

## نهم اردیبهشت، روز جهانی روان‌شناس و روز شادباش هنر آینه‌بازی

یکی از رازآمیزترین تجارب روانی آدمی، تجربه «من» درونی‌ست؛ همان هسته سخت هویت آدمی که او را از دیگران جدا می‌سازد و گویی دیواری‌ست که درنوردیدنی نیست. ابتدایی‌ترین سطح از این تجربه شگفت‌انگیز، احساس مالکیت آدمی بر کنش‌های خویش است؛ نظیر همین تجربه ساده که «این دست، دست من است و من آن را برای نگارش این سطور حرکت می‌دهم». برای مطالعه اینکه سایر حیوانات نیز واجد چنین تجربه‌ای از درک خود هستند یا خیر، آینه‌ای را فراروی حیوان محبوس در قفس قرار می‌دهند تا اینکه آینه برای او به یک شیء آشنا مبدل گردد. سپس حیوان را بی‌هوش کرده و پیشانی او را با رنگ قرمز بی‌بویی آغشته می‌سازند. تجربه حیوان پس از بیداری و نظاره خویشتن در آینه چیست؟ برخلاف گونه‌های پست‌تری چون بوزینه‌ها، اعضای خانواده میمون‌های انسان‌نمایی نظیر شمپانزه‌ها و اورانگوتان‌ها، بی‌درنگ ناحیه‌ای از پیشانی‌شان را که با رنگ قرمز آغشته بود، لمس می‌کنند. این خود شاهده‌ی‌ست برای آنکه بگوییم شمپانزه‌ها و اورانگوتان‌ها نیز همچون طفل آدمی، از موهبت این حس خویشتن ابتدایی برخوردارند. آن‌ها می‌فهمند که تصویر در آینه، متعلق به آن‌ها است نه حیوان دیگری. به‌جز معدودی از گونه‌های حیوانی خاص، هیچ یک از گونه‌های غیرانسانی دیگر — به‌جز میمون‌های انسان‌نما — نتوانستند این آزمون را با موفقیت از پس پشت بگذرانند.

آیا حضور دیگری، مقوم نضج چنین تجربه‌ای از من درونی‌ست؟ گوردون گالوپ در آزمایش مزبور تغییراتی اعمال کرد تا نشان دهد روابط بینافردی و پیوند با دیگری، نقش خطیری در تحول تجربه من درونی ایفا می‌نماید. او در سال ۱۹۹۷، طی یک آزمایش خلأقانه، رفتار شمپانزه‌های رشدیافته در گروه‌های خانوادگی را با رفتار شمپانزه‌های دیگری که به تنهایی و در انزوای کامل رشد کرده بودند، مقایسه کرد. در نهایت، شمپانزه‌هایی که تجربه‌های اجتماعی داشتند، آزمون آینه را با موفقیت از پس پشت گذراندند؛ یعنی پس از آنکه پیشانی‌شان با رنگ قرمز آغشته شد و تصویرشان را در آینه به نظاره نشستند، بلافاصله از تصویر خود در آینه برای تشخیص نواحی آغشته به رنگ در پیشانی‌شان سود بردند. اما شمپانزه‌های رشدیافته در انزوای اجتماعی، به تصویر خود در آینه هیچ واکنشی نشان ندادند؛ یعنی قادر به بازشناسی خود در آینه نبودند.

اما آنچه تجربه آدمی از این احساس «من درونی» را از تجربه نظیر آن در گونه‌های حیوانی ممتاز می‌سازد، تحصیل سطحی از بازشناسی خویشتن است که در هیچ گونه دیگری جز انسان وجود ندارد. توانایی بازشناسی خویشتن از ۱۸ ماهگی در طفل آدمی رشد می‌یابد اما با افزایش سن، این حس «من» بدوی، به «خودپنداشت» فربه‌ی بدل می‌گردد که خویش را در قالب تعریفی که آدمی از خود در سطوح مختلف خلقی و اخلاقی دارد، بازمی‌تاباند؛ یعنی همان لحظه سحرانگیزی که انسان در پاسخ به پرسش «من کیستم؟» تجربه می‌کند. به همان نسبت که حضور دیگری برای نضج آن تجربه نحیف بازشناسی خویشتن ضروری‌ست، ضرورت حضورش در بر ساخت این تجربه فربه خودپنداشت، دوچندان می‌نماید.

رد دیگری در بر ساخت حیات روانی آدمی چنان خطیر است که بازخوانی و قرائت روان‌شناختی آن به یکی از شالوده‌های فکری مهم در آثار فروید بعد از ۱۹۱۷ میلادی بدل گشت. فروید با مقاله «ماتم و ماخولیا» مطلع غزل دیگری را سرود، بعدها این غزل نغز در دستان نظریه‌پردازان روابط موضوعی — خاصه ملانی ریزس کلاین — ورز بیشتری پیدا کرد، تا اینکه جان بالبی در تکمله این غزل، بیت‌الغزل آن را ذیل نظریه دلبستگی سرود.

سقف روان آدمی روی ستون دلبستگی و رابطه او با دیگری بر ساخته می‌شود. نطفه آدمی در کالبد دیگری نقش می‌بندد، در آغوش دیگری دیده بر جهان می‌گشاید، این نهال کوچک در دامان دیگری به درختی تنومند و فربه بدل می‌گردد، در تلاقی نگاهش با نگاه دیگری، عشق — این شورانگیزترین تجربه سکرآور روانی — گر می‌گیرد، دیگری را تنگ در آغوش می‌کشد، رشته اتحاد و آمیزش تنانهاش با دیگری، منجر به زایش دیگری دیگری می‌شود، بر دوش دیگری و در پیشگاه نگاه دیگری نیز دیده از جهان فرو می‌بندد. عالم، محضر دیگری ست و در یکایک فصل‌های این داستان قطور از زیست آدمی، بالمره دست‌خط و ردی از دیگری، روی صفحه روان آدمی حک است. حضور واقعی یا نمادین دیگری به مثابه آینه‌ای ست که آدمی خود را در آن بازشناسی و تعریف می‌کند. اقلیم رابطه با دیگری، اقلیم رازها و رازخوانی‌ها است. یکی از وجوه رازآمیز معمایی حضور دیگری در برساخت حیات روانی انسان، نسبت تام و تمام او با زخم‌ها و آلام روحی آدمی ست. حضور دیگری همچنانکه برای شکل‌گیری زیرساخت دنیای روانی انسان، موهبتی انکارناپذیر و چون تریاقی برای تحمل دردهای ناگزیرش در مسیر پرنشیب و فراز تحول و تعادل جویی ست، هم او است که با زنگارهای نقش بسته در آینه‌اش، درد به جان آدمی می‌افکند. رونالد فیربرن — روانکاو فقید اسکاتلندی — می‌گوید: «زندگی در دنیای نامنی که توسط خدا اداره می‌شود، بهتر از زیستن در دنیای امنی ست که توسط شیطان اداره می‌گردد». دردی که آدمی از دیگری نزدیک، در ضمیر جان خویش به یادگار دارد، درد دوستی ست و نه درد پوستی. «اما دردهای پوستی کجا و درد دوستی کجا؟».

درد دوستی، عمق جان آدمی را نشانه می‌رود و او را به بند می‌کشاند. این درد همچنانکه در دل رابطه با دیگری شکل می‌گیرد، در دامان رابطه با دیگری التیام می‌یابد. اگر برای شفای دردهای پوستی، طبیب تن باید، دردهای دوستی را تیمارگر جان می‌باید. در ساحت نظر، روان‌شناس، روشن‌فکری ست که تقریر حقیقت می‌کند و سر جان آدمی را بازمی‌نمایاند. در ساحت عمل، روان‌درمانگر، طبیبی ست که تقلیل مشقت می‌نماید و از خارهای نهفته در جان جان عقده می‌گشاید. از این رو «ارتباط درمانی در اتاق روان‌درمانی را باید اقلیم خلاقیت‌های بدیع و روابط انسانی عمیق برشمرد؛ فرایندی خلاق و خودانگیز که شیوه منحصر به فرد هر طبیب به آن شکل می‌دهد و برای هر بیمار متناسبش می‌سازد». این اتاق، اتاقی ست ساکت و ساده با کاناپه‌ای که هزاران نفر، رنج سال‌های نزیسته خود را روی آن اشک ریخته‌اند. این اتاق، تلاقی نگاه دو انسان است، «یکی بیمار و دیگری درمانگر، یکی با درد دست‌به‌گریبان است و دیگری شفای درد را در دست دارد، یکی بی‌خبرتر از گره‌های روحی و دیگری باخبرتر». اما آنچه در مقام طبابت، اقتدار عظیم یک تیمارگر جان را به رخ می‌کشاند، محصول ورود او به حریم شخصی‌ترین وقایع زندگی بیمار است. قرعه ارتباط درمانی میان روان‌درمانگر و درمانجو در میان تمامی ارتباط‌های درمانی، بدیهی‌ترین فرجام را از باب ورود درمانگر در مرزهای حریم شخصی بیمار به رخ می‌کشاند. بیمار با این بینش پا به اتاق درمان می‌نهد که باید برای رهایی از رنجی که او را به بند کشیده، پرده از خصوصی‌ترین وجوه زندگی خویش نزد دیربافته‌ای غریب‌آشنا به‌عنوان درمانگر بردارد، و تجاری از زندگی خویش را برای وی بازگو نماید که شاید از واگویی کردن آن نزد خویشتن خویش نیز بیمناک باشد. محو شدن فاصله روانی میان بیمار و درمانگر در رشته ارتباطی اعتمادآفرین و شفافبخش تا آنجا پیش می‌رود که پنجه‌های سانسور بر گلوگاه خودافشایی بیمار شل می‌شود؛ آنجا که پرتو پستوهای نهانی بیمار، عریان، برهنه، و بی‌نقاب در آینه چشمان غریبه‌ای آشنا طنین‌انداز می‌گردد.

یالوم می‌گوید: «عشق و روان‌درمانی از اساس با یکدیگر نمی‌خوانند. درمانگر خوب با تاریکی می‌جنگد و در جست‌وجوی روشنایی‌ست، درحالی‌که عشق، به رمز و راز زنده است و به محض تفتیش فرو می‌ریزد». با این حال، در سایهٔ اعتماد بیمار به تصویر شفابخش و رازدارِ درمانگر، و در بستر وجوه منحصربه‌فرد ارتباط درمانی در روان‌درمانی — همچون صمیمیت و پیوند عاطفی میان درمانگر و درمانجو — «ملاقات‌های درمانی بی‌شبهت به «دیدار»‌های عاشقانهٔ دلدار و دل داده نیست؛ همان دیدارهایی که زمان در آن شتاب می‌گیرد و آدمی، تعلیق و بی‌وزنی را ضمن خوش‌نشستن کنار دیگری تجربه می‌کند. ملاقات، از جنس زمان بیرونی‌ست، و دیدار، از جنس زمان درونی. زمان بیرونی یا زمان ساعت، زمانی‌ست که بر ما می‌گذرد. این زمان، همگن است و آفاقی؛ تمامی ثانیه‌هایش هم‌اندازه‌اند و مستقل از احساس و احوال درونی آدمی. اما زمان درونی، زمانی‌ست که در ما می‌گذرد. این زمان ناهمگن است و انفسی؛ یعنی لحظه‌های آن ناهمسان‌اند و تابعی از احساس و احوال درونی آدمی. زمان بیرونی، زمان «ملاقات» است و ما دیگری را در متن زمان بیرونی، یعنی زمانی که جدول‌بندی می‌شود، ملاقات می‌کنیم. اما زمان درونی، زمان «دیدار» است و ما با دیگری در بیرون زمان، در لحظهٔ تعلیق دیدار می‌کنیم؛ گویی در اینجا «وقت» زمان نیست، «زمان بی‌زمانی»‌ست. مهم‌ترین خلأقیتهای فکری و هنری و عمیق‌ترین روابط انسانی، در «وقت»، یعنی در دل «تجربهٔ تعلیق زمان» رخ می‌دهد. تجربهٔ «وصل» یا «جفت‌وجور شدن» وقتی‌ست که در مسیر زندگی با کسی چهره به چهره می‌شویم که لطافت حضورش ما را به اقلیم بی‌زمانی می‌برد و ساعت‌ها و گاه روزها در آن یک لحظهٔ دیدار غوطه می‌خوریم. این زمان بر ما می‌گذرد اما در ما می‌ایستد. تجربهٔ تعلیق، «ملاقات» را به «دیدار» بدل می‌کند. این تفسیر پرمغز و برآشوبندهٔ آرش نراقی از تمایز میان «ملاقات» و «دیدار» را نخستین بار در دل ارتباط خویش با درمانجویی تجربه کردم که شش جلسه‌ای از جلسات درمانش با من سپری می‌شد.

دختری بیست‌ساله که دردش، بیم طرد شدن بود و حسرتش، آغوش مادر. این بار نیز با همان لبخند همیشگی‌اش درب را گشود. شوق دیدار را می‌شد از اعماق نگاهش خواند. آرام نشست و میخ گفت‌وگو را لختی بعد بر زمین کوبید. اتفاقات خوبی را طی هفتهٔ گذشته سپری کرده بود و همگی را با شوقی کودکانه برایم تصویر می‌کرد. گویی قصهٔ آشنایی‌مان، قصهٔ خواب‌های کودکی‌اش بود، همان قدر دور و همان قدر نزدیک. هرچه به پایان ملاقات‌مان نزدیک‌تر می‌شدیم، خیرگی نگاهش روی ساعت شمآطه‌دار گوشهٔ اتاق بیشتر و بیشتر می‌شد. بغضی را پشت لبخندهای ممتدش فرو می‌خورد و بازی با انگشتانش از بی‌قراری درونش حکایت می‌کرد. خامی‌ام باعث شد تا دیرتر از آنچه باید، آینه‌ای برای انعکاس دنیای درونش باشم. وقت بیرونی سرآمد و از آن سیمای بهاری پرشوق، نوبتِ خداحافظی، تنها زردی پاییزی غریب برجای مانده بود. فاصلهٔ میان آن شکفتگی و این آشفستگی، یک آینه برای در آغوش کشیدن عواطف دنیای درونی‌اش بود؛ آینه‌ای که اعتراف می‌کنم در آن لحظه در اوج کج‌سلیقگی از او دریغ کردم. خودم را بابت خامی‌ام در فهم و انعکاس عواطفش ملامت کردم و بی‌صبرانه انتظار کشیدم تا بار دیگر او را ملاقات کنم؛ بی‌خبر از آنکه این انتظار شمه‌ای از تجربهٔ همیشگی دخترک در طول روزهای هفته است، به‌جز همان نیم ساعت نخست از ملاقات هفتگی‌مان. این بار به محض خیرگی نگاهش روی ساعت شمآطه‌دار اتاق، فرصت را برای جبران مافات غنیمت شمردم. از او علت بی‌قراری سربالی‌اش در پایان ملاقات‌های هفتگی‌مان را جويا شدم. سکوتی توأم با بغض، و چشمانی که هر لحظه سفیدی‌اش به سرخی می‌گرایید، ترجمان حال غریبی بود. از آن روز این جملهٔ ساده اما عمیقش در گوشه‌ای از حافظه‌ام حک شد: «می‌دونم چرا این قدر توی این اتاق، زمان

زود می‌گذره. هرچی خوشحال میام، وقتی آخرای جلسه می‌شه، دلم می‌ترکه ازینکه الآن باید بلند شم و برم، و دوباره منتظر وایسم که هفت روز بگذره تا شمارو ببینم». او به «دیدارم» می‌آمد و من «ملاقاتش» می‌کردم. ساعت درونی او بی‌قرار بود و ساعت شمآطه‌دار بیرونی من باوقار. گویی حس بیرونی او از زمان، در چنبره تجربه تعلیق و بی‌وزنی‌اش در اتاق درمان به محاق رفته بود. از آن روز پیش از «دیدار» درمانجویانم، هربار به خود نهیب می‌زنم که روان‌شناسی و روان‌درمانی، هنر آینه‌بازی‌ست. قریب ۵۰ عضله در سیمای آدمی وجود دارد که عالم انفسی او را با جهان آفاقی‌اش پیوند می‌زند. اما کارمایه کنشمندی که در ضمیر قبض و بسط عضلاتی که در سرپنجه اعصاب طیب جانی حاذق، به رقص درمی‌آید، همین جوشش ناهشیار را تا عرصه کوششی هشیار تعالی می‌بخشد؛ آنجا که در رشته هنر آینه‌بازی، عضلات سیمای دیگری را به فرمان می‌گیرد و با بازآفرینی و بازآرایی خلأفانه عواطف، نیمه‌های پنهان وجودش را به صورت می‌آورد. پس از آن به چهره بیمارش نظر می‌کند، و در چم و خم چین و شکن‌های ظریف سیمای او، هزار و یک احساس پنهان شده‌اش را در آینه نگاه، سکوت، و گفتار خود بازمی‌تاباند. بیمار، آینه دل خود را در برابر آینه درمانگرش می‌نهد و در بازی میان این دو آینه، حقیقتی ناهشیار تجلی می‌کند. «زنگار روحم را صیقل می‌زنم، آینه‌ای در برابر آینه‌ات می‌گذارم، تا از تو ابدیتی بسازم». به راستی، نهم اردیبهشت، روز جهانی روان‌شناس و مشاور، روز شادباش هنر آینه‌بازی‌ست.