

# تاملی پیرامون اندوه به عنوان عجیب و غریب ترین عاطفه

## پنجره‌ای برای رویارویی با دنیای درون آنا گاتلیب

اندوه چیست؟ چه تفاوتی میان تجربه اندوه در خودمان و در دیگر انسان‌هاست؟ آیا اندوه امری ناگزیر است؟ آیا به واسطه آن می‌توانیم درون خودمان و دیگران را واکاوی کنیم؟ به نوشته آنا گاتلیب، پرداختن به اندوه چندان میان فیلسوفان غربی متداول نبوده و فرهنگ غربی (مخصوصاً فرهنگ امریکایی) بیشتر بر نقطه مقابل اندوه، یعنی شادی و خوشی متمرکز بوده است. کتاب «روانشناسی اخلاقی اندوه»، ویراسته آنا گاتلیب و ترجمه مریم خدادادی و یاسر پوراسماعیل، به زودی از سوی نشر کرگدن منتشر خواهد شد. این کتاب که در بردارنده هشت فصل است از جوانب مختلف فلسفی به عاطفه «اندوه» می‌پردازد و نسبت آن را با زیست عقلانی، سایر عواطف و احساساتی مانند بخشایش و تحسین و حالاتی مانند افسردگی، نوستالژی و تمنا بررسی می‌کند. آنچه در ادامه می‌آید بخشی از مقدمه ویراستار کتاب است که دورنمایی از مباحث مربوط به این حوزه را ترسیم می‌کند.

با توجه به بررسی نایکدست فیلسوفان از عواطف به‌طور کلی، نباید این نظر مایه حیرت شود که ارزیابی اندوه به صورت عاطفه‌ای اخلاقی چالش‌انگیز است. اگر کار را با اپیکوریان و رواقیان آغاز کنیم، باید بگوییم عواطف در بهترین حالت غیرعقلانی و در بدترین حالت به چشم چیزی نگریسته می‌شوند که باید روح و جان را از آن پاک و پالوده کرد. با چشم‌پوشی کردن از قرن‌های بسیاری پس از آنها، به فیلسوفان و به‌طور خاص آنهایی که به فلسفه ذهن و نیز به رشته در حال گسترش روان‌شناسی اخلاق اشتغال داشتند، می‌رسیم که رفته‌رفته به بررسی پرسش از رابطه اخلاق و عواطف روی آورده‌اند - به ویژه، چگونگی امکان‌آیند اخلاق در عواطف ما و روان‌شناسی ما را به پرسش کشیده‌اند. مثلاً جسی پرینتس ادعاهایی از این دست را پیش کشیده که «عواطف با احکام اخلاقی همزمان رخ می‌دهند» و در واقع «عواطف بر احکام اخلاقی تاثیر می‌گذارند» اما هیچ توجه خاصی، دست‌کم در تلاش‌های

فلسفی، به اندوه مبذول داشته نشده که این خود موجب می‌شود بپرسیم چرا. در اینجا می‌خواهم چند دلیل بیاورم - بی‌تردید برخی از این دلایل بهتر از بقیه‌اند.

دلیل نخست به غرابت و درونی بودن خود تجربه اندوه برمی‌گردد؛ اندوه عاطفه‌ای عجیب است، در عین حال که به لحاظ پدیدارشناختی فراگیر است، به لحاظ معرفت‌شناختی - شاید حتی به لحاظ اخلاقی - مبهم است. فیلسوفان جز تحقیقات درباره مصیبت، افسردگی و سایر عواطف ناگهانی‌تر، در مورد دیگر موارد تقریباً چیزی نمی‌گویند. این امر چند دلیل احتمالی دارد. ممکن است اندوه، برخلاف مصیبت، افسردگی و دیگر عواطف مرتبط علت شناخته شده‌ای نداشته باشد؛ ممکن است ظاهراً تمام‌نشده باشد؛ ممکن است غیرقطعی باشد؛ از همه اینها گذشته، اگر بگویم افسرده‌ام، احتمالاً توجه را به وضعیتی بالینی جلب می‌کنم؛ اگر دچار مصیبت باشم، معمولاً مصیبت‌زدگی من موضوعی دارد، اما اگر بگویم اندوه‌گینم، احتمالاً در حال توصیف چیزی «شبيه» افسردگی یا مصیبت‌زدگی‌ام - یا احتمالاً یک «نوع از» افسردگی یا مصیبت‌زدگی-اما در عین حال ممکن است در حال توصیف چیزی باشم که عاطفه «نااخلاقی» یا «سلبی» اندوه نامیده می‌شود. به توصیف آن به عنوان نوعی فضای منفی توجه کنید: «نااخلاقی»، «سلبی» - فقدان چیزی، بدون شواهد آشکاری از دیدگاه ایجابی، از یک حضور، یک متعلق، اعم از اخلاقی یا غیر آن. بنابراین، اندوه همچنان نوعی عاطفه آستانه‌ای است - با توجه به حضور همه جای‌اش فراگیر است، هر چند مبهم، نامتمرکز، نامطلوب و در جمع فیلسوفان، عمدتاً بررسی نشده.

منظورم از «فضای منفی» اندوه چیست؟ چند مثال می‌تواند در اینجا روشن‌گر باشد. نخست برویم سراغ موردی که نسبتاً بی‌مناقشه است: اگر من به خاطر فقدان یا سرخوردگی احساس اندوه می‌کنم، احساسات من و دلایلشان در بیشتر موارد قابل فهم یا دست‌کم بیان‌پذیرند. دیگران می‌توانند با آنچه من احساس می‌کنم همدردی کنند، حتی اگر نتوانند حقیقتاً بفهمند آن احساس برای من چه حالی دارد. در اینجا، اندوه این امکان را به ما می‌دهد که فهم اخلاقی‌مان را به اشتراک بگذاریم، به این معنا که هم بیان و هم تصدیق رنج عاطفی اخلاقاً قابل فهم باشد.

اما موارد بسیاری از اندوه وجود دارند که اینچنین سراسر نیستند. ایده اندوه به عنوان مفهومی هنجاری دچار مشکل می‌شود اگر شدت آن نامعمول باشد، اگر به طرزی تعجب‌برانگیز بیش از حد طول بکشد یا اگر نحوه بروز آن عادی نباشد. بدین ترتیب، تصور کنید کسی حیوان خانگی محبوبش را از دست داده است و بعد از گذشت یکسال هنوز هم

اندوهگین و سوگوار است. در اینجا ممکن است بپرسیم آیا این شخص با ماندن در این حالت اندوه، آن هم به مدتی که به نظر متناسب نمی‌آید، مرتکب خطایی اخلاقی می‌شود یا اینکه ما در اشتباهیم که به این شخص سوگوار خاطرنشان می‌کنیم باید از کنار این موضوع «بگذرد». ممکن است در مورد اولویت‌های فرد سوگوار اما و اگر کنیم؛ ممکن است در مورد حد و مرزهای همدردی خودمان اما و اگر کنیم. به عبارت دیگر، اگر اندوه کسی شدیدتر و عمیق‌تر از حدی باشد که معمولاً در مورد رخداد اندوهناک خاصی انتظارش می‌رود، بدون عمومیت‌بخشی اخلاقی یا جزیی‌سازی بیش از اندازه واکنش او، چه می‌توانیم درباره بجا بودن یا نبودن پارامترهای اندوه بگوییم؟ در مقابل، اگر کسی در مورد چیزی که عموماً اندوه‌برانگیز تلقی می‌شود از اندوهگین بودن امتناع کند یا به نظر برسد نمی‌تواند اندوهگین باشد، چطور؟ آیا می‌توانیم در مورد او بگوییم این شخص به خاطر تجربه نکردن آنچه براساس هنجارهای اخلاقی باید تجربه کند به نحوی دچار نقص اخلاقی است، مثل همان حرفی که در مورد کسانی که نمی‌توانند معنای سنگدلی یا رنج دیگری را درک کنند، می‌گوییم؟ به علاوه، حتی اگر کسی اندوه را تجربه می‌کند، باید پرسید تا چه حد، برای چه مدتی و به چه نحو آن را تجربه می‌کند؟

در نهایت و شاید نگران‌کننده‌ترین موضوع این است که یکی از دشواری‌های خاص اندوه ابهام معرفتی و گزاره‌ای آن است؛ ظاهراً متعلقات عاطفی اندوه، برخلاف متعلقات حسرت یا عشق، پراکنده‌ترند، تعین کمتری دارند و به نظر می‌رسد خود عاطفه اندوه از مرزهای مفهومی مشخص زیادی برخوردار نیست. یعنی ممکن است فقط به‌طور کلی اندوهگین باشم - ممکن است صرفاً «احساس اندوه کنم» یا «اندوهگین باشم»، بدون اینکه متعلق قابل تشخیصی برای اندوه در کار باشد یا بدون اینکه بتوان به چیزی به عنوان دلیلی برای آن یا توجیهی برای آن اشاره کرد. بنابراین در حالی که ممکن است در مورد کارها، اتفاقات یا تصمیم‌هایی خاص دچار حسرت شویم و در حالی که ممکن است آدم‌ها یا گروه‌هایی از آدم‌ها، چیزها یا جاهایی را دوست داشته باشیم، ظاهراً نمی‌توانیم این معطوف به متعلق بودن را در مورد اندوه تصور کنیم. این ماهیت ظاهراً معلق اندوه موجب پیدایش پرسش‌هایی نه‌تنها درباره تناسب، انگیزه و در واقع حتی در مورد سلامت روان می‌شود، بلکه پرسش‌هایی درباره نقش اندوه در خود اخلاق هم ایجاد می‌کند؛ زیرا اخلاق هم مستلزم نوعی «دربارگی» است و هم ابزاری است برای تعامل با یکدیگر از طریق برخی اشتراکات در ارجاع و فهم. آیا این ابهام معرفتی نشان از آن دارد که اندوه می‌تواند از جهات مهمی عمیقاً غیرقابل اشتراک باشد یا دست‌کم به آن نحوی که

سایر عواطف ممکن است قابل اشتراک باشند، نباشد؟ در واقع، این احتمال وجود دارد، اما از این گذشته، به نظر می‌رسد درونی بودن و معطوف نبودن اندوه با تمایل ما برای گفتن، روایت کردن، ایضاح و روشن ساختن درد و رنج‌مان به عنوان بخشی از حیات اخلاقی مشترک‌مان تنشی شدید دارد یا همان‌طور که آندریا وستلاند به نحوی تاثرانگیز در همین کتاب می‌گوید: «از غم [مان] حرف بزنیم». و از این‌رو، به ناهماهنگی در دسرسازی می‌رسیم که در قلب نظریه‌پردازی درباره اندوه جای دارد: از یک سو، اندوه ظاهراً برای حیات اخلاقی ما محوری است - اینکه آیا اندوه‌گینیم، چگونه و چرا اندوه‌گینیم، چگونه اندوه‌مان را ابراز می‌کنیم و اینکه دیگران چگونه این بروزات را ادراک می‌کنند امری اساساً هویت‌ساز است و از این‌رو، این امر موضوعی برای پژوهش‌های فلسفی، تجربی و اخلاقی جدی است.

از سوی دیگر، اندوه به عنوان عاطفه‌ای اخلاقی نگرانی جدی‌ای هم برای ما مطرح می‌کند: از آنجا که اندوه ظاهراً واجد نوعی بیان‌ناپذیری، نوعی درونی بودن و جنبه منحصر به فردی است که سایر عواطف از آنها برخوردار نیستند (یا دست‌کم نه تا این حد)، چگونه می‌توانیم از آن به عنوان عاطفه‌ای که هم بر احکام اخلاقی تاثیر می‌گذارد و هم از آنها تاثیر می‌گیرد سر در بیاوریم - چیزی که باید در موردش پرسش و پژوهش کرد و در گفتمان‌های هنجاری رو به گسترش که در روان‌شناسی اخلاق بسط می‌یابند، ظاهر می‌شود. ظاهراً بی‌نظیر بودن اندوه در مقام موضوعی برای پژوهش ریشه در تناقضات بسیار آن دارد.

اما دلایل آستانه‌ای بودن نظری اندوه در ابهام معرفتی آن خلاصه نمی‌شوند. در واقع، می‌توان آن را همچنین تا حدی با نگرش نهفته فرهنگی که من آن را «کاوش خوشبختی» می‌نامم، تبیین کرد: شاه‌روایتی که کاملاً در آمریکا (البته همچنین در جاهای دیگر، به ویژه در نیمکره شمالی انگلیسی‌زبان) غلبه دارد خوشبختی را به عنوان نگرش عاطفی راجح می‌ستاید - و اندوه، نقطه مقابل آن، به عنوان وضعیتی، حقیقتاً عذاب‌آور که باید از آن اجتناب شود. خوشبختی که جست‌وجویش در روایت آمریکایی ستوده می‌شود، به‌طور خاص در ایالات متحده به چشم چیزی شبیه به یک حق مسلم نگریسته می‌شود؛ فقدان آن، یک تراژدی است. به تبع تمرکز کلر کتس (در این کتاب) بر فیلم «درون و بیرون» به مثابه نقدی ملایم از تمرکز بی‌وقفه بر مطلوبیت شادی به عنوان مرکز حیات عاطفی ما، ظاهراً مشغولیت ذهنی ما به خوشبختی فرهنگی، شخصی، حتی سیاسی کاملاً مبرهن و آشکار است. البته، باربارا ارنرایک در «لبخند بزن یا بمیر: چگونه مثبت‌اندیشی آمریکا و جهان را تحمیق کرده است» نه تنها از صنعت چند میلیارد دلاری مثبت‌اندیشی، بلکه از باور به شاه‌روایت‌های آن از خوشبختی به هر قیمتی نیز انتقاد

می‌کند. به‌رغم این واقعیت که این مثبت بودن تحمیلی از رساندن ثروت‌های یک‌شبه یا درمان سرطان (یا هر بیماری جدی دیگری) ناکام بوده، پیام آن در جهان تجارت گسترش یافته است، همراه با انبوه نوشته‌های خودیاری و انگیزشی که با عبارتی نسبتاً مطمئن به خواننده می‌گویند خوشبختی او حقیقتاً به خود او وابسته است - و اینکه تنها از طریق مثبت بودن، قدرشناسی و لبخند زدن‌های بسیار بر ذهنش مسلط خواهد شد و از این طریق بر مسیر و هدف زندگی‌اش هم تسلط خواهد یافت. درواقع، نگرشی مثبت و شاد چیزی شبیه به جادو است.

از این گذشته، اندوه نه‌تنها از لحاظ فرهنگی به حواشی عواطف مطلوب بشری تنزل داده می‌شود، بلکه همچنین، همان‌طور که برای بسچیان می‌گوید: «سطوح عادی اندوه، افسردگی و اضطراب معمولاً آسیب‌انگاری و به مساله‌ای پزشکی تبدیل می‌شوند؛ به چشم انحرافی از هنجارهای مطلوب به آنها نگریسته می‌شود.» درواقع، فقط مطالعه اجمالی آثار حرفه‌ای در روان‌شناسی، روان‌پزشکی، جامعه‌شناسی و سایر رشته‌ها، مقاله از پس مقاله‌هایی را به دست می‌دهد که به اندوه به مثابه حالتی از بیماری، نوعی پیچیده از درهم‌شکستگی یا راهی برای پی بردن به (و درمان) افسردگی و وضعیت‌های روان‌شناختی دیگر می‌پردازند. قسمت عمده این پژوهش، حتی آن نوع پژوهشی که می‌کوشد اندوه را از ارزیابی‌های صرفاً بالینی خلاص کند، همچنان به فراتحلیل‌هایی از این امر می‌پردازد که چگونه اندوه در سایر دسته‌های مربوط به بیماری‌های روان‌شناختی و فیزیکی جا می‌گیرد، بی‌آنکه وقتی را صرف پرداختن به این کند که خود اندوه (و نه افسردگی یا تشخیص «بالینی» دیگری) چه می‌تواند باشد، چرا مهم است و چگونه بر خویش‌فهمی ما تاثیر می‌گذارد و غیره.

بدین ترتیب هم فشار برای اندوه‌گین نبودن (یا دست‌کم تا حد امکان به خوشحالی نزدیک بودن) و هم تمرکز بر اندوه به مثابه بیماری به دو جهت‌گیری ناگوار انجامیده است: نخست، کم شدن ارزش اندوه به منزله یک عاطفه اخلاقاً مهم؛ دوم، تعمیق حس انزوا و در آستانه بودن آنهایی که با روایت‌های خوشبختی اجباری یا دست‌کم با خوشبینی مخالفند. پس وادادن در مقابل احساس اندوه، در بهترین حالت نوعی بیماری و در بدترین حالت نوعی شکست - شخصی، اجتماعی، اخلاقی - است. یک شخص اندوه‌گین کسی است که تخته‌بند شده است، کسی که (به‌طور نامناسب) نشخوار ذهنی می‌کند، کسی که از پیش رفتن سر باز می‌زند - کسی که در مقام کنشگری اخلاقی گرفتار مانده است. شاید هم به خاطر همه این دلایل، مطالعات اندوه به عنوان یک حیطه متمایز پژوهش، برخلاف مطالعات خوشبختی که با «مجله مطالعات خوشبختی» کامل می‌شود، (هنوز) وجود ندارند. اما شاید وجود آن بایسته باشد.

در واقع، معدود نشانه‌هایی (غیر از این کتاب) در کارند که بر این امر دلالت می‌کنند که اندوه‌پژوهی احتمالاً سرانجام، با استفاده توامان از روش‌شناسی‌های تجربی و فلسفی، در حال یافتن جایگاهش است. از جنبه فلسفی، برای مثال، دیوید گلدمن در «تعدیل نگرش‌های واکنشی» موضع پی.ا.ف. استراسن را در «آزادی و رنجش» علیه حذف گسترده نگرش‌های واکنشی، مثل رنجش و انزجار می‌پذیرد. گلدمن می‌گوید: «بدیلی برای رنجش؛ شکلی از اندوه اخلاقی درباره ستم ... مشارکت ما را در روابط میان اشخاصی حفظ می‌کند. اگر این اندوه اخلاقی را جایگزین رنجش و انزجار کنیم به تغییری عمیق و پردامنه در نحوه ارتباطمان با یکدیگر خواهیم رسید - و در عین حال، روابط میان شخصی را سر جای‌شان نگه خواهیم داشت.» پس نوعی اندوه «تندوتیزشده» به «واکنش غیرخمانه» جایگزینی به رخدادهای رنجش‌آوری مثل نژادپرستی بدل می‌شود که «می‌توانند همان کار واکنش‌های خصمانه را انجام دهند» و در عین حال «روابط میان شخصی را همزمان با از میان بردن واکنش‌های خصمانه» و حسن نیت «حفظ کنند». طبق این تحلیل، اندوه فقط عاطفه‌ای اخلاقی نیست، به این معنا که بخشی از پدیدارشناسی‌های اخلاقی مشترک ما باشد، بلکه عاطفه‌ای ترمیمی هم هست، به این معنا که اختلاف اخلاقی را بدون گسست اخلاقی ممکن می‌سازد. وانگهی، اندوه به منزله عاطفه‌ای که می‌تواند اختلافات اخلاقی عمیق ما را پیگیری کند و در عین حال امکان مهار نگرش‌های واکنش‌گرانه‌مان را بدهد، به نحوی که گفتمان اخلاقی تا حد ترمیم‌ناپذیری گسسته نشود، به میزان قابل توجهی از تجربه‌های عاطفی منفرد فراتر می‌رود و وارد انواعی از فضاها می‌شود که در آنها نومی‌دی از یکدیگر در مقام کنشگر مانع از عالم اخلاقی مشترک و احتمالاً ترمیم‌پذیر نمی‌شود.

در جانب تجربی‌تر (که عمدتاً روان‌شناسی و رشته‌های مرتبط در آن قرار دارند)، اندوه در قالب موضوعی غیربالینی نیز در حال ظهور است. به علاوه نگرانی‌هایی درباره پزشکی‌سازی بیش از حد اندوه، می‌توانیم آثار وردوین و لاورین را بیابیم که رابطه میان طول مدت و تاثیر عواطف را بررسی کرده‌اند. در یک مطالعه از این دست، آنها از ۲۳۳ دانشجو خواستند رخدادهای عاطفی تازه را به خاطر آورند، راهبردهایی را که با استفاده از آنها با این رخدادهای دست‌وپنجه نرم کردند و اساساً طول مدت این عواطف را گزارش کنند. از میان مجموعه‌ای از بیست‌وهفت عاطفه که این پژوهش شامل‌شان می‌شود، پژوهشگران گزارش داده‌اند که اندوه بیش از بقیه طول کشید (در حالی که بقیه مثل شرم، اشمی‌زاز، ترس و غیره به نظر می‌رسد به مدت بسیار کوتاه‌تری دوام می‌آورند). برای نمونه، با اینکه برطرف شدن اندوه

به‌طور متوسط ۱۲۰ ساعت طول می‌کشد، طبق این گزارش اشمیزاز و شرم پس از سی دقیقه از میان می‌روند. پژوهشگران اشاره کرده‌اند که اولاً وجود نشخوار ذهنی عامل تعیین‌کننده محوری در چرایی بیشتر طول کشیدن بعضی از عواطف است و ثانیاً عواطف مرتبط با سطوح بالاتر نشخوار ذهنی بیشتر از بقیه طول می‌کشند، زیرا عواطف طولانی‌مدت مثل اندوه معمولاً درباره چیزی بسیار مهمند. بنابراین به نظر می‌رسد اندوه واجد نوعی تامل‌گری است که سایر عواطف کمتر متکی بر نشخوار ذهنی واجدش نیستند. اندوه با این کار ما را به درگیری با بعضی از جنبه‌های عمیق‌تر و شاید کمتر واضح هویت‌هایمان وامی‌دارد، از این طریق که احتمالاً معنادارترین چیز را به ما نشان می‌دهد. اندوه متناوباً تکه‌ای از خویش‌های اخلاقی ما را - و خودش را به صورت یک عاطفه اخلاقی متمایز - برایمان آشکار می‌کند.

ترجمه مریم خدادادی و یاسر پوراسماعیل

م: : ۱۴۰۳ ۲۵ ۱۴۰۳