacramento State College, May 5, 1966.

5) Elton Trueblood, *General Philosophy* (New York: Harper, 1963).

6) J. Collignon, "The Uses of Guilt", *Saturday Review of Literature*, Oct. 31, 1964.

7) Pierre Teilhard de Chardin, *The Phenomenon of Man* (New York: Harper, 1959).

8) Ralph Linton, *The Study of Man*.

9) B. Russell, *The Autobiography of Bertrand Russell* (Boston: Little, Brown, 1967).

10) Thomas B. Morgan, "With Oppenheimer", *Look*, Jan. 27, 1966.

- 11) P. Tillich, *The Shaking of The Foundations* (New York: Scribner's, 1950).
- 12) James A. Pike, *You and the New Morality* (New York: Harper, 1955).
- 13) P. Tillich, *The New Being* (New York: Scribner's, 1955).
- 14) Eric Berne, *Games People Play* (New York: Grove Press, 1964).
- 15) P. Tournier, *The Seasons of Life* (Richmond, Va.: John Knox Press, 1961).
- 16) Tillich, *The Shaking of the Foundations*.
- 17) Ernest Jones, *The Life and Work of Sigmund Freud*, Volume 3 (New York: Basic Books, 1957), pp. 349-60.
- 18) Elton Trueblood, *Philosophy of Religion* (New York: Harper, 1957).
- 19) James A. Pike, *If This Be Heresy* (New York: Harper & Row, 1967).
- 20) P. Tillich, *The New Being*.
- 21) "Worship: Clack or Celebration - An Interview with Harvey Cox", *Colloquy*, Vol. 1, No. 2 (February 1968).
- 22) An Excerpt from the Preface (written by R.T. Francœur) to *The Appearance of Man* by P. Teilhard de Chardin (New York: Harper, 1956).
- 23) Michael D. Anderson, sermon, Fremont Presbyterian Church, Sacramento, Dec. 27, 1964.
- 24) A. Rogers St. Johns, *Tell No Man* (New York: Doubleday, 1967).
- 25) W. Glasser, *Reality Therapy* (New York: Harper & Row, 1965).
- 26) W. Durant, *The Story of Philosophy* (New York: Simon and Schuster, 1963), p. 339.

فصل سیزدهم

- 1) Max Rafferty, *California Education*, vol. II, No. 8 (April 1965).
- 2) An Interview with Senator William Fulbrigh. *The congressional record*, April 20, 1966.
- 3) Ralph Crawshaw. "But Everybody Cheats", *Medical Opinion and Review*, Vol. 3, No. 1 (January, 1967).
- 4) S. Milgram, *Human Relations*, Vol. 18 (1965), No. 1.
- 5) E. Trueblood, *The Life We Prize* (New York: Harper, 1951).
- 6) R. Hutchins, Article, *San Francisco Chronicle*, July 31, 1966.
- 7) T. Merton, *Conjectures of a Guilty Bystander* (New York: Doubleday, 1966).
- 8) A. Miller, "The 'Trouble With Our Country'", an article written for *The New York Times*, reprinted in the *San Francisco Chronicle*, June 16, 1968, p. 2.
- 9) *San Francisco Chronicle*, June 16, 1968.
- ۱۰) رسالهٔ پولس رسول به فیلیپیان، ۸: ۴.
- 11) Pierre Teilhard de Chardin, *The Phenomenon of Man* (New York: Harper, 1961).

فهرست راهنما

- آبستنی، تحلیل رفتار متقابل در: ۱۸۷-۱۹۳
 قبل از ازدواج: ۲۳۰
 آدلر، آلفرد: ۵۷، ۵۹، ۶۹
 اختلاف او با فروید: ۵۹
 آلبی، ادوارد (چه کسی از ویرجینیا ولف می‌ترسد؟): ۱۷۳
 آلدریچ، کشیش فورست آ.: ۲۳۳
 آلمان نازی: ۳۱۰، ۳۱۳
 آلودگی «بالغ»: ۴۹، ۷۵، ۲۲۲-۲۰۴، تصاویر: ۷۶، ۱۲۲
 آیچهورن، دکتر و خانم: ۱۸۷-۱۸۸
 اختلال روحی «پس - از - زایمان»: ۱۸۹-۱۹۲
 اختیار: ۸۰-۸۳
 ارزیابی احتمالات: ۴۵، ۷۸
 ارنست، اف.: ۸۸
 ازدواج، و «والد - بالغ - کودک»: ۱۵۵-۱۷۹
 اسمیت، اچ. آلن (نقل قول از): ۱۹۷-۱۹۸
 اطفال عقب افتاده: ۲۱۳-۲۱۵
 اعتراف در حضور کشیش: ۲۸۷
 انگزستانسالیسم: ۲۷۲-۲۷۳
 «ال. اس. دی.»: ۲۷۵
 امرسون، رالف والدو: ۷۱
 اوپنهایم، جی. رابرت (نقل قول از): ۲۸۳
 اوتیسم (در خود مانی) در کودکان: ۶۱
 اورتگا، خ. (تعریف بشر): ۸۲
 ایالات متحد آمریکا:
 در مسائل بین‌المللی: ۳۲۱-۳۱۵، ۳۲۵
 تحسین شارل مالک از آن: ۳۲۵
 ایلگ، فرانسیس: رجوع شود به گِل، آرنولد
 بابیت، جورج:
 در رفتارهای متقابل متقاطع: ۱۰۷-۱۰۹
 تصویر: ۱۰۹
 در رفتارهای متقابل «والد - کودک»: ۱۰۰
 تصویر: ۹۹
 «بارمیتزوه»: ۲۲۶
 بازیها: ۱۵۴-۱۴۹
 اساس پیوندها: ۲۶۸-۲۶۷
 اعتراف: ۲۶۱، ۲۸۸
 «اگر تو نبودی من حالا إله و پلده...»: ۱۰۱
 ۱۰۳، ۱۵۳، ۱۷۲
 «بازم شروع کردم»: ۲۶۲
 «بین چقدر پای تو زحمت کشیدیم»: ۲۲۹
 «بد من اردنگی بزن»: ۲۷۳
 تحلیل بازیها: ۱۵۴-۱۵۳
 تعریف بازیها: ۷۰-۶۸، ۱۵۰-۱۴۸
 «جلسه دادگاه داخلی»: ۲۸۵-۲۸۴
 «چرا این کار را نمی‌کنی؟ آره، اما...»: ۱۵۳-۱۵۱، ۲۵۸
 «چرا تو و او دعوا نمی‌کنید؟»: ۱۵۳
 «حالا گبرت آوردم، پدرسگ»: ۱۰۳، ۱۵۳

- «روانشناسی»: ۲۶۱
 «سربام»: ۱۷۲، ۱۱۱، ۱۰۳
 «شملیل مذهبی»: ۲۸۶
 «شوهرها خیلی نفهمند»: ۹۱
 «طفلکی من»: ۲۶۲
 «گرگم به هوا»: ۱۰۱
 «مال من بهتر است»: ۶۷-۶۸، ۱۵۰، ۱۷۰
 ۱۷۲، ۱۷۳، ۱۹۳، ۲۵۵
 «من بزرگترم»: ۱۹۴
 و ارزشهای اخلاقی: ۲۸۳-۲۸۵
 و ازدواج: ۱۶۱، ۱۷۳-۱۶۹
 و درمان: ۲۵۵، ۲۵۷-۲۶۱
 و دین: ۲۸۶-۲۸۸
 و رفتار متقابل «بالغ - والد»: ۱۰۲
 و روابط بین‌المللی: ۳۲۷
 و نوجوانان و والدینشان: ۲۲۸-۲۲۹
 «وحشتناک نیست؟»: ۹۱، ۱۵۲، ۱۵۳، ۱۸۲، ۲۶۱، ۲۶۷
 «... هم پدر خودته»: ۱۷۲
 «همه‌اش تقصیر آنهاست»: ۲۲۹
 «همه‌اش تقصیر اونه»: ۲۶۱
 «همه‌اش تقصیر توست»: ۱۰۳، ۱۶۰، ۱۶۹
 ۱۷۲، ۱۷۳-۱۷۴
 «هیچکس دردی را که من کشیدم نمی‌فهمه»: ۲۵۵
 «بالغ»:
 آزاد شده: ۷۸-۷۶، ۱۵۵، ۳۱۸
 ارزیابی احتمالات: ۴۵-۴۶، ۷۸
 امکان تغییر در آن: ۸۳
 در ازدواج: ۱۷۰-۱۵۹، ۱۷۶-۱۷۹
 در اطفال عقب افتاده: ۲۱۶-۲۱۸
 در بچه مدرسه: ۲۰۰، ۲۰۲
 در تصمیم‌گیری: ۷۴-۷۲، ۷۷-۷۸، ۱۱۶-۱۱۹
 در دورهٔ ماقبل بلوغ: ۲۰۴-۲۰۵
 در رفتار متقابل: ۱۱۳-۱۱۹، در رفتار متقابل
 متقاطع: ۱۱۰-۱۴۴
 در مادر: ۱۹۲
 در شخصیت «شیدا - افسرده»: ۱۳۳-۱۳۸
 در فرزند خوانده: ۲۰۷-۲۱۹
 سرنخهای جسمی و لفظی: ۸۸
 طرد شده، یا بیماری «روان‌پریش»:
 ۱۲۹-۱۲۲، تصویر: ۱۳۰
 ظهور آن در ده ماهگی: ۴۱-۴۰، تصویر: ۴۲
 «کمپیوتر محاسبهٔ اطلاعات»: ۴۶-۴۳، ۴۸-۴۷
 در معالجات روانکاوی: ۲۵۰
 منابع اطلاعات او: ۴۴-۴۳، تصویر: ۴۴
 و صبر و ایمان: ۷۰
 و صمیمیت: ۱۵۶
 و عکس‌العمل‌های «غیر بالغ»: ۴۶
 و وقت‌گذرانی: ۱۴۸
 «بالغ» آلوده شده بوسیلهٔ کودک: ۱۲۹-۱۲۶،
 تصویر: ۱۲۷
 «بالغ آلوده شده بوسیلهٔ والد: ۱۲۶-۱۲۴، تصویر:
 ۱۲۵
 «بالغ - بالغ»، رفتار متقابل: ۹۲، تصویر: ۸۷
 «بالغ - والد»، رفتار متقابل: ۱۰۱، تصویر ۱۰۱
 بانی و کلاید: ۳۲۴
 «باید» و «نباید»:
 کلمات «بالغ»: ۲۷۴
 کلمات «والد»: ۸۷، ۲۷۴
 بتلهایم، برونو: ۲۱۳، نقل قول از او: ۲۱۴-۲۱۳
 برگسون، هانری: ۸۱-۸۲
 برن، اریک:
 بازیهای که مردم می‌کنند: ۲۵، ۱۴۹، ۱۵۳،
 ۱۸۶، ۲۹۸
 تعریف او از بازیها: ۶۹-۶۸، ۱۴۹-۱۵۰،
 ۱۵۴-۱۵۱، ۲۸۷
 تعریف او از رفتار متقابل: ۲۹
 تعریف او از فعالیتها: ۱۴۶
 تعریف او از وقت‌گذرانیها: ۱۴۷-۱۴۶
 مثال کلاسیک او از رفتار متقابل متقاطع:
 ۱۰۳-۱۰۲
 ملاحظات او در مورد «والد - بالغ - کودک»:
 ۲۷-۲۸

- نقل قول از او: ۲۷، ۶۸-۶۷، ۱۴۷-۱۴۶، ۱۴۹-۱۵۰، ۲۹۸
- و تحلیل رفتار متقابل: ۲
- برندن، ناتانیل (نقل قول از): ۲۷۲
- بوهر، مارتین، ۲۲۳، ۲۸۹
- بون پانسیر، لوییجی (نقل قول از): ۲۰۰
- بونهافر، دیتریک: ۲۸۹، نقل قول از او: ۱۷۴
- «بیمار - پرستار، رفتار متقابل: ۱۰۴، تصویر: ۱۰۴
- «بیمارستان روانی»: ۴۷-۴۶
- پایک، جیمز (نقل قول از): ۲۳۵-۲۳۴، ۲۹۳
- پدر، نقش او در آبستنی: ۱۹۱-۱۸۸
- پدر بزرگ و مادر بزرگ، «والده‌شان: ۲۲۶
- پدر و پسر، رفتار متقابل: ۱۰۶، تصویر: ۱۰۶
- پرنتیس، وارن: ۲۰۲
- پنفیلد، وایلد: ۳۴، ۵۲
- مطالعات او با سوزن الکترونیکی: ۱۸-۱۱، ۳۶-۳۷، ۱۹-۲۰
- پیاژه، ژان: ۵۹، ۱۳۴، نقل قول از او: ۵۶
- پیش‌نویس زندگی: ۶۰
- تبعض نژادی (تعصب): ۷۳، تصویر: ۷۶
- و خشونت: ۳۱۶
- تجربه دینی: ۲۹۹-۲۹۰
- تحلیل پیش‌نویس زندگی: ۶۰
- تحلیل رفتار متقابل: ۲، ۸۵-۱۱۹، به رفتارهای متقابل نیز رجوع شود.
- آزادی انتخاب به عنوان هدف: ۷۷-۷۶
- ابداع آن توسط برن: ۲
- استفاده از آن: ۵
- برای بچه کتک خورده: ۲۱۲
- برای بچه مدرسه: ۲۰۲-۲۰۰
- برای پدر و مادر در انتظار فرزند: ۱۹۳-۱۸۷
- برای دوره ماقبل بلوغ: ۲۰۶-۲۰۴
- برای زوجها: ۱۷۳-۱۷۱، ۱۷۶-۱۷۵
- برای طفل عقب افتاده: ۲۲۱-۲۱۴
- برای والدین: ۳۲۳
- زبان آن: ۲، ۳، ۲۲، ۲۴، ۲۶-۲۵، ۲۵۲، ۳۰۴-۳۰۵
- و تشخیص: ۲۸۵-۲۷۸
- و دین: ۲۹۰
- و رفتارهای متقابل بین‌المللی: ۳۱۶-۳۱۵، ۳۱۷-۳۲۰
- مدت زمان لازم برای آن: ۲۵۶-۲۵۵
- معالجه گروهی: ۲۵۹-۲۵۶
- در مقایسه با معالجه روانکاوی: ۲۵۰
- در مقایسه با «واقعیت درمانی»: ۳۰۵-۳۰۳
- موقعی که لازم می‌شود: ۲۷۸-۲۶۸
- و میل به تغییر: ۸۸
- تحلیل روزافزون، یا «دق»: ۵۶
- ترس:
- در کودک: ۳۲۶
- «سه سالگی»: ۷۵
- و وهم: ۱۲۴-۱۲۳
- ترویلاد، التون (نقل قول از): ۷۷، ۸۳-۸۲، ۲۱۱-۲۰۹، ۲۷۶-۲۷۵، ۳۱۶
- تسلسل علت و معلولی: ۸۰
- تعصب، در آلودگی «بالغ»: ۷۵، ۱۲۲، تصویر: ۷۶
- تغییر: ۸۳-۷۱
- دلایل خواستن آن: ۷۹-۷۸
- و اختیار: ۸۳-۸۰
- تلویزیون، و خشونت: ۳۶، ۱۸۷-۱۸۶، ۳۲۲
- تورنیر، پل: ۲۸۷
- تیار دو شاردن، پیر (نقل قول از او): ۲۷۹، ۲۸۲، ۲۹۱، ۳۰۲، ۳۲۸
- تیلش، پل: ۲۸۴، نقل قول از او: ۲۸۶، ۲۸۷، ۲۹۲، ۲۹۳، ۲۹۸-۲۹۷
- جنگ:
- از دید بچه‌ها: ۱۸۷-۱۸۶
- و اخلاق: ۳۲۰، ۳۲۷-۳۲۶
- جیکوبسون، آورو (نقل قول از): ۲۶۳
- جسمان، کاریل: ۶۵
- چین کمونیست: ۳۰۹

- دختر جوان، در رفتارهای متقابل: ۱۰۷، تصویر:
۱۰۷ حق انتخاب: ۷۶
- دکتر و بیمار، در رفتارهای متقابل: ۱۰۴-۱۰۵، تصویر:
۱۰۵ خروشچف، نیکیتا: ۳۱۶
- دموکراسی: ۳۲۷ خلاقیت: ۴۷-۴۸
- دورانت، ویل: ۱۷۸، نقل قول از او: ۸۱-۸۲، ۳۰۵ خواب و رؤیا: ۵۲-۵۵
- دیزرائیلی، بنجامین: ۱۴۴ «خوب بودن»، وضعیتهای آن:
- دین: «تو خوبی اگر»: ۲۸۶
- اعتراف در: ۲۸۷ «ما خوب هستیم - شما خوب نیستید»: ۲۸۸
- مفهوم خداوند: ۲۹۰-۲۹۴ «من خوب نیستم - شما خوب نیستید»:
- و گناه: ۲۸۳-۲۸۵ ۶۴-۶۲، ۱۹۴، ۲۸۳
- راجرز، ویل (نقل قول از او): ۱۸۷ «من خوب نیستم - شما خوب هستید»: ۵۱
- راجرز سنت جان، آدل (نقل قول از): ۱۱۶، ۳۰۲ ۶۰-۵۶، ۱۹۳، ۲۸۴
- راسل، برتراند (نقل قول از): ۹۶، ۱۱۵ و ارزشهای اخلاقی: ۲۸۴
- ۲۲۵-۲۲۴، ۲۷۳-۲۷۴، ۲۸۰ در ازدواج: ۱۶۵
- رفتار متقابل: در بچه مدرسه: ۲۰۰
- «بالغ - بالغ»: ۹۲، تصویر: ۹۲ «من خوب نیستم و درباره شما مطمئن
- «بالغ - والد»: ۱۰۱، تصویر: ۱۰۲ نیستم»: ۱۳۵
- «کودک - بالغ»: ۱۰۱-۱۰۰، تصویر: ۱۰۱ «من خوب هستم تا آنجا که بتوانم»:
- «کودک - کودک»: ۹۸-۹۶، تصویر: ۹۴ ۲۹۴
- ارزشهای «والد» و «بالغ» در: ۹۸-۹۶ «من خوب هستم - شما خوب نیستید»:
- «کودک - والد»: ۹۸، تصویر: ۹۹ ۶۶-۶۴، ۱۹۴، ۲۸۳
- مستقاطع: ۱۱۴-۱۰۲، تصاویر: ۱۰۹-۱۰۲، «من خوب هستم - شما خوب هستید»:
- ۱۱۱، ۱۱۲ ۶۶-۷۰
- متمم (یا موافق): ۹۱، مثالها: ۱۰۱-۱۰۰ اساس صمیمیت: ۱۵۷-۱۵۵
- ۱۱۳-۱۱۴ در ارزشهای اخلاقی: ۲۸۱
- مضاعف: ۱۱۰، تصویر: ۱۱۱ در ازدواج: ۱۶۶
- «والد - کودک»: ۹۸، تصویر: ۹۹ در اطفال عقب افتاده: ۲۲۰-۲۱۸
- «والد - والد»: ۸۹، ۹۳-۹۶، تصویر: ۸۹ در بیمار «روان پریش»: ۱۳۲-۱۳۰
- یک واحد علمی: ۲۱ در دین: ۲۸۸-۲۸۶، ۲۹۸-۲۹۶
- روابط جنسی در دوران بلوغ: ۲۳۲-۲۳۴ در مسائل بین المللی: ۳۲۸
- روان پریش: ۱۳۲-۱۲۹ خیالات: ۱۲۳
- روانکاوی: داروهای مخدر، در معالجات روانکاوی: ۱۳۲
- به تعریف فروید: ۹ ۱۳۸
- واژه‌های آن: ۳-۵ دختر بچه، در رفتارهای متقابل: ۱۰۴-۱۰۹
- تصویر: ۱۰۷، ۱۰۸

- روش «بازی - درمانی»: ۱۸۳-۱۸۴
ریاضیات جدید: ۹-۱۱
ضد «پیش‌نویس»: ۶۰-۶۱
ضربه عصبی (بیماری): ۲۶
زایمان، اختلال روحی پس از آن: ۸۸-۸۹
زمان:
و تکامل بشر: ۲۹۹-۳۰۰
و خاطر: ۱۷
زمان ساخت گرفته: ۱۴۴-۱۴۶، ۱۵۴-۱۵۶
سارتر، ژان پل: ۲۷۶
سارتون، جورج (نقل قول از): ۱۵۴
سازمان ملل متحد: ۳۱۵، ۳۲۵
سرنخها: ۸۵-۸۹
«بالغ»: ۸۸
«کودک»: ۸۷
«والد»: ۸۶-۸۷
سقراط: ۷۵-۷۶
سلاوسون، س. ر. (نقل قول از): ۲۵۷-۲۵۸
سوارید، اریک (نقل قول از): ۳۰۹
سوارید، اریک (نقل قول از): ۳۰۹
سولیوان، هاری: ۵۷، ۵۹-۶۰
سیاهپوستان:
ازدواج با سفیدپوستها: ۲۳۱-۲۳۲
تبعیض علیه: ۷۲، تصویر: ۷۶
و شورشهای واتس: ۳۱۷
سیستم اخلاقی: ۲۷۱-۲۷۲
شاترمن، لئونارد: ۲۵۹
شخص بی‌وجدان: ۱۲۶-۱۲۹
شخص تحت تسلط «وظائف زندگی»: ۱۲۵-۱۲۶
شخصیت «شیدا - افسرده»: ۱۳۲-۱۳۸
شرر، یل (نقل قول از): ۱۶۵
شوایتزر، آلبرت: ۲۷۷
شوپلر: ۶۳
شوگ الکتریکی: ۱۳۲، ۱۳۸
صمیمیت: ۱۵۵-۱۵۷
طرد: ۱۲۴
طلاق: ۲۱۱، ۱۶۸
عبوس همیشگی: ۱۳۸-۱۳۹
علت و معلول: ۸۰-۸۲
«فرامن» به تعریف فروید: ۸
فرانک، جروم د.: ۲۵۵، ۳۱۰
فرانکل، ویکتور: ۲۷۴
فرانکور، رابرت تی. (نقل قول از): ۲۹۹-۳۰۰
فرزند خوانده: ۲۰۷-۲۱۱
فروم، اریش: ۱۶۹، نقل قول از او: ۱۱۸-۱۱۷
فروم - رایشمن، فریدا: ۱۳۵
فروید، زیگموند: ۳، ۵۵، ۲۹۰
اختلاف آدلر با او: ۵۹
تعریف او از روانکاوی: ۹
تعریف او از «من»، «فرامن» و «نهاد»: ۸
مسئله اختیار و تئوری او: ۸۰
فعالیتها: ۱۴۵، ۱۴۶، ۱۵۶
فولبرایت، سناتور ویلیام: ۳۰۷، ۳۱۰
«قانون طلانی»: ۲۷۳-۲۷۴
قتل: ۳۲۳
کابلان، جerald (نقل قول از): ۱۸۹، ۱۹۱
کاکس، هاروی (نقل قول از): ۲۹۶
کالینیون، جوزف (نقل قول از): ۲۷۶-۲۷۷
کراشاو، رالف (نقل قول از): ۳۱۳-۳۱۰
کسی که بازی نمی‌کند: ۱۲۶-۱۲۵
«کلینیک راهنمایی کودک»: ۱۸۳
کمپ، هنری: ۳۲۳
کمونیسیم: ۳۱۹
کناره‌گیری: ۱۴۵

- کندی، جان اف.، ترور او: ۲۷۷
 کندی، رابرت، قتل او: ۳۲۲
 کوبی، لارنس اس.: ۱۹، ۵۷-۵۸، ۷۶-۷۷
 «کودک»: ۳۶-۴۰، تصویر: ۳۷
 آلوده شدن «بالغ» بوسیله آن: ۱۲۳-۱۲۴
 ۱۲۶-۱۲۹، تصاویر: ۱۲۲، ۱۲۷
 اطمینان می‌خواهد: ۷۷
 تسکین فوری می‌خواهد: ۷۰
 در ارتباط کودک - والد: ۱۸۵، ۱۹۷-۱۹۳
 در ازدواج: ۱۶۶-۱۵۹، ۱۶۷-۱۶۶، ۱۷۹-۱۷۳
 در بچه عقب افتاده: ۲۱۹-۲۱۳
 در بچه کتک خورده: ۲۱۲-۲۱۱
 در بچه مدرسه: ۲۰۳-۲۰۰
 در تصمیم‌گیری: ۷۸-۷۷
 در دوره ماقبل بلوغ: ۲۰۶-۲۰۳
 در دین: ۲۹۰-۲۸۵، ۲۹۲-۲۹۶
 در رفتارهای متقابل: ۱۱۷-۱۱۳، متقاطع: ۱۲۲-۱۰۴
 در زوج صمیمی: ۱۵۵
 در شخصیت شیدا - افسرده: ۱۳۸-۱۳۳
 در معالجات روانکاوی: ۲۵۱-۲۵۰
 در ناراحتی روحی «پس - از - زایمان»: ۱۸۹
 در نوجوانان: ۲۲۹-۲۲۳، ۲۴۸-۲۳۵
 سرنخهای جسمانی و لفظی: ۸۸، ۲۶۲
 طرد شده: ۱۲۶-۱۲۵
 غیرخوب: رجوع شود به وضعیت غیر خوب.
 و ارزشهای اخلاقی: ۲۸۳-۲۸۰
 و «بالغ» طرد شده: ۱۳۲-۱۲۹، تصویر: ۱۳۰
 و خشونت: ۳۲۳-۳۲۲
 و مسائل اجتماعی: ۳۰۹، ۳۲۲-۳۲۰، ۳۲۶
 کوک، فرد جی. (سرزمین فاسد): ۳۱۰
 کوماروفسکی، میرا (نقل قول از): ۲۲۷
 گالدستون، ریچارد (نقل قول از): ۱۵۰
 گروه، معالجه از راه آن: ۲۶۸-۲۵۶
 گسل، آرنولد، و فرانسیس ایلگ (نقل قول از): ۴۱، ۱۸۶-۱۸۵
 گلاس، ویلیام (واقعیت‌درمانی): ۳۰۴-۳۰۳
 گناه:
 و اعتراف: ۲۸۸-۲۸۶
 ذاتی: ۲۸۵-۲۷۳
 گورمان، مایک (نقل قول از): ۵-۴
 لانگ‌فلو، هنری (نقل قول از): ۳۱۸
 لیری، دکتر تیموتی: ۲۲-۲۲
 لینتون، رالف (نقل قول از): ۲۷۴
 لینکلن، آبراهام: ۳۲۱
 ماداگاسکار، کشتن کودکان: ۲۷۹
 مادر:
 در رفتار متقابل: ۱۰۴، ۱۰۶، ۱۰۷-۱۰۵،
 تصاویر: ۱۰۸-۱۰۵
 و اختلال روحی «پس - از - زایمان»: ۱۹۱-۱۸۹
 و کودک: ۱۹۳-۱۹۲
 مادربرزرگ، وضعیت او: ۱۹۳
 مارکس، دنیس، آموزش «والد - بالغ - کودک» به
 اطفال عقب افتاده: ۲۲۱-۲۱۲
 مالک، شارل (نقل قول از او): ۳۲۵
 متقاطع، رفتار متقابل: ۱۱۴-۱۰۲، تصاویر:
 ۱۰۹-۱۰۲، ۱۱۱، ۱۱۲
 متمم، رفتارهای متقابل: ۹۲-۹۱، ۱۱۴-۱۱۳
 مراسم: ۱۴۶-۱۴۵
 مرتون، تامس (نقل قول از): ۳۲۱
 مرحله عصبی: ۷۷-۷۶
 مزلو، آبراهام (نقل قول از): ۲۶۵
 مسائل اجتماعی، و رفتار متقابل «والد - بالغ -
 کودک» و دین: ۲۸۹-۲۸۸
 معالجات روانکاوی:
 در ازدواج: ۱۷۲-۱۷۱
 در اطفال: ۱۸۴-۱۷۳
 در اطفال عقب افتاده: ۲۱۵-۲۱۳
 در مقایسه با تحلیل رفتار متقابل:
 ۲۵۲-۲۵۰

- مقاومت در برابر معالجه: ۲۵۱
مکتب رفتار اجتماعی: ۸۰
ملویل، هرمان (نقل قول از): ۲
«من» به تصور فروید: ۳، ۸
منکن، اچ. ال. (نقل قول از): ۱۷۷
منینجر، کارل (نقل قول از): ۲۵۳
موآم، سامرست (نقل قول از): ۷
مولکول RNA: ۲۰
میلر، آرتور:
و خشونت: ۳۲۲
و نمایش بعد از سقوط: ۱۷۴
میلگرام، استانی: ۳۱۱
میمون، در آزمایشها: ۱۲۸-۱۲۹
میهن پرستی: ۳۰۸
- نثار کردن، در بالغ: ۱۱۷-۱۱۸
نوازش:
اساس وضعیتهای زندگی: ۵۹-۶۴
اهمیت آن برای نوزاد: ۵۵-۵۸
در رفتارهای متقابل «کودک - کودک»: ۹۶
و زمان ساخت گرفته: ۱۴۴
«نهاد»، به تعریف فروید: ۸
- واتس، آلن (نقل قول از): ۲۰۵
واتس، لوس آنجلس (شورشهای): ۳۱۷
واقعیت:
و تصمیم گیری: ۲۷۰-۲۷۱
و گذشته: ۲۷۱، ۳۰۳
واقعیت درمانی: ۳۰۳-۳۰۵
«والد»: ۳۰-۳۶، تصویر: ۳۰
در آبستنی: ۱۸۸-۱۹۰
در ارتباط والد - فرزند: ۱۸۵، ۱۹۷-۱۹۳
در ازدواج: ۱۶۶-۱۶۸، ۱۶۸، ۱۷۰، ۱۷۵، ۱۷۷-۱۷۸
در بچه عقب افتاده: ۲۱۶-۲۲۱
در بچه کتک خورده: ۲۱۱
در بچه مدرسه: ۲۰۰
- در دکتر متخصص زنان: ۱۹۱
در رفتارهای متقابل: ۱۱۷-۱۱۳، متقاطع:
۱۱۴-۱۰۴
در زوج صمیمی: ۱۵۵
در شخصیت «شیدا - افسرده»: ۱۳۴-۱۳۳
در معالجه روانکاوی: ۲۵۱
در نوجوانان: ۲۲۳-۲۲۲، ۲۳۸، ۲۴۶-۲۴۲
سرنخهای جسمانی و لفظی: ۸۷-۸۶، ۲۶۲
طرد شده، در «بالغ» آلوده شده بوسیله
کودک: ۱۲۹-۱۲۶، تصویر: ۱۲۷
منبع اطلاعات: ۷۶-۷۲، «بالغ» امتحان
می کند: ۴۶-۴۳، تصویر: ۴۵-۴۴
و ارزشهای اخلاقی: ۲۷۲، ۲۸۰-۲۷۸، ۲۸۵
و «بالغ» آلوده شده: ۱۲۶-۱۲۵، تصویر:
۱۲۵
و «بالغ» طرد شده: ۱۳۲-۱۲۹، تصویر: ۱۳۰
و دین: ۲۹۰-۲۸۵، ۲۹۴-۲۹۲
و مسائل اجتماعی: ۳۰۹، ۳۲۱-۳۱۵
و میهن پرستی: ۳۰۹-۳۰۷
«والد - بالغ - کودک»: ۲۹، تصویر: ۲۹
در ازدواج: ۱۸۱-۱۵۹
در تصمیم گیری: ۷۸-۷۱
در رفتار متقابل: ۱۱۹-۸۵
سرنخهای جسمی و لفظ: ۸۹-۸۵
و ارزشهای اخلاقی: ۳۰۵-۲۶۹
و بازیها: ۱۵۴-۱۵۳
و بچه ها: ۲۲۱-۱۸۱
و بچه عقب افتاده: ۲۲۱-۲۱۳
و بچه کتک خورده: ۲۱۳
و بچه مدرسه: ۲۰۳-۲۰۰
و پدر و مادر منتظر فرزند: ۱۹۲-۱۸۷
و دوره بلوغ: ۲۴۸-۲۲۳
و دوره ماقبل بلوغ: ۲۰۵
و دین: ۲۹۹-۲۸۵
و فرزندخوانده: ۲۰۹
و مسائل اجتماعی: ۳۲۸-۳۰۷

- «والد - والد»، رفتارهای متقابل: ۸۹، ۹۵-۹۳، وضعیت «غیر خوب»
- تصویر: ۸۹
- والدین: ۱۸۱-۱۸۲
- در «کلینیک راهنمایی کودک»: ۱۸۳
- منتظر فرزند، راهنمایی برای: ۱۸۷-۱۹۰
- و بچه عقب افتاده: ۲۱۳
- و بچه کمتک خورد: ۲۱۱-۲۱۲
- و بچه مدرسه: ۲۰۱
- و فرزند خوانده: ۲۰۷-۲۱۱
- و کودک در دوره ماقبل بلوغ: ۲۰۵-۲۰۶
- و نوجوانان: ۲۲۴-۲۲۵
- «والد - بالغ - کودک» برای: ۱۸۸-۱۹۷
- وایتهد، آلفرد نورث:
- تعریف برتراند راسل از او: ۱۱۵
- نقل قول از او: ۱۳۸
- «بازی کردن» به عنوان تسکین: ۶۸-۶۹، ۱۵۰
- «پسر بد»: ۶۱
- در ازدواج: ۱۵۹، ۱۶۱، ۱۶۴، ۱۷۰-۱۶۹
- در بچه عقب افتاده: ۲۱۳
- در بچه مدرسه: ۲۰۰-۲۰۲
- در بچه‌های طلاق: ۲۱۱
- در پیوند «والد - کودک»: ۱۹۳-۱۹۴
- در دین: ۲۸۷
- در رفتارهای متقابل: ۱۰۰، ۱۰۳، ۱۱۱-۱۰۹
- در فرزند خوانده: ۲۰۷، ۲۰۹
- در «کودک»: ۴۰-۳۸، ۴۴، ۴۶، ۵۱
- در مسائل بین‌المللی: ۳۱۷-۳۱۹
- در معالجه روانکاوی: ۲۶۳، ۲۶۴-۲۶۶، ۲۶۸
- در معالجه گروهی: ۲۶۲