به نام خداوند زیبایی ها و عشق بی پایان

در ژرفای وجود، سفری از زخم‌ها تا نور حضور

مولف :

مهتاب غلامی عباس آبادی

(روان درمانگر تحلیلی)

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران – ۱۴۰۵)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

Chaponashr.ir

سرشناسه : غلامی عباس آبادی، مهتاب ، ۱۳۵۴
عنوان و نام پدیدآور: در ژرفای وجود، سفری از زخم‌ها تا نور حضور/ مولف: مهتاب غلامی عباس آبادی
مشخصات نشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۵.
مشخصات ظاهری : ۸۴ ص.
شابک : ۴-۹۲۹-۱۲۹-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
یادداشت : کتابنامه.
موضوع : در ژرفای وجود- روانشناسی
رده بندی کنگره : TP ۹۸۳
رده بندی دیویی : ۶۶۸/۵۵
شماره کتابشناسی ملی : ۸۵۴۶۲۱
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

نام کتاب : در ژرفای وجود، سفری از زخم‌ها تا نور حضور
مولف : مهتاب غلامی عباس آبادی
ناشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرایی، تنظیم و طرح جلد: الهام غفاری
تیراژ : ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ : اول ــ ۱۴۰۵
چاپ : زبرجد
قیمت : ۱۵۰۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :
https//:chaponashr.ir/ketabresan
شابک : ۴-۹۲۹-۱۲۹-۶۲۲-۹۷۸
تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir








تقدیم

به پدر و مادرم

پدر و مادر عزیزم،

شما بهترین هدیه‌ای بودید که خداوند به من بخشید.

دعای شما نوری شد در مسیر زندگی‌ام؛ نوری که در سختی‌ها راه را نشانم داد و به من آموخت که می‌توانم از رنج عبور کنم و آن را به عشق، آگاهی و خدمت تبدیل کنم.

نبودنتان پایان حضورتان نیست.

شما در بخشی عمیق از وجود من ادامه دارید؛ در خاطراتم، در دعاهایم، در انتخاب‌هایم و در عشقی که تلاش می‌کنم به جهان هدیه کنم.

این کتاب را با تمام وجودم به روح عزیزتان تقدیم می‌کنم.

و به شما، خواننده عزیز، که شاید با قلبی خسته، با پرسشی عمیق، با زخمی قدیمی یا فقط با عطش شناختن خود، صفحات این کتاب را ورق زده‌اید...

این کتاب برای شماست.

فهرست

پیشگفتار ۷

فصل اول: انسان چگونه ساخته می‌شود؟ ۹

فصل دوم: کودک و نخستین جهان ۱۲

فصل سوم: پیش از آنکه کلمات شکل بگیرند ۱۵

فصل چهارم: آنچه نمی‌دانیم که در ما زندگی می‌کند ۱۷

فصل پنجم: تکرار؛ چرا گذشته گاهی در لباس امروز بازمی‌گردد؟ ۲۰

فصل ششم: دفاع‌های روانی ۲۲

فصل هفتم: چرا عاشق می‌شویم؟ ۲۵

فصل هشتم: عشق یا تکرار؟ ۲۷

فصل نهم: نزدیک باش، اما خودت را گم نکن ۲۹

فصل دهم: انتقال ۳۱

فصل یازدهم: ضدانتقال ۳۳

فصل دوازدهم: سکوت، مقاومت و ناگفته ۳۵

فصل سیزدهم: عشق در اتاق درمان؛ مراقبت بدون مالکیت ۳۸

فصل چهاردهم: پایان درمان ۴۰

فصل پانزدهم: آیا من ذهنم هستم؟ ۴۲

فصل شانزدهم: بدن؛ زبان خاموش روان ۴۴

فصل هفدهم: انسان برای چه زندگی می‌کند؟ ۴۶

فصل هجدهم: خدا در تجربه انسان ۴۸

فصل نوزدهم: سکوت درون ۵۱

فصل بیستم: نور حضور ۵۳

فصل بیست و یکم: مرگ و فقدان ۵۵

فصل بیست و دوم: پس از فقدان؛ چگونه دوباره زندگی کنیم؟ ۵۷

فصل بیست و سوم: بازگشت به زندگی ۵۹
فصل بیست و چهارم: از دانستن تا بودن ۶۲
فصل بیست و پنجم: آزادی درونی ۶۴
فصل بیست و ششم: خوددوستی، خودپذیری و فروتنی ۶۶
فصل بیست و هفتم: انسان ناکامل ۶۸
فصل بیست و هشتم: رابطه انسان با خویشتن ۷۰
فصل بیست و نهم: حضور و آگاهی ۷۲
فصل سی‌ام: بازگشت به جهان ۷۵
فصل سی و یکم: در ژرفای وجود ۷۷
سخن پایانی ۸۰
منابع ۸۱
درباره نویسنده و نیت این کتاب ۸۳
منابع منتخب و پیشنهادی ۸۴

پیشگفتار

این کتاب از یک پرسش ساده آغاز شد: انسان چگونه می‌تواند از زیستن ناآگاهانه، به دیدن و انتخاب‌کردن برسد؟

من در سال‌های کار و آموختن، بارها دیده‌ام که پشت یک رفتار ساده، جهانی از احساس، نیاز، ترس، دفاع و معنا وجود دارد. انسان گاهی چیزی را می‌خواهد و همزمان از همان چیز می‌ترسد؛ گاهی عشق می‌خواهد و از نزدیکی فرار می‌کند؛ گاهی از رنج خود خسته است و با این حال به الگوهایی بازمی‌گردد که رنج را تکرار می‌کنند.

در ژرفای وجود تلاشی است برای نگاه‌کردن به این لایه‌ها؛ با احترام به علم، روان‌تحلیلی، فلسفه و معنویت. من در این کتاب نمی‌خواهم ادعا کنم که پاسخ نهایی انسان را یافته‌ام. برعکس، هرچه بیشتر آموخته‌ام، بیشتر به ارزشنمی‌دانم رسیده‌ام.

این کتاب دعوت به فرار از زندگی نیست. اگر سفری به درون می‌کنیم، برای آن است که بتوانیم با آگاهی بیشتر به رابطه، کار، عشق، فقدان و مسئولیت بازگردیم.

یادداشت علمی و حرفه‌ای

این کتاب در چهار سطح سخن می‌گوید: یافته‌های علمی، نظریه‌های روان‌تحلیلی، تأمل‌های فلسفی و تجربه‌های معنوی. این چهار سطح به یک معنا نیستند. در مواردی که پژوهش تجربی وجود دارد، منابع معتبر معرفی شده‌اند. نظریه‌های روان‌تحلیلی به عنوان چارچوب‌های نظری و بالینی ارائه شده‌اند. تأمل‌های فلسفی و معنوی نیز با همین عنوان بیان شده‌اند و به عنواناثبات علمی معرفی نمی‌شوند.

این کتاب جایگزین ارزیابی یا درمان تخصصی نیست. هدف آن آموزش، تأمل و گشودن پرسش‌هایی است که می‌توانند به خودشناسی عمیق‌تر کمک کنند.

فصل اول: انسان چگونه ساخته می‌شود؟

از زیستن ناآگاهانه تا آغاز خودشناسی

من سال‌هاست که با انسان‌ها، رنج‌هایشان و پرسش‌هایی که پشت رفتارهایشان پنهان می‌شود، زندگی می‌کنم. هرچه بیشتر می‌آموزم، بیشتر می‌بینم که انسان را نمی‌توان با یک برچسب، یک تشخیص، یک خاطره یا حتی یک نظریه توضیح داد. ما حاصل برخورد پیچیده بدن، رابطه، محیط، فرهنگ، تجربه، انتخاب و معنایی هستیم که به زندگی خود می‌دهیم. به همین دلیل، برای من خودشناسی از این پرسش آغاز می‌شود:من چه هستم؟ اما خیلی زود به پرسش عمیق‌تری می‌رسد:من چگونه شده‌ام؟

کودک از خلأ آغاز نمی‌کند. پیش از آنکه بتواند درباره خود حرف بزند، در رابطه با دیگری زندگی می‌کند؛ از کیفیت پاسخ‌گویی، امنیت، نگاه و حضور مراقبان خود چیزهایی درباره جهان می‌آموزد. این تجربه‌ها سرنوشت قطعی او نیستند، اما می‌توانند انتظارهایی درباره خود و دیگران بسازند. روان‌شناسی رشد نیز بر اهمیت مراقبت پاسخ‌گو، امنیت، سلامت و فرصت یادگیری در سال‌های نخست زندگی تأکید دارد. از نگاه روان‌تحلیلی، بخشی از آنچه بعدها به شکل تعارض، دفاع یا الگوی رابطه‌ای ظاهر می‌شود، ممکن است ریشه در تجربه‌های اولیه داشته باشد؛ اما این به معنای آن نیست که هر رفتار امروز را باید به یک زخم کودکی فروکاست.

من در کار درمانی بارها دیده‌ام که دانستن گذشته، به‌تنهایی کافی نیست. انسان می‌تواند سال‌ها درباره خودش اطلاعات جمع کند و هنوز در لحظه‌ای حساس همان واکنش قدیمی را تکرار کند. خودشناسی زمانی زنده می‌شود که شناخت، به توانایی مشاهده، تحمل

احساس، تشخیص الگو و انتخاب تبدیل شود. گذشته برای من بیشتر شبیه نقشه است تا حکم. می‌تواند نشان دهد از کجا آمده‌ایم، اما نمی‌تواند به‌تنهایی تعیین کند به کجا خواهیم رفت. در این کتاب،خود را یک شیء ثابت نمی‌دانم که روزی بتوانیم آن را کامل کشف کنیم. خودشناسی یک رابطه زنده با خویشتن است؛ رابطه‌ای که در آن می‌آموزیم بدون تحقیر خود، خودمان را ببینیم. شاید بلوغ از جایی آغاز می‌شود که دیگر نمی‌پرسیمچه کسی مقصر است؟ و می‌پرسیماکنون چه چیزی در من در حال رخ دادن است و من با آن چه خواهم کرد؟

تحلیل گسترده‌تر و تأمل در تجربه انسانی

انسان را بهتر است یک فرایند بدانیم تا یک نتیجه نهایی. آنچه امروزمن می‌نامیم از گفت‌وگوی مداوم میان بدن، حافظه، رابطه، فرهنگ و انتخاب ساخته می‌شود. حتی ویژگی‌هایی که بسیار شخصی به نظر می‌رسند، در بستری اجتماعی و تاریخی شکل گرفته‌اند. این نگاه، هم ما را از خودسرزنشگری دور می‌کند و هم از جبرگرایی. اگر من فقط محصول گذشته باشم، مسئولیت امروز بی‌معنا می‌شود؛ و اگر گذشته را کاملاً نادیده بگیرم، بخشی از خودم را نمی‌بینم. خودشناسی در میانه این دو افراط قرار دارد: دیدن اثر آنچه بر ما گذشته، بدون تبدیل آن به سرنوشت.

از منظر روان‌تحلیلی، مهم‌ترین تغییر شاید زمانی رخ دهد که انسان بتواند میانتجربه وهویت فاصله بگذارد. من ممکن است ترسیده باشم، اما ترس تمام من نیست. ممکن است بارها شکست خورده باشم، اما شکست تعریف نهایی من نیست. ممکن است در رابطه‌ای الگویی تکراری داشته باشم، اما آگاهی از آن امکان توقف و بررسی ایجاد می‌کند. این فاصله کوچک، فضای روانی ارزشمندی می‌سازد؛ فضایی که در آن می‌توان به جای واکنش فوری،

پرسید: چه چیزی در من فعال شده است؟ چه نیازی پشت آن است؟ و آیا پاسخ امروز من با واقعیت اکنون هماهنگ است؟

فلسفه در اینجا ما را به پرسش ازشدن دعوت می‌کند. انسان فقط آن چیزی نیست که بر او واقع شده؛ او در نسبت با آنچه رخ داده، معنا می‌سازد و دست به انتخاب می‌زند. معنویت نیز می‌تواند این نگاه را عمیق‌تر کند: اگر انسان خود را موجودی در مسیر رشد بداند، فروتنی جای قطعیت را می‌گیرد. من هرچه بیشتر می‌آموزم، بیشتر می‌بینم که دانستن پایان ندارد. شاید یکی از نشانه‌های بلوغ، توانایی گفتننمی‌دانم بدون فرو ریختن باشد؛ زیرا ندانستن، اگر با کنجکاوی همراه شود، دروازه یادگیری است.

در زندگی روزمره، خودشناسی باید از اتاق فکر بیرون بیاید. اگر شناخت من از خود فقط به تحلیل‌های طولانی تبدیل شود اما در شیوه حرف‌زدن، انتخاب‌کردن، مرزبندی و عذرخواهی من تغییری ایجاد نکند، هنوز بخشی از راه باقی مانده است. از خودم می‌پرسم: امروز چگونه با خودم رفتار می‌کنم؟ در برابر دیگری چگونه پاسخ می‌دهم؟ کجا مسئولیت خود را می‌پذیرم و کجا همه چیز را به گذشته نسبت می‌دهم؟ این پرسش‌ها ساده‌اند، اما اگر صادقانه دنبال شوند، خودشناسی را از یک مفهوم به یک شیوه زیستن تبدیل می‌کنند.

تأملی برای خواننده

اکنون لحظه‌ای مکث کنید و بدون قضاوت از خود بپرسید: این فصل کدام بخش از تجربه من را روشن‌تر کرد؟ کدام واکنش یا رابطه در زندگی من نیازمند نگاه تازه است؟ و کوچک‌ترین انتخاب مسئولانه‌ای که می‌توانم از امروز انجام دهم چیست؟

منابع منتخب این فصل APA: Luborsky & Barrett؛ WHO؛

فصل دوم: کودک و نخستین جهان

دلبستگی، امنیت و شکل‌گیری تجربه رابطه

اولین جهان کودک، جهان رابطه است. کودک در آغاز زندگی نه نظریه‌ای درباره خودش دارد و نه زبانی برای توضیح امنیت یا ناامنی. او این مفاهیم را زندگی می‌کند. وقتی نیازش دیده می‌شود، وقتی گریه‌اش پاسخی قابل پیش‌بینی دریافت می‌کند و وقتی مراقب در دسترس است، به‌تدریج تجربه‌ای از قابل‌اعتمادبودن جهان شکل می‌گیرد. امنیت به معنای نبودن هر اضطراب یا ناکامی نیست؛ امنیت یعنی تجربه‌ای از اینکه در هنگام آسیب‌پذیری، رابطه می‌تواند دوباره برقرار شود.

نظریه دلبستگی به ما کمک می‌کند بفهمیم چرا کیفیت روابط اولیه می‌تواند بر انتظارهای بعدی اثر بگذارد. کودک راه‌های متفاوتی برای نزدیک‌شدن، دورشدن، آرام‌کردن خود یا جست‌وجوی کمک پیدا می‌کند. این راه‌ها در زمان خود می‌توانند سازگارانه باشند. کودکی که یاد گرفته برای دریافت توجه باید بسیار مضطرب شود، یا کودکی که آموخته نیازهایش را پنهان کند، لزوماً خراب نشده است؛ او راهی برای کنارآمدن با شرایط خود پیدا کرده است. مشکل زمانی پدیدار می‌شود که همان راه قدیمی در بزرگسالی، در موقعیتی که دیگر به آن نیاز نیست، همچنان حاکم بماند.

برای من مهم است کهدلبستگی ناایمن را به هویت انسان تبدیل نکنیم. هیچ‌کس فقط سبک دلبستگی خود نیست. انسان در طول زندگی رابطه‌های تازه‌ای تجربه می‌کند و می‌تواند انتظارهای خود را بازبینی کند. رابطه درمانی نیز گاهی فضایی فراهم می‌کند که فرد در آن، تجربه‌ای متفاوت از دیده‌شدن، مرزبندی و اعتماد را تمرین کند؛ البته هر احساسی در درمان را نباید فوراً انتقال نامید. درمانگر باید واقعیت اکنون را نیز ببیند.

امنیت در بزرگسالی فقط این نیست که کسی همیشه کنار ما باشد. بلوغ رابطه‌ای زمانی رخ می‌دهد که بتوانیم هم نیازمند دیگری باشیم و هم خودمان را از دست ندهیم؛ نزدیک شویم و همچنان مرز داشته باشیم؛ کمک بخواهیم و از استقلال نترسیم. شاید یکی از عمیق‌ترین دستاوردهای رشد این باشد که کم‌کم بتوانیم بخشی از همان پایگاه امنی را که روزی از دیگری می‌خواستیم، در درون خود نیز بسازیم.

تحلیل گسترده‌تر و تأمل در تجربه انسانی

امنیت روانی با زندگی بدون ناکامی یکی نیست. کودک سالم نیز گاهی گریه می‌کند، ناکام می‌شود و خشمگین می‌شود. آنچه اهمیت دارد این است که تجربه او در جهانی رخ دهد که در آن، رابطه قابلیت ترمیم دارد. مراقب کامل وجود ندارد؛ آنچه برای رشد اهمیت دارد، الگوی غالب پاسخ‌گویی و امکان بازگشت رابطه است. این نکته برای بزرگسالی نیز آموزنده است: رابطه سالم رابطه‌ای نیست که در آن هرگز اختلاف رخ ندهد؛ رابطه‌ای است که در آن اختلاف می‌تواند دیده، تحمل و ترمیم شود.

گاهی انسان بزرگسال در ظاهر بسیار مستقل است، اما استقلال او از جنس دفاع است. او هیچ نیازی را بیان نمی‌کند، کمک نمی‌خواهد و نزدیکی را خطرناک می‌بیند. در نقطه مقابل، فردی ممکن است برای حفظ رابطه دائماً خود را کنار بزند و کوچک‌ترین فاصله را نشانه طرد بداند. هر دو حالت می‌توانند راه‌هایی برای مدیریت ناامنی باشند. نگاه تحلیلی به جای برچسب‌زدن، می‌پرسد این شیوه زمانی چه فایده‌ای داشته و اکنون چه هزینه‌ای دارد. هدف، وابستگی یا استقلال مطلق نیست؛ هدف، انعطاف در نزدیک‌شدن و فاصله‌گرفتن است.

دلبستگی را نباید سرنوشت روانی انسان دانست. رابطه‌های بعدی، دوستی‌ها، عشق، تجربه‌های اجتماعی و حتی رابطه درمانی می‌توانند انتظارهای قبلی را تعدیل کنند. پژوهش‌های دلبستگی

نشان می‌دهند که امنیت رابطه‌ای با کیفیت پیوند و تنظیم هیجان ارتباط دارد، اما هیچ طبقه‌بندی ساده‌ای نمی‌تواند تمام پیچیدگی انسان را توضیح دهد. من در کار بالینی ترجیح می‌دهم به جای اینکه بگویمتو این‌گونه‌ای، بپرسموقتی دیگری دور می‌شود، چه اتفاقی در تو می‌افتد؟ همین پرسش، امکان مشاهده و تغییر را باز می‌کند.

از نگاه معنوی، امنیت درونی می‌تواند با تجربه اعتماد و توکل گفت‌وگو کند؛ اما توکل به معنای انکار نیاز انسانی به رابطه نیست. انسان موجودی رابطه‌ای است. شاید رشد زمانی کامل‌تر شود که هم بتوانیم دست دیگری را بگیریم و هم وقتی دست او در دسترس نیست، فرو نریزیم. رابطه با خدا برای مؤمن می‌تواند افق دیگری از اعتماد ایجاد کند، اما این تجربه جای مسئولیت، گفت‌وگو و درمان حرفه‌ای را نمی‌گیرد. معنویت وقتی زنده است که در رفتار ما به مهربانی، مرز، مسئولیت و صداقت تبدیل شود.

تأملی برای خواننده

اکنون لحظه‌ای مکث کنید و بدون قضاوت از خود بپرسید: این فصل کدام بخش از تجربه من را روشن‌تر کرد؟ کدام واکنش یا رابطه در زندگی من نیازمند نگاه تازه است؟ و کوچک‌ترین انتخاب مسئولانه‌ای که می‌توانم از امروز انجام دهم چیست؟

منابع منتخب این فصلWHO :؛Bowlby؛ Mikulincer & Shaver

فصل سوم: پیش از آنکه کلمات شکل بگیرند

بدن، حافظه و تجربه‌های خاموش روان

بخش مهمی از تجربه انسانی پیش از آن رخ می‌دهد که کودک بتواند آن را با جمله‌ای روشن روایت کند. این موضوع به معنای وجود یک آرشیو مخفی و کامل از خاطرات سرکوب‌شده نیست. حافظه شکل‌های متفاوتی دارد. ما بخشی از زندگی را به صورت خاطرات آشکار و قابل روایت به یاد می‌آوریم و بخشی از یادگیری‌های هیجانی و رفتاری می‌تواند به شکل ضمنی در شیوه واکنش‌دادن، انتظارکشیدن یا نزدیک‌شدن به دیگران حضور داشته باشد.

به همین دلیل ممکن است گاهی بدن پیش از ذهن آگاه واکنش نشان دهد: ضربان قلب بالا برود، عضلات منقبض شوند، اشتها تغییر کند یا انسان احساس کند چیزی در درونشدرست نیست. اما اینجا باید بسیار محتاط باشیم. هر نشانه جسمانی معنای روان‌شناختی پنهانی ندارد و هر درد یا علامت بدنی نباید به یک آسیب کودکی نسبت داده شود. علت‌های پزشکی، محیطی، دارویی و سبک زندگی همیشه باید جدی گرفته شوند. بدن زبان دارد، اما فرهنگ لغت ثابت و واحدی ندارد که مثلاً هر درد را به یک معنای مشخص ترجمه کنیم.

در درمان، توجه به بدن می‌تواند راهی برای نزدیک‌شدن به تجربه باشد، نه راهی برای صدور حکم. می‌توان پرسید:وقتی درباره این موضوع حرف می‌زنید، در بدن‌تان چه می‌گذرد؟ سپس به جای اینکه فوراً نتیجه بگیریم، تجربه را تحمل و توصیف کنیم. نام‌گذاری احساس نیز می‌تواند فاصله‌ای میان تجربه و واکنش ایجاد کند. وقتی می‌گویماکنون ترس را تجربه می‌کنم، با گفتنمن ترس هستم تفاوت مهمی ایجاد می‌شود.