

عبور از گذشته

با تکنیک‌های خودیاری برگرفته از درمان EMDR،
زندگی خود را کنترل کنید

فهرست مطالب

۷.....	آشنایی با مترجمان.....
۹.....	سخن مترجمان.....
۱۵.....	فصل ۱. رفتارهای خودکار.....
۲۹.....	فصل ۲. ذهن، مغز و دیگر هیج.....
۴۹.....	فصل ۳. مسئله اصلی چیست؟ شرایط اقلیمی یا آب و هوا؟.....
۷۰.....	فصل ۴. چه چیزی اختیار شما را به دست می‌گیرد؟.....
۹۰.....	فصل ۵. چشم‌انداز پنهان.....
۱۱۰.....	فصل ۶. اگر می‌توانستم انجام می‌دادم اما نمی‌توانم.....
۱۳۴.....	فصل ۷. ارتباط مغز، بدن و ذهن.....
۱۵۷.....	فصل ۸. از من چه می‌خواهید؟.....
۱۸۴.....	فصل ۹. جزئی از کل.....
۲۱۰.....	فصل ۱۰. از استرس به سوی حالی بهتر از خوب.....
۲۳۲.....	فصل ۱۱. درک عمیق‌تری از خود.....
۲۵۱.....	تشکر و قدردانی.....
۲۵۵.....	پیوست الف: اصطلاحات ویژه، تکنیک‌های خودیاری و جدول شخصی.....
۲۵۷.....	پیوست ب: EMDR: یافته‌های تحقیقاتی درباره تروما و منابعی برای مطالعه بیشتر.....
۲۶۵.....	پیوست ج: منابع منتخب.....
۲۸۵.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....
۲۸۷.....	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....

فصل ۱

رفتارهای خودکار

چرا گاهی می‌بینیم زنی زیبا و باهوش مدام مردان اشتباه را برای ازدواج برمی‌گزیند و هنگامی که آنها می‌خواهند رابطه‌اشنایی قبیل از ازدواج را قطع کنند التماس می‌کند که ترکش نکنند؟!

چرا بن که یک تاجر موفق است، هنگام سخنرانی دچار اضطراب شدیدی می‌شود؟

استیسی سال‌ها است به درمانگران زیادی مراجعه کرده تا دریابد چرا همیشه دچار نگرانی، ترس از رهاشدگی و اختلال خوردن بوده است، عجیب‌تر آنکه او همواره در ذهنش تصویری تکراری از رنگ قرمز و یک شمع می‌بیند؛ تصویری که از وقتی به یاد دارد با او همراه است؛ اما هیچ معنای خاصی برایش ندارد.

جالب است بدانید توضیح ساده‌ای برای هر سه مورد فوق وجود دارد که به چگونگی عملکرد مغز مربوط می‌شود. در این کتاب، ما ابتدا به دلایل این رنج‌ها می‌پردازیم، سپس راهکارهایی برای درمان آنها ارائه می‌کنیم.

چرا رنج می‌بریم؟

همه ما گاه‌وبیگاه دچار رنج‌هایی می‌شویم. همیشه ممکن است موقعیت‌هایی پیش بیاید که بر فرد اثر منفی بگذارد. معمولاً مغز به تدریج این اثرات منفی را از بین می‌برد و از دستشان خلاص می‌شود؛ اما اگر مدت‌ها بعد از سپری شدن یک تجربه تلخ، هنوز از افکار و تصاویر آزاردهنده آن خلاص نشده‌ایم و همچنان درد می‌کشیم، به دلیل فرایندهای ویژه مغزی و تأثیر شبکه عصبی مغز بر ذهن ما است. اجازه دهید برای روشن شدن مطلب، آزمایش زیر را با هم انجام دهیم. من جمله‌ای می‌گویم و شما فقط به اولین چیزی دقت کنید که به ذهنتان می‌آید:

«یه توپ دارم قِلِ قَلِیه»^۱

به احتمال زیاد، اولین چیزی که به ذهنتان آمد، این است: «سرخ و سفید و آبی». این پاسخ، همچون رفلکس پرش زانو، کاملاً خودبه‌خودی در ذهن شکل می‌گیرد. درک این موضوع بسیار مهم است؛ زیرا پاسخ‌های ذهنی نیز همانند واکنش‌های بدنی، خودکار هستند. مغز شما طوری برنامه‌ریزی شده است که مشابه دیگر اعضای بدن عکس‌العمل نشان دهد. می‌دانیم که صرف‌نظر از سن یا جنس، هنگامی که به قسمت خاصی از زانو ضربه وارد شود، رفلکس پرش زانو اتفاق می‌افتد و ساق پا به سمت جلو می‌پرد. به همین نحو، ذهنتان نیز به‌طور خودکار و فارغ از قصد و اراده شما به محرک‌ها واکنش نشان می‌دهد. برای مثال، اگر از شما بپرسم آخرین باری که این شعر را شنیدید، کی بود؟ چنانچه با کودکان سر و کار ندارید، احتمالاً خواهید گفت سال‌ها بود که آن را نشنیده بودید. با وجود این، وقتی من مصراع اول شعر را گفتم، بقیه آن را به‌سرعت به یاد آوردید. این نوع پاسخ‌های خودکار که قدرت ذهن را نشان می‌دهند، می‌توانند بسیار عالی و مفید باشند، اما همیشه هم در خدمت ما نیستند!

دوباره به جملات شعر دقت کنید. واکنش شما به جمله «یه توپ دارم قِلِ قَلِیه»، یک ارزیابی انتقادی از معنای آن نبود؛ بلکه ذهنتان فقط با پاسخی همراه شد که به‌ظاهر درست بود، اما می‌دانیم که توپ‌ها همیشه قِلِ قَلِ نیستند؛ مثلاً توپ راگی و بیس‌بال بیضی هستند؛ با این حال، جمله فوق در نگاه اول و بدون ارزیابی، درست به نظر می‌رسد. جمله بعد چطور؟ «سرخ و سفید و آبی». آیا همه توپ‌ها سرخ و سفید و آبی هستند؟ خیر، در واقع توپ‌ها می‌توانند به رنگ‌های مختلف باشند؛ با این حال، چه درست و چه غلط، این اولین جمله‌ای است که به ذهن می‌آید. احتمالاً در این مثال، واکنش خودکار ذهن باعث پریشانی‌تان نشد؛ اما گاهی واکنش‌های خودکار مغز، می‌توانند طیف وسیعی از مشکلاتی را به‌وجود آورند که ممکن است خوشبختی فرد، روابط خانوادگی و در مقیاس بزرگ‌تر، جوامع را مختل کنند. این فرایندهای ذهنی / مغزی که به ما امکان می‌دهند تا شعری را به‌خاطر بیاوریم یا با آوازی که بیست سال نشنیده‌ایم هم‌صدا شویم؛ همان‌هایی هستند که می‌توانند ما را در رنج و عذاب ناشی از اضطراب، افسردگی، اندوه و حتی گاهی دردهای مزمن بدنی غرق کنند.

۱. توضیح مترجم: در متن اصلی، قسمتی از یک شعر فولکلوریک معروف امریکایی آمده است که برای اغلب خوانندگان ایرانی آشنا نیست. لذا، ما مترجمین، برای درک بهتر خواننده ایرانی، از یک شعر قدیمی و معروف ایرانی استفاده کردیم. شعر اصلی متن، این است:

Roses are red,
Violets are blue,
Sugar is sweet,
And so are you.

از این مثال، مطالب بیشتری نیز می‌توان دریافت. به مصراع‌ی توجه کنید که بعد از «سرخ و سفید و آبی» می‌آید: «می‌زنم زمین هوا می‌ره، نمی‌دونی تا کجا می‌ره.» این جملات هم به‌طور خودکار به ذهن می‌رسند. درست است وقتی توپی را به زمین می‌زنیم، به هوا می‌رود؛ ولی در بسیاری از موارد این‌طور نیست که ندانیم تا کجا بالا می‌رود؛ بلکه با توجه به شدت ضربه می‌توان میزان بالا رفتن توپ را تا حد قابل قبولی حدس زد؛ بنابراین، جمله «نمی‌دونی تا کجا می‌ره» کاملاً درست نیست؛ درحالی‌که ما آن را به‌طور خودکار تکرار می‌کنیم. اگرچه در اصل، برخی آموخته‌های ما در دوران رشد درست هستند؛ اما ممکن است بسیاری از تجربیات دوران کودکی ما درست نباشند. ما اغلب به‌عنوان کودک متوجه خیلی از تفاوت‌ها نیستیم؛ بنابراین، خیلی از مسائل را درست تعبیر نمی‌کنیم و مسائلی را که واقعیت می‌پنداریم، در حقیقت سوءتعبیرهایی بیش نیستند؛ مثل اینکه ممکن است فکر کنیم چون کسی ما را طرد کرده، پس آدم فرومایه‌ای هستیم، یا خودمان را مسئول طلاق پدر و مادرمان بدانیم. با وجود این، چنین تعبیری از تجربیات می‌تواند بدون آنکه کنترل آگاهانه‌ای بر آنها داشته باشیم، اثر خود را بر زندگی ما بگذارند.

تک‌تک تجربیات ما در زندگی، به بخشی از دنیای درونی ما تبدیل شده‌اند و عکس‌العمل‌های ما را نسبت به افراد و مسائلی که با آنها روبه‌رو می‌شویم، مدیریت می‌کنند. وقتی چیزی «می‌آموزیم»، این تجربه به شکل کاملاً محسوس در شبکه‌های متنوعی از سلول‌های مغز یا همان نورون‌ها ذخیره می‌شود. در حقیقت، این شبکه‌ها بخش ناخودآگاه ذهن ما را می‌سازند؛ بخشی که چگونگی تفسیر ذهن از دنیای اطرافمان را تعیین و احساسات گاه‌وبیگاهمان را کنترل می‌کند. این خاطرات، شامل اتفاق‌هایی هستند که سال‌ها پیش رخ داده است و ناخودآگاه ما، اغلب از تأثیرشان بر ما آگاه نیست؛ اما از آنجا که این خاطرات به‌طور فیزیکی در مغز ذخیره می‌شوند، بدون کنترل هشیارانه ما، در جواب «یه توپ دارم قیل‌قلیه» ظاهر می‌شوند و روی برداشت ما از موقعیت‌های جدید تأثیر می‌گذارند. آنها می‌توانند ما را مجبور کنند تا برخلاف واقعیت، احساس کنیم اصلاً جذاب نیستیم، یا وقتی که همه اطرافیانمان شاد هستند، غمگین و افسرده باشیم و نیز می‌توانند باعث شوند که از قطع رابطه با یک شخص احساس دلتنگی کنیم؛ حتی وقتی آگاهانه می‌دانیم وجود آن فرد برای ما زجرآور است و ادامه این رابطه می‌تواند یک اشتباه بزرگ باشد. در اصل، بسیاری از احساسات و رفتارهای آسیب‌زننده به خوشبختی ما، نشانه‌هایی هستند که در همین سیستم حافظه ریشه دارند؛ حافظه‌ای که تشکیل‌دهنده ناخودآگاه است.

اجازه دهید به اولین مثال این بخش نگاهی بیندازیم:

چرا گاهی می‌بینیم زنی زیبا و باهوش مدام مردان اشتباه را برای ازدواج برمی‌گزیند و هنگامی که

آنها می خواهند رابطه آشنایی قبل از ازدواج را قطع کنند، التماس می کند که ترکش نکنند؟!!

جاستین در آشنایی اولیه با مردانی که قصد ازدواج با آنها را دارد، همیشه موفق بوده و مشکل اصلی اش حفظ رابطه با آنها است. او اکنون بیست و پنج ساله است و انتخاب هایش همیشه مردان برجسته ای بوده است که اگرچه تأثیرگذار و متفاوت اند اما از نظر عاطفی دست یافتنی نیستند. هر بار که او با شخص جدیدی برای ازدواج آشنا می شود، برای حفظ رابطه، بیش از اندازه به طرف مقابل می چسبد و همین رفتار وابسته جاستین باعث می شود آن مرد از او فاصله بگیرد و در نهایت، رابطه را قطع کند. وقتی این اتفاق می افتد، جاستین گریه های عصبی اش را آغاز می کند، زانو می زند و التماس می کند که ترکش نکنند! در طی درمان مشخص شد این رفتار او در عصر یک روز یکشنبه ریشه دارد، زمانی که او فقط شش سالش بود. جاستین با خانواده اش در یک ساختمان دوطبقه زندگی می کرد. آن شب هوا به شدت طوفانی بود و رعد و برق او را ترسانده بود. او طبقه بالا در اتاق خوابش گریه کنان پدر و مادرش را صدا می زد؛ اما آنها در آشپزخانه طبقه اول بودند. صدای طوفان باعث شد آنها هرگز صدایش را نشنوند و پیش او نروند. جاستین آنقدر گریه کرد تا خوابش برد.

چطور این اتفاق معمولی می تواند دلیل مشکل کنونی جاستین باشد؟ همه ما در کودکی صدای بلند طوفان را تجربه کرده ایم؛ اما فقط روی بعضی از ما اثر منفی داشته است. در بخش های بعدی این کتاب، به دلایل و جزئیات این موضوع خواهیم پرداخت. اکنون کافی است بدانیم، هرگاه بتوان ریشه رفتارها و عکس العمل های کنونی را در خاطرات گذشته یافت، آن خاطرات را «پردازش نشده» می نامیم؛ بدین معنا که آنها در ذهن طوری ذخیره شده اند که هنوز هیجانات، احساس های بدنی و باورهای تجربه شده گذشته را در بر می گیرند. جاستین شش ساله در آن شب طوفانی خیلی ترسیده بود و کاملاً باور داشت در خطر است. نیامدن خانواده اش، درحالی که او به شدت گریه می کرد، به او این احساس را داد که وقتی واقعاً به آنها نیاز دارد، رها می شود. هر بار که نامزدش قصد دارند او را ترک کنند، این خاطره توأم با وحشت آن شب در ذهنش برانگیخته می شود. در این نقطه، او دیگر به عنوان یک دختر بالغ بیست و پنج ساله رفتار نمی کند؛ بلکه عکس العملش مشابه دختر بچه ای است که در تاریکی رها شده و بسیار ترسیده است. به ارتباط این رویدادها با هم توجه کنید. هر دو تجربه فوق یعنی شب طوفانی و ترک شدن توسط نامزدش، با نوعی احساس تنهایی و رهاشدگی همراهند؛ به همین دلیل، او به طور ناخودآگاه ترک شدن را، همانند شب طوفانی، نوعی در خطر بودن می داند.

ما همواره در حال تجربه این شکل از تداعی ها هستیم. این موضوع می تواند دلیل دوست داشتن و یا تنفر ما از برخی ویژگی های خود یا اطرافیانمان باشد. این بخشی از نحوه عملکرد مغز برای فهم جهان است. شناخت تداعی های حافظه، تنها اولین قدم در تغییر نحوه تفکر، عمل و احساس ماست. از

سوی دیگر، نه تنها شناسایی منبع پیدایش یک رویداد، مهم است، بلکه شیوه برخورد با آن نیز حائز اهمیت است. در این کتاب، ما نحوه شناسایی خاطراتی را بررسی می‌کنیم که پایه مشکلات فردی و بین فردی هستند. همچنین، یاد می‌گیریم چگونه می‌توانیم به مدیریت این نوع خاطرات کمک کنیم و تشخیص دهیم چه زمانی دریافت کمک‌های حرفه‌ای مفیدتر خواهد بود.

وانگهی، ما عملکرد ذهن و ارتباطات پیچیده تشکیل‌دهنده ذهن خودآگاه را مطالعه می‌کنیم. این مطالعه با بررسی داستان زندگی مراجعینی انجام می‌شود که توسط بیش از هفتاد هزار بالینگر در سراسر جهان با روش حساسیت‌زدایی و بازپردازش با حرکات چشم^۱ تحت درمان قرار گرفته‌اند. در طول بیست سال گذشته، میلیون‌ها نفر از این درمان کمک گرفته‌اند و بسیاری از آنها گزارش‌های مفصلی از درمانشان ارائه داده‌اند. این گزارش‌ها به شناسایی روند تغییرات این درمان کمک شایانی کرده است و بخشی از آنها در این کتاب ذکر می‌شود. همان‌طور که تحقیقات نشان داده‌اند، حتی در یک جلسه EMDR ممکن است تغییرات عمده‌ای ایجاد شود. گزارش‌های مراجعین، «پنجره‌ای به سوی مغز» می‌گشاید؛ زیرا در حین درمان ارتباطات مغزی و تداعی‌های ذهنی این افراد با خاطرات به‌جامانده از تجربیات گذشته، به سؤالات بسیاری در مورد چرایی شیوه‌های مختلف واکنش بشر به جهان پاسخ می‌دهد.

درمان EMDR، خاطرات پردازش‌نشده حاوی هیجانات، احساسات و باورهای منفی را هدف قرار می‌دهد. با فعال کردن سیستم پردازش اطلاعات مغز که در فصل دوم توضیح داده خواهد شد، خاطرات قدیمی می‌توانند هضم شوند. هضم به این معنا است که جوانب مفید خاطره باقی می‌ماند و جوانب بی‌فایده یا آزاردهنده آن از بین می‌رود؛ در نتیجه، خاطرات طوری ذخیره می‌شوند که دیگر آزاردهنده نیستند. برای مثال، درمانگر جاستین هم‌زمان روی رعد و برق، احساس تنهایی و حس در معرض خطر بودن او تمرکز می‌کند. هنگامی که خاطره رعد و برق به وسیله EMDR پردازش شد، احساس ترس دوران کودکی از بین رفت، حس امنیت جایگزین آن شد و جاستین به این باور رسید که به‌عنوان یک فرد بالغ می‌تواند از خودش مراقبت کند. هم‌زمان، مشکل ارتباط با او هم حل شد؛ زیرا دیدگاه جدیدش نسبت به خود، باعث شد انتخاب‌های عشقی متفاوت و مناسبی داشته باشد. اگر خانواده جاستین به‌طور معمول او را آزار می‌دادند یا نسبت به وی بی‌توجه بودند، به‌طور قطع خاطرات آسیب‌زای بیشتری برای بررسی وجود می‌داشت. اما صرف‌نظر از تعداد خاطرات مرتبط، ما در اصل با این درمان به گونه‌ای وارد ناخودآگاه فرد می‌شویم که فرایندهای درمانی بینش، اتصالات درون‌مغزی و تغییر، در جلسات بازپردازش، تسهیل و تسریع می‌شوند.

ذهن ناخودآگاه چیست؟

اکثر مردم هنگامی که به ناخودآگاه می‌اندیشند، به روانکاوی و فیلم‌هایی فکر می‌کنند که دیدگاه‌های فروید را دربارهٔ تعارضات روانی، رؤیاها و رفتارهای نمادین شامل می‌شود. از دیدگاه روانکاوی، به‌طور معمول سال‌ها طول می‌کشد تا از طریق گفت‌وگودرمانی و «کار کردن با روان»، فرد بر نیروهای پنهان خود، آگاهی و تسلط یابد. این شکل درمان می‌تواند بسیار ارزشمند باشد؛ اما نظریه‌های فروید اولین بار در سال ۱۹۰۰ منتشر شدند و از آن زمان همه چیز تغییر کرده است. پیشرفت‌های قرن گذشته در فن‌آوری‌های عصب‌زیست‌شناختی، درک ما را از ماهیت واقعی این نیروهای پنهان افزایش داده است. در این کتاب، ناخودآگاه را بر اساس عملکرد مغز مورد بررسی قرار می‌دهیم. با درک این مسئله که چگونه تجربیات ما زمینه فیزیکی را برای واکنش‌های عاطفی و جسمانی مان فراهم می‌کند، می‌توانیم تعیین کنیم چگونه پاسخ‌های غیرارادی ذهن اتفاق می‌افتد؛ چگونه در نقطه‌ای از یک خاطره گیر می‌کنیم و اینکه برای رهایی از آنها چه می‌توان کرد.

برای مثال، مورد دوم را بررسی می‌کنیم:

چرا بن که یک تاجر موفق است، هنگام سخنرانی دچار اضطراب شدید می‌شود؟ توصیف بن از شرایط این است:

«تا جایی که به یاد دارم، همیشه برای انجام هر کار و یا هر گونه ارائه‌ای مقابل جمع اضطراب داشته‌ام. کف دستم عرق می‌کند، صدایم می‌لرزد، ضربان قلبم تند می‌شود و افکاری مثل این دارم: «آدم کودنی هستم. نمی‌توانم از عهده این کار برآیم. همه از من متنفر خواهند شد.» گاهی احساس می‌کردم زندگی‌ام در معرض خطر است. به نظر می‌رسد مسخره است؛ اما در آن زمان برایم بسیار واقعی بود. در دوران مدرسه، بارها و بارها زمانی که مجبور بودم سخنرانی عمومی ارائه دهم، این‌گونه می‌شد و بعدها در زندگی حرفه‌ای‌ام نیز همین مشکل پیش آمد. همیشه با همین حال کارم را به انجام می‌رساندم؛ اما هیچ‌وقت راضی و خوشحال نبودم. قبل و بعد از هر رویدادی رنج می‌بردم و بارها با دوستانم همه جزئیات را به طرز ملال‌آوری بررسی می‌کردم. می‌توان تصور کرد که این بررسی‌ها برای آنها هم ناخوشایند بود. هرچقدر سعی می‌کردم، این مشکل به‌هیچ‌وجه حل نمی‌شد. انواع درمان‌ها را امتحان کردم. گاهی اوقات به نظر می‌رسید اوضاع کمی بهتر شده است؛ اما دوباره وضعیت به حالت قبل بازمی‌گشت.»

بن وارد درمان EMDR شد و از مراحل مختلفی استفاده کرد تا هم منشأ مشکلش را بشناسد، هم واکنش‌هایش را تغییر دهد؛ این مراحل را ما در این کتاب یاد خواهیم گرفت. چیزی که او فهمید، این

بود: «مشخص شد دلیل مشکل من اتفاقی است که در سه‌ونیم سالگی برایم افتاده بود. با پدربزرگم در مزرعاش در غرب کارولینای شمالی قدم می‌زدیم. تصویر موجود در حافظه‌ام این است که داشتم مثل یک کودک خردسال به بالا نگاه می‌کردم. به دقت یادم نیست؛ ولی اگر به گفته‌های خانواده‌ام استناد کنم، داشتم تندتند برای پدربزرگم حرف می‌زدم که پیرمردی غریبه را در راه دیدیم. او مردی مسن و خمیده، با نگاهی خشمگین و بینی پر از مو بود. با لهجه‌ی خاصش به پدربزرگم گفت: «اگر من بچه‌ای داشتم که به اندازه‌ی نوۀ تو حرف می‌زد، در نهر غرقش می‌کردم.» من درحالی‌که به سوراخ‌های بینی مرد خیره شده بودم، از ترس ساکت شدم و پشت شلوار پدربزرگم پنهان شدم. تا آن موقع فکر می‌کردم بچه‌گره‌های ناخواسته را در دریاچه غرق می‌کنند. آن لحظه حس کردم در مقابل غریبه‌ها نباید صحبت کنم؛ چون امنیت ندارم.»

بنابراین، این تجربه‌ی ترسناک او در کودکی، زمینه را برای مشکلات بعدی فراهم کرد. این خاطره در مغزش ذخیره شد و او را برای شکست آماده کرد: «من اولین گزارش کتابم را در کلاس سوم، مقابل خانم نینورخواندم؛ خانم نینور معلم کلاس اول و زنی زیبا و جذاب بود. من خانم نینور را خیلی دوست داشتم و آن روز به خود می‌بالیدم که یک گزارش طولانی سه‌صفحه‌ای آماده کرده‌ام. خیلی سخت روی این گزارش کار کرده بودم. در همان دوران، تقریباً مدت شش ماه دچار لکنت زبان خفیفی شده بودم که به شکل عجیب و مرموزی ایجاد، سپس ناپدید شده بود. پدر و مادرم مشکل لکنتم را آنقدر خوب کنترل کرده بودند که من از وجودش آگاه نشدم. در خیال‌پردازی‌هایم خانم نینور را می‌دیدم که از من تقدیر می‌کرد و به بچه‌ها می‌گفت چه گزارش خوبی نوشته‌ام؛ اما آن روز خانم نینور در تمام مدت ارائه‌ی گزارشم، در انتهای کلاس ایستاده بود و بی‌اختیار با صدای بلند می‌خندید. در طول خواندن گزارش بی‌قرار بودم و لکنتم بدتر شد. در ذهنم این جمله تکرار می‌شد: «من یک کودن هستم.» دو سال بعد هم در آخرین لحظه برای بازی در تئاتر مدرسه انتخاب شدم. اواسط پرده‌ی اول، متن را فراموش کردم. گیج و مبهوت در وسط صحنه ایستاده بودم. فکر می‌کردم همه از من متنفر خواهند شد. من نمایش را خراب کرده‌ام. من یک کودن هستم.»

توجه داشته باشید که چهل سال بعد از آن خاطره نیز، زمانی‌که بن مجبور به انجام ارائه‌ای در محل کارش بود، همین افکار از ذهنش می‌گذشت: «من یک کودن هستم. من نمی‌توانم این کار را انجام دهم. همه از من متنفر خواهند شد.» قبل از EMDR، او نمی‌دانست چرا هنوز افکار و احساسات او همان‌گونه است. او هیچ تصویری از رویدادها و خاطرات مزرعه‌ی پدربزرگ، گزارش کتاب یا تئاتر مدرسه در ذهن خود نداشت. او فقط احساسات و افکار ناشی از این خاطرات را به همراه داشت. این پاسخی خودکار به یک «آغازگر» بود، درست همان‌طور که «یه توپ دارم قل‌قلیه» این پاسخ خودکار را در پی دارد: «سرخ و سفید و آبی.»

هیچ چیز در خلأ وجود ندارد! بسیاری از واکنش‌ها غیرمنطقی به نظر می‌آیند؛ اما غیرمنطقی به این معنا نیست که آنها بدون علت هستند؛ بلکه بدان معنا است که پاسخ‌ها از بخشی از مغز می‌آیند که به وسیله ذهن عقلانی اداره نمی‌شود و منطق خاص خودش را دارد. به عبارت دیگر، واکنش‌های خودکار کنترل‌کننده هیجانات، از تداعی‌ها و ارتباطات عصبی شبکه‌های حافظه برمی‌آیند و مستقل از قدرت استدلال مراکز بالاتر مغز عمل می‌کنند. به همین دلیل، شما با کمال تعجب کاری می‌کنید که می‌دانید بعداً از انجامش پشیمان می‌شوید؛ مثلاً جذب آدم نامناسبی می‌شوید؛ از رفتار فردی که برای‌تان مهم نیست دلخور می‌شوید؛ بر سر کسی که دوستش دارید فریاد می‌کشید؛ یا برای غلبه بر اندوه حاصل از موضوعی بی‌اهمیت، احساس ناتوانی می‌کنید. این حالت‌ها غیرمنطقی، اما قابل فهم‌اند و مهم‌تر از همه اینکه قابل حل‌اند. به طور کلی، اساس رنج به شیوه ذخیره خاطرات ما از تجربیات گذشته در مغز مربوط می‌شود که قابل تغییر و اصلاح است؛ اگرچه ژنتیک هم نقش مهمی دارد. خوشبختانه، خاطراتی که درست ذخیره شده باشند نیز اساس شادی و سلامت روان هستند. در ادامه این کتاب، ما بیشتر به چگونگی عملکرد مغز و حافظه خواهیم پرداخت.

ما همه در این جریان مشابه هم هستیم

همه ما در زنجیره‌ای از رنج و شادی، بیماری و سلامت قرار داریم. از خانواده‌هایی هستیم که یا به مشکلات ما دامن زدند یا حامی و مهربان بودند؛ از این رو، انواع تجربیاتی که ما با آن مواجه می‌شویم، مواردی عادی و معمولی هستند که از تحقیر، ناکامی، طردشدگی و مجادله تا رویدادهای مهمی را در بر می‌گیرند که برای تشخیص اختلال استرس پس از سانحه^۱ PTSD مورد نیاز است؛ این رویدادهای مهم عبارت‌اند از: حوادث بزرگ؛ سوءاستفاده‌های جسمی، جنسی یا عاطفی؛ مبارزه با حوادث طبیعی. علاوه بر این، برای اینکه PTSD در کسی تشخیص داده شود، باید نشانه‌هایی داشته باشد، از جمله: افکار مزاحم؛ اختلالات خواب، مانند کابوس و رؤیاهای تکراری؛ اضطراب و «انگیختگی مفرط»، به گونه‌ای که همیشه گوش به زنگ باشد و احتمالاً با یک صدای بلند از جا بپرد؛ «کرحتی»، طوری که احساس بی‌انگیزگی و عدم ارتباط بکند. همچنین، این افراد سعی می‌کنند از عوامل تداعی‌کننده آن رویدادها دوری کنند؛ اما به هر حال، افکار مربوط به آن واقعه، به طور دائم ظاهر می‌شوند.

واضح است که افراد مبتلا به PTSD تجربه منفی خود را به شکل بسیار آزاردهنده‌ای در مغزشان ذخیره می‌کنند؛ بنابراین، هنگامی که مجروح جنگی مبتلا به PTSD به رویدادی فکر می‌کند که سه سال پیش در عراق یا افغانستان اتفاق افتاده است، می‌تواند آن را در بدن خود با افکار و تصاویر لحظه وقوع

1. Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)

رویداد احساس کند. مجروحان بازگشته از جنگ ویتنام می‌توانند به رویدادی فکر کنند که بیش از سی سال پیش اتفاق افتاده است. ذهن تفنگدار دریایی که برحسب وظیفه در عملیات بسیاری شرکت داشته و تلفات زیادی دیده است، می‌تواند درگیر یک مرگ خاص شود و از آن بسیار مضطرب شود. هنگامی که او به آن لحظه فکر می‌کند، همان حس درماندگی، درد، غم و خشمی را احساس می‌کند که در آن لحظه داشته است و با همین احساسات به دنیای اطرافش پاسخ می‌دهد.

به همین ترتیب، اگر فردی که یک سال قبل یا پنجاه سال قبل مورد تجاوز قرار گرفته است، درگیر PTSD باشد، گذشته برای او همانند حال زنده و حاضر است. هنگامی که آنها به حادثه می‌اندیشند، احساس می‌کنند همه چیز دوباره در حال اتفاق افتادن است، یا در مواجهه با افراد یا مکانی خاص می‌ترسند و مضطرب می‌شوند. صرف نظر از اینکه سانحه چه مدت قبل اتفاق افتاده و علائم آن چقدر طول کشیده است، نباید برای همیشه در ذهن باقی بماند. تحقیقات انجام شده در این زمینه روشن است. دانستن این مسئله مهم است؛ اگرچه یک ترومای عمده مانند سرقت یا خشونت برای تشخیص رسمی PTSD ضروری است؛ اما تعدادی از مطالعات اخیر نشان می‌دهند که تجربیات زندگی روزمره، مانند مشکلات روابط یا بیکاری می‌تواند به همان اندازه و حتی گاهی بیشتر، علائم PTSD ایجاد کند.

این مسئله پیامدهای مهمی برای همه ما دارد، و نشان می‌دهد که هیچ مرز مشخصی میان انواع وقایع و نشانه‌های آن وجود ندارد. همه ما تجربیاتی همانند افراد مبتلا به PTSD داریم؛ مثل احساس اضطراب، ترس، بی‌قراری، گوشه‌گیری، افکار مزاحم، گناه و کابوس‌های آزاردهنده. گاهی اوقات، این واکنش‌ها به دلیل وضعیت فعلی ماست، ما باید فکری به حالشان بکنیم و اطلاعات مورد نیاز را برای رسیدگی به آن دریافت کنیم. بسیاری از افراد، وقتی وضعیت تغییر می‌کند، علائمشان از بین می‌رود؛ اما برای بسیاری از ما، این احساسات اغلب بدون دلیل مشخصی رخ می‌دهد. به طور کلی، علائم نشان می‌دهد که علت آنها، خاطرات پردازش نشده نهفته است. این خاطرات می‌توانند شناسایی و درمان شوند؛ بنابراین، ضروری است بدانیم، هر وقت هیجان، باور یا رفتاری منفی مدام شما را ناراحت می‌کند، این علت رنج نیست؛ بلکه علامت رنج است. علت احتمالی، حافظه‌ای است که آن را به جلو سوق می‌دهد. خاطرات ما اساس علائم بیماری و سلامت روان ما هستند. تفاوت به شیوه ذخیره شدن این خاطرات در ذهن مربوط می‌شود. اگر آنها پردازش نشوند، می‌توانند ما را به سمت سوءرفتار یا رفتار آسیب‌رسان به خود و اطرافیانمان سوق دهند. اگر آنها «پردازش شده» باشند، ما قادر خواهیم بود با خود و عزیزانمان به درستی رفتار کنیم.

چرا من؟

برخی از ما که والدینی غیرحامی و خشونت‌ورز داشته‌ایم، می‌توانیم دربارهٔ تجربیاتی که به برخی از مشکلاتمان منجر شده است، حدس‌هایی بزنیم؛ اما آنهایی که چنین والدینی نداشته‌اند، داستان‌هایی را دربارهٔ خانواده‌های مشکل‌دار و دوران کودکی ناآرام و آشفته خوانده‌اند و بر این باورند: «این من نیستم. من یک خانوادهٔ خوب داشتم؛ بنابراین هیچ دلیلی ندارم این‌گونه احساس کنم»؛ با این حال، گاهی اوقات، حتی با داشتن خانواده‌ای بسیار مهربان و پشتیبان که معتقدند برای ما بهترین‌ها را انجام می‌دهند، باز هم خودمان را در زنجیره‌ای از نشانه و درد می‌یابیم که منشأشان را نمی‌دانیم و گاهی جست‌وجو برای پاسخ این سؤالات می‌تواند ما را گمراه کند؛ زیرا درمانگر نیز دربارهٔ نحوهٔ دقیق کارکرد حافظه نظری ندارد. برای مثال، مورد سوم را بررسی می‌کنیم:

چرا استیسی همیشه دچار نگرانی، ترس از رهاشدگی و اختلال خوردن بوده است؟ عجیب‌تر آنکه او همواره در ذهنش تصویری تکراری از رنگ قرمز و یک شمع می‌بیند؛ تصویری که از وقتی به یاد دارد با او همراه است؛ اما هیچ معنای خاصی برایش ندارد.

استیسی سال‌ها است به درمانگران زیادی مراجعه می‌کند. بیش از صد نوع درمان مختلف وجود دارد و هر درمانگر نیز دیدگاه و روش اختصاصی خود را هنگام درمان اعمال می‌کند، این موضوع انواع رویکردهای درمانی را باز هم بیشتر و پیچیده‌تر می‌کند. گاهی یافتن درمان و درمانگر مناسب برای مردم کار بسیار دشواری می‌شود. وضعیت بالینی هم می‌تواند پیچیده باشد؛ زیرا بعضی وقت‌ها یک رویداد دوران کودکی آنقدر ناراحت‌کننده است که توانایی طبیعی مغز را برای پردازش آن کاملاً مختل می‌سازد. از طرفی ممکن است یک رویداد آسیب‌زا اصلاً در حافظه ثبت نشود یا در ابتدا ذخیره شود، اما بعد ارتباطش با بخش خودآگاه به طور کامل قطع شود و شخص نتواند آن را به یاد بیاورد. این یکی از مشکلات استیسی بود. پس از سال‌ها درمان تقریباً بی‌اثر، او به درمانگری مراجعه کرد که راه‌های گوناگونی را برای درمانش استفاده کرد، اما باز نتیجه‌ای هم نگرفت. استیسی مشکلاتی از قبیل ترس از رهاشدگی، مشکل صمیمیت، اختلال خوردن، نگرانی و اضطراب داشت؛ اما هیچ ایده‌ای راجع به ریشهٔ آنها نداشت، بنابراین، درمانگرش به او گفت: «به نظر می‌رسد شما مورد آزار جنسی قرار گرفته‌اید.» به نظر درمانگر، تصاویر ذهنی تکراری استیسی از رنگ قرمز و یک شمع، ممکن بود نشانه‌ای از نوعی خشونت آیینی باشد؛ زیرا این تصاویر شبیه مراسم عبادت شیطنانی است. می‌توان تصور کرد که بیان این موضوع اضطراب استیسی را بیشتر کرد؛ بنابراین، آنها داستان دو سال از زندگی او را برای یافتن خاطراتی از تجاوز آیینی مورد بررسی قرار دادند؛ اما چیزی نیافتند.

استیسی شرایطش تغییری نکرده بود و هنوز رنج می‌برد، به همین دلیل، از درمانگر دیگری کمک