

● نوشته‌ی دکتر مارتین ارن

● ترجمه‌ی امیر زمانی

زندگی نامه و چند شعر از آن سکستون چرا چیزی نمی‌نویسی؟

آن سکستون سال ۱۹۲۸ در شهر نیوتون در ایالت ماساچوست به دنیا آمد. در ۱۹۴۸ ازدواج کرد. سکستون در طول زندگی چندین بار دچار ناراحتی‌های روانی شد که بعدها افسردگی را نیز به دنبال داشتند. پس از بروز ناراحتی دوم بود که وی در بیمارستان «گلن ساید» با دکتر «مارتین ارن» آشنا می‌شود. دکتر ارن او را به شاعری ترغیب می‌کند و «آن» هم به تشویق او در کارگاه شعر «جان همز» نام نویسی می‌کند. از این پس رشد و موفقیت او فزونی می‌گیرد و اشعارش در نشریاتی چون نیویورکر، نشریه‌ی هارپر و... منتشر می‌شود. در اواخر دهه‌ی ۶۰ و ۷۰ میلادی بیماری وی بر کارش نیز تأثیر می‌گذارد. در این سال هاست که وی همکاری با یک گروه موسیقی به نام «آن سکستون و امثال او» را آغاز می‌کند تا بر روی برخی از سروده‌هایش آهنگ بگذارند. در ۱۹۶۷ برای سومین منظومه‌ی اشعارش «زندگی یا مرگ» برنده‌ی جایزه‌ی پولیتزر می‌شود. در ۴ اکتبر ۱۹۷۴ حین صرف ناهار با ماکسین کومین و در حالی که مشغول مرور آخرین کتابش - جدال با خدای خدای بدون نوشتن هیچ یادداشتی و یا اختطاری به گاراژ خانه اش می‌رود و اتومبیل اش را روشن می‌کند و بدین صورت با مسمومیت گاز دی‌اکسید کربن به زندگی خود پایان می‌دهد.



کتاب شناسی :

- به سوی تیمارستان و نیمه راه بازگشتن (۱۹۶۰)
- همه ی زیبارویان من (۱۹۶۲)
- زندگی یا مرگ (۱۹۶۶)
- اشعار عاشقانه (۱۹۶۹)
- دگرگونی (۱۹۷۱)
- کتاب حماقت (۱۹۷۲)
- مرگ دفترها (۱۹۷۴)
- جدال با خدا (۱۹۷۵)
- شماره ی ۴۵ خیابان بخشش (۱۹۷۶)
- سروده هایی برای دکتر ایگرگ (۱۹۷۸)

پیش گفتار کتاب زندگی نامه ی آن سکستون

نخستین جلسه ی درمانی آن سکستون به خوبی در یادم مانده است ، توصیف های روشن و در عین حال تلخ و غم انگیز او و اظهار ناتوانی اش از در پیش گرفتن زندگی دلخواه اش را نیز به یاد دارم . درمانده بود و پشیمان از آن که نتوانسته مادر و همسر خوبی باشد و فرزندان اش را از خود رانده است ، هر چند که می گفت واقعاً از نگهداری آنان عاجز است . بسیار دوستار خانواده و فرزندان اش بود ، اما قادر نبود این نقش را به درستی ایفا کند . با تمام وجود می کوشید با تقلید از مادران و همسران سر به زیر سال های دهه ی ۱۹۵۰ چون آنان زندگی کند ؛ این اما ، کاری فراتر از توان وی بود .

از آن جایی که همیشه باور داشتم پی بردن به منشاء مشکلات روحی بیمار به اندازه ی جامعه ستیزی او اهمیت دارد ، به جست و جوی منشاء درد و هدف هایی که در زندگی داشت پرداختم . زود ازدواج کرد و به سختی دوره ی دبیرستان را تمام کرد . همواره سرخورده از آن بود که نتوانسته است آموزش رسمی و منظم داشته باشد ؛ این خود حس بی کفایتی و ناکارآمد بودن را به وی تلقین می کرد . برای من حتا بیان این مسأله که تا چه حد حس بی ارزش بودن در او جاری بود بسیار دشوار است . خود را خالی از هر گونه توان یا ویژگی مثبت می دید . روشن بود که در مورد او صحبت کردن از هدف و آرمان راهی نبود که با تکیه بر آن بتوان به شناخت جنبه های مثبت درونی رسید . اول کار از او خواستم که مهارت های خود را تقویت کند ، مثلاً تجربه های خود را بنویسد تا بتواند به سایر بیماران نیز کمک کند . این حرف سخت در دل اش نشست و بی این که نا امید شود و یا دعوت ام را رد کند پذیرفت که روی این مسأله همکاری کنیم . کمک به « آن » برای شناخت خویشتن خود و شناخت خود چندان ساده نبود . ماه ها گذشت تا توانستم درباره ی امکان ادامه ی تحصیل اش با او به گفت و گو بنشینم .

او حالا دیگر می توانست دست کم درباره ی تحصیل صحبت کند ، اما ترس او از بیگانگان مانع از آن شد که بتواند برای پی گیری تحصیلات و آموزش رسمی تلاش کند . در آن زمان خود او به پیشنهاد اولیه و تا حدودی غیر متکلفانه ی من که به او گفته بودم « چرا چیزی نمی نویسی ؟ » پاسخ داد و از آن پس شعر هایش را به جلسه های درمانی می آورد .

در آغاز شعرهای او نیاز به دستکاری داشت، با این حال همه‌ی آن‌ها دارای قدرت ارتباطی بسیار زیادی بود و نیز نشان از توانایی ذاتی او داشت که من و «آن» می‌توانستیم درباره‌ی آن‌ها با هم گفت‌وگو کنیم؛ طرحی جهت دار که «آن» می‌توانست با توجه به آن، بنای تازه‌ای را در زندگی‌اش پی‌ریزی کند. تنها از طریق نوشتن بود که وی می‌توانست دردش را توصیف کند. از سردرگمی‌اش بگوید و از دیده‌هایش حرف بزند. این خود، می‌توانست عامل ایجاد اعتماد به نفس در وی باشد و به وجود آورنده‌ی انگیزه‌ای که به مدد آن بتواند با شرکت در کارگاه‌های شعر این هدف را دنبال کند. وی توانست با بهره‌گیری از انتقادهای و بازخوردهایی که در این نشست‌ها به دست آورده بود کارش را بهبود بخشد، که برای یک شاعر تازه کار موفقیت بسیار نادری است. زمانی که «آن» به یقین دریافت که استعداد شعر گفتن دارد دیگر نتوانست دل از آن برکند. شعر نیروی پیش برنده‌ای برایش شده بود.

حالا دیگر دوره‌ای ناهموار و نیروبخش در زندگی «آن» آغاز شده بود؛ کم‌کم دست و پنجه نرم کردن با مسائل و مشکلات عملی، سازگاری، تسلیم و تسلیم دوباره؛ پس بازنگری و بازنویسی را شروع کرد. سرانجام توانست با همتایان خود و نیز آموزگاران تماس بگیرد که نخستین کسانی بودند که او خارج از نشست‌های درمانی ارتباط با آن‌ها را آغاز کرده بود. با وجود این که وی در زمزه‌ی نخستین بیماران دراز مدت من بود، تجربه‌ی من در آن زمان و تاکنون نشان می‌دهد که هر چه بیماری فرد شدیدتر باشد اهمیت همکاری بیمار و درمان‌گر و نیز فعالیت آنان بر روی یک طرح مشترک بیش‌تر است. در این صورت است که شخص از طریق کار انجام شده می‌تواند به درک بهتری از خویشتن خود برسد. اگر بیمار بتواند وارد فعالیتی شود که معنای خود را از محیط خارج از نشست‌های درمانی می‌گیرد در آن صورت حل سایر مشکلاتی که باید درباره‌ی آن‌ها در این نشست‌ها بحث کرد در دنیای بیرون او انجام می‌شود.

در ابتدا وقتی که پس از زاده شدن دومین فرزندش نیازمند کمک بود به بیماری افسردگی پس از زایمان مبتلا شد. زمانی که من در اوت سال ۱۹۵۶ برای نخستین بار او را در یک نشست درمانی در بیمارستان دیدم یک سال از تولد فرزندش می‌گذشت و افکار و رفتارش پس از تشخیص‌های اولیه چندان دارای ثبات نبود. وقتی «آن» را شناختم، دریافتم که رفتارش علائم یک بیمارست که مبتلا به آشفتگی فکری است. خوش‌بختانه به طور اتفاقی به من گفت که بیش‌تر وقت خود را با دو بیمار شیزو فرینیک می‌گذراند و بنابراین فهمیدم که تمایل دارد حالت این بیماران را که دائماً با آن‌ها در ارتباط است به خود گیرد. در واقع به دلیل چنین تمایلی بیش‌تر دقت می‌کردم که بیش‌تر از این وی را در محیط بیمارستان نگه ندارم. بیم آن داشتم که علائم بیماران دیگر را جذب کند. حین کار با او مشخص شد که علاوه بر تمایل وی به جذب علائم و خلق و خوی بیمارانی که بر او تأثیر می‌گذارند، وی دچار مشکل شدید حافظه نیز هست. در حالی که خود ما تا حدود زیادی در آنچه به یاد می‌آوریم گزینشی عمل می‌کنیم، گزینشی عمل کردن «آن» بسیار افراطی بود؛ به گونه‌ای که به این دلیل و سایر دلایل روشن بود وضعیت او همان حالتی است که به طور سنتی آن را هیستریک می‌نامند.

مشکل جدی حافظه‌ی «آن» سرانجام درمان وی را به بن بست کشاند؛ یعنی با وجود این که در هر نشست او می‌توانست در طول مرحله‌ی مداوا مؤثر عمل کند، در طول دوره‌ای چند ماهه نشان داد که هر نشست درمانی برای او دارای آغاز، میان و انجام بوده است که هم به بیمار و هم به درمان‌گران این حس را می‌دهد که کاری هدف‌مند انجام گرفته است. با این وجود، پس از بازگشت به کارهای

انجام شده در نشست‌های پیشین، در می‌یابم که هر جلسه تنها صرف توصیف شده و پیشرفت بسیار اندکی در نشست‌های درمانی صورت گرفته است. به بیان دیگر، اگرچه «آن» با شور فراوان کار می‌کرد ولی دوره‌ی درمانی تا حدودی از پیشرفت باز ماند.

بار اول سعی کردم با یادداشت برداشتن جامع به ضعف حافظه‌ی او کمک کنم تا این که بتوانم راحت‌تر به وی کمک کنم نکته‌های مهم نشست‌های پیشین را به یاد آورد تا از این طریق بتوانیم حس پیوستگی میان نشست‌ها را برقرار کنیم. پس از چندین بار شروع ناموفق متوجه شدم لازم است خود «آن» هم نسبت به یادآوری آنچه با هم انجام می‌دهیم پاسخ‌گو باشد. به بیان دیگر، وظیفه‌ی من نبود که به یادآوری آنچه در نشست‌های پیشین گذشته بود پردازم؛ این کار خود او بود.

با هم تلاش کردیم راهی برای حل مشکل فراموشی «آن» بیابیم. سعی کردم «آن» را مجبور کنم که یادداشت‌های مشروحه‌ی از هر نشست بردارد، اما این کار مانع روند درمان می‌شد. بعد من پیشنهاد کردم که بهتر است گفت‌وگوهای هر نشست را بر روی نوار ضبط کنیم و به او گفتم وظیفه‌ی او است که آنچه را در هر نشست روی داده است گوش کند و مرور کند. بعد مشخص شد این خود او است که تمایل زیادی به فراموش کردن رویدادهایی دارد که در نشست پیشین اتفاق افتاده است. به علاوه پیامدهای آگاه کردن او نسبت به آن چه او به یاد می‌آورد با آن چه واقعاً روی داده بود، هم نداشت.

اول نشست را روی نوار ضبط می‌کردیم و بعد از وی می‌خواستیم تا یادداشت‌های جامعی درباره‌ی هر آنچه از نشست‌ها به یاد می‌آورد بنویسد. روز بعد به مطب می‌آمد و منشی من نوار را داخل ضبط صوت می‌گذاشت و او را تنها می‌گذاشت تا به نوار گفت‌وگوهای نشست پیشین گوش دهد. از او می‌خواستیم تفاوت بین آنچه به خاطر دارد، یادداشت‌هایی را که برداشته و نیز آنچه در نوار ضبط شده است، بنویسد. در ابتدا «آن» باید پیش از به خاطر آوردن آنچه در نشست‌های پیش روی داده بود دوباره به نوار گوش دهد. این روش برای او بسیار خسته‌کننده بود، اما تأثیر آن بسیار ژرف بود. برای نخستین بار در طول زندگی‌اش توانسته بود به یاد بیاورد چرا از گفته‌های کسی آزرده خاطر شده است و یا چرا از دست من عصبانی است. به بیان دیگر، «آن» می‌توانست واقعاً آنچه را که در نشست‌های پیشین گذشته بود به یاد بیاورد و از آن باخبر شود، در حالی که قبلاً تنها تکه‌هایی از آن رویدادها را، آن هم به صورت نادرست، به یاد می‌آورد. نمی‌خواهم روی پیامدهای سازنده‌ی این کارها، ضبط نوار و یادداشت برداری که به تقویت حافظه‌ی وی کمک کرد و نیز به بهبود فراگرد درمان منجر شد، بیش از حد تاکید کنم. اگر بخواهم منصفانه قضاوت کنم باید بگویم که این روش کمی بعد برای خود من هم دردسر ساز شد، چرا که «آن» می‌توانست خطاها و فراموشی‌های مرا هم تصحیح کند. این خود تجربه‌ای بی‌نظیر برای «آن» بود که بیشتر می‌خواست درباره‌ی آنچه در طول درمانش روی داد بداند تا درباره‌ی آنچه درمانگرش انجام می‌داد. این مسأله باعث ایجاد رابطه‌ای بهتر از گذشته میان ما و نیز عاملی برای ایجاد یک همکاری واقعی شد که طی آن وی به دیدگاه‌های مهم‌تری دست می‌یافت و آن‌ها را با من قسمت می‌کرد. بنابراین خودشناسی وی آن قدر پیشرفت کرده بود که می‌توانست مراقب رفتارهای خود و دیگران باشد؛ در حالی که هنگام درمان، تمامی برگه‌ها در دست درمانگر است در مورد «آن» خود بیمار بود که همه چیز را درباره‌ی آنچه در طول درمان می‌گذشت، می‌دانست و حتا بیش از درمانگر نیز آگاهی داشت. در واقع «آن» گامی مهم به پیش گذاشته بود و نخستین کسی بود که به من نشان داد در اشتباهم.

«آن» با گوش دادن و تحمل کردن درد و عصبانیت خود در نوارها و با افزایش توان بردباری در برابر رویدادهای عاطفی که برایش اتفاق می افتاد اندک اندک یاد گرفت که بسیاری از افراد مشکل دار، خواهان راهنمایی و ریزنی او هستند. در حقیقت به خود می بالید که توان کمک به همدردانش را دارد. زمان بسیار زیادی را صرف پاسخ دادن به نامه های بیگانگان می کرد و بی شک بسیاری از آن ها نیز کمک می کرد. با این که وی در مدت زمانی کوتاه به شاعری حرفه ای تبدیل شد، هرگز از اهمیت اشعارش بر زندگی خوانندگان غافل نشد.

وقتی پروفسور «دایان میدل بروک» درخواست مصاحبه برای گفت و گو درباره ی نشست هایم با «آن» کرد، برایم از هر چیزی مهم تر تلاش «آن» به ویژه در نوشته هایش در خصوص کمک به دیگران بود. با این که تردید بسیاری درباره ی بحث پیرامون تمامی جنبه های درمانی که هشت سال طول کشید داشتم، ولی از طرف دیگر می دانستم که خود «آن» خواسته بود این تجربه ها را با دیگران قسمت کند؛ همان طور که در شعرش چنین کرده بود تا بقیه ی بیماران و درمانگران از آن ها بیاموزند. پس از تامل و بررسی بسیار و پس از آن که اطمینان یافتم خانواده ی «آن» نیز نسبت به این مسأله نظر مثبت دارند، به پروفسور میدل بروک اجازه دادم از نوارها و پروژه های پزشکی ام که شامل اشعار چاپ نشده ی «آن» بود استفاده کند. چون دلم می خواهد به دیگران کمک کنم در این جا نظریه ای را مطرح می کنم که به باور من در مرگ نابهنگام «آن» مؤثر بود. بخشی از زندگی «آن» هنوز به روشنی مشخص نشده است. این بخش تمایل وی برای کم حرف بودن و در خود فرو رفتن و نوعی خلسه ی خود خواسته است؛ خلسه ای که می توانست چندین دقیقه و یا ساعت ها ادامه داشته باشد، حتا در موارد معدودی روزها به طول انجامد. معمولاً «اپیزود» در خود بودن توسط درمانگری که با علائم بیماری آشنا باشد به راحتی قابل رفع است، اما در نشست های درمانی و خارج از آن ها این مشکل «آن» ادامه داشت. وقتی بسیار عصبانی بود در خود فرو می رفت و به هیچ پرسشی پاسخ نمی داد. نشست های درمانی باعث کاهش چنین رویدادهایی شد، اما این حالت در وی هرگز از بین نرفت. از سوی دیگر، «آن» علاقه ی بسیار زیادی به مرگ داشت و به نظر می رسید که برخی حالت های در خود فرو رفتن را برای تقلید از حالت مردگان استفاده می کند و شاید همین حالت بود که فکر خودکشی را از سرش بیرون می کرد. به هر حال وقتی رابطه ی او با تعداد زیادی از دوستانش کم می شد و اگر در دوره ای به سر می برد که در آن مرگ برایش جذاب می شد، همیشه این خطر وجود داشت که به جای این که ادای مردن را در بیاورد ترجیح دهد خود بمیرد. شوربختانه پیوند «آن» با بسیاری از افراد، به ویژه شوهرش، در اثر یک رشته رویداد کم شد که این رویدادها همزمان با نقل مکان من از بوستون به فیلادلفیا آغاز شد.

وقتی تصمیم گرفتم هاروارد را ترک کنم تا برای مطالعات بیش تر به انستیتو روان پزشکی تجربی بیایم، من و «آن» هر دو این بخت را داشتیم که چندین ماه با هم کار کنیم و این پیش از آن بود که او به یک درمانگر دیگر در بوستون مراجعه کند. در آن زمان در بسیاری از زمینه ها و فعالیت ها پیشرفت کرده بود، با این وجود باز هم نیاز به کمک های درمانی داشت. او دیگر شاعر سرشناسی شده بود که دو مجموعه شعرش به چاپ رسیده بود و یک نمایشنامه نیز نوشته بود. نزدیک بود جایزه ی «پولیتزر» را ببرد و از سوی محافل آکادمیک پذیرفته شود و این هدف اصلی او شده بود. نکته ای که به همین اندازه مهم است این واقعیت است که آن زمان رابطه اش با همسرش «کایو» خیلی خوب شده بود و از طریق فروش کتاب هایش درآمد کافی به دست می آورد که مقداری از آن را پس انداز کرد تا برای گشت و شکار

به آفریقا بروند. این آرزوی دیرینه‌ی همسرش بود.

برای من این نکته همیشه روشن بود که همسر «آن» بخش مهمی از زندگی او را تشکیل می‌دهد. این مسأله زمانی روشن شد که «آن» عنوان کرد هر زمان «کایو» برای سفری کاری می‌رود حال او بدتر می‌شود. با این وجود بسیاری از یافته‌های درمانی من طی سال‌های ۱۹۶۴ تا ۱۹۵۶ نشان می‌دهد که سلامت عاطفی «آن» کاملاً در گرو حمایت‌هایی بود که از طریق همسرش و افرادی که به آنان علاقه‌مند بود نسبت به او می‌شد. وقتی من بوستون را ترک کردم طوری برنامه‌ریزی کردم که یک بار در ماه برای پی‌گیری وضعیت بیمارانم و دیدن آن‌ها بازگردم. این کار تا سال‌ها ادامه یافت. برای «آن» مراجعه به یک درمانگر دیگر برای ادامه‌ی برنامه‌های درمانی ضروری بود، اما من هم در طول سفرهایم به بوستون با او دیدار می‌کردم. هر چند «آن» در ابتدای کار با درمانگر تازه بسیار پیشرفت کرد، اما این قرارداد درمانی به دلیل تغییر در روابط این دو غیر قابل دفاع شده بود. متأسفانه این تغییر بر رابطه‌ی حیاتی او و همسرش نیز تأثیر گذاشته بود که این مسأله «آن» را از یک حمایت میان فردی اساسی محروم کرد.

در همین گیر و دار بود که دیدارهای من و او ادامه یافت و من توانستم به او کمک کنم تا یک درمانگر جدید پیدا کند. سرانجام او تصمیم گرفت به یک درمانگر زن مراجعه کند. شوربختانه این پزشک تازه به او گفت که فقط در صورتی می‌تواند او را معالجه کند که دیدارهایش را با من به کلی قطع کند، چرا که به باور وی این رابطه می‌توانست روی درمان تأثیرگذار باشد. به این ترتیب «آن» یک حامی دیگر را نیز از دست داد و این مسأله توان وی را برای تحمل یک ضربه‌ی جدی درمانی از او گرفت. اندک زمانی پس از آن وی از همسرش جدا شد. با این که من خود را ملزم کرده بودم که در رهنمودهای تازه‌ی درمانی وی دخالت نکنم، در سال آخر زندگی‌اش با من تماس گرفت و گفت که به زودی برای خوانش یکی از آثارش به کتابخانه‌ی عمومی فیلادلفیا می‌آید و امیدوار است که مرا هم ببیند. من هم انتظار دیدن‌اش را داشتم ولی او هرگز به وعده‌اش وفا نکرد. با تأسف باید بگویم که اگر در طول مدت درمان تشویق می‌شد کار خلاقانه‌اش را که آن قدر برای او و دیگران با اهمیت بود ادامه دهد، «آن سکستون» امروز زنده بود.

• Anne sexton: A biography by Diane Middlebrook, published by Mufflin company, 1991.

آن گونه که نوشته شد

زمین، زمین

چرخ و فلک را می‌رانی

به سوی فنا

به سوی ریشه

اقیانوس‌هایت از غلظت، نان خورشتی را مانندند

در غارهایت فاسد می‌شوند

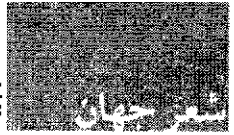
داری مثل مستراح می شوی
درختانت صندلی‌هایی در هم پیچیده را مانند
گل‌هایت در آینه هاشان می نالند
و خورشیدی آرزو می کنند که نقاب بر چهر ندارد.
ابرهایت سپید پوشند
می خواهند راهبه شوند
و آسمان را دعای نه روزه بخوانند.
یرقان آسمان را زرد کرده است
و رگ‌هایش به رودخانه‌ها می ریزد
جایی که ماهیان زانو می زند
تا مو و چشمان بز را فروبلعند
بگذار بگویم جهان در حال خفگی ست
و من هر شب در بستم
صدای بیست جفت کفش‌ام را می شنوم
که درباره اش حرف می زنند
و ماه زیر کلاه خود سیاه‌اش
هر شب از آسمان بیرون می افتد
و دهان سرخ گوسنه‌اش را او می گشاید
تا زخم‌های مرا بمکد.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

بعد از آوشویتس

خشم
سیاه چون چنگک
مرادر برمی گیرد.
هر روز
هر نازی
راس ساعت ۸ صبح کودکی را گرفت
و برای ناشتایی
در ماهی تابه بریانش کرد.

و مرگ با چشمی سهل انگار به نظاره اش می نشیند
و بی خیال چرک زیر ناخن اش را تمیز می کند



انسان ابلیس است ،

فریاد می زنم .

انسان گلی است

که بایدش سوزاند

فریاد می زنم .

انسان

پرنده ای ست از لجن سرشار

فریاد می زنم .

و مرگ با چشمانی سهل انگار

نشیمنش را می خاراند .

انسان با انگشتان صورتی رنگ پاهایش

با آن پنجه های جادویی اش

معبد نیست

مستراحی ست بر سر راهی

فریاد می زنم .

نگذارید دیگر فنجان چایش را بلند کند

نگذارید دیگر بار کتابی بنویسد

نگذارید دیگر بار کفش اش را به پا کند

نگذارید چشمانش را در شبی آرام در ماه ژوئیه

بر آسمان بدوزد

هرگز

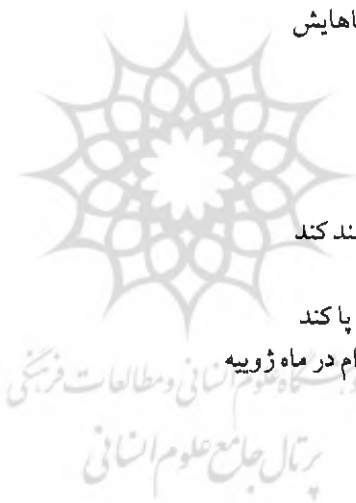
هرگز

هرگز

هرگز

هرگز

این ها را به تمامی فریاد می زنم .



پرتال جامع علوم انسانی و مطالعات فرهنگی