

کرختی پس از زندان: به بهانه‌ی آزادی فاران حسامی

شکیب نصرالله

درآمد: نویسنده با نگاهی به دوران حبس خود به اتهام آموزش به دانشجویان محروم از تحصیل بهائی و گذراندن دوران انفرادی، از تجربه‌ی «گسست» می‌گوید. گسست، نوعی حالت روانی است که فرد در آن از بُعدی از ابعاد تجربه‌ی واقعیت جدا شده است و یکپارچگی بین آگاهی و باقی ابعاد وجودی‌اش را از دست می‌دهد.

حوالی عصر اول مهر ۱۳۹۰ بود که به من و کیوان رحیمیان اجازه دادند از زندان اوین خارج شویم. دل‌مان دنبال فاران حسامی و همسرش کامران رحیمیان بود که فهمیده بودیم قرار نیست آزاد شوند. هردو، از فارغ التحصیلان کارشناسی ارشد دانشگاه آتاوای کانادا بودند و مثل خودم، به اتهام آموزش دروس روانشناسی به زندان افتاده بودند. اتهامی که مسخره‌گی آن از شدت عواقبش در ایران امروز ما کم نمی‌کند.

دم در زندان، خانواده‌هایمان با ذوق و شوق به پیشوازمان آمده بودند؛ اما از همان ابتدا واضح بود که یک جای کار ایراد دارد. حدود ده روز بود که رنگ آفتاب را ندیده بودیم. ولی اولین مسئله‌ای که توجهم را جلب کرد، نور شدید خورشید نبود، بلکه درد چشم بود. پس از ده روز چشم بند داشتن در همه جا جز سلول انفرادی، توالت، هنگام بازجویی و نهایتاً دیدن دمپایی بی‌قواری نفر جلویی از زیر چشم‌بند، بلافاصله متوجه شدم که چشمانم نمی‌توانند درختان محله‌ی اوین و یا نرده‌های اتوبان یادگار امام را درست ببینند. وسط بوسه‌های همسر و خانواده‌ها، به خودم دل‌داری دادم که: «خدا را شکر بلای دیگری سرمان نیآورده‌اند. مشکل تطبیق چشمم که حتماً زود حل خواهد شد.»

مشکل چشم حدود یک ساعت بعد یا کمی بیشتر حل شد اما می‌دیدم که باز هم چیزی ایراد دارد. به ترافیک تهران پرتاب شده بودم. به صدای هیجان‌زده‌ی پدرم که می‌گفت: «می‌دانستم تو محکم خواهی ماند.» و حرف‌های دیگران گوش می‌کردم. سعی می‌کردم دقت کنم که چه می‌گویند. گرچه معنای حرف‌ها را خوب می‌فهمیدم، اما انگار به طرز عجیبی از آنها فاصله داشتم. به خانه که رسیدیم، جمع بزرگی از دوستان منتظر بودند و یک به یک در آغوشم می‌گرفتند و خوش و بش می‌کردیم؛ اما بازهم انگار همه چیز در داخل یک حباب اتفاق می‌افتاد. توصیفش خیلی سخت است. انگار که هیجان و احساس از همه چیز گرفته شده بود. خوب می‌فهمیدم که رفتارم صحیح است و از دیدن همه خوشحال بودم و حتی می‌خندیدم و به نظر هیجان‌زده هم بودم، اما انگار همه‌ی این‌ها به صورت واکنش‌های اتوماتیک پیش می‌آمدند و من نوعی احساس کرختی عمیق داشتم که چون ابری بر تمامی احساساتم سایه انداخته بود. آزاد شده بودم، اما ناراحت‌کننده آن بود که انگار آزادی خوشحالم نمی‌کرد و معنایی نداشت. اما به کسی چیزی از احساسم نگفتم چون می‌ترسیدم فکر کنند دیوانه شده‌ام یا مشکلی دارم.

این حالت کرختی عجیب، حدود یک روز و نیم ادامه داشت و دیگر داشت نگرانم می‌کرد که ناگهان فهمیدم چه اتفاقی دارد می‌افتد: من در حال تجربه‌ی نوعی گسست بودم. گسست (Dissociation) نوعی حالت روانی است که فرد در آن از بُعدی از ابعاد تجربه‌ی واقعیت جدا شده، یکپارچگی بین آگاهی و باقی ابعاد وجودی‌اش را اعم از حافظه، عواطف و هیجانات، حواس پنج‌گانه و غیره از دست می‌دهد (Soffer-Dudek, ۲۰۱۴). این جدا شدن می‌تواند فقط در حد گسست از یکی از ابعاد عواطف و هیجانات، زمان یا مکان، و یا در مراحل پیشرفته‌تر به طور کلی از واقعیت اطراف باشد. فردی که در گسست قرار دارد ممکن است در میان دیگران زندگی کند و ظاهر و اعمالش طبیعی به نظر برسد، اما خودش می‌داند که انگار در هوا و یا در

یک حباب زندگی می‌کند. در این حالت، مغز، پردازش تقریباً طبیعی خود را انجام می‌دهد؛ اما بسته به نوع گسست، از بخشی از تجربه روانی واقعیت، دور است. در انواع پیشرفته، فرد ممکن است برای مدتی از واقعیت زندگی جدا شود و اطرافیانش احساس کنند که «طرف اصلاً در باغ نیست.»

اما چرا من؟ چرا در لحظه شیرین آزادی چنین اتفاق تلخی باید بیفتد که من نتوانم هیچ احساسی را تجربه کنم؟ واکاوی دلایل به وجود آمدن گسست، ما را به مطالعه‌ی سازوکار مقابله‌ی روان با شرایط بسیار سخت می‌کشاند. زندان مخصوصاً اگر در ایران باشد و تحت نظر اداره‌ی اطلاعات و یا سپاه، مثالی از شرایط بسیار سخت محسوب می‌شود. در این شرایط که معمولاً همراه با احساس ترس یا عدم امنیت شدید است و یا منابع روان برای مقابله با واقعیت‌های اطراف کافی نیستند، واقعیت چنان تغییر می‌کند که تقریباً هیچ مشابهنی با آنچه فرد به آن عادت داشته است، ندارد. پس روان به هدف دفاع از خود، سطح آگاهی را کاهش یا تغییر می‌دهد تا اساساً ارتباط کمتر یا متفاوتی با شرایط بسیار سخت اطراف خود داشته باشد. به این ترتیب، شدت تجربه را تحمل پذیر و یا «طبیعی» می‌کند (Herman, ۲۰۱۵). این تغییر سطح آگاهی معمولاً به وسیله قطع یا تنظیم ارتباط با هیجان‌ها، تفکرات و دیگر جوانب واقعیت مانند زمان یا مکان اتفاق می‌افتد و حالتی که حاصل می‌شود، گسست نام دارد. حالتی که همه جوانب دیگر زندگی و تفکر را دارد، اما عاری از یک یا چند بُعد، مثلاً هیجان‌ها است. مشکل اینجاست که گسست، خودش را در مقاطعی به عنوان حالت طبیعی جا می‌زند و فرد در حالی که می‌داند چیزی که دارد تجربه می‌کند «غیر طبیعی» است، اما دقیقاً نمی‌داند که چه چیزش غیر طبیعی است چون مفهوم «طبیعی» به جهت مقابله با شرایط سخت، کاملاً عوض شده است. بنابراین معیار بررسی واقعیت از دست رفته است.

در مثال من، دنیای زندان آنقدر شدید و متفاوت بود که دنیای پس از آن برایم دیگر معنای همیشگی را نداشت. بازجویی من نه تنها به راحتی من را تهدید می‌کرد که: «هرگز نمی‌گذارم در این مملکت به عنوان یک بهائی هیچ شغلی داشته باشی و بهتر است به همان کانادایی برگردی که فوق لیسانس‌ات را از آن‌جا گرفتی»، بلکه با کشیده و لگد هم به من ثابت کرد که تا مدت نامعلومی هیچ امنیت جسمی نخواهم داشت. می‌گفت: «از این به بعد من خدای تو هستم و هرچه من بگویم انجام می‌شود. با دنیای خارج هم هیچ ارتباطی نداری و هر قدر بخواهم تو را در زیرزمین این‌جا نگاه می‌دارم.» خوب به خاطر دارم که بعد از آن‌که حالت گسستی که داشتم تمام شد، بیشتر متوجه شدم که چرا آن حس قابل درک بود: روان بی‌گناه من چه‌طور می‌توانست با این قضیه کنار بیاید که در مملکت خودش در یک ساعت همه چیز دارد و می‌تواند درباره‌ی خیلی چیزها حق انتخاب داشته باشد، و یک‌باره به جایی پرتاب شود که هیچ حق و حقوقی ندارد و نه تنها برای توالی رفتن باید اجازه بگیرد، که باید شب‌ها صدای گریه و زاری زندانی‌هایی را بشنود که از صدایشان معلوم بود زمانی برای خودشان قلداری بوده‌اند؟ روان من چگونه باور کند که «قدرت انتخاب» و همه آن چیزهایی که به ما حس امنیت و آرامش را می‌دهند، واقعی هستند؟ مگر نه این‌که به فاصله‌ی چند دیوار و در آهنی، یک‌باره همه‌ی آن‌ها پوچ شد؟

وقتی جمعه‌ی گذشته، ۲۷ فروردین ۱۳۹۵، خبر آزادی فاران، همکار عزیزم در مؤسسه‌ی آموزش علمی بهائیان را در رسانه‌ها خواندم، به دوران کوتاهی که در انفرادی گذراندم پرت شدم. تمامی آن روزها و صحنه‌ها جلوی چشم آمد و انگار دوباره می‌توانستم آن کرختی را حس کنم. ذهنم با سؤال‌های زیادی درگیر شد: چند نفر از زندانیانی که در زندان‌های مخوف ایران به روش‌های مختلف شکنجه شدند آن‌چنان احساس امنیت خود را از دست دادند که نتوانستند طعم آزادی را تا مدتی به طور کامل بچشند؟ چه حمایت‌هایی برای بازگشت زندانی به روند طبیعی زندگی وجود دارد؟ آزادی از دست رفته، چه موقع باز می‌گردد؟

گسست فقط در نتیجه‌ی زندان به وجود نمی‌آید. درحقیقت، روان‌شناسان این پدیده را بیشتر در ارتباط با ضربه‌ی روانی یا «تراوما» (trauma) می‌شناسند. ضربه‌ی روانی تعریف‌های گوناگونی دارد اما یک تعریف کلی از ضربه‌ی روانی شامل هرگونه

آسیب و تجاوز جدی به بخشی از هویت فرد، مانند هویت جسمانی، روانی، عاطفی و یا جنسی است به شرطی که فرد نتواند هیچ کنترلی روی شرایط بروز آسیب و یا تجاوز داشته باشد. ضربه‌ی روانی می‌تواند نوعی شوک و یا هراس ناگهانی ایجاد کند (Burstow, ۲۰۰۳). بورستو معتقد است که ضربه‌ی روانی بر اساس میزان توانایی هر فرد و زمینه و شرایط هر موضوع می‌تواند متغیر باشد؛ به این معنا که مثلاً شکنجه‌ی فیزیکی در زندان ممکن است برای یک نفر ضربه‌ی روانی محسوب نشود اما برای همان فرد دیدن روی گریان فرزندانش هنگام جدایی ضربه‌ی روانی جدی محسوب شود.

قربانیان و بازماندگان تجاوز جنسی یا خشونت خانگی نیز اغلب سابقه‌ای طولانی از ضربه‌ی روانی دارند و انواع مختلفی از گسست را در چنته دارند که برای مقابله با شرایط سخت خود به کار می‌گیرند. مشکل اما اینجاست که حالت گسست، گاه ادامه پیدا می‌کند و یا وقت و بی‌وقت به علت شباهت ظاهری یک اتفاق ساده‌ی روزمره با صحنه‌هایی از خشونت یا تجاوز، دوباره بر زندگی شخص سایه می‌افکند. در چنین شرایطی، اگر هنوز سرکوبگر یا متجاوز همان اطراف باشد، به راحتی می‌تواند به سوءاستفاده‌ی بیشتر از قربانی ادامه بدهد چراکه قربانی دیگر «خودش نیست» و دیگر هیچ چیز آن قدرها هم برایش مهم نیست و همه چیز به نظرش در خواب می‌گذرد. در چنین شرایطی، بازمانده، به راحتی ممکن است زیر هر برگه‌ای را امضا کند. ممکن است نتواند از خود دفاع کند و بعدها انگ بی‌عرضگی بخورد و یا تهمت «خودش خواسته بود» به او ببندند. زنانی که در معرض خشونت و احساس عدم امنیت جسمانی و یا جنسی در قالب ازدواج قرار دارند، می‌توانند در این دسته قرار بگیرند و به راحتی مورد قضاوت جامعه قرار بگیرند که «خلاق هرچه لایق».

هدف سرکوبگر، ایجاد حس ناامنی، ضربه‌ی روانی، و در نتیجه گسست است. هرچه گسست بیشتر، امکان سوءاستفاده بیشتر. اما فردای آزادی هم گسست ممکن است ادامه پیدا کند و سرکوب در خارج از دیوارهای بلند زندان یا چهارچوب ازدواج هم حس شود (Herman, ۲۰۱۵). دیگر حتی در آزادی هم لذتی وجود نخواهد داشت. سرکوبگر به ظاهر به هدف خود رسیده است و زندگی قربانی را از او دزدیده است. اما نفس کمرختی گرچه فرصت مقابله با شرایط وحشتناک موجود را می‌گیرد، اغلب نمی‌تواند تمامی قدرت عمل و اختیار را از بازمانده بگیرد و به شرطی که همیاری، آموزش و درک به موقع وجود داشته باشد، هرگز توانایی کنترل کامل و همیشه زندگی فرد را نخواهد داشت. بازماندگان شکنجه، تجاوز جنسی یا خشونت خانگی اغلب توانایی آن را دارند که نحوه‌ی تطبیق خود را با شرایط سختی که داشته‌اند، تحلیل کنند (Bonanno, ۲۰۰۴). بنابراین، هرگز نباید فکر کرد که بازماندگان سرکوب یا خشونت، لزوماً فقط کوله‌باری از درد و اندوه با خود دارند. وازکز، پرسالز و هرواز (۲۰۰۸) در خلاصه‌ای از تحقیقاتی که درباره ضربه‌روانی انجام شده است نشان می‌دهند که بسیاری از آنها که دچار نوعی ضربه‌ی روانی شده‌اند (از انواع خشونت خانگی گرفته تا اقدامات تروریستی) به نوعی یادگیری یا تغییر مثبت در زندگی خود دست یافته‌اند. تغییر در طرحواره‌های ذهنی، تغییر ساختارهای معنایی، درک عمیق‌تر یا متفاوت از معنای زندگی و حتی احساسات مثبت از جمله این تغییرات مفید هستند. بنابراین گرچه ضربه‌ی روانی و گسست به خودی خود تجربه‌های مثبتی محسوب نمی‌شوند، اما فرایندهای تطبیق پس از آن اغلب منجر به تجارب ژرفی می‌شود که در مقایسه با تلخی ضربه‌ی روانی، شگفتی‌آفرینند.

* شکیب نصرالله فارغ‌التحصیل کارشناسی ارشد مشاوره روانشناسی و دانشجوی دکتری همان رشته در دانشگاه مک‌گیل کانادا است.

- Bonanno, G. A. (۲۰۰۴). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American psychologist*, ۵۹(۱), ۲۰.
- Burstow, B. (۲۰۰۳). Toward a radical understanding of trauma and trauma work. *Violence against women*, ۹(۱۱), ۱۲۹۳-۱۳۱۷.
- Herman, J. L. (۲۰۱۵). Trauma and recovery: The aftermath of violence- from domestic abuse to political terror. New York, NY: Basic Books.
- Soffer-Dudek, N. (۲۰۱۴). Dissociation and dissociative mechanisms in panic disorder, obsessive-compulsive disorder, and depression: A review and heuristic framework. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, ۱(۳), ۲۴۳.
- Vázquez, C., Pérez-Sales, P., & Hervás, G. (۲۰۰۸). Positive effects of terrorism and posttraumatic growth: An individual and community perspective. In: Joseph, S., & Linley, P. A. (Eds.), *Trauma, recovery, and growth: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress*, (pp. ۶۳-۹۱). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.