



باغی که بهشت نیست

مفاهیم روان درمانی پویایی در زندگی

WHEN THE GARDEN ISN'T EDEN
BY ANNE J ADELMAN, KERRY L MALAWISTA,
AND LINDA KANEFIELD
COPYRIGHT © 2022 COLUMBIA UNIVERSITY
PRESS
THIS PERSIAN EDITION IS A COMPLETE
TRANSLATION OF THE U.S. EDITION,
SPECIALLY AUTHORIZED BY
THE ORIGINAL PUBLISHER, COLUMBIA
UNIVERSITY PRESS.

Persian translation © Borj Books, 2026
Borj Books is a division of Houpaa Publication.

.....
نشر برج در چارچوب قانون بین‌المللی حق انحصاری نشر اثر
(Copyright) امتیاز انتشار ترجمه‌ی فارسی این کتاب را در سراسر
دنیا با بستن قرارداد از ناشر آن خریداری کرده است.

انتشار و ترجمه‌ی این اثر به زبان فارسی از سوی ناشران و مترجمان
دیگر مخالف عرف بین‌المللی و اخلاق حرفه‌ای نشر است.

باغی که بهشت نیست

مفاهیم روان درمانی پویایی در زندگی

کری ال. مالوایستا، لیندا جی. کنفیلد، آن جی. آدلمن

ترجمه‌ی شیرین کریمی

سرشناسه: مالاویستا، کری ال، ۱۹۶۰-م.

Malawista, Kerry L., 1960-

عنوان و نام پدیدآور: باغی که بهشت نیست، مفاهیم روان‌درمانی

پویشی در زندگی/نویسندگان کری ال. مالاویستا، لیندا جی.

کنفیلد، آن جی. آدلمن؛ ترجمه‌ی شیرین کریمی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات برج، ۱۴۰۵.

مشخصات ظاهری: ۲۳۲ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۶۹۶-۸۱-۵

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: When the garden isn't Eden: more

psychodynamic concepts from life.

عنوان دیگر: مفاهیم روان‌درمانی پویشی در زندگی.

موضوع: قصه‌گویی -- جنبه‌های روان‌شناسی

Storytelling -- Psychological aspects

روان‌شناسی -- سرگذشت‌نامه‌نویسی

Psychology -- Biographical methods

خودشناسی، Self-perception

شناسه افزوده: کنفیلد، لیندا

شناسه افزوده: Kanefield, Linda

شناسه افزوده: آدلمن، آن جی، ۱۹۶۱-م.

شناسه افزوده: Adelman, Anne J., 1961-

شناسه افزوده: کریمی، شیرین، ۱۳۶۲-، مترجم

رده‌بندی کنگره: BF۳۹/۴

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۲

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۹۷۲۱۲۷۱

باغی که بهشت نیست

مفاهیم روان‌درمانی پویشی در زندگی

نویسندگان: کری ال. مالاویستا، لیندا جی. کنفیلد،

آن جی. آدلمن

مترجم: شیرین کریمی

ویراستار: یانار بینش‌پور

تصویرگر جلد: احسان همتی‌فراز

طراح گرافیک جلد: امیرحسین میرطالبی

صفحه‌آرا: عاطفه حاتمی

ناظر چاپ: سینا برازوان

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۵

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۶۹۶-۸۱-۵



آدرس: تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، خیابان روانمهر،

بعد از دانشگاه، پلاک ۴۸، طبقه‌ی اول

کد پستی: ۱۳۱۵۶۵۳۴۹۱ | تلفن: ۰۲۱-۹۱۲۰۰۴۰۲

• همه‌ی حقوق چاپ و نشر انحصاراً برای نشر برج محفوظ است.

• نشر برج شاخه‌ی بزرگ‌سال نشر هوبا است.

• استفاده از متن این کتاب، فقط برای نقد و معرفی و در قالب بخش‌هایی از آن، مجاز است.

کری ال. مالاوایستا نویسنده و روان‌کاو ساکن پوتوماک، مریلند است. او به‌عنوان تحلیلگر آموزشی و ناظر با انجمن فرویدی معاصر همکاری دارد و در برنامه‌های روان‌شناسی و مددکاری اجتماعی نیز تدریس کرده است. او در مقام نویسنده، مقاله‌ها و نوشته‌هایی در نشریاتی مانند نیویورک تایمز، واشنگتن پست، بالتیمور سان و بوستون گلوب منتشر کرده و نامزد جایزه‌ی پوشکارت نیز بوده است. از آثار او می‌توان به دامن توتو را می‌پوشم و به روانکای می‌روم و داستان‌های دیگر، درمانگر سوگوار و با ماه دیدار کن اشاره کرد.

کری ال. مالاوایستا
Kerry L Malawista



فهرست

- ۱۱ پیشگفتار
- ۱۷ **بخش اول: فکرهای بالینی**
- ۱۹ فصل ۱: باغی که بهشت نیست
- ۲۵ فصل ۲: تجربه‌ی ماورایی
- ۳۷ فصل ۳: دینگ
- ۴۹ فصل ۴: چی توی سرت می‌گذرد؟
- ۶۱ فصل ۵: سه روز دیگر
- ۷۱ **بخش دوم: رشد**
- ۷۳ فصل ۶: یک چیزی زیر تخت مخفی شده
- ۸۱ فصل ۷: نوار بخیه‌ی پروانه‌ای
- ۹۰ فصل ۸: نجات سويفتی
- ۱۰۲ فصل ۹: خیانت
- ۱۱۲ فصل ۱۰: حالت جامد
- ۱۲۳ **بخش سوم: شنیدنِ درمانی**
- ۱۲۵ فصل ۱۱: گریه‌ی گم‌شده
- ۱۳۴ فصل ۱۲: نیروی سرمست‌کننده
- ۱۴۳ فصل ۱۳: عبور از درگاه
- ۱۴۹ فصل ۱۴: کفش‌های زشت
- ۱۵۷ فصل ۱۵: لیموزین سواری

۱۶۷	بخش چهارم: گذارها و چالش‌ها
۱۶۹	فصل ۱۶: باورم نمی‌شود که این راست باشد
۱۷۷	فصل ۱۷: تمیزکردن اسطبل
۱۸۴	فصل ۱۸: از او خون بگیرید
۱۹۲	فصل ۱۹: روی یخ نازک
۲۰۰	فصل ۲۰: سوگواری مجازی
۲۰۸	نتیجه‌گیری: پل
۲۱۳	سپاسگزاری
۲۱۴	منابع و مراجع

این کتاب تقدیم می شود:

به رابرت وینر و شارون آلپروویتز به خاطر خلق شیوه های جدید در نوشتن.
کری ال. مالاویستا

به معلم زبان انگلیسی کلاس دهمم، خانم ویرجینیا کلاتر، که به من آموخت
چگونه درباره ی آن چیزی که می خوانم فکر کنم و چگونه درباره ی آن چیزی که
فکر می کنم بنویسم.

لیندا جی. کنفیلد

به یاد و خاطره ی فروشگاه اُسُئر، فروشگاه پدر و مادرم؛ در کودکی در آن جا یاد گرفتم
نخستین داستان هایم را با یک ماشین تحریر رویال دلوکس کوچک بنویسم.

آن جی. آدلمن

پیشگفتار

کِری ال. مالاویستا

وقتی داستان‌هایی را که درباره‌ی خودمان باور کرده‌ایم از دست می‌دهیم، چیزی فراتر از چند داستان را از دست می‌دهیم؛ ما خودمان را از دست می‌دهیم.

- لورن گاف، آرکادیا^۱

در سال ۲۰۱۷، شش سال پس از انتشار کتاب دامن توتو را می‌پوشم و به روان‌کاوی می‌روم و داستان‌های دیگر^۲، من و همسر در همایشی با موضوع روان‌کاوی و هنر در فلورانس ایتالیا شرکت کردیم. بعد از ظهر یکی از روزهایی که در یکی از آن کوچه‌های خلوت قرون وسطایی قدم می‌زدیم زنی با عجله از کنارمان رد شد، بعد مکثی کرد، به نقشه‌اش نگاهی انداخت و سپس به‌تندی از همان مسیر سنگ‌فرشی که ما هم در آن بودیم برگشت.

همین‌طور که نزدیک می‌شد، متوجه شدم کارت همان همایش را به‌گردن دارد. کارتم را به او نشان دادم و دعوتش کردم با ما همراه شود، چون داشتیم به همان سخنرانی می‌رفتیم.

همان‌طور که کنار هم راه می‌رفتیم، خودم را معرفی کردم. به زبان انگلیسی که به فرانسوی می‌زد جیغ‌زنان گفت: «وای، نویسنده‌ی

1. Lauren Goff, Arcadia

2. Wearing My Tutu to Analysis and Other Stories

توتو! من عاشق کتاب توتو هستم. در پاریس وقتی به دانشجوها درس می‌دهم از آن استفاده می‌کنم. این روایت‌ها بهترین روش آموزش‌اند. امیدوارم یکی دیگر بنویسید.»

حالا نوبت من بود که از هیجان جیغ بزنم. انگار این غریبه به من گفته بود فرزندانش را می‌شناسد و از استعدادهایشان تعریف کرده بود. خوش حال بودم که کسی از جایی به دوری فرانسه، این فرضیه‌ی ما را که روان‌درمانی و داستان اتحادی بی‌نقص شکل می‌دهند، درک کرده و قدرش را دانسته است.^۱ در پیشگفتار کتاب اول، درمورد اهمیت روایت‌ها نوشتم؛ این‌که چگونه تخیل را برمی‌انگیزند و ابزاری قدرتمند برای آموزش مفاهیم پیچیده‌اند. روایت‌ها، حتی ساده‌ترینشان، می‌توانند حامل حکمتی عمیق درباره‌ی ماهیت انسان باشند که تا مدت‌ها پس از شنیدنشان ذهن ما را به خود مشغول دارند.

باغی که بهشت نیست در ادامه‌ی کتاب توتو، مجموعه‌ای جدید از مفاهیم روان‌شناختی را در قالب روایت‌های شخصی و بالینی طرح می‌کند. گرچه این بار همکار و دوستان کاترین اندرسون نتوانست به ما بپیوندد، خوشبختانه از همکاری فوق‌العاده‌ی لیندا کینفیلد بهره‌مند شدیم.

در کتاب حاضر ما سه نفر روایت‌های کوتاه و تأملاتی را ارائه می‌دهیم که نحوه‌ی اندیشیدن و کار روان‌درمانگران را روشن می‌کنند. هر فصل را می‌توان در پرتوی مفاهیم و ایده‌های روان‌پویشی مهمی درک کرد که گویای اصالت نگرش ما هستند، هرچند گستره‌ی کاملی از تجربه‌های ما و دیگران نیستند. امیدواریم این مطالب حامل نوعی جهان‌شمولی باشند که خوانندگان بتوانند با آن ارتباط برقرار کنند و پذیرایش باشند.

ما روان‌کاوان باور داریم که روان‌کاوی، به‌ویژه در بحبوحه‌ی ناآرامی‌های فزاینده‌ی اجتماعی-سیاسی، همچنان دریچه‌ای بی‌مانند را به‌روی پیچیدگی ذهن انسان می‌گشاید. روان‌کاوی زبانی برای توصیف انگیزه‌های ناخودآگاه ارائه می‌دهد که زیربنای کنش‌ها، درک و دریافت‌ها و روابط ما با خود و دیگران است. ما

۱. وقتی از روان‌درمانی (psychotherapy) صحبت می‌کنیم، منظورمان تمام روان‌درمانی‌ها با رویکرد روان‌پویشی است و اصطلاحات روان‌کاو (analyst) و روان‌کاوی (analysis) را به‌موقعی محدود می‌کنیم که به‌طور مشخص به آن شیوه‌ی درمانی خاص اشاره داریم.

روان‌کاوان با اشتیاق از درخواست‌ها برای تغییر استقبال می‌کنیم و چالش شکستن رخوت تاریخی را می‌پذیریم. امیدواریم با بینشی شفاف‌تر و درکی دقیق‌تر کسانی را که در حاشیه‌اند مرئی کنیم و چیزی را نشان دهیم که آن‌ها را در حاشیه نگه داشته و امید ما این است که روایت‌های باغی که بهشت نیست خواننده را به تأمل درباره‌ی این مسائل وادارد و او را به این درک برساند که روان‌کاوی چه ارمغانی برای انسانیت ما به همراه دارد.

حس ما از خود، بیم‌ها و امیدهایمان و آنچه در روابطمان انتظارش را می‌کشیم، به روایت‌هایی که معرف هویت ما هستند شکل می‌دهند. انباشت این روایت‌ها، یعنی همین خاطرات روایی بر زندگی کنونی‌مان سایه می‌افکند و نسخه‌های جدیدی از احساسات و تعارض‌های قدیمی را پدیدار می‌سازد. این که اکنون چه کسی هستیم همواره تحت تأثیر چیزهایی است که از گذشته به یاد می‌آوریم و همچنین، تحت تأثیر چیزهایی که به یاد نمی‌آوریم. این ایده در نخستین روایت ما، «باغی که بهشت نیست»، طرح می‌شود. این روایت به این موضوع می‌پردازد که چگونه تجربه‌ای آسیب‌زا، نهفته در بدن و به دور از دسترس هشیاری آگاهانه یا زبان، می‌تواند همچنان به شیوه‌هایی غیرمنتظره بر ما تأثیر بگذارد.

ممکن است خاطرات را به فعلیت درآمدن مجدد اتفاقی که «واقعاً» افتاده و نیز، نوعی حقیقت بینداریم، اما درواقع این‌ها «حقیقت‌های شخصی» هستند؛ یادآوری‌هایی که با هر بار به یاد آوردنشان چیزی به آن‌ها اضافه یا از آن‌ها کم می‌شود. درواقع، ما هرگز نمی‌توانیم آنچه را که در گذشته در زمانی خاص تجربه کرده‌ایم به‌تمامی بازاییم. ممکن نیست بتوانیم شاهد بی‌خطای زندگی خود باشیم. ما ناخواسته مرتکب خطاهای برش زمانی می‌شویم، جزئیات مربوط به زمان‌های دیگر را به خاطراتمان می‌افزاییم یا دوره‌های زمانی را درهم می‌آمیزیم و خاطره‌ای را به زمانی دورتر منتقل می‌کنیم تا با روایتی که ساخته‌ایم سازگاری بهتری بیابد. از این رو، خاطرات بیش از آن‌که به یاد آورده شوند تصور می‌شوند. چنان‌که الیور ساکس^۲ (۲۰۱۳) عصب‌شناس و جستارنویس می‌گوید: «تنها حقیقت ما حقیقت روایی است.»

ما با حقیقت روایی پیوسته روایت‌های خود را بازتفسیر، بازآرایی و بازگو می‌کنیم تا با وضعیت عاطفی جاری‌مان همگام شویم یا آن‌ها را با آنچه در آن لحظه درست می‌پنداریم هماهنگ سازیم. این انعطاف‌پذیری حافظه، یعنی توانایی بازیابی خاطرات دردناک به‌روشی سازنده، بایسته‌ی تاب‌آوری است و امکان تغییر آینده را برای ما فراهم می‌آورد. یک روایت مشترک، به‌ویژه روایت تروما، در التیام‌یافتن ما مؤثر است.

کسانی که از رویدادهای آسیب‌زای زندگی و روابط مخرب رنج می‌برند معمولاً خاطراتی فسیل‌شده را در خود نگه می‌دارند؛ روایت‌های انعطاف‌ناپذیر و تغییرناپذیر رویدادهای غم‌انگیز و دردناک. این روایت‌ها البته، «واقعی» هستند، اما راحت‌بازبینی نمی‌شوند. در گذشته لنگر انداخته‌اند و هیچ گشایشی به‌روی زمان حال ندارند و مانع از فهم «خود» و عاملیت لازم برای رویارویی با آینده می‌شوند. در عوض، با پوسته‌ای سخت روایتی ثابت می‌سازند؛ روایتی فاقد گسست و انعطاف‌پذیری لازم برای دگرگونی و تغییر، و در نتیجه اکنون و آینده‌ی فرد به یک اندازه ایستا و فسیل می‌شود.

درمان روان‌پویشی بستر جست‌وجو و کشف این «حقایق» یا باورهای دیرینه و یافتن الگوها و پیوندها در آن‌ها را فراهم می‌سازد. در روان‌درمانی آغاز به فهم این موضوع می‌کنیم که چرا برخی روایت‌ها در ذهن باقی می‌مانند و برخی دیگر از یاد می‌روند. در بستر ارتباطی امن، با پرسشگری و درون‌کاوی درباره‌ی قطعه‌ها و پاره‌های پراکنده‌ی گذشته‌ی در یادمانده به خلق روایت‌های جدید و سالم‌تری از خود می‌پردازیم. در این صورت، روایت می‌تواند از این‌که فقط بگوید: «آن اتفاق وحشتناک بود و حرف دیگری برای گفتن نیست»، به روایتی غنی‌تر و دقیق‌تر تبدیل شود.

این‌جا کیفیت دگرگون‌ساز درمان نهفته است؛ فرصت بازنگری واقعی با شیوه‌ای جدید برای نگرستن به آنچه در زندگی فرد رخ داده. این بدان معنا نیست که گذشته واقعاً تغییر می‌کند یا نسخه‌ی جدید روایت با این جمله پایان می‌یابد که «تا ابد به خوبی و خوشی زندگی کردند». گرچه دانشمندان علوم اعصاب می‌گویند عمل ساده‌ی یادآوری خاطرات، ساختار ارگانیک مغز را تغییر می‌دهد، اما منظورشان فقط بازگویی خاطرات نیست. مغز از طریق فرایند بازنگری دوباره‌ی روایت‌های دردناک به یادمانده در زمان حال تغییر می‌کند؛ این کار به ما اجازه می‌دهد بینیم این خاطرات چگونه هنوز هم در زندگی و روابط فعلی ما به شکل‌های خودتخریب‌گرانه

تأثیر می‌گذارند. ما در روایتی گیر افتاده‌ایم و آینده‌ای را براساس آن تصور می‌کنیم یا انتظارش را داریم اما، با بازنگری گذشته امکان می‌یابیم آینده‌ای بسازیم که با آینده‌ی پیشینی که با آن محدود شده بودیم، متفاوت است. همان‌طور که تاب‌آوری افزایش می‌یابد، بیماران ما دیگر خاطراتشان را همچون روایتی ثابت که با نوعی واکنش عاطفی دردمند و آشنا در جای خود حک شده تعریف نمی‌کنند. ما با هم پیش می‌رویم و روایتی جدیدتر و غنی‌تر خلق می‌کنیم که به رشد می‌انجامد و نگرستن به «خود» را در جهان به‌روشی منعطف‌تر ممکن می‌سازد.

این کتاب را به چهار بخش تقسیم کرده‌ایم: «فکرهای بالینی»، «رشد»، «شنیدن درمانی» و «گذارها و چالش‌ها». دامنه‌ی بحث‌ها و گستره‌ی موضوعات در این بخش‌ها برای ارائه‌ی نمایی کلی از تفکر روان‌پویشی نیست. درواقع، این روایت‌های کوتاه دریچه‌ای می‌گشایند که از آن می‌توان جهان پیچیده و گیرای تفکر روان‌پویشی را نظاره کرد. امیدواریم وقتی با این روایت‌ها اشتیاق خوانندگان برانگیخته شد، الهام بگیرند و با مطالعه‌ی بیشتر به واکاوی‌شان ادامه دهند.

بخش نخست، «فکرهای بالینی»، مقدمه‌ای است بر مفاهیم بنیادی که در کتاب اول به آن نپرداخته‌ایم، ازجمله حافظه‌ی بدنی، همانندسازی فرافکنانه، ذهنی‌سازی، امر غریب و همانندسازی. البته یک روایت هرگز درمورد یک چیز نیست و این روایت‌های کوتاه به ما امکان می‌دهند به مفاهیم و اندیشه‌هایی بازگردیم که در کتاب اول درمورد آن‌ها بحث کرده‌ایم، مانند انتقال، فعلیت، و تفکر جادویی. مانند لحافی چهل تکه، هر روایت تکه‌ی دیگری می‌افزاید که درک ما را از چگونگی کارکرد ذهن ناخودآگاه عمیق‌تر می‌کند.

بخش دوم، «رشد»، شامل پنج روایت کوتاه درباره‌ی تجربه‌های رشدی رایج است که در آن اضطراب جدایی و رقابت خواهر و برادر بررسی می‌شود. دو روایت از این پنج روایت رویدادهایی دردناک و آسیب‌زا را بررسی می‌کنند که می‌توانند رشد را از مسیر خود خارج سازند و به سالمندی و آثار آن بر فرزندان بزرگ‌سال می‌پردازند.

بخش سوم، «شنیدن درمانی»، فضای بالینی را می‌کاود و به خواننده اطلاعاتی درباره‌ی نحوه‌ی شنیدن و تعامل روان‌درمانگر با بیماران ارائه می‌دهد - همدلی،

هماهنگی، زمان بندی، موقع سنجی، خیال پردازی، و حلاجی کردن^۱ - یعنی درباره‌ی پدیده‌هایی که در موفقیت درمان یا ایجاد اختلال در روند درمان نقش دارند. فصل آخر در این بخش، به خودافشاگری^۲ می‌پردازد. این روایت‌ها، روی هم رفته، فرایندهای قدرتمندی را درباره‌ی کار ما با بیماران آشکار می‌سازند.

بخش چهارم، «گذارها و چالش‌ها»، به تغییرات، فقدان‌ها و رویدادهایی می‌پردازد که همه‌ی ما، چه در جایگاه روان درمانگر و چه در جایگاه بیمار، در زندگی تجربه می‌کنیم. سه روایت را درباره‌ی سوگ منجمد، تجربه‌ی یک نوجوان از تجاوز جنسی مردی بالغ و تاب‌آوری ارائه می‌دهیم. دو فصل پایانی در این بخش، فصل‌های ۱۹ و ۲۰، به بحران‌های ملی کنونی ما می‌پردازند: همه‌گیری کووید ۱۹ و تحول شیوه‌ی رفتار ما با بیماران، دوستان، آداب عمومی و اهداف کوتاه‌مدت ما و هم‌زمان آغاز مواجهه‌ی جمعی ملت ما با تاریخ دیرپای نژادپرستی‌مان.

باغی که بهشت نیست، روایتگری و روان‌درمانی را درهم می‌آمیزد. ما از همه‌ی شما دانشجویان، پزشکان و خوانندگان کنجکاو دعوت می‌کنیم به ما بپیوندید و دنیای جذاب و پیچیده‌ی رشد و تجربه‌ی انسانی را از دریچه‌ی روان‌پویشی بنگرید. روایت‌های ما در جزئیات با هم تفاوت دارند، اما مضامین آشنایی دارند: ما عاشق می‌شویم، نفرت می‌ورزیم، حسرت می‌خوریم، می‌ترسیم، برای آنچه از دست داده‌ایم سوگواری می‌کنیم و برای آنچه در راه است شادمانی می‌کنیم.

بخش اول

فکرهای بالینی

فصل ۱

باغی که بهشت نیست

من و شوهرم با دوستانمان به تماشای مستند باغی که بهشت بود رفتیم؛ مستندی درباره‌ی پیروزی خیره‌کننده‌ی نیویورک نیکس بر لس‌آنجلس لیکرز در مسابقات قهرمانی ان‌بی‌ای. هیچ‌وقت طرف‌دار بسکتبال نبودم، برای همین فقط شناخت مبهمی از دو ستاره‌ی تیم، یعنی والت فریزر و بیل بردلی، داشتم. اما وقتی فیلم را تماشا می‌کردم برایم این پرسش پیش آمد که چگونه این «تیم رؤیایی»، بازیکنان سیاه و سفید شهر نیویورک را در دورانی که درگیری‌های نژادی و ناآرامی‌های سیاسی در جریان بود متحد کرد.

من و تماشاگران فیلم، همراه با طرف‌داران حاضر در مدیسون اسکوئر گاردن، هنگام تماشای تصاویر آرشیوی قهرمانی نیکس، تشویق می‌کردیم. بعد درست زمانی که تماشاگران با غرشی پیروزمندانه از جا جستند (نیکس با چهارده امتیاز برنده شد) ناگهان دچار حالتی شدم که فقط می‌توانم آن را چون ضربه‌ای به شکم و شوک تهوع‌آوری از وحشت توصیف کنم. جمعیت به کف‌زدن ادامه می‌داد و من مات‌ومبهوت در سکوت نشسته بودم. قلبم تند می‌زد و سعی می‌کردم این سنگینی و اندوه ناگهانی و توضیح‌ناپذیر را، که درست در لحظه‌ی پیروزی نیکس بر من چیره شده بود، درک کنم.

همهمه‌ی صداها‌ی هیجان‌زده ما را تا بیرون سالن همراهی کرد. شش نفری قدم‌زنان برای صرف شام به سمت رستورانی در همان نزدیکی به راه افتادیم. من

از بقیه عقب افتادم. اندوهی که بر من چیره شده بود همچنان مرا در بر گرفته بود. چنین غم طاقت فرسایی برایم نادر بود. این غم از کجا می آمد؟

در رستوران نشستیم و نوشیدنی و پیش غذا سفارش دادیم. سعی کردم بفهمم در سالن چه بر سرم آمده. میان حرف دوستانم پریدم و پرسیدم: «یادتان هست نیکس چه سالی قهرمان این بی ای شد؟»

یکی از دوستانم گفت ۱۹۶۹، دیگری حدس زد ۱۹۷۰ یا ۱۹۷۱. با شنیدن ۱۹۷۰ آیفونم را بیرون آوردم و عبارت «قهرمانی نیکس در این بی ای» را جست و جو کردم. تیتراژ «نیکس قهرمان شد!» به تاریخ ۸ مه ۱۹۷۰ ظاهر شد.

روز ۸ مه ۱۹۷۰، در حافظه ام حک شده. فردای مرگ مادرم بود. من نه ساله بودم. از ذهنم گذشت که جلوی در ورودی خانه ایستاده بودم و نسخه ای از روزنامه ی هشت مه برگزیده رکورد را در دست داشتم. بی تردید تیتراژ اول روزنامه بُرد نیکس بود، اما در قسمت پایین آن عکس بزرگی از اتومبیل استیشن فورد خانواده مان بود که در هم کوبیده و شیشه هایش خرد شده بود. همان لحظه بوی مست کننده ی صندلی های چرم شرابی رنگش هم به مشامم بازگشت. این نخستین اتومبیل نوی خانواده مان بود. یادم می آید آن لحظه احساس می کردم دارم به چیزی نگاه می کنم که نباید ببینم.

با بازگشت ذهنم به آن صبح، اکنون به یاد می آوردم آن روز زیرنویس عکس را خوانده بودم: «زنی در پالی سیدز پارک کشته و پسر خردسالش به شدت مجروح شد.» نمی خواستم «زنی»، یعنی مادرم، را در حالت مجالهِ داخل آکاردئونی غول پیکر که تمام هوای داخلش تخلیه شده بود تصور کنم.

همان لحظه یکی از خاله هایم آمد و به آرامی روزنامه را از دستم گرفت و گفت: «بهتر است این را نبینی.» اما من آن را دیده بودم. شرح عکس را خوانده بودم و بی شک، مغزم آن را کنار تیتراژ درشت بالای صفحه، «نیکس قهرمان شد!»، جای داده بود.

حالا که در رستوران به تلفنم نگاه می کردم فهمیدم حتماً تیتراژ برد معجزه آسای نیکس را دیده بودم، اما به آن توجه نکرده بودم. فیلم آن پیروزی به طرز غریبی کلید خاطره ی قفل شده ی مرگ مادرم شد. ده ها سال می شد که به اندازه ی آن روز در سالن سینما، احساس اندوه نکرده بودم. یا شاید هم نخستین بار بود.

مغزم تاریخ آن روز را می دانست، اما بدنم هنوز آن اندوه را می شناسد.

روان کاوان درباره‌ی حافظه‌ی بدنی می اندیشند

بدن چیزهایی می داند که ذهن از آن بی خبر است.

- ژاک لکوک^۱

وقتی هیچ کلمه یا تصویری برای روایتگری وجود ندارد، روایت در کجا زنده می ماند؟
راوی ما، هنگام تماشای صحنه‌ی پایانی فیلم باغی که بهشت بود، حسی جسمانی را تجربه می کند؛ ضربه‌ای به شکم و شوک تهوع‌آوری از وحشت، بی آن که روایت آگاهانه‌ای برای درک آن در ذهن داشته باشد. این لحظه حقیقتی پیچیده از فریبکاری مغز را به تصویر می کشد: خاطرات عاطفی می توانند دور از دسترس هشیاری آگاهانه، در بدن پنهان بمانند.

راوی تا پیش از جست و جوی تاریخ آن روز، متوجه نمی شود آن دو واقعه، یعنی مرگ مادرش و برد تیم نیکس، از نظر عاطفی در هم تنیده و با دو تیترو روزنامه، ردی جسمانی در او به جا گذاشته اند. شرح عکس را خوانده بودم و بی شک، مغزم آن را کنار تیترو درشت بالای صفحه، «نیکس قهرمان شد!»، جای داده بود. درد از دست دادن مادر در بدن راوی نهفته بود، اما او به خاطره‌ی روایی مرگ مادرش دسترسی آگاهانه نداشت.

دوره‌ی نهفتگی سرآغاز دوره‌ی رشد شناختی سریع است که از درک عاطفی کودک پیشی می گیرد. این دختر نُه ساله ظرفیت شناختی لازم را برای درک این موضوع دارد که مادرش در تصادف رانندگی وحشتناکی جان باخته است. اما این فانتزی قدرتمند که فرد محبوب او هنوز زنده است نوعی سپر روان شناختی در برابر درد تاب نیاوردنی و قطعیت این فقدان فراهم می کند.

در آن نخستین ساعات آسیب‌زا، ذهن کودکانی او توان درک فقدان سنگین مرگ مادرش را نداشت. به تعبیری، درد او به رویدادی هم‌زمان، و به لحاظ عاطفی گیرا،

یعنی پیروزی تیم نیکس چسبید. شدت عواطف مرتبط با این دو رویداد در بدن او نهفته ماند و در طول دوران رشدش، این دو رویداد به طریقی ناخودآگاه در قالب روایتی منسجم در هم ادغام شدند. همان طور که بسل وان در کولک^۱ (۱۹۹۶) می نویسد: «وقتی تروما ما را در هم می شکند، بدن همه چیز را به خاطر می سپارد» (۲۱۴).

تازمانی که او به تماشای فیلم ننشسته بود، طیف کامل عواطفش در دسترسش نبود و با خاطراتش ارتباطی نداشت. هنوز کلماتی برای این احساسات شدید تسلا ناپذیر وجود نداشت. این احساسات از هشیاری شناختی راوی ما پنهان مانده، ولی در بدنش حفظ شده بود. در پایان فیلم هنگامی که اندوهش بیدار شد، نمی توانست شدت واکنشش را توضیح دهد. جمعیت به کف زدن ادامه می داد و من مات و مبهوت در سکوت نشسته بودم. قلبم تند می زد و سعی می کردم این سنگینی و اندوه ناگهانی توضیح ناپذیر را، که درست در لحظه ی پیروزی نیکس بر من چیره شده بود، درک کنم.

راوی ما از قهرمانی نیکس در آن بی ای و نیز، از هم زمانی آن با مرگ مادرش خاطره ای آگاهانه ندارد. گرچه می توانیم تصور کنیم صبح فردای مرگ مادرش، هنگام برداشتن روزنامه، احتمالاً تیتراً ۸ مه را خوانده، اما پنجاه سال بعد در سالن سینما از شدت عواطفش غافل گیر می شود.

این لحظه دریچه ای به درک این موضوع می گشاید که روان ما چگونه از خاطرات دردناک اما قابل بازیابی محافظت می کند. همان طور که بدن پس از آسیب جسمانی به طور طبیعی خود را ترمیم می کند، ذهن نیز راه هایی برای بازسازی، اصلاح و تغییر شکل خاطرات آسیب زا دارد. ما با «برون سپاری» خاطره ای تحمل ناپذیر به شکل تنانه و غیرکلامی، بهتر می توانیم پیش برویم، به خودمان اجازه ی بهبود دهیم و در اندوه گرفتار نمانیم. درعین حال، همان طور که بدن ما محل زخم های جسمانی را با خود حمل می کند، رد زخم های عاطفی ما را نیز حفظ می کند. اگر فردی نتواند روایتی از رویدادهای آسیب زا بسازد که عواطف و تأملات را در هم بیامیزد، این رویدادها می توانند حیات عاطفی یا روابط او را به شیوه های مشکل ساز یا غیرمنتظره محدود کنند. نحوه ی بروز این مشکل در هر فرد به عوامل بسیار، از جمله ماهیت ژنتیکی و

سرشتی، پویایی‌های فرهنگی و خانوادگی و تجربیات زندگی بستگی دارد. برای درک بهتر نحوه‌ی ذخیره‌سازی خاطرات به آثار ادوآر کلاپارد^۱، عصب‌شناس سوئسی (۱۹۱۱) مراجعه می‌کنیم. او نشان می‌دهد هیجانات آسیب‌زا، در نبود هشیاری آگاهانه از وجودشان، در بدن ثبت می‌شوند. او بیماری را توصیف می‌کند که در پی آسیب مغزی، حافظه‌ی کوتاه‌مدتش را به کلی از دست داده بود. این زن هر روز طوری با دکتر دست می‌داد انگار نخستین بار است که با هم ملاقات می‌کنند. روزی دکتر [موقع دست‌دادن با بیمار] پونز کوچکی در دستش پنهان کرد. روز بعد کلاپارد با بیمارش احوال‌پرسی کرد و چنان‌که انتظار می‌رفت، بیمار به یاد نداشت که قبلاً او را دیده است. اما این بار وقتی کلاپارد دستش را دراز کرد، زن خود را عقب کشید و از دست‌دادن امتناع کرد. وقتی دکتر از او پرسید چرا دست نمی‌دهد، زن نمی‌توانست توضیحی بدهد، اما به طور غریزی می‌دانست باید از این کار پرهیز کند. بدن و غرایزش، و نیز ذهن و حافظه، داستان زندگی فرد را در خود دارند.

مارسل پروست در جلد هفتم و پایانی رمان در جست‌وجوی زمان از دست‌رفته، با عنوان زمان بازیافته، هنگام قدم‌زدن در خیابان‌های ناهموار پاریس از بازآفرینی او از قدرت حافظه‌ی عاطفی سخن (1981, 7:255). خاطرات عاطفی‌اش می‌نویسد می‌گوید که با یک محرک حسی، مانند بو، لمس، منظره یا صدایی آشنا برانگیخته می‌شود. واکنش بدنی حاد راوی ما با تماشای یک فیلم فعال شد.

سرنخ تداعی‌کننده، یعنی خبر پیروزی تیم نیکس، آمیگدال یا مرکز عواطف مغز را فعال می‌کند. هرچند خاطره‌ی دیدن آن مطلب در روزنامه از یادش رفته بود یا هرگز با کلمات رمزگذاری نشده بود، بدنش چیزی را به یاد داشت که ذهنش پردازش نکرده بود. او در بزرگسالی توانست درد و اندوه شدیدی را که در نه‌سالگی سرکوب کرده بود، ببیزد و با آن کنار بیاید. تأثیر عاطفی شدیدی که حین تماشای فیلم بروز کرد، به او امکان داد خاطره‌ی روایی و جدیدی از مرگ مادرش شکل دهد که هم عاطفه و هم یادآوری را در خود جای داده است.

باین‌که می‌دانیم لوب پیشانی و آمیگدال در شکل‌دهی به خاطرات نقش دارند، این ساختارها چیزی از پدیدارشناسی احساسات ما هنگام یادآوری خاطرات