

مقدمه‌ای بر معنادرمانی

انسان در جستجوی معنا

ویکتور فرانکل

فهرست

مقدمه	۶
پیش‌گفتار	۸
بخش اول	۱۴
تجربیات در یک اردوگاه اجباری	۱۴
بخش دوم	۱۷۴
معرفی مختصر لوگوتراپی	۱۷۴
اراده معطوف به معنا	۱۷۸
لوگوتراپی در یک نگاه	۱۸۱
نوئو-داینامیکس	۱۸۷
خلأ وجودی	۱۹۱
معنای زندگی	۱۹۶
جوهره هستی	۱۹۸
معنای عشق	۲۰۲
معنای رنج	۲۰۴
مشکلات فراکلینیکی	۲۱۰

۲۱۱	یک لوگودراما
۲۱۵	فرامعنا
۲۱۹.....	گذرا بودن زندگی
۲۲۳	لوگو تراپی به عنوان یک تکنیک
۲۳۳	وسواس روانی جمعی
۲۳۶.....	نقد جبرگرایی فراگیر
۲۴۰	اعتقادنامه روان پزشکی
۲۴۲	انسانی سازی دوباره روان پزشکی
۲۴۴.....	پیوست ۱۹۸۴
۲۴۴.....	دفاع از خوش بینی تراژیک
۲۷۲.....	درباره نویسنده

مقدمه

«اگر امسال فقط یک کتاب می‌خوانید، کتاب دکتر فرانکل^۱ باید همان یک کتاب باشد.»

- لس آنجلس تایمز

دکتر ویکتور ای. فرانکل از روان‌پزشکان برجسته اروپا به شمار می‌رود. نظریه نوآورانه او با عنوان لوگو تراپی، او را به عنوان پیشگام مکتب سوم روان‌درمانی وین و یکی از مهم‌ترین متفکران معاصر در این حوزه مطرح کرده است. از سال ۱۹۶۱، زمانی که به عنوان استاد مهمان در مدرسه تابستانی دانشگاه هاروارد حضور یافت، به یکی از سخنرانان پرتکرار در ایالات متحده تبدیل شد.

«این روایت، داستان مردی است که ابتدا به یک شماره تبدیل شد و سپس، بار دیگر، هویت انسانی خود را بازیافت. امروزه فرانکل از برجسته‌ترین روان‌پزشکان

1 DR. VIKTOR E. FRANKL

به شمار می‌آید. او نظریه‌ای ارائه کرده است که اکنون به طور گسترده‌ای با عنوان مکتب سوم روان‌پزشکی وین، یعنی لوگوتراپی، شناخته می‌شود. تجربیات تلخ و تلاش‌های گسترده برای زدودن هویت انسانی در اردوگاه‌های اجباری آشویتس^۱ و داخائو^۲، فرانکل را بر آن داشت تا مسیر انسانی‌سازی روان‌پزشکی را از رهگذر لوگوتراپی آغاز کند. فرانکل از جمله متخصصان نادری است که توانایی نوشتن به زبانی غیرتخصصی و قابل فهم برای عموم را دارند.»

- جerald اف. کریچه^۳، دانشگاه دیپال

1 Auschwitz

2 Dachau

3 Gerald F. Kreyche

پیش‌گفتار

دکتر ویکتور فرانکل، روان‌پزشک و نویسنده، گاه از بیمارانش که درگیر رنج‌هایی بزرگ یا کوچک هستند، این پرسش تامل‌برانگیز را مطرح می‌کند: «چرا خودکشی نمی‌کنید؟» پاسخ‌های آن‌ها اغلب سرنخ‌هایی مهم برای ادامه مسیر روان‌درمانی در اختیار او قرار می‌دهد؛ گاه عشق به فرزندان، گاه وجود استعدادی که باید شکوفا شود و گاه خاطراتی ارزشمند که سزاوار حفظ‌شدن هستند، فرد را به زندگی متعهد نگه می‌دارند. هدف لوگوتراپی که نسخه شخصی فرانکل از تحلیل وجودی است، همین است؛ یافتن معنا و مسئولیت در دل زندگی.

در این کتاب، دکتر فرانکل تجربه‌ای را روایت می‌کند که منجر به شکل‌گیری نظریه لوگوتراپی شد. او سال‌ها به عنوان زندانی در اردوگاه‌های کار اجباری نازی‌ها زندگی

کرد و با از دست دادن پدر، مادر، برادر و همسر خود - که همگی در اردوگاه‌ها جان سپردند - تنها با خواهرش از خانواده‌ای بزرگ باقی ماند. در این شرایط دشوار که انسان تمام دارایی‌های مادی، ارزش‌های اخلاقی و امیدهای شخصی خود را از دست می‌دهد و هر لحظه با گرسنگی، سرما، خشونت و مرگ روبه‌روست، چگونه می‌توان زندگی را همچنان ارزشمند دانست؟ اگر قرار باشد سخنان یک روان‌پزشک در باب انسان و معنای زندگی شنیده شود، بی‌تردید کسی است که خود این رنج را تجربه کرده باشد. آنچه دکتر فرانکل می‌گوید، نه تنها بر مبنای تجربه‌ای عمیق و صادقانه است، بلکه اعتبار آن با جایگاه علمی او در دانشگاه وین و نیز گسترش کلینیک‌های لوگوتراپی در سراسر جهان تقویت می‌شود. مقایسه نظریه فرانکل با دیدگاه زیگموند فروید، بنیان‌گذار روان‌کاوی، اجتناب‌ناپذیر است. هر دو بر روان‌نژندی تمرکز دارند، اما در تحلیل منشأ آن تفاوت دارند. فروید، این اختلالات را حاصل تعارض‌های ناخودآگاه و اضطراب می‌داند؛ فرانکل، به‌ویژه در نوعی

از روان‌نژندی که آن را «نئوژنیک» می‌نامد، علت را در ناتوانی فرد در یافتن معنا و مسئولیت در زندگی می‌بیند. از نظر فروید، ناکامی در زندگی جنسی مهم‌ترین عامل است؛ از نظر فرانکل، ناکامی در تحقق «اراده به معنا». این نگاه که در قالب مکتب لوگوتراپی بروز یافته، در اروپا مورد توجه فراوان قرار گرفته و نسبت به نگاه کلاسیک روان‌کاوانه، با استقبال گسترده‌تری روبه‌رو شده است. نکته قابل‌توجه در دیدگاه فرانکل، سعه‌صدر و احترام او به پیشینیان است؛ او نه‌تنها فروید را رد نمی‌کند، بلکه نظریه خود را بر پایه دستاوردهای او و دیگر اگزیستانسیالیست‌ها استوار کرده است.

این کتاب، با وجود ایجاز، روایتی هنرمندانه و تاثیرگذار ارائه می‌دهد. نگارنده، شخصا آن را دو بار در یک نشست مطالعه کرده و نتوانسته است از اثرگذاری آن رهایی یابد. در میانه روایت، فرانکل به‌ن رمی نظریه لوگوتراپی را وارد می‌کند، به گونه‌ای که خواننده تنها پس از پایان کتاب متوجه می‌شود در کنار روایت یک تجربه انسانی دردناک، با اثری ژرف و فلسفی روبه‌رو بوده است.

از خلال این زندگی نامه مختصر، خواننده درمی یابد که انسان، زمانی که «هیچ چیز برای از دست دادن جز زندگی عریان خود» ندارد، چه می کند. توصیف فرانکل از آمیزه ای از احساس، بی حسی، کنجکاوی سرد نسبت به سرنوشت خود و تلاش برای حفظ رمق زندگی، عمیق و تامل برانگیز است. با وجود شرایطی بسیار دشوار مانند گرسنگی، تحقیر، ترس و خشمی جانکاه از بی عدالتی، انسان می تواند با توسل به یاد عزیزان، دین، شوخ طبعی تلخ و زیبایی های طبیعت، به حیات ادامه دهد.

با این حال، آنچه زندگی را واقعا قابل تحمل می سازد، یافتن معنا در رنج است.

این، همان پرسش بنیادین اگزیستانسیالیسم است: زندگی کردن به معنای رنج کشیدن است و زنده ماندن یعنی یافتن معنا در این رنج. اگر زندگی هدفی دارد، رنج و مرگ نیز باید معنا داشته باشند. اما هیچ کس نمی تواند این معنا را برای دیگری تعریف کند؛ هر فرد باید خود آن را بیابد و مسئولیت آن را بپذیرد. تنها در این صورت است که می توان با وجود همه تحقیرها، به

رشد ادامه داد. فرانکل در همین جا به درستی از نیچه نقل قول می‌کند: «کسی که چرایی زندگی را یافته باشد، با هر چگونگی آن کنار خواهد آمد.»

در اردوگاه‌های کار اجباری، عوامل دست‌به‌دست هم می‌دهند تا اراده انسان را از میان ببرند، اما چیزی که باقی می‌ماند «آخرین آزادی انسان» است؛ توانایی انتخاب نگرش خود در برابر شرایط. این مفهوم که از حکمت رواقیون باستان تا اگزیستانسیالیست‌های مدرن مطرح بوده، در تجربه فرانکل جلوه‌ای روشن و ملموس می‌یابد. برخی زندانیان، با انتخاب اینکه «شایسته رنج خود باشند»، ظرفیت متعالی انسان برای فائق آمدن بر سرنوشت را نشان دادند.

دکتر فرانکل در مقام یک درمانگر، می‌کوشد دریابد چگونه می‌توان به انسان کمک کرد تا به این ظرفیت دست یابد. او صحنه‌ای تاثیرگذار از یک جلسه درمان گروهی را که در اردوگاه با دیگر زندانیان داشته، روایت می‌کند. به درخواست ناشر، فرانکل افزوده‌هایی درباره اصول بنیادین لوگوتراپی و کتاب‌شناسی آن به اثر

افزوده است. تا پیش از این، آثار این مکتب که به عنوان «مکتب سوم روان‌درمانی وین» شناخته می‌شود، عمدتاً به زبان آلمانی منتشر شده بودند. از این رو، مطالب تکمیلی کتاب برای خواننده مفید و راهگشا خواهند بود. بر خلاف بسیاری از اگزیزستانسیالیست‌های اروپایی، فرانکل نه بدبین است و نه دین‌ستیز. او، با وجود مواجهه بی‌واسطه با رنج‌های فراگیر و شر عینی، نگاهی امیدوارانه به ظرفیت انسان برای یافتن حقیقت، معنا و تعالی دارد.

مطالعه این کتاب کوچک را از صمیم قلب توصیه می‌کنم، چراکه گوهری است از روایت نمایشی که بر ژرف‌ترین مسائل انسانی تمرکز دارد. این اثر، هم ارزش ادبی و هم اهمیت فلسفی دارد و مقدمه‌ای گیرا بر مهم‌ترین جنبش روان‌شناختی روزگار ما فراهم می‌آورد.

گوردون دبلیو. آلپورت

بخش اول

تجربیات در یک اردوگاه اجباری

این کتاب مدعی نیست روایت‌گر مجموعه‌ای از حقایق تاریخی یا گزارش رویدادها باشد، بلکه بازتابی از تجربه‌های شخصی نویسنده است؛ تجربه‌هایی که میلیون‌ها زندانی، بارها و بارها از سر گذرانده‌اند. آنچه پیش روی خواننده قرار می‌گیرد، تصویری درونی از زندگی در یک اردوگاه کار اجباری از زبان یکی از بازماندگان آن است.

نویسنده در این روایت، قصد توصیف وحشت‌های عظیم و شناخته‌شده‌ای را که پیش‌تر بارها بیان شده‌اند، ندارد. در عوض، توجه او معطوف به رنج‌های روزمره و شکنجه‌های کوچک اما بی‌شمار است؛ آنچه به ظاهر ناچیز اما در مجموع، ویرانگر بوده است. به بیان دیگر،

تلاش بر آن است تا به این پرسش پاسخ داده شود که: زندگی روزمره در یک اردوگاه کار اجباری چگونه در ذهن یک زندانی معمولی منعکس می‌شد؟

بسیاری از رویدادهایی که در این کتاب شرح داده شده‌اند، نه در اردوگاه‌های بزرگ و شناخته‌شده، بلکه در اردوگاه‌های کوچکی رخ داده‌اند که عمده فعالیت‌های مربوط به نابودی زندانیان در آن‌ها صورت می‌گرفت.

این کتاب، داستان قهرمانی‌ها یا شهادت چهره‌های برجسته نیست؛ نه درباره کاپوهای^۱ صاحب‌نفوذ است و نه درباره چهره‌های مشهور. تمرکز آن بر رنج‌ها، فداکاری‌ها و مرگ‌های ناشناخته و بی‌نام و نشان ارتشی بزرگ از قربانیانی است که نامی از ایشان در جایی ثبت نشده است. چراکه همه می‌دانستند، برای نجات یک نفر، باید قربانی دیگری وجود می‌داشت.

در هر انتقال، تعداد مشخصی از زندانیان باید جابه‌جا می‌شدند. اینکه کدام یک انتخاب شود، اهمیت چندانی نداشت، چراکه هر زندانی چیزی بیش از یک شماره

۱ زندانیانی که در نقش مأمور عمل می‌کردند و امتیازاتی داشتند

نبود. هنگام پذیرش در اردوگاه - دست کم در آشویتس این گونه بود - تمام مدارک هویتی زندانیان، همراه با سایر دارایی هایشان، از آن ها گرفته می شد. به همین دلیل، هر کس این امکان را داشت که نام یا شغلی ساختگی برای خود انتخاب کند و بسیاری به دلایل مختلف، چنین کردند. مقامات تنها به شماره زندانیان توجه داشتند. این شماره ها معمولاً بر روی پوست آنان خالکوبی می شد و همچنین باید در جای مشخصی از لباس، روی شلوار، ژاکت یا کت دوخته می شد. نگهبانان برای متهم کردن یک زندانی، تنها به شماره اش نگاه می کردند و هرگز نام کسی پرسیده نمی شد.

بازگردیم به کاروانی که آماده عزیمت بود. نه فرصتی بود و نه تمایلی برای در نظر گرفتن مسائل اخلاقی. ذهن هر فرد تنها با یک فکر درگیر بود: زنده ماندن، برای خانواده ای که در خانه انتظارشان را می کشیدند و برای نجات دوستانشان. از این رو، بی هیچ تردیدی، تلاش می کردند تا ترتیب جابه جایی زندانی دیگری - یک شماره دیگر - را به جای خود بدهند. همان طور

که پیش‌تر اشاره شد، فرایند انتخاب کاپوها فرایندی منفی بود؛ تنها بی‌رحم‌ترین افراد برای این مسئولیت انتخاب می‌شدند، هرچند استثناهایی خوشایند نیز وجود داشت.

با این حال، فراتر از این انتخاب رسمی که توسط SS انجام می‌گرفت، نوعی فرایند خودگزینی دائمی در میان همه‌ی زندانیان در جریان بود. در عمل، تنها آن‌هایی می‌توانستند دوام بیاورند که پس از سال‌ها جابه‌جایی میان اردوگاه‌ها، وجدان خود را در مبارزه برای بقا از دست داده بودند؛ کسانی که آماده بودند برای نجات خود، از هر وسیله‌ای - صادقانه یا نه، حتی زور، سرقت و خیانت به دوستان- استفاده کنند. ما که جان سالم به در برده‌ایم، با تکیه بر شانس‌هایی نادر یا آنچه بتوان معجزه نامید، خوب می‌دانیم: بهترین‌های ما بازنگشتند. گزارش‌های مستند بسیاری پیش‌تر درباره اردوگاه‌های کار اجباری ثبت شده‌اند. اما در اینجا، آنچه اهمیت دارد، فقط آن دسته از واقعیت‌هاست که مستقیماً بخشی از تجربه انسانی بوده‌اند. این نوشته، در پی

توصیف ماهیت این تجربیات است. برای آنان که خود زندانی بوده‌اند، تلاش خواهد کرد تا تجربیاتشان را در پرتو شناخت کنونی بازنمایی کند و برای آنان که هرگز آن را تجربه نکرده‌اند، شاید بتواند اندکی در فهم آنچه گذشته، یاری‌شان کند. مهم‌تر از آن، به درک احساسات آن گروه اندک از بازماندگان کمک کند؛ کسانی که اکنون ادامه زندگی را بسیار دشوار می‌یابند. این زندانیان سابق، اغلب چنین می‌گویند: «ما دوست نداریم درباره آنچه گذشت صحبت کنیم. برای آن‌هایی که آنجا بوده‌اند، توضیحی لازم نیست و دیگران، نه می‌توانند بفهمند آن روزها چه احساسی داشتیم و نه امروز چه حالی داریم.»

ارائه‌ای نظام‌مند از این موضوع، تلاشی دشوار است؛ چراکه روانشناسی نیازمند نوعی فاصله‌گذاری علمی با موضوع است. اما آیا فردی که خود در مقام زندانی در حال مشاهده است، از چنین فاصله‌ای برخوردار است؟ این فاصله‌گذاری تنها برای ناظری بیرونی ممکن است، اما او بیش از آن دور است که بتواند اظهارنظری معتبر

و واقعی داشته باشد. فقط کسی که درون ماجراست، واقعا می‌داند. البته داورهای او ممکن است عینی نباشد و ارزیابی‌هایش، گاه نامتناسب جلوه کند و این امری اجتناب‌ناپذیر است. باید کوششی جدی برای پرهیز از هرگونه سوگیری شخصی صورت گیرد و این همان دشواری واقعی نوشتن کتابی از این دست است. گاهی باید شهامت آن را داشت که از تجربیات بسیار شخصی سخن بگوییم. در آغاز، قصد داشتم این کتاب را به صورت ناشناس منتشر کنم و تنها شماره زندانی‌ام را ذکر کنم، اما زمانی که متن کامل شد، دریافتم که چنین کاری نیمی از ارزش اثر را از میان خواهد برد. بنابراین، تصمیم گرفتم که با وجود نفرت شخصی‌ام از خودنمایی، چیزی را حذف نکنم و بی‌پرده از عقایدم سخن بگویم.

تحلیل و استخراج نظریه از محتوای این کتاب را به دیگران واگذار می‌کنم. شاید آنچه در این صفحات آمده، بتواند سهمی هرچند کوچک در روان‌شناسی زندگی زندان داشته باشد؛ حوزه‌ای که نخستین بار پس

از جنگ جهانی اول مورد توجه قرار گرفت و به پدیده‌ای با عنوان «بیماری سیم خاردار»^۱ پرداخت. جنگ جهانی دوم نیز ما را با جلوه‌های تازه‌ای از «آسیب‌شناسی روانی توده‌ها»^۲ آشنا کرد؛ اگر مجاز باشم تغییری در عنوان مشهور اثر گوستاو لوبون بدهم. چراکه این جنگ، جنگ اعصاب را پیش چشم ما نهاد و تجربه اردوگاه‌های کار اجباری را به ارمغان آورد.

از آنجا که این کتاب حاصل تجربیات من به عنوان یک زندانی عادی است، لازم می‌دانم یادآور شوم که در اردوگاه، نه به عنوان روان‌پزشک مشغول به کار بودم و نه حتی به عنوان پزشک، مگر در چند هفته پایانی. برخی از همکارانم خوش‌شانس بودند که در پست‌هایی مانند مراکز کمک‌های اولیه با حداقل گرمایش به کار گمارده شدند و باندهایی از تکه‌های کاغذ باطله می‌بستند. اما من، زندانی شماره ۱۱۹,۱۰۴، اغلب اوقات مشغول کندن زمین و کار گذاشتن ریل‌های راه‌آهن بودم. در مقطعی،

1 Barbed wire disease

2 Psychopathology of the masses

وظیفه‌ام حفر تونلی بود برای عبور لوله آب از زیر جاده، آن هم به تنهایی. این تلاش بی‌پاداش نماند؛ درست پیش از کریسمس ۱۹۴۴، به من پاداشی داده شد: چیزی به نام «کوپن‌های جایزه». این کوپن‌ها را شرکت ساختمانی صادر می‌کرد که ما عملاً به عنوان برده به آن فروخته شده بودیم. شرکت، برای هر زندانی، مبلغی ثابت در روز به مقامات اردوگاه پرداخت می‌کرد. کوپن‌ها برای شرکت پنجاه فنیگ^۱ هزینه داشتند و می‌شد آن‌ها را - غالباً پس از هفته‌ها انتظار - با ۶ عدد سیگار معاوضه کرد، هرچند گاهی اعتبارشان را از دست می‌دادند. من مفتخر به دریافت ژتونی به ارزش ۱۲ عدد سیگار شدم. مهم‌تر آنکه سیگارها را می‌شد با ۱۲ وعده سوپ تعویض کرد و ۱۲ وعده سوپ در آن شرایط، گاهی به معنای رهایی موقت و واقعی از گرسنگی بود. امتیاز واقعی استفاده از سیگار مختص کاپوها بود؛ افرادی که سهمیه هفتگی کوپن‌های خود را به طور تضمین‌شده دریافت می‌کردند، یا زندانیانی که به عنوان

۱ یک یکای پول آلمانی است که از قرن نهم تا زمان معرفی یورو در سال ۲۰۰۲، پول رسمی آلمان بود.

سرکارگر در انبار یا کارگاه فعالیت داشتند و در قبال انجام کارهای دشوار یا خطرناک، چند نخ سیگار پاداش می‌گرفتند. تنها استثنای این قاعده، زندانیانی بودند که اراده ادامه‌ی زندگی را از دست داده بودند و در تلاش بودند از واپسین روزهای عمر خود «لذتی» ببرند. از همین رو، هرگاه یکی از هم‌اردویی‌ها را در حال کشیدن سیگار خودش می‌دیدیم، درمی‌یافتیم که او دیگر به توانایی‌اش برای ادامه زندگی باور ندارد و اراده زیستن، آنگاه که از میان می‌رفت، به ندرت بازمی‌گشت.

با بررسی حجم گسترده‌ای از مشاهدات و تجربیات بازماندگان اردوگاه، می‌توان به روشنی سه مرحله روانی را در واکنش زندانی به زندگی در اردوگاه تشخیص داد: مرحله نخست، دوره پس از پذیرش، مرحله دوم، زمانی که زندانی کاملاً در نظم و روال اردوگاه حل شده است و مرحله سوم، دوران آزادی و رهایی.

نخستین مرحله، با حالتی از شوک روانی مشخص می‌شود. در شرایطی خاص، این شوک حتی ممکن است پیش از پذیرش رسمی در اردوگاه نیز رخ دهد. به

عنوان نمونه، می‌توانم به تجربه شخصی خودم اشاره کنم. هزار و پانصد نفر از ما، چندین شبانه‌روز با قطار سفر کرده بودیم. در هر واگن، حدود ۸۰ نفر جای گرفته بودند. همه ناگزیر بودند روی چمدان‌هایشان که اندک دارایی‌های شخصی باقی‌مانده‌شان را در خود داشت، بخوابند. واگن‌ها آنچنان مملو از جمعیت بود که تنها بخش بالایی پنجره‌ها باز می‌ماند تا رنگ خاکستری سپیده‌دم را از آن عبور دهد. تصور عمومی این بود که مقصد ما کارخانه‌ای برای تولید مهمات است؛ جایی که قرار بود به عنوان کارگران اجباری به کار گرفته شویم. نمی‌دانستیم هنوز در سیلزی هستیم یا وارد لهستان شده‌ایم. صدای سوت قطار، حالتی غریب داشت؛ گویی ناله‌ای بود از سر همدردی با باری شوم که به نابودی کشانده می‌شد. سپس قطار شروع به مانور کرد و مشخص بود که به ایستگاه اصلی نزدیک می‌شویم. ناگهان فریادی از میان صفوف مسافران مضطرب برخاست: «یک تابلو هست! آشویتس!» در همان لحظه، گویی ضربانی از قلب همه فرو ریخت.

«آشویتس» همین یک واژه، خود به تنهایی حامل تمام وحشت‌ها بود: اتاق‌های گاز، کوره‌های آدم‌سوزی، قتل‌عام‌ها. قطار آرام می‌رفت، با نوعی تردید؛ گویی تلاش می‌کرد مسافران‌ش را تا حد ممکن از درک واقعیت هولناک مقصد باز دارد: آشویتس!

با پیشروی سپیده‌دم، خطوط کلی اردوگاهی عظیم نمایان شد: ردیف‌های طولانی حصارهای سیم خاردار، برج‌های نگهبانی، نورافکن‌هایی که هنوز روشن بودند و صف‌هایی بی‌پایان از پیکرهای خاکستری و ژنده‌پوش که در امتداد جاده‌هایی مستقیم و متروک، بی‌وقفه پیش می‌رفتند؛ به سوی مقصدی نامعلوم. گاه‌گاهی صدای سوت فرمان یا فریادی به گوش می‌رسید که معنایش را نمی‌دانستیم. در خیال، چوبه‌های داری را تصور کردم با بدن‌هایی آویخته و از این تصور وحشت‌زده شدم؛ اما همین ترس آغاز خوبی بود، زیرا باید کم‌کم به وحشتی بی‌رحم و گسترده عادت می‌کردیم.

سرانجام به ایستگاه رسیدیم. سکوت سنگین نخست با فریادهای خشن فرماندهان شکسته شد. این صداها را

بارها و بارها در تمام اردوگاه‌ها خواهیم شنید. صدایی بودند خراشنده و بریده، گویی فریاد آخر قربانی اما با تفاوتی دیگر: خشمی در گلوئ گوينده بود، شبیه فریاد مردی که محکوم است تا همیشه چنین فریاد بزند؛ مردی که انگار بارها کشته شده، اما باز فریاد می‌زند. درهای واگن‌ها ناگهان با شدت گشوده شد و گروه کوچکی از زندانیان وارد شدند. لباس‌های راه‌راه بر تن داشتند، سرهایشان تراشیده شده بود، اما به‌نظر می‌رسید از تغذیه نسبتاً مناسبی برخوردارند. به زبان‌های گوناگون اروپایی صحبت می‌کردند و در کمال شگفتی، با نوعی شوخ‌طبعی همراه بودند؛ چیزی که در آن وضعیت، به‌شدت نامتعارف می‌نمود. مانند انسانی در حال غرق شدن که به هر امیدی چنگ می‌زند، خوش‌بینی ذاتی‌ام، که همیشه تکیه‌گاه من در سخت‌ترین لحظات بوده، در این فکر آرام گرفت: این زندانی‌ها ظاهری آراسته دارند، روحیه‌شان خوب است و حتی می‌خندند؛ چه کسی می‌داند؟ شاید من هم بتوانم موقعیتی مشابه را تجربه کنم.

در روان‌پزشکی، حالتی خاص به نام «توهم تعلیق مجازات» وجود دارد؛ حالتی که در آن، فرد محکوم لحظاتی پیش از اعدام، دچار این پندار می‌شود که شاید در آخرین لحظه مورد عفو قرار گیرد. ما نیز همان‌گونه، به آخرین تکه‌های امید چنگ می‌زدیم و تا پایان، باور داشتیم که اوضاع به این بدی نخواهد بود. فقط دیدن صورت‌های گرد و گونه‌های گل‌انداخته‌ی آن زندانیان، برای ما دلگرمی بزرگی بود. آن زمان هنوز نمی‌دانستیم که این افراد گروهی ویژه هستند که وظیفه‌ی پذیرش دسته‌های تازه‌وارد را برعهده دارند؛ و این موقعیت را، به‌ازای دسترسی به دارایی‌های قاچاق و اقلام گران‌بها، کسب کرده‌اند. در آشویتس، این نقطه‌ی شگفت‌انگیز اروپا در واپسین سال‌های جنگ، بدون تردید گنجینه‌هایی بی‌همتا از طلا، نقره، پلاتین و الماس وجود داشت، نه فقط در انبارهای بزرگ، بلکه در دستان اس‌اس‌ها.

هزار و پانصد زندانی در انباری جای داده شدند که در بهترین حالت، گنجایش دویست نفر را داشت. سرد بود و حتی فضایی برای نشستن همه وجود نداشت،

چه رسد به درازکشیدن. تنها غذا برای چهار روز، یک تکه نان ۱۵۰ گرمی بود. با این حال، در همانجا شنیدم که زندانیان ارشد مسئول انبار با یکی از افراد گروه پذیرش بر سر یک سنجاق کراوات از جنس پلاتین و الماس مشغول چانه‌زنی هستند. اغلب این گونه اقلام، سرانجام با الکل - که به آن «عرق» می‌گفتند - معاوضه می‌شد. دیگر به خوبی به یاد نمی‌آورم چه چیزهایی برای تهیه مقدار لازم عرق برای یک «شب خوش» لازم بود، اما این را خوب به یاد دارم که آن زندانیان قدیمی به این نوشیدنی نیاز داشتند. در آن شرایط، چه کسی می‌توانست آن‌ها را بابت تلاش برای مستی سرزنش کند؟ گروه دیگری از زندانیان هم بودند که به طور تقریباً نامحدود از اس‌اس الکل دریافت می‌کردند: مردانی که در اتاق‌های گاز و کوره‌های آدم‌سوزی کار می‌کردند. آن‌ها به خوبی می‌دانستند روزی نوبت خودشان خواهد شد و باید جای خود را به گروهی تازه بدهند و نقشی را که اجباراً بر عهده گرفته‌اند - نقش جلاد - رها کنند و خود قربانی شوند.

تقریباً همه ما در گروه انتقالی، با این توهّم زندگی می‌کردیم که مورد عفو قرار خواهیم گرفت و اوضاع به نحوی سامان خواهد یافت. نمی‌دانستیم که در پسِ صحنه‌ای که در آستانه وقوع بود، چه معنایی پنهان شده است. از ما خواسته شد چمدان‌هایمان را در قطار باقی بگذاریم و در دو صف جداگانه بایستیم - زنان در یک سوی، مردان در سوی دیگر - تا از مقابل افسر ارشد اس‌اس عبور کنیم. با کمال تعجب، شهامت آن را یافتم که کوله‌پشتی‌ام را زیر کتم پنهان کنم. صف من نفر به نفر از مقابل افسر عبور می‌کرد و من آگاه بودم که اگر او متوجه کیفم شود، برایم خطرناک خواهد بود. از تجربه پیشین می‌دانستم که دست‌کم ممکن است مورد ضرب و شتم قرار گیرم. به صورت غریزی، وقتی نوبتم نزدیک شد، قامت خود را صاف کردم تا سنگینی بارم کمتر به چشم بیاید.

چهره به چهره با افسر قرار گرفتم؛ مردی بلندقد که در یونیفرم بی‌نقص خود لاغر و متناسب به نظر می‌رسید. چه تضاد آشکاری میان او و ما که پس از آن سفر

طولانی، ژولیده و آشفته بودیم! با حالتی از بی‌اعتنایی آرام، آرنج دست راستش را با دست چپ نگاه داشته بود و انگشت اشاره دست راستش گه‌گاه بی‌صدا به چپ یا راست حرکت می‌کرد. هیچ‌یک از ما از معنای شوم نهفته در این اشاره‌های کوچک بی‌خبر نبودیم؛ اشاره‌هایی که گاه به راست و به مراتب بیشتر به چپ، صورت می‌گرفت.

نوبت من رسید. کسی در گوشم زمزمه کرد که اشاره به سمت راست به معنای کارکردن است؛ کسانی که به چپ فرستاده می‌شوند، بیماران یا افراد ناتوان از کارند و به اردوگاهی ویژه فرستاده خواهند شد. من فقط منتظر بودم که روند طبیعی حرکت ادامه یابد؛ برای نخستین بار از بسیاری دفعات آینده. سنگینی کوله‌پشتم مرا اندکی به سمت چپ متمایل کرده بود، اما با تلاشی آگاهانه سعی کردم صاف راه بروم. افسر نگاهی تیزبین به من انداخت، لحظه‌ای مردد به نظر آمد، سپس هر دو دستش را آرام روی شانه‌هایم گذاشت. با تمام وجود کوشیدم تا هشیار و آماده جلوه کنم. او شانه‌هایم را

اندک اندک به سمت راست چرخاند و من به آن سمت ادامه مسیر دادم. آن عصر، معنای بازی بی‌صدا و ساده آن انگشت برایمان روشن شد. این نخستین گزینش بود؛ اولین حکم درباره بودن یا نبودن ما. برای اکثریت قاطع گروه ما - حدود ۹۰ درصد - این حکم به معنای مرگ بود؛ حکمی که تنها طی چند ساعت بعد، به اجرا درآمد. کسانی که به چپ فرستاده شدند، مستقیماً از ایستگاه به سوی کوره‌های آدم‌سوزی برده شدند. ساختمان‌هایی که بنا به گفته یکی از زندانیان شاغل در آنجا، بر درهایشان واژه «حمام» به چندین زبان اروپایی نقش بسته بود. در لحظه ورود، به هر زندانی یک تکه صابون داده می‌شد و پس از آن... اما خوشبختانه، دیگر نیازی نیست آنچه در پی آن رخ می‌داد را شرح دهم. گزارش‌های فراوانی از آن وحشت مکتوب شده است. ما که نجات یافتیم، اقلیت گروه انتقالی ما، عصر حقیقت را فهمیدیم. من از زندانیانی که مدتی آنجا بودند پرسیدم که همکار و دوستم کجا فرستاده شده است.

«او به سمت چپ فرستاده شد؟»

پاسخ دادم: «بله.»

«پس می‌توانی او را آنجا ببینی.»

«کجا؟»

دستی به دودکشی چند صد متر آن طرف‌تر اشاره کرد که ستونی از شعله به آسمان خاکستری لهستان می‌فرستاد تا در ابری شوم از دود حل شود.

«دوستت آنجاست، در حال شناورشدن به سوی آسمان.»

اما من هنوز نمی‌فهمیدم تا اینکه حقیقت با کلمات ساده برایم توضیح داده شد.

اما دارم وقایع را خارج از ترتیب‌شان تعریف می‌کنم. از منظر روانشناختی، راهی طولانی، بسیار طولانی پیش روی ما بود؛ از نخستین ساعات بامداد آن روز در ایستگاه، تا شبی که برای نخستین‌بار در اردوگاه استراحت کردیم.

با اسکورت نگهبانان اس‌اس که اسلحه‌هایشان را آماده نگه داشته بودند، مجبور شدیم از ایستگاه بدویم؛ از

میان سیم‌های خاردار برق‌دار، از دل اردوگاه، تا ایستگاه پاک‌سازی. برای آن‌هایی از ما که از انتخاب نخست جان سالم به در برده بودند، این بار واقعا حمام در انتظارمان بود. همین کافی بود تا توهم عفو و نجات، بار دیگر در ذهن‌مان جان بگیرد. رفتار مردان اس‌اس حتی دلنشین به نظر می‌رسید. اما خیلی زود دلیل واقعی این ظاهر فریبنده را فهمیدیم: تا زمانی که ساعت‌ها هنوز بر مچ‌های ما بود، آن‌ها با لحنی دوستانه و مهربان تلاش می‌کردند ما را به واگذاری‌شان متقاعد کنند. به هر حال، قرار بود همه دارایی‌های خود را تحویل دهیم، پس چرا این مرد «خوش‌برخورد» نباید ساعت را بگیرد؟ شاید روزی لطفی هم در حق‌مان بکند.

در یک انبار منتظر ماندیم؛ فضایی که بیشتر به اتاق انتظاری برای ضدعفونی شبیه بود. مردان اس‌اس وارد شدند و پتوهایی بر زمین گسترده. قرار شد تمام دارایی‌هایمان - تمام ساعت‌ها، جواهرات و اشیای ارزشمند - را روی آن‌ها بیندازیم. هنوز در میان ما کسانی بودند که ساده‌دلانه می‌پرسیدند که آیا می‌توانند حلقه

ازدواج، مدالی کوچک یا شیء نماد خوش‌شانسی‌شان را نزد خود نگه دارند و این پرسش‌ها با خنده تلخ و تمسخر زندانیان باتجربه‌تری که به عنوان دستیار کار می‌کردند، روبه‌رو می‌شد. هنوز هیچ‌کس حقیقت را درک نکرده بود: اینکه همه‌چیز قرار است از ما گرفته شود.

با احتیاط به یکی از زندانیان قدیمی نزدیک شدم؛ کسی که به نظرم قابل اعتماد می‌آمد. به رول کاغذی که در جیب داخلی کتم پنهان کرده بودم، اشاره کردم و گفتم: «ببین، این دست‌نوشته یک کتاب علمیه. می‌دونم چی می‌خوای بگی - اینکه باید خدا رو شکر کنم که از این‌همه فقط با جونم نجات پیدا کردم، ولی نمی‌تونم بی‌خیال بشم. باید این نوشته رو حفظ کنم، به هر قیمتی؛ این کل کار زندگیمه. می‌فهمی؟»

آرام آرام، لب‌خندی بر چهره‌اش نقش بست؛ نخست دلسوزانه، سپس خفیفاً تمسخرآمیز و در نهایت توهین‌آمیز؛ آنقدر که فقط یک واژه را با فریاد، به عنوان پاسخ نهایی به سوالم ادا کرد؛ واژه‌ای که همواره بر زبان زندانیان اردوگاه جاری بود: «گُه!» در آن لحظه،

واقعیتی عریان در مقابلم ظاهر شد و واکنشی نشان دادم که نقطه اوج مرحله نخست از واکنش روانی‌ام را رقم زد: گذشته‌ام را، تمام زندگی قبلی‌ام را، پشت سر گذاشتم.

ناگهان هیاهویی در میان هم‌سفرانم درگرفت؛ آن‌ها با چهره‌هایی رنگ‌پریده و ترسیده، در حالی که ناتوان از تصمیم‌گیری بودند، با هم بحث می‌کردند. بار دیگر، فریادهای خشن و آمرانه شنیده شد. ما را با ضرب و تهدید به سوی اتاق انتظار حمام راندند. آنجا، مردی از اعضای اس‌اس ایستاده بود تا رسیدن تک‌تک ما را نظاره کند. وقتی همه گرد آمدیم، گفت: «دو دقیقه بهتون وقت می‌دم، با ساعت اندازه می‌گیرم. توی این دو دقیقه، باید کاملاً لخت بشین و هرچی دارین رو همونجا که وایستادین، روی زمین بندازین. هیچی با خودتون نمی‌برید، جز کفش‌هاتون، کمر بند یا بند شلوارتون و شاید یه فتق‌بند. حالا شمارش رو شروع می‌کنم!» با شتابی باورنکردنی، افراد شروع به درآوردن لباس‌هایشان کردند. هرچه زمان سریع‌تر می‌گذشت،

آشفته‌گی بیشتر می‌شد؛ آن‌ها ناشیانه لباس‌های زیر، بند شلوار، و بند کفش‌هایشان را می‌کشیدند و آنگاه نخستین صداهاى شلاق به گوش رسید؛ تسمه‌های چرمی که بر بدن‌های برهنه فرود می‌آمدند.

سپس ما را به اتاق دیگری راندند تا موهایمان تراشیده شود؛ نه فقط موی سر، بلکه حتی یک تار مو هم بر بدن‌مان باقی نگذاشتند. پس از آن، به سمت دوش‌ها هدایت شدیم و بار دیگر در صف ایستادیم. به سختی می‌توانستیم یکدیگر را تشخیص دهیم، اما با آسودگی عجیبی برخی از ما متوجه شدیم که این بار واقعا آب از دوش‌ها جاری است.

در حالی که منتظر نوبت‌مان برای دوش گرفتن بودیم، برهنگی‌مان را به وضوح احساس کردیم؛ واقعا هیچ چیز برایمان باقی نمانده بود جز بدن‌های عریان‌مان، آن هم بدون حتی یک تار مو. تمام آنچه در اختیار داشتیم، به معنای واقعی کلمه، هستی برهنه ما بود. دیگر چه چیزی می‌توانست ما را به زندگی پیشین‌مان پیوند دهد؟ برای من تنها یک عینک و یک کمر بند مانده

بود که همان کمر بند را هم بعدتر مجبور شدم با تکه‌ای نان عوض کنم.

برای کسانی که فتق بند داشتند، هیجانی مضاعف در انتظار بود. عصرهنگام، زندانی ارشد مسئول کلبه، با یک سخنرانی از ما استقبال کرد و در آن با افتخار قسم خورد که شخصا هرکس را که پول یا سنگ قیمتی‌ای در فتق‌بندش پنهان کرده باشد، از آن تیر چوبی - که به آن اشاره کرد - خواهد آویخت. با غرور توضیح داد که به عنوان ارشد این کلبه، قوانین اردوگاه چنین حقی را به او داده‌اند.

اما درباره کفش‌ها، موضوع به این سادگی نبود. گرچه قرار بود کفش‌ها را نزد خود نگه داریم، آن‌هایی که جفت نسبتا مناسبی داشتند، مجبور شدند آن‌ها را تحویل دهند و در عوض، کفش‌هایی گرفتند که اندازه‌شان نبود. کسانی که واقعا بدشانسی آورده بودند، زندانیانی بودند که گویا به توصیه به ظاهر خیرخواهانه یکی از زندانیان ارشد در اتاق انتظار گوش داده بودند و قسمت بالای چکمه‌های بلندشان را بریده بودند و سپس برای پنهان

کردن این دستکاری، لبه‌های بریده‌شده را با صابون آغشته کرده بودند. به نظر می‌رسید مردان اس‌اس دقیقا منتظر چنین چیزی بودند. تمام کسانی که به این کار مظنون بودند، مجبور شدند به اتاقی کوچک در نزدیکی بروند. پس از مدتی، دوباره صدای ضربات تسمه‌ها و فریادهای مردانی که شکنجه می‌شدند، به گوش رسید. این بار، شکنجه‌ها مدت بیشتری طول کشید.

توهماتى که هنوز برای برخی از ما باقى مانده بود، یکی‌یکی از میان رفت و سپس، كاملا غیرمنتظره، بیشتر ما دچار نوعى حس طنز تلخ شدیم. می‌دانستیم که دیگر چیزی برای از دست دادن نداریم؛ جز این زندگى بی‌شرمانه برهنه‌مان. وقتى دوش‌ها بالاخره به کار افتادند، همه ما با تمام توان سعی کردیم از خود و از یکدیگر شوخی بگیریم. در هر صورت، حداقل این بار آب واقعی از دوش‌ها جاری شده بود!

جدا از آن حس عجیب طنز، احساس دیگری هم در ما بیدار شد؛ حس کنجکاوى. پیش‌تر هم این نوع کنجکاوى را به عنوان واکنشى غریزى در برابر موقعیت‌های خاص

و خارق‌العاده تجربه کرده بودم. زمانی که زندگی‌ام یک بار به خاطر حادثه‌ای در کوهنوردی به خطر افتاد، تنها احساسی که در لحظه بحرانی داشتم، همین کنجکاوی بود؛ کنجکاوی در مورد اینکه آیا زنده بیرون خواهم آمد یا با جمجمه‌ای شکسته و یا جراحاتی دیگر؟

در آشویتس نیز همین کنجکاوی سرد غالب بود که به نوعی ذهن را از آنچه در اطراف می‌گذشت جدا می‌کرد، تا بتواند با نوعی فاصله و عینیت به آن بنگرد. در آن دوران، این وضعیت ذهنی را عمداً در خود پرورش می‌دادیم؛ به مثابه سپری دفاعی. مشتاق بودیم بدانیم مرحله بعدی چیست؛ مثلاً، ایستادن کاملاً برهنه در هوای آزاد در سرمای اواخر پاییز و در حالی که هنوز از آب دوش خیس بودیم، چه عواقبی خواهد داشت؟ در روزهای بعد، کنجکاوی ما به شگفتی تبدیل شد؛ شگفتی از اینکه سرما نخوردیم!

شگفتی‌های مشابه دیگری نیز در انتظار تازه‌واردان بود. پزشکان میان ما زودتر از بقیه یاد گرفتند که کتاب‌های درسی دروغ می‌گویند! مثلاً اینکه گفته شده انسان

نمی‌تواند بیش از تعداد مشخصی ساعت بدون خواب دوام بیاورد، کاملاً اشتباه بود! خودم پیش‌تر قاطعانه باور داشتم که کارهایی هست که نمی‌توانم انجام دهم. نمی‌توانم بدون فلان چیز بخوابم، یا نمی‌توانم با بهمان چیز زندگی کنم. اما نخستین شب در آشویتس را در تخت‌هایی سپری کردیم که سه طبقه بودند. در هر طبقه - که حدود دو تا ۲/۵ متر عرض داشت - ۹ مرد باید مستقیماً روی تخته‌های چوبی می‌خوابیدند. ۲ پتو برای هر ۹ نفر در نظر گرفته شده بود. ناچار بودیم به پهلوی و کاملاً چسبیده به یکدیگر بخوابیم که با توجه به سرمای شدید، تا حدی هم سودمند بود.

گرچه آوردن کفش به تخت‌ها ممنوع بود، بعضی‌ها مخفیانه آن‌ها را به عنوان بالش استفاده می‌کردند، حتی با اینکه کفش‌ها اغلب به گل‌ولای آغشته بودند. در غیر این صورت، سرمان را باید روی بازویی تقریباً دررفته تکیه می‌دادیم. با این حال، خواب می‌آمد؛ خوابی که برای چند ساعت، فراموشی و تسکینی از درد می‌آورد.

مایلم چند نمونه دیگر از این شگفتی‌ها در مورد توانایی بدن‌مان در تحمل شرایط را هم بیان کنم. ما نمی‌توانستیم دندان‌هایمان را تمیز کنیم، با این حال، با وجود کمبود شدید ویتامین، لثه‌هایی سالم‌تر از همیشه داشتیم. مجبور بودیم پیراهن‌هایمان را برای مدت نیم سال بپوشیم؛ تا جایی که دیگر به سختی می‌شد آن‌ها را پیراهن نامید. در طول روز، به خاطر یخ‌زدگی لوله‌های آب، حتی نمی‌توانستیم شست‌وشویی جزئی انجام دهیم. با این حال، زخم‌ها و خراش‌هایی که از کار در خاک آلوده ایجاد می‌شد، چرک نمی‌کرد؛ مگر آن‌که سرمازدگی در میان بود. یا مثلاً، کسی که در گذشته با کوچک‌ترین صدایی از خواب می‌پرید، حالا خود را در کنار رفیقی می‌دید که فقط چند سانتی‌متر آن‌سوتر با صدای بلند خروپف می‌کرد و با این وجود، در میان این سروصدا، راحت و بی‌دغدغه خوابیده بود! اگر کسی آن زمان از ما می‌پرسید که آیا به نظرمان جمله معروف داستایوفسکی، همان که می‌گوید «انسان موجودی‌ست که به هر چیزی می‌تواند عادت کند»

حقیقت دارد یا نه؟ جواب‌مان این بود: «بله، انسان واقعا می‌تونه به هر چیزی عادت کنه؛ ولی از ما نپرس چطور.» با این حال، بررسی‌های روان‌شناختی ما هنوز آنقدر پیش نرفته بود؛ ما زندانی‌ها هنوز به آن مرحله نرسیده بودیم. هنوز در نخستین مرحله از واکنش‌های روانی خود قرار داشتیم.

تقریباً همه، هرچند برای مدتی کوتاه، به خودکشی فکر کرده بودند. این فکر، زاییده ناامیدی از موقعیتی بود که در آن گیر افتاده بودیم، مواجهه مداوم با خطر مرگ به شکل ساعتی و روزانه و نزدیکی دائمی با کسانی که مرگ‌شان را پیش چشم‌مان دیده بودیم. به دلایلی که بعدها به آن خواهم پرداخت، در همان نخستین شب حضورم در اردوگاه، به خودم قول محکمی دادم که «هیچ‌وقت به سمت سیم‌ها نخواهم دوید». این جمله، در اردوگاه، اشاره داشت به رایج‌ترین شیوه خودکشی: تماس با سیم‌های خاردار برق‌دار. گرفتن این تصمیم، برای من کار دشواری نبود. خودکشی‌کردن در آن شرایط، منطقی به نظر نمی‌رسید، چون حتی برای یک زندانی

معمولی، احتمال زنده ماندن با نگاه واقع‌گرایانه به تمام شانس‌ها، بسیار پایین بود. هیچ تضمینی وجود نداشت که از آن درصد کوچکی بازماندگان از گزینش‌ها باشی. زندانی‌ای که در مرحله اول شوک روانی قرار داشت، از مرگ نمی‌ترسید. حتی اتاق‌های گاز، پس از چند روز اول، دیگر وحشت اولیه‌شان را از دست می‌دادند، چون در نهایت، انگار آدم را از تصمیم گرفتن برای خودکشی خلاص می‌کردند.

دوستانی که بعدها در اردوگاه با آن‌ها آشنا شدم، بعدها به من گفتند که جزو کسانی نبودم که شوک اولیه ورود به اردوگاه، آن‌ها را به شدت در هم شکسته بود و من، بی‌هیچ اغراقی، فقط لبخند زدم؛ مخصوصاً وقتی داستانی را به یاد آوردم که صبح روز بعد از نخستین شب‌مان در آشویتس اتفاق افتاد.

با وجود دستور اکید مبنی بر ترک نکردن «بلوک‌ها»، یکی از همکارانم که چند هفته زودتر از ما به آشویتس رسیده بود، خودش را قاچاقی به کلبه ما رساند. آمده بود تا به ما دلگرمی بدهد، آرام‌مان کند و چند نکته

مفید برای بقا بگوید. آنقدر لاغر شده بود که ابتدا اصلاً نشناختمش. با حالتی سرخوش و نمایشی از خوش خلقی، چند جمله سریع تحویل‌مان داد: «نترسید! از گزینش‌ها نترسید! دکتر ام--- (رئیس بخش پزشکی اس‌اس) یه ضعف خاصی برای پزشک‌ها داره!» که البته بعدها مشخص شد این حرف کاملاً اشتباه بوده و فقط یک امید بی‌پایه و گمراه‌کننده بود. یکی از پزشکان بلوک‌های اردوگاه - مردی حدوداً ۶۰ ساله - برایم تعریف کرد که چطور به دکتر ام--- التماس کرده بود تا پسرش را که برای رفتن به اتاق گاز انتخاب شده بود، نجات دهد. دکتر بدون هیچ احساسی، با خونسردی کامل ردش کرده بود.

گفت: «فقط یک چیز از شما می‌خواهم» بعد ادامه داد: «هر طور شده، سعی کنید هر روز صورت‌تان را اصلاح کنید؛ حتی اگر مجبور شوید از تکه‌ای شیشه استفاده کنید... حتی اگر آخرین تکه نان‌تان را بدهید. با این کار، جوان‌تر به نظر می‌رسید و صورت‌تان سرخ‌تر و سالم‌تر جلوه می‌کند. اگر می‌خواهید زنده بمانید، فقط یک راه

دارید: باید سالم و آماده به نظر برسید. حتی اگر به خاطر تاولی کوچک روی پاشنه‌تان کمی لنگ بزنید و یکی از مأموران اس‌اس متوجه شود، شما را کنار می‌گذارد و روز بعد بدون شک به اتاق گاز فرستاده می‌شوید.

می‌دانید وقتی می‌گوییم مسلمان، منظورمان چیست؟ مردی که ضعیف، بیمار، درمانده و لاغر شده؛ کسی که دیگر نمی‌تواند کار بدنی سخت انجام دهد... این آدم، یک مسلمان است و سرنوشت هر مسلمانی، دیر یا زود رفتن به اتاق گاز است. پس یادتان باشد: اصلاح کنید، سرتان را بالا بگیرید و باهوش و سرحال راه بروید. آن وقت لازم نیست از گاز بترسید. شما که اینجا ایستاده‌اید، حتی اگر فقط یک روز در اردوگاه بوده‌اید، فعلاً لازم نیست نگران گاز باشید... شاید به جز شما.» بعد به من اشاره کرد و گفت: «امیدوارم ناراحت نشوید که اینو مستقیم می‌گم.» رو به بقیه ادامه داد: «از بین همه شما، فقط او کسیه که باید نگران گزینش بعدی باشه. پس بقیه‌تون نگران نباشید!»

و من لبخند زدم. حالا که به آن فکر می‌کنم، مطمئنم

هر کس جای من بود همان کار را می‌کرد.

فکر می‌کنم این حرف را لسینگ^۱ زده که «چیزهایی در دنیا هست که اگر باعث نشوند عقل‌تان را از دست بدهید، یعنی اصلاً عقل نداشتید.» واکنش عجیب نسبت به موقعیتی عجیب، رفتاری طبیعی است. حتی ما روان‌پزشکان هم انتظار داریم وقتی یک فرد عادی وارد موقعیتی کاملاً غیرعادی می‌شود - مثل بستری شدن در آسایشگاه روانی - واکنشش غیرعادی باشد، درست به همان اندازه‌ای که خودش آدمی نرمال است. واکنش آدم به ورود به اردوگاه کار اجباری هم همین‌طور بود؛ از نظر ذهنی شاید عجیب به نظر می‌رسید، اما در واقع واکنشی طبیعی - و همان‌طور که بعداً می‌بینید، واکنشی رایج - به آن شرایط به حساب می‌آمد. همان‌طور که گفتم، این واکنش‌ها در عرض چند روز شروع به تغییر کردند. زندانی از مرحله اول وارد مرحله دوم می‌شد: مرحله‌ای از بی‌تفاوتی نسبی، جایی که نوعی مرگ عاطفی شروع می‌شد.

1 نویسنده، فیلسوف، ناشر و منتقد ادبی آلمانی

گذشته از واکنش‌هایی که پیش‌تر شرح داده شد، زندانی تازه‌وارد با دردهای عاطفی عمیق‌تری روبه‌رو می‌شد که به ناچار تلاش می‌کرد آن‌ها را در خود سرکوب کند. پیش از هر چیز، دلتنگی شدید برای خانه و خانواده‌اش بود؛ دلتنگی‌ای آنقدر سوزناک که گاهی حس می‌کرد دارد از درون می‌سوزد. بعد از آن، انزجار بود؛ انزجاری از زشتی‌هایی که همه‌جا احاطه‌اش کرده بود، حتی در ابتدایی‌ترین شکل‌های ظاهری آن.

بیشتر زندانیان یونیفورمی کهنه و پاره‌پوره دریافت می‌کردند که در مقایسه با آن، یک مترسک آراسته جلوه می‌کرد. فضای بین کلبه‌ها پر از آلودگی و کثافت بود و هرچه بیشتر سعی می‌کردی آن را تمیز کنی، بیشتر با آن در تماس قرار می‌گرفتی. یکی از راه‌های تحقیر، این بود که زندانیان جدید را به کارهایی مثل تمیزکردن توالت‌ها و تخلیه فاضلاب می‌گماشتند. اغلب هنگام حمل محتویات این فاضلاب‌ها روی زمین‌های ناهموار، مقداری از آن به بدن یا صورت زندانی می‌پاشید. در چنین مواردی، اگر زندانی از خودش واکنشی نشان می‌داد یا

سعی می‌کرد خودش را تمیز کند، بدون معطلی از طرف یک کاپو با ضربه‌ای مجازات می‌شد. این‌گونه، فرایند بی‌حس شدن تدریجی احساسات، سرعت می‌گرفت. در ابتدا، وقتی زندانی شاهد تنبیه دیگران بود، نگاهش را برمی‌گرداند؛ نمی‌توانست تاب بیاورد که هم‌بندی‌هایش را ببیند که زیر باران یا در گل‌ولای، ساعت‌ها با فریاد و ضربه، به جلو رانده می‌شوند. اما چند روز یا هفته بعد، همه چیز تغییر می‌کرد. صبح‌ها، پیش از طلوع آفتاب، وقتی صف زندانیان آماده خروج از اردوگاه بود، صدای فریادی بلند می‌شد و یکی از آن‌ها زمین می‌خورد، بلند می‌شد، دوباره می‌افتاد. دلیلش فقط این بود که تب داشت و در زمان نادرستی به درمانگاه مراجعه کرده بود. همین تلاش برای فرار از وظیفه، برایش مجازاتی سخت به دنبال داشت.

اما زندانی‌ای که وارد مرحله دوم واکنش روانی شده بود، دیگر رویش را بر نمی‌گرداند. احساساتش کم‌کم خاموش شده بودند و با بی‌تفاوتی فقط نگاه می‌کرد. مثلاً خودش ممکن بود در صف درمانگاه ایستاده باشد،

به امید اینکه شاید به خاطر زخم یا تب، چند روز کار سبک‌تری درون اردوگاه به او داده شود. همان موقع، پسر بچه‌ای ۱۲ ساله را می‌آوردند که مجبور شده بود ساعت‌ها در برف بایستد یا با پای برهنه در هوای سرد کار کند، چراکه در اردوگاه، کفشی برایش پیدا نشده بود.

انگشتان پایش یخ زده بودند و پزشک کشیک، با یک انبر، تکه‌های سیاه قانقاریایی را یکی‌یکی جدا می‌کرد. اما انزجار، وحشت و ترحمی در دل آن زندانی باقی نمانده بود. دردها، مرگ‌ها و حتی پیکرهای بی‌جان، بعد از چند هفته، برایش به امری عادی تبدیل شده بودند و دیگر تاثیری نداشتند. من، در آن لحظه، آن سوی کلبه نشسته بودم، کنار تنها پنجره‌ای که نزدیک به زمین ساخته شده بود. دست‌های یخ‌زده‌ام کاسه‌ای سوپ داغ را گرفته بود و با ولع می‌نوشیدم.

اتفاقی نگاهی به بیرون انداختم. جسدی تازه را از کنار برداشته بودند. با چشمان بی‌حرکت، مستقیماً به من نگاه می‌کرد. دو ساعت قبل، با او صحبت کرده بودم. اما

حالا فقط به نوشیدن سوپم ادامه دادم. اگر بی‌حسی‌ام از نظر حرفه‌ای برایم شگفت‌انگیز نبود، احتمالا این حادثه را هرگز به خاطر نمی‌آوردم، چون احساس چندانی هم با آن همراه نبود.

بی‌تفاوتی، کندشدن واکنش‌های احساسی و این حس که دیگر نمی‌توانی به چیزی اهمیت بدهی، از نشانه‌های مرحله دوم واکنش‌های روانی زندانی بودند. این حالت‌ها، به مرور او را نسبت به کتک‌های روزمره که گاهی هر ساعت اتفاق می‌افتادند، بی‌حس می‌کردند. در نتیجه، زندانی کم‌کم دور خودش پوسته‌ای محافظ می‌کشید، چیزی شبیه به سپری در برابر آنچه هر روز تجربه می‌کرد و این سپر برای بقا ضروری بود.

کتک خوردن اغلب با کوچک‌ترین بهانه، یا حتی بدون هیچ دلیل مشخصی اتفاق می‌افتاد. مثلاً نان در محل کار به صورت جیره‌ای توزیع می‌شد و ما باید برای گرفتن آن در صف می‌ایستادیم. یک روز، مردی که پشت سر من ایستاده بود کمی از صف منحرف شد و این عدم تقارن به چشم یکی از نگهبانان اساس آمد. من از

آنچه پشت سرم می‌گذشت بی‌خبر بودم و از افکار آن نگهبان هم چیزی نمی‌دانستم. ناگهان دو ضربه محکم به سرم وارد شد. تازه آن لحظه بود که متوجه حضور نگهبان شدم که چوبش را بالا برده بود.

در چنین موقعیتی، درد جسمی آزاردهنده‌ترین بخش ماجرا نیست؛ همان‌طور که برای یک کودک تنبیه‌شده هم این‌طور نیست. آنچه بیشتر از همه می‌سوزاند، رنج روحی ناشی از بی‌عدالتی و بی‌منطقی کامل ماجراست. جالب است که گاهی حتی ضربه‌ای که به هدف نمی‌خورد، در بعضی شرایط، بیشتر از ضربه‌ای که اصابت می‌کند درد دارد. یک بار، در هوای برفی و بارانی، روی ریل قطار ایستاده بودم. علی‌رغم شرایط آب و هوایی، باید به کارمان ادامه می‌دادیم. من مشغول سنگفرش کردن ریل‌ها بودم؛ این تنها راهی بود که می‌توانستم خودم را گرم نگه دارم. فقط برای لحظه‌ای مکث کردم، نفسی تازه کردم و کمی به بیلم تکیه دادم. اما بدشانسی من این بود که نگهبان دقیقا همان لحظه برگشت و خیال کرد دارم تنبلی می‌کنم.

آنچه در آن لحظه آزارم داد نه فریاد بود و نه ضربه‌ای مستقیم. نگهبان حتی آنقدر برایم ارزش قائل نشد که چیزی بگوید، حتی یک ناسزا. در نگاه او، این پیکر لاغر و ژنده‌پوش که روبه‌رویش ایستاده بود، دیگر چیزی بیش از سایه‌ای از یک انسان نبود. در عوض، بی‌هیچ تلاشی برای نشان دادن خشم یا حتی سرزنش، با حالت بازیگوشی، سنگی از زمین برداشت و به طرفم پرتاب کرد. این رفتار، بیشتر شبیه واکنشی بود که آدم با یک حیوان اهلی دارد؛ اشاره‌ای برای آنکه دوباره به کارش برگردد. موجودی که دیگر آنقدر بین شما و او اشتراک نیست که حتی مستحق سرزنش یا تنبیه باشد.

دردناک‌ترین بخش کتک‌ها، نه خود ضربه، بلکه توهینی بود که همراه آن می‌آمد. یک بار مجبور بودیم تیرهای بلند و سنگینی را روی ریل‌هایی که از سرما یخ زده بودند، حمل کنیم. اگر یکی از ما سر می‌خورد، نه تنها خودش بلکه همه کسانی که همان تیر را حمل می‌کردند در خطر سقوط قرار می‌گرفتند. یکی از دوستان قدیمی‌ام مادرزاد دچار دررفتگی لگن بود. با این حال، خوشحال

بود که می‌تواند کار کند، چون کسانی که ناتوانی جسمی داشتند، معمولا در همان اولین گزینش‌ها مستقیما به سمت مرگ فرستاده می‌شدند. او در حالی که تیری به‌ویژه سنگین را حمل می‌کرد، لنگ‌لنگان روی ریل پیش می‌رفت و به نظر می‌رسید هر لحظه ممکن است بیفتد و بقیه را هم با خود بکشد.

من هنوز مشغول حمل تیر نبودم. بی‌درنگ، بی آنکه فکر کنم، به کمکش شتافتم. اما بلافاصله ضربه‌ای به پشتم خورد. با خشونت سرزنش شدم و دستور گرفتم به جای خود برگردم. جالب اینجاست که چند دقیقه پیش همان نگهبانی که به من ضربه زد، با لحنی تحقیرآمیز به ما گفته بود که «این خوک‌ها» هیچ روحیه همکاری ندارند.

در موقعیتی دیگر، در دل جنگل، در هوایی که دمای آن به حدود منفی ۱۶ درجه سانتی‌گراد رسیده بود، کارمان کردن لایه‌ای از خاک منجمد بود تا بتوانیم لوله‌های آب را کار بگذاریم. در آن زمان، از نظر بدنی به وضوح تحلیل رفته بودم. سرکارگرمان با صورتی تپل

و سرخ‌رنگ وارد شد، چهره‌اش مرا به یاد سر یک خوک می‌انداخت. متوجه شدم که در آن سرمای سوزناک، دستکش‌های گرم و بسیار خوبی به دست دارد. لحظاتی در سکوت حرکاتم را تماشا کرد. همان لحظه حس کردم که دردسری در راه است؛ توده‌ای از خاک مقابلم جمع شده بود و به وضوح نشان می‌داد که در آن زمان چقدر پیش رفته‌ام یا به زبان دیگر، چقدر کم کار کرده‌ام. ناگهان شروع به فریاد کشیدن کرد:

«تو خوک، تمام مدت زیر نظر داشتمت! حالا بهت یاد می‌دم کار یعنی چی! صبر کن ببینی چطور با دندونات زمین می‌کنی! درست مثل یه حیوان می‌میری! دو روز دیگه کارت تمومه! تو توی زندگیت یه روزم کار نکردی! چی بودی؟ یه تاجر پست؟»

دیگر برایم مهم نبود، اما باید تهدیدش برای کشتن مرا جدی می‌گرفتم، بنابراین صاف ایستادم و مستقیم به چشمانش نگاه کردم. «من دکتر بودم؛ دکتر متخصص.» «چی؟ یک دکتر؟ شرط می‌بندم از مردم پول زیادی گرفتی.»

«اتفاقا بیشتر کارم را بدون هیچ پولی، در درمانگاه‌های
فقرا انجام می‌دادم.»

اما حالا، بیش از حد حرف زده بودم. او خود را روی من
انداخت و مرا به زمین زد، همانطور که یک دیوانه فریاد
می‌زد. دیگر نمی‌توانم به یاد بیاورم که چه می‌گفت.

با این داستان به ظاهر پیش‌پاافتاده، قصد دارم نشان
دهم که لحظاتی وجود دارد که حتی زندانیانی که به نظر
می‌رسد سخت‌شده‌اند، می‌توانند برانگیخته شوند. این
خشم نه به دلیل بی‌رحمی یا درد، بلکه به خاطر توهین
است. در آن لحظه، خون به سرم دوید چون مجبور بودم
به مردی گوش دهم که درباره زندگی‌ام قضاوت می‌کرد،
در حالی که هیچ تصویری از آن نداشت. مردی که باید
اعتراف کنم، آنقدر عامی و وحشی به نظر می‌رسید که
پرستار در بخش سرپایی بیمارستان من حتی او را به
اتاق انتظار هم راه نمی‌داد. خوشبختانه، کاپوئی که
مسئول گروه کاری‌ام بود، مدیون من بود. او به من
علاقه پیدا کرده بود چون به داستان‌های عاشقانه و
مشکلات زناشویی‌اش که در طول پیاده‌روی‌های طولانی

به محل کارمان برایم تعریف می‌کرد، گوش می‌دادم. من با تشخیص شخصیت او و مشاوره روان‌درمانی که به او می‌دادم، تاثیر زیادی روی او گذاشته بودم. پس از آن، او قدردان من شد و این برایم ارزش زیادی داشت. در چندین نوبت پیش از این، او برای من جایی در یکی از پنج ردیف اول گروه‌مان رزرو کرده بود که معمولاً شامل ۲۸۰ مرد می‌شد.

این لطف برای من بسیار مهم بود. ما باید صبح زود، زمانی که هنوز تاریک بود، صف می‌کشیدیم. همه از دیررسیدن و ایستادن در ردیف‌های عقب می‌ترسیدند. اگر به مردانی برای انجام کاری ناخوشایند و مورد تنفر نیاز بود، کاپو ارشد ظاهر می‌شد و معمولاً مردان مورد نیاز را از ردیف‌های عقب جمع می‌کرد. این مردان باید تحت فرمان نگهبانان غریبه به نوع دیگری از کار می‌رفتند که به‌ویژه از آن وحشت داشتند. گاهی اوقات، کاپو ارشد مردانی را از پنج ردیف اول انتخاب می‌کرد؛ فقط برای گیر انداختن کسانی که سعی می‌کردند زرنگی کنند. تمام اعتراضات و التماس‌ها با چند لگد هدفمند

خاموش می‌شد و قربانیان انتخاب شده با فریاد و ضربات به محل ملاقات رانده می‌شدند.

جایی که کاپو احساس نیاز به درد دل کردن داشت، این اتفاق نمی‌توانست برای من رخ ندهد. من جایگاهی تضمین شده و افتخاری کنار او داشتم. اما این تنها مزیت نبود. مانند تقریباً تمام زندانیان اردوگاه، من نیز از ورم شدید رنج می‌بردم. پاهایم آنقدر متورم شده بود که پوست روی آن‌ها به شدت کشیده شده بود و به سختی می‌توانستم زانوهایم را خم کنم. مجبور بودم بند کفش‌هایم را باز بگذارم تا به زور در پاهای متورم جا شوند. حتی اگر جوراب هم داشتم، جایی برای پوشیدن آن‌ها نبود. در نتیجه، پاهایم تقریباً همیشه نیمه‌برهنه و خیس بودند و کفش‌هایم نیز همیشه پر از برف می‌شد.

طبیعی است که این وضعیت، به سرمازدگی و تاول‌های ناشی از یخ منتهی می‌شد. هر قدم، به شکنجه‌ای واقعی تبدیل می‌شد. هنگام راه رفتن روی مزارع پوشیده از برف، توده‌هایی از یخ روی کفش‌هایمان

شکل می‌گرفت. مردان بارها و بارها سر می‌خوردند و کسانی که پشت سر آنها بودند، رویشان می‌افتادند. ستون برای لحظه‌ای متوقف می‌شد، اما این توقف هرگز طولانی نبود. یکی از نگهبانان به زودی دخالت می‌کرد و با قنداق تفنگ مردان را می‌زد تا مجبورشان کند سریع برخیزند. هرچه جلوتر بودی، کمتر گرفتار توقف و بعد دویدن‌های ناگهانی با پاهای رنج‌کشیده می‌شدی. من بسیار خوشحال بودم که به عنوان پزشک شخصی جناب کاپو منصوب شده بودم و می‌توانستم در ردیف اول، با سرعتی یکنواخت راه بروم.

به عنوان نوعی پاداش برای خدماتم، مطمئن بودم که هنگام توزیع سوپ در وقت ناهار، زمانی که نوبت من می‌رسید، کاپو ملاقه را تا ته دیگ فرو می‌برد و چند نخود ماهی بیرون می‌آورد. این کاپو که یک افسر سابق ارتش بود، حتی شجاعت آن را داشت که به سرکارگری که روز قبل با او درگیر شده بودم، زمزمه کند که مرا کارگری فوق‌العاده خوب می‌داند. این حرف کمکی به بهبود وضعیت نکرد، اما به هر حال جان مرا نجات داد.

روز بعد از آن ماجرا، کاپو مرا به طور قاچاقی وارد گروه کاری دیگری کرد.

در میان سرکارگران، کسانی بودند که نسبت به ما احساس دلسوزی می‌کردند و تمام تلاش‌شان را می‌کردند تا لاقل در محل ساخت‌وساز شرایط را برایمان آسان‌تر کنند. با این حال، حتی آن‌ها هم دائما به ما یادآوری می‌کردند که یک کارگر معمولی چندین برابر ما کار انجام می‌داد، آن هم در زمانی کوتاه‌تر. اما اگر به ایشان توضیح داده می‌شد که یک کارگر معمولی مجبور نبود با ۲۰۰ گرم نان در روز زندگی کند و با ۱.۷۵ پاین^۱ سوپ رقیق روزگار بگذراند، آنان درک می‌کردند. یک کارگر معمولی تحت فشاری روانی زندگی نمی‌کرد که ما هر لحظه تجربه می‌کردیم؛ بی‌خبری مطلق از خانواده‌هایی که یا به اردوگاه‌های دیگر منتقل شده یا مستقیما به اتاق‌های گاز فرستاده شده بودند. درک می‌کردند که یک کارگر معمولی، ساعت به ساعت و روز به روز با مرگ تهدید نمی‌شد. حتی یک بار به خودم

۱ یک واحد اندازه‌گیری حجم در سیستم‌های واحد اندازه‌گیری بریتانیا و آمریکا

اجازه دادم تا به یکی از سرکارگران مهربان بگویم: «اگر شما می‌توانستید یاد بگیرید که چگونه در مدت زمانی به کوتاهی زمانی که من این کار جاده‌سازی را از شما یاد گرفته‌ام، یک عمل جراحی مغز انجام دهید، برایتان احترام بسیاری قائل می‌شدم.» و او با نیشخند جواب داد.

بی‌تفاوتی که نشانه بارز مرحله دوم زندگی اردوگاهی بود، در واقع یک مکانیسم دفاعی حیاتی برای بقا محسوب می‌شد. واقعیت به تدریج رنگ می‌بخت و تمام انرژی ذهنی و احساسی بر یک هدف متمرکز می‌شد: حفظ جان خود و دیگران. رایج بود که بشنوی زندانیان، هنگام بازگشت شامگاهی از محل کار به اردوگاه، با آهی از سر آسودگی بگویند: «خب، یک روز دیگه هم گذشت.»

به راحتی می‌توان دریافت که چنین وضعیت پرتنش، همراه با ضرورت همیشگی تمرکز بر زنده ماندن، زندگی درونی زندانی را به سطحی بسیار ابتدایی کاهش می‌داد. بسیاری از همکاران من در اردوگاه که پیش

از آن در زمینه روان‌کاوی آموزش دیده بودند، اغلب از «بازگشت» در روان‌زندانان سخن می‌گفتند؛ بازگشتی به شکلی ابتدایی‌تر از حیات ذهنی. آرزوها و خواسته‌های زندانیان، اغلب در رویاهایشان بروز می‌کرد.

اما زندانیان بیش از هر چیز درباره چه چیزهایی رویا می‌دیدند؟ نان، کیک، سیگار و حمام‌هایی گرم و آرامش‌بخش. برآورده‌نشدن این نیازهای ابتدایی، آنان را وادار به جبران آن‌ها در قالب رویا می‌کرد. اینکه آیا این رویاها سودمند بودند یا خیر، موضوعی دیگر بود؛ چراکه فرد رویابین می‌بایست از آن توهمات به واقعیت سهمگین زندگی اردوگاهی بیدار شود و با تضاد فاحش و آزاردهنده میان آن دو مواجه گردد.

هرگز شبی را فراموش نمی‌کنم که با صدای ناله‌های یکی از هم‌بندها از خواب پریدم. او در خواب، با رنجی آشکار، به این سو و آن سو می‌غلطید و به وضوح درگیر کابوسی وحشتناک بود. از آنجا که همواره برای افرادی که از کابوس یا توهمات رنج می‌بردند دلسوزی داشتم، تصمیم گرفتم او را بیدار کنم. اما ناگهان، دستی را

که آماده تکان دادنش بودم، عقب کشیدم و از آنچه می‌خواستم انجام دهم، بهت‌زده شدم. در همان لحظه با شدتی تام آگاه شدم که هیچ کابوسی، حتی وحشتناک‌ترین آن‌ها، نمی‌توانست به اندازه واقعیت اردوگاهی که ما را در برگرفته بود، دهشتناک باشد و من در آستانه آن بودم که او را دوباره به آن واقعیت بازگردانم.

به دلیل شدت سوءتغذیه‌ای که زندانیان به آن دچار بودند، طبیعی بود که تمایل به غذا، به عنوان اصلی‌ترین غریزه اولیه، به کانون تمرکز زندگی ذهنی آنان تبدیل شود. کافی بود شاهد باشی که اکثریت زندانیان، وقتی تصادفاً در نزدیکی یکدیگر کار می‌کردند و برای لحظه‌ای از نظارت مستقیم نگهبانان دور بودند، بلافاصله گفت‌وگو درباره غذا را آغاز می‌کردند. یکی از دیگری که کنارش در خندقی مشغول کار بود، می‌پرسید: «غذاهای موردعلاقه‌ات چیه؟»

سپس دستور پخت‌ها رد و بدل می‌شد و برای روزی که در آینده‌ای دور، دوباره آزاد و دور هم جمع می‌شدند،

منویی کامل طراحی می‌کردند. آن‌ها تا جزئی‌ترین موارد را با دقت تصور می‌کردند، تا آنکه ناگهان هشدار ساده‌ای در امتداد خندق منتقل می‌شد؛ اغلب به صورت یک عدد رمزآلود یا جمله‌ای مانند «نگهبان داره میاد.»

من همواره این نوع گفت‌وگوها را خطری جدی می‌دانستم. آیا تحریک بدن با تصاویر ملموس و هیجانی از غذاهای لذیذ، در حالی که به سختی خود را با کمترین جیره‌ها و حداقل کالری وفق داده، اقدامی اشتباه نیست؟ ممکن است چنین خیالاتی آرامشی روانی موقتی به همراه داشته باشد، اما از نظر فیزیولوژیکی، این یک توهم خطرناک است.

در دوره پایانی اقامت ما در اردوگاه، جیره روزانه از یک وعده سوپ بسیار رقیق و همان مقدار نان همیشگی تشکیل می‌شد. افزون بر آن، چیزی به نام «سهمیه اضافی» وجود داشت که شامل سه‌چهارم اونس مارگارین، یا یک برش سوسیس بی‌کیفیت، یا تکه‌ای کوچک پنیر، اندکی عسل مصنوعی، یا یک قاشق مربای آبکی بود؛ اقلامی که به صورت چرخشی توزیع می‌شدند.

این رژیم غذایی، از نظر کالری، به شدت ناکافی بود؛ به ویژه در مقابل کار یدی طاقت فرسا و قراردادن دائم در معرض سرمای شدید، آن هم با پوشش ناکافی. حتی بیمارانی که در وضعیت «مراقبت ویژه» قرار داشتند - یعنی آنهایی که اجازه داشتند به جای کار بیرون از اردوگاه، در کلبه‌ها استراحت کنند - وضعیتی وخیم‌تر داشتند.

وقتی آخرین لایه‌های چربی زیرپوستی ناپدید می‌شد و ما به اسکلت‌هایی می‌مانستیم که با پوست پوشانده شده‌اند، می‌توانستیم با چشم خود ببینیم که بدن‌مان شروع به خوردن خودش کرده است. بدن برای تامین انرژی، شروع به مصرف پروتئین خود کرده بود و عضلات یکی‌یکی تحلیل می‌رفتند. در چنین وضعیتی، دیگر هیچ نیروی مقاومتی باقی نمی‌ماند. یکی پس از دیگری، اعضای جامعه کوچک کلبه ما جان می‌باختند. هر یک از ما می‌توانست با دقتی نسبتاً بالا حدس بزند که نوبت چه کسی نزدیک‌تر است و مرگ خودش کی فرا خواهد رسید. ما نشانه‌ها را به خوبی می‌شناختیم؛ مشاهدات

مکرر، توانایی پیش‌بینی ما را به اطمینانی تیره‌آلود و بی‌رحم بدل کرده بود. در گوش هم پچ‌پچ می‌کردیم: «اون دووم نمیاره» یا «نفر بعدی همینه.» و شب‌ها، هنگام جست‌وجوی همیشگی‌مان برای پیدا کردن شپش، وقتی بدن‌های برهنه خود را واری می‌کردیم، اغلب با یک فکر مشترک روبه‌رو می‌شدیم: این بدن، چه بدن من، در واقع همین حالا هم یک جسد است. چه بر سرم آمده؟ من دیگر چیزی جز بخشی از توده‌ای انسانی نیستم... توده‌ای از گوشت، به‌دام افتاده پشت سیم‌های خاردار، فشرده در چند کلبه گلی؛ توده‌ای که هر روز، بخش مشخصی از آن فاسد می‌شود، چون جانش را از دست داده است.

پیش‌تر اشاره کردم که افکار مربوط به غذا و خوراک‌های محبوب، تا چه اندازه اجتناب‌ناپذیر بودند و چگونه، بی‌وقفه، خود را بر ذهن زندانی تحمیل می‌کردند، هر بار که فرصتی کوتاه برای فراغت ذهن پیش می‌آمد. شاید قابل درک باشد که حتی قوی‌ترین ما نیز در اشتیاق رسیدن به زمانی بودیم که بتوانیم دوباره غذایی

نسبتا قابل قبول بخوریم؛ نه به خاطر خود غذا، بلکه به خاطر آن آگاهی آرامش‌بخش که نشان می‌داد آن هستی غیرانسانی که ما را ناتوان از اندیشیدن به هر چیزی جز غذا کرده بود، بالاخره به پایان رسیده است. کسانی که تجربه‌ای مشابه نداشته‌اند، به سختی می‌توانند تخریب تدریجی روان و کشمکش‌های اراده را که یک انسان گرسنه در خود تجربه می‌کند، درک کنند. برای آن‌ها دشوار است بفهمند چه معنایی دارد در یک خندق بایستی و خاک‌برداری کنی، تنها منتظر صدای آژیر ساعت ۹:۳۰ یا ۱۰:۰۰ صبح باشی - فاصله نیم‌ساعته ناهار - زمانی که نان توزیع می‌شد، البته اگر هنوز چیزی باقی مانده بود.

بارها از سرکارگر می‌پرسیدی «ساعت چنده؟» - البته فقط اگر شخصیتش آنقدر خوشایند بود که به چنین سوالی جواب دهد - و در این میان، با دستان یخ‌زده و بی‌دستکش، به نرمی نان باقی‌مانده در جیب کت را لمس می‌کردی؛ آن را با انگشت‌هایت نوازش می‌کردی، تکه‌ای کوچک از آن جدا می‌کردی، در دهان می‌گذاشتی

و سپس، با آخرین ذره اراده‌ای که در خود داشتی، دوباره آن را به جیب بازمی‌گرداندی، در حالی که صبح به خودت قول داده بودی که تا عصر دوام بیاوری.

بحث‌های بی‌پایان و عجیبی درباره معنای مصرف یا عدم مصرف فوری این نان اندک درمی‌گرفت؛ نانی که در بخش پایانی حبس‌مان تنها روزی یک بار داده می‌شد. دو دیدگاه اصلی در میان ما وجود داشت: گروهی معتقد بودند که باید بلافاصله نان را خورد. این کار دو فایده داشت؛ اول، برای لحظاتی کوتاه، درد طاقت‌فرسای گرسنگی را تسکین می‌داد و دوم، از خطر دزدیده‌شدن یا گم‌شدن جیره جلوگیری می‌کرد. در مقابل، گروه دوم باور داشتند که نان باید تقسیم شود و در چند نوبت خورده شود. من نهایتاً به این گروه پیوستم، با دلایلی که برایم متقاعدکننده‌تر بودند. وحشتناک‌ترین لحظه در چرخه شبانه‌روزی زندگی اردوگاه، بیدار شدن بود، آن هم در ساعاتی که هنوز شب بود. سه سوت بلند و بی‌رحمانه سکوت تاریک را می‌شکستند و ما را از خوابی سنگین و رویاهایی پناه‌بخش جدا می‌کردند. پس از آن،

باید با کفش‌های خیس و زمخت‌مان دست‌وپنجه نرم می‌کردیم؛ تلاش بی‌پایانی برای فروکردن پاهایی متورم از ورم و زخم در آن‌ها. در همان حال، صدای ناله‌ها و شکایت‌ها درباره دردهای روزمره اردوگاه بلند می‌شد؛ مثلاً پاره‌شدن سیم‌هایی که به جای بند کفش استفاده می‌شدند. یک صبح، صدای گریه مردی را شنیدم که به شجاعت و وقارش شهرت داشت؛ مثل کودکی گریه می‌کرد، چون چاره‌ای نداشت جز اینکه با پای برهنه در برف راه برود. کفش‌هایش چنان کوچک شده بودند که دیگر نمی‌توانست پایش را در آن‌ها فرو کند. در آن لحظات خوفناک و بی‌پناه، اندکی تسلی یافتم؛ تکه‌ای کوچک نان که از جیب بیرون آوردم و با لذتی عمیق، آن را جویدم.

زندانیان غذای بسیار کمی دریافت می‌کردند و این نه تنها منجر به مشغولیت ذهنی دائمی با موضوع غذا می‌شد، بلکه احتمالاً دلیل اصلی نبود کامل میل جنسی در میان آن‌ها نیز همین بود. جدا از اثرات اولیه ناشی از شوک، این تنها توضیح قابل قبول برای پدیده‌ای بود

که یک روانشناس نمی‌توانست در چنین اردوگاه‌هایی که تماماً مردانه بودند، نادیده بگیرد: اینکه، بر خلاف همه محیط‌های صرفاً مردانه دیگر - مثل سربازخانه‌های نظامی - در اینجا انحراف جنسی بسیار اندک بود. به نظر نمی‌رسید که زندانیان حتی در رویاهایشان، با موضوعات جنسی درگیر باشند؛ در حالی که احساسات سرکوب‌شده یا احساسات والاتر و لطیف‌تر آن‌ها، گاهی بیان و تجلی مشخصی در رویاها پیدا می‌کرد.

برای اکثریت زندانیان، زندگی ابتدایی و تلاش پیوسته برای تمرکز صرف بر زنده‌ماندن، باعث می‌شد نسبت به هر چیزی که نقشی در این بقا نداشت، کاملاً بی‌تفاوت شوند. همین بی‌احساسی عمیق را می‌توان تا حد زیادی ناشی از این اولویت زیستی دانست. برای من، این موضوع زمانی به وضوح آشکار شد که از آشویتس به یکی از اردوگاه‌های وابسته به داخائو منتقل شدم. قطاری که حدود دو هزار زندانی را با خود می‌برد، از وین گذشت. حوالی نیمه‌شب، از یکی از ایستگاه‌های راه‌آهن شهر عبور کردیم. مسیر ریلی ما را از کنار خیابانی می‌برد که

در آن متولد شده بودم؛ از کنار خانه‌ای که سال‌های بسیاری از زندگی‌ام را در آن گذرانده بودم، تا زمانی که به اسارت گرفته شدم.

۵۰ نفر از ما در یک واگن زندانی جای داده شده بودیم که تنها دو روزنه کوچک میله‌دار داشت. فقط گروهی از ما می‌توانستند روی زمین چمباتمه بزنند، در حالی که بقیه مجبور بودند ساعت‌ها ایستاده بمانند. در آن وضعیت، همه‌مان خسته، یخ‌زده و به‌طرز باورنکردنی ضعیف بودیم. گروهی دور پنجره‌ها جمع شده بودند و من، ایستاده بر پنجه پا و از میان شانه‌های دیگران، نگاهی به بیرون انداختم. تصویری عجیب و ناپایدار از شهر زادگاهم دیدم. در آن لحظه، ما بیشتر احساس مرگ می‌کردیم تا زندگی، چراکه گمان می‌بردیم مقصد این قطار اردوگاه ماوتهاوزن^۱ است و شاید تنها یک یا دو هفته دیگر برای زیستن وقت داشته باشیم. در ذهنم حس آشکاری وجود داشت؛ اینکه خیابان‌ها، میدان‌ها و خانه‌هایی را که در کودکی و جوانی می‌شناختم، اکنون

با چشمانی مرده می‌نگرم؛ چشمانی که انگار از دنیای دیگر بازگشته و به شهری شب‌وار نگاه می‌کند. پس از ساعت‌ها تاخیر، قطار بالاخره ایستگاه را ترک کرد و آنجا بود؛ خیابانی که به آن تعلق داشتم، خیابان من! پسرهای جوانی که چندین سال زندگی در اردوگاه را پشت سر گذاشته بودند و حالا این سفر برایشان نوعی ماجراجویی به حساب می‌آمد، با دقت از روزنه کوچک واگن به بیرون نگاه می‌کردند. شروع کردم به التماس، با خواهش از آنها می‌خواستم فقط برای یک لحظه جایم دهند تا من هم بتوانم جلو بیایم. سعی می‌کردم توضیح بدهم که این لحظه برایم چه معنای عمیقی دارد، اما درخواستم با بی‌تفاوتی و بدبینی رد شد: «تو تمام این سال‌ها اینجا زندگی کردی؟ خب، پس به اندازه کافی دیده‌ای!»

در مجموع، در اردوگاه چیزی شبیه «خواب زمستانی فرهنگی» وجود داشت. فقط دو موضوع بودند که استثنا محسوب می‌شدند: سیاست و مذهب.

بحث‌های سیاسی همه‌جا جریان داشتند و تقریباً

بی‌وقفه ادامه می‌یافتند. این گفت‌وگوها اغلب حول شایعاتی می‌چرخید که با شور و اشتیاق جمع‌آوری و منتقل می‌شدند. شایعات مربوط به وضعیت جنگی معمولاً با هم تناقض داشتند و پی‌پی یکدیگر را نقض می‌کردند؛ تنها نتیجه‌ای که داشتند این بود که اضطراب ذهنی همه را تشدید می‌کردند. گاهی امیدهایی برای پایان قریب‌الوقوع جنگ شکل می‌گرفت؛ امیدهایی که با شایعات خوش‌بینانه تقویت می‌شدند، اما خیلی زود از بین می‌رفتند.

بعضی‌ها به کلی امیدشان را از دست داده بودند، اما در کنارشان، خوش‌بین‌هایی بودند که به شکلی اصلاح‌ناپذیر از واقعیت جدا شده بودند و گاهی آزاردهنده‌ترین همراهان به شمار می‌آمدند. گرایش مذهبی زندانیان، هرچا که فرصت رشد پیدا می‌کرد، صادقانه‌ترین شکل اعتقاد را به نمایش می‌گذاشت. عمق و شدت این ایمان، گاه تازه‌واردان را حیرت‌زده و متاثر می‌کرد. پرنگ‌ترین لحظه‌های مذهبی، دعاها و مراسم‌های ساده و خودجوشی بودند که گاه در گوشه‌ای

از کلبه برگزار می‌شدند یا در سکوت تاریک کامیون‌های دامداری، جایی که ما را از محل کار برمی‌گرداندند؛ خسته، گرسنه، لرزان، در لباس‌هایی پاره و مندرس. در زمستان و بهار ۱۹۴۵، تیفوس اردوگاه را در بر گرفت و تقریباً همه زندانیان آلوده شدند. مرگ‌ومیر در میان زندانیان ضعیف‌تر که با وجود بیماری باید به کارهای سنگین ادامه می‌دادند، بالا بود. فضاهای اختصاص‌یافته برای بیماران ناچیز و غیر قابل استفاده بودند. نه دارویی وجود داشت، نه پرستاری. علائم بیماری نیز طاقت‌فرسا بودند: حالت تهوع شدیدی که حتی از یک تکه کوچک نان بیزار می‌شدی - و این یعنی تهدیدی مضاعف برای بقا - و هذیان‌هایی ترسناک. بدترین موردی که دیدم، دوستی بود که فکر می‌کرد در حال مرگ است و می‌خواست دعا کند، اما در هذیانش نمی‌توانست کلمات دعا را به خاطر بیاورد.

برای فرار از این حملات هذیان، مثل بسیاری دیگر، تصمیم گرفتم بیشتر شب را بیدار بمانم. ساعت‌ها ذهنم را به سخنرانی‌های خیالی مشغول می‌کردم. در

نهایت، شروع کردم به بازسازی همان دست‌نوشته‌ای که در اتاق ضدعفونی آشویتس از دست داده بودم. کلمات کلیدی را با خطی سریع و مختصر روی تکه‌های کوچکی از کاغذ یادداشت می‌کردم.

گاهی در اردوگاه بحث‌هایی علمی نیز شکل می‌گرفت. یک بار شاهد چیزی شدم که حتی در زندگی عادی‌ام نیز تجربه‌اش نکرده بودم، با آنکه تا حدی با علایق حرفه‌ای من هم‌راستا بود؛ یک جلسه احضار روح. پزشک ارشد اردوگاه - که خودش هم زندانی بود - من را دعوت کرده بود، چون می‌دانست در زمینه روان‌پزشکی تخصص دارم. جلسه در اتاق کوچک خصوصی‌اش در بخش بیماران برگزار شد. گروه کوچکی از افراد گرد هم آمده بودند؛ از جمله، به طور کاملاً غیرقانونی، یک افسر از گروه بهداشت.

مردی با نوعی دعا یا ورد شروع به احضار روح کرد. منشی اردوگاه روبه‌روی یک برگه کاغذ خالی نشسته بود، بی‌هیچ نیت آگاهانه‌ای برای نوشتن. در ده دقیقه بعد، پیش از آنکه جلسه به دلیل ناتوانی واسطه در

ادامه احضار به پایان برسد، مداد او شروع کرد به کشیدن خطوطی آرام که در نهایت به وضوح این عبارت را شکل داد: «VAE V». گفته شد که منشی هیچ‌گاه لاتین نیاموخته بود و تا پیش از آن، عبارت vae victis - وای بر مغلوبین - به گوشش نخورده بود. از نگاه من، این احتمال بیشتر بود که او زمانی، جایی این عبارت را شنیده ولی به یاد نمی‌آورد و حالا این کلمات برای «روح» - یا بهتر بگوییم، ذهن ناخودآگاهش - در دسترس قرار گرفته بودند، آن هم چند ماه پیش از آزادی ما و پایان جنگ.

با وجود تمامی محدودیت‌ها و مشقت‌های جسمی و روانی در اردوگاه، زندگی معنوی می‌توانست عمقی حتی بیشتر از زندگی عادی پیدا کند. آدم‌های حساس، آن‌ها که به زندگی ذهنی و فکری غنی خو گرفته بودند، گرچه از نظر جسمی زودتر خم می‌شدند - چرا که غالباً بدنی ضعیف‌تر داشتند - اما زخم‌های کمتری به روح‌شان وارد می‌شد. این افراد قادر بودند از دل آن واقعیت رعب‌آور عقب‌نشینی کنند و به ثروت‌های درونی خود و به نوعی

آزادی معنوی پناه ببرند. تنها در همین چهارچوب است که می‌توان این تناقض ظاهری را فهمید؛ اینکه گاهی، زندانیانی با ساختار جسمانی ضعیف‌تر، بهتر از کسانی با بدنی قوی‌تر از پس زندگی اردوگاه برمی‌آمدند. برای اینکه منظورم را دقیق‌تر روشن کنم، باید به تجربه شخصی‌ام اشاره کنم؛ به آن صبح‌های سرد و تاریکی که مجبور بودیم برای کار، پیاده‌روی کنیم.

فرمان‌ها یکی پس از دیگری فریاد زده می‌شد: «گروه، به جلو حرکت! چپ-۲-۳-۴! چپ-۲-۳-۴! چپ-۲-۳-۴! نفر اول دور، چپ و چپ و چپ و چپ! کلاه‌ها بردارید!» این صداها هنوز در گوشم هستند. با فرمان «کلاه‌ها بردارید!» از دروازه اردوگاه عبور می‌کردیم و نورافکن‌ها از بالا بر ما می‌تابیدند. هر کسی که قدم‌هایش منظم نبود، لگدی دریافت می‌کرد. بدتر از همه، آن مردی بود که نتوانسته بود سرما را تحمل کند و پیش از اجازه، کلاهش را پایین کشیده بود تا گوش‌هایش را بپوشاند. در تاریکی، روی سنگفرش‌های درشت و از میان گودال‌های پر از گل و یخ، به سختی

و تلوتلوخوران در مسیر جاده‌ای باریک که از اردوگاه می‌گذشت، حرکت می‌کردیم. نگهبانان با قنداق تفنگ‌هایشان به ما فشار می‌آوردند و فریاد می‌زدند. هرکس پایش به شدت درد می‌کرد، سعی می‌کرد بازوی همسایه‌اش را بگیرد و خود را حفظ کند. به ندرت کلمه‌ای ردوبدل می‌شد؛ بادِ یخ‌زده و بی‌رحم، گفت‌وگو را ناممکن می‌کرد. در این میان، مردی که کنار من راه می‌رفت، دهانش را پشت یقه بالا کشیده‌اش پنهان کرده بود. ناگهان زمزمه کرد: «اگه زن‌هامون می‌تونستن الان ما رو ببینن چی؟ خدا کنه توی اردوگاه خودشون وضع‌شون بهتر از ما باشه و ندونن داره چه بلایی سرمون میاد.» آن حرف‌ها همسر خودم را به یادم آورد. همان‌طور که کیلومترها تلوتلو می‌خوردیم، روی یخ‌ها سُرمی‌خوردیم، بارها و بارها یکدیگر را حمایت می‌کردیم، همدیگر را می‌کشیدیم و به جلو می‌بردیم، کلمه‌ای بین‌مان ردوبدل نشد، اما هر دو می‌دانستیم: هر یک از ما، به همسرش فکر می‌کرد. گاهی سرم را بلند می‌کردم و به آسمان نگاه می‌انداختم؛ جایی که ستاره‌ها آرام محو می‌شدند

و نور صورتی صبح، از پس توده‌ای تیره از ابرها بالا می‌آمد. اما ذهنم چسبیده بود به تصویر همسرم. با دقتی عجیب، چهره‌اش را تصور می‌کردم. صدایش را می‌شنیدم، لبخندش را می‌دیدم، نگاه پرمحبت و دلگرم‌کننده‌اش را حس می‌کردم. واقعی بود یا نه، چه اهمیتی داشت؟ نگاهش در آن لحظه برای من روشن‌تر از خورشیدی بود که تازه طلوع می‌کرد.

ناگهان فکری در من ریشه زد؛ چیزی که مرا میخکوب کرد. برای نخستین بار در زندگی‌ام، حقیقتی را دیدم که شاعران آن را سروده‌اند و فیلسوفان، والاترین دانایی بشر خوانده‌اند: اینکه عشق، نهایی‌ترین و والاترین هدفی‌ست که انسان می‌تواند به سویش برود. همان‌جا، در آن سرمای گزنده، معنای عمیق بزرگ‌ترین راز شعر، تفکر و ایمان انسانی را فهمیدم: انسان در عشق و از طریق عشق رستگار می‌شود. آنجا بود که دریافتم حتی کسی که همه‌چیزش را از دست داده، حتی اگر به ظاهر هیچ هدفی برایش باقی نمانده باشد، می‌تواند مزه خوشبختی را بچشد؛ هرچند فقط برای لحظه‌ای کوتاه،

از خلال تاملی عمیق در چهره محبوبش. در شرایطی که انسان هیچ راهی برای ابراز خود ندارد، وقتی تنها گزینه‌اش این است که رنجش را با عزت و سربلندی تحمل کند، در همان لحظه هم می‌تواند به کمال برسد؛ اگر که در درونش، چهره معشوق را با خود داشته باشد. برای اولین بار، معنای این جمله را با تمام وجود درک کردم: «فرشتگان در تامل دائمی شکوهی بی‌نهایت گم شده‌اند.»

مردی جلوی من پایش لغزید و زمین خورد و کسانی که پشت سرش بودند، روی او افتادند. نگهبان بی‌درنگ خودش را رساند و با شلاقش به جان همه‌شان افتاد. و به این شکل، جریان افکارم برای چند دقیقه قطع شد. اما طولی نکشید که روحم از واقعیت اردوگاه جدا شد و دوباره به دنیای دیگر برگشت. گفت‌وگویم با عزیزم ادامه پیدا کرد: از او سوال می‌پرسیدم و جواب می‌داد، او چیزی می‌پرسید و من پاسخ می‌دادم.

«ایست!» رسیده بودیم به محل کار. همه با عجله به سمت کلبه‌ای تاریک دویدند، به این امید که بتوانند

ابزاری نسبتاً قابل تحمل پیدا کنند. هر کسی یا بیلی نصیبش می‌شد یا کلنگی.

نگهبان داد زد «نمی‌تونید بجنبید، خوک‌ها؟» و ما بار دیگر کار روز گذشته را از سر گرفتیم. در خندقی یخ‌زده، نوک کلنگ‌ها بر زمین می‌خورد، جرقه‌ها می‌پريدند و سکوتی سنگین بر جمع حاکم بود؛ ذهن‌ها بی‌حس، خالی از کلام.

اما ذهن من هنوز درگیر تصویر همسرم بود. ناگهان فکری از ذهنم گذشت: حتی نمی‌دانستم که آیا او هنوز زنده است یا نه. تنها چیزی که می‌دانستم - و حالا خوب فهمیده بودم - این بود که عشق، بسیار فراتر از حضور فیزیکی معشوق می‌رود. معنای واقعی خود را در وجود درونی و روحانی او پیدا می‌کند. اینکه آیا او واقعا حاضر است یا نه، حتی اینکه آیا هنوز در قید حیات است یا نه، دیگر اهمیتی نداشت.

من نمی‌دانستم همسرم زنده است یا نه، و راهی هم برای دانستن نداشتم؛ در تمام مدتی که زندانی بودم، نه نامه‌ای فرستاده و نه نامه‌ای دریافت شد. اما آن لحظه،

این نادانستن برایم بی‌اهمیت بود. نیازی به دانستن نداشتم، چون هیچ چیز نمی‌توانست قدرت عشق، حضور ذهنی او و تصویرش در قلب من را تهدید کند. حتی اگر آن لحظه می‌دانستم که همسرم مرده است، گمان نمی‌کنم چیزی تغییر می‌کرد. همچنان در دل با تصویر او گفت‌وگو می‌کردم؛ همانقدر زنده، همانقدر پر از معنا و آرامش. یاد این جمله از کتاب مقدس افتادم: «مرا چون مَهری بر قلبت بگذار، زیرا عشق، به قدرت مرگ است.»

حتی در اردوگاه، مردی ممکن بود نگاه هم‌رزمش را به منظره غروب خیره‌کننده‌ای جلب کند، نور نارنجی‌ای که از میان درختان بلند جنگل‌های باواریا می‌درخشید؛ همان جنگلی که در دلش کارخانه مهمات‌سازی عظیمی ساخته بودیم. یک بار، عصرهنگام که خسته روی کف خاکی کلبه‌ها دراز کشیده بودیم و کاسه‌های سوپ را در دست داشتیم، یکی از هم‌بندان ناگهان با هیجان وارد شد و با صدایی لرزان از ما خواست بیرون برویم. «باید غروب رو ببینید!» ایستاده در فضای باز، ابرهای

تاریک را دیدیم که در افق غربی می‌درخشیدند. آسمان پر بود از رنگ‌های متغیر، از آبی فولادی تا قرمز خون. کلبه‌های خاکستری و فرو ریخته، تضادی عمیق با آن آسمان پرشکوه داشتند؛ حتی گودال‌های گل‌آلود زمین، انعکاس زیبایی در خود داشتند. پس از لحظاتی سکوت پرشور، یکی از زندانیان رو به دیگری کرد و گفت: «دنیا چقدر می‌تونه زیبا باشه!»

زمانی دیگر، در خندقی دیگر کار می‌کردیم. همه‌جا خاکستری بود: سپیده تیره، آسمان، برف، لباس‌های پاره و صورت‌های بی‌رنگمان. در سکوت، دوباره با همسرم حرف می‌زدم؛ یا شاید در جست‌وجوی معنایی برای این رنج‌ها و مرگ تدریجی‌ام بودم. در آخرین تقلای ذهنم برای ایستادگی در برابر ناامیدی مرگ، حس کردم روحم دارد از این تاریکی فراگیر عبور می‌کند. حس کردم از دنیای بی‌معنای اطرافم فراتر می‌روم و در آن سوی تاریکی، انگار صدایی شنیدم؛ یک «بله» پیروزمندانه، در پاسخ به سوالم درباره وجود معنایی نهایی. در همان لحظه، در آن صبح خاکستری و نومیدانه در

باواریا، چراغی در پنجره یک خانه روستایی در افق روشن شد. انگار که کسی آن نور را نقاشی کرده باشد، تنها نقطه روشن در دنیایی پر از تیرگی. ساعت‌ها ایستاده، زمین یخ‌زده را می‌گندم. نگهبانی از کنارم رد شد، ناسزا گفت، اما من بار دیگر به محبوبم متوسل شدم. با تمام وجود حسش می‌کردم. حس می‌کردم کنارم ایستاده؛ آنقدر نزدیک که می‌توانستم دستم را دراز کنم و دستش را بگیرم. حس، چنان قوی و زنده بود که گویی او آنجا بود. در همان لحظه، پرنده‌ای از آسمان پایین آمد و درست روی توده خاکی‌ای که من کنده بودم نشست. بی‌صدا، اما با دقت نگاهم کرد.

پیش‌تر از «هنر» سخن گفته‌ام. آیا در اردوگاه اجباری، چیزی به نام هنر وجود داشت؟ این بستگی دارد به اینکه هنر را چگونه تعریف کنیم. گاه‌گاهی، نوعی «کاباره» به طور خودجوش برپا می‌شد. کلبه‌ای موقتا خالی می‌شد، چند نیمکت چوبی به هم میخ می‌شدند و برنامه‌ای تهیه می‌شد. شب‌ها، کسانی که موقعیت بهتری داشتند - کاپوها، یا کارگرانی که مجبور نبودند پیاده‌روی کنند - در

آنجا گرد می‌آمدند. می‌آمدند که بخندند یا شاید گریه کنند. در هر صورت، می‌خواستند فراموش کنند. در این اجراها، آواز خوانده می‌شد، شعر گفته می‌شد و لطیفه‌هایی تعریف می‌شد؛ برخی با اشارات طنزآمیز به زندگی اردوگاه. هدف همه‌شان یکی بود: کمک به فراموشی. واقعا هم موثر بودند. آنقدر که حتی برخی زندانیان، با وجود خستگی مفرط، شبانه خود را به این گردهمایی‌ها می‌رساندند؛ حتی اگر به قیمت از دست دادن سهمیه غذای روزانه‌شان تمام می‌شد. در نیم‌ساعت استراحت ناهار، زمانی که سوپ - که از سوی پیمانکاران تامین می‌شد و طبعا کم‌ارزش بود - در محل کار با ملاقه پخش می‌گردید، اجازه داشتیم در اتاقی از ساختمان نیمه‌کاره موتورخانه تجمع کنیم. هر فرد هنگام ورود یک ملاقه سوپ می‌گرفت. آن را با حرص و ولع می‌خوردیم و در همین حین، یکی از زندانیان از تشنه بالا می‌رفت و آریاهای ایتالیایی اجرا می‌کرد. ما به راستی از آواز او لذت می‌بردیم و در عوض، وی پاداشی تضمین‌شده دریافت می‌کرد: دو

برابر سهمیه سوپ مستقیماً از ته دیگ، همراه با نخود. این پاداش‌ها صرفاً برای سرگرمی نبودند، بلکه ابزار تشویق نیز به شمار می‌رفتند. من این شانس را داشتم که توجه یکی از بدنام‌ترین کاپوهای اردوگاه را جلب کنم. خوشبختانه، هرگز نیازی نشد که از این حمایت استفاده کنم. این فرد به دلایل گوناگون با لقب «کاپوی قاتل» شناخته می‌شد. یک شب، افتخار دعوت به جلسه احضار روحی را داشتم که به طور پنهانی در یکی از اتاق‌ها، با حضور پزشک ارشد و چند تن از نزدیکان او، برگزار شده بود. همان پزشک SS که پیش‌تر از او یاد کرده‌ام نیز به صورت غیرقانونی در جلسه حضور داشت. در همان هنگام، کاپوی قاتل وارد شد. از او خواسته شد یکی از اشعار معروف خود را بخواند؛ اشعاری که در اردوگاه هم محبوب و هم بدنام بودند. بی‌درنگ دفتری شبیه دفتر خاطرات بیرون آورد و چند قطعه شعر عاشقانه خواند. من برای جلوگیری از خنده، لبانم را آنچنان گاز گرفتم که درد گرفت. احتمالاً همین خودداری از خندیدن باعث شد زنده بمانم. با تشویق گرم و پرشور

از اشعارش، این تصور را در ذهن او ایجاد کردم که فردی خوش ذوق و همراه هستم. اگر بعدها مجبور می‌شدم به گروه کاری او منتقل شوم - گروهی که تنها یک روز در آن کار کردم و همان یک روز نیز کافی بود - شاید همین تصور موجب می‌شد از آزار من صرف نظر کند. بنابراین، با تمام توانم او را تشویق کردم.

در کل، پرداختن به هنر در اردوگاه، در نهایت امر، طنزی تلخ بیش نبود. تاثیر واقعی هنر در آنجا، بیش از هر چیز، ناشی از تضاد سهمگین آن با محیط اطراف بود؛ محیطی سرشار از ویرانی و مرگ. هرگز شبی را که دومین شب حضورم در آشویتس بود، فراموش نمی‌کنم. از خوابی سنگین که ناشی از خستگی مفرط بود، ناگهان با موسیقی بیدار شدم. سرپرست ارشد کلبه، در اتاقی نزدیک در ورودی، مهمانی کوچکی ترتیب داده بود. صدای موسیقی و آوازهای خسته و ضعیف در فضا پیچیده بود. ناگاه، همه چیز ساکت شد و سپس صدای ویولونی آغاز به نواختن کرد؛ آهنگی اندوه‌بار و آرام، تانگویی غریب که هنوز به کلیشه بدل نشده بود.

ویولون می‌نواخت، اما می‌گریست و گویی بخشی از وجود من نیز همراه آن گریست. چراکه در همان روز، ۲۴ سالگی کسی بود که چند صد متر آن‌سوتر در بخشی دیگر از اردوگاه آرمیده بود، اما در حقیقت از من بسیار دور بود: هم‌سرم.

کشف این نکته که در اردوگاه‌های اسیران جنگ، نشانه‌هایی از هنر وجود داشته، بی‌تردید برای یک ناظر بیرونی شگفت‌آور است. اما او احتمالا زمانی بیش از پیش شگفت‌زده خواهد شد که بداند در آنجا، حتی حس شوخ‌طبعی نیز یافت می‌شده است؛ البته نه بیش از اثری کمرنگ و گذرا که شاید تنها چند ثانیه یا دقیقه دوام می‌یافت. با این حال، همان اندک شوخ‌طبعی نیز سلاحی بود در اختیار روح، برای ادامه بقا.

به روشنی می‌دانیم که شوخ‌طبعی، بیش از هر ویژگی دیگری در ساختار روانی انسان، می‌تواند توانایی فاصله گرفتن از موقعیت‌های دردناک را فراهم سازد، حتی فقط برای لحظه‌ای کوتاه. من شخصا تلاش کردم یکی از دوستانم را که در کنارم در پروژه ساختمانی کار می‌کرد،

به پرورش این حس وادار کنم. به او پیشنهاد کردم با یکدیگر عهد کنیم که هر روز دست کم یک داستان طنزآمیز درباره رویدادی خیالی پس از آزادی مان بسازیم. او جراح و دستیار یکی از بیمارستان های بزرگ بود. روزی کوشیدم با ترسیم صحنه ای تخیلی، لبخندی بر چهره اش بنشانم. به او گفتم تصور کند که پس از آزادی، به اتاق عمل بازخواهد گشت و مشغول انجام عملی بزرگ بر روی شکم یک بیمار خواهد بود. ناگهان پرستاری وارد اتاق شده و با فریاد «اکشن! اکشن!» ورود رئیس جراحان را اعلام می کند؛ درست همان عبارتی که سرکارگر ما هنگام بازدید از کارگاه، با آن ما را به کار سریع تر وادار می کرد.

گاه دیگر زندانیان نیز رویاهای طنزآمیز مشابهی درباره آینده می پرداختند. مثلاً پیش بینی می کردند که روزی در مهمانی شام، با سروشدن سوپ، به اشتباه از میزبان درخواست کنند که آن را «از ته قابلمه» بکشد؛ همان عادت دیرینه اردوگاهی. پرورش دادن حس شوخ طبعی و توانایی دیدن موقعیت ها از دریچه طنز، مهارتی است

که در جریان تسلط بر هنر زندگی آموخته می‌شود و حتی در اردوگاه‌های اسیران نیز می‌توان این هنر را تمرین کرد؛ هرچند رنج همه‌جا را فرا گرفته باشد. برای توضیح بیشتر: رنج انسان را می‌توان به رفتار گاز تشبیه کرد. اگر مقدار معینی گاز درون محفظه‌ای خالی تزریق شود، آن را به طور کامل و یکنواخت پر می‌کند، فارغ از اندازه محفظه. به همین ترتیب، رنج، آگاهی و ذهن انسان را به طور کامل در بر می‌گیرد، بی‌توجه به اینکه آن رنج کوچک است یا بزرگ. بنابراین، می‌توان گفت «میزان» رنج، در نهایت، مفهومی کاملاً نسبی دارد.

از همین‌جا می‌توان نتیجه گرفت که حتی یک رویداد بسیار کوچک نیز قادر است بزرگ‌ترین شادی‌ها را پدید آورد. نمونه‌ای گویا از این امر، رخدادی بود که در جریان انتقال ما از آشویتس به یکی از اردوگاه‌های وابسته به داخائو روی داد. همگی از این بیم داشتیم که مقصد این انتقال، اردوگاه ماوتهاوزن باشد. با نزدیک شدن به پلی مشخص بر روی رود دانوب - پلی که طبق گفته

زندانیان باتجربه، عبور قطار از آن نشانه‌ای قطعی از حرکت به سوی ماوتهاوزن بود - تنش و اضطراب ما لحظه به لحظه افزایش می‌یافت.

کسانی که خود تجربه‌ای از چنین شرایطی نداشته‌اند، نمی‌توانند رقص شادی‌آمیز زندانیان در واگن را زمانی که دریافتند قطار از آن پل عبور نمی‌کند و در عوض تنها به سمت داخائو می‌رود، تصور کنند.

و باز هم، هنگام ورود ما به آن اردوگاه پس از سفری که دو روز و سه شب به طول انجامیده بود، چه رخ داد؟ فضای واگن آنقدر اندک بود که همه نمی‌توانستند هم‌زمان بر کف آن بنشینند. بیشتر ما مجبور بودیم تمام مسیر را ایستاده طی کنیم، در حالی که عده‌ای، نوبت به نوبت، بر کاه اندکی که آغشته به ادرار بود، چمباتمه می‌زدند. با این حال، نخستین خبر مهمی که از زندانیان قدیمی‌تر شنیدیم، ناگهان فضای ذهنی ما را دگرگون ساخت: اردوگاه جدید که نسبتاً کوچک بود - با جمعیتی حدود ۲۵۰۰ نفر - فاقد هرگونه کوره آدم‌سوزی یا اتاق گاز بود.

این بدان معنا بود که زندانی‌ای که از شدت گرسنگی و بیماری به شدت تحلیل رفته بود، نمی‌توانست بلافاصله به سوی اتاق گاز فرستاده شود، بلکه باید منتظر بماند تا کاروانی از «بیماران» برای بازگشت به آشویتس تدارک دیده شود. این خبر غافلگیرکننده و شادی‌آفرین، روحیه جمعی ما را به شکل عجیبی بالا برد. آرزویی که سرپرست ارشد کلبه‌مان در آشویتس پیش‌تر ابراز کرده بود، محقق شده بود: ما به اردوگاهی انتقال یافته بودیم که بر خلاف آشویتس، «دودکش» نداشت. حتی با وجود تمامی سختی‌هایی که در ساعات بعد تجربه کردیم، همچنان لبخند بر لب داشتیم و با هم شوخی می‌کردیم.

هنگامی که شمارش افراد تازه‌وارد صورت گرفت، معلوم شد یکی از ما مفقود شده است. بنابراین، ناچار شدیم در هوایی سرد و بارانی برای مدتی طولانی بیرون از کلبه بمانیم. فرد مفقود در نهایت در یکی از کلبه‌ها یافت شد؛ جایی که از شدت خستگی به خواب رفته بود. پس از آن، سرشماری به رژه‌ای تنبیهی بدل شد.

تمام شب و حتی تا اواخر صبح روز بعد، در فضای سرد و خیس از باران ایستادیم؛ خسته از سفری طاقت‌فرسا و بدنی یخ‌زده. با این‌همه، همچنان احساس شادمانی می‌کردیم، چراکه این اردوگاه فاقد دودکش بود و آشویتس، دست‌کم فعلا، از ما فاصله گرفته بود. در زمانی دیگر، گروهی از زندانیان را مشاهده کردیم که از محل کار ما عبور می‌کردند.

در آن لحظه، نسبی‌بودن رنج انسانی برای ما به‌وضوح آشکار شد. ما به زندگی نسبتاً منظم، ایمن و خوشایند آن زندانیان غبطه می‌خوردیم. با اندوه به این فکر می‌کردیم که آن‌ها احتمالا به‌طور منظم امکان استحمام دارند، حتما مسواک و برس لباس در اختیارشان است، بر روی تشک‌هایی جداگانه می‌خوابند و ماهانه نامه‌هایی دریافت می‌کنند که اطلاعاتی از محل اقامت بستگانشان به همراه دارد، یا دست‌کم این اطمینان را می‌دهد که آنان هنوز زنده‌اند یا خیر.

ما مدت‌ها پیش، تمامی این امکانات را از دست داده بودیم. همچنین به آن دسته از هم‌اردوگاهی‌هایمان

که اجازه یافته بودند در کارخانه‌ای کار کنند و در فضای سرپوشیده به سر برند، حسادت می‌کردیم. برای بسیاری از ما، برخورداری از چنین موقعیتی، رویایی نجات‌بخش به شمار می‌رفت. معیارهای «شانس نسبی» حتی در گستره‌ای وسیع‌تر نیز بروز می‌کرد.

حتی در میان گروه‌های اعزامی به بیرون از اردوگاه - که خود من نیز عضوی از یکی از آنها بودم - واحدهایی وجود داشتند که شرایطی به مراتب دشوارتر از دیگران داشتند. در چنین شرایطی، انسان حتی ممکن بود به زندانی‌ای که مجبور نبود روزانه دوازده ساعت در گل‌ولای عمیق، بر روی شبی تند حرکت کند و واگن‌های یک خط‌آهن میدانی را تخلیه کند، رشک ببرد. بسیاری از حوادث روزانه که گاه کشنده نیز بودند، در همین محل روی می‌دادند.

در برخی گروه‌های کاری دیگر، سرکارگران محلی به نظر می‌رسید که مکان مشخصی را برای واردآوردن ضربات مکرر اختصاص داده‌اند. همین مسئله موجب می‌شد که ما، به‌نوبه خود، درخصوص «شانس نسبی» بودن یا

نبودن تحت فرمان چنین افرادی، یا لاقلاً تحت فرمان بودن برای مدتی کوتاه، با یکدیگر گفت‌وگو کنیم. در یکی از نوبت‌ها، به دلیل بدشانسی، به یکی از همین گروه‌ها اختصاص یافتیم. اگر هشدار حمله هوایی پس از دو ساعت کار طاقت‌فرسا - که طی آن سرکارگر به طرز خاصی مرا هدف قرار داده بود - به صدا در نمی‌آمد و موجب نمی‌شد که کارگران دوباره گروه‌بندی شوند، گمان می‌کنم تنها با یکی از سورت‌مه‌هایی که اجساد یا افراد نیمه‌جان را به اردوگاه باز می‌گرداند، می‌توانستم به محل اسکان بازگردم.

هیچ‌کس نمی‌تواند آرامشی را که شنیدن صدای آژیر حمله هوایی در چنان شرایطی به همراه دارد، درک کند؛ حتی یک بوکسور که زنگ پایان راند را می‌شنود و بدین‌ترتیب در واپسین لحظه از ناک‌اوت‌شدن نجات می‌یابد، نمی‌تواند چنان آسودگی‌ای را تجربه کند.

ما نسبت به کوچک‌ترین نشانه‌های لطف و مهربانی، قدردان و سپاسگزار بودیم. برایمان مایه خوشحالی بود اگر پیش از خواب، زمانی هرچند اندک در اختیار داشتیم

تا بدن خود را از شپش پاک‌سازی کنیم. هرچند این کار فی‌نفسه لذت‌بخش نبود، چرا که به معنای ایستادن برهنه در کلبه‌ای بدون گرمایش، با سقفی پوشیده از قندیل‌های یخ بود. با این حال، چنانچه در جریان این عملیات هشدار حمله هوایی به صدا درمی‌آمد و چراغ‌ها خاموش نمی‌شد، باز هم جای سپاسگزاری بود؛ چرا که در غیر این صورت، ناتوانی در اتمام این کار می‌توانست ما را تا نیمه‌های شب بیدار نگه دارد.

لذت‌های اندک زندگی در اردوگاه، نوعی خوشبختی منفی فراهم می‌کردند - آنگونه که شوپنهاور آن را «رهایی از رنج» می‌نامید - و حتی این‌گونه لذت‌ها نیز صرفاً به صورت نسبی در دسترس بودند. لذت‌های واقعی، هرچند کوچک و گذرا، به ندرت رخ می‌دادند. به یاد دارم روزی ترازنامه‌ای از لذت‌هایی که در اردوگاه تجربه کرده بودم تهیه کردم و با اندوه دریافتم که طی هفته‌های بسیار، تنها دو لحظه لذت‌بخش را به خاطر می‌آورم. یکی از این لحظات زمانی بود که پس از بازگشت از کار و پس از انتظاری طولانی، اجازه یافتم

وارد آشپزخانه شوم و در صفی قرار گیرم که به آشپز زندانی مشخصی منتهی می‌شد؛ فردی که پشت یکی از ظروف بزرگ سوپ ایستاده بود و آن را در کاسه‌هایی که زندانیان با عجله به سوی او دراز می‌کردند، می‌ریخت. او تنها آشپزی بود که هنگام توزیع غذا به صورت زندانیان نگاه نمی‌کرد و بدون توجه به دریافت‌کننده، سوپ را به طور یکسان پخش می‌کرد. او دوستان یا هم‌وطنان خود را بر دیگران ترجیح نمی‌داد، سیب‌زمینی‌ها را برای آنان جدا نمی‌کرد، در حالی که دیگران تنها سوپ رقیقی از سطح ظرف دریافت می‌کردند.

با این حال، من خود را محق به داوری در مورد آن دسته از زندانیانی نمی‌دانم که در چنین شرایطی، هم‌وطنان یا دوستان خود را بر دیگران ترجیح می‌دادند. چه کسی می‌تواند به مردی که در شرایطی قرار دارد که هر لحظه ممکن است مسئله مرگ و زندگی مطرح شود، برای این انتخاب سرزنش وارد کند؟ هیچ‌کس حق قضاوت ندارد، مگر آنکه با نهایت صداقت از خود بپرسد که آیا در موقعیتی مشابه، ممکن نبود خود نیز چنین رفتاری

پیش گیرد. مدت‌ها پس از آزادی‌ام از اردوگاه، زمانی که به زندگی عادی بازگشته بودم، شخصی مجله‌ای هفتگی با عکس‌هایی از زندانیان نشانم داد؛ تصاویری که آنان را فشرده در تخت‌های خود نشان می‌داد، با چشمانی مات که به بازدیدکننده‌ای خیره مانده بودند. از من پرسید: «این وحشتناک نیست؟ چهره‌های خیره، هولناک... همه چیز در این تصویر؟»

پرسیدم: «چرا؟» چون واقعا منظورش را نمی‌فهمیدم. در همان لحظه، همه چیز دوباره برایم زنده شد: ساعت پنج صبح بود و بیرون هنوز در تاریکی مطلق فرو رفته بود. من بر روی تخته‌های سفت کلبه‌ای گلی دراز کشیده بودم، همراه با حدود هفتاد نفر دیگر که به اصطلاح «مراقبت» می‌شدیم. بیمار بودیم و از این رو مجبور نبودیم اردوگاه را برای کار ترک کنیم؛ در رژه نیز شرکت نمی‌کردیم. اجازه داشتیم تمام روز را در گوشه کوچک خود دراز بکشیم، چرت بزنیم و منتظر توزیع روزانه نان باشیم - البته سهمیه‌ای که برای بیماران کاهش یافته بود - و نیز برای وعده‌ای از سوپ رقیق شده و کم‌حجم‌تر.

با وجود همه چیز، راضی و خوشحال بودیم. برای حفظ اندک گرمای بدن، خود را به یکدیگر می چسبانیدیم و چنان خسته و بی انگیزه بودیم که حتی برای بلند کردن یک انگشت نیز دلیلی نمی دیدیم. در همان حال، صدای سوت های گوش خراش و فریادهایی را از میدان اردوگاه می شنیدیم؛ جایی که شیفت شب تازه برگشته بود و برای شمارش نفرات تجمع می کردند.

ناگهان در با شدت باز شد و طوفانی از برف به داخل وزید. یکی از هم رزمان، پوشیده از برف و از خستگی تلو تلو خوران، وارد شد تا دمی بیاساید، اما به سرعت توسط سرپرست ارشد بیرون انداخته شد. ورود افراد خارجی به کلبه بیماران در زمان سرشماری اکیدا ممنوع بود. چقدر برای او متاسف شدم و چقدر سپاسگزار بودم که در آن لحظه، جای او نبودم و بیمار محسوب می شدم؛ آزاد برای چرت زدن در بخش بیماران! چه نجات بخش بود آن دو روز اقامت در آنجا و شاید حتی دو روز دیگر پس از آن!

همه این خاطرات هنگام دیدن آن عکس ها در ذهنم

تداعی شد. و وقتی این خاطرات را با شنوندگانم در میان گذاشتم، تازه فهمیدند چرا آن تصاویر برای من وحشتناک نبودند؛ چه بسا افراد درون عکس‌ها واقعا آنقدر که به نظر می‌رسید ناراحت نبودند. در روز چهارم حضورم در بخش بیماران، تازه برای شیفت شب تعیین شده بودم که ناگهان پزشک ارشد با شتاب وارد شد و از من خواست تا برای خدمت پزشکی در اردوگاه دیگری که دچار شیوع حصبه شده بود، داوطلب شوم. علی‌رغم هشدارهای صریح دوستانم و با وجود اینکه تقریبا هیچ‌یک از همکارانم داوطلب نشدند، تصمیم گرفتم قبول کنم. به خوبی می‌دانستم که اگر به یک گروه کاری منتقل شوم، در مدت کوتاهی جان خواهم داد. اما با خود اندیشیدم اگر قرار است بمیرم، اینگونه شاید مرگم معنا داشته باشد. به نظرم این کار، هدفمندتر بود تا اینکه بی‌ثمر زندگی کنم یا همچون کارگر بی‌خاصیتی که بودم، جان بدهم.

پیش‌تر گفته‌ام که چگونه هر چیزی که با وظیفه فوری زنده نگه داشتن خود و نزدیک‌ترین دوستان‌مان ارتباط

نداشت، ارزش خود را از دست می‌داد. همه‌چیز برای این هدف فدا می‌شد. شخصیت انسان تا جایی درگیر می‌شد که در آشفتگی ذهنی‌ای گرفتار می‌آمد که تمام ارزش‌هایی را که در خود داشت تهدید می‌کرد و آن‌ها را به تردید می‌انداخت.

تحت تاثیر دنیایی که دیگر نه ارزش زندگی انسان را به رسمیت می‌شناخت و نه کرامت انسانی را، جهانی که اراده را از انسان سلب کرده بود و او را به شیئی برای نابودی تبدیل کرده بود، شخص نهایتاً دچار از دست دادن ارزش‌ها می‌شد. اگر مرد در اردوگاه اسیران در تلاشی نهایی برای حفظ عزت نفس خود نمی‌جنگید، احساس فردیت، احساس موجودی با ذهن، آزادی درونی و ارزش شخصی را از دست می‌داد. خود را فقط بخشی از توده عظیم انسان‌ها می‌دید و هستی‌اش به سطحی حیوانی تنزل می‌یافت. مردان به‌گونه‌ای گله‌وار رانده می‌شدند - گاهی به یک مکان، گاهی به مکانی دیگر؛ گاهی با هم، گاهی جدا - مانند گله‌ای گوسفند، بی‌فکر و بی‌اراده.

گروهی کوچک اما خطرناک از همه سو آن‌ها را زیر نظر داشت، کاملاً آشنا با شیوه‌های شکنجه و سادیسم. این گروه، گله را بی‌وقفه با فریاد، لگد و ضربه به جلو و عقب می‌راندند. و ما، گوسفندان، تنها به دو چیز فکر می‌کردیم چطور از دست سگ‌های وحشی در امان بمانیم و چطور کمی غذا به دست آوریم.

درست همان‌گونه که گوسفندان با ترس در مرکز گله جمع می‌شوند، هر یک از ما تلاش می‌کرد در میانه صف قرار بگیرد. این جایگاه، شانس بیشتری برای در امان ماندن از ضربه‌های نگهبانانی داشت که در دو سوی صف، جلو و عقب، در حرکت بودند. موقعیت مرکزی مزیت اضافه محافظت در برابر بادهای سوزناک را هم داشت. پس، در تلاشی برای نجات پوست خود، عملاً سعی می‌کردیم در میان جمعیت گم شویم. این کار در رژه‌ها به طور خودکار رخ می‌داد. اما در دیگر مواقع، تلاشی کاملاً آگاهانه از سوی ما بود؛ در هماهنگی با یکی از مهم‌ترین قوانین بقا در اردوگاه: جلب توجه نکن! ما همیشه می‌کوشیدیم از چشم اس‌اس دور بمانیم.

البته گاهی لازم و حتی ضروری بود که از جمع فاصله بگیریم. به خوبی می‌دانستیم که زندگی جمعی اجباری - جایی که همه کارهای آدم زیر نگاه دیگران است - ممکن بود باعث بروز میل مقاومت‌ناپذیری به عقب‌نشینی شود؛ دست‌کم برای مدتی کوتاه. زندانی آرزو می‌کرد تنها باشد، با خودش و افکارش خلوت کند. تشنه حریم خصوصی و تنهایی بود. بعد از اینکه به اردوگاهی به اصطلاح «استراحتگاه» منتقل شدم، به ندرت فرصتی نایاب یافتم که حدود پنج دقیقه در هر بار، تنها باشم. پشت کلبه گلی‌ای که در آن کار می‌کردم و حدود ۵۰ بیمار هذیانی در آن ازدحام کرده بودند، نقطه‌ای آرام در گوشه‌ای از حصار دابل سیم‌خاردار اردوگاه وجود داشت. چادری موقتی، با چند تیر و شاخه درخت برپا شده بود تا پناهگاهی برای نیم‌دوجین جسد فراهم کند؛ نرخ مرگ روزانه در اردوگاه.

آنجا همچنین چاهی وجود داشت که به لوله‌های آب وصل می‌شد. هر زمان که به خدماتم نیاز نبود، روی درپوش چوبی آن چاه چمباتمه می‌زدم. فقط می‌نشستم

و به دامنه‌های سبز و پرشکوفه و تپه‌های آبی دوردست باواریا نگاه می‌کردم که قاب آن را سیم‌خاردار گرفته بود. با اشتیاق رویا می‌دیدم و ذهنم به سوی شمال، شمال‌شرقی، در جهت خانه‌ام پرسه می‌زد، اما تنها چیزی که می‌دیدم ابرها بود.

اجساد کنارم که از شپش پر بودند، آزارم نمی‌دادند. فقط صدای قدم‌های نگهبانان عبوری می‌توانست مرا از رویاهایم بیرون بکشد؛ یا شاید فراخوانی برای رفتن به بیمارستان یا دریافت محموله‌ای دارو برای کلبه‌ام که اغلب شامل پنج یا ده قرص آسپرین بود و باید برای چند روز برای پنجاه بیمار کافی می‌بود. آن‌ها را جمع می‌کردم، سپس بین بیماران می‌چرخیدم، نبض‌شان را می‌گرفتم و به موارد وخیم، نیم‌قرص می‌دادم. اما آن‌هایی که از نظر من دیگر امیدی نداشتند، دارویی دریافت نمی‌کردند. فایده‌ای نداشت و بدتر، بقیه را که هنوز امیدی در دل داشتند از همین اندک بی‌نصیب می‌کرد. برای موارد سبک چیزی نداشتم جز شاید کلمه‌ای دلگرم‌کننده. این‌طور بود که خودم را از بیماری

به بیماری دیگر می‌کشیدم، در حالی که خودم هم از یک حمله جدی حصبه، ناتوان و خسته بودم. و باز به گوشه دنجم برمی‌گشتم؛ همان درپوش چوبی چاه آب. اتفاقاً، همین چاه یک بار جان سه هم‌بندم را نجات داد. کمی پیش از آزادی اردوگاه، چندین انتقال گروهی به داخائو سازماندهی شده بود و آن سه نفر، عاقلانه تصمیم گرفتند از این جابه‌جایی فرار کنند. به درون چاه رفتند و خود را از دید نگهبانان پنهان کردند. من بی‌حرکت روی درپوش چاه نشستم، طوری وانمود می‌کردم که بی‌خبرم و با پرتاب سنگریزه‌ها به سمت سیم‌خاردار سرگرم بازی‌ام. نگهبانی که از آنجا گذشت، لحظه‌ای مکث کرد، به من خیره شد، اما بعد رد شد. خیلی زود توانستم به آن سه نفر بگویم که خطر گذشت.

در آشویتس، برای خودم قانونی گذاشته بودم که بعدتر خیلی‌ها از آن پیروی کردند؛ قانونی که ثابت کرد کارآمد است. من معمولاً به تمام سوالاتی که مستقیم پرسیده می‌شد، با صداقت پاسخ می‌دادم. اما درباره چیزهایی که مستقیماً پرسیده نمی‌شد، سکوت می‌کردم. اگر سنم

را می‌پرسیدند، می‌گفتم. اگر از حرفه‌ام سوال می‌شد، می‌گفتم «پزشک» ولی توضیح دیگری نمی‌دادم.

در نخستین صبح ورود به آشویتس، یک افسر اس‌اس وارد میدان رژه شد. ما باید بر اساس دسته‌هایی جدا می‌شدیم: بالای چهل سال، زیر چهل، کارگران فلز، مکانیک‌ها و ... سپس از نظر فتق معاینه شدیم و بعضی زندانیان دوباره دسته‌بندی شدند. من را با گروهی به کلبه‌ای دیگر فرستادند، جایی که بار دیگر صف کشیدیم. پس از یک دسته‌بندی دیگر و پاسخ دادن دوباره به سوالاتی درباره سن و شغلم، مرا به گروه کوچک‌تری فرستادند. دوباره به کلبه‌ای جدید منتقل شدیم و باز هم شیوه دسته‌بندی تغییر کرد. این روند مدتی ادامه داشت و من به شدت پریشان شدم، خودم را در جمع غریبه‌هایی یافتم که به زبان‌هایی ناآشنا و نامفهوم صحبت می‌کردند. بعد آخرین انتخاب صورت گرفت و متوجه شدم دوباره با همان گروه اول، در همان کلبه اول قرار گرفته‌ام! آن‌ها اصلاً متوجه نشده بودند که من در این مدت بین چند کلبه جابه‌جا شده‌ام، اما من

خوب می‌دانستم که در آن چند دقیقه، سرنوشت در شکل‌های گوناگون از کنارم گذشته بود.

وقتی که انتقال بیماران به «اردوگاه استراحت» ترتیب داده شد، نام من - یعنی شماره من - هم در فهرست قرار گرفت، چون به چند پزشک نیاز بود. اما هیچ‌کس قانع نشده بود که مقصد واقعا یک اردوگاه استراحت باشد. چند هفته قبل، همین انتقال سازمان‌دهی شده بود. آن زمان هم همه فکر می‌کردند که مقصد، کوره‌های گاز است. وقتی اعلام شد که هر کسی که داوطلب شیفت شب شود از فهرست انتقال خارج خواهد شد، بلافاصله ۸۲ زندانی داوطلب شدند. یک ربع ساعت بعد، انتقال لغو شد، اما آن ۸۲ نفر همچنان در لیست شیفت شب باقی ماندند. برای بیشترشان، این تصمیم به معنای مرگ در عرض دو هفته آینده بود.

حالا دوباره این انتقال برنامه‌ریزی شده بود. باز هم کسی نمی‌دانست که آیا این تنها یک حيله است برای استخراج آخرین ذره کار از بدن بیماران - حتی اگر فقط برای چهارده روز دیگر باشد - یا واقعا منتهی به کوره‌های

گاز می‌شود، یا شاید به یک اردوگاه استراحت واقعی.
پزشک ارشد اردوگاه که از من خوشش آمده بود، یک
شب حدود ساعت نه و ربع، پنهانی به من گفت:

«به مسئولان گفته‌ام که تو هنوز می‌تونی اسمت رو از
لیست خط بزنی؛ فقط تا ساعت ده فرصت داری.»
به او گفتم این روش من نیست. گفتم که یاد گرفته‌ام
بگذارم سرنوشت مسیر خودش را طی کند. گفتم «ترجیح
می‌دم با دوستانم بمونم».

نگاهی پر از ترحم در چشمانش بود. در سکوت دستم را
فشرده، انگار نه با من، بلکه با زندگی خداحافظی می‌کرد.
آرام به سوی کلبه‌ام بازگشتم. آنجا دوستی خوب را
دیدم که منتظرم بود.

با حس غمگینی پرسید: «واقعاً می‌خواهی با آنها بروی؟»
«بله، می‌روم.»

چشمانش پر از اشک شد و من تلاش کردم او را دلداری
دهم. سپس کار دیگری بود که باید انجام می‌دادم؛
نوشتن وصیت‌نامه‌ام:

«گوش کن، اتو، اگر من به خانه پیش همسرم برنگشتم

و اگر او را دوباره دیدی، به او بگو که من روزانه، ساعت به ساعت، از او صحبت می‌کردم. تو به یاد داری. دوم، من او را بیش از هر کسی دوست داشتم. سوم، مدت کوتاهی که با او ازدواج کرده‌ام بر همه چیز می‌چربد، حتی بر همه آنچه ما در اینجا از سر گذرانده‌ایم.»

اتو، الان کجایی؟ زنده هستی؟ از آخرین ساعتی که با هم بودیم چه اتفاقی برایت افتاده است؟ همسرت را دوباره پیدا کردی؟ و آیا به یاد می‌آوری چگونه تو را مجبور کردم وصیت‌نامه‌ام را علی‌رغم اشک‌های کودکانه‌ات کلمه به کلمه از حفظ کنی؟

صبح روز بعد، با همان انتقال راهی شدم. این بار هیچ فریبی در کار نبود. ما به سمت اتاق‌های گاز نمی‌رفتیم و واقعا به یک اردوگاه استراحت رسیدیم. کسانی که برای من ترحم نشان داده بودند، در اردوگاهی باقی ماندند که قحطی به شدت بیشتری از اردوگاه جدید ما در آن شیوع یافته بود. آن‌ها تلاش کردند خود را نجات دهند، اما تنها سرنوشت‌شان مهر و موم شد. ماه‌ها بعد، پس از آزادی، دوستی از اردوگاه قدیمی را ملاقات کردم. او

برایم تعریف کرد که چگونه، به عنوان پلیس اردوگاه، دنبال تکه‌ای گوشت انسان می‌گشت که از توده‌ای از اجساد گم شده بود. او آن را از قابلمه‌ای که در حال پختن بود، سرقت کرده بود. آدم‌خواری در اردوگاه شیوع پیدا کرده بود. من درست به موقع از آنجا رفتم.

آیا این داستان مرگ در تهران را به یاد نمی‌آورد؟ روزی یک ایرانی ثروتمند و قدرتمند با یکی از خدمتکارانش در باغ قدم می‌زد. خدمتکار فریاد زد که او همین حالا با مرگ روبه‌رو شده که او را تهدید کرده است. او از اربابش خواست سریع‌ترین اسب را به او بدهد تا بتواند به سرعت به تهران فرار کند و همان شب به آنجا برسد. ارباب موافقت کرد و خدمتکار با اسب تاخت. هنگام بازگشت به خانه‌اش، خود ارباب با مرگ روبه‌رو شد و از او پرسید: «چرا خدمتکار مرا ترساندی و تهدید کردی؟» مرگ پاسخ داد: «من او را تهدید نکردم؛ فقط از اینکه او را در اینجا دیدم تعجب کردم، چرا که برنامه داشتم شب در تهران با او ملاقات کنم.»

زندانی اردوگاه از تصمیم‌گیری و هر نوع ابتکار عملی

می‌ترسید. این نتیجه احساس قوی‌ای بود که سرنوشت سرور انسان است و نباید به هیچ وجه سعی کرد بر آن تاثیر گذاشت. باید اجازه می‌داد مسیر خود را طی کند. علاوه بر این، بی‌تفاوتی بزرگی در احساسات زندانی وجود داشت. گاهی اوقات، تصمیم‌های آذرخشی باید گرفته می‌شد، تصمیم‌هایی که به معنای زندگی یا مرگ بودند. زندانی ترجیح می‌داد اجازه دهد سرنوشت او را انتخاب کند. این فرار از تعهد بیشتر زمانی آشکار می‌شد که یک زندانی باید تصمیم می‌گرفت که آیا برای فرار تلاش کند یا نه. در آن دقایق که باید ذهنش را آماده می‌کرد، شکنجه‌های جهنم را متحمل می‌شد. آیا باید فرار می‌کرد؟ آیا باید خطر می‌کرد؟

من هم این عذاب را تجربه کردم. با نزدیک شدن خط مقدم نبرد، فرصتی برای فرار پیدا کردم. یکی از همکارانم که باید برای وظایف پزشکی‌اش از کلبه‌های بیرون اردوگاه بازدید می‌کرد، تصمیم گرفت فرار کند و مرا با خود ببرد. به بهانه مشورت درباره بیماری که نیاز به توصیه متخصص داشت، مرا مخفیانه بیرون

برد. خارج از اردوگاه، قرار بود عضوی از جنبش مقاومت خارجی برایمان یونیفرم و مدارک تهیه کند. در آخرین لحظه مشکلات فنی پیش آمد و مجبور شدیم دوباره به اردوگاه برگردیم. از این فرصت استفاده کردیم تا آذوقه تهیه کنیم - چند سیب زمینی گندیده - و به دنبال کوله پشتی بگردیم.

به یک کلبه خالی در اردوگاه زنان وارد شدیم که خالی از سکنه بود، زیرا زنان به اردوگاه دیگری فرستاده شده بودند. کلبه بسیار نامرتب بود؛ واضح بود که بسیاری از زنان وسایلشان را جمع کرده و گریخته بودند. پارچه‌های کهنه، کاه، غذای فاسد و ظروف شکسته در همه جا پخش شده بود. برخی کاسه‌ها هنوز در شرایط خوبی بودند و برای ما بسیار ارزشمند می‌بودند، اما تصمیم گرفتیم آن‌ها را برنداریم. می‌دانستیم که اخیراً، با وخیم شدن شرایط، از آن‌ها نه تنها برای غذا، بلکه به عنوان لگن دستشویی نیز استفاده می‌شده بود. قانون سخت‌گیرانه‌ای علیه داشتن هر نوع ظرف در کلبه‌ها وجود داشت، اما برخی افراد مجبور بودند این قانون را

نقض کنند، به‌ویژه بیماران حصبه که بسیار ضعیف‌تر از آن بودند که حتی با کمک به بیرون بروند.

در حالی که من نقش پرده محافظ را بازی می‌کردم، دوستم وارد کلبه شد و به زودی با کوله‌پشتی برگشت که زیر کتش پنهان کرده بود. او یکی دیگر از چیزهایی را که من باید برمی‌داشتم دیده بود. بنابراین ما جاهایمان را عوض کردیم و من داخل رفتم. همانطور که در میان آشغال‌ها جست‌وجو می‌کردم و کوله‌پشتی و حتی یک مسواک پیدا کردم، ناگهان در میان تمام چیزهایی که جا مانده بود، جسد یک زن را دیدم.

به کلبه‌ام دویدم تا تمام وسایلم را جمع کنم: کاسه غذایم، یک جفت دستکش پاره‌شده «به ارث رسیده» از یک بیمار حصبه مرده و چند تکه کاغذ پوشیده از یادداشتهای تندنویسی که همانطور که قبلاً ذکر کردم، شروع به بازسازی دست‌نوشته‌ای کرده بودم که در آشویتس از دست داده بودم. آخرین گشت سریعی بین بیمارانم انجام دادم که روی تخته‌های چوبی پوشیده در دو طرف کلبه‌ها جمع شده بودند. به تنها هم‌وطنم

رسیدم که تقریباً در حال مرگ بود و نجات جانم، با وجود شرایطش، جابه‌جایی من بود. مجبور بودم قصدم برای فرار را پیش خودم نگه دارم، اما هم‌رزم به‌نظر می‌رسید حدس می‌زند چیزی درست نیست؛ شاید کمی عصبی به‌نظر می‌رسیدم. با صدایی خسته پرسید: «تو هم داری می‌روی؟» انکار کردم، اما برایم سخت بود از نگاه غمگینش اجتناب کنم. پس از گشتم به نزد او بازگشتم. دوباره نگاهی ناامید مرا استقبال کرد. احساس ناخوشایندی که به محض گفتن به دوستم که با او فرار خواهم کرد مرا فرا گرفته بود، شدیدتر شد. ناگهان تصمیم گرفتم برای یک بار سرنوشت را به دست خودم بگیرم. از کلبه بیرون دویدم و به دوستم گفتم که نمی‌توانم با او بروم.

به محض اینکه قاطعانه به او گفتم که تصمیم گرفته‌ام با بیمارانم بمانم، احساس ناخوشایند مرا ترک کرد. نمی‌دانستم روزهای آینده چه خواهد آورد، اما آرامشی درونی‌ای به دست آورده بودم که هرگز قبلاً تجربه نکرده بودم. به کلبه بازگشتم، روی تخته‌ها کنار پای هم‌وطنم

نشستم و سعی کردم او را تسلی دهم؛ سپس با دیگران
گفت‌وگو کردم و سعی کردم آن‌ها را در هذیان‌شان آرام
کنم.

روز آخر ما در اردوگاه فرا رسید. با نزدیک‌تر شدن خط
مقدم جبهه، انتقال‌های جمعی تقریباً تمام زندانیان را
به اردوگاه‌های دیگر برده بودند. مقامات اردوگاه، کاپوها
و آشپزها گریخته بودند. در این روز دستوری داده شد
که اردوگاه باید تا غروب کاملاً تخلیه شود. حتی تعداد
کم زندانیان باقی‌مانده - بیماران، چند پزشک و تعدادی
«پرستار» - هم باید می‌رفتند. شب قرار بود اردوگاه
به آتش کشیده شود. بعدازظهر، کامیون‌هایی که قرار
بود بیماران را جمع‌آوری کنند هنوز نرسیده بودند. در
عوض ناگهان دروازه‌های اردوگاه بسته شدند و سیم
خاردار به دقت تحت نظر قرار گرفت تا هیچ‌کس نتواند
اقدام به فرار کند. به نظر می‌رسید زندانیان باقی‌مانده
سرنوشت‌شان سوختن با اردوگاه است. برای دومین
بار، دوستم و من تصمیم گرفتیم فرار کنیم.
به ما دستور داده شده بود سه مرد را بیرون از حصار

سیم خاردار دفن کنیم. ما تنها دو نفری بودیم که در اردوگاه قدرت کافی برای انجام این کار داشتیم. تقریباً دیگران در چند کلبه‌ای که هنوز مورد استفاده بود، با تب و هذیان دراز کشیده بودند. حالا برنامه‌ریزی کردیم: همراه با اولین جسد، کوله‌پشتی دوستم را قاچاقی بیرون می‌بردیم و آن را در تشت رختشویی قدیمی که به عنوان تابوت استفاده می‌شد، پنهان می‌کردیم. وقتی جسد دوم را بیرون می‌بردیم، کوله‌پشتی من را هم حمل می‌کردیم و در سفر سوم قصد داشتیم فرار کنیم. دو سفر اول طبق برنامه پیش رفت. پس از بازگشت، در حالی که دوستم سعی می‌کرد تکه‌ای نان پیدا کند تا در چند روز آینده در جنگل چیزی برای خوردن داشته باشیم، منتظر ماندم. دقایق گذشت. با عدم بازگشت او، بی‌صبرتر می‌شدم. پس از سه سال اسارت، با شادی آزادی را تصور می‌کردم. تصور می‌کردم دویدن به سمت خط مقدم جبهه چقدر فوق‌العاده خواهد بود. اما ما تا آنجا نرسیدیم.

در همان لحظه‌ای که دوستم برگشت، دروازه اردوگاه

باز شد. یک ماشین باشکوه به رنگ آلومینیومی که صلیب‌های سرخ بزرگی روی آن نقاشی شده بود، آهسته وارد میدان رژه شد. نماینده‌ای از صلیب سرخ بین‌المللی ژنو رسیده بود و اردوگاه و ساکنانش تحت حفاظت او قرار داشتند. نماینده در خانه روستایی در نزدیکی اردوگاه مستقر شد تا در صورت اضطرار، همیشه نزدیک اردوگاه باشد. چه کسی حالا نگران فرار بود؟ جعبه‌های دارو از ماشین تخلیه شدند، سیگار توزیع شد، از ما عکس گرفته شد و شادی حکمفرما بود. حالا نیازی نبود برای دویدن به سمت خط نبرد خطر کنیم. در هیجان‌زدگی‌مان جسد سوم را فراموش کرده بودیم، بنابراین آن را بیرون بردیم و در گور باریکی که برای سه جسد کنده بودیم، انداختیم. نگهبانی که ما را همراهی می‌کرد - مردی نسبتاً بی‌آزار - ناگهان کاملاً مهربان شد. او دید که ممکن است اوضاع برگردد و سعی کرد حسن‌نیت ما را جلب کند. او به دعا‌های کوتاهی که برای مردگان پیش از ریختن خاک رویشان می‌خواندیم، پیوست. پس از تنش و هیجان روزها و ساعات گذشته،

آن روزهای آخر در مسابقه ما با مرگ، کلمات دعای ما که آرامش می‌طلبید، به اندازه هر صدایی که تا به حال از حنجره انسان خارج شده، پرشور بود.

و بدین ترتیب آخرین روز در اردوگاه در انتظار آزادی گذشت. اما خیلی زود شادی کرده بودیم. نماینده صلیب سرخ به ما اطمینان داده بود که توافقی امضا شده و اردوگاه نباید تخلیه شود. اما آن شب اساس با کامیون‌ها رسید و دستوری برای تخلیه اردوگاه آورد. آخرین زندانیان باقی‌مانده باید به یک اردوگاه مرکزی برده می‌شدند که از آنجا ظرف ۴۸ ساعت به سوئیس فرستاده می‌شدند تا با برخی اسرای جنگی مبادله شوند. به سختی اساس را شناختیم. آن‌ها بسیار دوستانه بودند، سعی می‌کردند ما را متقاعد کنند بدون ترس سوار کامیون‌ها شویم و به ما می‌گفتند باید برای خوش‌شانسی‌مان سپاسگزار باشیم.

آن‌هایی که به اندازه کافی قوی بودند، در کامیون‌ها ازدحام کردند و بیماران جدی و ضعیف‌ها با سختی بالا برده شدند. دوستم و من - که حالا کوله‌پشتی‌هایمان را

پنهان نمی‌کردیم - در آخرین گروه ایستادیم که سیزده نفر از آن برای کامیون ماقبل آخر انتخاب می‌شدند. پزشک ارشد تعداد موردنیاز را شمرد، اما ما دو نفر را از قلم انداخت. سیزده نفر در کامیون بارگیری شدند و ما مجبور شدیم عقب بمانیم. متعجب، بسیار عصبانی و ناامید، پزشک ارشد را سرزنش کردیم که با گفتن اینکه خسته و حواس‌پرت بوده، عذرخواهی کرد. او گفت فکر می‌کرده ما هنوز قصد فرار داریم. با بی‌صبری نشستیم، کوله‌پشتی‌ها را روی پشتمان نگه داشتیم و با چند زندانی باقی‌مانده منتظر آخرین کامیون ماندیم. مجبور بودیم مدت طولانی منتظر بمانیم. سرانجام روی تشک‌های اتاق نگهبانی متروک دراز کشیدیم، خسته از هیجان چند ساعت و روز اخیر که در آن مداوم بین امید و ناامیدی در نوسان بودیم. با لباس و کفش خوابیدیم؛ آماده سفر.

صدای تفنگ‌ها و توپ‌ها ما را بیدار کرد؛ درخشش گلوله‌های ردیاب و شلیک اسلحه وارد کلبه شد. پزشک ارشد داخل دوید و به ما دستور داد روی زمین پناه

بگیریم. یک زندانی از تخت بالای من با کفش‌هایش روی شکمم پرید. این حسابی مرا بیدار کرد! سپس فهمیدیم چه اتفاقی می‌افتد: خط مقدم جبهه به ما رسیده بود! تیراندازی گاهش یافت و صبح دمید. بیرون روی میله دروازه اردوگاه، پرچم سفیدی در باد در اهتزاز بود.

هفته‌ها بعد متوجه شدیم که حتی در آن ساعات آخر، سرنوشت با ما چند زندانی باقی‌مانده بازی کرده بود. متوجه شدیم تصمیمات انسانی، به‌ویژه در مسائل مربوط به زندگی و مرگ، چقدر نامطمئن است. با عکس‌هایی روبه‌رو شدم که در اردوگاه کوچکی نه چندان دور از اردوگاه ما گرفته شده بود. دوستان ما که فکر می‌کردند آن شب به سوی آزادی سفر می‌کنند، با کامیون‌ها به این اردوگاه برده شده بودند و در آنجا در کلبه‌ها قفل شده و در آتش سوزانده شده بودند. بدن‌های نیمه‌سوخته آن‌ها در عکس قابل تشخیص بود. دوباره به مرگ در تهران فکر کردم.

جدا از نقش آن به عنوان مکانیسم دفاعی، بی‌تفاوتی

زندانیان همچنین نتیجه عوامل دیگری بود. گرسنگی و کمبود خواب به آن کمک می‌کرد. کمبود خواب تا حدی به دلیل آزار حشرات موذی بود که کلبه‌های به شدت شلوغ را به دلیل فقدان کلی بهداشت و نظافت آلوده کرده بودند. این واقعیت که ما نه نیکوتین و نه کافئین داشتیم، نیز به حالت بی‌تفاوتی و تحریک‌پذیری کمک می‌کرد.

علاوه بر این علل فیزیکی، علل ذهنی هم وجود داشت؛ در قالب عقده‌های خاص. اکثر زندانیان از نوعی عقده حقارت رنج می‌بردند. همه ما زمانی «کسی» بودیم یا خودمان را چنین تصور می‌کردیم. حالا با ما مثل افراد کاملاً بی‌ارزش رفتار می‌شد. آگاهی از ارزش درونی فرد در چیزهای والاتر و معنوی‌تر لنگر انداخته و نمی‌تواند با زندگی اردوگاه متزلزل شود. اما چند انسان آزاد، چه برسد به زندانیان، آن را دارا هستند؟

زندانی بدون اینکه آگاهانه به آن فکر کند، خود را کاملاً تحقیر شده احساس می‌کرد. این وقتی آشکار می‌شد که تضادهای ارائه‌شده توسط ساختار جامعه‌شناختی

منحصر به فرد اردوگاه را مشاهده می‌کردیم. زندانیان «برجسته‌تر»، کاپوها، آشپزها، انباردارها و پلیس‌های اردوگاه، به عنوان یک قاعده، مانند اکثریت زندانیان، اصلاً احساس تحقیر نمی‌کردند! واکنش ذهنی اکثریت حسود و غرغرو نسبت به این اقلیت مورد لطف، در چندین راه بیان می‌شد. مثلاً، شنیدم زندانی‌ای با دیگری درباره یک کاپو صحبت می‌کرد و می‌گفت: «تصور کن! من آن مرد را وقتی فقط رئیس یک بانک بزرگ بود، می‌شناختم. خوش‌شانس نیست که او تا این حد در دنیا پیشرفت کرده است؟»

هر وقت اکثریت تحقیر شده و اقلیت ارتقایافته با هم در تضاد قرار می‌گرفتند، نتایج انفجاری بود. بنابراین، هنگامی که این تنش‌های ذهنی اضافه می‌شد، تحریک‌پذیری عمومی شدیدترین حالت را داشت. تعجب‌آور نیست که این تنش اغلب به یک دعوای عمومی ختم می‌شد. از آنجایی که زندانی مداوم شاهد صحنه‌های کتک‌زدن بود، انگیزه به سمت خشونت افزایش می‌یافت. خودم احساس می‌کردم مشت‌هایم

گره می‌خورد وقتی عصبانیت مرا فرا می‌گرفت در حالی که گرسنه و خسته بودم. معمولاً خیلی خسته بودم، زیرا مجبور بودیم بخاری‌مان را - که اجازه داشتیم برای بیماران حصه در کلبه‌مان نگه داریم - در تمام شب روشن نگه داریم. با این حال، برخی از خوش‌ترین ساعاتی که تا به حال گذرانده‌ام در نیمه‌شب بود، وقتی همه دیگران هذیان می‌گفتند یا می‌خوابیدند. می‌توانستم جلوی بخاری دراز بکشم و چند سیب‌زمینی کشرفته را در آتشی که از زغال دزدیده درست شده بود، کباب کنم. اما روز بعد همیشه خسته‌تر، بی‌حس‌تر و تحریک‌پذیرتر می‌شدم.

در حالی که به عنوان پزشک در بخش حصه کار می‌کردم، همچنین باید جای سرپرست ارشد بلوک را که بیمار بود، می‌گرفتم. بنابراین، من در برابر مقامات اردوگاه مسئول تمیز نگه‌داشتن کلبه بودم؛ اگر بتوان «تمیز» را برای توصیف چنین وضعیتی به کار برد. بازرسی ظاهری که کلبه مکرراً تحت آن قرار می‌گرفت، بیشتر با هدف شکنجه بود تا بهداشت. غذای بیشتر و

چند دارو می‌توانست کمک کند، اما تنها نگرانی بازرسان این بود که آیا تکه‌ای کاه در راهروی مرکزی باقی مانده یا خیر، یا اینکه پتوهای کثیف، پاره و پر از حشرات بیماران به طور مرتب در پاهایشان جمع شده یا نه. در مورد سرنوشت ساکنان، آن‌ها کاملاً بی‌تفاوت بودند. اگر با هوشیاری گزارش می‌دادم، کلاه زندانم را از سر تراشیده‌ام برمی‌داشتم و پاشنه‌هایم را به هم می‌کوبیدم «کلبه شماره ۷۱/۹؛ ۵۲ بیمار، دو کمک پرستار و یک پزشک»، آن‌ها راضی بودند و سپس می‌رفتند.

اما تا زمان رسیدن‌شان - اغلب ساعت‌ها دیرتر از زمان اعلام‌شده بود و گاهی اصلاً نمی‌آمدند - مجبور بودم مرتب پتوها را صاف کنم، تکه‌های کاهی را که از تخت‌ها می‌افتاد جمع کنم و سر بیچاره‌هایی که در تخت‌هایشان غلت می‌زدند و تمام تلاش‌های مرا برای مرتب و تمیز بودن تهدید می‌کردند، داد بزنم. بی‌تفاوتی به‌ویژه در بین بیماران تب‌دار افزایش می‌یافت، به طوری که آن‌ها اصلاً واکنش نشان نمی‌دادند؛ مگر اینکه سرشان داد زده می‌شد. حتی این هم گاهی شکست

می‌خورد و در آن زمان خویشتن‌داری عظیمی نیاز بود تا به آنها ضربه نزدم.

زیرا تحریک‌پذیری خود انسان در مقابل بی‌تفاوتی دیگری و به‌ویژه در مقابل خطری که توسط آن ایجاد می‌شد، ابعاد عظیمی پیدا می‌کرد. در تلاش برای ارائه روان‌شناختی و توضیح روان‌آسیب‌شناختی ویژگی‌های نمونه یک زندانی در اردوگاه اسیران، ممکن است این تصور ایجاد شود که انسان کاملاً تحت‌تاثیر محیط خود قرار می‌گیرد. در این مورد، محیط ساختار منحصربه‌فرد زندگی اردوگاه است که زندانی را مجبور می‌کرد رفتارش را با یک الگوی خاص منطبق کند. اما آزادی انسان چه می‌شود؟ آیا هیچ آزادی معنوی در رابطه با رفتار و واکنش به هر محیط داده شده وجود ندارد؟ آیا آن نظریه درست است که می‌خواهد ما باور کنیم انسان چیزی بیشتر از محصول بسیاری از عوامل شرطی و محیطی نیست؟ مهم‌تر از همه، آیا واکنش‌های زندانیان به دنیای منحصربه‌فرد اردوگاه اسیران ثابت می‌کند که انسان نمی‌تواند از تاثیرات محیط خود فرار کند؟

آیا انسان در مقابل چنین شرایطی انتخابی برای عمل ندارد؟

می‌توانیم به این سوالات هم از تجربه و هم از اصل پاسخ دهیم. تجربیات زندگی در اردوگاه نشان می‌دهد که انسان واقعا انتخاب عمل دارد. نمونه‌های کافی، اغلب با ماهیت قهرمانانه، وجود داشت که ثابت می‌کرد بی‌تفاوتی می‌تواند غلبه و تحریک‌پذیری سرکوب شود. انسان می‌تواند بقایای آزادی معنوی، استقلال ذهنی را حتی در چنین شرایط وحشتناک فشار روانی و فیزیکی حفظ کند.

ما که در اردوگاه‌های اسیران زندگی کردیم، می‌توانیم مردانی را به یاد آوریم که از میان کلبه‌ها عبور می‌کردند و دیگران را تسلی می‌دادند و آخرین تکه نان خود را می‌بخشیدند. ممکن است تعدادشان کم بوده باشد، اما آن‌ها دلیل کافی ارائه می‌دهند که همه‌چیز می‌تواند از انسان گرفته شود به جز یک چیز: آخرین آزادی‌های انسانی؛ انتخاب نگرش خود در هر مجموعه شرایطی، انتخاب راه خود و همیشه انتخاب‌هایی برای

انجام دادن وجود داشت. هر روز، هر ساعت، فرصتی برای تصمیم‌گیری ارائه می‌داد؛ تصمیمی که مشخص می‌کرد آیا تسلیم آن قدرت‌هایی خواهید شد که تهدید می‌کردند خودِ واقعی و آزادی درونی شما را بدزدند یا نه، تصمیمی که مشخص می‌کرد آیا به بازیچه شرایط تبدیل می‌شوید، آزادی و کرامت را رها می‌کنید تا به شکل زندانی نمونه قالب‌گیری شوید یا نه.

از این دیدگاه، واکنش‌های ذهنی زندانیان یک اردوگاه اسیران باید برای ما بیش از بیان صرف شرایط فیزیکی و جامعه‌شناختی خاص به نظر برسد. اگرچه شرایطی مانند کمبود خواب، غذای ناکافی و انواع فشارهای روانی ممکن است نشان دهد که زندانیان مجبور بودند به روش‌های خاصی واکنش نشان دهند، در تحلیل نهایی مشخص می‌شود که نوع شخصی که زندانی به آن تبدیل شد، نتیجه یک تصمیم درونی بود، نه فقط نتیجه تأثیرات اردوگاه. بنابراین، اساساً، هر انسانی می‌تواند، حتی تحت چنین شرایطی، تصمیم بگیرد از نظر ذهنی و معنوی چه بر سرش خواهد آمد. او می‌تواند حتی در

یک اردوگاه اسیران، کرامت انسانی خود را حفظ کند. داستایوفسکی زمانی گفت: «تنها از یک چیز می‌ترسم: اینکه شایسته رنج‌هایم نباشم.» این کلمات مکررا پس از آشنایی با آن شهدایی که رفتارشان در اردوگاه، رنج و مرگ‌شان، شاهی بر این واقعیت بود که آخرین آزادی درونی نمی‌تواند از دست برود، به ذهن می‌آمد. می‌توان گفت آن‌ها شایسته رنج‌هایشان بودند؛ روشی که رنج خود را تحمل می‌کردند، یک دستاورد درونی واقعی بود. این آزادی معنوی است - که نمی‌تواند گرفته شود - که زندگی را معنادار و هدفمند می‌سازد.

یک زندگی فعال به این هدف خدمت می‌کند که به انسان فرصت تحقق ارزش‌ها در کار خلاقانه را بدهد، در حالی که زندگی منفعل لذت‌جویی فرصت رسیدن به تکامل در تجربه زیبایی، هنر یا طبیعت را به او می‌دهد. اما هدفی نیز در آن زندگی‌ای وجود دارد که تقریباً از هر دو آفرینش و لذت محروم است و فقط یک امکان رفتار اخلاقی والا را می‌پذیرد: یعنی، در نگرش انسان نسبت به هستی خود، هستی‌ای که توسط نیروهای خارجی

محدود شده است. زندگی خلاقانه و زندگی لذت‌جویی برای او ممنوع است. اما فقط خلاقیت و لذت معنادار نیستند. اگر در زندگی معنایی وجود داشته باشد، پس باید معنایی در رنج وجود داشته باشد. رنج بخش ریشه‌کن‌نشدن زندگی است، همانند سرنوشت و مرگ. بدون رنج و مرگ، زندگی انسان نمی‌تواند کامل باشد. روشی که با آن انسان سرنوشت خود و همه رنج‌هایی را که به همراه دارد می‌پذیرد، روشی که با آن صلیب خود را برمی‌دارد، فرصت کافی - حتی در سخت‌ترین شرایط - به او می‌دهد تا معنایی عمیق‌تر به زندگی‌اش بیفزاید. می‌تواند شجاع، باوقار و از خودگذشته باقی بماند یا در مبارزه تلخ برای حفظ خود ممکن است کرامت انسانی خود را فراموش کند و چیزی بیش از یک حیوان نباشد. اینجاست که فرصتی برای انسان وجود دارد تا از فرصت‌های دستیابی به ارزش‌های اخلاقی که یک موقعیت دشوار ممکن است برای او فراهم کند، استفاده یا از آن صرف‌نظر کند. این تصمیم می‌گیرد که آیا او شایسته رنج‌هایش هست یا نه.

فکر نکنید که این ملاحظات غیرواقعی و بسیار دور از زندگی واقعی هستند. درست است که فقط تعداد کمی از مردم قادر به رسیدن به چنین استانداردهای اخلاقی بالایی هستند. از زندانیان، فقط تعداد کمی آزادی درونی کامل خود را حفظ کردند و به آن ارزش‌هایی دست یافتند که رنج‌شان فراهم می‌کرد، اما حتی یک چنین نمونه‌ای دلیل کافی است که قدرت درونی انسان می‌تواند او را بالاتر از سرنوشت بیرونی‌اش ببرد. چنین مردانی فقط در اردوگاه‌های اسیران نیستند. همه‌جا انسان با سرنوشت روبه‌رو می‌شود؛ با شانس دستیابی به چیزی از طریق رنج خود.

سرنوشت بیماران را در نظر بگیرید؛ به‌ویژه آن‌هایی که غیر قابل درمان هستند. یک بار نامه‌ای را خواندم که توسط یک معلول جوان نوشته شده بود که در آن به دوستش گفته بود تازه فهمیده مدت زیادی زنده نخواهد ماند و حتی یک عمل جراحی هم کمکی نخواهد کرد. او همچنین نوشت که فیلمی را به یاد می‌آورد که دیده بود که در آن مردی تصویر شده بود که به شکلی

شجاعانه و باوقار منتظر مرگ بود. پسر فکر کرده بود که روبه‌روشدن با مرگ به این خوبی، دستاورد بزرگی است. او نوشته بود حالا سرنوشت به او شانس مشابهی را ارائه می‌دهد.

آن‌هایی از ما که سال‌ها پیش فیلمی به نام رستاخیز - برگرفته از کتابی از تولستوی - را دیده‌اند، ممکن است افکار مشابهی داشته باشند. در آنجا سرنوشت‌های بزرگ و مردان بزرگی بودند. برای ما، در آن زمان، سرنوشت بزرگی وجود نداشت؛ شانسی برای دستیابی به چنین بزرگی وجود نداشت. پس از فیلم به نزدیک‌ترین کافه رفتیم و با یک فنجان قهوه و یک ساندویچ، افکار عجیب متافیزیکی را که برای یک لحظه از ذهن‌مان گذشته بود، فراموش کردیم. اما وقتی خودمان با سرنوشتی بزرگ و با تصمیم مواجهه با آن با بزرگی معنوی برابر مواجه شدیم، تا آن موقع تصمیمات جوانی خود را از مدت‌ها قبل فراموش کرده بودیم و شکست خوردیم.

شاید روزی برای برخی از ما پیش آمد که همان فیلم یا فیلمی مشابه را دوباره دیدیم. اما تا آن زمان، تصاویر

دیگری ممکن است همزمان در برابر چشم درونی انسان نمایش داده شده باشد؛ تصاویر افرادی که در زندگی خود بسیار بیشتر از آنچه یک فیلم احساساتی می‌توانست نشان دهد، به دست آوردند. برخی جزئیات بزرگی درونی یک فرد خاص ممکن است به ذهن انسان آمده باشد، مانند داستان زن جوانی که مرگش را در یک اردوگاه اسیران شاهد بودم. این داستان ساده‌ای است. چیز کمی برای گفتن وجود دارد و ممکن است به نظر برسد که من آن را اختراع کرده‌ام، اما برای من مثل یک شعر به نظر می‌رسد.

این زن جوان می‌دانست که در روزهای آینده از دنیا خواهد رفت، اما وقتی با او صحبت کردم، با وجود آگاهی از سرنوشتش، شاد و آرام بود. به من گفت: «از اینکه سرنوشت آنقدر سخت به من ضربه زده، سپاسگزارم. در زندگی قبلی‌ام خیلی راحت طلب بودم و به دستاوردهای معنوی اهمیتی نمی‌دادم.» سپس به درختی که از پنجره کلبه‌اش دیده می‌شد اشاره کرد و گفت: «این درخت تنها دوستی است که در تنهایی‌ام

دارم.» از آن پنجره، تنها یک شاخه از درخت شاه‌بلوط قابل مشاهده بود که دو شکوفه روی آن نشسته بود. او ادامه داد: «من اغلب با این درخت صحبت می‌کنم.» من تعجب کردم و دقیقاً نمی‌دانستم که چطور باید این حرف‌ها را تفسیر کنم. آیا او دچار هذیان شده بود؟ آیا توهماتی داشت؟ با نگرانی از او پرسیدم که آیا درخت به او پاسخ می‌دهد. او با اطمینان گفت: «بله.» پرسیدم چه چیزی به او گفته است؟ او پاسخ داد: «او به من گفت: من اینجا هستم، من اینجا هستم، من زندگی هستم، زندگی ابدی.»

ما به این نتیجه رسیده‌ایم که آنچه در نهایت مسئول وضعیت درونی زندانیان بود، نه فقط علل روانی-فیزیکی ذکرشده، بلکه حاصل یک تصمیم آزاد بود.

مشاهدات روان‌شناختی نشان داده است که تنها زندانیانی که اجازه دادند اراده درونی‌شان بر روحیه اخلاقی و معنوی‌شان تاثیر منفی بگذارد، در نهایت قربانی تاثیرات ویرانگر محیط اردوگاه شدند.

اکنون سوالی که مطرح می‌شود این است که این «اراده

درونی» باید چه ویژگی‌هایی می‌داشت؟ زندانیان سابق هنگام نوشتن یا بیان تجربیات خود، تاکید دارند که بزرگترین تاثیر منفی در تمام مدت حبس، عدم اطمینان از مدت زمان آزادی بود. هیچ‌گاه به آن‌ها تاریخ آزادی داده نمی‌شد. در اردوگاه ما حتی صحبت کردن درباره آن بی‌فایده بود. در واقع، مدت زمان حبس نه تنها نامشخص بود، بلکه به نظر می‌رسید که هیچ‌گاه پایان نخواهد یافت.

یک روان‌شناس پژوهشگر معروف به این نکته اشاره کرده است که زندگی در اردوگاه‌های اسیران را می‌توان نوعی «هستی موقت» نامید. ما می‌توانیم آن را به عنوان «هستی موقت با افق نامعلوم» نیز تعریف کنیم. تازه‌واردان به‌طور معمول اطلاعات کمی از شرایط اردوگاه داشتند. کسانی که از اردوگاه‌های دیگر بازگشته بودند، مجبور به سکوت بودند و برخی اردوگاه‌ها حتی هیچ بازگشتی نداشتند.

پس از ورود به اردوگاه، تغییراتی در ذهن افراد رخ می‌داد. با پایان یافتن دوران عدم قطعیت، این عدم

قطعیت برای همیشه به پایان می‌رسید. پیش‌بینی اینکه چه زمانی این وضعیت به پایان خواهد رسید، غیرممکن بود. کلمه لاتین finis دو معنی دارد: پایان یا اتمام و همچنین هدفی برای رسیدن. فردی که نمی‌توانست پایان «هستی موقت» خود را ببیند، قادر نبود که به هدفی نهایی در زندگی نگاه کند. او بر خلاف انسان‌هایی که در زندگی عادی به آینده می‌نگرند، برای آینده زندگی‌کردن را متوقف کرده بود.

به این ترتیب، ساختار درونی زندگی او کاملاً تغییر کرد؛ نشانه‌های زوال که از سایر زمینه‌های زندگی نیز شناخته شده‌اند، آغاز شدند. برای مثال، کارگری که بیکار است، در موقعیتی مشابه قرار دارد. هستی او به طور موقت شده و به نوعی نمی‌تواند برای آینده زندگی کند یا هدفی داشته باشد. تحقیقاتی که در مورد معدنچیان بیکار انجام شده، نشان داده است که آن‌ها از نوع خاصی از زمان تغییر شکل یافته، یا زمان درونی، رنج می‌برند که نتیجه وضعیت بیکاری آن‌هاست. زندانیان نیز از این «تجربه زمانی» عجیب رنج می‌بردند.

در اردوگاه، یک واحد زمانی کوچک، مثل یک روز که پر از شکنجه‌های ساعتی و خستگی بود، بی‌پایان به نظر می‌رسید. در حالی که یک واحد زمانی بزرگ‌تر، مثلاً یک هفته، به نظر می‌رسید که خیلی سریع می‌گذرد. وقتی می‌گفتم که در اردوگاه یک روز طولانی‌تر از یک هفته طول می‌کشید، هم‌زمان من موافق بودند. چقدر تجربه زمانی ما متناقض بود! در این زمینه، یاد رمان «کوه جادویی» توماس مان می‌افتم که حاوی نکات روان‌شناختی دقیقی است. مان به مطالعه توسعه معنوی افرادی می‌پردازد که در موقعیت روان‌شناختی مشابهی هستند؛ یعنی بیماران سل در آسایشگاه‌ها که آن‌ها نیز تاریخی برای آزادی خود نمی‌دانند. آن‌ها نیز هستی مشابهی را تجربه می‌کنند؛ بدون آینده و بدون هدف.

یکی از زندانیان که در ورودش همراه با ستون‌طولانی از زندانیان جدید از ایستگاه به اردوگاه می‌رفت، بعدها به من گفت که احساس کرده بود گویی در مراسم تشییع جنازه خودش قدم می‌زد. زندگی‌اش برای او کاملاً بدون

آینده به نظر می‌رسید. انگار که تمام شده و تمام شده بود، مثل اینکه قبلا مرده بود. این احساس بی‌جانی با علل دیگری تشدید شد: طولانی‌بودن و بی‌حدومرزی مدت زمان زندان که شدیدترین احساس را ایجاد می‌کرد. هر چیزی بیرون از سیم خاردار به نظر می‌رسید؛ خارج از دسترس و به نوعی غیرواقعی. رویدادها و مردم بیرون، همه زندگی عادی آنجا، برای زندانی جنبه شبیح‌گونه‌ای داشت. زندگی بیرون، یعنی تا آنجا که او می‌توانست از آن ببیند، تقریباً همان‌طور به نظر می‌رسید که ممکن بود برای فردی مرده که از دنیای دیگری به آن نگاه می‌کند.

فردی که اجازه می‌داد وضعیتش به زوال برود چون نمی‌توانست هیچ هدف آینده‌ای را ببیند، خود را در افکار گذشته‌نگر گرفتار می‌کرد. پیش‌تر در ارتباطی متفاوت درباره تمایلی که برای نگاه به گذشته وجود داشت صحبت کرده‌ایم؛ به عنوان تلاشی برای کمتر واقعی کردن حال با تمام وحشت‌هایش. اما در ربودن واقعیت از زمان حال، خطری نهفته بود. نادیده‌گرفتن

فرصت‌ها برای ساختن چیزی مثبت از زندگی در اردوگاه، فرصتی که واقعا وجود داشت، آسان می‌شد. در نظر گرفتن «هستی موقت» خود به عنوان چیزی غیرواقعی، عامل مهمی در از دست دادن تسلط زندانیان بر زندگی بود؛ همه‌چیز به نوعی بی‌معنی می‌شد. چنین افرادی فراموش می‌کردند که اغلب همین وضعیت دشوار خارجی است که به انسان فرصتی می‌دهد تا از نظر معنوی فراتر از خود رشد کند. به جای اینکه سختی‌های اردوگاه را به عنوان آزمونی از قدرت درونی‌شان ببینند، زندگی خود را جدی نمی‌گرفتند و آن را بی‌اهمیت تحقیر می‌کردند. آن‌ها ترجیح می‌دادند چشمان‌شان را ببندند و در گذشته زندگی کنند. در نتیجه، زندگی برای چنین افرادی بی‌معنا می‌شد.

طبیعتا فقط تعداد کمی از افراد قادر به رسیدن به ارتفاعات معنوی بزرگ بودند. اما تعداد اندکی به این فرصت داده شدند تا حتی از شکست ظاهری دنیوی و مرگ‌شان به بزرگی انسانی دست یابند؛ دستاوردی که در شرایط عادی هرگز به آن نمی‌رسیدند. برای بقیه ما،

افراد متوسط و نیمه‌کاره، کلمات بیسمارک قابل کاربرد بود: «زندگی مثل بودن نزد دندانپزشک است. همیشه فکر می‌کنید که بدترین هنوز در راه است، در حالی که قبلاً تمام شده است.» با تغییر این دیدگاه، می‌توان گفت که بیشتر مردان در اردوگاه اسیران باور داشتند که فرصت‌های واقعی زندگی گذشته‌اند. با این حال، در واقعیت، همچنان فرصتی و چالشی وجود داشت. می‌شد از آن تجربیات پیروزی ساخت و زندگی را به یک پیروزی درونی تبدیل کرد، یا می‌شد چالش را نادیده گرفت و زندگی ساده نباتی داشت؛ همان‌طور که اکثریت زندانیان چنین کردند.

هر تلاشی برای مقابله با تاثیر روان‌آسیب‌شناختی اردوگاه بر زندانی باید با هدف دادن قدرت درونی به او از طریق اشاره به هدف آینده‌ای که می‌توانست به آن چشم داشته باشد، انجام می‌شد. به طور غریزی برخی از زندانیان تلاش می‌کردند خودشان چنین هدفی پیدا کنند. این ویژگی انسان است که فقط می‌تواند با نگاه به آینده از منظر جاودانگی زندگی کند و این نگاه

به آینده، نجات او در سخت‌ترین لحظات هستی‌اش است، حتی اگر گاهی مجبور باشد ذهن خود را به این کار وادار کند.

تجربه‌ای شخصی را به یاد می‌آورم که هنوز هم به‌طور واضح در ذهنم باقی مانده است. تقریباً با اشک از درد که ناشی از زخم‌های وحشتناکی روی پاهایم بود به دلیل پوشیدن کفش‌های پاره، چند کیلومتر با ستون طولانی از مردان از اردوگاه تا محل کارمان لنگان لنگان راه رفتیم. بادهای بسیار سرد و تلخ به ما می‌خورد. در این مسیر، ذهنم مشغول افکار بی‌پایان کوچک و در عین حال آزاردهنده زندگی روزمره‌ام بود. امشب چه چیزی برای خوردن خواهم داشت؟ اگر تکه‌ای سوسیس به عنوان جیره اضافی بیاید، باید آن را با تکه‌ای نان معاوضه کنم؟ آیا باید آخرین سیگارم را که از پاداشی که دو هفته پیش دریافت کرده بودم باقی مانده بود، با یک کاسه سوپ معامله کنم؟ چگونه می‌توانم تکه‌ای سیم پیدا کنم تا بند کفش‌ام را جایگزین کنم؟ آیا به موقع به محل کار می‌رسم تا به گروه کاری معمولی‌ام

بپیوندم یا باید به گروه دیگری بپیوندم که ممکن است سرکارگر بی‌رحمی داشته باشد؟ چه کاری می‌توانم انجام دهم تا با کاپو رابطه خوبی برقرار کنم، کسی که می‌تواند به من کمک کند کار در اردوگاه به دست آورم و از این راهپیمایی طولانی و وحشتناک روزانه رهایی یابم؟

از این وضعیت که مرا مجبور می‌کرد روزانه و ساعت به ساعت فقط به چنین مسائل پیش پا افتاده فکر کنم، بیزار شدم. به طور ناخودآگاه افکارم را مجبور کردم که به موضوعی دیگر متمرکز شوند. ناگهان خود را در شرایطی دیگر یافتم؛ روی سکوی یک اتاق سخنرانی روشن، گرم و دلپذیر ایستاده بودم. در مقابل من مخاطبانی توجه‌مند روی صندلی‌های راحت نشسته بودند و من داشتم سخنرانی درباره روانشناسی اردوگاه اسیران می‌دادم!

تمام آنچه در آن لحظه مرا تحت فشار قرار می‌داد، به طور عینی و علمی قابل مشاهده بود. با این روش، به نوعی موفق شدم از موقعیت خود فراتر بروم، از رنج‌های لحظه‌ای خود بالاتر بروم و آن‌ها را نظاره کنم، گویی قبلاً متعلق به گذشته بودند. هم من و هم مشکلاتم به

موضوع یک مطالعه روانشناختی جالب تبدیل شد که خودم آن را انجام می‌دادم.

اسپینوزا^۱ در اخلاق خود چه می‌گوید؟ «احساسی که رنج است، به محض اینکه تصویری روشن و دقیق از آن بسازیم، دیگر رنج نیست.»

زندانی که ایمان به آینده - آینده خود - را از دست داده بود، محکوم به زوال بود. با از دست دادن باور به آینده، او همچنین محکم کاری معنوی خود را از دست می‌داد و اجازه می‌داد که دچار فرسایش ذهنی و جسمی شود. معمولاً این فرایند به طور ناگهانی و در قالب یک بحران رخ می‌داد که علائم آن برای زندانیان باتجربه اردوگاه آشنا بود.

همه ما از این لحظه می‌ترسیدیم، نه برای خودمان، چون بی‌معنی بود، بلکه برای دوستانمان. این بحران معمولاً با امتناع زندانی از لباس پوشیدن، شست‌وشو یا رفتن به میدان رژه در صبح آغاز می‌شد. هیچ التماس، تهدید یا ضربه‌ای تاثیری نداشت. او فقط دراز می‌کشید

۱ یکی از بزرگ‌ترین خردگرایان و جبرگرایان فلسفه قرن هفدهم و زمینه‌ساز ظهور نقد مذهبی

و به سختی حرکت می‌کرد. اگر این بحران به دلیل بیماری پیش می‌آمد، او از رفتن به بخش بیماران یا انجام هر کاری برای کمک به خود امتناع می‌کرد. او به سادگی تسلیم می‌شد. در همان وضعیت باقی می‌ماند، در مدفوع خود دراز می‌کشید و هیچ چیزی او را آزار نمی‌داد. روزی نمایشی‌دراماتیک از پیوند نزدیک بین از دست دادن ایمان به آینده و این تسلیم‌شدن خطرناک دیدم. ف---، سرپرست ارشد بلوک من، آهنگساز و نمایشنامه‌نویس نسبتاً شناخته‌شده‌ای، روزی به من اعتماد کرد و گفت: «دکتر، می‌خوام یه چیزی بهت بگم. یه خواب عجیب دیدم. یه صدا بهم گفت که می‌تونم یه آرزو کنم، فقط باید بگم چی می‌خوام بدونم، اون وقت به همه سوالات جواب داده می‌شه. حدس می‌زنی چی پرسیدم؟ اینکه دلم می‌خواست بدونم جنگ کی برای من تموم می‌شه. می‌دونی منظورم چیه دکتر؟ برای من! می‌خواستم بدونم ما، اردوگاه ما، کی آزاد می‌شیم و رنج‌هامون کی تموم می‌شه.»

پرسیدم: «و کی این رویا را دیدی؟»

پاسخ داد: «در فوریه ۱۹۴۵» آن زمان اوایل مارس بود.
«صدای رویایت چه پاسخی داد؟»

پنهانی به من زمزمه کرد: «سیام مارس.»
وقتی ف---- درباره رویایش به من گفت، هنوز پر از امید بود و متقاعد شده بود که صدای رویایش درست خواهد بود. اما همان طور که روز وعده داده شده نزدیک تر می شد، اخبار جنگی که به اردوگاه ما می رسید، آزادی ما در تاریخ وعده داده شده را بسیار نامحتمل نشان می داد. در بیست و نهم مارس، ف---- ناگهان بیمار شد و تب بالایی داشت. در سیام مارس، روزی که پیشگویی اش به او گفته بود جنگ و رنج برای او تمام خواهد شد، او هذیان گفت و هوشیاری اش را از دست داد. در سی و یکم مارس، او مرده بود. به تمام ظواهر بیرونی، او از حصبه مرده بود.

کسانی که می دانند ارتباط بین حالت ذهنی یک انسان - شجاعت و امید او، یا فقدان آن ها - و وضعیت ایمنی بدنش چقدر نزدیک است، درک خواهند کرد که از دست دادن ناگهانی امید و شجاعت می تواند تاثیر کشنده ای

داشته باشد. علت نهایی مرگ دوستم این بود که آزادی مورد انتظار نیامد و او به شدت ناامید شد. این ناگهان مقاومت بدنش را در برابر عفونت نهفته حصبه کاهش داد. ایمان او به آینده و اراده‌اش برای زندگی فلج شده بود و بدنش قربانی بیماری شد و بدین ترتیب صدای رویایش پس از همه، درست بود.

مشاهدات این یک مورد و نتیجه‌گیری از آن‌ها با چیزی مطابقت دارد که توسط پزشک ارشد اردوگاه اسیران ما به توجه من آورده شد. نرخ مرگ‌ومیر در هفته بین کریسمس ۱۹۴۴ و سال نو ۱۹۴۵، در اردوگاه فراتر از تمام تجربیات قبلی افزایش یافت.

به نظر او، توضیح این افزایش در شرایط کاری سخت‌تر یا تخریب منابع غذایی ما یا تغییر آب‌وهوا یا همه‌گیری‌های جدید نبود. ساده بود که اکثریت زندانیان با امید ساده‌لوحانه زندگی کرده بودند که تا کریسمس دوباره در خانه خواهند بود. با نزدیک شدن زمان و نبود اخبار امیدوارکننده، زندانیان شجاعت خود را از دست دادند و ناامیدی بر آن‌ها غلبه کرد. این تاثیر خطرناکی

بر قدرت مقاومت آن‌ها داشت و تعداد زیادی از آن‌ها مردند.

همان‌طور که قبلاً گفته شد، هر تلاشی برای بازگرداندن قدرت درونی انسان در اردوگاه، در گام نخست باید در نشان دادن اهدافی برای آینده موفق می‌شد. کلمات نیچه، از جمله این جمله که «کسی که چرایی برای زندگی دارد، می‌تواند با تقریباً هر چگونگی کنار بیاید» می‌توانست راهنمایی برای تمام تلاش‌های روان‌درمانی و روان‌بهداشتی مربوط به زندانیان باشد. هر زمان فرصتی فراهم می‌شد، لازم بود چرایی - یا هدفی - برای زندگی به آنان ارائه دهیم تا بتوانند چگونگی دشوار و دردناک هستی خود را تحمل کنند. وای به حال کسی که دیگر معنایی برای زندگی نمی‌دید؛ نه هدفی، نه مقصودی، و در نتیجه نه دلیلی برای ادامه دادن. چنین فردی به زودی از پا در می‌آمد. پاسخی که چنین فردی با آن تمام استدلال‌های دل‌گرم‌کننده را رد می‌کرد، این بود: «دیگر چیزی از زندگی انتظار ندارم.» در برابر چنین پاسخی چه می‌توان گفت؟

آنچه واقعا مورد نیاز بود، تغییری اساسی در نگرش ما نسبت به زندگی بود. ما باید خود می‌آموختیم و نیز به انسان‌های ناامید می‌آموختیم که مهم نیست ما از زندگی چه انتظاری داریم، بلکه مهم این است که زندگی از ما چه انتظاری دارد. باید پرسیدن درباره معنای زندگی را کنار می‌گذاشتیم و به جای آن، خود را انسان‌هایی می‌دیدیم که زندگی از آنان سوال می‌پرسد. در هر روز و هر ساعت. پاسخ ما نباید در گفتار و تأمل باشد، بلکه باید در عمل درست و رفتار درست نمود یابد. زندگی در نهایت به معنای پذیرش مسئولیت یافتن پاسخ درست به مشکلات آن و انجام وظایفی است که به طور مداوم برای هر فرد تعیین می‌شود.

این وظایف و در نتیجه معنای زندگی، از انسانی به انسان دیگر و از لحظه‌ای به لحظه دیگر متفاوت است. به همین دلیل، تعریف معنای زندگی به صورت کلی امکان‌پذیر نیست. سوالات مربوط به معنای زندگی را نمی‌توان با جملات کلی پاسخ داد.

«زندگی» پدیده‌ای مبهم نیست، بلکه بسیار واقعی

و مشخص است، همان‌گونه که وظایف زندگی نیز کاملاً واقعی و مشخص‌اند. این وظایف، سرنوشت انسان را شکل می‌دهند، که برای هر فرد متفاوت و منحصر به فرد است. هیچ انسان و هیچ سرنوشتی را نمی‌توان با دیگری مقایسه کرد. هیچ موقعیتی تکرار نمی‌شود و هر موقعیت، پاسخی خاص خود را می‌طلبد. گاه ممکن است شرایطی که انسان در آن قرار گرفته، از او بخواهد با اقدام و عمل، سرنوشت خود را بسازد. گاه نیز سودمندتر است که از فرصت تامل بهره گیرد و از این راه، دارایی‌های درونی خود را شکوفا سازد. در برخی موارد نیز از او خواسته می‌شود سرنوشت خود را همان‌گونه که هست بپذیرد و بار آن را به دوش بکشد. هر موقعیت با ویژگی یکتای خود شناخته می‌شود و همواره فقط یک پاسخ درست برای مسئله‌ای که آن موقعیت مطرح می‌کند وجود دارد.

زمانی که انسان درمی‌یابد سرنوشت او رنج کشیدن است، باید آن رنج را به عنوان وظیفه‌ای بپذیرد که تنها بر عهده اوست. او باید بپذیرد که حتی در رنج، در این

جهان منحصر به فرد و تنهاست. هیچ کس نمی تواند رنج را از او بگیرد یا به جای او رنج بکشد. فرصت یکتای او در شیوه ای است که با آن، بار خود را تحمل می کند.

برای ما، به عنوان زندانیان، این افکار تاملاتی دور از واقعیت نبودند. آن ها تنها افکاری بودند که می توانستند به ما کمک کنند. آن ها ما را از ناامیدی دور نگه می داشتند، حتی زمانی که به نظر می رسید هیچ شانس برای زنده بیرون آمدن از آن وضعیت وجود ندارد. مدت ها پیش از آنکه به مرحله پرسیدن معنای زندگی برسیم، گذشته بودیم؛ پرسشی ساده انگارانه که زندگی را رسیدن به هدفی از طریق خلق چیزی ارزشمند در نظر می گرفت. برای ما، معنای زندگی دربرگیرنده چرخه های گسترده تری از زندگی و مرگ، رنج و مردن بود.

زمانی که معنای رنج برای ما روشن شد، از تلاش برای کم اهمیت جلوه دادن یا تسکین دادن شکنجه های اردوگاه از طریق نادیده گرفتن آن ها یا پناه بردن به توهمات بی پایه و مشغول شدن به خوش بینی مصنوعی

خودداری کردیم. رنج به وظیفه‌ای تبدیل شده بود که نمی‌خواستیم از آن روی‌گردان باشیم. ما فرصت‌های نهفته در دل آن برای دستیابی به دستاورد را دریافته بودیم؛ فرصت‌هایی که سبب شد شاعر، راینر ماریا ریلکه، بنویسد: «چه بسیار رنج که باید از آن گذر کرد!» ریلکه از «گذراندن رنج» سخن گفت، همان‌گونه که دیگران از «گذراندن کار» سخن می‌گویند.

برای ما، رنج بسیاری برای گذر کردن وجود داشت. بنابراین، باید با تمامی آنچه از رنج بر ما وارد می‌شد، روبه‌رو می‌شدیم و تلاش می‌کردیم لحظات ضعف و اشک‌های پنهان را به حداقل برسانیم. اما شرمساری از اشک‌ها بی‌معنا بود، چرا که اشک‌ها گواهی بر آن بودند که انسان شجاع‌ترین نوع شجاعت، یعنی شجاعت رنج بردن را داراست. تنها شمار اندکی این موضوع را درک می‌کردند. برخی گاه‌به‌گاه با شرم اعتراف می‌کردند که گریسته‌اند؛ همانند هم‌رزمی که در پاسخ به پرسش من درباره اینکه چگونه بر خود غلبه کرده است، اعتراف کرد: «آن را با گریه از درونم بیرون کردم.»

آغازهای لطیف روان‌درمانی یا مراقبت‌های روانی، در صورتی که در اردوگاه امکان‌پذیر می‌بودند، یا به صورت فردی انجام می‌گرفتند یا جمعی. تلاش‌های روان‌درمانی فردی اغلب در قالب «اقدامی نجات‌بخش» صورت می‌گرفتند. این تلاش‌ها عمدتاً به پیشگیری از خودکشی‌ها مربوط می‌شدند. یکی از قوانین بسیار سختگیرانه اردوگاه، هرگونه تلاش برای نجات فردی که اقدام به خودکشی کرده بود را ممنوع اعلام می‌کرد. برای نمونه، پایین آوردن مردی که قصد داشت خود را حلق‌آویز کند، ممنوع بود. از این رو، جلوگیری از بروز این اقدام‌ها بسیار حیاتی بود.

دو مورد از خودکشی‌های احتمالی را به یاد دارم که شباهت چشمگیری به یکدیگر داشتند. هر دو نفر به روشنی درباره تصمیم خود برای خودکشی سخن گفته بودند و هر دو از منطقی مشابه بهره می‌گرفتند: دیگر چیزی از زندگی انتظار نداشتند. در هر دو مورد، مسئله آن بود که آن‌ها را متوجه سازیم زندگی همچنان چیزی از آن‌ها انتظار دارد و چیزی در آینده چشم به راه آن‌هاست.

در واقع، در مورد نخست دریافتیم که فرزندش که به او عشق می‌ورزید، در کشوری دیگر چشم‌انتظارش بود. در مورد دوم، موضوع نه یک فرد، بلکه یک هدف بود. آن مرد، دانشمندی بود که مجموعه‌ای از کتاب‌ها را نوشته بود که هنوز نیاز به تکمیل داشتند. کاری که انجام می‌داد، توسط هیچ فرد دیگری نمی‌توانست ادامه یابد، همان‌طور که هیچ فردی نمی‌توانست جای پدر را در دل فرزندش بگیرد. این یکتایی و منحصر به فرد بودن که هر فرد را از دیگران متمایز می‌سازد و به هستی او معنا می‌بخشد، در کار خلاقانه به همان اندازه تاثیرگذار است که در عشق انسانی. هنگامی که غیر قابل جایگزین بودن یک انسان به درستی درک شود، مسئولیتی که فرد در برابر هستی خود و تداوم آن دارد، در تمام ابعادش نمایان می‌شود. انسانی که آگاه است موجودی با محبت چشم‌انتظار اوست، یا کاری ناتمام بر عهده دارد، هرگز نمی‌تواند زندگی خود را به آسانی کنار بگذارد. او «چرای» وجود خود را می‌شناسد و در نتیجه، قادر خواهد بود تقریباً هر «چگونگی» را تاب بیاورد.

فرصت‌های روان درمانی جمعی، طبیعتاً در اردوگاه محدود بودند. نمونه رفتاری، به مراتب موثرتر از کلمات بود. سرپرست ارشد یکی از بلوک‌ها که با مقامات همکاری نمی‌کرد، با رفتار منصفانه و روحیه تشویق‌کننده‌اش، صدها فرصت برای اثرگذاری اخلاقی گسترده بر کسانی که تحت مسئولیت او بودند، در اختیار داشت. تاثیر آنی رفتار، همواره قوی‌تر از تاثیر کلمات است. با این حال، گاهی اوقات حتی یک کلمه نیز می‌توانست موثر واقع شود، به ویژه زمانی که شرایط بیرونی، ذهن افراد را برای پذیرش آماده کرده بود.

به خاطر می‌آورم در یکی از این موارد، موقعیتی پیش آمد که به دلیل آمادگی ذهنی ناشی از شرایط خاص، امکان اجرای یک فرایند روان‌درمانی جمعی برای ساکنان یک کلبه کامل فراهم شد. روز تلخی بود. در جریان رژه، اعلامیه‌ای قرائت شد که بسیاری از اعمال را، از آن پس، خرابکاری تلقی می‌کرد و برایشان مجازات مرگ فوری با دار در نظر گرفته شده بود. از جمله این «جرایم»، مواردی چون بریدن نوارهایی از پتوهای

کهنه‌مان - برای ساختن محافظی بداهه برای مچ پا - و همچنین «سرقت»‌های بسیار جزئی بود. چند روز پیش، زندانی‌ای که از شدت گرسنگی نیمه‌جان بود، به انبار سیب‌زمینی نفوذ کرده و چند سیب‌زمینی دزدیده بود. سرقت کشف شده بود و برخی زندانیان، شخص سارق را شناسایی کرده بودند. زمانی‌که مقامات اردوگاه از موضوع مطلع شدند، دستور دادند که مجرم تحویل داده شود، وگرنه تمام اردوگاه باید یک روز کامل را در گرسنگی بگذراند. طبیعتاً، ۲۵۰۰ نفر از زندانیان ترجیح دادند روزه بگیرند. در شب آن روز، در کلبه‌های سرد و خاکی‌مان دراز کشیده بودیم؛ با روحیه‌ای بسیار پایین. گفت‌وگوی چندانی در میان نبود و حتی ساده‌ترین کلمات تحریک‌آمیز به نظر می‌رسیدند.

سپس، برای وخیم‌تر شدن اوضاع، چراغ خاموش شد. حال و هوا به پایین‌ترین سطح ممکن رسید. اما سرپرست ارشد بلوک، مردی خردمند بود. او سخنرانی کوتاهی کرد، برگرفته از ذهن و احساس همان لحظه، درباره تمام آنچه در ذهن همه ما می‌گذشت. از

دوستان و همراهانی سخن گفت که در روزهای اخیر بر اثر بیماری یا خودکشی جان باخته بودند. اما در ادامه به نکته‌ای مهم اشاره کرد: آنچه واقعا ممکن بود دلیل مرگشان باشد، از دست رفتن امید بود. او تاکید کرد که باید راهی برای جلوگیری از فروپاشی روحی دیگران پیدا کنیم. سپس از من خواست تا توصیه‌ای ارائه دهم. خدا می‌داند که در آن لحظه، حال و هوای موعظه کردن یا تحلیل‌های روان‌شناختی نداشتم. خودم سرد و گرسنه، خسته و بی‌قرار بودم. اما می‌دانستم که باید تلاش کنم و از این فرصت منحصر به فرد بهره ببرم. در آن لحظه، نیاز به تشویق و امیدبخشی بیش از هر زمان دیگری احساس می‌شد.

از ساده‌ترین تسلی‌ها شروع کردم. گفتم که حتی در این ششمین زمستان جنگ جهانی دوم، وضعیتی که در آن قرار داشتیم، لزوماً بدترین چیزی نبود که ممکن بود برایمان پیش بیاید. گفتم که هر یک از ما باید از خود بپرسد تا آن لحظه چه تلفات غیر قابل جبرانی را متحمل شده است. حدس می‌زدم که برای بیشتر

ما، این تلفات آنچنان زیاد نبوده‌اند. هرکس که هنوز زنده بود، دلیلی برای امید داشتن داشت. سلامت، خانواده، شادی، توانمندی‌های حرفه‌ای، ثروت و جایگاه اجتماعی، همگی چیزهایی بودند که می‌توانستند بازیابی شوند یا دوباره به دست آیند. در نهایت، دست‌کم هنوز استخوان‌های مان سالم بودند. همه آنچه از سر گذرانده بودیم، می‌توانست در آینده به سرمایه‌ای برای مان بدل شود و سپس از نیچه نقل قول کردم: «آنچه مرا نمی‌کشد، قوی‌ترم می‌سازد.»

سپس درباره آینده سخن گفتم. گفتم که برای ناظری بی‌طرف، آینده ممکن است ناامیدکننده به نظر برسد. پذیرفتم که هر یک از ما می‌توانست حدس بزند که احتمال زنده ماندنش تا چه اندازه ناچیز است. به آنان گفتم که هرچند هنوز همه‌گیری حصبه در اردوگاه شیوع نیافته بود، اما احتمال بقای خود را حدود یک در بیست تخمین می‌زدم. با این حال، تاکید کردم که با وجود چنین احتمالی، قصد ندارم امیدم را از دست بدهم و تسلیم شوم. زیرا هیچ‌کس نمی‌دانست آینده

چه در آستین دارد؛ حتی نسبت به ساعتی بعد. اگرچه نمی‌توانستیم انتظار وقوع رویداد نظامی مهمی را در روزهای آتی داشته باشیم، چه کسی بهتر از ما، با تجربه زیسته‌مان از اردوگاه، می‌دانست که چگونه بخت و شانس گاه ناگهانی و بزرگ ظاهر می‌شوند؛ دست‌کم برای یک فرد. برای نمونه، ممکن بود به صورت کاملاً غیرمنتظره به گروهی با شرایط کاری بسیار مطلوب اختصاص یابیم؛ چنین رویدادهایی همان چیزی بود که «شانس» یک زندانی را رقم می‌زد.

اما تنها از آینده و پرده‌ای که آن را پوشانده بود، سخن نگفتم؛ از گذشته نیز یاد کردم - با تمام شادی‌هایش - و از اینکه چگونه نور آن حتی در تاریکی اکنون می‌درخشید. برای آنکه سخنانم واعظ‌آبانه به نظر نرسد، باز از شاعری نقل قول کردم که نوشته بود: «آنچه تو تجربه کرده‌ای، هیچ قدرتی در جهان نمی‌تواند از تو بگیرد.» نه فقط تجربیات ما، بلکه هر آنچه انجام داده‌ایم، هر اندیشه بلندی که در ذهن‌مان گذشته و هر رنجی که تحمل کرده‌ایم، گرچه به گذشته تعلق دارد، از بین نرفته

است؛ این‌ها ساخته ما هستند. آنگاه از فرصت‌های بسیاری که برای معنادادن به زندگی وجود دارد، سخن گفتم. به همراهانم - که بی‌حرکت دراز کشیده بودند، اگرچه گاه آهی به گوش می‌رسید - گفتم که زندگی انسان، در هر شرایطی، هرگز از معنا تهی نمی‌شود و این معنای بی‌پایان، رنج و مرگ، محرومیت و فنا را نیز در بر می‌گیرد. از آن جمع فروتن که در تاریکی کلبه، با دقت به سخنانم گوش می‌دادند، خواستم که با شجاعت با وضعیت‌مان روبه‌رو شوند. از آنان خواستم امید خود را حفظ کنند و با این اطمینان که ناامیدی، از شأن و معنای مبارزه ما چیزی نمی‌کاهد، دلگرم بمانند. گفتم که در این لحظات دشوار، کسی به ما می‌نگرد - دوستی، همسری، انسانی زنده یا مرده، یا شاید خدایی - و او نمی‌خواهد ما را سرافکنده ببیند. او امید دارد که ما را در حال رنج‌کشیدن، اما با افتخار ببیند نه در فلاکت.

در پایان، درباره فداکاری‌مان سخن گفتم؛ فداکاری‌ای که در هر صورت، معنادار بود. از ماهیت این فداکاری گفتم که ممکن است در دنیای عادی - دنیای موفقیت

مادی - بی‌معنا به نظر برسد، اما در واقع، معنای ژرفی در خود دارد. به کسانی که ایمان مذهبی داشتند، صراحتاً گفتم که چنین معنا و مفهومی را به آسانی درک خواهند کرد. از هم‌رزمی یاد کردم که هنگام ورود به اردوگاه، کوشیده بود با آسمان پیمانی ببندد؛ پیمانی که رنج و مرگش، انسانی را که دوست می‌داشت، از پایانی دردناک نجات دهد. برای این مرد، رنج و مرگ معنایی روشن داشت؛ فداکاری او، معنا و هدفی والا در بر داشت. او نمی‌خواست بی‌هیچ دلیلی بمیرد. هیچ‌کدام از ما نمی‌خواستیم.

هدف سخنان من یافتن معنایی کامل در زندگی‌مان بود؛ همانجا و همان زمان، در آن کلبه و در آن موقعیت عملاً ناامیدکننده. دیدم که تلاش‌هایم ثمر داده است. وقتی لامپ الکتریکی دوباره روشن شد، چهره‌های دردمند دوستانم را دیدم که با چشمانی اشک‌آلود به سمتم می‌آمدند تا از من تشکر کنند. با این حال، باید در اینجا اعتراف کنم که من تنها در مواردی نادر آن قدرت درونی را داشتم که با همراهانم در رنج ارتباطی

معنادار برقرار کنم و بی‌شک فرصت‌های بسیاری برای انجام این کار را از دست داده‌ام.

اکنون به سومین مرحله از واکنش‌های روانی زندانی می‌رسیم: روان‌شناسی او پس از آزادی. اما پیش از آن، باید به پرسشی پردازیم که اغلب از یک روان‌شناس، به‌ویژه اگر تجربه‌ای شخصی از چنین شرایطی داشته باشد، پرسیده می‌شود: ترکیب روان‌شناختی نگهبانان اردوگاه چگونه بود؟ چگونه ممکن است انسان‌هایی از گوشت و خون، چنان رفتاری با دیگر انسان‌ها داشته باشند که از سوی بسیاری از زندانیان گزارش شده است؟ وقتی این روایت‌ها را می‌شنویم و می‌پذیریم که این وقایع به راستی رخ داده‌اند، ناگزیر می‌پرسیم چگونه، از دیدگاه روان‌شناختی، ممکن بوده‌اند؟

برای پاسخ به این پرسش، بی‌آنکه وارد جزئیات بیش از اندازه شویم، باید به چند نکته کلیدی اشاره کرد:

نخست آنکه در میان نگهبانان، افرادی وجود داشتند که از نظر بالینی سادیست به شمار می‌رفتند؛ سادیست‌هایی به معنای کامل و خالص واژه.

دوم آنکه همین افراد، زمانی که یک دسته نگهبان با شدت عمل خاصی مورد نیاز بود، به طور ویژه انتخاب می‌شدند.

در محل کار، وقتی پس از دو ساعت کار در سرمای شدید، اجازه می‌یافتیم چند دقیقه در کنار بخاری کوچکی که با شاخه‌ها و تکه‌های چوب روشن نگه داشته می‌شد، خود را گرم کنیم، اندکی خوشی و آرامش پدید می‌آمد. اما همیشه بودند سرکارگرانی که از گرفتن همین اندک آسایش نیز لذت می‌بردند. چهره‌هایشان به روشنی بازتاب‌دهنده همین لذت بود، وقتی نه فقط ما را از ایستادن در کنار بخاری بازمی‌داشتند، بلکه بخاری را واژگون می‌کردند و شعله گرم و امیدبخش آن را در برف خاموش می‌ساختند. در مواقعی که اساس نسبت به زندانی‌ای خوشایند نبود، همواره فردی خاص در صفوف نگهبانان وجود داشت که به مهارت و شور ویژه‌اش در شکنجه سادیستی شناخته می‌شد و زندانی بداقبال را به سوی او روانه می‌کردند.

سوم آنکه، احساسات اکثریت نگهبانان، با گذشت

سال‌ها و در اثر تماشای دائمی و فزاینده روش‌های بی‌رحمانه اردوگاه، به شدت فرسوده و کُند شده بود. این افراد، از نظر اخلاقی و روانی، سنگدل شده بودند. اگرچه در اغلب موارد، شخصا در اقدامات سادیستی شرکت نمی‌کردند، اما مانع انجام آن‌ها از سوی دیگران نیز نمی‌شدند.

اطلاعاتی قابل توجه درباره فرمانده‌ای از اساس وجود دارد که نگرش برخی از زندانیان یهودی نسبت به او را روشن می‌کند. در پایان جنگ، زمانی که نیروهای آمریکایی زندانیان اردوگاه ما را آزاد کردند، سه جوان یهودی مجارستانی این فرمانده اساس را در جنگل‌های باواریا پنهان کردند. سپس نزد فرمانده نیروهای آمریکایی رفتند، فردی که بسیار مشتاق دستگیری این فرمانده بود و اعلام کردند که تنها در صورتی محل اختفای او را فاش خواهند کرد که شرایط خاصی رعایت شود: فرمانده آمریکایی باید قول دهد که هیچ آسیبی به این مرد وارد نخواهد شد. پس از مدتی، افسر آمریکایی سرانجام به این سه جوان یهودی قول داد که فرمانده اساس در

هنگام اسارت در امان خواهد بود. نه تنها این قول عملی شد، بلکه فرمانده پیشین اردوگاه اسیران، تا حدی، به نقش پیشین خود بازگشت. او مسئول جمع‌آوری لباس از روستاهای اطراف باواریا و توزیع آن‌ها بین ما شد؛ ما که هنوز لباس‌هایی را بر تن داشتیم که از دیگر زندانیان اردوگاه آشویتس به ما رسیده بود. کسانی که خوش‌شانس نبودند و بلافاصله پس از ورود به ایستگاه راه‌آهن به اتاق‌های گاز فرستاده شده بودند.

تاثیرات اردوگاه می‌توانست انسان را به شرافت یا به پستی بکشاند. بزرگواری زندانیانی که در بدترین شرایط هنوز مهربان باقی می‌ماندند، عمق انسانیت را نشان می‌داد. در مقابل، پستی کسانی که با همراهان خود بدرفتاری می‌کردند، به شدت نفرت‌انگیز بود. زندانیان، بیش از هر چیز، از فقدان شخصیت در چنین مردانی رنج می‌بردند. در حالی‌که با دریافت حتی کوچک‌ترین نشانه‌ای از مهربانی از سوی نگهبانان، عمیقاً تحت تاثیر قرار می‌گرفتند.

به یاد دارم روزی یکی از سرکارگران، در خفا، تکه‌ای

نان به من داد. می‌دانستم که او این نان را باید از جیره صبحگاهی خود پس‌انداز کرده باشد. آنچه اشک به چشمانم آورد، تنها آن تکه نان نبود، بلکه «چیزی» انسانی بود که این مرد نیز به من داد؛ نگاه و کلمه‌ای که آن هدیه را همراهی می‌کرد.

از تمام آنچه تجربه شد، می‌توان نتیجه گرفت که در این دنیا فقط دو «نژاد» انسانی وجود دارد: نژاد انسان شریف و نژاد انسان پست. هر دو در همه جا یافت می‌شوند، در هر قشری از جامعه، در هر ملتی. هیچ گروهی به‌طور کامل از انسان‌های شریف یا صرفاً از انسان‌های پست تشکیل نشده است. بنابراین، گاه ممکن بود همکاری شریف در میان نگهبانان اردوگاه نیز یافت شود. زندگی در اردوگاه اسیران، لایه‌هایی از روح انسان را گشود که در شرایط عادی شاید هرگز ظاهر نمی‌شد و در این اعماق، همان چیزی را یافتیم که ذات انسان را شکل می‌دهد؛ ترکیبی از خیر و شر. مرزی که نیکی را از بدی جدا می‌کند، نه میان گروه‌ها بلکه از درون هر فرد می‌گذرد و حتی در ژرف‌ترین پرتگاه‌ها، همچون

آنچه اردوگاه‌ها نمایان کردند، این خط جداکننده حضور دارد. اکنون به آخرین مرحله روان‌شناسی اردوگاه‌ها می‌رسیم: روان‌شناسی زندانی پس از آزادی. برای توصیف این تجربه - که ناگزیر امری شخصی است - روایت را از صبحی از سر می‌گیرم که پرچم سفید پس از روزها تنش شدید، بر فراز دروازه‌های اردوگاه به اهتزاز درآمد. آن حس تعلیق درونی با نوعی آرامش عمیق جایگزین شد. اما اشتباه خواهد بود اگر تصور کنیم ما از خوشی به مرز جنون رسیدیم. پس، چه رخ داد؟

با گام‌هایی فرسوده و بدنی خسته، خود را به سوی دروازه‌های اردوگاه کشاندیم. نگاهی پر از تردید به اطراف انداختیم و با چشمانی پرسش‌گر به یکدیگر نگریستیم. سپس چند قدم از اردوگاه فاصله گرفتیم. این بار دیگر هیچ دستوری با فریاد به گوش نمی‌رسید، نیازی نبود خم شویم تا از لگدی ناگهانی در امان بمانیم. نه! این بار، نگهبانان به ما سیگار تعارف کردند! آن‌ها به سرعت لباس غیرنظامی به تن کرده بودند، تا حدی که در ابتدا به‌سختی قابل شناسایی بودند. آرام در مسیر

خاکی منتهی به اردوگاه قدم زدیم. خیلی زود پاهایمان درد گرفت و ما را تهدید به از پا افتادن کرد. اما ادامه دادیم، اگرچه با قدم‌هایی لرزان، زیرا برای نخستین بار می‌خواستیم دنیا را بیرون از حصارها با چشم‌هایی آزاد ببینیم.

«آزادی»! بارها در دل تکرارش کردیم، اما معنایش برایمان گنگ بود. سال‌ها آن را در خیال و آرزو زمزمه کرده بودیم، آنقدر زیاد که اکنون در لحظه واقعیت، کلمه‌ای توخالی به نظر می‌رسید. گویی نمی‌توانستیم بپذیریم که آزادی اکنون از آن ماست. به چمنزارهایی رسیدیم که با گل‌ها پوشیده شده بودند. ما آن‌ها را دیدیم، دانستیم که آنجا هستند، اما احساسی نسبت به آن‌ها نداشتیم.

نخستین جرقه شادی زمانی در دل ما زده شد که خروسی را دیدیم با پرهای دمی درخشان و رنگارنگ. اما این فقط یک جرقه بود؛ هنوز احساس تعلق به این دنیا در ما بیدار نشده بود. هنگامی که غروب شد و همه ما دوباره در کلبه جمع شدیم، یکی به آرامی در گوش دیگری

گفت: «بیا بگو ببینم، امروز احساس رضایت داشتی؟»
دیگری در حالی که از این سوال شرمنده شده بود - چرا
که نمی‌دانست همه ما احساسی مشابه داشتیم - پاسخ
داد: «راستش، نه!» ما در حقیقت توانایی احساس
رضایت را از دست داده بودیم و باید آن را کم‌کم
دوباره می‌آموختیم. از منظر روان‌شناختی، تجربه‌ای
که برای زندانیان آزاد شده رخ می‌داد را می‌توان
«شخصیت‌زدایی» توصیف کرد.

همه چیز غیرواقعی به نظر می‌رسید، گویی در رویایی
محو و بعید هستیم. باورکردنش دشوار بود. در
سال‌های پیش، چندین بار رویاها ما را فریب داده
بودند - رویاهایی از آزادی، بازگشت به خانه، در آغوش
کشیدن عزیزان مان، نشستن دور میز و بازگویی آنچه بر
ما گذشته بود - حتی اینکه چند بار خواب آزادی را دیده
بودیم و سپس ناگهان سوتی در گوش‌هایمان می‌پیچید:
علامت بیدارباش و رویا به پایان می‌رسید. اما حالا، این
رویا به واقعیت پیوسته بود. آیا واقعا می‌توانستیم به
آن ایمان بیاوریم؟

بدن محدودیت‌هایی کمتر از ذهن داشت. از همان لحظه نخست آزادی، به خوبی از آن بهره برد. با ولع غذا می‌خورد، ساعت‌ها، روزها، حتی در نیمه‌های شب. شگفت‌آور است که انسان چه مقدار می‌تواند بخورد. اگر یکی از زندانیان به دعوت کشاورزی مهربان به خانه‌اش می‌رفت، می‌خورد و می‌خورد و سپس قهوه‌ای می‌نوشید که زبان‌ش را باز می‌کرد. بعد ساعت‌ها صحبت می‌کرد. فشاری که سال‌ها بر ذهنش بود، رها شده بود. شنیدن صحبت‌هایش این احساس را منتقل می‌کرد که او باید حرف بزند؛ میل به سخن گفتن در او مقاومت‌ناپذیر بود. من افرادی را می‌شناختم که حتی تنها برای مدتی کوتاه، مثلاً در نتیجه بازجویی توسط گشتاپو، تحت فشار روانی بودند و واکنش‌هایی مشابه داشتند. روزهای زیادی گذشت تا نه تنها زبان، بلکه چیزی درون آن‌ها نیز آزاد شد و ناگهان، احساسات، از بند زنجیرهایی که مدت‌ها آن را در خود نگه داشته بودند، بیرون جهید. روزی، چند روز پس از آزادی، کیلومترها از میان دشت‌های شکوفه‌دار به سوی شهر بازار کوچکی در

نزدیکی اردوگاه قدم زدم. چکاوک‌ها به هوا برخاستند و من می‌توانستم آواز سرخوشانه‌شان را بشنوم. تا کیلومترها کسی دیده نمی‌شد؛ فقط زمین، آسمان، سرود پرندگان و وسعت بی‌کران آزادی. ایستادم. به اطراف نگاه کردم، به آسمان خیره شدم و سپس زانو زدم. در آن لحظه، اندک چیزی از خودم یا از دنیا می‌دانستم؛ تنها یک جمله در ذهنم طنین انداخت، همان که همواره در ذهنم بود: «از زندان تنگ خود خداوند را صدا زدم و او در آزادی فضا به من پاسخ داد.» اینکه چه مدت در آنجا زانو زدم و آن جمله را تکرار کردم، دیگر به یاد نمی‌آورم. اما می‌دانم که در آن روز، در آن لحظه، زندگی تازه‌ای برای من آغاز شد. قدم به قدم جلو رفتم، تا دوباره انسان شدم.

مسیر رسیدن از تنش روانی شدید روزهای پایانی اردوگاه - از آن جنگ اعصاب تا آرامش ذهن - مسیری بدون مانع نبود. اگر تصور کنیم که زندانی آزادشده دیگر به هیچ مراقبت روانی نیاز ندارد، دچار اشتباه شده‌ایم. باید در نظر بگیریم فردی که مدت‌ها تحت فشار روانی

سنگین بوده، پس از آزادی، طبیعتاً در معرض خطر قرار دارد؛ به‌ویژه وقتی این فشار ناگهان برداشته می‌شود. این وضعیت، از نگاه بهداشت روانی، مانند بیماری خم در غواصی است: همان‌گونه که برای بدن یک کارگر کیسون خطرناک است که ناگهان از اتاقک غواصی - که در آن تحت فشار جوی شدید قرار دارد - خارج شود، برای روح و روان انسان نیز آزادشدن ناگهانی از فشار شدید می‌تواند آسیب‌زا باشد.

در این مرحله روان‌شناختی، اغلب مشاهده می‌شد که افرادی با طبیعتی ابتدایی‌تر، نمی‌توانستند از تأثیرات خشونت‌آمیزی که در زندگی اردوگاه به آن‌ها تحمیل شده بود، رهایی یابند. اکنون که آزاد شده بودند، تصور می‌کردند می‌توانند از آزادی‌شان به صورت «بی‌بندوبار و بی‌رحمانه» استفاده کنند. تنها چیزی که تغییر کرده بود این بود که آن‌ها دیگر قربانی نبودند؛ حالا خودشان نقش ستمگر را بازی می‌کردند. به‌جای اینکه موضوع زور و بی‌عدالتی باشند، عامل آن شده بودند. رفتارشان را با گذشته تلخ‌شان توجیه می‌کردند. این تغییر اغلب

در رفتارهایی به ظاهر ساده خودش را نشان می‌داد. روزی دوستی با من همراه شد و از میان مزرعه‌ای به سمت اردوگاه رفتیم. وقتی به مزرعه‌ای از محصولات سبز رسیدیم، به طور خودکار از آن دوری کردم. اما او بازویش را در بازویم انداخت و مرا از میان آن کشید. زمزمه‌کنان چیزی درباره لگدمال نکردن محصولات جوان گفتم. او ناگهان عصبانی شد، نگاهی خشم‌آلود به من انداخت و فریاد زد: «چی داری می‌گی! مگه به اندازه کافی از ما نگرفتن؟ زن و بچه‌مو گاز دادن - تازه اونم کنار تموم چیزایی که ازم گرفتن - حالا تو می‌خوای پامو رو چند تا ساقه جو نذارم؟»

تنها با آرامش و آهستگی می‌شد این افراد را به آن حقیقت ساده اما مهم برگرداند که هیچ‌کس حق ندارد کار اشتباهی انجام دهد، حتی اگر در حقش ظلمی شده باشد. باید کمک‌شان می‌کردیم تا دوباره این حقیقت را باور کنند؛ وگرنه عواقبش خیلی فراتر از لگدمال شدن چند هزار ساقه جو بود. هنوز هم چهره یکی از آن‌ها را به یاد دارم که آستین‌های پیراهنش را بالا زد، دست

راستش را زیر بینی من گرفت و فریاد زد: «اگه یه روزی که برگشتم خونه، این دست به خون آغشته نشه، بریده باد!» می‌خواهم تاکید کنم که این مرد، آدم بدی نبود؛ در اردوگاه - و حتی بعد از آن - از بهترین همراهان و هم‌زمانم بود.

جدا از این بی‌نظمی‌های اخلاقی ناشی از رهایی ناگهانی از فشار روانی، دو تجربه اساسی دیگر هم شخصیت زندانی آزادشده را تهدید می‌کرد: یکی تلخی و دیگری سرخوردگی هنگام بازگشت به زندگی پیشین.

تلخی، از چیزهای مختلفی نشأت می‌گرفت که آدم در شهر سابق خودش با آن‌ها روبه‌رو می‌شد. وقتی کسی، پس از همه آن رنج‌ها، برمی‌گشت و می‌دید که در خیلی از جاها فقط با یک بالا انداختن شانه یا جملات کلیشه‌ای با او روبه‌رو می‌شوند، سخت نبود که احساس تلخی به سراغش بیاید. آدمی که این همه زجر را کشیده، وقتی می‌شنود که تقریباً همه می‌گویند: «ما نمی‌دونستیم» یا «ما هم رنج کشیدیم»، دلش می‌خواهد فریاد بزند: «واقعاً چیزی بهتر از این برای گفتن ندارین؟»

اما تجربه سرخوردگی، چیزی متفاوت بود. در اینجا دیگر فقط هم‌نوع نبود که با بی‌احساسی و سطحی‌نگری‌اش آدم را دلزده می‌کرد، بلکه خود سرنوشت به نظر بی‌رحم می‌رسید. مردی که تا آن لحظه فکر می‌کرد دیگر به نهایت درد و رنج رسیده، ناگهان درمی‌یافت که نه، رنج مرزی ندارد. می‌شود باز هم بیشتر درد کشید، بیشتر رنج دید و آنچه تا دیروز نهایت مصیبت می‌پنداشت، حالا فقط نقطه‌ای در راهی طولانی‌تر بود.

وقتی درباره تلاش‌ها برای تقویت روحیه روانی افراد در اردوگاه صحبت می‌کردیم، می‌گفتم باید چیزی به آن‌ها نشان داده شود که بتوانند در آینده به آن امید داشته باشند. باید به آن‌ها یادآوری می‌شد که زندگی هنوز منتظرشان و انسانی چشم به راه بازگشت‌شان مانده است. اما پس از آزادی چه؟ برخی از مردان دریافتند که هیچ‌کس در انتظارشان نیست. وای به حال کسی که درمی‌یافت آن‌که تنها خاطره‌اش در اردوگاه به او دلگرمی می‌داد، دیگر وجود ندارد! وای به حال کسی که وقتی روز رویاهایش سرانجام فرا می‌رسید،

آن را بسیار متفاوت از تمام آنچه در دل آرزو کرده بود، می‌یافت! شاید سوار اتوبوس می‌شد، به سمت خانه‌ای می‌رفت که سال‌ها تنها در ذهنش دیده بود و زنگ در را می‌فشرد، درست همان‌طور که در هزاران رویا آرزو کرده بود، تنها برای آنکه دریابد کسی که باید در را باز می‌کرد، دیگر آنجا نیست و هرگز هم آنجا نخواهد بود. ما در اردوگاه به یکدیگر می‌گفتم که هیچ خوشبختی زمینی‌ای نمی‌تواند جبران تمام رنج‌های ما را بکند. امید ما به خوشبختی نبود؛ این چیزی نبود که به ما شهادت می‌داد و به رنج‌ها، فداکاری‌ها و حتی مرگ‌مان معنا می‌بخشید. با این حال، برای ناخوشی هم آماده نبودیم. این سرخوردگی که در کمین شمار زیادی از زندانیان آزادشده بود، تجربه‌ای بود که غلبه بر آن برای خود آن مردان و حتی برای روان‌پزشک، بسیار دشوار بود. با این حال، چنین دشواری‌ای نباید باعث دلسردی روان‌پزشک شود؛ بلکه برعکس، باید انگیزه‌ای مضاعف برای او فراهم کند.

برای هر یک از زندانیان آزادشده، روزی فرا می‌رسد

که در آن، با نگاهی به تجربیاتش در اردوگاه، دیگر نمی‌تواند درک کند که چگونه توانسته همه آن را تحمل کند. همان‌گونه که روز آزادی سرانجام آمد و همه چیز برایش همچون رویایی شیرین به نظر می‌رسید، روزی نیز خواهد رسید که آنچه از اردوگاه به یاد دارد، چیزی جز کابوسی وحشتناک نخواهد بود.

و در نهایت، واپسین تجربه‌ای که مردی بازگشته از دل رنج به خانه به دست می‌آورد، آن احساس ژرف و شگفت‌انگیزی است که پس از تحمل آن‌همه درد، دیگر از هیچ‌چیز نمی‌ترسد؛ مگر از خدای خود.

بخش دوم

معرفی مختصر لوگوترایی

خوانندگان داستان کوتاه زندگی‌نامه‌ای من معمولاً خواهان توضیحی روشن‌تر و دقیق‌تر از نظریه درمانی‌ام هستند. به همین دلیل، بخشی کوتاه درباره لوگوترایی به نسخه اصلی کتاب «از اردوگاه مرگ تا اگزیستانسیالیسم» افزوده بودم. اما آن توضیحات کافی نبود و با درخواست‌های بسیاری برای ارائه توضیحی گسترده‌تر روبه‌رو شدم. از این و در ویرایش حاضر، مطالب را به طور کامل بازنویسی و به شکلی قابل توجه گسترش داده‌ام.

این کار آسان نبود. انتقال تمام آنچه به زبان آلمانی در بیست جلد کتاب گنجانده شده، در فضایی محدود به خواننده، تقریباً ناممکن است. یادم می‌آید روزی

پزشکی آمریکایی به دفترم در وین آمد و پرسید: «خب دکتر، آیا شما روان‌کاو هستید؟»

پاسخ دادم: «دقیقا نه؛ بگوییم یک روان‌درمانگرم.» پرسید: «طرفدار کدام مکتب هستید؟»

گفتم: «نظریه خودم است؛ لوگوتراپی نام دارد.» پرسید: «می‌توانید در یک جمله بگویید لوگوتراپی چیست؟ دست‌کم فرقی با روان‌کاوی چیست؟» گفتم: «اول شما بفرمایید در یک جمله، روان‌کاوی یعنی چه؟»

پاسخ داد: «در روان‌کاوی، بیمار باید روی کاناپه دراز بکشد و چیزهایی را بگوید که گفتن‌شان گاهی بسیار ناخوشایند است.»

بلافاصله گفتم: «خب، در لوگوتراپی بیمار می‌نشیند اما باید چیزهایی را بشنود که گاهی شنیدن‌شان بسیار ناخوشایند است.»

البته، این جمله با شوخ‌طبعی گفته شد نه به عنوان خلاصه‌ای دقیق از لوگوتراپی. اما در آن نکته‌ای هست: لوگوتراپی در مقایسه با روان‌کاوی، روشی کمتر

گذشته‌نگر و کمتر درون‌نگر است. تمرکز لوگوتراپی بر آینده است؛ یعنی معناهایی که بیمار باید در زندگی آینده خود تحقق بخشد. لوگوتراپی در اصل، روان‌درمانی معنامحور است. همچنین لوگوتراپی تمرکز را از تمام چرخه‌های معیوب و مکانیسم‌های بازخوردی‌ای که در ایجاد وسواس‌های روانی نقش بزرگی دارند، برمی‌دارد. از این راه، خودمحوری افراطی فرد نوروپاتیک در هم می‌شکند، به جای آنکه مدام تقویت شود.

مسئله، این نوع بیان بیش از حد ساده‌سازی‌شده است؛ با این حال در لوگوتراپی، بیمار عملاً با معنای زندگی خود روبه‌رو و به سوی آن بازجهت‌دهی می‌شود. آگاه‌سازی او نسبت به این معنا می‌تواند کمک زیادی به توانایی‌اش برای غلبه بر وسواس روانی کند.

اجازه دهید توضیح دهم چرا واژه «لوگوتراپی» را به عنوان نام نظریه‌ام برگزیده‌ام. لوگوس، واژه‌ای یونانی به معنای «معنا» است. لوگوتراپی، یا آنچه برخی نویسندگان «مکتب سوم وینی روان‌درمانی» می‌نامند، بر معنای هستی انسان و نیز جست‌وجوی انسان برای

چنین معنایی تمرکز دارد. طبق لوگوتراپی، این تلاش برای یافتن معنا در زندگی، نیروی انگیزشی اصلی انسان است. به همین دلیل، من از «اراده معطوف به معنا» سخن می‌گویم؛ در تقابل با اصل لذت - یا آنچه می‌توانیم «اراده معطوف به لذت» بنامیم - که روان‌کاوی فرویدی بر آن تمرکز دارد و نیز در تقابل با «اراده معطوف به قدرت» که روان‌شناسی آدلری، با اصطلاح «تلاش برای برتری»، آن را توصیف می‌کند.

اراده معطوف به معنا

جست‌وجوی معنا از سوی انسان، انگیزه اصلی در زندگی اوست، نه «عقلانی‌سازی ثانویه» سائق‌های غریزی. این معنا یگانه و خاص است، چرا که تنها باید و می‌تواند به دست خود او تحقق یابد؛ تنها در این صورت است که معنای زندگی‌اش آنقدر پرننگ می‌شود که اراده معطوف به معنای او را ارضا کند.

برخی نویسندگان معتقدند معانی و ارزش‌ها چیزی جز «مکانیسم‌های دفاعی»، «شکل‌گیری‌های واکنشی» و «تصعید» نیستند. اما برای من، زندگی به خاطر مکانیسم دفاعی معنا ندارد و مردن به خاطر شکل‌گیری واکنشی، حتی کمتر از آن.

انسان، با این حال، توان آن را دارد که برای آرمان‌ها و ارزش‌هایش زندگی کند و حتی جان خود را فدای آن‌ها کند.

چند سال پیش، نظرسنجی‌ای در فرانسه انجام شد که نشان داد ۸۹ درصد از شرکت‌کنندگان معتقد بودند انسان به «چیزی» نیاز دارد که به خاطر آن زندگی کند. علاوه بر این، ۶۱ درصد اذعان داشتند که چیزی یا کسی در زندگی‌شان هست که حاضرند به خاطرش بمیرند. همین نظرسنجی را در بخش بیمارستانی خودم در وین، هم میان بیماران و هم کارکنان، تکرار کردم و نتایج تقریباً همان بود؛ تنها با تفاوتی ۲ درصدی.

در بررسی آماری دیگری، ۷,۹۴۸ دانشجو از ۴۸ دانشکده در یک پژوهش ۲ ساله که توسط دانشمندان علوم اجتماعی دانشگاه جانز هاپکینز انجام و از سوی موسسه ملی بهداشت روان حمایت شد، شرکت کردند. از دانشجویان پرسیده شد اکنون چه چیزی را برای خود «بسیار مهم» می‌دانند. تنها ۶ درصد، «کسب پول زیاد» را انتخاب کردند؛ در مقابل، ۷۸ درصد گفتند که هدف نخست آن‌ها «یافتن هدف و معنا در زندگی» است.

البته ممکن است در برخی موارد، نگرانی فرد نسبت به ارزش‌ها در واقع نقابی برای تعارض‌های درونی پنهانش

باشد اما این‌ها استثنا هستند، نه قاعده. در چنین مواقعی، ما با «شبه‌ارزش‌ها» طرفیم که باید ماهیت واقعی‌شان آشکار شود. با این حال، نقاب‌برداری باید همانجا متوقف شود که با چیزی اصیل و واقعی در انسان روبه‌رو می‌شویم؛ مثل اشتیاقی که انسان برای داشتن زندگی‌ای معنادار در دل دارد. اگر این روند ادامه یابد، تنها چیزی که «روانشناس نقاب‌بردار» از آن پرده برمی‌دارد، انگیزه پنهان خودش است. یعنی همان نیاز ناخودآگاه او برای تحقیر و بی‌ارزش‌کردن چیزی که اصالت دارد؛ آن‌چه واقعا انسانی است.

لوگوتراپی در یک نگاه

سرخوردگی وجودی

اراده معطوف به معنای انسان ممکن است دچار سرخوردگی شود و در این حالت، لوگوتراپی از «سرخوردگی وجودی» سخن می‌گوید.

اصطلاح «وجودی» در اینجا به سه معنا به کار می‌رود: (۱) خود هستی، یعنی نحوه خاص انسان‌بودن؛ (۲) معنای هستی و (۳) جست‌وجوی معنا در هستی شخصی، یعنی اراده معطوف به معنا.

سرخوردگی وجودی می‌تواند به بروز وسواس‌های روانی نیز منجر شود. لوگوتراپی برای این دسته، اصطلاح «وسواس روانی نئوژنیک» را ابداع کرده، در تمایز با وسواس روانی سنتی یا «سایکوژنیک». وسواس‌های روانی نئوژنیک، برخاسته از بعد روان‌شناختی نیستند، بلکه ریشه در بعد «نئولوژیکال» هستی انسان دارند؛

واژه‌ای برگرفته از واژه یونانی «نوئوس» به معنای ذهن. این بُعد همان جنبه خاص انسانی وجود انسان است و یکی دیگر از مفاهیم بنیادین لوگوتراپی.

وسواس‌های روانی نئوژنیک

وسواس‌های روانی نئوژنیک، برخلاف وسواس‌های سنتی نتیجه تعارض میان غرایز نیستند، بلکه از درگیری‌های وجودی ناشی می‌شوند. در این میان، سرخوردگی اراده معطوف به معنا نقشی بسیار مهم ایفا می‌کند.

کاملاً روشن است که در چنین مواردی، درمان مناسب و موثر نه روان‌درمانی کلی، بلکه لوگوتراپی است؛ درمانی که با شهامت وارد قلمرو مشخصاً انسانی می‌شود.

اجازه دهید مثالی بزنم: یک دیپلمات بلندپایه آمریکایی برای ادامه درمان روان‌کاوی‌اش به مطب من در وین آمد. درمان او پنج سال قبل با یک روان‌کاو در نیویورک آغاز شده بود. در ابتدا از او پرسیدم اصلاً چرا فکر می‌کند به تحلیل نیاز دارد؟ یا چرا آن درمان آغاز شده بود؟ معلوم شد که او از شغلش ناراضی بود و عمل

به سیاست خارجی ایالات متحده برایش دشوار بود. با این حال، روان‌کاوش بارها به او گفته بود که مشکلش از آنجاست که باید با پدرش آشتی کند، چراکه دولت آمریکا و رؤسایش در واقع بازتاب‌هایی از پدرش هستند. بنابراین، ناراحتی او از شغلش نتیجه نفرت ناخودآگاهش از پدرش است. در طول ۵ سال تحلیل، او به تدریج قانع شده بود تفسیرهای تحلیل‌گرش را بپذیرد، تا آنجا که دیگر نمی‌توانست «جنگل واقعیت» را ببیند، چون «درخت‌های نمادها» پیش چشمانش را گرفته بودند.

پس از چند جلسه مصاحبه، مشخص شد که او صرفاً از شغلش سرخورده شده بود و در حقیقت آرزو داشت شغلی متفاوت داشته باشد. چون هیچ مانعی بر سر راه این تصمیم نبود، از حرفه‌اش کناره گرفت و کاری تازه آغاز کرد و نتیجه رضایت‌بخش بود. همانطور که خودش اخیراً گزارش داده، بیش از ۵ سال است که از شغل جدیدش راضی است.

صادقانه بگویم، شک دارم که اصلاً در این مورد با یک

بیماری نوروپیک روبه‌رو بوده باشم و به همین دلیل فکر می‌کنم حتی به لوگو تراپی هم نیازی نداشت؛ چون او واقعا بیمار نبود.

هر تعارضی لزوما نوروپیک نیست. میزانی از تعارض طبیعی و حتی سالم است. به همین ترتیب، رنج هم همیشه پدیده‌ای آسیب‌شناختی نیست. رنج می‌تواند تجربه‌ای انسانی باشد؛ به‌ویژه اگر از سرخوردگی وجودی نشأت گرفته باشد.

قاطعانه معتقدم که جست‌وجوی معنا برای هستی - یا حتی تردید نسبت به آن - الزاما نشانه‌ای از بیماری نیست و منجر به بیماری هم نمی‌شود. سرخوردگی وجودی، به خودی خود، نه آسیب‌شناختی است و نه آسیب‌زا. دغدغه انسان - حتی نومییدی‌اش نسبت به معنا و ارزش زندگی - یک بحران وجودی است، اما هرگز به معنای بیماری روانی نیست. با این حال، تفسیر اشتباه آن به عنوان بیماری، ممکن است پزشک را وادارد که این بحران وجودی را زیر انبوهی از داروهای آرام‌بخش دفن کند.

حال آنکه وظیفه او باید چیز دیگری باشد: همراهی با بیمار از دل بحران وجودی، در مسیر رشد و شکوفایی فردی‌اش.

لوگوتراپی ماموریت خود را کمک به بیمار برای یافتن معنا در زندگی‌اش می‌داند. از آنجا که لوگوتراپی فرد را از لوگوس یا معنای پنهان هستی‌اش آگاه می‌سازد، به نوعی فرایندی تحلیلی محسوب می‌شود. تا اینجا، شباهتی با روان‌کاوی دارد. با این حال، در تلاش لوگوتراپی برای آگاهی‌بخشی به فرد، این فرایند خود را محدود به واقعیت‌های غریزی و ناخودآگاه نمی‌کند، بلکه به واقعیت‌های وجودی نیز توجه دارد؛ مانند معنای بالقوه‌ای که باید در زندگی فرد محقق شود و همچنین اراده معطوف به معنا.

با این وجود، حتی تحلیل‌هایی که از گنجاندن بُعد نوئولوژیکال در فرایند درمانی خود پرهیز می‌کنند، همچنان تلاش می‌کنند بیمار را از آنچه در عمق وجودش به‌طور اصیل و واقعی خواهان آن است، آگاه سازند. تفاوت اساسی لوگوتراپی با روان‌کاوی این است که

انسان را موجودی می‌داند که دغدغه اصلی‌اش تحقق
معناست، نه تنها ارضای غرایز و سائق‌ها، آشتی دادن
مطالبات مختلف روانی یا سازگاری با محیط و جامعه.

نوئو-داینامیکس

قطعا جست‌وجوی معنا توسط انسان ممکن است تنش درونی را برانگیزد، نه تعادل درونی را. با این حال، دقیقا چنین تنشی پیش‌نیاز ضروری سلامت روان است. به جرأت می‌گوییم، چیزی در جهان نیست که به طور موثری به فرد کمک کند تا حتی بدترین شرایط را تاب آورد، مانند دانستن اینکه معنایی در زندگی‌اش وجود دارد.

حکمت زیادی در سخنان نیچه است: «کسی که چرایی برای زندگی دارد، تقریبا هر چگونگی را تحمل می‌کند.» در این سخنان شعاری می‌بینم که برای هر روان‌درمانی صادق است.

در اردوگاه‌های اجباری نازی، می‌شد شاهد بود کسانی که می‌دانستند وظیفه‌ای در انتظارشان است تا آن را به انجام برسانند، مستعدترین افراد برای بقا بودند.

نویسندگان دیگر کتاب‌های اردوگاه‌های اجباری و نیز بررسی‌های روان‌پزشکی اردوگاه‌های اسرای جنگی ژاپنی، کره شمالی و ویتنام شمالی نیز از آن زمان به همین نتیجه رسیده‌اند.

در مورد خودم، وقتی به اردوگاه اجباری آشویتس برده شدم، دست‌نوشته‌ای از من که آماده انتشار بود، مصادره شد. قطعا اشتیاق عمیق من برای نوشتن دوباره این دست‌نوشته کمکم کرد تا سختی‌های اردوگاه‌هایی را که در آن‌ها بودم، تاب آورم.

برای مثال، وقتی در اردوگاهی در باواریا به تب تیفوس مبتلا شدم. روی تکه‌های کوچک کاغذ یادداشت‌های زیادی نوشتم تا در صورت زنده ماندن تا روز آزادی، بتوانم دست‌نوشته را دوباره بنویسم. مطمئنم این بازسازی دست‌نوشته گمشده‌ام در سربازخانه‌های تاریک اردوگاه اجباری باواریا، به من کمک کرد تا بر خطر سکت قلبی غلبه کنم. بنابراین می‌توان دید که سلامت روان بر درجه‌ای از تنش استوار است؛ تنش بین آنچه فرد قبلا به دست آورده و آنچه هنوز باید به انجام برساند، یا

شکاف بین آنچه هست و آنچه باید بشود. چنین تنشی در انسان ذاتی و برای سلامت روان ضروری است. پس نباید در به چالش کشیدن انسان با معنای بالقوه‌ای که باید محقق کند، تردید داشته باشیم. تنها با این روش است که اراده معطوف به معنای او را از حالت نهفتگی برمی‌انگیزیم. فرض اینکه آنچه انسان در درجه اول نیاز دارد تعادل یا آنچه در زیست‌شناسی «هومئوستازی»^۱ نامیده می‌شود، یعنی حالتی بدون تنش است، را برداشتی خطرناک از بهداشت روان می‌دانم.

آنچه انسان واقعا نیاز دارد نه حالتی بدون تنش بلکه تلاش و مبارزه برای هدفی ارزشمند، وظیفه‌ای آزادانه انتخاب شده است. آنچه او نیاز دارد نه تخلیه تنش به هر قیمتی، بلکه دعوت معنای بالقوه‌ای است که منتظر تحقق توسط اوست. آنچه انسان نیاز دارد نه هومئوستازی، بلکه چیزی است که من آن را «نوئو-داینامیکس» می‌نامم؛ یعنی پویایی وجودی در میدان قطبی تنش که یک قطب آن معنایی است که باید

1 Homeostasis

محقق شود و قطب دیگر انسانی است که باید آن را محقق کند.

نباید فکر کرد که این فقط در شرایط عادی صادق است؛ در افراد نوروتیک، حتی معتبرتر است. اگر معماران بخواهند قوسی فرسوده را تقویت کنند، باری را که روی آن گذاشته شده افزایش می‌دهند، زیرا با این کار قسمت‌ها محکم‌تر به هم متصل می‌شوند. بنابراین اگر درمانگران می‌خواهند سلامت روان بیماران‌شان را تقویت کنند، نباید از ایجاد مقدار مناسبی تنش از طریق جهت‌دهی مجدد به سوی معنای زندگی بترسند. پس از نشان دادن تاثیر سودمند جهت‌گیری معنایی، به تاثیر زیان‌بار احساسی می‌پردازم که بسیاری از بیماران امروزه از آن شکایت دارند؛ یعنی احساس بی‌معنایی کامل و نهایی زندگی‌شان. آن‌ها فاقد آگاهی از معنایی ارزشمند برای زندگی هستند. آن‌ها تحت تعقیب تجربه خلأ درونی خود، پوچی درون خویش هستند؛ آن‌ها در وضعیتی گرفتار شده‌اند که من آن را «خلأ وجودی» نامیده‌ام.

خلاً وجودی

خلاً وجودی پدیده‌ای فراگیر در قرن بیستم است. این امر قابل درک است، زیرا ممکن است ناشی از فقدان دوگانه باشد که انسان از زمانی که به موجودی کاملاً انسانی تبدیل شد، تجربه کرده است. در آغاز تاریخ بشر، انسان برخی از غرایز پایه حیوانی خود را از دست داد که رفتار حیوانات به آن وابسته بود و از طریق آن تأمین می‌شد.

این نوع امنیت، مانند بهشت، برای همیشه از انسان گرفته شده است. حالا انسان باید انتخاب کند. علاوه بر این، انسان در روند تکامل خود فقدان دیگری را تجربه کرده است، زیرا سنت‌هایی که رفتار او را شکل می‌دادند اکنون به سرعت در حال کاهش هستند.

دیگر هیچ غریزه‌ای وجود ندارد که به او بگوید چه باید بکند و هیچ سنتی نیز راهنمایی‌اش نمی‌کند. گاهی

حتی نمی‌داند که چه می‌خواهد انجام دهد. در عوض،
یا آرزو می‌کند که همانند دیگران عمل کند (هم‌نوایی)
یا آنچه دیگران می‌خواهند انجام دهد را انجام می‌دهد
(تمامیت‌خواهی).

بررسی آماری اخیر نشان داد که در میان دانشجویان
اروپایی من، ۲۵ درصد درجه‌ای از خلأ وجودی را نشان
دادند. اما در میان دانشجویان آمریکایی من این رقم نه
۲۵، بلکه ۶۰ درصد بود.

خلأ وجودی عمدتاً در حالت بی‌حوصلگی خود را نشان
می‌دهد. اکنون می‌توانیم سخنان شوپنهاور را درک کنیم
وقتی گفت بشر ظاهراً محکوم است که همواره بین دو
افراط، پریشانی و بی‌حوصلگی، نوسان کند. در واقع،
بی‌حوصلگی اکنون مشکلات بیشتری برای روان‌پزشکان
به ارمغان می‌آورد تا پریشانی. این مشکلات به طور
فزاینده‌ای حیاتی می‌شوند، زیرا خودکارسازی پیشرونده
احتمالاً به افزایش چشمگیر ساعات فراغت در دسترس
کارگر معمولی منتهی خواهد شد.

تأسف‌آور این است که بسیاری از آن‌ها نمی‌دانند

با وقت آزاد تازه به دست آمده خود چه کنند. برای مثال، «وسواس روانی یکشنبه» را در نظر بگیرید؛ نوعی افسردگی که افرادی را مبتلا می‌کند که وقتی هیاهوی هفته شلوغ تمام می‌شود و خلأ درونی‌شان آشکار می‌گردد، از فقدان محتوا در زندگی‌شان آگاه می‌شوند. تعداد کمی از موارد خودکشی را نمی‌توان به این خلأ وجودی ارتباط داد. پدیده‌های گسترده‌ای مانند افسردگی، پرخاشگری و اعتیاد تنها زمانی قابل درک هستند که خلأ وجودی به عنوان زیربنای آن‌ها شناسایی شود. این امر در مورد بحران‌های بازنشستگان و سالمندان نیز صادق است.

علاوه بر این، ماسک‌ها و پوشش‌های مختلفی وجود دارند که خلأ وجودی تحت آن‌ها ظاهر می‌شود. گاهی اراده‌ای که به معنای سرخورده تبدیل شده، با اراده معطوف به قدرت جبران می‌شود، از جمله ابتدایی‌ترین شکل اراده معطوف به قدرت، اراده معطوف به پول. در موارد دیگر، جای اراده معطوف به معنا را اراده معطوف به لذت می‌گیرد. به همین دلیل است که سرخورده‌گی

وجودی اغلب به جبران جنسی منتهی می‌شود. در چنین مواردی می‌توان مشاهده کرد که شهوت جنسی در خلأ وجودی طغیان می‌کند.

در موارد نوروژیک نیز وضعیت مشابهی رخ می‌دهد. انواع خاصی از مکانیسم‌های بازخورد و تشکیل دور باطل وجود دارد که در ادامه به آن‌ها خواهم پرداخت. با این حال، بارها مشاهده می‌شود که این علامت‌ها به خلأ وجودی نفوذ کرده و در آن به رشد و شکوفایی خود ادامه می‌دهند. در چنین بیمارانی، آنچه با آن روبه‌رو هستیم یک وسواس روانی نئوژنیک نیست. اما هیچ‌گاه در غلبه بر وضعیت بیمار موفق نخواهیم شد مگر اینکه درمان روان‌درمانی را با لوگوتراپی تکمیل کنیم. زیرا پرکردن خلأ وجودی به جلوگیری از رنج بردن بیمار از عودهای بعدی کمک می‌کند. بنابراین، لوگوتراپی نه تنها در موارد نئوژنیک، همان‌طور که قبلاً اشاره شد، بلکه در موارد سایکوژنیک و حتی گاهی در وسواس‌های روانی سوماتوژنیک نیز توصیه می‌شود. از این منظر،

جمله‌ای که زمانی توسط ماگدا بی. آرنولد^۱ بیان شد،
توجیه می‌شود: «هر درمانی باید به نوعی، هرچند
محدود، لوگو تراپی باشد.»
حالا اگر بیماری بپرسد معنای زندگی‌اش چیست، چه
می‌توانیم بکنیم؟

معنای زندگی

شک دارم که پزشک بتواند به این پرسش به صورت کلی پاسخ دهد، زیرا معنای زندگی از فردی به فرد دیگر، از روزی به روز دیگر و از ساعتی به ساعت دیگر تغییر می‌کند. بنابراین، آنچه اهمیت دارد نه معنای کلی زندگی، بلکه معنای خاص زندگی هر فرد در لحظه‌ای خاص است.

طرح این پرسش به صورت کلی مشابه سوالی است که از یک قهرمان شطرنج پرسیده می‌شود: «به من بگو، استاد، بهترین حرکت در دنیا چیست؟» چیزی به نام بهترین حرکت یا حتی حرکت خوب جدا از موقعیت خاص در یک بازی و شخصیت خاص حریف وجود ندارد. همین امر در مورد هستی انسان نیز صادق است. نباید به دنبال معنای انتزاعی زندگی بود. هر فرد حرفه یا ماموریت خاص خود را در زندگی دارد تا وظیفه‌ای

مشخص که نیازمند تحقق است را انجام دهد. در این مسیر، او غیر قابل جایگزینی است و زندگی‌اش قابل تکرار نیست. بنابراین، وظیفه هر فرد به اندازه فرصت خاص او برای انجام آن، منحصربه‌فرد است.

از آنجا که هر موقعیت در زندگی چالشی برای انسان و مسئله‌ای برای حل کردن است، پرسش درباره معنای زندگی می‌تواند معکوس شود. در نهایت، انسان نباید از زندگی بپرسد معنای آن چیست، بلکه باید تشخیص دهد که این اوست که از زندگی مورد سوال قرار می‌گیرد. به عبارت دیگر، هر انسان توسط زندگی مورد پرسش قرار می‌شود و تنها با پاسخگوبودن برای زندگی خود می‌تواند به آن پاسخ دهد؛ به زندگی تنها می‌توان با مسئولیت‌پذیری واکنش نشان داد. به این ترتیب، لوگوترایی مسئولیت‌پذیری را جوهره اصلی هستی انسان می‌داند.

جوهره هستی

این تأکید بر مسئولیت‌پذیری در امر مطلق لوگوترایی به وضوح منعکس شده است که می‌گوید: «چنان زندگی کن گویی برای بار دوم زندگی می‌کنی و گویی بار اول همان قدر اشتباه کرده‌ای که اکنون در آستانه انجام آن هستی!» به نظرم هیچ چیز بیش از این اصل نمی‌تواند حس مسئولیت‌پذیری انسان را برانگیزد؛ اصلی که او را دعوت می‌کند ابتدا تصور کند زمان حال گذشته است و سپس اینکه گذشته هنوز می‌تواند تغییر کند و اصلاح شود. چنین دستوری انسان را با محدودیت زندگی و نیز قطعیت آنچه از زندگی و خودش می‌سازد، روبه‌رو می‌کند.

لوگوترایی تلاش می‌کند بیمار را کاملاً از مسئولیت‌پذیری خود آگاه سازد؛ بنابراین، باید این انتخاب را به او واگذار کند که برای چه، نسبت به چه یا نسبت به چه کسی خود

را مسئول می‌داند. به همین دلیل، یک لوگوتراپیست کمتر از همه روان‌درمانگران وسوسه می‌شود که قضاوت‌های ارزشی خود را بر بیمارانش تحمیل کند، زیرا هرگز اجازه نمی‌دهد بیمار مسئولیت قضاوت را به پزشک واگذار کند.

این به عهده بیمار است که تصمیم بگیرد آیا باید مسئولیت زندگی‌اش را در برابر جامعه یا وجدان خود ببیند. اما بعضی‌ها زندگی‌شان را فقط به عنوان وظیفه‌ای که به آن‌ها داده شده نمی‌بینند، بلکه این مسئولیت را از دید کسی که آن را به آن‌ها داده نیز می‌نگرند.

لوگوتراپی نه یک آموزش است، نه یک موعظه. از نظر منطقی و اخلاقی هم به هیچ وجه چیزی به بیمار تحمیل نمی‌کند. می‌توان گفت که شغل لوگوتراپیست شبیه به یک متخصص چشم است نه نقاش. نقاش تلاش می‌کند دنیای خودش را نشان دهد، اما متخصص چشم می‌خواهد که بیمار دنیای واقعی را ببیند. نقش لوگوتراپیست این است که به بیمار کمک کند دیدگاهش گسترده‌تر شود و معنای واقعی زندگی را ببیند.

وقتی می‌گوییم انسان مسئول است و باید معنای زندگی‌اش را پیدا کند، منظور این است که این معنا باید در دنیای واقعی پیدا شود، نه در دنیای ذهنی یا روانی انسان. این مسئله را من «خودفراروی هستی انسانی» می‌نامم، یعنی انسان همیشه برای رسیدن به معنای واقعی باید به چیزی یا کسی بیرون از خودش نگاه کند. هر چه فرد بیشتر خود را فراموش کند و خود را به خدمت دیگران یا هدفی بزرگتر اختصاص دهد، بیشتر به انسانی که باید باشد تبدیل می‌شود. هدف از خود شکوفا شدن هیچ وقت به صورت مستقیم قابل دستیابی نیست، چراکه هر چه بیشتر دنبال آن برویم، بیشتر از آن دور می‌شویم. به عبارت ساده‌تر، خود شکوفایی تنها به عنوان نتیجه فراموش کردن خود و خدمت به دیگران امکان‌پذیر است.

تا اینجا گفته‌ایم که معنای زندگی همیشه تغییر می‌کند، اما هیچ وقت از بین نمی‌رود. طبق لوگوتراپی، می‌توانیم معنا را به سه روش کشف کنیم: اول با خلق اثر یا انجام کاری، دوم با تجربه چیزی یا ملاقات با کسی و سوم با

نگرش درست به رنجی که نمی‌توانیم از آن فرار کنیم.
روش اول که مربوط به دستاوردهاست، روشن است.
روش‌های دوم و سوم نیاز به توضیح بیشتری دارند.
روش دوم این است که معنای زندگی را با تجربه کردن
چیزهایی مثل خوبی، حقیقت یا زیبایی پیدا کنیم. این
می‌تواند از طریق تجربه طبیعت، هنر یا حتی ارتباطات
انسانی و عشق به دیگران باشد.

معنای عشق

عشق تنها راهی است که انسان می‌تواند در اعماق شخصیت دیگری نفوذ کند. هیچ‌کس نمی‌تواند به‌طور کامل جوهره واقعی یک فرد را درک کند، مگر آنکه او را از صمیم قلب دوست داشته باشد. با عشق، فرد می‌تواند ویژگی‌ها و صفات بنیادی شخص موردعلاقه‌اش و حتی بیشتر از آن، آنچه که در او بالقوه است و باید به واقعیت تبدیل شود، را ببیند. از این رو، فرد عاشق با محبت و توجه خود، به محبوبش کمک می‌کند تا این قابلیت‌های بالقوه را به حقیقت بپیوندد. با آگاه‌کردن او از آنچه که می‌تواند باشد و آنچه که باید بشود، عشق به شکوفایی پتانسیل‌های او می‌انجامد.

در لوگو تراپی، عشق به‌طور ساده به عنوان چیزی فراتر از غرایز و سائق‌های جنسی دیده نمی‌شود. عشق همانند جنسیت یک پدیده اولیه است. در شرایط عادی، جنسیت

وسیله‌ای برای ابراز عشق است. اما جنسیت تنها زمانی تقدیس می‌شود که به‌عنوان ابزاری برای تجربه و ابراز عشق باشد. در این صورت، جنسیت به‌عنوان راهی برای بیان همبستگی بی‌پایانی که عشق نامیده می‌شود، به رسمیت شناخته می‌شود.

روش سوم برای یافتن معنا در زندگی، از طریق مواجهه با رنج است.

معنای رنج

هرگز نباید فراموش کنیم که حتی در شرایط ناامیدکننده و زمانی که با سرنوشتی روبه‌رو می‌شویم که نمی‌توان آن را تغییر داد، ممکن است همچنان معنای جدیدی برای زندگی‌مان پیدا کنیم. زیرا در چنین موقعیت‌هایی آنچه اهمیت دارد، توانایی انسانی ما در تبدیل تراژدی به پیروزی است، همان‌طور که می‌توانیم وضعیت دشوار را به دستاوردی انسانی تبدیل کنیم. وقتی دیگر هیچ راهی برای تغییر موقعیت نداریم - مانند زمانی که به بیماری‌ای غیر قابل درمان مانند سرطان مبتلا می‌شویم - به چالش تغییر خودمان دعوت می‌شویم.

اجازه دهید مثالی واضح بزنم: یک روز پزشک عمومی سالخورده‌ای برای مشاوره به من آمد. او به شدت افسرده بود و نمی‌توانست با فقدان همسرش که دو سال پیش از دنیا رفته بود، کنار بیاید. او بیش از هر

چیزی همسرش را دوست داشت و حالا نمی‌توانست بر غم و اندوه خود غلبه کند. حالا، چطور می‌توانستم به او کمک کنم؟ چه باید به او می‌گفتم؟

من تصمیم گرفتم چیزی نگوئیم و در عوض او را با این سوال روبه‌رو کردم: «دکتر، اگر شما اول فوت می‌کردید و همسرتان مجبور می‌شد پس از شما زندگی کند، چه اتفاقی می‌افتاد؟» او پاسخ داد: «آه، این برای او وحشتناک بود؛ چقدر رنج می‌برد!» سپس گفتم: «دکتر، می‌بینید؟ رنجی که شما تجربه کرده‌اید، برای او از بین رفته است. شما او را از این رنج رهانیدید، البته با بهای اینکه حالا باید زنده بمانید و سوگواری او را تحمل کنید.» او بدون کلامی، دستم را فشرد و با آرامش دفترم را ترک کرد. در حقیقت، رنج، زمانی که معنای آن مشخص می‌شود، مانند یک فداکاری، دیگر رنج به معنای واقعی کلمه نیست.

البته، این درمان به معنای کلاسیک آن نبود، چرا که اولاً، ناامیدی او بیماری نبود و دوم اینکه، من نمی‌توانستم سرنوشتش را تغییر دهم و نمی‌توانستم همسرش را

به زندگی بازگردانم. اما در آن لحظه توانستم نگرش او را نسبت به سرنوشت غیر قابل تغییرش تغییر دهم، به گونه‌ای که از آن پس او می‌توانست حداقل معنای خاصی در رنج خود بیابد. یکی از اصول اصلی لوگوتراپی این است که انسان‌ها دغدغه‌شان فقط کسب لذت یا اجتناب از درد نیست، بلکه یافتن معنای زندگی است. به همین دلیل است که انسان حتی آماده رنج کشیدن است، البته مشروط بر اینکه رنجش معنا داشته باشد. اما باید کاملاً روشن کنم که رنج برای یافتن معنا ضروری نیست. آنچه من می‌گویم این است که حتی در مواجهه با رنج نیز می‌توان معنای زندگی را یافت؛ البته، تنها در صورتی که رنج اجتناب‌ناپذیر باشد. اگر رنج قابل اجتناب باشد، کاری که باید انجام دهیم این است که علت آن را، چه از جنبه روان‌شناختی، زیستی یا سیاسی، برطرف کنیم. رنج غیرضروری و آزاردهنده نه قهرمانانه است و نه مفید.

دکتر ادیت ویسکوف جولسون^۱، استاد روان‌شناسی

در دانشگاه جورجیا پیش از مرگ، در مقاله‌ای درباره لوگوترابی بیان کرد که «فلسفه بهداشت روانی رایج ما تاکید دارد بر این ایده که مردم باید شاد باشند و ناشادی نشانه ناسازگاری است. چنین نگرش فرهنگی ممکن است مسئول این واقعیت باشد که بار ناشادی اجتناب‌ناپذیر با احساس شرم از ناشادی بیشتر می‌شود.» او همچنین در مقاله‌ای دیگر ابراز امیدواری کرد که «لوگوترابی بتواند به مقابله با برخی گرایش‌های ناسالم در فرهنگ امروز ایالات متحده کمک کند؛ جایی که رنج غیر قابل درمان فرصتی برای افتخار به خود نمی‌یابد و به جای آن، به تحقیر و شرم از ناشادی می‌انجامد.»

در زندگی واقعی پیش می‌آید که فرد از فرصت انجام کاری یا لذت بردن از زندگی محروم می‌شود؛ اما آنچه هیچ‌گاه نمی‌توان از آن گریخت، اجتناب‌ناپذیری رنج است. با پذیرفتن این چالش و رنج بردن شجاعانه، زندگی تا آخرین لحظه معنای خود را حفظ می‌کند. در حقیقت، معنای زندگی بی‌قید و شرط است، زیرا حتی

معنای رنج اجتناب‌ناپذیر نیز بخشی از آن است. بگذارید آنچه را که شاید عمیق‌ترین تجربه‌ام در اردوگاه اجباری بود، به یاد آورم. احتمال زنده ماندن در آن اردوگاه بیش از ۱ به ۲۸ نبود، همان‌طور که به راحتی با آمار دقیق قابل تایید است. حتی ممکن بود به نظر نرسد که دست‌نوشته کتاب اولم که هنگام ورود به آشویتس در کتم پنهان کرده بودم، هرگز نجات یابد. بنابراین، باید با فقدان فرزند ذهنی‌ام کنار می‌آمدم و بر آن غلبه می‌کردم. اکنون به نظر می‌رسید که هیچ چیزی پس از من باقی نخواهد ماند؛ نه فرزند جسمی، نه فرزند ذهنی. خود را با این پرسش روبه‌رو یافتم که آیا در چنین شرایطی زندگی‌ام معنایی دارد یا نه؟ هنوز متوجه نشده بودم که پاسخی به این پرسش که با شور فراوان با آن دست‌وپنجه نرم می‌کردم، از قبل برایم آماده شده بود و به زودی به من داده خواهد شد. زمانی بود که مجبور شدم لباس‌هایم را تحویل دهم و در عوض لباس‌های فرسوده‌ای را که یک زندانی دیگر پس از ورود به آشویتس به اتاق گاز فرستاده شده بود،

به ارث بردم. به جای صفحات متعدد دست‌نوشته‌ام، در جیب کت تازه به دست آمده، تنها یک صفحه پاره شده از کتاب دعای عبری یافتم که حاوی مهم‌ترین دعای یهودی، شماع یسرائیل بود. چگونه می‌توانستم چنین «تصادفی» را جز به عنوان چالشی برای زندگی‌کردن افکارم و عمل‌کردن به آن‌ها، به جای صرفاً نوشتن آن‌ها روی کاغذ تفسیر کنم؟

کمی بعدتر، به یاد می‌آورم که احساس می‌کردم در آینده نزدیک خواهم مرد. با این حال، در این موقعیت بحرانی، نگرانی من با بیشتر هم‌زمانم متفاوت بود. پرسش آن‌ها این بود: «آیا از اردوگاه جان سالم به در خواهیم برد؟ زیرا اگر نه، تمام این رنج‌ها معنایی ندارد.» پرسشی که مرا احاطه کرده بود این بود: «آیا تمام این رنج‌ها، این مرگ‌های اطراف ما، معنایی دارد؟ زیرا اگر نه، در نهایت هیچ معنایی برای بقا وجود ندارد؛ چراکه زندگی‌ای که معنایش به چنین اتفاقی بستگی داشته باشد، در نهایت اصلاً ارزش زیستن ندارد.»

مشکلات فراکلینیکی

امروزه بیش از پیش، روان‌پزشک با بیمارانی مواجه می‌شود که او را با مشکلات انسانی روبه‌رو می‌کنند نه با علائم نوروپتیک. برخی از افرادی که امروزه به روان‌پزشک مراجعه می‌کنند، در گذشته به دیدار کشیش، روحانی یا خاخام می‌رفتند. اکنون آن‌ها اغلب از واگذارشدن به روحانی امتناع می‌کنند و در عوض پزشک را با پرسش‌هایی مانند «معنای زندگی من چیست؟» روبه‌رو می‌سازند.

یک لوگودراما

می‌خواهم مثالی بزنم: یک بار، مادری که پسری ۱۱ ساله داشت که فوت کرده بود، بعد از اقدام به خودکشی به بیمارستان من آورده شد.

دکتر کورت کوکورک از او خواست به یک گروه درمانی بپیوندد و من هم وارد اتاقی شدم که او در حال گفتن داستان‌ش بود. او داشت از مرگ پسرش حرف می‌زد. بعد از آن، تنها پسر بزرگ‌ترش که معلول بود و از فلج اطفال رنج می‌برد، باقی مانده بود. این پسر باید با صندلی چرخدار حرکت می‌کرد. با این حال، مادرش از تقدیر خود ناراضی بود. اما زمانی که تصمیم گرفت با او خودکشی کند، پسر معلول مانعش شد. او هنوز زندگی را دوست داشت!

برای او، زندگی معنای خود را داشت. اما چرا برای مادرش اینطور نبود؟ چطور ممکن بود زندگی او همچنان معنایی

داشته باشد؟ و چطور می‌توانستیم به او کمک کنیم تا این معنا را پیدا کند؟

در همان جلسه، با بداهه‌پردازی وارد بحث شدم و از زن دیگری در گروه پرسیدم چند سال دارد. او گفت: «۳۰ سال.» من پاسخ دادم: «نه، شما ۳۰ ساله نیستید، شما ۸۰ ساله‌اید و روی بستر مرگ دراز کشیده‌اید. حالا به زندگی‌تان نگاه می‌کنید، زندگی‌ای که بدون فرزند اما پر از موفقیت مالی و اعتبار اجتماعی بوده است.» سپس از او خواستم که تصور کند در این شرایط چه احساسی خواهد داشت. از او پرسیدم: «درباره زندگی‌تان چه فکر می‌کنید؟ به خودتان چه خواهید گفت؟» اجازه دهید از نواری که در آن جلسه ضبط شده، نقل کنم که او چه گفت: «آه، من با یک میلیونر ازدواج کردم، زندگی راحتی پر از ثروت داشتم و از آن لذت بردم! با مردان رابطه برقرار می‌کرده و آن‌ها را می‌رنجاندم! اما حالا ۸۰ ساله‌ام و فرزندى از خود ندارم. وقتی به گذشته نگاه می‌کنم، نمی‌توانم بفهمم همه آن‌ها برای چه بوده؛ در واقع، باید بگویم، زندگی‌ام شکست خورده بود!»

سپس از مادر پسر معلول خواستم که به طور مشابه خود را در موقعیت مشابهی تصور کند و به زندگی‌اش نگاه کند.

او گفت: «آرزو داشتم که فرزندی داشته باشم و این آرزو برآورده شد. یک پسر مرد، اما پسر معلوم که اگر من مراقبش نمی‌شدم، به یک موسسه فرستاده می‌شد. اگرچه او معلول و درمانده است، اما هنوز پسر من است. من به او کمک کردم تا زندگی بهتری داشته باشد؛ سعی کردم انسان بهتری از او بسازم.» در این لحظه، اشک‌هایش ریخت و گریه‌کنان ادامه داد: «حالا می‌توانم با آرامش به زندگی‌ام نگاه کنم؛ چون می‌دانم زندگی‌ام پر از معنا بود و تمام تلاشم را کردم تا آن را محقق کنم؛ بهترین کار را برای پسرم انجام دادم. زندگی‌ام شکست نبود!»

با نگاه به زندگی‌اش، مثل این بود که از بستر مرگش به آن نگاه می‌کند و ناگهان توانسته بود معنای آن را ببیند، معنایی که حتی تمام رنج‌هایش را نیز شامل می‌شد. همچنین روشن شد که زندگی‌ای کوتاه، مثل

زندگی پسرش، می‌تواند آنقدر پر از شادی و عشق باشد که معنای بیشتری از یک زندگی هشتاد ساله داشته باشد.

بعد از مدتی، سوال دیگری از گروه پرسیدم: آیا میمونی که برای تولید سرم فلج اطفال استفاده می‌شود و بارها و بارها مورد آسیب قرار می‌گیرد، می‌تواند معنای رنجش را درک کند؟ همه اعضای گروه به اتفاق جواب دادند که مسلماً نمی‌تواند؛ چون با هوش محدودش قادر به درک دنیای انسان نیست؛ دنیایی که تنها در آن رنج انسان معنای خود را پیدا می‌کند. سپس پرسشی دیگر مطرح کردم: «و انسان چگونه؟ آیا شما مطمئنید که جهان انسان نقطه پایان تکامل کیهان است؟ آیا نمی‌شود تصور کرد که جهانی فراتر از دنیای انسان وجود داشته باشد، جهانی که در آن معنای نهایی رنج انسان پاسخی پیدا کند؟»

فرامعنا

این معنای نهایی فراتر از ظرفیت‌های فکری محدود انسان است و در لوگوتراپی، ما از فرامعنا صحبت می‌کنیم. چیزی که از انسان خواسته می‌شود نه تحمل بی‌معنایی زندگی، همان‌طور که برخی فلاسفه اگزیستانسیالیست می‌گویند، بلکه تحمل ناتوانی‌اش در درک معناداری بی‌قید و شرط آن به طور منطقی است. لوگوس از منطق عمیق‌تر است.

روان‌پزشکی که از مفهوم فرامعنا فراتر برود، دیر یا زود توسط بیمارانش شرمنده خواهد شد. درست مانند زمانی که من خودم شرمنده شدم، وقتی دخترم در حدود ۶ سالگی از من پرسید: «چرا ما از خداوند مهربان صحبت می‌کنیم؟» من جواب دادم: «چند هفته پیش، تو از سرخک رنج می‌بردی و خداوند مهربان بهبودی کامل را برایت فرستاد.» اما دخترم قانع نشد و گفت:

«خب، ولی لطفا فراموش نکن که در وهله اول، او بود که سرخک را برایم فرستاده بود.»

با این حال، وقتی بیماری به طور محکم به باور مذهبی خود تکیه دارد، هیچ ایرادی به استفاده از اثر درمانی این باورها یا بهره‌گیری از منابع معنوی او نیست. برای انجام این کار، روان‌پزشک ممکن است خود را جای بیمار بگذارد. برای مثال، وقتی خاخامی از اروپای شرقی به من مراجعه کرد و داستانش را تعریف کرد، من همین کار را انجام دادم. او همسر اول و ۶ فرزندش را در اردوگاه اجباری آشویتس از دست داده بود؛ جایی که آن‌ها را به اتاق گاز فرستاده بودند و حالا همسر دومش نازا شده بود. من به او گفتم که تولیدمثل تنها معنای زندگی نیست، چون در این صورت زندگی به خودی خود بی‌معنا می‌شود و چیزی که به‌طور ذاتی بی‌معناست، صرفاً با تداومش نمی‌تواند معنای واقعی پیدا کند. با این حال، خاخام وضعیت دشوار خود را به عنوان یک یهودی ارتدوکس با ناامیدی تعبیر می‌کرد که هیچ پسری نخواهد داشت که پس از مرگش برای او کدیش بخواند.

اما من تسلیم نشدم و با پرسیدن اینکه آیا او امیدوار نیست دوباره فرزندانش را در بهشت ببیند، آخرین تلاشم را برای کمک به او انجام دادم.

پرسش من با انفجار اشک‌ها همراه شد و حالا دلیل واقعی ناامیدی او آشکار شد: او توضیح داد که فرزندانش، چون به عنوان شهدای بی‌گناه مرده‌اند، شایسته بالاترین جایگاه در بهشت شناخته شده‌اند، اما در مورد خودش، به عنوان مردی پیر و گناهکار، نمی‌توانست انتظار داشته باشد که همان جایگاه به او اختصاص یابد. من دست برنداشتم و پاسخ دادم: «آیا قابل تصور نیست، خاخم، که دقیقا این معنای زنده ماندن شما پس از فرزندانتان باشد؟ که ممکن است شما از طریق این سال‌های رنج پاک شوید، تا نهایتا شما نیز، اگرچه نه بی‌گناه مانند فرزندانتان، شایسته پیوستن به آن‌ها در بهشت شوید؟ آیا در مزامیر نوشته نشده است که خداوند همه اشک‌های شما را نگه می‌دارد؟ پس شاید هیچ‌یک از رنج‌های شما بیهوده نبوده است.»

برای نخستین بار در طول سال‌های زیاد، او با دیدگاه

جدیدی که توانستم برایش بگشایم، از رنجش تسکین یافت.

گذرا بودن زندگی

آن چیزهایی که به نظر می‌رسد معنا را از زندگی انسان می‌گیرند، نه تنها رنج بلکه مرگ را نیز شامل می‌شوند. من هیچ‌گاه از گفتن این نکته خسته نمی‌شوم که تنها جنبه‌های واقعا گذرای زندگی، قابلیت‌های بالقوه هستند، اما به محض آنکه محقق می‌شوند، درست در همان لحظه به واقعیت تبدیل می‌شوند. این واقعیت‌ها نجات می‌یابند و به گذشته سپرده می‌شوند؛ جایی که از گذرابودن رهایی یافته و محفوظ می‌مانند. زیرا در گذشته، هیچ چیزی به طور بازگشت‌ناپذیر از دست نمی‌رود؛ بلکه همه چیز به طور برگشت‌ناپذیر ذخیره می‌شود.

بنابراین، گذرابودن هستی ما به هیچ وجه آن را بی‌معنا نمی‌کند. بلکه این گذرابودن مسئولیت‌پذیری ما را تشکیل می‌دهد، زیرا همه چیز به درک امکان‌های

اساسا گذرا بستگی دارد. انسان همیشه درباره انبوه قابلیت‌های بالقوه کنونی خود انتخاب می‌کند؛ کدام یک از آن‌ها محکوم به نیستی خواهند شد و کدام یک محقق خواهند شد؟ کدام انتخاب یک بار و برای همیشه به واقعیت تبدیل خواهد شد و «ردپایی جاودانه بر ماسه‌های زمان» باقی خواهد گذاشت؟ در هر لحظه، انسان باید تصمیم بگیرد که چه چیزی یادمان هستی او خواهد بود.

البته، معمولا انسان تنها مزرعه کاه گذرابودن را در نظر گرفته و انبارهای پر از گذشته را نادیده می‌گیرد؛ جایی که یک بار و برای همیشه کارها، شادی‌ها و همچنین رنج‌هایش را نجات داده است. هیچ چیزی نمی‌تواند خنثی شود و هیچ چیزی نمی‌تواند از بین برود. باید بگویم وجود داشتن، مطمئن‌ترین نوع بودن است.

لوگوترایی، با در نظر گرفتن گذرابودن اساسی هستی انسان، بدبینانه نیست، بلکه فعالانه است. برای بیان تصویری این نکته می‌توانیم بگوییم: بدبین شبیه مردی است که با ترس و اندوه مشاهده می‌کند تقویم

دیواری‌اش که روزانه برگی از آن می‌کند، با گذشت هر روز نازک‌تر می‌شود. از سوی دیگر، فردی که فعالانه با مشکلات زندگی برخورد می‌کند، مانند مردی است که هر برگ متوالی را از تقویمش جدا می‌کند و آن را مرتب و با دقت همراه با برگ‌های قبلی بایگانی می‌کند، پس از آنکه ابتدا چند یادداشت روزانه در پشت آن نوشته است. او می‌تواند با غرور و شادی به تمام ثروت ثبت‌شده در این یادداشت‌ها، به تمام زندگی‌ای که قبلاً به طور کامل زیسته است، بیندیشد.

اگر متوجه شود که دارد پیر می‌شود، چه اهمیتی خواهد داشت؟ آیا دلیلی دارد به جوانانی که می‌بیند حسادت کند یا برای جوانی از دست رفته خود احساس نوستالژی کند؟ چه دلیلی برای حسادت به یک فرد جوان دارد؟ برای امکان‌هایی که یک فرد جوان دارد، آینده‌ای که در انتظار اوست؟ او فکر خواهد کرد: «نه، متشکرم. به جای امکان‌ها، من واقعیت‌هایی در گذشته‌ام دارم، نه تنها واقعیت کار انجام‌شده و عشق ورزیده‌شده، بلکه رنج‌هایی که شجاعانه تحمل شده‌اند. این رنج‌ها حتی

چیزهایی هستند که من بیشتر به آنها افتخار می‌کنم،
اگرچه این‌ها چیزهایی هستند که نمی‌توانند حسادت
برانگیزند.»

لوگوترابی به عنوان یک تکنیک

ترس واقع‌بینانه، مانند ترس از مرگ، نمی‌تواند با تفسیر روان‌پویایی آن از بین برود؛ از سوی دیگر، ترس نورووتیک، مانند ترس از فضاها یا باز، نمی‌تواند با درک فلسفی درمان شود. با این حال، لوگوترابی تکنیک خاصی را برای مدیریت چنین مواردی نیز توسعه داده است. برای درک آنچه هنگام استفاده از این تکنیک روی می‌دهد، وضعیتی را که اغلب در افراد نورووتیک مشاهده می‌شود، یعنی اضطراب پیش‌بینانه، به عنوان نقطه شروع در نظر می‌گیریم.

ویژگی این ترس این است که دقیقاً همان چیزی را ایجاد می‌کند که بیمار از آن می‌ترسد. برای مثال، فردی که می‌ترسد هنگام ورود به اتاقی بزرگ و مواجهه با افراد زیاد سرخ شود، واقعا در این شرایط بیشتر مستعد سرخ شدن خواهد بود.

در این زمینه، ممکن است گفته «آرزو پدر اندیشه است» را به «ترس مادر رویداد است» تغییر دهیم. به طرز طعنه آمیزی، همان طور که ترس آنچه را فرد از آن می ترسد محقق می سازد، به همین ترتیب قصد تحمیلی، آنچه را فرد با زور می خواهد غیرممکن می سازد. این قصد بیش از حد، یا همان طور که من آن را «فراقصد» می نامم را می توان به ویژه در موارد وسواس روانی جنسی مشاهده کرد. هرچه مردی بیشتر سعی کند توانایی جنسی خود یا زنی توانایی اش در تجربه ارگاسم را نشان دهد، کمتر قادر به موفقیت خواهند بود. لذت، اثر جانبی یا محصول فرعی است و باید چنین باقی بماند و تا حدی که به هدفی فی نفسه تبدیل شود، نابود و خراب می شود.

لوگوترایی تکنیک خود را که «قصد متناقض» نام دارد، بر این واقعیت دوگانه استوار می سازد که ترس آنچه را فرد از آن می ترسد به وجود می آورد و فراقصد آنچه را فرد می خواهد غیرممکن می سازد. در آلمانی من قصد متناقض را از همان سال ۱۹۳۹ توصیف کردم. در این

رویکرد، از بیمار فوبیایی دعوت می‌شود که حتی اگر تنها برای یک لحظه، دقیقا همان چیزی را قصد کند که از آن می‌ترسد.

اجازه دهید موردی را به یاد آورم. پزشک جوانی به دلیل ترس از عرق کردن با من مشورت کرد. هر وقت انتظار شروع عرق کردن را داشت، این اضطراب پیش‌بینانه برای تسریع عرق کردن بیش از حد کافی بود. برای قطع این تشکیل دایره، به بیمار توصیه کردم در صورت تکرار عرق کردن، عمدا تصمیم بگیرد به مردم نشان دهد که چقدر می‌تواند عرق کند. یک هفته بعد برگشت تا گزارش دهد که هر وقت با کسی ملاقات می‌کرد که اضطراب پیش‌بینانه‌اش را برمی‌انگیخت، به خودش می‌گفت: «قبلا فقط یک لیتر عرق می‌ریختم، اما حالا می‌خواهم حداقل ده لیتر بریزم!»

نتیجه این بود که پس از رنج بردن از ترسش به مدت چهار سال، توانست پس از یک جلسه، ظرف یک هفته به طور دائمی خود را از آن آزاد کند. خواننده متوجه خواهد شد که این روش شامل معکوس کردن نگرش

بیمار است، از آنجا که ترس او با آرزویی متناقض جایگزین می‌شود.

با این حال، چنین روشی باید از ظرفیت مشخصا انسانی برای جدایی از خود که در حس شوخ طبعی نهفته است، استفاده کند. این توانایی اساسی برای جدا کردن خود از خویشتن هر زمان که تکنیک لوگو تراپی به نام قصد متناقض به کار می‌رود، محقق می‌شود. همزمان، بیمار قادر می‌شود خود را از وسواس روانی خویش فاصله دهد. بیانی سازگار با این در کتاب گوردون دبلیو. آلپورت، «فرد و مذهب او» یافت می‌شود: «بیمار نورو تیکی که می‌آموزد به خودش بخندد ممکن است در مسیر خودمدیریتی، در مسیر درمان باشد.»

چند گزارش موردی دیگر ممکن است به روشن تر شدن این روش کمک کند. بیمار زیر حسابداری بود که توسط پزشکان بسیار و در چندین کلینیک بدون هیچ موفقیت درمانی تحت درمان قرار گرفته بود. وقتی به بخش بیمارستان من پذیرفته شد، در ناامیدی شدید بود و اعتراف می‌کرد که به خودکشی نزدیک است. چندین

سال بود که از گرفتگی عضلات دست هنگام نوشتن رنج می‌برد که اخیراً چنان شدید شده بود که در خطر از دست دادن شغلش قرار داشت. بنابراین، فقط درمان کوتاه‌مدت فوری می‌توانست وضعیت را تسکین دهد. در شروع درمان، دکتر اوا کوزدرا به بیمار توصیه کرد دقیقاً برعکس آنچه معمولاً انجام می‌داد عمل کند؛ یعنی به جای تلاش برای نوشتن تا حد ممکن تمیز و خوانا، با بدترین خط ممکن بنویسد. به او توصیه شد به خودش بگوید: «حالا به مردم نشان خواهم داد چه خط‌خطی‌کننده خوبی هستم!» و در لحظه‌ای که عمداً تلاش کرد خط‌خطی کند، نتوانست این کار را انجام دهد. روز بعد گفت: «سعی کردم خط‌خطی کنم اما به سادگی نتوانستم.» ظرف ۴۸ ساعت بیمار به این روش از گرفتگی عضلات دست هنگام نوشتن رها شد و برای دوره مشاهده پس از درمان، آزاد ماند. او دوباره مردی شاد و کاملاً قادر به کار است.

مورد مشابهی که البته با صحبت کردن به جای نوشتن سروکار داشت، توسط همکاری در بخش حنجره‌شناسی

بیمارستان پلی‌کلینیک وین به من گزارش شد. این شدیدترین مورد لکنت زبانی بود که او در سال‌های زیاد تجربه‌اش با آن مواجه شده بود. تا جایی که فرد لکنتی می‌توانست به یاد آورد، هرگز در زندگی‌اش، حتی برای یک لحظه از مشکل گفتاری‌اش رها نبوده، مگر یک بار. این زمانی اتفاق افتاد که ۱۲ ساله بود و قاچاقی سوار تراموا شده بود. وقتی توسط کنترل‌چی دستگیر شد، فکر کرد تنها راه فرار جلب ترحم او خواهد بود، پس سعی کرد نشان دهد که فقط یک پسر بیچاره لکنتی است. در آن لحظه، وقتی سعی کرد لکنت داشته باشد، نتوانست این کار را انجام دهد. بدون اینکه قصد داشته باشد، قصد متناقض را تمرین کرده بود، اگرچه نه برای اهداف درمانی.

با این حال، این ارائه نباید این تصور را ایجاد کند که قصد متناقض تنها در موارد تک‌نشانه‌ای مؤثر است. با استفاده از این تکنیک لوگوترایی، کارکنان من در بیمارستان پلی‌کلینیک وین موفق شده‌اند حتی در وسواس‌های روانی وسواسی-اجباری با شدیدترین

درجه و مدت، تسکین ایجاد کنند. برای مثال، به زنی ۶۵ ساله اشاره می‌کنم که ۶۰ سال از وسواس شستشو رنج می‌برد. دکتر او درمان لوگوترپی را با استفاده از قصد متناقض آغاز کرد و دو ماه بعد بیمار توانست زندگی عادی را هدایت کند. پیش از پذیرش در بخش عصب‌شناسی بیمارستان پلی‌کلینیک وین، او اعتراف کرده بود که «زندگی برای من جهنم بود.» معلول به دلیل وسواس و اختلال ترس از باکتری، سرانجام تمام روز در رختخواب می‌ماند و قادر به انجام هیچ کاری نبود. دقیق نخواهد بود که بگوییم او اکنون کاملاً از نشانه‌ها آزاد است، زیرا ممکن است وسواسی به ذهنش بیاید. با این حال، همان‌طور که می‌گویید، او قادر است «درباره آن شوخی کند»؛ به طور خلاصه، قصد متناقض را به کار ببرد.

قصد متناقض را می‌توان در موارد اختلال خواب نیز به کار برد. ترس از بی‌خوابی منجر به فراقصد برای به خواب رفتن می‌شود که به نوبه خود، بیمار را از انجام آن ناتوان می‌سازد. برای غلبه بر این ترس خاص، معمولاً

به بیمار توصیه می‌کنم سعی نکند بخواهد بلکه سعی کند دقیقاً برعکس را انجام دهد، یعنی تا حد ممکن بیدار بماند. به عبارت دیگر، فراقصد به خواب رفتن که از اضطراب پیش‌بینانه ناتوانی در انجام آن ناشی می‌شود، باید با قصد متناقض به خواب رفتن جایگزین شود که به زودی خواب به دنبال آن خواهد آمد.

قصد متناقض داروی شفابخش نیست. با این حال، خود را به عنوان ابزاری مفید در درمان شرایط وسواسی-اجباری و فوبیایی ارائه می‌دهد؛ به‌ویژه در مواردی با اضطراب پیش‌بینانه زیربنایی. علاوه بر این، یک روش درمانی کوتاه‌مدت است. با این حال، نباید نتیجه گرفت که چنین درمان کوتاه‌مدتی لزوماً فقط به اثرات درمانی موقت منجر می‌شود. یکی از توهّمات رایج‌تر ارتدکسی فرویدی، به نقل از امیل ای. گوتیل متوفی «این است که دوام نتایج با طول درمان مطابقت دارد.» در پرونده‌های من، برای مثال، گزارش موردی بیماری وجود دارد که قصد متناقض بیش از ۲۰ سال پیش برای او اجرا شد؛ با این حال اثر درمانی، دائمی بود.

یکی از حقایق قابل توجه این است که قصد متناقض صرف نظر از مبنای علت شناختی مورد نظر موثر است. این بیانیه‌ای را که یک بار توسط ادیت ویسکوف جولسون ارائه شد، تایید می‌کند: «اگرچه روان‌درمانی سنتی اصرار داشته که اقدامات درمانی باید بر یافته‌های علت‌شناسی مبتنی باشند، ممکن است عوامل خاصی در دوران کودکی باعث وسواس‌های روانی شوند و عوامل کاملاً متفاوتی در بزرگسالی وسواس‌های روانی را تسکین دهند.»

در مورد علت واقعی وسواس‌های روانی جدا از عناصر ساختاری، خواه جسمی یا روانی، مکانیسم‌های بازخوردی مانند اضطراب پیش‌بینانه به نظر عامل بیماری‌زای اصلی است. یک نشانه معین با فوبیا پاسخ داده می‌شود، فوبیا نشانه را برمی‌انگیزد و نشانه، به نوبه خود، فوبیا را تقویت می‌کند. زنجیره مشابهی از رویدادها، با این حال، در موارد وسواسی-اجباری قابل مشاهده است که در آن بیمار با ایده‌هایی که او را آزار می‌دهند مبارزه می‌کند. با این کار، او قدرت آن‌ها را

برای آزار خود افزایش می‌دهد، زیرا فشار، فشار متقابل را تسریع می‌کند. دوباره نشانه تقویت می‌شود! از سوی دیگر، به محض اینکه بیمار مبارزه با وسواس‌هایش را متوقف کند و در عوض سعی کند با برخورد با آن‌ها به شیوه‌ای طعنه‌آمیز - با اعمال قصد متناقض - آن‌ها را مسخره کند، دایره معیوب قطع می‌شود، نشانه کاهش می‌یابد و در نهایت تحلیل می‌رود. در مورد خوش‌شانس که خلأ وجودی که نشانه را دعوت و برمی‌انگیزد وجود ندارد، بیمار نه تنها در مسخره کردن ترس نوروپیک خود، بلکه در نهایت در نادیده گرفتن کامل آن موفق خواهد شد. همان‌طور که می‌بینیم، با اضطراب پیش‌بینانه باید با قصد متناقض مقابله شود. با فراقصد و همچنین فرابازتاب باید با بازتاب‌زدایی مقابله شود. بازتاب‌زدایی، با این حال، در نهایت جز با جهت‌گیری بیمار به سوی حرفه و ماموریت خاص او در زندگی ممکن نیست. این خودنگرانی نوروپیک، خواه ترحم یا تحقیر، نیست که تشکیل دایره را می‌شکند؛ راهنمای درمان، خود-فراروی است!

وسواس روانی جمعی

هر دوره‌ای وسواس روانی جمعی خاص خود را دارد و هر دوره به روان‌درمانی خاص خود برای مقابله با آن نیاز دارد. خلأ وجودی که وسواس روانی جمعی زمان حاضر است، می‌تواند به عنوان شکلی خصوصی و شخصی از نیهیلیسم توصیف شود، زیرا نیهیلیسم را می‌توان به عنوان این ادعا تعریف کرد که هستی معنایی ندارد. با این حال، در مورد روان‌درمانی، هرگز قادر نخواهد بود با این وضعیت در مقیاس انبوه مقابله کند، اگر خود را از تأثیر و نفوذ گرایش‌های معاصر فلسفه نیهیلیستی آزاد نگه ندارد.

در غیر این صورت، نشانه‌ای از وسواس روانی جمعی را نمایندگی می‌کند نه درمان ممکن آن را. روان‌درمانی نه تنها فلسفه نیهیلیستی را منعکس می‌کرد، بلکه همچنین، اگرچه ناخواسته و ناآگاهانه، به بیمار آنچه

را که در واقع کاریکاتوری به جای تصویر واقعی انسان است، منتقل می‌کرد.

در درجه اول، خطری در آموزش «هیچ‌بودگی» انسان نهفته است؛ نظریه‌ای که انسان چیزی جز نتیجه شرایط زیستی، روان‌شناختی و جامعه‌شناختی، یا محصول وراثت و محیط نیست. چنین دیدگاهی از انسان باعث می‌شود بیمار دچار وسواس روانی آنچه را مستعد باور آن است باور کند، یعنی اینکه او مهره و قربانی تاثیرات بیرونی یا شرایط درونی است. این تقدیرگرایی وسواسی توسط روان‌درمانی‌ای که آزادی انسان را انکار می‌کند، تقویت و استحکام می‌یابد.

مسئله انسان موجودی محدود است و آزادی او نیز محدود است. این آزادی از شرایط نیست، بلکه آزادی موضع‌گیری در برابر شرایط است. همان‌طور که یک بار گفتم: «به عنوان استادی در دو رشته، عصب‌شناسی و روان‌پزشکی، کاملاً از میزانی که انسان تابع شرایط زیستی، روان‌شناختی و جامعه‌شناختی است، آگاهم. اما علاوه بر استاد بودن در دو رشته، من بازمانده چهار

اردوگاه - یعنی اردوگاه‌های اجباری - هستم و به عنوان
چنین فردی نیز شهادت می‌دهم به میزان غیرمنتظره‌ای
که انسان قادر است حتی بدترین شرایط قابل تصور را
به چالش بکشد و با آنها مقابله کند.»

نقد جبرگرایی فراگیر

روانکاوی اغلب به خاطر به اصطلاح همه جنسی‌نگری‌اش سرزنش شده است. من، به سهم خود، تردید دارم که این سرزنش هرگز موجه بوده باشد. با این حال، چیزی وجود دارد که به نظرم فرضی حتی اشتباه‌تر و خطرناک‌تر است، یعنی آنچه من «جبرگرایی فراگیر» می‌نامم. منظورم دیدگاهی از انسان است که ظرفیت او برای موضع‌گیری در برابر هر شرایطی را نادیده می‌گیرد. انسان کاملاً مشروط و مقید نیست، بلکه خود تعیین می‌کند که آیا تسلیم شرایط می‌شود یا در برابر آن‌ها می‌ایستد. به عبارت دیگر، انسان در نهایت خودتعیین‌کننده است. انسان صرفاً وجود ندارد، بلکه همیشه تصمیم می‌گیرد که هستی‌اش چه خواهد بود و در لحظه بعد چه خواهد شد.

به همین ترتیب، هر انسانی آزادی تغییر در هر لحظه را دارد. بنابراین، می‌توانیم آینده او را فقط در چارچوب

کلی یک بررسی آماری مربوط به کل گروه پیش‌بینی کنیم؛ با این حال، شخصیت فردی، اساساً غیر قابل پیش‌بینی می‌ماند. اساس هرگونه پیش‌بینی با شرایط زیستی، روان‌شناختی یا جامعه‌شناختی نمایندگی می‌شد. با این حال، یکی از ویژگی‌های اصلی هستی انسان، ظرفیت فراتر رفتن از چنین شرایطی، رشد فراتر از آن‌هاست. انسان قادر است جهان را در صورت امکان به سوی بهتر شدن تغییر دهد و خود را در صورت لزوم به سوی بهتر شدن تغییر دهد.

اجازه بدهید داستانی از دکتر «ج» برایتان تعریف کنم؛ تنها مردی که در زندگی‌ام دیدم و جرات دارم او را شخصیتی شیطانی بنامم. آن زمان، خیلی‌ها او را «قاتل جمعی اشتاین‌هوف» می‌نامیدند؛ اشتاین‌هوف همان بیمارستان بزرگ روانی در وین بود. وقتی نازی‌ها برنامه «مرگ آسان» را شروع کردند، او یکی از افراد کلیدی این طرح بود. با تعصب و جدیتی وحشتناک کار می‌کرد و نمی‌خواست حتی یک بیمار روان‌پزش از مرگ با گاز جان سالم به در ببرد.

سال‌ها بعد، وقتی دوباره به وین برگشتم، از سرنوشتش پرس‌وجو کردم. به من گفتند: «روس‌ها بعد از جنگ او رو در یکی از سلول‌های انفرادی اشتاین‌هوف زندانی کردند. ولی روز بعد، در سلول باز بود و دکتر ج. هیچ‌وقت دیگه دیده نشد.» آن موقع فکر کردم مثل خیلی از افراد دیگر با کمک اطرافیانش فرار کرده است و خودش را به آمریکای جنوبی رسانده است.

اما مدتی پیش، یکی از دیپلمات‌های سابق اتریش که سال‌ها پشت پرده آهنین زندانی بوده، اول در سیبری و بعد در زندان معروف لوبیانکا در مسکو، با من مشورت کرد.

وقتی داشتم به صورت عصب‌شناسی معاینه‌اش می‌کردم، ناگهان پرسید: «تو دکتر ج. رو می‌شناسی؟» گفتم: «بله.»

گفت: «من توی لوبیانکا باهاش آشنا شدم. حدوداً چهل سالش بود که از سرطان مثانه مرد. ولی قبل از مرگش، بهترین هم‌سلولی‌ای بود که می‌شد تصور کرد! به همه دلداری می‌داد، رفتارش فوق‌العاده بود و به بالاترین

استانداردهای اخلاقی پایبند بود. راستش، توی تمام اون سال‌های زندان، هیچ‌کس مثل اون دوستی نکرد.» این داستان دکتر ج، «قاتل جمعی اشتاین‌هوف» است. چگونه می‌توانیم جرأت کنیم رفتار انسان را پیش‌بینی کنیم؟ می‌توانیم حرکات ماشین، یک خودکار را پیش‌بینی کنیم؛ بیش از این، ممکن است حتی تلاش کنیم مکانیسم‌ها یا «پویایی‌های» روان انسان را نیز پیش‌بینی کنیم. اما انسان بیش از روان است.

با این حال، آزادی، آخرین کلام نیست. آزادی تنها بخشی از داستان و نیمی از حقیقت است. آزادی تنها جنبه منفی پدیده‌ای کامل است که جنبه مثبت آن مسئولیت‌پذیری است. در واقع، آزادی در خطر تنزل به خودسری صرف است مگر آنکه در قالب مسئولیت‌پذیری زیسته شود. به همین دلیل است که توصیه می‌کنم مجسمه آزادی در ساحل شرقی با مجسمه مسئولیت در ساحل غربی تکمیل شود.

اعتقادنامه روان‌پزشکی

هیچ شرایطی وجود ندارد که بتواند انسان را چنان مقید سازد که هیچ‌گونه آزادی برای او باقی نماند. حتی در موارد شدید وسواس روانی و روان‌پریشی، همواره بخشی هرچند اندک از آزادی برای فرد محفوظ می‌ماند. در حقیقت، هسته درونی و اصیل شخصیت انسان حتی در مواجهه با روان‌پریشی نیز دست‌نخورده باقی می‌ماند.

فردی که به نوعی روان‌پریشی غیر قابل درمان مبتلاست، ممکن است توانایی مفید بودن خود را از دست بدهد، اما همچنان می‌تواند کرامت انسانی خود را حفظ کند. این باور، سنگ‌بنای نگرش روان‌پزشکی من است. بدون اعتقاد به چنین اصولی، گمان نمی‌کنم که ادامه این حرفه معنایی داشته باشد. برای چه کسی باید تلاش کرد؟ صرفاً برای مغزی آسیب‌دیده که امکان ترمیم آن

وجود ندارد؟ اگر بیمار چیزی فراتر از این نبود، آناه
شاید مرگ آسان قابل توجیه می‌بود.

انسانی سازی دوباره روان پزشکی

برای مدت طولانی، به مدت نیم قرن، روان پزشکی سعی داشت ذهن انسان را صرفاً به عنوان یک مکانیسم تفسیر کند و در نتیجه درمان بیماری‌های روانی را تنها به عنوان یک تکنیک در نظر بگیرد. به باور من، این دیدگاه به پایان رسیده است. آنچه اکنون در افق نمایان می‌شود، نه طرح‌های پزشکی روان‌شناختی، بلکه طرح‌های روان‌پزشکی انسانی‌شده است. پزشکی که همچنان نقش خود را عمدتاً به عنوان یک تکنسین تفسیر می‌کند، در حقیقت اعتراف می‌کند که در بیمارش چیزی بیش از یک ماشین نمی‌بیند، در حالی که باید انسانی که پشت بیماری قرار دارد را ببیند.

انسان تنها یک شیء در میان دیگر اشیا نیست؛ چیزها یکدیگر را تعیین می‌کنند، اما در نهایت انسان خودتعیین‌کننده است. آنچه انسان می‌شود، در محدوده

استعداد و محیط، چیزی است که از خود می‌سازد. در اردوگاه‌های اجباری، به‌ویژه در این آزمایشگاه زنده و در این زمین آزمون، شاهد بودیم که برخی از هم‌زمان ما همچون حیوانات رفتار می‌کردند، در حالی که دیگران چون قدیسان عمل می‌کردند. انسان هر دو قابلیت را در درون خود دارد؛ اینکه کدام یک در عمل محقق می‌شود، بستگی به تصمیمات فرد دارد، نه شرایط. نسل ما واقع‌بین است، زیرا انسان را آن‌طور که واقعا هست شناخته‌ایم. در نهایت، انسان موجودی است که اتاق‌های گاز آشویتس را اختراع کرد؛ با این حال، او همچنین موجودی است که با قامت راست وارد همان اتاق‌های گاز شد، در حالی که دعای ربانی بر لب داشت.

پیوست ۱۹۸۴

دفاع از خوشبینی تراژیک

این نوشتار به یاد ادیت ویسکوف جولسون تقدیم می‌شود که تلاش‌های پیشگامانه‌اش در زمینه لوگوترایی در ایالات متحده از سال ۱۹۵۵ آغاز شد و مشارکت‌های بی‌نظیر او در این حوزه همواره ستودنی بوده است. ابتدا باید از خود بپرسیم که منظور از «خوشبینی تراژیک» چیست. به طور خلاصه، این مفهوم به معنای آن است که فرد علی‌رغم مواجهه با «سه‌گانه تراژیک» که در لوگوترایی به آن اشاره شده است، خوشبین باقی می‌ماند. این سه‌گانه شامل جنبه‌های خاصی از هستی انسان است که می‌توان آن را در این سه مورد محدود کرد: درد، گناه و مرگ. این فصل در واقع به این پرسش می‌پردازد که چگونه می‌توان با وجود تمام این چالش‌ها،

همچنان به زندگی «آری» گفت. به عبارت دیگر، چگونه زندگی می‌تواند معنای بالقوه خود را علی‌رغم جنبه‌های تراژیکش حفظ کند؟ در نهایت، «آری گفتن به زندگی علی‌رغم همه چیز» - که عنوان یکی از کتاب‌های آلمانی من نیز هست - فرض می‌کند که زندگی تحت هر شرایطی، حتی بدترین شرایط، می‌تواند معنای خاص خود را داشته باشد. این امر در واقع پیش‌فرض ظرفیت انسانی برای تبدیل خلاقانه جنبه‌های منفی زندگی به چیزی مثبت یا سازنده است. به عبارت دیگر، مهم‌ترین مسئله این است که از هر موقعیتی به بهترین شکل استفاده کنیم. واژه «بهترین»، در اینجا، همان چیزی است که در لاتین «اپتیموم» نامیده می‌شود. به همین دلیل است که من از خوش‌بینی تراژیک سخن می‌گویم، یعنی خوش‌بینی در مواجهه با تراژدی و توجه به قابلیت انسانی که همیشه این امکان را فراهم می‌آورد: (۱) تبدیل رنج به دستاورد و موفقیت انسانی (۲) استخراج فرصت از گناه برای تغییر و بهبود خود و (۳) استخراج انگیزه‌ای از گذرا بودن زندگی برای اقدام مسئولانه.

با این حال، باید توجه داشت که خوشبینی چیزی نیست که بتوان آن را به کسی دستور داد یا اجبار کرد. حتی نمی‌توان خود را به اجبار به خوشبینی واداشت، بر خلاف تمام امیدها و احتمالات. همان‌طور که در مورد امید صادق است، این امر برای دو مولفه دیگر سه‌گانه نیز صادق است؛ چراکه ایمان و عشق نیز نمی‌توانند تحت دستور و فرمان قرار گیرند.

برای یک اروپایی، ویژگی فرهنگی آمریکایی این است که بارها و بارها از انسان خواسته می‌شود که «شاد باشد». اما شادی چیزی نیست که بتوان آن را به طور مستقیم دنبال کرد؛ شادی باید به طور طبیعی به دست آید. انسان باید دلیلی برای «شاد بودن» داشته باشد. وقتی دلیل پیدا شد، شادی به طور خودکار به وجود می‌آید. همان‌طور که می‌بینیم، انسان نه در تعقیب شادی است، بلکه بیشتر در جست‌وجوی دلیلی برای شاد شدن است و در نهایت، این دلیل از طریق تحقق بخشیدن به معنای بالقوه و نهفته در یک موقعیت خاص به دست می‌آید.

این نیاز به دلیل مشابه با پدیده‌ای انسانی دیگر است: خنده. اگر بخواهید کسی بخندد، باید دلیلی برای آن فراهم کنید؛ مثلاً باید لطیفه‌ای برایش تعریف کنید. هیچ‌گاه نمی‌توان با اصرار یا وادار کردن کسی به خود برای خندیدن، خنده‌ای واقعی برانگیخت. انجام چنین کاری شبیه به اصرار به کسی است که جلوی دوربین می‌ایستد تا بگوید «سیب»، فقط برای اینکه در عکس‌ها لبخندهای مصنوعی و منجمدی داشته باشد.

در لوگوتراپی، چنین الگوی رفتاری به نام «فراقصد» شناخته می‌شود. این الگو نقش مهمی در ایجاد وسواس روانی جنسی، چه سردمزاجی و چه ناتوانی جنسی، دارد. هرچه بیمار بیشتر تلاش کند که به‌طور مستقیم برای رسیدن به ارگاسم، یعنی لذت جنسی، اقدام کند، این جست‌وجو برای لذت جنسی بیشتر به خودشکستگی منجر می‌شود. در حقیقت، آنچه «اصل لذت» نامیده می‌شود، بیشتر می‌تواند لذت را تخریب کند.

زمانی که جست‌وجوی معنا برای فرد موفقیت‌آمیز باشد، نه تنها او را شاد می‌کند بلکه توانایی مقابله با رنج را

نیز به او می‌دهد. اما اگر جست‌وجوی کورکورانه معنا بی‌نتیجه باشد، ممکن است به وضعیتی مرگبار منتهی شود. برای مثال، در شرایط افراطی مانند اردوگاه‌های اسرای جنگی یا اردوگاه‌های اجباری، شاهد چنین وضعیتی بودیم. در مورد اول، همان‌طور که سربازان آمریکایی به من گفتند، الگوی رفتاری خاصی به نام «تسلیم‌شدگی» شکل گرفت. در اردوگاه‌های اجباری، این رفتار مشابه کسانی بود که صبح‌ها از بیدار شدن و رفتن به سر کار امتناع می‌کردند و به جای آن در کلبه می‌ماندند و روی کاه خیس از ادرار و مدفوع دراز می‌کشیدند. هیچ چیزی - نه هشدارها و نه تهدیدها - نمی‌توانست آن‌ها را به تغییر نظر وادار کند. سپس چیزی نمادین رخ می‌داد: سیگاری را از عمق جیبی که در آن پنهان کرده بودند بیرون می‌آوردند و شروع به کشیدن می‌کردند. در آن لحظه می‌دانستیم که در طول ۴۸ ساعت آینده شاهد مرگ آن‌ها خواهیم بود. در این شرایط، جهت‌گیری معنایی کاهش یافته بود و به جای آن، جست‌وجوی لذت فوری جایگزین آن شده بود.

آیا این یادآور موازی دیگری نیست، موازی‌ای که هر روز با آن روبه‌رو می‌شویم؟ به جوانانی فکر می‌کنم که در مقیاس جهانی، به خود به عنوان نسل «بدون آینده» اشاره می‌کنند. مطمئناً آن‌ها نه تنها به سیگار، بلکه به مواد مخدر نیز پناه می‌برند.

در واقع، صحنه مواد مخدر یک جنبه از پدیده جمعی گسترده‌تری است؛ یعنی احساس بی‌معنایی ناشی از سرخوردگی نیازهای وجودی ما که به نوبه خود به پدیده‌ای جهانی در جوامع صنعتی ما تبدیل شده است. امروزه نه تنها درمانگران لوگوتراپی ادعا می‌کنند که احساس بی‌معنایی نقشی روزافزون در علت‌شناسی وسواس روانی بازی می‌کند. همان‌طور که اروین دی. یالوم از دانشگاه استنفورد در کتب «روان‌درمانی وجودی» بیان می‌کند: «از ۴۰ بیمار متوالی متقاضی درمان در یک کلینیک سرپایی روان‌پزشکی... ۱۲ نفر (۳۰ درصد) مشکل عمده‌ای داشتند که شامل معنا می‌شد؛ بر اساس قضاوت از خودارزیابی‌ها، درمانگران، یا داوران مستقل.»

هزاران مایل دورتر از پالو آلتو، وضعیت تنها ۱ درصد متفاوت است؛ جدیدترین آمارها نشان می‌دهند که در وین، ۲۹ درصد از جمعیت از فقدان معنا در زندگی خود شکایت دارند.

در مورد علت احساس بی‌معنایی، می‌توان گفت که این وضعیت، با رویکردی بیش از حد ساده‌سازی‌شده، به این معناست که مردم ممکن است به اندازه کافی چیزی برای زندگی کردن داشته باشند، اما چیزی برای زندگی کردن به خاطر آن نداشته باشند؛ آن‌ها وسیله را دارند، اما معنا را نه. البته، برخی حتی وسیله را هم ندارند. به‌ویژه به انبوه افرادی فکر می‌کنم که امروزه بیکار هستند.

۵۰ سال پیش، مطالعه‌ای منتشر کردم که به نوع خاصی از افسردگی پرداخته بود که در بیماران جوانی تشخیص داده بودم و آن را «وسواس روانی بیکاری» نامیدم. توانستم نشان دهم که این وسواس روانی از یک شناسایی اشتباه ناشی می‌شود: بیکاربودن با بی‌فایده‌بودن برابر دانسته می‌شد و بی‌فایده‌بودن نیز

با داشتن زندگی بی‌معنا برابر بود. نتیجه این بود که هرگاه موفق می‌شدم بیماران را متقاعد کنم که در سازمان‌های جوانان، آموزش بزرگسالان، کتابخانه‌های عمومی و مشابه آن‌ها داوطلب شوند - به عبارت دیگر، به محض اینکه می‌توانستند وقت آزاد خود را با نوعی فعالیت بدون حقوق اما معنادار پر کنند - افسردگی آن‌ها از بین می‌رفت، حتی اگر وضعیت اقتصادی‌شان تغییر نکرده بود و گرسنگی آن‌ها همچنان ادامه داشت. حقیقت این است که انسان تنها با رفاه زندگی نمی‌کند. علاوه بر وسواس روانی بیکاری که توسط وضعیت اجتماعی-اقتصادی فرد تحریک می‌شود، انواع دیگر افسردگی نیز وجود دارند که به شرایط روان‌پویشی یا بیوشیمیایی مربوط می‌شوند. در این موارد، روان‌درمانی و دارودرمانی به ترتیب توصیه می‌شود. اما در ارتباط با احساس بی‌معنایی، باید در نظر داشت که این احساس به‌خودی‌خود یک بیماری نیست؛ به جای اینکه نشانه یا علامت نوروژ باشد، به نظر من، این احساس گواهی بر انسانیت فرد است. اما اگرچه این احساس توسط هیچ

عامل بیماری‌زایی ایجاد نمی‌شود، می‌تواند منجر به واکنش‌های بیماری‌زا شود. به سندرم نوروتیک گسترده در نسل جوان توجه کنید: شواهد تجربی فراوانی وجود دارد که نشان می‌دهد سه جنبه این سندرم - افسردگی، پرخاشگری و اعتیاد - ناشی از چیزی است که در معنادرمانی به «خلأ وجودی» یا احساس پوچی و بی‌معنایی نامیده می‌شود.

بدیهی است که هر مورد افسردگی به احساس بی‌معنایی مربوط نمی‌شود، و خودکشی - که گاهی افسردگی به آن منجر می‌شود - همیشه از خلأ وجودی ناشی نخواهد بود. اما حتی اگر هر مورد خودکشی به دلیل احساس بی‌معنایی نباشد، ممکن است انگیزه فرد برای پایان دادن به زندگی‌اش می‌توانست برطرف شود، اگر او از معنا و هدفی که ارزش زندگی کردن دارد، آگاه می‌بود. اگر جهت‌گیری قوی معنایی نقش تعیین‌کننده‌ای در پیشگیری از خودکشی داشته باشد، باید در مواردی که خطر خودکشی وجود دارد چه کرد؟ من به عنوان یک پزشک جوان، ۴ سال در بزرگ‌ترین بیمارستان دولتی

اتریش کار کردم که مسئول بخشی بودم که بیماران به شدت افسرده در آن بستری می‌شدند؛ بیشتر آن‌ها پس از اقدام به خودکشی پذیرش شده بودند.

یک بار محاسبه کردم که باید در طول آن ۴ سال، ۱۲ هزار بیمار را معاینه کرده باشم. این مدت زمان انباشته‌ای از تجربه بود که هنوز هم از آن استفاده می‌کنم؛ هر زمان که با کسی روبه‌رو می‌شوم که مستعد خودکشی است. به چنین فردی توضیح می‌دهم که بیماران بارها به من گفته‌اند چقدر خوشحال‌اند که اقدام به خودکشی موفقیت‌آمیز نبوده است؛ هفته‌ها، ماه‌ها و سال‌ها بعد، به من گفتند که راه‌حلی برای مشکل‌شان، پاسخی برای سوال‌شان و معنایی برای زندگی‌شان پیدا شده است. توضیح من ادامه می‌یابد «حتی اگر اوضاع فقط در یک مورد از هزار مورد، چنین روند خوبی داشته باشد، چه کسی می‌تواند تضمین کند که در مورد شما، روزی، دیر یا زود، این اتفاق نخواهد افتاد؟ اما در درجه اول، شما باید زنده بمانید تا روزی را ببینید که ممکن است این اتفاق بیفتد، بنابراین باید برای دیدن طلوع

آن روز زنده بمانید و از حالا مسئولیت زنده ماندن شما را ترک نمی‌کند.»

در مورد دومین وجه سندرم نوروتیک گسترده - پرخاشگری - اجازه دهید به آزمایشی اشاره کنم که یک بار توسط کارولین وود شریف انجام شد. او موفق شده بود به‌طور مصنوعی پرخاشگری‌های متقابل بین گروه‌های پسران پیشاهنگ ایجاد کند و مشاهده کرد که پرخاشگری‌ها فقط زمانی فروکش کردند که جوانان خود را وقف هدفی جمعی کردند؛ یعنی وظیفه مشترک بیرون کشیدن کالسکه‌ای از گل‌ولای که باید در آن غذا به اردوگاه‌شان آورده می‌شد. بلافاصله، آن‌ها نه تنها به چالش کشیده شدند بلکه همچنین توسط معنایی که باید برآورده می‌کردند، متحد شدند.

در مورد مسئله سوم، اعتیاد، به من یافته‌های ارائه شده توسط آنماری فون فورست‌مایر یادآوری می‌شود که متوجه شد، همان‌طور که آزمایش‌ها و آمارها نشان می‌دهند، ۰ درصد از الکلی‌هایی که مورد مطالعه قرار داده بود، از احساس عمیق بی‌معنایی رنج می‌بردند.

از معتادان مواد مخدر که توسط استنلی کریپنر مورد مطالعه قرار گرفتند، ۱۰۰ درصد اعتقاد داشتند که «همه چیز بی‌معنا به نظر می‌رسد.»

حال به موضوع معنا بپردازیم. در ابتدا، می‌خواهم روشن کنم که درمانگر معنادرمانی، در درجه اول، با معنای بالقوه‌ای سروکار دارد که در تمام موقعیت‌های منفردی که فرد باید در طول زندگی‌اش با آن‌ها روبه‌رو شود، نهفته و خفته است. بنابراین، من اینجا درباره معنای کل زندگی فرد صحبت نمی‌کنم، اگرچه انکار نمی‌کنم که چنین معنای بلندمدتی وجود دارد. برای استفاده از یک قیاس، یک فیلم را در نظر بگیرید: از هزاران هزار تصویر منفرد تشکیل شده است و هر کدام از آن‌ها معنادار هستند و معنایی را حمل می‌کنند، با این حال معنای کل فیلم را نمی‌توان دید تا آخرین توالی آن نشان داده شود. با این حال، ما نمی‌توانیم کل فیلم را بدون درک هر یک از اجزای آن، هر یک از تصاویر منفرد، بفهمیم.

آیا در زندگی هم همین‌طور نیست؟ آیا معنای نهایی

زندگی نیز، اگر اصلاً وجود داشته باشد، فقط در پایان آن، در آستانه مرگ، آشکار نمی‌شود؟ و آیا این معنای نهایی نیز به این بستگی ندارد که آیا معنای بالقوه هر موقعیت منفرد تا حد امکان طبق دانش و باور فرد به واقعیت تبدیل شده است یا خیر؟

و انسان چگونه به جست‌وجوی معنا می‌پردازد؟ همان‌طور که شارلوت بوهرلر بیان کرده است: «تمام کاری که می‌توانیم انجام دهیم، مطالعه زندگی افرادی است که به نظر می‌رسد پاسخ خود را به این سوال که در نهایت زندگی انسان درباره چیست، یافته‌اند، در مقابل کسانی که نیافته‌اند.»

با این حال، علاوه بر چنین رویکرد زندگی‌نامه‌ای، می‌توانیم رویکرد زیست‌شناختی را نیز در پیش بگیریم. معنادرمانی، وجدان را به عنوان یک راهنما تصور می‌کند که در صورت لزوم، جهتی را که باید در یک موقعیت زندگی خاص حرکت کنیم، نشان می‌دهد. برای انجام چنین وظیفه‌ای، وجدان باید معیار سنجشی را به موقعیتی که با آن روبه‌رو هستیم اعمال کند و این

موقعیت باید در پرتو مجموعه‌ای از معیارها، در پرتو سلسله‌مراتبی از ارزش‌ها ارزیابی شود.

با این حال، این ارزش‌ها را نمی‌توان در سطح آگاهانه پذیرفت و اقتباس کرد؛ آن‌ها چیزی هستند که ما هستیم. آن‌ها در طول تکامل گونه ما شکل گرفته‌اند؛ بر گذشته زیستی ما بنا شده‌اند و در عمق زیستی ما ریشه دارند. کنراد لورنتس ممکن است چیزی مشابه در ذهن داشته باشد، وقتی مفهوم یک امر پیشینی زیستی را توسعه داد و وقتی هر دوی ما اخیراً دیدگاه خودم درباره بنیاد زیستی فرایند ارزش‌گذاری را بحث کردیم، او با اشتیاق موافقت خود را ابراز کرد. در هر صورت، اگر یک خودفهمی ارزش‌شناختی پیش‌تاملی وجود داشته باشد، می‌توانیم فرض کنیم که در نهایت در میراث زیستی ما لنگر انداخته است.

همان‌طور که معنادرمانی می‌آموزد، سه مسیر اصلی وجود دارد که از طریق آن‌ها به معنا در زندگی می‌رسیم. اولین مورد با خلق یک اثر یا انجام یک عمل است. دومین مورد با تجربه چیزی یا ملاقات با کسی است؛ به عبارت

دیگر، معنا را می‌توان نه تنها در کار بلکه در عشق نیز یافت. ادیت ویسکوف جولسون در این زمینه مشاهده کرد که «مفهوم معنادرمانی که تجربه کردن می‌تواند به اندازه دستاورد ارزشمند باشد، درمانی است، زیرا برای تاکید یک‌جانبه ما بر دنیای خارجی دستاورد به بهای دنیای درونی تجربه، جبران می‌کند.»

مهم‌تر از همه، راه سوم رسیدن به معنا در زندگی است: حتی قربانی درمانده یک موقعیت ناامیدکننده که با سرنوشتی روبه‌روست که نمی‌تواند تغییر دهد، می‌تواند از خود فراتر رود، می‌تواند از خود فراتر رشد کند و با این کار خود را تغییر دهد. او می‌تواند یک تراژدی شخصی را به یک پیروزی تبدیل کند. باز هم این ادیت ویسکوف جولسون بود که یک بار امیدواری خود را ابراز کرد که معنادرمانی «ممکن است به مقابله با برخی گرایش‌های ناسالم در فرهنگ امروز ایالات متحده کمک کند، جایی که به بیمار غیر قابل درمان فرصت بسیار کمی داده می‌شود تا به رنج خود افتخار کند و آن را به جای تحقیرکننده، والاکننده در نظر بگیرد»

به طوری که «او نه تنها ناراحت است، بلکه از ناراحت بودن نیز شرمنده است.»

برای یک ربع قرن، من بخش عصب‌شناسی یک بیمارستان عمومی را اداره می‌کردم و شاهد توانایی بیمارانم در تبدیل مشکلات‌شان به دستاوردهای انسانی بودم. علاوه بر چنین تجربه عملی، شواهد تجربی نیز در دسترس است که امکان یافتن معنا در رنج را تایید می‌کند. محققان دانشکده پزشکی دانشگاه ییل «تحت تاثیر تعداد اسرای جنگی جنگ ویتنام قرار گرفته‌اند که صریحا ادعا می‌کردند اگرچه اسارت آن‌ها فوق‌العاده استرس‌زا بود - پر از شکنجه، بیماری، سوءتغذیه و حبس انفرادی - با این حال از تجربه اسارت بهره بردند و آن را به عنوان یک تجربه رشد دیدند.»

اما قوی‌ترین استدلال‌ها به نفع «خوش‌بینی تراژیک» آن‌هایی هستند که در لاتین به آن‌ها استدلال‌های شخصی می‌گویند. جری لانگ، برای ذکر یک مثال، گواه زنده‌ای بر «قدرت مقاومت روح انسانی» است. به نقل از گازت تکزارکانا، «جری لانگ از گردن به پایین فلج

شده است. او هنگام وقوع حادثه ۱۷ ساله بود. امروز لانگ می‌تواند با چوب دهانی خود تایپ کند. او از طریق یک تلفن ویژه در دو دوره کالج جامعه حضور می‌یابد. آیفون به لانگ اجازه می‌دهد هم بشنود و هم در بحث‌های کلاسی شرکت کند. او همچنین وقت خود را با خواندن، تماشای تلویزیون و نوشتن سپری می‌کند.» و در نامه‌ای که از او دریافت کردم، می‌نویسد: «من زندگی خود را سرشار از معنا و هدف می‌بینم. نگرشی که در آن روز سرنوشت‌ساز اتخاذ کردم، تبدیل به شعار شخصی من برای زندگی شده است: من گردنم را شکستم، اما آن مرا نشکست. من در حال حاضر در اولین دوره روانشناسی خود در کالج ثبت‌نام کرده‌ام. معتقدم که معلولیت من فقط توانایی من را برای کمک به دیگران افزایش خواهد داد. می‌دانم که بدون رنج، رشدی که به آن دست یافته‌ام غیرممکن می‌بود.»

آیا این به این معناست که رنج برای کشف معنا ضروری است؟ به هیچ وجه. من فقط اصرار دارم که معنا علی‌رغم رنج در دسترس است، مشروط بر اینکه همان‌طور که

در بخش دوم این کتاب ذکر شد، رنج اجتناب‌ناپذیر باشد. اگر قابل اجتناب باشد، کار معنادار این است که علت آن را از بین ببریم، زیرا رنج غیرضروری بیشتر مازوخیستی است تا قهرمانانه. از سوی دیگر، اگر نتوان موقعیتی را که باعث رنج می‌شود تغییر داد، می‌توان همچنان نگرش خود را انتخاب کرد. لانگ انتخاب نکرده بود که گردنش را بشکند، اما تصمیم گرفت اجازه ندهد آنچه برایش اتفاق افتاده بود، او را بشکند.

همان‌طور که می‌بینیم، اولویت با تغییر خلاقانه موقعیتی است که باعث رنج ما می‌شود. اما برتری با «دانستن چگونگی رنج بردن» است. نظرسنجان افکار عمومی اتریش اخیراً گزارش کردند که کسانی که بیشترین احترام را از نظر اکثر افراد مصاحبه‌شده دارند، نه هنرمندان بزرگ و نه دانشمندان بزرگ، نه سیاستمداران بزرگ و نه چهره‌های بزرگ ورزشی، بلکه کسانی هستند که با سربلندی بر سرنوشت سخت خود غلبه می‌کنند.

در پرداختن به جنبه دوم سه‌گانه تراژیک، یعنی گناه،

مایلم از مفهومی الهیاتی که همیشه برایم جذاب بوده است، آغاز کنم. به آنچه راز شرارت (mysterium iniquitatis) نامیده می‌شود اشاره می‌کنم که به نظر من به این معناست که یک جرم در تحلیل نهایی غیر قابل توضیح باقی می‌ماند تا آنجا که نمی‌توان آن را کاملاً به عوامل زیستی، روانی و یا جامعه‌شناختی نسبت داد. توضیح کامل جرم فرد معادل توجیه‌کردن گناه او و دیدن او نه به عنوان یک انسان آزاد و مسئول بلکه به عنوان ماشینی برای تعمیر است. حتی خود مجرم از این رفتار بیزارند و ترجیح می‌دهند برای اعمال خود مسئول شناخته شوند. از یک زندانی که محکومیت خود را در ندامتگاه ایلینوی می‌گذراند، نامه‌ای دریافت کردم که در آن تاسف می‌خورد که «مجرم هرگز فرصتی برای توضیح خود ندارد. مجموعه‌ای از بهانه‌ها به او ارائه می‌شود تا از میان آن‌ها انتخاب کند. جامعه سرزنش می‌شود و در بسیاری موارد سرزنش بر گردن قربانی گذاشته می‌شود.»

علاوه بر این، وقتی با زندانیان در سن کوئنتین صحبت

کردم، به آن‌ها گفتم که «شما مانند من انسان هستید و به عنوان چنین افرادی آزاد بودید که مرتکب جرم شوید، گناهکار شوید. اکنون، با این حال، شما مسئول غلبه بر گناه با فراتر رفتن از آن، با رشد فراتر از خودتان، با تغییر به سمت بهتر شدن هستید.» آن‌ها احساس کردند که درک شده‌اند. و از فرانک ای. دبلیو. یک زندانی سابق، یادداشتی دریافت کردم که بیان می‌کرد «یک گروه معنادرمانی برای مجرمان سابق راه‌اندازی کرده است. ما ۲۷ نفر هستیم و افراد جدیدتر از طریق قدرت همتایان ما از گروه اصلی، از زندان دور می‌مانند. فقط یک نفر بازگشت و او اکنون آزاد است.»

در مورد مفهوم گناه جمعی، من شخصا فکر می‌کنم کاملاً ناعادلانه است که یک فرد را برای رفتار فرد دیگر یا یک گروه از افراد مسئول بدانیم. از پایان جنگ جهانی دوم، من از بحث علنی علیه مفهوم گناه جمعی خسته نشده‌ام. گاهی اوقات، با این حال، حیل‌های آموزشی زیادی لازم است تا مردم را از خرافات‌شان جدا کنیم. یک زن آمریکایی یک بار با سرزنش مرا مخاطب قرار

داد، «چطور می‌توانید هنوز برخی از کتاب‌های خود را به آلمانی، زبان آدولف هیتلر، بنویسید؟» در پاسخ، از او پرسیدم آیا در آشپزخانه‌اش چاقو دارد و وقتی پاسخ داد که دارد، متعجب و شوکه شدم و فریاد زدم «چگونه می‌توانید هنوز از چاقوها استفاده کنید پس از اینکه بسیاری از قاتلان از آن برای چاقو زدن و قتل قربانیان خود استفاده کرده‌اند؟» او دیگر به نوشتن کتاب‌هایم به زبان آلمانی اعتراض نکرد.

جنبه سوم سه‌گانه تراژیک به مرگ مربوط می‌شود. اما به زندگی نیز مربوط می‌شود، زیرا در هر زمان، هر یک از لحظاتی که زندگی از آن‌ها تشکیل شده است در حال مردن است و آن لحظه هرگز تکرار نخواهد شد. با این حال، آیا این گذرابودن یادآوری نیست که ما را به چالش می‌کشد تا بهترین استفاده ممکن را از هر لحظه زندگی‌مان بکنیم؟ قطعاً چنین است و از این رو دستور من: طوری زندگی کنید که گویی برای بار دوم زندگی می‌کنید و بار اول به همان اشتباهی عمل کرده‌اید که اکنون در آستانه انجام آن هستید.

در واقع، فرصت‌های عمل درست، پتانسیل‌های تحقق معنا، تحت تاثیر برگشت‌ناپذیری زندگی ما قرار دارند. اما تنها پتانسیل‌ها چنین تاثیری می‌پذیرند. زیرا به محض اینکه از فرصتی استفاده کرده‌ایم و معنای بالقوه‌ای را به واقعیت تبدیل کرده‌ایم، این کار را یک بار و برای همیشه انجام داده‌ایم. آن را به گذشته منتقل کرده‌ایم که در آن به‌طور ایمن تحویل داده شده و سپرده شده است. در گذشته، هیچ چیز به‌طور غیر قابل بازیابی از دست نمی‌رود، بلکه برعکس، همه چیز به‌طور برگشت‌ناپذیر ذخیره و گنجینه می‌شود. مسلماً مردم تمایل دارند فقط مزرعه‌های کاه‌گذرا را ببینند اما انبارهای پر گذشته را نادیده می‌گیرند و فراموش می‌کنند که در آن‌ها محصول زندگی‌شان را برده‌اند: کارهای انجام شده، عشق‌های ورزیده شده، و در آخر اما نه کم‌اهمیت‌تر، رنج‌هایی که با شجاعت و کرامت از آن‌ها گذشته‌اند.

از این موضوع می‌توان دید که دلیلی برای ترحم به سالخوردگان وجود ندارد. در عوض، جوانان باید به آن‌ها حسادت کنند. درست است که سالخوردگان

فرصت‌ها و امکاناتی در آینده ندارند. اما آن‌ها بیش از آن دارند. به جای امکانات در آینده، آنها واقعیت‌هایی در گذشته دارند؛ پتانسیل‌هایی که به واقعیت تبدیل کرده‌اند، معنای‌ای که تحقق بخشیده‌اند، ارزش‌هایی که به واقعیت تبدیل کرده‌اند و هیچ چیز و هیچ‌کس هرگز نمی‌تواند این دارایی‌ها را از گذشته حذف کند.

با توجه به امکان یافتن معنا در رنج، معنای زندگی، حداقل به‌طور بالقوه، یک معنای بی‌قیدوشرط است. این معنای بی‌قیدوشرط، با ارزش بی‌قیدوشرط هر شخص موازی است. این همان چیزی است که کیفیت پاک‌نشدن کرامت انسان را تضمین می‌کند. همان‌طور که زندگی تحت هر شرایطی، حتی بدترین شرایط، به‌طور بالقوه معنادار باقی می‌ماند، ارزش هر فرد نیز با او می‌ماند و این به‌دلیل آن است که بر ارزش‌هایی استوار است که او در گذشته به واقعیت تبدیل کرده است و به سودمندی که ممکن است در حال حاضر حفظ نکند، وابسته نیست.

به‌طور خاص‌تر، این سودمندی معمولاً بر حسب عملکرد

به نفع جامعه تعریف می‌شود. اما جامعه امروز با جهت‌گیری موفقیت مشخص می‌شود و در نتیجه افرادی را که موفق و خوشحال هستند تحسین می‌کند و به‌ویژه جوانان را تحسین می‌کند. این ارزش همه کسانی را که به‌گونه‌ای دیگر هستند نادیده می‌گیرد و با این کار تفاوت قاطع بین ارزشمندبودن در مفهوم کرامت و ارزشمندبودن در مفهوم سودمندی را مبهم می‌کند.

اشتباه گرفتن کرامت انسان با سودمندی صرف، از سردرگمی مفهومی ناشی می‌شود که به نوبه خود ممکن است به پوچ‌گرایی معاصر که در بسیاری از محیط‌های دانشگاهی و بسیاری از کاناپه‌های تحلیلی منتقل می‌شود، برگردد. حتی در محیط تحلیل‌های آموزشی نیز چنین القایی ممکن است رخ دهد. پوچ‌گرایی ادعا نمی‌کند که هیچ چیز وجود ندارد، بلکه بیان می‌کند که همه چیز بی‌معناست. جورج ای. سارجنت حق داشت وقتی مفهوم «بی‌معنایی آموخته‌شده» را مطرح کرد. او خود درمانگری را به یاد آورد که گفت «جورج، باید بفهمی که دنیا یک شوخی است. عدالتی وجود ندارد،

همه چیز تصادفی است. فقط وقتی این را بفهمی، خواهی فهمید که چقدر احمقانه است که خودت را جدی بگیری. هیچ هدف بزرگی در جهان وجود ندارد. فقط همین است. هیچ معنای خاصی در تصمیمی که امروز درباره نحوه عمل می‌گیری، وجود ندارد.»

نباید چنین انتقادی را تعمیم داد. در اصل، آموزش ضروری است، اما اگر چنین است، درمانگران باید وظیفه خود را در ایمن‌سازی کارآموز در برابر پوچ‌گرایی ببینند، نه تلقیح او با بدبینی که مکانیسم دفاعی در برابر پوچ‌گرایی خودشان است. معنادرمانگران حتی ممکن است با برخی از الزامات آموزش و مجوزی که توسط سایر مکاتب روان‌درمانی تعیین شده است، مطابقت داشته باشند.

به عبارت دیگر، در صورت لزوم می‌توان با گرگ‌ها زوزه کشید، اما هنگام انجام این کار، باید گوسفندی در لباس گرگ بود. نیازی نیست نسبت به مفهوم اساسی انسان و اصول فلسفه زندگی ذاتی در معنادرمانی نادرست بود. چنین وفاداری با توجه به این واقعیت

که در طول تاریخ روان‌درمانی، هرگز مکتبی به اندازه معنادرمانی غیرجزمی نبوده است، دشوار نیست. در اولین کنگره جهانی معنادرمانی (سن دیگو، کالیفرنیا، ۸-۶ نوامبر ۱۹۸۰) من نه تنها برای انسانی‌سازی مجدد روان‌درمانی بلکه برای آنچه «رهایی معنادرمانی از مرشدسازی» نامیدم، استدلال کردم. علاقه من در پرورش طوطی‌هایی که فقط «صدای استادشان» را تکرار می‌کنند نیست، بلکه در انتقال مشعل به «ارواح مستقل و مبتکر، نوآور و خلاق» است.

زیگموند فروید یک بار اظهار داشت «بگذارید تعدادی از متنوع‌ترین افراد را به طور یکسان در معرض گرسنگی قرار دهیم. با افزایش نیاز ضروری گرسنگی، تمام تفاوت‌های فردی محو خواهد شد و به جای آن، بیان یکنواخت یک نیاز برآورده‌نشده ظاهر خواهد شد.»

خدا را شکر، زیگموند فروید از شناخت اردوگاه‌های اسارت از درون در امان ماند. آزمودنی‌های او روی کاناپه‌ای طراحی‌شده در سبک مجلل فرهنگ ویکتوریایی، دراز می‌کشیدند، نه در کثافت آشویتس. در آنجا،

«تفاوت‌های فردی» محو نشدند بلکه برعکس، افراد متفاوت‌تر شدند؛ مردم نقاب از چهره برداشتند، هم خوک‌ها و هم قدیسان و امروز دیگر نباید از استفاده از واژه «قدیسان» تردید کنید. به پدر ماکسیمیلیان کولبه فکر کنید که در آشویتس گرسنه نگه داشته شد و سرانجام با تزریق اسید کاربولیک به قتل رسید و در سال ۱۹۸۳ به مقام قدیسی رسید.

ممکن است متمایل باشید مرا به خاطر ذکر نمونه‌هایی که استثنای قاعده هستند، سرزنش کنید. «اما همه چیزهای برجسته به همان اندازه که کمیاب‌اند، دشوارند» آخرین جمله اخلاق اسپینوزاست. البته می‌توانید بپرسید که آیا واقعا نیاز داریم به «قدیسان» اشاره کنیم؟ آیا فقط اشاره به افراد شریف کافی نیست؟ درست است که آن‌ها اقلیت را تشکیل می‌دهند، با این حال من در این امر چالش واقعی برای پیوستن به اقلیت می‌بینم. زیرا جهان در وضعیت بدی است، اما همه چیز بدتر خواهد شد، مگر اینکه هر یک از ما بهترین تلاش خود را انجام دهد.

پس، بیاییم هوشیار باشیم؛ هوشیار به دو معنا:
از زمان آشویتس می‌دانیم انسان به چه کاری قادر است
و از زمان هیروشیما می‌دانیم چه چیزی در خطر است.

درباره نویسنده

ویکتور ای. فرانکل استاد اعصاب و روان‌پزشکی در دانشکده پزشکی دانشگاه وین و استاد برجسته معنادرمانی در دانشگاه بین‌المللی ایالات متحده است. او بنیان‌گذار مکتب معنادرمانی که به‌عنوان مکتب سوم روان‌درمانی وین شناخته می‌شود - پس از روانکاوی فروید و روانشناسی فردی آدلر - به شمار می‌رود. دکتر فرانکل که در سال ۱۹۰۵ متولد شد، مدارک دکترای پزشکی و دکترای فلسفه را از دانشگاه وین دریافت کرد. او در طول جنگ جهانی دوم، سه سال از عمر خود را در اردوگاه‌های اسارت مانند آشویتس و داخائو گذراند. او نخستین بار در سال ۱۹۲۴ مقاله‌ای در مجله بین‌المللی روانکاوی منتشر کرد و از آن زمان تاکنون ۲۷ کتاب به رشته تحریر درآورده است که به ۱۹ زبان از جمله ژاپنی و چینی ترجمه شده‌اند. فرانکل استاد

مهمان در دانشگاه‌های هاروارد، دو کوئنسه و متدیست جنوبی بوده و از دانشگاه‌هایی چون دانشگاه لویولا در شیکاگو، کالج اچکلیف، کالج راکفورد، کالج مانت مری و همچنین از دانشگاه‌هایی در برزیل، ونزوئلا و آفریقای جنوبی، مدارک افتخاری دریافت کرده است. او تا کنون ۵۲ تور سخنرانی در ایالات متحده داشته و سخنران مهمان در دانشگاه‌های سراسر جهان بوده است. دکتر فرانکل همچنین ریاست انجمن پزشکی اتریش برای روان‌درمانی را بر عهده دارد و عضو افتخاری آکادمی علوم اتریش است.

پایان