

داغ‌های تازه‌شده و ترومای (روان‌زخم) میان‌نسلی را بشنویم.

حنیفرضا جابری‌پور

مشاور ارشد «بنیاد کودک استرالیا» و دانشجوی دکتری در دانشکده‌ی آموزش در دانشگاه موناخ، ملبورن، استرالیا

درخواست می‌کنم این نوشته را یا نخوانید، یا تا انتها بخوانید.

حوادث تلخ روزهای گذشته که دنیا را تکان داد، دل‌های ایرانیان زیادی را هم به شکل‌های گوناگون و البته متضاد تکان داد. عصب‌شناسان امروزه بهتر می‌دانند آنچه که ما از آن به «تازه شدن داغ» یاد می‌کنیم چه فرایند مغزی و عصب‌شناختی‌ای دارد. سازوکارهایی در زیست و روان ما انسان‌ها وجود دارند که باعث می‌شوند برخی اتفاقاتی که در زمان حال می‌افتند ما را به تجربه‌ها، احساسات و عواطف، و عزم‌ها و عهد‌های گذشته وصل کنند. این همه، محصول اتفاق‌های بزرگ است. هر آدمی به نحوی به آن وصل می‌شود، وجودش پر می‌شود از احساس و عاطفه و فکر و تحلیل، و این‌ها را جایی در ظرفی می‌ریزد.

این روزها ظرف‌های مجازی پر شده است از غم و خشم و تهدید و ناسزا و یاد و نوحه و بدویبراه و عشق و نفرت. سیل کلمات و جملات بعضاً متضاد ایرانی‌ها در این چند روز آینه‌ی تمام‌نمای نوروهای آینه‌ای و ترومای میان‌نسلی* بود. در این میان سه جمله ذهنم را تکان داد و برایم انگیزه‌ی این نوشته شد. اول یکی از دوستان بود که گفت: «احساس می‌کنم پدرم دوباره شهید شده است!» و دیگری محمود دولت‌آبادی که نوشته بود: «آیا این است سرنوشت همه‌ی فرزندان شایسته‌ی این آب و خاک با هر اندیشه و هر گرایشی؟ انهدام؟» و سوم اینکه: «ما هنوز در مورد هواییابی که در دهه‌ی هفتاد به کوه کرکس خورد و برادر و دایی‌ام را از دست دادم، اطلاعات درستی نداریم.»

واقعاً این‌گونه است. اتفاق‌هایی که ابعاد بزرگی دارند، پیشینه‌ی آدم‌هایی که با آن‌ها مواجه می‌شوند را (صرف‌نظر از گرایش و نوع اندیشه‌شان) وصل می‌کنند به نقاط حساس در گذشته‌ی زندگی‌شان: زمان‌هایی که آسیب دیده‌اند یا در معرض آسیب قرار گرفته‌اند. علم جدید به ما می‌گوید که در این شرایط همان نقاطی از مغز تحریک می‌شوند که در زمان آسیب‌دیدن تحریک شده بوده‌اند. و این یعنی «داغ‌شان تازه می‌شود». تجربه‌ی مغز به گونه‌ای است که انگار آن اتفاق تکرار شده است.

هرچند بسیار مهم است که دقیقاً چرا هواییما سقوط کرده است و چرا ما با تأخیر در مورد علتش مطلع شدیم، و هرچند بسیار مهم است که بدانیم سلیمانی دقیقاً که بوده است و چه کرده است و چه مرامی داشته است؛ اما برای این نوشته مهم‌تر آن است که بدانیم و بفهمیم ما از کجا و با چه پیشینه‌ای به این اتفاق‌ها وصل می‌شویم. برای همین است که می‌بینیم ناگهان انگار فرزندان دوباره در جنگ شهید شدند، مبارزانی دوباره اعدام شدند، جوانانی دوباره در گورهای بی‌نام‌نوشانی خاک شدند، مردمی دوباره خانه‌هایشان موشک‌باران شد، چمران دوباره شهید شد، هواییماهای متعددی دوباره دچار نقض فنی شدند، خلبان‌های متوفایی دوباره مسئول سقوط هواییما شدند، سربازان وطن دوباره شهید شدند، و خانواده‌هایی دوباره عزیزان‌شان را در کف خیابان‌های اعتراض از دست دادند. به زبان دیگر این اتفاق‌ها هر کدام از ما را به تجربه‌ای از گذشته‌مان وصل کرد و همه‌ی ترس‌ها و خشم‌ها یا عقده‌ها و تنفرهای یا غم‌وغصه‌های همراه با آن را با خود آورد. این عواطف و احساسات کلماتی را برانگیخت که در صفحه‌های مجازی به سوی هم پرتاب کردیم.

موضوع این نوشته درست و غلط یا حق و ناحق بودن آن کلمات یا قضاوت نگارنده در مورد هیچ کدام از وقایع این چند روز نیست، بلکه توجه بر سازوکار باز تولید این کلمات و جملات تهدیدآمیز یا توهین‌کننده یا حق‌به‌جانب یا تکفیرکننده است. یادآوری آسیب‌های گذشته می‌تواند از منابعی باشد که اظهار نظر آدم‌هایی که له یا علیه سلیمانی، موشک‌باران، سقوط هواییما، و تصادف اتوبوس حرف می‌زنند، از آن می‌جوشد.

علاوه بر این، ترومای میان‌نسلی در این شرایط دوباره جان می‌گیرند. دردهایی که نسل‌ها به هم منتقل کرده‌اند زنده می‌شوند. ترومای میان‌نسلی با ذهن‌های ما چنان می‌کند که گویی قهرمانان شاهنامه دوباره به خاک می‌افتند، قلب حمزه دوباره از سینه بیرون کشیده می‌شود، دستان ابوالفضل دوباره قلم می‌شوند، بیگانگان دوباره خاک ایران را اشغال می‌کنند، آمریکا دوباره کودتا می‌کند، مصدق دوباره تبعید می‌شود، سینه‌ی گل‌سرخ‌ها دوباره هدف گرفته می‌شود، و زندان‌ها دوباره پر می‌شوند از آزادی‌خواهان. این‌ها به سلیمانی، موشک، و سقوط هواییما چه ربطی دارند؟ برای ما مهم نیست که آیا این‌ها ربط منطقی با حوادث یک هفته گذشته دارند یا نه، مهم این است که تو چگونه و از کجا به این اتفاق‌ها گوش سپرده‌ای و چه ترومایایی نسل به نسل به تو منتقل شده‌اند و اکنون فراخوانده می‌شوند.

جودی اتکینسون، پژوهشگر در زمینه‌ی روش‌های کاهش ترومای میان‌نسلی، می‌گوید که تا زمانی که تروما اجازه‌ی بروز پیدا نکند و شنیده نشود، ناگزیر نسل به نسل منتقل خواهد شد. پرسش اینجاست که ما کی و در کدام دوره از ادوار تاریخی‌مان شنیده شده‌ایم؟ من فکر نمی‌کنم این همه خشم حاصل آنچه باشد که در این یک هفته کتمان یا برملا شده است. این بغضی انباشته است که دهه‌ها و شاید سده‌هایی است که حبس و حصر شده است. هر چند وقت یکبار می‌شکند اما زود فروخورده می‌شود. صدای این گریه نیاز دارد آزاد شود، بلند شود، همراه با شیون باشد. نیاز دارد همدلانه شنیده شود. منظورم گریه‌ای است که همه‌ی ایرانی‌ها می‌کنند، هر کس به دلیلی.

من همه‌ی هم‌وطنانی که داغی از داغ‌هایشان تازه شده است یا در صندوقچه‌ی ترومایی که به ارث برده‌اند باز شده است و این احساس‌ها را دارند، می‌نویسند، نظر می‌دهند، خشمگین می‌شوند، و حتی ناسزا می‌گویند را هموطن خودم می‌دانم (و اینجا کاری با کسانی که مزد می‌گیرند تا ناسزا بگویند ندارم. هرچند که آن‌ها هم به نوعی از این دایره خارج نیستند.)

با آن‌که بسیاری از این ابرازهای تند و تیز و تلخ را نمی‌فهمم، نمی‌پسندم، و درک نمی‌کنم، اما دو چیز را می‌دانم. اول این‌که همین قضاوت من هم دستخوش همه‌ی چیزهایی است که به ارث برده‌ام و هم حاصل تجربه‌هایی است که در چهار دهه از زندگی‌ام داشته‌ام که متعاقباً دستگاه فکری و احساسی‌ام را شکل داده‌اند. پس در قضاوت محتاطم. دوم این‌که برای همه‌ی این هم‌وطنانم یک کار می‌توانم بکنم: این‌که صبورانه به حرف‌هایشان گوش دهم، به آن‌ها حق حرف‌زدن، ابراز، و خالی‌کردن این ظرف‌های سنگین و پر را بدهم.

گیرم که به نظر ما بعضی از گویندگان و نویسندگان در این روزها آدم‌های مغرض، خائن، وابسته، جیره‌خوار، و مأمور هستند و به‌هیچ‌وجه نمی‌توان و نباید به آن‌ها فرصت ابراز داد. قبول! اما می‌توانی و می‌توانیم به دیگرانی که چنین تصویری درباره‌شان نداریم گوش بدهیم. بقیه را بشنو! کسانی که می‌توانی به ایشان فرصت ابراز بدهی هنوز بسیار زیادند. اما اگر تحمل شنیدن هیچ کسی که مانند تو فکر نمی‌کند را نداری، پیشنهاد می‌کنم از خودت مراقبت کنی! بگردی و کسی را پیدا کنی که خودت را بشنود. ظرفت خیلی پر است! خیلی هم خودت تقصیر نداری! من با همه‌ی وجود آماده‌ام تا تو را بشنوم. مانند من و شنونده‌تر از من هم بسیارند.

کلام آخر این که تاریخ گذشته و معاصر ما شوخی نیست. انباشته است از تروماهایی که به هزار دلیل فرصت شنیده شدن نداشته‌اند. این روزها اینترنت و شبکه‌های اجتماعی می‌توانند این فرصت را در اختیار همه بگذارند که یکدیگر را بشنویم. کافی است ما در ذهن و دل، و در نظرها (کامنت‌ها) و دنبال‌کردن‌ها (فالوها) و پسندها (لایک‌ها) این فرصت شنیده شدن را به هم بدهیم. بیشتر بشنویم و کمتر ملامت کنیم. حرف هیچ کس بر پیشانی من حک نخواهد شد، حتی اگر کامل و صبورانه او را بشنوم.

#شنیدن #intergenerational_trauma #Judy_Atkinson #mirror_neurons

در مورد تروما، ترومای میان‌نسلی، و نوروهای آینه‌ای توضیح‌های مختصر و مفصل در کانال تلگرامی «آموزش در گوشه‌ی دنیا» ارائه شده است. @Aussiedu