کد خبر: ۴۸۶۰۰۵
شنبه ۳۰ اردیبهشت ۱۴۰۲ ۹:۳۹

یک فیلسوف ذهنیت متمایل به خودکشی را بررسی می کند؛

در ذهن کسی که به خودکشی می‌اندیشد، چه می‌گذرد؟

"کلنسی مارتین" فیلسوف در کتاب "چگونه خود را نکشید" استدلال می کند که می‌توانیم با بدترین افکار خود زندگی کنیم بدون آن که لزوما تسلیم آن شویم.

به گزارش سایت خبری پرسون، "جیمیسن وبستر" روانکاو درباره کتاب تازه چاپ شده از "کلنسی مارتین" فیلسوف کانادایی پیرامون خودکشی می‌نویسد: "در اوایل کارم به عنوان یک روانکاو با سوپروایزری صحبت می‌کردم و گفتم که می‌خواهم به یک بیمار مضطرب درباره نیاز به صبر پیشه کردن بگویم". او با شوخی پاسخ داد: "این شبیه آن است که بخواهیم به یک فرد افسرده بگوییم اوضاع رو به جلو است و همه چیز خوب پیش می‌رود".

به گزارش فرارو به نقل از واشنگتن پست و نیویورکر، منظور او این بود که هیچ راهی وجود ندارد که بتوان به سادگی به کسانی که در احساساتی عمیقاً زشت و منفی فرو رفته‌اند بگوییم که اوضاع در آن سوی دیوار بهتر است. از آنجایی که خود اندکی مالیخولیایی بودم تعجب کردم. آیا می‌توان چنین سد ناگسستنی‌ای بین افراد امیدوار و ناامید را متصور شد؟ آیا تلاش برای کشاندن فردی به سوی دیدگاهی دیگر تا این اندازه کاری بیهوده است؟

در واقع، این همان کاری است که من از نظر بالینی برای انجام آن آموزش دیدم نه اینکه یک فرد را از افسردگی خود خارج کنم بلکه در کنار او بمانم تا زمانی که آماده بیرون آمدن از وضعیت شود و این کار را بدون بازتاب ناامیدی‌اش انجام دهد. تشخیص شکاف بین خود و بیمار این که شما به گونه‌ای احساس می‌کنید و آنان احساس دیگری دارند مانند یک شناور عمل می‌کند و به شما کمک خواهد کرد بدون غرق شدن در این روند آنان را نجات دهید".

او در ادامه می‌افزاید: "برخی معتقدند خودکشی باعث تسکین می‌شود. گفتار درباره خودکشی خاصیت مسری دارد شما را به مدار خود می‌کشاند، منفی گرایی را منتشر می‌کند و اشکال لذت مخرب را تشدید می‌نماید.

ادبیات خودکشی برای افرادی که به طور فعال دست به خودکشی نمی‌زنند کم‌تر خطرناک است، اما این بدان معنا نیست که کسانی که این کار را انجام می‌دهند باید از خوانش تجربیات دیگران اجتناب ورزند. برعکس، خوانش گزارش‌های مرتبط با سختی‌های مشابه بسیار مهم است تا فرد احساس انزوا نکند و در کمک گرفتن از دیگران ناکام نماند.

مشکل اینجاست که انجام این کار می‌تواند انواع نادرست به آرامش رسیدن را نیز به فرد نشان دهد و در صورت لزوم او را متقاعد سازد. هرگز کتابی به اندازه کتاب "چگونه خود را نکشید: پرتره‌ای از ذهنیت خودکشی" اثر "کلنسی مارتین" مرا نسبت به این معضل آگاه نساخته بود. این کتاب داستان تلاش‌های متعدد او برای خودکشی، افتادن به دام اعتیاد به الکل و تلاش برای خودکشی و تجربه او با الکلی‌های گمنام و هم چنین از هم پاشیدگی چندین ازدواج و نوع روابط با فرزندان اش را به تصویر می‌کشد.

در سالیان اخیر افسردگی، اضطراب و افکار خودکشی به ویژه در میان کودکان و نوجوانان به بالاترین حد تاریخی رسیده‌اند. کارشناسان می‌گویند اصلاحات فوری برای سیستم بهداشت روانی آمریکا که بودجه کافی در اختیار ندارد تکه تکه شده و تحقق آن دشوار است.

این کتاب ترکیبی از ژانرها است: بخشی خاطرات، بخشی خودیاری و بخشی کاوش فلسفی و ادبی است. من حتی معتقدم بخشی از آن را می‌توان رمان قلمداد کرد. تمام این ویژگی‌ها آن کتاب را عجیب و غریب می‌سازند. کتاب سرشار از هشدار، عذرخواهی و اظهارات ناشی از بی اعتمادی است.

مارتین در بخش آغازین کتاب در قسمت "یادداشتی برای خواننده" می‌نویسد: "این کتاب را به طور خاص برای افرادی مانند خود نوشتم که هنوز با میل به خودکشی دست و پنجه نرم می‌کنند". با این وجود، او به سرعت هشدار می‌دهد که "اگر در حال حاضر در بحرانی جدی قرار دارید اگر این مطلب را می‌خوانید و به انجام خودکشی فکر می‌کنید لطفا به بخش ضمیمه "ابزار برای بحران" مراجعه کنید جایی که من برخی از منابع را فهرست می‌کنم که می‌توانند کمک کننده باشند".

مارتین این یادداشت را این گونه به پایان می‌رساند: "طبیعتا آرزوی من این است که شما کل کتاب را بخوانید و این شما را تشویق کند که زندگی تان را ادامه دهید حتی زمانی که اوضاع ناامید کننده است".

او در ادامه می‌نویسد: "در ادامه کتاب احتیاط حول عدم اطمینان او در مورد نحوه صحبت از تجربیاتش می‌چرخد. او تلاش‌های متعددش برای خودکشی را مرور می‌کند و در عین حال با نثر متقاعد کننده‌اش به خواننده می‌گوید که این نوع تفکر را رها کرده و از افسردگی بیرون می‌آید. مارتین در روند بازگویی تجربیات خود در مورد کتاب‌هایی می‌نویسد که او را بیشتر به خودکشی واداشته و بین فلسفه، شعر و ادبیات حرکت می‌کند. او به نویسندگان مهمی، چون ژان آمری، نلی آرکان، ادوارد لوه، آن سکستون، سیلویا پلات و ویرجینیا وولف اشاره می‌کند که خودکشی کردند و همگی در تله بی انتهای ذهن افسرده گرفتار بودند.

مارتین با تعجب می‌نویسد که چگونه این "جهنم روانی" تا این اندازه زیبا، قدرتمند و نفرین کننده است؟ او می‌نویسد: "شاید همین جذابیت خودتخریبی است که نوشته‌های آنان را تا این حد جذاب می‌سازد"؟ من نیز درباره کتاب مارتین علیرغم آن که آن را تحسین می‌کنم باید بگویم این که می‌تواند برای خواننده مفید باشد یا خیر بستگی به آن دارد که در کدام طرف دیوار بین امید و ناامیدی قرار گرفته است".

نشریه "نیویورکر" نیز در مطلبی درباره این کتاب که در مارس ۲۰۲۳ میلادی چاپ شده می‌نویسد: "در کتاب جدید "کلنسی مارتین" تحت عنوان "چگونه خود را نکشید: پرتره‌ای از ذهنیت خودکشی" این رمان نویس و فیلسوف زمانی را بازگو می‌کند که در یک بیمارستان روانی در کانزاس سیتی بستری شده بود. مارتین با روانپزشکی به نام دکتر "الیس" بحث می‌کند که او را با استفاده از هفت دارو تحت درمان قرار داده است.

مارتین فکر نمی‌کند که باید لیتیوم مصرف کند. دکتر الیس قانع نشده است. دکتر می‌گوید: "بیایید در مورد این که چرا اینجا هستید صحبت کنیم. درباره بیدار شدن و فهمیدن این که اگر مرده باشید چه احساسی دارید" مارتین پیش‌تر این روال را پشت سر گذاشته است. این اولین تلاش او نبوده است. این حتی اولین بستری شدن اش در بیمارستان روانی نیز نیست و آخرین بار نیز نخواهد بود.

مارتین علیرغم تمام مشکلاتی که از سر گذرانده احساس می‌کند باید بتواند به دکتر بگوید به کدام قرص نیاز دارد و به کدام قرص نیازی ندارد. او در نهایت اعتراف می‌کند که دکتر می‌تواند وضعیت را واضح‌تر از او ببیند. او به تدریج درک می‌کند که آزادی اش از آنجا تنها با مصرف قرص هایش شرکت در جلسات گروهی و نشان دادن رفتاری مطابق با "تصویر ساختگی" از فردی معمولی میسر می‌شود.

او می‌نویسد: "من سال‌ها فروشنده جواهرات بودم و مانند هر فروشنده دیگری در این کار مهارت داشتم که به ظاهر چیزی باشم که کسی به آن نیاز دارد و به مشتری آن چیزی را بگویم که دوست دارد بشنود".

اولین کتاب او در سال ۲۰۰۹ میلادی با عنوان "چگونه بفروشیم" چاپ شد کتابی که برگرفته از سال‌ها تجربه است تجربه‌ای که او آن را "مدرسه فارغ التحصیلی در هنرهای تاریک فریبکاری" توصیف کرده است.

او می‌نویسد: "اکثر قریب به اتفاق جواهرات ارزش ذاتی ندارند این فروشنده است که باید ادراک درباره ارزش را ایجاد کند". او مجموعه‌ای آکادمیک در مورد "فلسفه فریب" را برای انتشارات دانشگاه آکسفورد ویرایش کرد. مارتینی که در "چگونه خود را نکشیم" با او آشنا می‌شویم نویسنده‌ای است که ناامیدانه تلاش می‌کند راهی برای "صادق بودن" بیابد. او پس از تشریح تلاش برای پایان دادن به زندگی اش و روش‌هایی که سعی در دروغ گفتن یا پرهیز از پرسش در مورد آن داشت دو فکر متضاد که زندگی او را شکل داده اند معرفی می‌کند: "کاش می‌مردم و خوشحال هستم که برنامه ریزی ام برای خودکشی شکست خورده است". او بیش از ده بار سعی کرده جان خود را بگیرد.

او می‌نویسد: "این کتاب تلاشی است برای صادق بودن در مورد آن کار (خودکشی)، اما امیدوارم که دشواری صادق بودن در مورد آن را نیز نشان دهد، زیرا ما نه تنها نیات، خواسته‌های‌مان و باورهای‌مان را نمی‌دانیم و هم چنین دوست داریم تظاهر کنیم بلکه فراتر از آن با سهولت بیش تری به خود دروغ می‌گوییم تا این که به دیگران دروغ بگوییم".

مارتین ارتباطی اساسی بین "عدم صداقت" و "خودکشی" می‌بیند. برای مثال، یک شوهر ممکن است هنگامی که شروع به برنامه ریزی برای تلاش به منظور خودکشی می‌کند اطلاعاتی را از همسرش پنهان کند یا مانند مورد "مارتین" یک دروغ (برای مثال دوباره به الکل روی آوردن) می‌تواند به دروغ بعدی منتهی شود و در نهایت شرم از فریب به افکار و ذهنیت خودکشی تبدیل شود.

"نیویورکر" در ادامه می‌افزاید: "مارتین دو راه مطمئن‌تر را برای ایجاد اختلال در روند انجام خودکشی می‌بیند: صحبت کردن و راه رفتن؛ کاری که این فعالیت‌ها می‌توانند انجام دهند این است که حتی برای لحظه‌ای کوتاه به شخص کمک می‌کند تا ببیند "در تابوتی که در دریا فرو می‌رود محبوس نشده است".

واشنگتن پست و نیویورکر

منبع: فرارو