

پیش‌گفتار

زندگی و مسیرهایی که در زندگی طی می‌شوند، روی سنگ حک نشده‌اند؛ قصه‌ها هستند که به زندگی ما شکل می‌دهند. به همین دلیل، چگونگی درک قصه‌های زندگی و نحوه‌ی در میان گذاشتن آن‌ها با دیگران بسیار مهم است. اگر فقط به قصه‌های ناراحت‌کننده و فلاکت‌هایمان بیندیشیم، احساس ناتوانی می‌کنیم. در عوض، می‌توانیم طوری تجربه‌ها و قصه‌هایمان را تعریف کنیم که قوی‌ترمان کند، ناکامی‌ها و فقدان‌هایمان را تا حدودی التیام ببخشد و رنج‌هایمان را سبک کند. در ادامه، قصه‌هایی از گوشه و کنار دنیا برایتان می‌گویم؛ قصه‌هایی از افراد، گروه‌ها و جوامعی که مشغول از نونوشتن قصه‌های زندگی‌شان هستند. از شما هم درباره‌ی تجربه‌ها و قصه‌های زندگی‌تان می‌پرسم. درباره‌ی شخصیت‌های اصلی، پی‌رنگ‌ها^۱، صحنه‌های کلیدی و حتی موسیقی متن زندگی‌تان. دوست دارم بدانم چرا این کتاب را برای خواندن انتخاب کرده‌اید. شاید روزهای سختی را پشت سر می‌گذارید، شاید دوست دارید چیزی در زندگی‌تان تغییر کند یا از صمیم قلب می‌خواهید به یکی از اعضای خانواده یا دوستان‌تان کمک کنید. من قصه‌های زندگی‌تان را نمی‌دانم اما می‌دانم با پرسیدن سؤال‌های درست و یافتن مخاطب

مناسب، ممکن است قصه‌های زندگی مان تغییر کند. وقتی دیگران قصه‌های ما را بنویسند یا عوامل کلی‌تری مثل تبعیض جنسیتی، خشونت، نژادپرستی یا فقر نویسنده‌ی خط داستانی^۱ هویت مان شوند، در زندگی بیشتر از پیروزی با شکست مواجه می‌شویم. این کتاب درباره‌ی از نو نوشتن قصه‌های زندگی به دست خودمان است.

من افراد زیادی را دیده‌ام که سختی‌ها و مشکلات بزرگی داشته‌اند. معمولاً می‌گویم بهترین‌ها و بدترین‌ها را در دنیا دیده‌ام. شاهد ظلم آدم‌ها در حق هم و آسیب‌های عمیق‌شان به یکدیگر بوده‌ام. از طرف دیگر، کودکان، نوجوانان و بزرگسالانی را ملاقات کرده‌ام که برای نجات و بازیابی زندگی‌شان می‌کوشند و از چیزهایی که برایشان اهمیت دارد مراقبت می‌کنند. برای من، چیزی از بازیابی زندگی مهم‌ترین است. گاهی برای تغییر خط سیر داستان زندگی فرد لازم است زندگی چند نسل بررسی شود و گاهی فقط با گفت‌وگویی کوتاه، تغییری بزرگ اتفاق می‌افتد. کتابی که در دست گرفته‌اید برای کمک به افراد، خانواده‌ها و جمعیت‌های مختلف نوشته شده تا بتوانند قصه‌های زندگی‌شان را از نو تعریف کنند. شاید شما این کتاب را در تنهایی بخوانید. فقط شما باشید، این صفحه‌ها و یک قلم برای انجام تمرین‌ها. یکی از مزایای این روش ایجاد حس بی‌نظیر صمیمیت و محرم بودن خواننده و متن است. می‌توانید قصه‌هایی را که تا به حال برای کسی نگفته‌اید این‌جا بنویسید. در واقع یکی از دلایل نوشتن این کتاب همین است. روش دیگر استفاده از کتاب پیش رو این است که همزمان با فردی دیگر، کتاب را بخوانید، تمرین‌های کتاب را با هم انجام دهید و سؤال‌های کتاب را از هم پرسید. می‌شود این کار را با نامه‌نویسی، گفت‌وگوی آنلاین، اسکایپ، ایمیل، فیس‌بوک یا سرمیز غذا هم انجام داد. امیدوارم این کتاب کمک کند راه‌های جدیدی برای صحبت درباره‌ی زندگی خود، دوستان و اعضای خانواده‌تان پیدا کنید.

پیشینه‌ی کتاب

ایده‌ی نوشتن این کتاب سال‌ها پیش در گفت‌وگوها و همکاری‌های من و مایکل وایت شکل گرفت؛ کسی که دوشادوش^۱ «برادر» علمی‌اش، دیوید ایستون، حوزه‌ی روایت‌درمانی^۲ را پدید آورد.^۱ مایکل درمانگر، نویسنده و استادی مسحورکننده بود. ایده‌های او مسیر زندگی من و بسیاری از آدم‌های دیگر را تغییر داد. حدود پانزده سال کنار مایکل مشغول نوشتن مقاله و اجرای پروژه‌های اجتماعی بودم.^۳ وقتی در حال اتمام کتاب راهنمای روایت‌درمانی بود، تصمیم گرفتیم کتابی بنویسیم که روایت‌درمانی را به مخاطب عام معرفی کند. هنوز نمی‌دانستیم قرار است در این کتاب دقیقاً چه بنویسیم ولی خوب می‌دانستیم می‌خواهیم به چه هدفی برسیم. به دلایل مختلف، فرصت همکاری برای نوشتن چنین کتابی پیش نیامد. مایکل وایت سال ۲۰۰۸ درگذشت و پیش از مرگش هم نتوانستیم کتاب را بنویسیم. پس از مرگ مایکل، یکی از دغدغه‌های اصلی‌ام این بود که مجموعه‌ای از مقاله‌های منتشرنشده‌اش را در اختیار خوانندگان بگذارم. سال ۲۰۱۱ با همکاری شریل وایت، دیوید ایستون و جیل فریدمن و با استفاده از آرشیو مایکل وایت در مرکز دالویچ^۲ نسخه‌ای ویرایش شده به نام به‌کارگیری روایت: ادامه‌ی مکالمات^۳ گردآوری کردیم. امروز تحقق مهم‌ترین هدف‌مان، یعنی معرفی ایده‌های روایت‌درمانی به عموم مردم، ممکن شده است. متأسفانه همکاری با مایکل وایت آن‌طور که آرزو داشتیم پیش نرفت اما در این کتاب از آرشیو او در مرکز دالویچ استفاده شده و قصه‌های جالب بسیاری از جلسات درمانی مایکل را هم تعریف کرده‌ایم. بخش‌هایی از کتاب هم از یادداشت‌های منتشرشده‌ی مرکز دالویچ در سی سال اخیر گلچین شده‌اند.^۳ غرق شدن دوباره در این نوشته‌ها و تصور این‌که مردم برای اولین بار آن‌ها را می‌خوانند، بسیار لذت‌بخش بود. ایده‌ها و قصه‌های این کتاب در دو دهه‌ی

1 . Narrative therapy

2 . www.dulwichcentre.com.au/michael-white-archive.html

۳ . با همکاری نشر W.W. Norton

گذشته مثل یک دوست همراه بوده‌اند. تنها چیزی که مایکل پیش از مرگش درباره‌ی این کتاب نوشته بود یادداشتی است که آرزوهایش را در آن توصیف کرده:

این کتاب نمی‌خواهد قصه‌های جدیدی به زندگی مخاطب تحمیل کند یا به او پند و اندرز دهد. در عوض، خوانندگان را دعوت می‌کند دوباره و با دیدی جدید به قصه‌های زندگی و تجربه‌هایشان نگاه کنند. این کتاب دعوتی است به یافتن معانی تازه در رویدادهایی که معمولاً نادیده گرفته می‌شوند، یافتن رفتارهای درخشانی که معمولاً به حساب نمی‌آیند، یافتن جذابیت در تجربه‌هایی که معمولاً از چشم پنهان می‌مانند و یافتن راه حل مشکلات و تنگناها در موقعیت‌هایی که معمولاً پوچ انگاشته می‌شوند. این کتاب می‌کوشد به خواننده یاد دهد چگونه رو به جلو حرکت کند.

امیدوارم این آرزوها برآورده شوند.

پی‌نوشت‌های پیش‌گفتار

i. دیوید اپستون و شریل وایت اولین کسانی بودند که مایکل وایت را تشویق کردند به مضمون استعاره‌ی «قصه» یا «روایت» در درمان بپردازد. برای اطلاعات بیشتر درباره‌ی این تاریخچه رجوع کنید به Denborough, 2009. برای اطلاعات بیشتر درباره‌ی روایت درمانی هم رجوع کنید به:

dulwichcentre.com.au/commom-questions-narrative-therapy.html

ii. من دست‌کم بیست سال در زمینه‌ی روایت درمانی و خدمات اجتماعی کار کرده‌ام. بسیاری از پروژه‌های اخیرم در مؤسسه‌ی مرکز دالویچ به گروه‌ها و جوامع گوناگون دنیا که با سختی‌ها و مشکلات بزرگی مواجه‌اند مربوط بوده‌اند. هنگام بررسی این پروژه‌ها باید روایت درمانی را بومی‌سازی می‌کردیم تا بهتر بتوانیم از نتایجش در جوامع مختلف بهره‌مند شویم. در کتاب پیش رو درباره‌ی این تجربه‌های متفاوت هم نوشته‌ام.

iii. قسمت‌های برگرفته از آثار منتشرشده‌ی مرکز دالویچ با اخذ مجوز در این کتاب آمده‌اند.

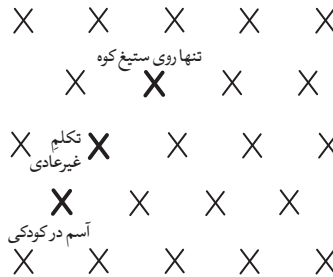
— بختنن یکا —

• فصل یک

زندگی پر قصه

پاسخ به این پرسش که ما چه کسی هستیم و چه می‌کنیم از قصه‌هایی که درباره‌ی خودمان می‌گوییم تأثیر می‌پذیرد. درست است که همیشه نمی‌توانیم قصه‌های دیگران درباره‌ی خودمان را تغییر بدهیم اما می‌توانیم قصه‌هایی را که خودمان درباره‌ی خود و عزیزان مان می‌گوییم، عوض کنیم. می‌توانیم با احتیاط و دقت، خط سیر داستانیِ هویت مان را بازنویسی کنیم.

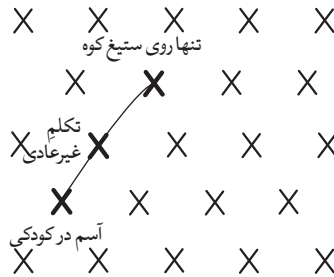
پسری سیزده‌ساله را تصور کنید که روی کوهی نشسته است. با مدرسه به اردو آمده اما حالا تنها است. بقیه‌ی پسرها رفته‌اند گشتی در کوهستان بزنند و تا چند شب دیگر بر نمی‌گردند. این پسر نمی‌تواند با آن‌ها کوهنوردی کند چون از بچگی آسم شدید داشته. حتی وقتی کوچک‌تر بوده، در چهار سال اول زندگی‌اش، نمی‌توانسته مثل بچه‌های «عادی» حرف بزند. تا چهار سال و نیمگی مردم حرف‌هایش را نمی‌فهمیده‌اند. تا این‌جا قصه احتمالاً پسر بچه‌ای سیزده‌ساله را که تنها روی کوه نشسته تصور کرده‌اید و با اتصال چند رخداد از زندگی‌اش به یک خط سیر داستانی رسیده‌اید (شکل ۱-۱).



شکل ۱-۱. رخدادهای زندگی

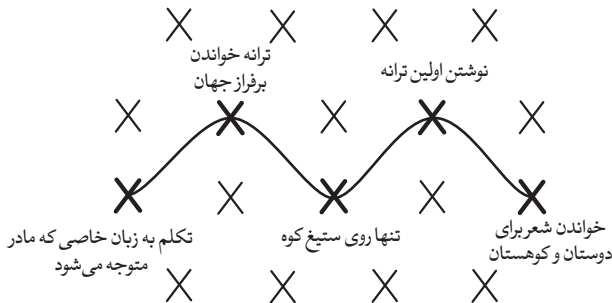
این کاری است که ما همیشه در زندگی انجام می‌دهیم. رخدادهایی خاص را انتخاب می‌کنیم و با وصل کردن آن‌ها به یکدیگر به یک پی‌رنگ یا مضمون^۱ می‌رسیم. این پی‌رنگ و مضمون که درباره‌ی زندگی ما است، هویت مان – این که چه کسی هستیم – را شکل می‌دهد. وقتی به سه رخدادی که درباره‌ی این پسرگفتم فکر می‌کنیم، به چه مضمون‌هایی می‌رسیم؟ احتمالاً مضمونی مثل «پسرتنها» یا «پسرم تفاوت» به ذهن می‌آید (شکل ۱-۲). دلیل انتخاب چنین مضمون‌هایی این است که من ابتدا رخدادهایی خاص را انتخاب و تعریف کردم. حالا اگر سه رخداد دیگر را هم اضافه کنم چه می‌شود:

- آن روز بالای کوه، پسرک سیزده‌ساله اولین ترانه‌اش را نوشت. ترانه را با گیتاری خیالی نواخت و وقتی همه برگشتند، آن را برای دوستانش (هم‌تیمی‌هایش در فوتبال آمریکایی) و کوهستان خواند.
- این پسر در کودکی اغلب با پدرش طبیعت‌گردی می‌کرد و هر وقت بالای تپه یا کوهی می‌رسیدند، پدرش آوازی می‌خواند: «بر فراز قله‌ی جهان، به خلقت خداوند می‌نگرم. تنها چیزی که درک می‌کنم عشقی است که با آمدن تو به زندگی ام در قلبم یافتم. این عشق روی قله‌ی جهان نگهم داشته است.»
- وقتی این پسر کوچک بود، مادرش همیشه راهی برای رمزگشایی از «زبان خاص» او پیدا می‌کرد. او هیچ‌وقت حس نکرده دیگران منظورش را نمی‌فهمند.



شکل ۱-۲. ساخت یک خط سیرداستانی با وصل کردن رخدادها: «پسر تنها»

با اضافه شدن این رخدادهای جدید ناگهان خط سیر یا پی‌رنگ زندگی پسرهم تغییر می‌کند. اولین رخدادهایی که گفتم درست‌اند و واقعاً اتفاق افتاده‌اند اما، با افزودن رخدادهای جدید، معنایی دیگر پیدا می‌کنند. حالا چه خط سیرداستانی یا مضمونی برای زندگی این پسر به ذهن می‌رسد؟ در واقع، مهم‌ترین مسئله این است که خود پسر چه خط سیرداستانی‌ای با این رخدادها سرهم می‌کند و کسانی که او می‌شناسد و نظرشان برایش مهم است کدام خط سیرداستانی را قبول دارند و بازگو می‌کنند. شاید حدس زده باشید که این‌ها رخدادهایی از زندگی خود من‌اند. اگر قرار باشد برای دومین خط سیرداستانی - که خودم ترجیحش می‌دهم - اسمی بگذارم، احتمالاً عنوان «ترانه‌سرایی بر فراز جهان» را انتخاب می‌کنم (شکل ۱-۳).



شکل ۱-۳. ساخت دومین خط سیرداستانی با اتصال رخدادهای جایگزین: «ترانه‌سرایی بر فراز جهان»

این قصه را تعریف کردم تا نشان بدهم زندگی‌های ما چگونه با قصه شکل می‌گیرند. در زندگی هر کسی، هزاران رخداد گوناگون وجود دارند اما فقط بعضی از آن‌ها خط سیر داستانی هویتش را می‌سازند. این‌که ما چه کسی هستیم و چگونه رفتار می‌کنیم، به خط سیر داستانی‌ای بستگی دارد که درباره‌ی زندگی خودمان می‌سازیم. اگر من باور می‌کردم «پسری تنها» هستم و اگر بقیه با من مثل «پسری تنها» رفتار می‌کردند، زندگی‌ام با زندگی کنونی‌ام که در آن خودم را «ترانه‌سرایی بر فراز جهان» می‌بینم و دیگران هم به همین چشم نگاهم می‌کنند، خیلی فرق می‌کرد. «پسری تنها» قصه‌ی شکست^۱ است اما «ترانه‌سرایی بر فراز جهان» قصه‌ی منتخب^۲ است.

این کتاب می‌کوشد پرسش‌ها، ابزارها و ایده‌هایی در اختیار مخاطب بگذارد که با آن‌ها برای تجربه‌های زندگی خود و عزیزانش قصه‌های منتخب بسازد. در زندگی همه‌ی ما رخدادهایی هستند که با فکر کردن به آن‌ها در خود می‌چالیم، قلب‌مان به درد می‌آید، اندوه به دل‌مان می‌نشیند و احساس شرم می‌کنیم. اگر این لحظه‌ها به هم وصل شوند و قصه‌ی زندگی‌مان را بسازند، احساس ناامیدی عمیقی در ما شکل می‌گیرد. در زندگی همه‌ی ما رخدادها یا حتی لحظه‌هایی کوتاه از زیبایی، مهربانی، فراغت، رهایی و مبارزه‌طلبی هم وجود دارد. این کتاب درباره‌ی ساختن خط سیری داستانی برای تجربه‌های زندگی است؛ خط سیری که شاید مایه‌ی افتخار باشد و بتوان زندگی را با آن راحت تر سپری کرد. مقصودم را با تعریف تجربه‌ی ونسا شرح می‌دهم.^۱

تغییر عنوان قصه

به تازگی همه‌چیز در زندگی ونسا سخت و تحمل‌ناپذیر شده، مخصوصاً از دو سال پیش که آپارتمان‌ش را در بحران مسکن از دست داد. گاهی حرف‌های همسر سابقش در سرش

1. Problem story

2. Preferred story

می‌پیچد، به خصوص وقتی به سختی می‌تواند اجاره‌ی محل سکونت فعلی‌اش را جور کند. «توبه هیچ دردی نمی‌خوری!» هر موقع ونسا یاد این جمله می‌افتد، ناگهان همه‌ی اشتباه‌هایی که در زندگی‌اش مرتکب شده و همه‌ی آدم‌هایی که ناامیدشان کرده یادش می‌آیند. یاد حرف‌های همسر سابقش می‌افتد و تمام وجودش می‌لرزد. در این لحظه‌ها انگار جمله‌ی «توبه هیچ دردی نمی‌خوری» عنوان قصه‌ی زندگی ونسا می‌شود. انگار این عنوان، بزرگ و برجسته، بالای سرش نوشته می‌شود تا همه آن را ببینند. حس می‌کند با خواندن این عنوان، نظر مردم درباره‌ی او شکل می‌گیرد.

ولی این «حقیقت» زندگی ونسا نیست و فقط یک قصه است؛ قصه‌ای که همسر سابق آزارگرش گفته و وضعیت اقتصادی این روزها هم پرننگش می‌کند. خط سیرهای داستانی فراوانی در زندگی ونسا هستند که خواهرش سالومه هم خیلی خوب ازشان خبر دارد. سالومه همیشه ونسا را «مهربان‌ترین آدمی که می‌شناسم» وصف می‌کند. دلیلش هم رفتار ونسا در سال‌های دبیرستان است. ونسا دو سال از سالومه بزرگ‌تر است و در مدرسه همیشه به او کمک می‌کرد. زنگ ناهار به او سر می‌زد، به او روحیه می‌داد، به بقیه معرفی‌اش می‌کرد و با کسانی که سالومه را برای راه رفتن و حرف زدن متفاوتش اذیت می‌کردند دعوا می‌کرد. به تازگی، هر وقت ونسا حس می‌کند قصه‌ی «به هیچ دردی نمی‌خوری» بر زندگی‌اش سایه انداخته، به خواهرش تلفن می‌کند. با هم حرف می‌زنند و می‌خندند و از این راه، عنوان دیگری برای قصه‌ی ونسا می‌سازند.

حقوق قصه‌گویی

قصه‌هایی که درباره‌ی خود می‌گوییم در خلأ به وجود نیامده‌اند. بیشتر وقت‌ها قصه‌هایی را که درباره‌ی خودمان باور کرده‌ایم، دیگران برایمان نوشته‌اند. مثلاً اگر کسی در کودکی آزار ببیند، در افکار انتقادی او درباره‌ی هویت خودش، معمولاً نگاه فرد آزارگر^۱ ثبت می‌شود و باقی می‌ماند. همچنین تبعیض بین زن و مرد و تبعیض نژادی

1 . Abuse

2 . Abuser

علیه رنگین‌پوستان باعث شکل‌گیری خط سیرهای داستانی مخرب و منفی می‌شود. بیشتر وقت‌ها قصه‌ی زندگی افراد از پشت عدسی‌های آزارنده‌ای مثل نژادپرستی و تبعیض جنسیتی تعریف می‌شود. در همه‌ی این موقعیت‌ها، توجه به حقوق قصه‌گویی می‌تواند تغییر بزرگی به وجود آورد.^۱ حقوق قصه‌گویی به اندازه‌ی حقوق دیگر شناخته شده نیستند ولی بسیار مهم‌اند. یکی از اولین قدم‌ها برای بازنویسی قصه‌ی هویت هر فرد شاید این باشد که به خود حق بدهد قصه‌ی زندگی‌اش را خودش بگوید. چندی پیش، در جریان همکاری با سازمان‌های حقوق بشری، «منشور حقوق قصه‌گویی» را نوشتم. این منشور هفت بند اصلی دارد (از کلمه‌ی بند استفاده می‌کنم چون در اعلامیه‌ی جهانی حقوق بشر هم از این کلمه استفاده شده است).

بند ۱. همه حق دارند تجربه‌ها و مشکلات‌شان را به زبان خودشان و با کلمه‌هایی که خودشان می‌خواهند تعریف کنند.

بند ۲. همه حق دارند زندگی‌شان با توجه به شرایطی که در آن قرار داشته‌اند و در بستر روابط‌شان با دیگران فهمیده شود.

بند ۳. همه حق دارند در جریان تلاش برای رهایی از چنگال مشکلات و سختی‌ها از آدم‌های مهم زندگی‌شان کمک بگیرند.

بند ۴. همه حق دارند مشکلات ناشی از تروما^۱ و بی‌عدالتی، پای آن‌ها نوشته نشود و نشانه‌ی وجود نقصی در ذات‌شان – جویری که انگار خود شخص عیبی دارد – دانسته نشود. مشکل فرد نیست؛ مشکل خود مشکل است. (به فصل دو رجوع کنید.)

بند ۵. همه حق دارند دیگران به واکنش‌هایشان در مواجهه با سختی‌ها توجه کنند. هیچ‌کس در برابر سختی‌ها و مشکلات منفعل نیست. آدم‌ها همیشه، به شیوه‌ی خودشان، واکنش نشان می‌دهند و به بی‌عدالتی اعتراض می‌کنند.

بند ۶. همه حق دارند دیگران به مهارت‌ها و دانش‌شان برای بقا^۲ احترام بگذارند، توانایی‌شان را ببینند و آن‌ها را شایسته‌ی تقدیر بدانند.

۱. Trauma: آسیب فیزیکی یا روانی شدید.

بند ۷. همه حق دارند بدانند آنچه در روزهای سخت زندگی شان یاد گرفته اند، می تواند به افراد دیگری در موقعیت مشابه کمک کند.

از حقوق قصه گویی هم، مثل هر حق دیگری، باید دفاع کرد و گاهی باید آن ها را پس گرفت تا بتوان خط سیر داستان زندگی را از نونوشت. مثلاً برای این که ونسا عنوان زندگی اش را از «به هیچ دردی نمی خوری» به «مهربان ترین آدمی که می شناسم» تغییر بدهد، باید حق بازگویی تجربه ها و مشکلاتش به زبان و با کلمه های خودش را پس بگیرد (بند ۱). همچنین باید حق درک زندگی اش توسط دیگران با توجه به تجربه هایی که از سرگذراننده را اعاده کند (بند ۲)، تجربه هایی مثل رهایی از ازدواجی آمیخته به آزار و دست و پنجه نرم کردن با شرایط بد اقتصادی.

تا به حال از حق قصه گویی دیگران دفاع کرده ایم؟ پیش آمده که وقتی کسی درباره ی فرد یا افراد دیگری حرف می زند، فکر کنیم «درست نیست ما درباره ی آن فرد یا به جای او حرف بنیم». او حق دارد خودش درباره ی خودش حرف بزند؟ تا به حال شده حرفی بنیم یا رفتاری کنیم که خود فرد، به جای دیگران، بتواند درباره ی خودش سخن بگوید؟ تا به حال شده تلاش کنیم حق گفتن قصه ی زندگی خود را پس بگیریم؟ آیا تا به حال دیگران سعی کرده اند به ما بگویند کجای زندگی مان اشتباه کرده ایم، یا راه حل هایی داده اند که شاید به درد زندگی خودشان بخورد ولی دردی از ما دوا نکند؟ آیا به آن ها اعتراض کرده ایم، حتی اگر شده اعتراض به شکل سکوت؟

جایی امن برای گفتن قصه های زندگی

در کنار دفاع از حقوق قصه گویی خود و دیگران و بازپس گیری این حقوق، باید توجه کنیم که قصه های خاص زندگی مان را چه زمانی و به چه کسی بگوییم. در فصل بعد بر روش های حرف زدن درباره ی مشکلات، سختی ها یا گرفتاری های زندگی تمرکز می کنیم اما قبل از صحبت درباره ی این گرفتاری ها شاید توضیح موقعیتی به اسم «ساحل رودخانه» مفید باشد.ⁱⁱⁱ زندگی آشفته و نابسامان به رودخانه ای با جریان

سریع می‌ماند که پراز موانع و خطرهای گوناگون است. وقتی وسط رودخانه‌ای با جریان سریع آب هستیم، فرصت مناسبی برای حرف زدن درباره‌ی موانع و خطرهای رودخانه نداریم و فقط باید برای نجات آنی خودمان تلاش کنیم. باید راهی برای بیرون آمدن از آشفتگی و جریان رود و رسیدن به ساحل پیدا کنیم تا بتوانیم از آن جا به زندگی مان نگاه کنیم.

یکی از شیوه‌های ساخت موقعیتی مثل ساحل رودخانه «درخت زندگی» است. این سبک نگاه به زندگی در زیمبابوه پا گرفت. من و روان‌شناسی به نام نازلوانکوبه، اهل زیمبابوه/آفریقای جنوبی، همکار بودیم و می‌خواستیم برای کمک به کسانی که با آسیب‌های ناشی از اچ‌آی‌وی/ایدز دست و پنجه نرم می‌کنند، راهی پیدا کنیم.^{iv} این روزها استفاده از روش درخت زندگی برای مقاصد مختلفی رایج شده است. ما هم می‌توانیم پیش از شروع فصل بعد، درخت زندگی مان را به تنهایی یا با شخص دیگری که به بازنویسی و بازگویی قصه‌های زندگی اش علاقه‌مند است، ترسیم کنیم. اولین قدم کشیدن درخت است که می‌تواند هر نوع درختی باشد اما بهتر است درختی با تداعی‌های مثبت و یادآور خاطرات خوب زندگی باشد. می‌توانیم از نمونه‌های آماده هم استفاده کنیم^۱ اما بهتر است درخت مان متمایز و شخصی باشد، مثلاً طوری رنگش کنیم که شبیه درخت خاصی در خاطره‌هایمان شود. این درخت باید ریشه، زمین، تنه، شاخه، برگ، میوه و دانه داشته باشد. می‌توان چیزهای بیشتری هم اضافه کرد ولی همه‌ی عناصر گفته‌شده ضروری‌اند، چون هر کدام جنبه‌ی خاصی از زندگی را نشان می‌دهند.

ریشه: جایی که از آن می‌آییم: ریشه‌ی درخت جایی است که باید بنویسیم اهل کجاییم (مثلاً روستا، شهر، کشور)، چه زبان و فرهنگی داریم، چه کسانی در زندگی بیشترین چیزها را یادمان داده‌اند، مکان محبوب مان کجا است و مثلاً چه نوع موسیقی یا فعالیتی را می‌پسندیم. می‌توانیم نام باشگاه یا انجمنی که عضو هستیم یا تیم ورزشی محبوب مان را هم اضافه کنیم. از عکس و تصویر هم

۱. یکی از این نمونه‌های آماده در پیوست اینترنتی کتاب موجود است.

می‌توان استفاده کرد. برای شروع، لازم نیست زیاد وقت روی ریشه گذاشت (پنج تا هفت دقیقه کافی است). اگر لازم باشد، می‌توان دوباره به ریشه برگشت.

زمین: کارهایی که می‌خواهیم انجام دهیم: زمین بعضی از کارهایی را نشان می‌دهد که می‌خواهیم در طول هفته انجام دهیم؛ کارهایی عادی که انتخاب خودمان هستند، نه کارهای اجباری.

تنه: چیزهای مهم و مهارت‌ها: تنه چیزهای ارزشمندمان را نشان می‌دهد. بهتر است دوباره به کارهایی که در طول هفته تصمیم می‌گیریم انجام دهیم (زمین) نگاهی بیندازیم. چرا این کارها را می‌کنیم؟ چه چیزی برایمان مهم است؟ روی تنه‌ی درخت، باید مهارت‌ها و توانایی‌ها را هم نوشت. این مهارت‌ها می‌توانند دستاوردهایی فیزیکی، تجربه‌هایی عملی مثل نظافت یا توانایی‌هایی مثل مراقبت از خود و دیگران، مهربانی، راستگویی و مانند این‌ها باشند و لازم نیست حتماً چشمگیر باشند. حتی بهتر است چشمگیر نباشند. گاهی پیدا کردن چیزهایی که باید روی تنه نوشت سخت است. اگر از خودمان پرسیم فلان دوست یا کسی که برایش مهم هستم درباره‌ام چه می‌گوید، کارمان راحت‌تر می‌شود. حتی می‌توانیم ببینیم توانایی یا دانش تجربی‌ای که داریم، از ریشه یا زمین‌مان سرچشمه می‌گیرد یا نه. لازم نیست فقط ارزش‌ها، مهارت‌ها و توانایی‌های شخصی‌مان را بنویسیم. می‌توانیم چیزهای مورد توجه جامعه یا گروهی که به آن تعلق داریم یا کاری که گروه دوستی‌مان خوب انجام می‌دهد را هم به تنه اضافه کنیم.

بهتر است چیزهای متنوعی روی تنه‌ی درخت ثبت شود. می‌توانیم با نگاه به تنه، تاریخچه‌ی چیزهایی که برایمان مهم و ارزشمندند و مهارت‌ها و توانایی‌هایمان را ردیابی کنیم. هر ارزش یا مهارت را از چه کسی گرفته‌ایم؟ هر موضوع چند وقت است برایمان مهم شده؟ از کجا آمده؟ شاید این سؤال‌ها ما را یاد چیزی یا کسی بیندازد که باید به ریشه اضافه شود. کم‌کم می‌توان بین اجزای مختلف درخت زندگی ارتباط برقرار کرد.

شاخه‌ها: افق‌های ما: شاخه‌های درخت امیدها، رؤیاها و آرزوهای ما را نشان می‌دهند. این‌ها لزوماً آرزوهایی برای زندگی خودمان نیستند. شاید آرزوهایی

باشند برای زندگی دیگران یا جامعه‌مان. امید یا آرزویی که درباره‌ی زندگی خودمان می‌نویسیم شاید خواسته‌ای برای آخر هفته‌ی پیش رو باشد یا رؤیایی درباره‌ی آینده‌ی دور. می‌توان روی شاخه‌های مختلف چند آرزوی بلندمدت و چند آرزوی کوتاه‌مدت برای زندگی خود و دیگران نوشت و تاریخچه‌ی این امیدها و آرزوها را ردیابی کرد. چند وقت است این آرزوها را داریم؟ از کجا آمده‌اند؟ این امیدها و آرزوها را چطور زنده نگه داشته‌ایم؟ کسی ما را با این آمال و آرزوها آشنا کرده یا کمک‌مان کرده آن‌ها را زنده نگه داریم؟ شاید با فکر کردن به این پرسش‌ها، یاد چیزهای دیگری هم بیفتیم و بخواهیم آن‌ها را به تنه یا ریشه اضافه کنیم.

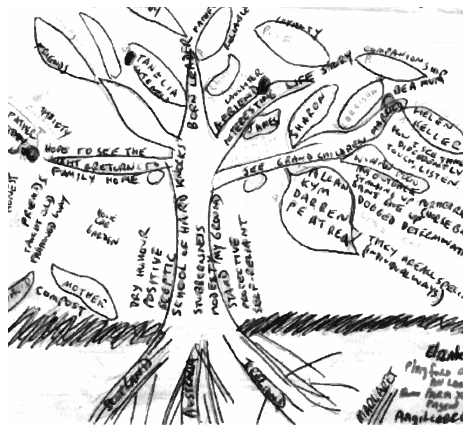
برگ‌های درخت: افراد مهم زندگی: برگ‌های درخت زندگی کسانی‌اند که برایمان مهم‌اند و نقش مثبتی در زندگی‌مان دارند. شاید این افراد از نزدیکان‌مان باشند یا روی ما تأثیر مستقیمی گذاشته باشند. می‌توان اسم قهرمان‌ها، حیوان‌های خانگی و دوستان خیالی را هم روی برگ‌های درخت نوشت. به خصوص نوشتن نام کسانی که زنده نیستند مهم است. همیشه یادی از کسی که به ما خوبی کرده در زندگی ما باقی می‌ماند (فصل هشتم). برای افزودن نام درگذشتگان، این پرسش‌های تکمیلی مفیدند: آیا لحظه‌های خوبی را با این شخص سپری کرده‌ایم؟ (اگر بله، می‌توان کنار برگش درباره‌ی یکی از این لحظه‌های خوب نوشت). چه چیزی درباره‌ی این شخص برای ما مهم است؟ آیا این شخص قدردان یا سپاسگزار ما خواهد بود که یادش بوده‌ایم و روی درخت زندگی‌مان جایی به او داده‌ایم؟

میوه‌ها: میراثی که آرزو داریم از خود به جا بگذاریم: گل‌ها و دانه‌های درخت نشان‌دهنده‌ی هدیه و میراثی است که آرزو داریم برای دیگران به جا بگذاریم. این‌ها شاید هدیه‌هایی باشند که خودمان در زندگی گرفته‌ایم یا چیزهایی که هیچ‌وقت در زندگی‌مان نداشته‌ایم و آرزو می‌کنیم به فرد دیگری هدیه بدهیم. شاید ارزش بعضی هدیه‌ها را می‌دانیم چون خودمان به آن‌ها دسترسی نداشته‌ایم. می‌توانیم چیزهایی را که دوست داریم به ارث بگذاریم، کنار گل‌ها و دانه‌های درخت بنویسیم.

عنصر اختیاری: اگر لازم باشد، می‌توان عنصری اختیاری هم به درخت زندگی

اضافه کرد. این عنصر را مارگارت هیوارد ابداع کرد که در کارگاه «درخت زندگی برای زنانی با تجربه‌ی خشونت خانگی» شرکت کرده بود.^۴ او وقتی درخت خودش را می‌کشید، به نکته‌ی مهمی پی برد (شکل ۱-۴):

وقتی داشتم درخت زندگی خودم را ترسیم می‌کردم، نمی‌توانستم تصمیم بگیرم مادر یا همسر را کجای درخت زندگی‌ام بگذارم، چون روح و روانم را آزار می‌دادند. معمولاً آدم‌های حمایتگر، حیوانات خانگی و سرمشق‌های مهم زندگی را روی درخت زندگی قرار می‌دهیم. این درخت جایی برای مادر و همسر نداشت. برای همین، چیزی به آن اضافه کردم و اسمش را «کپه‌ی پسماند» گذاشتم تا بتوانم در زندگی‌ام جایی هم به آن‌ها بدهم، البته از نگاه خودم. کپه‌ی پسماند جایی است که آن‌ها دیگر نمی‌توانند آزارم دهند. بعد از مرگ‌شان، جایی برای آن‌ها نداشتیم. جای آن‌ها در درخت من نبود. اما وقتی به درخت نگاه می‌کردم، جای چیزی خالی بود. همه‌ی آدم‌هایی که دوست‌شان داشتم روی درخت دیده می‌شدند. بنابراین کپه‌ی پسماند را ساختم و مادر و همسر را آن‌جا گذاشتم. با این کار، دردم را التیام دادم و توانستم از آن مرحله عبور کنم. کپه‌ی پسماند می‌تواند چیزهای گندیده را به کودی غنی و مغذی برای زندگی‌مان تبدیل کند.



شکل ۱-۴. درخت زندگی مارگارت (کپه‌ی پسماند سمت چپ پایین)

برقراری ارتباط

بعد از ترسیم درخت زندگی، باید ببینیم می‌توان بین اجزای مختلفش ارتباط برقرار کرد یا نه. آیا ریشه، تنه و شاخه‌ها با هم ارتباط دارند؟ اگر این تمرین را همراه فردی دیگر انجام می‌دهیم، خوب است به چیزهایی که روی تنه‌ی درختش قرار داده، دقت کنیم. از او بخواهیم قصه‌ی یکی دو مورد از آن‌ها را برایشان بگوید و درباره‌ی آن قصه‌ها، چیزهایی که روی درخت زندگی‌اش نوشته، تاریخچه و ریشه‌ی ارزش‌ها و مهارت‌هایش، با او حرف بزنیم. ممکن است وقتی هر دو به این سؤال‌ها فکر می‌کنیم چیزهای جدیدی پیدا کنیم و آن‌ها را هم روی درخت بنویسیم. برقراری ارتباط بین چیزهای مهم، مهارت‌ها، آمال و آرزوها، آدم‌های مهم زندگی و هدیه‌هایی که گرفته‌ایم و دوست داریم به دیگران بدهیم، فرایندی برای خلق «خط سیر داستانی» زندگی‌مان است. این خط سیر داستانی درباره‌ی مشکلات نیست. این خط سیر — این درخت زندگی — درباره‌ی چیزهایی است که در زندگی فرد با ارزش‌اند و پای آن‌ها می‌ایستد، یک خط سیر داستانی منتخب.

درخت زندگی ونسا

ونسا درخت زندگی‌اش را با خواهرش سالومه ساخت. از برگ‌ها شروع کرد و اسم سالومه، خواهرزاده‌اش ربکا، پدر بزرگ و مادر بزرگش (که دیگر زنده نبودند)، مادرش، چند دوست و سگ عزیزش را نوشت. همان‌طور که می‌شد پیش‌بینی کرد، اسم شوهرش را هم روی کپه‌ی پسماندی نوشت که با دقت کشیده بود. روی زمین، بعضی از فعالیت‌های هفته‌اش را توصیف کرد، مثل تماس با سالومه، کار به عنوان متصدی پذیرش، مراقبت از خواهرزاده‌اش و کار داوطلبانه در آسایشگاه محل. در آسایشگاه، گاهی طرحی از سالمندان می‌کشید و به خانواده‌هایشان می‌داد. در آغاز، چیزی که بخواهد روی تنه‌ی درختش بگذارد به ذهنش نمی‌رسید. چه چیزی برایش مهم بود؟ چه مهارت‌ها و توانایی‌هایی داشت؟ اما بعد که خودش و سالومه به اسم آدم‌های روی برگ‌ها و کارهای هفتگی‌اش نگاه کردند، روی تنه‌ی درخت نوشت:

طراحی | خندیدن و خندانند دیگران | مهربانی به خانواده

سالومه به ونسا پیشنهاد داد «سرسختی و یکدندگی» را هم اضافه کند. هر دو کمی خندیدند و ونسا این یکی را هم اضافه کرد. از این جا به بعد، ماجرا برای ونسا و سالومه جالب تر شد. این مهارت ها و ارزش ها از کجا آمده بودند؟ چه کسی ونسا را با آن ها آشنا کرده بود؟ پیشینه شان چه بود؟ ونسا تا حالا به این چیزها فکر نکرده بود ولی چندان طول نکشید که حرف ونسا و سالومه به مادر بزرگ شان، نونا، کشید. ونسا و سالومه بچه بودند که پدرشان مرد و مادرشان باید برای تأمین مخارج خانواده کار می کرد. در واقع، نونا بزرگ شان کرده بود و وقتی سالومه از ونسا پرسید سرسختی و یکدندگی اش از کجا می آید، هر دو سریع گفتند میراث مادر بزرگ شان است. بنابراین اسم نونا را روی ریشه های درخت ونسا نوشتند. ونسا اسم محله ای را که در آن بزرگ شده بودند هم روی ریشه نوشت و همین طور اسم زمین بازی ای را که هر روز نونا، وقتی لازم بود از خانه بیرون برود، می بردشان آن جا. مدت ها بود سالومه و ونسا درباره ی آن زمین بازی یا زمانی که با نونا می گذرانند، حرف نزده بودند.

«طراحی» تاریخچه ی متفاوتی داشت؛ تاریخچه ای که سالومه اصلاً از آن خبر نداشت. هر وقت در مدرسه به ونسا سخت می گذشت، خودش را با طراحی چهره ی بقیه آرام می کرد. یکی از معلم ها هم تشویقش می کرد. ونسا وقتی یاد آن روزها افتاد، اسم آن معلم را هم روی یکی از برگ ها اضافه کرد. «خندیدن و خندانند دیگران» از کجا آمده بود؟ ونسا گفت این موضوع به رابطه اش با سالومه مربوط است. وقتی سراغ میوه های درخت رفتند، ونسا فوراً یاد سالومه افتاد و نوشت «هدیه ی خندیدن» و «این هدیه که سالومه می گوید تو مهربان ترین آدمی هستی که می شناسم.» ونسا تصمیم گرفت اسم درختش را بگذارد «مهربان ترین درختی که سالومه می شناسد.»

آخر سر، سراغ دانه ها رفتند؛ هدیه هایی که ونسا دوست داشت به دیگران بدهد. او می گفت هدیه هایش «پذیرش دیگران» و «صرف وقت برای دیگران» است. ونسا با درست کردن درخت زندگی اش متوجه شد این هدیه ها را نونا به او داده و خودش هم دوست دارد میراث نونا را زنده نگه دارد.

بازنویسی خط سیرداستانی هویت

همان‌طور که دیدیم، گاهی زندگی ونسا از خط سیرداستانی شکست یا عنوان «به هیچ دردی نمی‌خوری» تأثیر می‌پذیرد (شکل ۱-۵). این عنوان منفی بر زندگی ونسا تأثیری جدی می‌گذارد. وقتی خط سیرداستانی شکست در ذهن فرد قدرت می‌گیرد، تصور می‌کند زندگی و هویتش پوچ است. اگر بقیه‌ی آدم‌های زندگی هم مدام خط سیرداستانی شکست را تقویت کنند یا اگر تبعیض جنسیتی، نژادپرستی یا «صدای آزارگر»^۱ قدرت بیشتری به خط سیرداستانی شکست بدهند، این مشکل حادث می‌شود. ونسا در فرایند ساخت درخت زندگی، خط سیرداستانی جایگزینی برای هویتش پیدا کرد. همان‌طور که «ترانه‌سرایی بر فراز جهان» خط سیرداستانی منتخب زندگی من سیزده‌ساله را نشان می‌داد، «مهربان‌ترین آدمی که می‌شناسم» خط سیرداستانی منتخب ونسا را نشان می‌دهد (شکل ۱-۶).

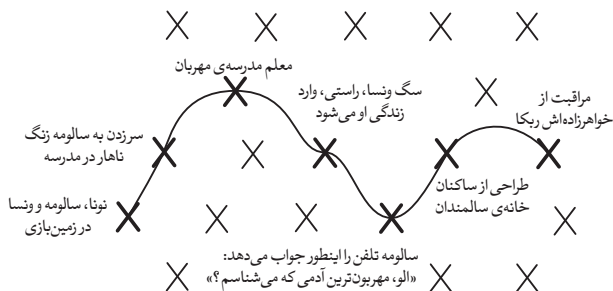


شکل ۱-۵. خط سیرداستانی «به هیچ دردی نمی‌خوری» زندگی ونسا

امیدوارم حین خواندن فصل‌های این کتاب، «عنوان»‌های جدیدی برای زندگی مخاطبان و خط سیرداستانی جدیدی برای هویت‌شان ساخته شود. بازنویسی و بازگویی قصه‌های زندگی واقعی‌های زندگی را تغییر نمی‌دهد اما شاید معنایشان

1. Voice of abuse

را برای فرد عوض کند. شاید ما بتوانیم بر اتفاق های متفاوتی در زندگی تمرکز کنیم و، اگر قصه های جدیدی درباره ی خود بگوییم، شاید بتوانیم آینده مان را تغییر دهیم.



شکل ۱-۶. خط سیر داستانی «مهربان ترین آدمی که می شناسم»، زندگی ونسا

در این فصل، گفتیم زندگی ما چطور از قصه هایی که درباره ی خودمان می گوییم تأثیر می پذیرد، با حقوق قصه گویی آشنا شدیم و شیوه ی بازپس گیری بعضی از حقوق مان را بررسی کردیم. همچنین جای امنی ساختیم تا بتوانیم در آن، به کمک استعاره ی درخت زندگی، قصه هایمان را بگوییم. در بخش بعد، راه های شناخت مشکلات پیش رو و حرف زدن درباره شان را بررسی می کنیم. دانستن این که ما همان مشکلات مان نیستیم ضروری است. مشکل فرد نیست؛ مشکل خود مشکل است.

پی‌نوشت‌های فصل یک

- i. ونسا شخصیتی ساختگی و ترکیبی از چند شخصیت است.
- ii. اولین بار، دیوید اپستون و استیون مدیگان مفهوم حقوق قصه‌گویی را معرفی کردند. بعدها من این مفهوم را به شکل منشوری که در این فصل آورده‌ام، بسط دادم.
- iii. در یکی از کارگاه‌های مایکل وایت، کیلب واخونگواز پروژه‌ی جمعی خودیاری مانت‌الگان (www.mt-elgonproject.org) استعاره‌ی «موقعیت کنار ساحل» را معرفی کرد.
- iv. رویکرد روایی درختِ زندگی را نازلو انکوبه و دیوید دنبورو با همکاری **Regional Psychological Support Initiative (REPSSI)** و مؤسسه‌ی مرکز دالویچ شکل دادند. تیمی که به زیمبابوه، خاستگاه رویکرد درخت زندگی، سفر کرد، متشکل از مایکل وایت، شریل وایت، شونا راسل و دیوید دنبورو بود. برای اطلاعات بیشتر درباره‌ی درخت زندگی رجوع کنید به: www.dulwichcentre.com.au/tree-of-life.html
- v. ابداع کپه‌ی پسماند مارگارت هیوارد در کارگروه «درخت زندگی» رخ داد که جنیفر سوان در انگلیکر آدلاید در جنوب استرالیا برگزار کرده بود. برای اطلاعات بیشتر درباره‌ی این گروه رجوع کنید به: www.dulwichcentre.com.au/tree-of-life-womans-group.pdf