



نوشتن دربارهٔ  
درمان گفتاری

اروین یالوم و ادبیات روان‌درمانی

جفری برمن ♦ ترجمه نازی اکبری

- 
- سرشناسه: برمن، جفری، ۱۹۴۵ - م.  
عنوان و نام پدیدآور: نوشتن درباره درمان گفتاری: اروین یالوم و ادبیات روان‌درمانی / جفری برمن؛ ترجمه نازی اکبری.  
مشخصات نشر: تهران: ققنوس، ۱۴۰۰.  
مشخصات ظاهری: [۴۳۸] ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۴-۰۳۳۸-۸  
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا  
یادداشت: عنوان اصلی: Writing the talking cure: Irvin D. Yalom and the literature of psychotherapy, 2019.  
عنوان دیگر: اروین یالوم و ادبیات روان‌درمانی.  
موضوع: یالوم، اروین دی، ۱۹۳۱ - م.  
موضوع: Yalom, Irvin D., 1931 -  
موضوع: روان‌درمانی  
موضوع: Psychotherapy  
شناسه افزوده: اکبری، نازی، ۱۳۴۴ -، مترجم  
شناسه افزوده: Akbari, Nazi  
رده‌بندی کنگره: RC ۴۸۰  
رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴  
شماره کتاب‌شناسی ملی: ۷۶۰۴۳۹۷
-

# نوشتن دربارهٔ درمانِ گفتاری

اروین یالوم و ادبیات روان‌درمانی

جفری برمن

ترجمهٔ نازی اکبری



این کتاب ترجمه‌ای است از:

*Writing the Talking Cure*  
*Irvin D. Yalom and the Literature of Psychotherapy*  
Jeffrey Berman  
SUNY Press, 2019



انتشارات قنوس

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری،

شماره ۱۱۱، تلفن ۴۰ ۸۶ ۴۰ ۶۶

ویرایش، آماده‌سازی و امور فنی:

تحریریه انتشارات قنوس

\* \* \*

جفری برمن

نوشتن دربارهٔ درمانِ گفتاری

اروین یالوم و ادبیات روان‌درمانی

ترجمهٔ نازی اکبری

چاپ اول

۱۱۰۰ نسخه

۱۴۰۰

چاپ پارمیدا

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۰۴ - ۰۳۳۸ - ۸ - ۸

ISBN: 978 - 600 - 04 - 0338 - 8

[www.qoqnoos.ir](http://www.qoqnoos.ir)

Printed in Iran

۹۸۰۰۰ تومان

برای آیندگان – نوه‌های عزیزمان:  
اودری، مکس، نیت، اسکایلر، اسلون، و تالیا.  
و برای جولی، گوهر درخشان زندگی‌ام.

نویسنده

تقدیم به خواهرانم  
الهه و پروانه  
به پاس بودنشان.

ن.ا.



## فهرست

- یادداشت مترجم ..... ۹
- مقدمه: درد هستی ..... ۱۱
۱. روان‌درمانی گروهی: مباحث نظری و کاربردی: هنر خوداظهاری ..... ۲۹
۲. هر روز نزدیک‌تر از پیش: چشم‌اندازی دوسویه بر روان‌درمانی ..... ۴۷
۳. روان‌درمانی اگزستانسیال: زیستن با اضطراب مرگ ..... ۶۳
۴. روان‌درمانی گروهی بیماران بستری: تربیت مشاهده‌گران و مشاهده‌شوندگان ..... ۸۵
۵. دژخیم عشق: زیستن با درد هستی ..... ۹۳
۶. وقتی نیچه گریست: قدردانی و ناخشنودی‌های آن ..... ۱۳۳
۷. لمیدن روی میل: خطر تجاوز از مرزهای جنسی ..... ۱۸۳
۸. مامان و معنی زندگی: «چشمه جوشان درونی» خلایقیت ..... ۲۱۷
۹. موهبت درمان: مخاطرات و مزایای روان‌درمانگر بودن ..... ۲۴۵
۱۰. درمان شوینهاور: در جستجوی پادزهر ..... ۲۵۳
۱۱. خیره به خورشید: درمان بی‌سابقه ..... ۳۰۳
۱۲. مسئله اسپینوزا: «آرام‌بخشی برای شورمندی‌هایم» ..... ۳۲۷
۱۳. انسان موجودی یکروزه: پیش‌بینی فرجام‌ها ..... ۳۸۱
- نتیجه‌گیری: درمان یالوم و آنگه که خود را یافتم ..... ۴۰۳
- کتابنامه ..... ۴۲۱
- نمایه ..... ۴۳۱





---

## یادداشت مترجم

---

اروین یالوم، روانپزشک و روان‌درمانگر پرآوازه جهان، یکی از مشهورترین داستان‌سرایان روایت‌های روان‌درمانی به شمار می‌آید. آثار مشهور او مانند وقتی نیچه گریست، درخیم عشق و انسان موجودی یکروزه از جمله کتبی هستند که همچنان در فهرست پرفروش‌ترین کتاب‌ها قرار دارند و همچنان توجه نقادان ادبی را به خود جلب می‌کنند.

جفری برمن، استاد برجسته ادبیات انگلیسی دانشگاه ایالتی نیویورک، در این کتاب از سهم بنیادین یالوم در روان‌درمانی و ادبیات می‌گوید و بر ایده‌های متناوبی که آثار وی را به هم پیوند می‌دهند تکیه می‌کند: اهمیت رابطه التیام‌بخش، شفافیت درمانگر، روان‌درمانی این‌جا و اکنون، رواج اضطراب مرگ، شفابخشی متقابل و نظریه شفابخش زخمی.

آثار یالوم همواره توجه بسیاری از نقادان را جلب کرده و نقدهای بسیاری از بعد روان‌شناختی بر آثارش موجود است، اما کتابی که در دست دارید اولین کتابی است که تمامی آثار اصلی یالوم را یکجا از دیدگاه ادبی نقد و بررسی می‌کند هرچند که آموزه‌های روان‌شناختی‌اش نیز به وضوح بررسی می‌شوند.

در مقام روان‌درمانگری که طی سالیان دراز از آثار یالوم در کارش بهره برده است، به محض مواجه شدن با این کتاب، مجذوب ارتباط برمن با موضوعی که انتخاب کرده است شدم چراکه وی به گرمی و مهارتی بسیار ما را به پشت صحنه زندگی

حرفه‌ای بالینی و ادبی یالوم می‌برد و با زبانی شفاف نشان می‌دهد که چگونه شفای ذهن انسان در گفتن، نوشتن و خواندن ریشه دارد.

شیوهٔ نگارش برمن همانند خود یالوم شفاف و خلاقانه است و خوانندگان را به سفری دلفریب و دقیق و در عین حال خردمندانه دعوت می‌کند. مطالعهٔ این کتاب به خوانندگان کمک می‌کند که نقش دوگانهٔ یالوم را در مقام روان‌درمانگر/مدرسی بی‌نظیر و نویسنده‌ای زبردست بهتر درک کنند.

برمن با بررسی تک‌تک آثار یالوم به وضوح نشان می‌دهد که داستانِ خوب قصه‌ای است که طنین‌انداز واقعیات سخت زندگی باشد، همچنین نشان می‌دهد که چگونه برای ارائهٔ روان‌درمانی خوب باید با واقعیات روبه‌رو شد و در سراسر این کتاب سعی دارد به خوانندگان نشان دهد که یالوم چگونه با استفاده از ابزار ادبیات در داستان‌هایش به درمانگران آموزش می‌دهد و در عین حال برای عموم شاهکارهایی ادیبانی می‌آفریند.

برمن با فصاحت به ما یادآوری می‌کند که روان‌درمانی در اصل یاری رساندن برای تحمل «درد هستی» با استفاده از فرایند «ارتباط انسان» و انتساب مشترک معنا به تجربه است. او دربارهٔ انگیزه‌اش در نگارش این کتاب می‌نویسد: «مدت‌های مدیدی است که یالوم یکی از قهرمان‌های زندگی من است. من او را برای سهم عمیق و بسزایی که در روان‌درمانی و ادبیات داستانی ایفا کرده است و همچنین برای خوی انسانی عظیمش ستایش می‌کنم. او اولین کسی نیست که در مورد 'درد هستی' نوشته است اما وی درد هستی را به رویکردی متمایز در روان‌درمانی و هنر روایت‌های روان‌درمانگرانه تبدیل کرده است.»

بجاست از تمام همراهانی که در ترجمهٔ این اثر مرا یاری رساندند تشکر کنم. از دوست نازنین منیره تقوی برای همراهی در بازخوانی کتاب، الهام سیف نیک برای همکاری در حروفچینی و دخترانم مارال و مانا که در انتقال مفاهیم از انگلیسی به فارسی با من همکاری کردند. از انتشارات ققنوس هم تشکر می‌کنم که به من فرصتی دوباره داد تا، با ترجمهٔ دیگری دربارهٔ اروین یالوم، در انتقال آموزه‌های این مرد بزرگ به هموطنانم سهم کوچکی داشته باشم و از حمایت بی‌دریغ خانوادهٔ نشر ققنوس قدردانی می‌کنم.

نازی اکبری، بهار ۱۳۹۹

لندن

---

## مقدمه

### درد هستی

---

من از آن دسته از خوانندگان آثار اروین یالوم هستم که خیلی خوب می‌دانند به محض ورق زدن اولین صفحه، تمامی صفحات دیگر را خواهند خواند و به تمامی سخنانی که او گفته به دقت گوش فرا خواهند داد. اعتماد من به وی ناگهان پدیدار شد و طی نُه سال گذشته پابرجا مانده. آن قدر خوب کتاب‌هایش را می‌فهمیدم که گویی آن‌ها را برای من نوشته بود (این روشن‌ترین شیوه و در عین حال شیوه‌ای احمقانه و پرنخوت برای بیان این موضوع است).

این جملات اخیر بیانگر دقیق حس من از خواندن آثار یالوم است؛ البته، حقیقت را بگویم، این واژه‌ها از آن من نیستند بلکه متعلق‌اند به فریدریش نیچه در جستارهایش با عنوان «شوپنهاور در مقام آموزگار»، در بیان حس تمجید بی‌حد و حصرش نسبت به مربی معنوی‌اش. به این قطعه زمانی که در زمینه دو رمان یالوم با عنوان‌های وقتی نیچه گریست و درمان شوپنهاور تحقیق و درباره این دو فیلسوف مطالعه می‌کردم برخورددم. به هیچ عنوان قصد ندارم وانمود کنم من نیچه‌ای دیگر هستم یا یالوم شوپنهاوری دیگر. اما یالوم مدت‌های مدیدی است که یکی از قهرمان‌های زندگی من بوده است – بسیار طولانی‌تر از نُه سالی که نیچه ذکر کرده است. من یالوم را برای سهم عمیق و بسزایی که در روان‌درمانی و ادبیات داستانی ایفا کرده است و همچنین برای خوی انسانی عظیم او ستایش می‌کنم. او اولین کسی نیست که در مورد «درد

هستی» نوشته است. اما تعداد محدودی از نویسندگان این موضوع را به طرز قاطع تراز او، به مدتی طولانی تراز او، از بُعد داستان‌های تخیلی و غیرتخیلی بررسی کرده‌اند. در واقع وی درد هستی را به رویکردی متمایز در روان‌درمانی و هنر حکایت‌های روان‌درمانگرانه تبدیل کرده است.

هدف من در سراسر این کتاب نمایاندن رشد و پرورش یالوم چه در مقام روان‌درمانگر اگریستانسیال و چه داستان‌نویس است. نیچه عاقبت از مربی پیشین خود روی گرداند و بدبینی و منفی‌بافیِ حزن‌آور شوپنهاور را پس زد. در مقابل، امتنان و قدردانی من از یالوم آری‌گو به زندگی به مرور زمان عمیق و عمیق‌تر شده است. اعتمادم به یالوم سال‌ها پیش، زمانی که اولین بار کتاب دژیم عشق و سپس وقتی نیچه گریست را خواندم، به وجود آمد. هر دوی این آثار مرا شگفت‌زده و غرق تحسین کردند. پس از آن به طور منظم مطالعه همهٔ آثار او را آغاز کردم. من نه روان‌درمانگر، بلکه استاد ادبیات انگلیسی هستم، اما بر این باورم که نوشته‌های او را طوری درک می‌کنم که گویی آن‌ها را برای من نوشته است. اگر چنین اقراری باعث می‌شد که نیچه احساس حماقت و تکبر کند، من هم با داشتن چنان حسی مشکلی ندارم.

### «یادداشتی دربارهٔ زندگی نامه‌ام»

خوداظهاری روان‌درمانگران شالودهٔ آثار یالوم است. پس بجاست که با «یادداشتی دربارهٔ زندگی نامه‌ام» به قلم خود او آغاز کنیم. او در سال ۱۹۳۱ در واشینگتن دی‌سی به دنیا آمد. والدینش اندکی پس از جنگ جهانی اول از روسیه به ایالات متحده آمریکا مهاجرت کرده بودند. یالوم در «یادداشتی دربارهٔ زندگی نامه‌ام» فاش می‌کند که با وجود زندگی در آپارتمانی کوچک بالای بقالی پدرش در منطقه فقیرنشینی در محلهٔ سیاهپوستان واشینگتن (در آن زمان هنوز شهری با جداسازی نژادی بود) تنها پناهش مطالعه بود. او دو بار در هفته به سفری مخاطره‌آمیز از آپارتمان‌شان به کتابخانهٔ محلی می‌رفت:

هیچ‌گونه مشاوره یا رهنمودی وجود نداشت: والدین من عملاً هیچ تحصیلات غیرمذهبی‌ای نداشتند، هرگز کتاب نخوانده بودند و به طور کامل درگیر دست و پا زدن اقتصادی برای جان به در بردن بودند. من در انتخاب کتاب دمدمی مزاج بودم، تا حدی به دلیل معماری کتابخانه؛ قفسهٔ عظیم زندگی‌نامه‌ها در مرکز کتابخانه در همان ابتدا نظرم را جلب کرد و تمامی آن سال را صرف زیر و رو کردن آن قفسه از A (جان

آدامز) تا Z (زرتشت) کردم. اما پناهگاه خود را عمدتاً در ادبیات داستانی یافتیم، دنیایی متناوب و ارضاکنده‌تر، منبع الهام‌بخشی و خرد. زمانی در سال‌های نخستین زندگی‌ام به این باور رسیدم که رمان نوشتن ناب‌ترین عملی است که می‌توان انجام داد، باوری که هرگز از آن روی نگرداندم.

یالوم آگاه بود که تأمین مخارج زندگی از طریق نویسندگی به شکل خطرناکی دشوار است. هم‌نوا با تصمیم همکلاس‌هایش، به نظر می‌رسید که دو گزینه بیشتر ندارد، رفتن به دانشکده پزشکی یا فعالیت در کسب و کار پدرش. ولی اولین گزینه را انتخاب کرد، عمدتاً به دلیل این‌که دانشکده پزشکی به تولستوی و داستایفسکی، دو روان‌شناس بی‌همتا، نزدیک‌تر بود. او به روانپزشکی رو آورد چراکه در نظر وی، چه آن زمان و چه حالا، این رشته بی‌نهایت فریبنده و جذاب است. یالوم به عنصر روایت‌گونه روانپزشکی توجه می‌کند، همان عنصری که داستان‌سرایی از آن نشئت می‌گیرد. «من به تمامی درمانجویانم با حسی از شگفتی نزدیک شده‌ام، حس شگفتی نسبت به داستانی که برملا خواهد شد. من بر این باورم که برای هر درمانجویی باید روان‌درمانی مختص به وی ابداع شود، چراکه هر کدام از آن‌ها داستان منحصر به فرد خود را همراه می‌آورند.»

یالوم در سال ۱۹۵۴ با زنی ازدواج می‌کند که بعدها به نیمه‌گمشده وی تبدیل می‌شود، ماریلین کونیک، استاد رشته زبان فرانسه برای سال‌های متمادی و سپس پژوهشگر ارشد انستیتوی مطالعات جنسیتی کلی‌من در دانشگاه استنفورد. وی نویسنده چندین کتاب برجسته نیز هست. آقا و خانم یالوم چهار فرزند دارند. اروین و ماریلین یالوم معمولاً در آثار خود به یکدیگر استناد می‌کنند و هر دو تحت تأثیر تفکر و نگارش یکدیگرند.

یالوم پس از فارغ‌التحصیلی از دانشکده پزشکی بوستون در سال ۱۹۵۶ دورهٔ رزیدنسی‌اش را در سال ۱۹۶۰ در کلینیک روانپزشکی هنری فیپز در بیمارستان جان هاپکینز به پایان می‌برد. وی در کتاب خیره به خورشید در مورد مرگ دو تن از استادانش در جان هاپکینز به نام‌های جان وایت‌هورن و جروم فرانک، و همچنین مرگ استاد و راهنمای سومش رولو می،<sup>۱</sup> که روانکاو و رفیقش بود، می‌نویسد. او

۱. Rollo May: (۱۹۰۹-۱۹۹۴) روان‌شناس آمریکایی که جزو نظریه‌پردازان اصلی در رویکرد

انسان‌گرا و اگزیستانسیالیست به شخصیت محسوب می‌شود. -م.

پس از اتمام دورهٔ رزیدنسی روانپزشکی اش در بیمارستان مونت‌ساینای نیویورک با درجهٔ سروان در ارتش آمریکا مستقر در هونولولوی هاوایی مشغول به خدمت می‌شود، و پس از آن در سال ۱۹۶۰ در مقام دانشیار روانپزشکی در دانشگاه استنفورد شروع به تدریس می‌کند. او تا سال ۱۹۶۸ سلسله مراتب حرفه‌ای اش را طی می‌کند و به سمت استاد تمامی دست می‌یابد. وی از سال ۱۹۸۱ تا ۱۹۸۴ مدیریت و سرپرستی بیماران بستری بخش روانپزشکی در بیمارستان دانشگاه استنفورد را به عهده می‌گیرد و به عضویت مرکز اطلاعات پیشرفتهٔ علوم رفتاری واقع در پالوآلتوی کالیفرنیا هم دست می‌یابد.

یالوم در سال‌های نخستین مشاغل علمی اش کتاب درسی خلاقانهٔ خود در زمینهٔ روانپزشکی را می‌نویسد که موجب شهرت زودرسش می‌شود. اولین کتابش با عنوان روان‌درمانی گروهی: مباحث نظری و کاربردی در سال ۱۹۷۰ به چاپ می‌رسد و هم‌اکنون ویراست پنجم آن در دست بازنگاری است. از این کتاب درسی روانپزشکی بیش از یک میلیون نسخه به فروش رفته و به هجده زبان مختلف هم ترجمه شده است، که این خود در دنیای کتاب‌های درسی روانپزشکی بسیار کم‌نظیر است. سه سال بعد در نگارش گروه‌های رویارویی: واقعیات اولیه همکاری می‌کند. کتاب بعدی او، هر روز نزدیک‌تر از پیش: درمان دوبارگفته، تألیف مشترک یالوم است با یکی از درمانجویانش با نام مستعار جینی ال‌کین که در سال ۱۹۷۴ منتشر شده است. کتاب سال ۱۹۸۰ یالوم روان‌درمانی اگزستانسیال بود که در هدایت درمانِ گفتاری به سمت و سویی تازه مؤثر بود، سمت و سویی مَلْهَم از عشق خود درمانگرش به فلسفه. کتاب او با عنوان روان‌درمانی گروهی بیماران بستری در سال ۱۹۸۳ به بازار آمد.

زمانی که دژیم عشق، اولین جلد از سه جلد کتاب قصه‌های روان‌درمانی او، در سال ۱۹۸۹ منتشر شد، اثری پرنقد و محبوب شناخته و باعث حسن شهرت یالوم در مقام استاد کتاب‌های غیرداستانی خلاق شد. ده روایت از روان‌درمانی، که تماماً بر مبنای زندگی درمانجویانی است که هویتشان کاملاً پنهان شده، لذت یالوم از داستان‌سرایی را نمایان می‌کند. بیسیک بوکز تمامی آثار یالوم را منتشر کرده است. در حرفه‌ای که مؤلفان و ناشران به ندرت عهد و پیمانی درازمدت با هم می‌بندند، چنین چیزی بسیار نادر است. تعهد برای یالوم واژه‌ای کلیدی است: او تعهد همیشگی خود را به خانواده، درمانجویان، حرفه‌اش و مخاطبانش به خوبی نشان داده است.

وقتی نیچه گریست، اولین و شاید شناخته‌شده‌ترین رمان یالوم، در سال ۱۹۹۲ منتشر شد و همچنان نزد منتقدان و عامه مردم کتاب محبوب و موفقی است. چهارمیلیون نسخه از این اثر فروخته شده، به بیست و هفت زبان ترجمه شده و فیلمی هم از روی آن ساخته شده است. وقتی نیچه گریست رمانی تاریخی و فلسفی است که مجسم می‌سازد که چگونه ممکن است دو همدوره‌ای برجسته که هیچ‌گاه همدیگر را ملاقات نکرده‌اند، یوزف برویر<sup>۱</sup> و فریدریش نیچه، با استفاده از روش جدید درمان، یعنی «درمان گفتاری» که برویر به ابداع آن کمک کرد، یکدیگر را درمان کنند. وقتی نیچه گریست همچنین نماینده زائر فرعی تازه‌ای از رمان‌نویسی است، «رمان آموزشی» که به منظور روشن کردن جوانب مختلف روان‌درمانی برای روان‌درمانگران جوان طراحی شده است. چالش یالوم در مقام روانپزشک و داستان‌سرا آموزش و سرگرمی است – تکلیفی هراس‌انگیز و کنایه‌دار از منظر جین آستین در کتاب غرور و تعصب: «همه ما عاشق آموزش دادن به دیگری هستیم، گرچه تنها قادریم آنچه را ارزش دانستن ندارد آموزش دهیم.»

پیرو دژیم عشق و وقتی نیچه گریست، دو جلد دیگر از قصه‌های روان‌درمانی با نام‌های مامان و معنی زندگی (۱۹۹۹) و انسان موجودی یکروزه<sup>۲</sup> (۲۰۱۵)، و سه رمان دیگر با عناوین لمیدن روی مبل (۱۹۹۶)، درمان شوپنهاور (۲۰۰۵) و مسئله اسپینوزا (۲۰۱۲) به بازار عرضه شدند. کتاب گزیده آثار یالوم<sup>۳</sup> با تدوین پسرش، بن یالوم، در سال ۱۹۹۸ به صحنه آمد، کتابی پانصدصفحه‌ای که شامل بخش‌هایی از کتب آموزشی، رمان‌ها و داستان‌های روان‌درمانی اوست. کتاب موهبت درمان که در سال ۲۰۰۲ منتشر شد مملو از بصیرت برای روان‌درمانگران و عموم مردم است. خیره به خورشید: غلبه بر وحشت مرگ در سال ۲۰۰۸ راهی بازار شد و تأملی است درباره عمیق‌ترین هراسمان. درمان یالوم<sup>۴</sup> مستندی است در مورد زندگی کنونی این درمانگر در نهمین دهه زندگی‌اش که در سال ۲۰۱۴ ساخته شد. آخرین کتاب یالوم با عنوان

۱. Josef Breuer (۱۸۴۲-۱۹۲۵) روان‌شناس اتریشی و یکی از بهترین پزشک‌های اتریش که نقش کلیدی در کشف فیزیولوژی اعصاب داشت. وی با کمک همکاری زیگموند فروید روش روانکاوی با صحبت را توسعه داد. -م.

۲. این کتاب را انتشارات قفونوس با ترجمه اینجاناب در سال ۱۳۹۵ منتشر کرده است. -م.

آنگه که خود را یافتم: سرگذشت یک روانپزشک<sup>۱</sup> در سال ۲۰۱۷ منتشر شد. یالوم پس از سی و دو سال تدریس در دپارتمان روانپزشکی دانشگاه استنفورد در سال ۱۹۹۴ بازنشسته شد، اما همچنان به طور محدود به کار روان‌درمانی‌اش در پالو آلتو و سان‌فرانسیسکو ادامه می‌دهد.

### جوایز دریافتی و جوایز ثبت‌شده به نام او

یالوم جوایز متعددی از سازمان‌ها و تشکیلات ادبی و روانپزشکی دریافت کرده است. ترجمهٔ فرانسوی مسئلهٔ اسپینوزا در سال ۲۰۱۴ جایزهٔ پریکس د لکتورس<sup>۲</sup> را از آن خود کرد. رمان وقتی نیچه گریست در سال ۱۹۹۳ موفق به اخذ مدال طلای بازار مشترک شد و در سال ۲۰۰۹ جایزهٔ افتخاری نمایشگاه بین‌المللی کتاب وین را به دست آورد و صدهزار جلد از این کتاب به طور رایگان در اختیار شهروندان وین قرار گرفت. وی در سال ۲۰۰۰ جایزهٔ اسکار پفیستر<sup>۳</sup> را برای همکاری‌اش در حوزهٔ روانپزشکی و دین از انجمن روانپزشکی آمریکا دریافت کرد. جایزهٔ نقدی بنیاد انجمن روانپزشکی آمریکا برای تحقیقاتش در روانپزشکی در سال ۱۹۷۶، و جایزهٔ ادوارد استرکر<sup>۴</sup> برای همکاری پرمعنای وی در حوزهٔ مراقبت از بیماران روانی از جانب انستیتوی بیمارستان پنسیلوانیا در سال ۱۹۷۴ به وی اعطا شد. دپارتمان روانپزشکی و علوم رفتاری دانشکدهٔ پزشکی استنفورد جایزه‌ای پزشکی-ادبی را به نام اروین دیوید یالوم ثبت کرده است؛ دانشجویان لایق و فعال در دورهٔ لیسانس و فوق‌لیسانس که تجربه‌شان در حوزهٔ پزشکی به عنوان پزشک، دانشجو یا بیمار را به شکلی استثنایی و با نگارشی خلاقانه به رشتهٔ تحریر درآورده باشند موفق به کسب این جایزه خواهند شد.

آثار یالوم، از کتاب‌های درسی گرفته تا قصه‌های روان‌درمانی و رمان‌های درمانی، همه در بسیاری از مجلات حرفه‌ای سلامت روان بررسی شده‌اند، و مصاحبه‌هایی هم با وی در تعداد بی‌شماری از مجلات و روزنامه‌ها منتشر شده است. او یکی از معروف‌ترین روانپزشکان آمریکایی زنده است. در سال ۲۰۰۶

۱. این کتاب را انتشارات قنوس با ترجمهٔ اینجانب در سال ۱۳۹۸ منتشر کرده است. -م.

2. Prix des Lecteurs 3. Oskar Pfister Award 4. Edward Strecker Award



مجله شبکه روان‌درمانگران<sup>۱</sup> به مناسبت بیست و پنجمین سال تأسیسش، طی نظرسنجی از همکاران، تأثیرگذارترین روان‌درمانگر آمریکایی از دید آنان را شناسایی کرد. در این نظرسنجی از پاسخ‌دهندگان پرسیده شد که «شیوه کاری شما در بیست و پنج سال گذشته بیش از همه تحت تأثیر چه کسی قرار گرفته است؟»، پاسخگویان می‌توانستند تا ده نفر را بر مبنای اهمیت در فهرست خود بگذارند. پس از شخصیت‌های تابناکی مانند کارل راجرز،<sup>۲</sup> آرون بک<sup>۳</sup> (بنیان‌گذار روان‌درمانی رفتاری-شناختی) و سالوادور مینوچین<sup>۴</sup> (یکی از بنیان‌گذاران روان‌درمانی خانواده)، یالوم چهارم شد. زیگموند فروید به این فهرست راه نیافت و کارل یونگ هم هشتم شد. در همان نظرسنجی، یالوم «شناخته‌شده‌ترین نظریه‌پرداز و درمانگر در حوزه روان‌درمانی اگزیستانسیال در کشور» انتخاب شد. یالوم حتی راه خود را به فرهنگ مردمی هم باز کرد. در سریال تلویزیونی تحت درمان،<sup>۵</sup> پل، روان‌درمانگر داستان، در کار خود به عنوان درمانگر سردرگم می‌شود و با زاری به سرپرستش جینا می‌گوید: «شاید یالوم درست می‌گفت، شاید همه روان‌درمانی به رابطه با درمانجو برمی‌گردد.»

با تمام این اوصاف، به غیر از تحقیق روتلین جوزلسون<sup>۶</sup> در سال ۲۰۰۸ با عنوان اروین د. یالوم: در باب روان‌درمانی و شرایط انسانی،<sup>۷</sup> که در بردارنده مصاحبه‌های باارزشی با یالوم است، هیچ‌گونه تحقیق کامل و مفصلی درباره آثار یالوم به عمل نیامده است. رویکرد من در کتابی که در دست دارید مطالعه و بررسی آثار یالوم به ترتیب انتشار آن‌هاست که به ما کمک می‌کند تا شاهد رشد و پرورش تدریجی او در مقام روان‌درمانگر اگزیستانسیال و نویسنده رمان‌های داستانی و غیرداستانی خلاق باشیم. در نوشته‌های یالوم پیوستگی‌ها بسیار بیشتر از گسست‌ها هستند، اما در بسیاری از موارد هم خواننده را غافلگیر می‌کند، به خصوص در سیر تکاملی خود به

#### 1. *Psychotherapy Networker*

۲. Carl Rogers: (۱۹۰۲-۱۹۸۷) روان‌شناس آمریکایی، یکی از نظریه‌پردازان معروف شخصیت و از چهره‌های اصلی در رویکرد روان‌شناسی انسان‌گرایانه و اگزیستانسیالیستی است. -م.

۳. Aaron Beck: روانپزشک آمریکایی (متولد ۱۹۲۱) و پرفسور بازنشسته گروه روانپزشکی در دانشگاه پنسیلوانیا. -م.

4. Salvador Minuchin 5. *In Treatment* 6. Ruthellen Josselson

7. *Irvin D. Yalom: On Psychotherapy and the Human Condition*

عنوان درمانگری که خوداظهاری می‌کند و از خود می‌گوید. گاهی یالوم در یکی از کتاب‌هایش از درمانجویی با نام مستعار صحبت می‌کند اما در کتاب‌های بعدی‌اش اقرار می‌کند آن درمانجو خود او بوده است. در اغلب مواقع یالوم بخش کوچکی از مسائل شخصی خود را فاش می‌کند و در کتاب‌های بعدی‌اش همان مسائل را به تفصیل شرح می‌دهد. تمامی آثار وی نمایانگر فصل‌های مختلفی از زندگی خود او هستند. رویکرد مبتنی بر ترتیب انتشار آثار در کتابی که در دست دارید به ما کمک می‌کند تا ببینیم یالوم چگونه، کی، کجا و چرا در مورد بعضی موضوعات نظر خود را عوض کرده است. از باب ذکر تنها یک نمونه، وی در ابتدا از کلمهٔ آگرستانسیال با دودلی استفاده می‌کند و در کتاب نخستش این واژه را در گیومه می‌گذارد و تأکید می‌کند که از این واژه خوشش نمی‌آید. اما ده سال بعد، کتاب روان‌درمانی آگرستانسیال را منتشر می‌کند.

### یادداشتی دربارهٔ زندگی‌نامهٔ خودم

شاید عجیب به نظر برسد که به جای روانپزشک یا روان‌شناس یک استاد زبان انگلیسی در مورد یالوم بنویسد، اما مدت‌های مدیدی است که من به رابطهٔ ادبیات و روانکاوی علاقه‌مندم و در این زمینه چندین کتاب نوشته‌ام که نخستین آن با عنوان *درمانِ گفتاری*: نمونه‌های ادبی روانکاوی<sup>۱</sup> در سال ۱۹۸۵ منتشر شد. این کتاب به نقادان ادبی‌ای می‌پردازد که دچار فروپاشی روانی شده‌اند و هر کدام به نوعی به روان‌درمانی روی آورده و بعدها تجربهٔ شخصی خود را به شکل نوشته‌های داستانی یا غیرداستانی به رشتهٔ تحریر درآورده‌اند. سال‌ها قبل با آلن ویلیز<sup>۲</sup> روان‌نویس برجسته مصاحبه کردم و مقاله‌ای بلند در مورد او نوشتم، که در یکی از مجلاتی که شماره‌ای را به قدردانی از کار او اختصاص داده بود چاپ شد. قصد داشتم با یالوم هم همین کار را بکنم، اما متوجه شدم که وسعت کار وی پیچیده‌تر از آن است که بتوان تمامی آن را به یک مقاله تقلیل داد، از این رو مشغول نگارش کتاب حاضر شدم.

من به سالخوردگیِ یالوم نیستم — در سال ۱۹۴۵ به دنیا آمدم و، همان‌طور که مرتباً به دانشجویانم گوشزد می‌کنم، در هفتمین دههٔ زندگی‌ام هستم و، به غیر از پنج سالی که به عنوان دانشجوی دکتری در دانشگاه کورنل تدریس می‌کردم، در

چهل و پنج سال گذشته در دانشگاه آلبنی مشغول به تدریس بوده‌ام. برای من نگارش در مورد درمان گفتاری، موضوعی که مدت‌هاست مرا مجذوب خود کرده است، در شفق شامگاهی و نزدیکی افول کار حرفه‌ای‌ام، از معنا و اهمیت خاصی برخوردار است. آثار یالوم درک من از چرایی تأثیرگذار بودن برخی از فنون تعلیمی‌ام را عمیق‌تر کرده است. دو مثال در ذهنم حی و حاضر است. اول این‌که یالوم سال‌هاست از رابطه بین درمانگر و درمانجو به عنوان پراهمیت‌ترین شاخص روان‌درمانی یاد می‌کند، نگرشی که تعداد کثیری از مطالعات تجربی آن را تأیید کرده است. من هم بر این باورم که رابطه حرفه‌ای استاد-دانشجو مهم‌ترین عامل در آموزش و پرورش است، بسیار پراهمیت‌تر از دانشی که مدرس به دانشجو انتقال می‌دهد. من دانشجویانم را تشویق می‌کنم که با اسم کوچک صدایم کنند، همان‌طور که یالوم از درمانجویانش این را می‌خواهد. دانشجویان من واقف‌اند که من توجه خاصی به آنان دارم. درست به همان شکلی که مدرسان می‌توانند در زندگی دانشجویانشان تغییر ایجاد کنند، دانشجویان هم می‌توانند در زندگی استادانشان باعث تحول شوند. من بسیار نیکبختم که ده‌ها سال با دانشجویانم تماس داشته‌ام و آن‌قدر خوش شانس بوده‌ام که حتی به فرزندان برخی از آنان هم تدریس کنم. شاید روزی به نوه‌هایشان هم تدریس کنم.

دوم این‌که یالوم یکی از تأثیرگذارترین درمانگران در طرفداری از خوداظهاری درمانگر در روان‌درمانی است. خوداظهاری مدرسان یکی از زیربناهای نحوه تدریس من بوده است. خوداظهاری مدرس موجب خوداظهاری دانشجو می‌شود و من سعی می‌کنم برای دانشجویانم الگوی خوداظهاری باشم. با مطالعه نقدهای منتشرشده بر کتاب‌هایم فهمیده‌ام که وقتی بحث به تشویق دانشجویان به نوشتن به شیوه خوداظهاری در کلاس‌های ادبیات می‌کشد، من در اقلیت بسیار کوچکی جای می‌گیرم. دانشجویانم به من می‌گویند که اکثر معلمان دبیرستان یا کالجشان به آن‌ها اجازه نمی‌داده‌اند در نوشته‌هایشان از ضمیر اول شخص استفاده کنند و این عمدتاً به دلیل ترس از تشویق شاگردان به ذهنیت‌گرایی افراطی بوده. درست است که دانشجویان نباید هر جمله را با «من فکر می‌کنم» یا «من احساس می‌کنم» آغاز کنند، اما نگارش با ضمیر اول شخص به دانشجویان جسارت می‌بخشد تا در خود تأمل کنند، روندی اگر نه غیرممکن اما دشوارتر در نگارش واقع‌بینانه و بی‌طرفانه. کتابم با

عنوان نگارش پرمخاطره: خوداظهاری و دگرذیسی در کلاس<sup>۱</sup> (۲۰۰۱) بر این تمرکز می‌کند که چگونه کلاسی همدلانه به دانشجویان این فرصت را می‌دهد که در مورد مهم‌ترین موضوعات زندگی‌شان بنویسند. کلاس‌های ادبیات کلاس گروه‌های پشتیبانی نیست، اما من در حد توانم سعی می‌کنم فضایی امن و همدلانه در کلاس ایجاد کنم، جایی که دانشجویان از یکدیگر پشتیبانی کنند. شخصیتی در کتاب درمان شوپنهاور اظهار می‌کند «در حالت خوشبینانه می‌توان گفت بین روان‌درمانی و آموزش و پرورش مرز مبهمی وجود دارد» (261).

من هم مانند یالوم کتاب‌های درسی متعددی نوشته‌ام که هر کدام مملو از نوشته‌های دانشجویانم از موضوعات گسترده و متعدد شخصی‌شان است. برای به حداقل رساندن احتمال تحمیل نامحسوس بر دانشجویانم، از آن‌ها اجازه کسب می‌کنم تا از نوشته‌هایشان پس از اتمام دوره و آخرین نمرهٔ درسی‌شان استفاده کنم. آن‌ها هویت خود را تغییر می‌دهند و برای خود نامی مستعار انتخاب می‌کنند. پس از آن به دانشجویان نشان می‌دهم که دقیقاً چگونه بر نوشته‌هایشان حاشیه می‌نویسم و زمینهٔ آن‌ها را مشخص می‌کنم. همچنین از هیئت بررسی مؤسسهٔ دانشگاه که بر کل پژوهش‌های انسانی دانشگاه نظارت دارد کسب اجازه می‌کنم. من هم مانند یالوم به این نتیجه رسیده‌ام که دانشجویان نیز مانند درمانجویان به بیان داستان‌هایشان علاقه‌مندند. آن‌ها از شنیدن روایت هم‌کلاس‌ها و استادان خود هم بسیار بهره می‌برند. زندگی من عمیقاً سرشار از کامیابی بوده است، سرشار از شادی و خوشحالی در حوزه‌های خانوادگی و حرفه‌ای. متناقض با آن، بسیاری از آثارم از دو تراژدی زندگی‌ام می‌گویند: خودکشی لین پورت،<sup>۲</sup> استاد همکار و مربی‌ام، در روز جهانی کارگر در سال ۱۹۶۸، و مرگ همسر اولم باربارا در سال ۲۰۰۴ بر اثر سرطان لوزالمعده، پس از سی و پنج سال زندگی مشترک، در حالی که فقط پنجاه و هفت سالش بود. عنوان بسیاری از کتاب‌های من شامل واژه‌هایی مانند خودکشی، مردن، مرگ، قطع شدن یا ییوگی است. خواندن کتاب‌های یالوم برای من تجربه‌ای بسیار التیام‌بخش بوده است. او به من کمک کرد تا به این موضوع پی ببرم که شاید نگارش

1. *Risky Writing: Self-Disclosure and Self-Transformation in the Classroom*

2. Len Port

بیشتر کتاب‌هایم تلاشی بوده است تا با هراسِ مرگِ خودم روبه‌رو شوم و آن را درک کنم. مطالعه آثار یالوم برای من مجذوب‌کننده، زندگی‌بخش و عمیقاً شفابخش بوده است. مطالعه منابع متعدد فلسفی هم که یالوم به آن‌ها استناد کرده است برای من بسیار لذت‌بخش بوده است، کسانی مانند مارکوس آورلیوس، اسپینوزا، شوپنهاور و نیچه.

### طرح این کتاب

من در سراسر این کتاب خوانش‌های مفصلی از رمان‌ها و داستان‌های روان‌درمانی یالوم به دست داده‌ام. همچنین استفاده گسترده و همیشه موشکافانه وی از منابع فلسفی، روان‌شناختی و ادبی را بررسی کرده‌ام. به علاوه این‌ها، بسیاری از نقدهای آثار او را که در ژورنال‌های حرفه‌ای، مجلات و روزنامه‌ها منتشر شده است مطالعه کرده‌ام. نوشته‌های یالوم هم برای کارشناسان حوزه سلامت روان و هم برای عموم کشش و جذابیت دارد. او سبکی قدرتمند در نگارش طراحی کرده که وی را در جایگاه سنتی والاترین داستان‌سرایان قرار داده است.

با احترام به گفته کلودیوس در هملت – «زیرا نیکی پس از رسیدن به غایت رشد خود در همان فزونی خود زوال می‌پذیرد» – من هم در مورد سه اثر از یالوم که با همکاری دیگر نویسندگان نوشته است نقدی ننوشته‌ام. این آثار شامل گروه‌های رویارویی: واقعیات اولیه<sup>۱</sup> (۱۹۷۳)، راهنمای مختصر گروه‌درمانی<sup>۲</sup> (۱۹۸۹)، و پلیس را صدا می‌زنم<sup>۳</sup> است، داستان‌های کوتاه‌چهل و یک‌صفحه‌ای که در سال ۲۰۰۹ در آمریکا به صورت کتاب اینترنتی منتشر شد.

فصل اول با اولین و همچنین معتبرترین کتاب درسی یالوم، روان‌درمانی گروهی: مباحث نظری و کاربردی، آغاز می‌شود. علاقه اولیه من به این کتاب درسی در تمرکز بر هنر خوداظهاری نهفته است، هنری که به ناچار او را به سوی ادبیات هدایت می‌کند، به جایی که رمان هرمان هسه با عنوان بازی مهره‌های شیشه‌ای و نمایشنامه یوجین اونیل با عنوان مرد یخین می‌آید را بررسی می‌کند. یالوم اغلب از مثال‌های ادبی برای پشتیبانی از بینش بالینی‌اش استفاده می‌کند. کتاب روان‌درمانی

گروهی: مباحث نظری و کاربردی یکی از افشاکننده‌ترین خوداظهاری‌های وی را در بر دارد، خوداظهاری‌ای که حاضر نشد تا نوزده سال بعد به گردن گیرد.

هر روز نزدیک‌تر از پیش، موضوع فصل دوم، روایت درمان «دو بار گفته» یالوم است که آن را با همکاری جینی ال‌کین نوشته است. یالوم و درمانجویش دریافت متناوب خود از جلسات هفتگی‌شان را با هم رد و بدل می‌کنند. ساختار این کتاب در تاریخ ادبیات مطالعات موردی روانپزشکی منحصر به فرد است، چرا که در آن شاهد چشم‌اندازی دوگانه از رابطه درمانجو-درمانگر هستیم. نحوه پرداخت هزینه جلسات درمانجو هم منحصر به فرد است، نگارش خلاصه‌ای از هر جلسه بابت هزینه. ما در استعاره‌ای که یالوم برای نخستین بار، و نه به هیچ عنوان برای آخرین بار، استفاده می‌کند درمی‌یابیم که همه چیز «گندمی است به آسیاب درمانگر». ما به این موضوع پی می‌بریم که آنچه برای درمانگر پراهمیت به نظر می‌رسد از دید درمانجو کم‌اهمیت است و شاید در مواقعی نادیده گرفته می‌شود. عجیب و غریب‌ترین لحظه در هر روز نزدیک‌تر از پیش زمانی است که ماریلین یالوم وارد قصه می‌شود و باعث می‌شود شوهرش دچار تضاد منافع بین درمانجو و همسرش شود.

فصل سوم بر روان‌درمانی اگزیستانسیال تمرکز می‌کند، کتاب درسی‌ای که رویکردی جدید به شفای مشکلات روانی را توصیه می‌کند. این کتاب منبع نوشته‌های بعدی یالوم هم محسوب می‌شود. مشکل اصلی‌ای که درمانجویان یا شخصیت‌های داستانی او را پی‌درپی مورد حمله قرار می‌دهد اضطراب مرگ است، موضوعی که فرهنگ مرگانکاری ما می‌کوشد از آن اجتناب کند. برای نویسندگان اشاره به مرگ دیگران آسان است، اما افراد معدودی به اضطراب مرگ خود اعتراف می‌کنند. مانند فروید در کتاب تفسیر خواب، یالوم از خود به منزله نمونه‌ای از فردی که دچار تعارض‌هایی است که می‌کوشد آن‌ها را درمان کند استفاده می‌کند، اما فروید به ندرت می‌پذیرفت که نوشته‌هایش مربوط به خود اوست. یالوم می‌پذیرد. او از فاش کردن درخواست کمک و شروع روان‌درمانی شخصی برای تقبل و تحمل اضطراب مرگ در کسانی که از او طلب کمک می‌کنند ابایی ندارد. چنین پذیرشی از انسانی معمولی‌تر می‌سازد. او بینش‌هایی در مورد نقش اضطراب مرگ در زندگی دیگران، از جمله معاصران خودش، ارائه می‌دهد. نظریه پرنفوذ اما معیوب الیزابت

کوبلر راس،<sup>۱</sup> که طبق آن مرگ طی پنج مرحله رخ می‌دهد، اضطراب مرگ تصدیق‌نشده خود او را فاش می‌کند. یالوم در مورد نقش اضطراب در زندگی همینگوی هم می‌نویسد. کتاب روان‌درمانی آگزستانسیال، که سرشار از بینش است، به چرایی اهمیت تلاش انسان در پی خودشناسی و کشف خود می‌پردازد و نظریه نوینی عرضه می‌کند. بینش‌ها گرانبها هستند، اما اهمیت اصلی جستجوی دانش این است که موجب استحکام رابطه درمانگر-درمانجو می‌شود.

روان‌درمانی گروهی بیماران بستری، که در فصل چهارم گنجانده‌ام، کتابی درسی است که به منزله پل ارتباطی بین نخستین نوشته‌های بالینی یالوم و داستان‌های روان‌درمانی عامه‌پسند اوست. هدف اصلی او از نگارش این کتاب ارائه رویکردی منحصر به فرد در مورد گروه‌درمانی از بخش‌هایی در بیمارستان بود که به سرعت پر و خالی می‌شدند. ایده روان‌درمانی گروهی بیماران بستری شاید یادآور وحشت‌درمانی در پرواز بر فراز آشیانه‌فاخته اثر کین کیسی باشد، که در آن بیماران به اصرار پرستاران از روان‌درمانی به جای اسلحه استفاده می‌کنند تا آسیب‌پذیری همدیگر را برملا کنند. یالوم نگاه صحیح‌تر و مثبت‌تری از روان‌درمانی گروهی بیماران بستری به ما ارائه می‌دهد. این کتاب بسیاری از قصه‌های بالینی را به تصویر کشیده است، هرچند بسیاری از آن‌ها کوتاه‌تر از آن‌اند که بتوان به خاطر سپرد. با این حال، روان‌درمانی گروهی بیماران بستری راهکارهای مفید بسیاری برای خلق و ایجاد علم تربیتی بر مبنای درک مشاهده‌شدگان و مشاهده‌کنندگان ارائه می‌دهد. این راهکارها علاوه بر بیمارستان‌ها در کلاس‌های درسی هم قابل استفاده است.

فصل پنجم بر شاهکار ادبی یالوم متمرکز می‌شود، دژخیم عشق، کتابی که عنوان فراموش‌نشده آن پیام‌آور شخصیت‌هایی است که کمتر در مطالعات موردی روانپزشکی آمریکا دیده شده‌اند. یالوم در این ده داستان چشمگیر و کوتاه شخصیت‌های رنگارنگ و برجسته‌ای را به تصویر می‌کشد که همگی با درد هستی دست‌به‌گریبان‌اند. آن‌ها قدرت خلاقیت وی را هم در مقام روان‌درمانگری آگزستانسیال و هم در مقام

۱. Elizabeth Kübler-Ross: (۱۹۲۶-۲۰۰۴) روانپزشک آمریکایی-سوئیس و از پیشگامان و صاحب‌نظران برجسته مراقبت‌های تسکینی و پژوهش‌های مرتبط با تجربیات و احساسات افراد پیش از مرگ با تجربه نزدیک به مرگ بود. -م.

داستان‌سرا به چالش می‌کشند. خوانندگان، همانند یالوم و بیمارانش، همچنان که نمایش در روان‌درمانی را نظاره می‌کنند، لبخند می‌زنند و می‌گریند. حضور روانکاو در ادبیات در مقام کارآگاه خصوصی، شرلوک هولمزِ روان‌شناس، پیشینه‌ای صدساله دارد. اما یالوم تصویری جدید و ناسازگار از این درمانگر می‌سازد، دژخیم عشق، شخصیتی که تمام راهکارهای مرگانکاری ما را به چالش می‌کشد.

فصل ششم با بحث در باب نگارش زندگی‌نامه‌هایی آغاز می‌شود که از بُعد روان‌شناختی نوشته شده‌اند، هنری که یالوم در سه رمان فلسفی خود با چیره‌دستی به نمایش گذاشته است. وقتی نیچه گریست از یوزف برویر، فریدریش نیچه و زیگموند فروید جوان در سال‌های دانشجویی تصویری خیره‌کننده می‌سازد. حضور برویر در تاریخچهٔ اولیهٔ روانکاوِ همچنان در سایه مانده است. با آن‌که برویر در نگارش کتاب مطالعاتی دربارهٔ هیستری،<sup>۱</sup> اولین کتاب در مورد روانکاو، فروید را همراهی کرده بود، سال‌ها بعد بود که فروید از این همکار دیرینهٔ خود با مهربانی یاد کرد. به گفتهٔ فروید، برویر در کشاکش عشقی و سواسی به بیمارانش «آنا» بود، کسی که اصطلاح «درمانِ گفتاری» را ابداع کرد. یالوم در این داستان سعی می‌کند برویر را انسانی زمینی جلوه دهد و از او شخصیتی گیرا بسازد، شخصیتی که از برخی جنبه‌ها از فروید پیش‌آگاه‌تر است. نیچه به شکل انسانی معمولی جلوه می‌کند، شگفت‌انگیز و درخشان اما در عذاب سیاه عشق زنی که او را به تازگی طرد کرده است.

فصل هفتم به کندوکاو در طعنه و ابهام سر بسته در عنوان مهیج کتاب لمیدن روی میل می‌پردازد. داستان شامل دو روانپزشک اگزیستانسیالیست است، یکی داستان‌سرای تمام‌عیار و هنرمندی شیاد (این دو همیشه یک نفر نیستند)، و دیگری درمانگری نیک‌کردار که از مکر و سوسه‌انگیز یکی از درمانجویان مؤنثش که سعی در تباه کردن او دارد جان به در می‌برد. یالوم اولین رمان‌نویسی نیست که از وجود و سوسه‌های جنسی مابین درمانجو و درمانگر می‌نویسد، اما اولین کسی است که نشان می‌دهد چگونه این مخاطرات با خوداظهاری درمانگر شدت می‌یابد. لمیدن روی میل یکی از فکاهی‌ترین رمان‌های یالوم و مملو از مطالبی است که گرچه خواننده را غافلگیر می‌کند، در عین حال با هنرمندی بسیار ترسیم شده است. این کتاب همچنین همواره



یکی از معتبرترین تجزیه و تحلیل‌های وی در زمینه تجاوز از مرزهای جنسی در رابطه درمانی باقی می‌ماند، موضوعی که وی آن را بی‌اندازه جدی می‌گیرد.

مامان و معنی زندگی، دومین کتاب از سری داستان‌های روان‌درمانی یالوم، در فصل هشتم بررسی می‌شود. هرچند شش داستان این فصل به پربراری دژخیم عشق نیست، تمامی ابهام و کنایه‌های کتاب قبلی را در بر دارد. یالوم نه تنها زندگی نامه‌اش را به عنوان پایه داستان‌های خود آشکار می‌سازد، بلکه زندگی را به شکل هنر «چشمه جوشان درونی» خود معرفی می‌کند. او ارنست لُش را در دو داستان آخر این کتاب دوباره زنده می‌کند. به نظر می‌رسد جمله معروف فلوربر – «مادام بوواری منم» – به همان اندازه در مورد رابطه یالوم با ارنست صادق است: میان درمانگران اگریستانسیالیست واقعی و خیالی وجوه مشترک بسیاری وجود دارد. یالوم پشت روان‌درمانگران خیالی‌اش پنهان نمی‌شود، در عوض به راحتی فاش می‌کند که چگونه آنان نماینده بُعدهای مختلفی از او هستند که او الزاماً همه آن‌ها را پیش روی درمانجویانش آشکار نمی‌کند.

فصل نهم بر موهبت درمان تمرکز می‌کند، کتابی که در آن یالوم به چهل و پنج سال کار حرفه‌ای‌اش در مقام روان‌درمانگر می‌پردازد. این کتاب نقطه عطفی در مسیر حرفه‌ای یالوم است: از این نقطه به بعد، وی و درمانجویانش به شکلی دقیق از سالخورده‌گی او خبر دارند. موهبت درمان گنجینه‌ای است از دانش برای روان‌درمانگران جوانی که یالوم نگران آن‌هاست، چرا که از قرار گرفتن روان‌درمانی دلبندش در بحران و در محاصره مشکلات درونی و بیرونی هراس دارد. با وجود این، حال و هوای این کتاب حال و هوای چیرگی خیر بر شر نیست بلکه اطمینان‌بخش است. به نظر می‌رسد تا حدودی، به دلیل نگارش کتاب‌هایی مانند موهبت درمان، این حوزه این طوفان را پشت سر خواهد گذاشت.

رمان سوم یالوم، درمان شوینهاور، در فصل دهم بررسی می‌شود. این کتاب بر شخصیت مردم‌گریزترین متفکر دنیای فلسفه پرتو می‌افکند و شخصیت روان‌درمانگری در حال تعلیم را که از نظر عاطفی گسسته است و سعی دارد زندگی‌اش را بر مبنای فلسفه معیوب خود سامان دهد به تصویر می‌کشد. در اوایل قرن بیستم، کارل کروس، طنزپرداز وینی، با لحنی نیشدار روانکاوی را به مرضی تشبیه می‌کند که

نیازمند درمان و شفاست. این در مورد فلسفهٔ دلمردهٔ آرتور شوپنهاور هم ممکن است صادق باشد، کسی که برای درمان اساسی مشکلات و مطالبات زندگی به پادزهری بنیادین نیازمند است. یالوم در کتاب درمان شوپنهاور روان‌درمانگر بیمار و نزدیک به مرگی را تصویر می‌کند که در تلاش است تا از طریق گروه‌درمانی به پادزهر زندگی بخشی برای یکی از درمانجویان قبلی‌اش که سال‌ها قبل در درمان او شکست خورده بود دست یابد. نتیجهٔ این قصه به رمانی فلسفی و شگفت‌انگیز تبدیل می‌شود که، در قالب داستان‌هایی با بار عاطفی، درس‌های ارزشمندی برای زندگی عرضه می‌کند.

خیره به خورشید: غلبه بر وحشت مرگ در فصل یازدهم مرکز توجه ما قرار می‌گیرد. این کتاب کاوش مصممانهٔ یالوم در مورد نقش اضطراب مرگ در زندگی درمانجویان را آشکار می‌کند. وی مدعی است که اضطراب مرگ تشویشی بنیادی است و وحشتی عمیق‌تر از آن وجود ندارد. علاقهٔ اصلی ما در کتاب خیره به خورشید معطوف به خاطرات کوتاه وی، «وقوف به مرگ»، است، جایی که او در مورد تجربیات شخصی‌اش در جوانی در مواجهه با مرگ می‌نویسد، موضوعی که از زندگی کنونی‌اش هم چندان دور نیست. هیچ‌کس قادر نیست از اضطراب مرگ دوری کند، اما می‌توان بدون طلب علاج‌های فوق‌طبیعی هم زندگی کرد. خیره به خورشید نشان می‌دهد چگونه اضطراب مرگ می‌تواند الهام‌بخشی در پس هنر باشد، منبع الهامی وفادار که یالوم همچنان بدان پایبند می‌ماند.

در فصل دوازدهم چهارمین و آخرین رمان یالوم بررسی می‌شود، مسئلهٔ اسپینوزا. داستان بینش‌هایی روانکاوانه در مورد زندگی دو شخصیتی که بی‌نهایت با هم متفاوت‌اند ارائه می‌کند: یکی متفکر هلندی قرن هفدهم که عقل‌گرای بزرگ فلسفه است، و دیگری سردستهٔ نظریه‌پردازان یهودی‌ستیز نازی و دست راست هیتلر. به‌راستی چرا ذهن آلفرد روزنبرگ<sup>۱</sup> تا این اندازه درگیر نوشته‌های اسپینوزا بود که در سال ۱۹۴۲ مأموری به موزهٔ راینسبورخ<sup>۲</sup> هلند بفرستد تا نوشته‌های این فیلسوف را مصادره کند؟ «مسئلهٔ اسپینوزا» چه بود؟ یالوم هیچ‌گاه گواهی برای ارتباط روزنبرگ با

۱. Alfred Rosenberg: (۱۸۹۳-۱۹۴۶) سیاستمدار و نظریه‌پرداز بزرگ حزب ملی سوسیالیست کارگران آلمان. - م.

اسپینوزا پیدا نکرد، اما داستانی خلق کرد که توضیح می‌دهد چرا نازی‌ها احتمالاً در مقابل این فیلسوف هلندی احساس خطر می‌کردند. یالوم سؤال دیگری هم مطرح می‌کند: چگونه یک روان‌درمانگر اسپینوزاگرا شخصیت نفرت‌انگیزی مانند آلفرد روزنبرگ را درمان می‌کند؟ کار غیرممکنی به نظر می‌رسد، اما درمانگر خیالی یالوم ما را قانع می‌کند که این مرد درکی هوشمندانه دارد از مردی که در خلق آن ایدئولوژی‌ای که به راه‌حل نهایی ختم شد مؤثر بود.

فصل سیزدهم بر کتاب انسان موجودی یکروزه متمرکز می‌شود، کتابی که بینشی در مورد زندگی و کار در هشتادسالگی عرضه می‌کند. اکثر درمانجویان یالوم توضیح می‌دهند که پس از مطالعه یک یا چند اثر وی به روان‌درمانی رو کرده‌اند. درمانجویان به درمانگری که می‌نویسد چه حسی دارند؟ چرا درمانجویان، حتی کسانی که در حال مرگ‌اند، از یالوم می‌خواهند از اسم واقعی آن‌ها استفاده کند؟ مطالعه انسان موجودی یکروزه برای کسانی که می‌خواهند پاسخ این سؤال‌ها را بدانند یا به این نوع موضوع‌ها علاقه‌مندند ضروری است.

در قسمت نتیجه‌گیری، من بر مستند سال ۲۰۱۴ با عنوان درمان یالوم، و کتاب خاطراتش در سال ۲۰۱۷ با عنوان آنگه که خود را یافتم تمرکز می‌کنم. این فیلم مستند تصویری اجمالی و نادر از رابطه یالوم با همسر، فرزندان و نوه‌هایش به دست می‌دهد. جالب توجه است که ماریلین یالوم از شوهرش خودافشاگرتر است و ما شاهد توافق نداشتن آن‌ها در عشق رمانتیک و طبیعت جنسیتی عشق هستیم. نمی‌توان درمان یالوم را تماشا کرد و از رویکردش به فناپذیری غافل ماند. در عین حال، یالوم اشاره می‌کند که از این سال‌های طلایی عمرش لذت می‌برد، سال‌هایی مملو از دو شور زندگی‌اش، عشق و کار، و اشتیاق به انتقال دانشش به دیگران. کتاب آنگه که خود را یافتم پس از اتمام پیش‌نویس کتابی که در دست دارید منتشر شد، اما من در کتاب حاضر در مورد خداحافظی یالوم با مخاطبانش پس از نیم قرن نویسندگی اظهار نظر کرده‌ام.

### هویتی دوگانه و گاهی متعارض

بسیاری از افراد با هویتی یگانه در کشمکش‌اند، اما یالوم باید با سختی داشتن هر دو هویت کنار بیاید، یکی در مقام روان‌درمانگر و دیگری نویسنده‌ای خلاق. او در کتاب

گزیده آثار یالوم با ریشخندی به خود بیان می‌کند که هرگاه نسخه‌ای از مجله روانپزشکی آمریکا<sup>۱</sup> را به دست می‌گیرد و در فهم داروشناسی روانی یا پژوهش‌های تصویرهای مغزی، مقالاتی که از نگرانی‌های انسانی درمانجویان چیزی نمی‌گویند، عاجز می‌ماند، با خود می‌گوید: «من اهل دنیای پزشکی یا روانپزشکی نیستم، من نویسنده‌ام، در نویسندگی است که واقعاً زندگی می‌کنم.» در عین حال، هر زمان که از نقدی منفی در مورد کتابش می‌رنجد با تکرار این جمله که «من نویسنده نیستم، پزشکم و همیشه بوده‌ام» (437-436) خودش را آرام می‌سازد. علی‌رغم این دوپارگی، هیچ‌کس نبوده است که بتواند بهتر از او از هنر درمان و از روان‌درمانی به منزلهٔ نوعی هنر بنویسد - و هیچ‌کس نتوانسته مانند او ماهرانه این دو رشتهٔ کاری را در هم بیامیزد.