

ذهن آگاهی حساس به تروما

تمرین‌هایی برای شفای ایمن و تحول‌بخش

فهرست مطالب

مقدمه مترجم.....	۷
مقدمه نویسنده برای ترجمه فارسی.....	۱۱
پیش‌گفتار.....	۱۳
یادداشت‌ها.....	۱۷
مقدمه چرا ذهن آگاهی حساس به تروما؟.....	۱۹

بخش ۱ مبانی ذهن آگاهی حساس به تروما

فصل ۱ حضور همیشگی تروما: اشکال مشهود و نامشهود.....	۳۵
فصل ۲ دیدار با لحظه: ذهن آگاهی و استرس تروماتیک.....	۵۸
فصل ۳ شکل گرفته توسط گذشته: تاریخچه مختصر ذهن آگاهی و تروما.....	۸۱
فصل ۴ مغز و بدن در تروما و ذهن آگاهی.....	۱۰۹

بخش ۲ پنج اصل ذهن آگاهی حساس به تروما

فصل ۵ ماندن در دامنه تحمل: نقش برانگیختگی.....	۱۳۱
فصل ۶ تغییر جهت توجه به منظور حمایت از ثبات: اجتناب از چرخه ترس/بی‌حرکتی.....	۱۵۹
فصل ۷ بدن را به خاطر داشته باشید: کارکردن با گسستگی.....	۱۷۶
فصل ۸ تمرین در رابطه: حمایت از امنیت و ثبات بازماندگان.....	۲۰۱
فصل ۹ درک بافت اجتماعی: کارکردن مؤثر در پهنه تفاوت.....	۲۳۱
نتیجه‌گیری دگرذیسی تروما.....	۲۵۸
منابع.....	۲۶۴
یادداشت‌ها.....	۲۷۹
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۲۹۱
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....	۲۹۴

نوشته ویلویی بریتون

در سال ۲۰۱۲ خودم را مقابل دالایی‌لما در مایوکلینیک روچستر مینه‌سوتا یافتم. در بیست‌و‌چهارمین گفت‌وگوی موسسه مایند اند لایف^۱ - انسجامی میان علم و تمرین‌های تأملی - بودم و داشتم پژوهش خودم را بر روی ذهن آگاهی و مراقبه ارائه می‌کردم. (۱) به‌عنوان یک عصب‌شناس بالینی به سخنرانی کردن در مقابل مخاطبان آگاه عادت داشتم، اما آن روز متوجه شدم که پروانه‌هایی که به‌طور معمول در معده‌ام حس‌شان می‌کردم بیشتر شبیه پتروداکتیل^۲ شده بودند. درحالی‌که به چهره کنجکاو دالایی‌لما نگاه می‌کردم نگران این بودم که چه پاسخی به کار من خواهد داد.

من روی آثار بالقوه منفی مراقبه مطالعه می‌کنم. با اینکه اغلب تحقیقات من طی ۲۰ سال گذشته بر مزایای بالینی تمرین‌های مراقبه متمرکز بوده است، طی دهه گذشته کارم را به بررسی برخی از جنبه‌های چالش‌برانگیزتر تمرین‌های تأملی گسترش داده‌ام. در سال ۲۰۰۷ پژوهشی را به نام «انواع تجارب تأملی» در آزمایشگاه خودم در دانشگاه براون آغاز کردم. (۲) این پروژه شامل انجام مصاحبه‌هایی با بیش از ۱۰۰ مراقبه‌کننده و مریدان مراقبه در خصوص مشکلاتی بود که در تمرین برای آنها پیش می‌آمد. از دانشجویی که در طی یک دوره اقامتی ۱۰ روزه دچار فلش‌بک‌های فلج‌کننده‌ای شده بود تا معلم کارکشته مراقبه‌ای که سال‌ها در طی تمرین دچار حالت گسستگی مربوط به تروما می‌شد، در همگی تروما به‌عنوان موضوع اصلی ظاهر شد. (۳)

در این پژوهش، ارتباط ویژه میان مراقبه و تروما در دسترس‌ساز شد. وقتی افرادی که تجربه مشکلات مربوط به تروما را در تمرین مراقبه داشتند برای دریافت کمک سراغ

1. Mind and Life Institute

مؤسسه مایند اند لایف یک موسسه غیرانتفاعی در آمریکا است که بر انسجام بخشی علم و سنت‌های خرد تأملی تمرکز دارد. مأموریت این مؤسسه بهبود رنج و تقویت و پرورش انسان‌ها است. م
۲. راسته‌ای از سوسماران بال‌دار عهد ژوراسیک سفلا تا عهد مزوزوئیک. م

من می‌آمدند نمی‌توانستم کاری بیش از اطمینان‌بخشی به آنها که تنها نیستند و این چیزی که تجربه می‌کنند تقصیر آنها نیست، برایشان انجام دهم. در تمام این مدت دلم می‌خواست کار بیشتری برای آنها انجام دهم - تبیین جامعی از اینکه چرا این اتفاق برایشان می‌افتد و باید با آن چه بکنند.

پس از گذشت یک ماه از ارائه‌ای که در مؤسسه مایند اند لایف داشتم به فیلم ویدیویی آنلاین جالبی از جلسه دفاع یک رساله دکتری برخوردم در خصوص مراقبه ذهن آگاهی و تروما. هیچ‌وقت اسم دیوید ترلیون را نشنیده بودم اما مسحور پاسخ‌های شیوایی شدم که او داشت به سؤالات من می‌داد. سال‌ها به دنبال یک چارچوب روشن برای ارائه به مراقبه‌کننده‌هایی بودم که در حال تقلا به سراغ من می‌آمدند - از جمله آنهایی که مشغول تدریس مراقبه بودند و محققانی که به مراقبه و ذهن آگاهی علاقه داشتند. ناگهان پیدایش کردم. تکه‌های پازل یکی پس از دیگری در جای خود قرار می‌گرفتند.

در نهایت من افراد بسیاری را به دیوید ارجاع دادم و اغلب آنها پس از مراجعه به من می‌گفتند که کارشان با دیوید و چارچوبی که او برایشان فراهم کرده بود زندگی‌شان را تغییر داده است. داستان وضعیت این افراد به حدی الزام‌آور - و پیشرفت‌شان به حدی مشهود - بود که تصمیم گرفتم آموزشی چندساله در زمینه تروما برای خودم ترتیب دهم. فکر می‌کردم به عنوان روانشناس و عصب‌شناس آموزش کافی دریافت کرده‌ام، اما با بینش‌هایی که دیوید برایم به وجود آورد متوجه شدم برای اینکه توان کافی برای پرداختن به موضوعات پیش رویم در کار عملی و پژوهشی داشته باشم نیاز به آموزش بیشتری در خصوص تروما دارم.

ارتباطم را با دیوید حفظ کردم و زمانی که پیش‌نویس نخست کتابی را که در دست دارید خواندم، برایم مانند یک موهبت بود. بر اساس گفت‌وگوهایی که با مربیان ذهن آگاهی، محققان و افرادی که تمرین ذهن آگاهی می‌کنند داشته‌ام، معتقدم این کتاب همان منبعی است که افراد بسیاری برای مدتی طولانی در انتظارش بوده‌اند. این کتاب با قوتی فوق‌العاده، شفقت و بینش به برخی از رایج‌ترین - اما در عین حال مغفول‌ترین - موضوعاتی می‌پردازد که اهالی مراقبه‌ای که تجربه تروما داشته‌اند ممکن است با آنها مواجه شوند.

همان‌طور که خوانندگان این کتاب احتمالاً می‌دانند، ذهن‌آگاهی محبوبیت بسیاری پیدا کرده است. از مدارس و کلینیک‌ها گرفته تا زندان‌ها و محیط‌های تجاری، اینک ذهن‌آگاهی در طیف گسترده‌ای از محیط‌ها تمرین می‌شود- و پژوهش‌ها از مزایای آن حمایت می‌کنند. با این حال، باور به اینکه ذهن‌آگاهی و مراقبه می‌توانند درمانی تمام‌وکمال برای موقعیت‌ها و مشکلات بی‌شماری از جمله تروما به حساب بیایند، عواقب ناخواسته‌ای به بار آورده است. همه ما درباره مزایای مراقبه شنیده‌ایم و برای بسیاری از افرادی که به‌طور منظم به تمرین آن می‌پردازند این مزایا به واقعیت تبدیل شده‌اند؛ اما من فهمیده‌ام که افرادی که چنین تجربه‌ای نداشته‌اند و در چنین حکایت و مسیری با دیگران شریک نیستند اغلب عمیقاً احساس شرم می‌کنند- به‌ویژه آنهایی که تجربه تروما داشته‌اند. آنها اغلب احساس می‌کنند که در مراقبه شکست خورده‌اند، اشتباهی کرده‌اند و یا عمیقاً و به شکلی جبران‌ناپذیر درهم شکسته‌اند.

کتاب دیوید مستقیماً سروقت موضوع شرم می‌رود. این تصور را به چالش می‌کشد که افرادی که چنین دشواری‌هایی را تجربه می‌کنند مشکل دار هستند و یا مراقبه‌کننده‌های خوبی نیستند. بسیاری از مراقبه‌کننده‌هایی که با من تماس می‌گیرند- اغلب خود مربی‌ها- از ناتوانی‌شان برای مدیریت کردن علائم خود از طریق مراقبه اظهار حقارت می‌کنند. دیوید مخاطرات تمرین ذهن‌آگاهی را برای بازماندگان تروما به نمایش می‌گذارد، توضیح می‌دهد که چرا این مخاطرات وجود دارند و تمرین‌های مستدلی را معرفی می‌کند که به حمایت از تمرینی حساس به تروما و درعین حال امن و تحول‌بخش می‌پردازند. کار او مبتنی بر شواهد است و در تحقیقات بالینی ریشه دارد و با پژوهش‌های پیش‌رو قابل تغییر است؛ بنابراین، این کتاب مبنایی است برای گفت‌وگویی وسیع‌تر.

این کتاب نگاهی نظام‌مند نسبت به تروما نیز در اختیار ما قرار می‌دهد. به‌این ترتیب که هم‌زمان با مسیری که خود دیوید طی کرده، این کتاب ذهن‌آگاهی را از رنج مراقبه‌کنندگان مجزا- و سیستم عصبی هر یک از آنها- به حوزه‌های اجتماعی، فرهنگی و سیاسی که در تولید و تداوم تروما نقش دارند، بسط می‌دهد. با اینکه مفهوم وابستگی متقابل- اینکه همه ما عمیقاً به یکدیگر وابسته‌ایم و بر همدیگر تأثیر می‌گذاریم- برای جامعه ذهن‌آگاهی مفهوم جدیدی نیست، اما اغلب به‌عنوان نوعی مرهم متافیزیکی برای

وحدت و یکپارچگی از آن استفاده می‌شود که الهام‌بخش رفتارهای پسندیده اجتماعی است، اما نیازی به مواجهه عمیق شخصی با خود ندارد. دیوید از طریق همکاری‌ای که با جنبش‌های عدالت اجتماعی داشته است ما را به چالش می‌کشد تا جریانی را که در اطرافمان وجود دارد زیر سؤال ببریم، «چارچوب‌هایی را که به ما پیشنهاد شده با دیدی انتقادی مورد واریسی قرار دهیم و از نقش خود بیش‌ازپیش آگاه شویم.»

ذهن‌آگاهی حساس‌به‌تروما در زمانی به وجود آمده است که گفت‌وگویی متنوع در خصوص ذهن‌آگاهی و مراقبه به‌شدت موردنیاز است. من بخش اعظم زندگی علمی خود را صرف چنین گفت‌وگویی کرده‌ام، چه در کلاس‌های درس، در آزمایشگاه، در کنفرانس‌های علمی یا دوره‌های تربیت مربی ذهن‌آگاهی‌محور، یا در ارتباط با روزنامه‌نگارانی که به دنبال شعارهای مردم‌پسند در خصوص مزایای ذهن‌آگاهی بوده‌اند. (۴) گاهی در این مسیر در ضمن بحث در خصوص اینکه ما نیاز داریم در کاربرد تمرین‌های تأملی مراقب باشیم و آگاهی خود را درباره مشکلات بالقوه‌ای که افراد با آنها مواجه می‌شوند بالاتر ببریم، احساس تک‌صدا بودن کرده‌ام. (۵) اما اخیراً همکاران بیشتری به من پیوسته‌اند. امسال ۱۵ محقق ذهن‌آگاهی دور هم جمع شدند تا بیانیه‌ای به نام «مراقب جاروجنجال باشید!»^۱ بنویسند که مدافع ارائه‌ای محتاطانه‌تر و ظریف‌تر از ذهن‌آگاهی است و شامل مزایا و محدودیت‌های آن، هر دو، می‌شود. (۶) هدف چنین رویکردهایی دلسرد کردن مردم از انجام مراقبه نیست، بلکه برعکس، هدف‌شان این است که تمرین را برای مخاطب معاصر، نیرومندتر و کاربردی‌تر کنند. خوشحال‌ام بگویم که با این کتاب ما یک قدم دیگر در این مسیر به پیش می‌رویم. دیوید منبعی قدرت‌مند، قابل‌دسترس و مبتنی بر شواهد تجربی برای آن دسته از ما خلق کرده که به دنبال تدریس و تمرین ذهن‌آگاهی به طریقی حساس‌به‌تروما هستیم. این هدیه‌ای به‌موقع است، هدیه‌ای که امیدوارم به همان اندازه‌ای که به من کمک کرد به شما هم کمک کند.

دکتر ویلویی بریتون

دانشگاه براون

یادداشت‌ها

1. Britton Lab; Dalai Lama Presentation. See <https://vimeo.com/69253042>.

۲- خلاصه‌ای از پروژه‌های تحقیقاتی مربوط به انواع تجربه تأملی را می‌توان در وبسایت آزمایشگاه علوم اعصاب بالینی و عاطفی پیدا کرد:
<https://www.brown.edu/research/labs/britton/research/varieties-contemplative-experience>
برای دریافت مقاله‌ای مروری که به تفصیل نتایج و روش‌های مطالعه را توضیح داده است به منبع زیر نگاه کنید:

Lindahl, J., Fisher, N., Cooper, D., Rosen, R., and Britton, W. (2017). The Varieties of Contemplative Experience: A Mixed-Methods Study of Meditation-Related Challenges in Western Buddhists. *PLOS ONE* 12(5): e0176239.

مقاله کامل این تحقیق در وبسایت زیر قابل دسترس است:

<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0176239>.

3. Lindahl, J. R. (2017). "Somatic Energies and Emotional Traumas: A Qualitative Study of Practice-Related Challenges Reported by Vajrayana Buddhists." *Religions* 8(8): 153, doi: 10.3390/rel8080153.

مقاله کامل این تحقیق در وبسایت زیر قابل دسترس است:

www.mdpi.com/2077-1444/8/8/153/pdf.

4. Britton, W. B. (2016). Scientific Literacy as a Foundational Competency for Teachers of Mindfulness-Based Interventions. In McCown, D., Reibel, D., and Micozzi, M. S. (eds). *Resources for Teaching Mindfulness: An International Handbook*. New York: Springer. Also see Britton, W. B. (2016). "Self-Inquiry: Investigating Confirmation Bias." In McCown, D., Reibel, D., and Micozzi, M. S. (eds). *Resources for Teaching Mindfulness: An International Handbook*. New York: Springer.

۵. به‌عنوان مثال به جعبه ابزار امنیت مراقبه (meditation safety toolbox) که توسط دکتر بریتون و با جمع‌آوری منابع امنیت مراقبه از مراکز و برنامه‌های مختلف ذهن‌آگاهی، از جمله اسناد رضایت‌نامه، غربال‌گری و ابزارهای نظارتی و راهبردهای مدیریتی تهیه شده است نگاه کنید.

<https://www.brown.edu/research/labs/britton/resources/meditation-safety-toolbox>.

6. Van Dam, N. T., van Vugt, M. K., Vago, D. R., Schmalzl, L., Saron, C., Olendzki, A., Meissner, T., Lazar, S. W., Kerr, C., Gorchov, J., Field, B. A., Britton, W. B., Brefczynski-Lewis, J. A., and Meyer, D. E. (2017). "Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Mindfulness and Meditation Research." *Perspectives in Psychological Science*. In press.

چرا ذهن آگاهی حساس به تروما؟

بخشی از وجودم آرزو می‌کرد که کاش ایمیل را ندیده بودم. از نیمه‌شب گذشته بود و قبل از اینکه به تخت‌خواب بروم به شکلی تکانشی برای آخرین بار ایمیل را چک کردم. موضوع ایمیل این بود «لطفاً کمک کنید. بحران در مراقبه!» به پشتی صندلی تکیه دادم. سومین ایمیلی بود که در آن ماه با این موضوع دریافت می‌کردم.

پیام از طرف نیکلاس بود، معلم دبیرستان در ورمونت که به مقاله من در مورد پاسخ‌های منفی به مراقبه برخورده بود. (۱) او برای مدیریت اضطرابش شروع به مراقبه ذهن‌آگاهی کرده بود و بلافاصله مزایای تمرین آشکار شده بودند: افزایش شفافیت، یادآوری سریع و حسی پایدارتر از آرامش، نسبت به گذشته؛ اما اخیراً علامتی اعصاب‌خردکن شروع شده بود: وقتی زنگ گوشی خبر می‌داد که زمان مراقبه کوتاه‌تر است او به پایان رسیده است او به تقلا می‌افتاد که زنگ گوشی را قطع کند - درحالی‌که بدنش ظاهراً از ترس فلج شده بود. حس می‌کرد گیر افتاده است.

هرچه نیکلاس بیشتر تمرین می‌کرد، این تجربه شدیدتر و اعصاب‌خردکن‌تر می‌شد. به محض اینکه چشمانش را می‌بست تصاویر همچون سیل جاری می‌شدند - شیشه خردشده، آسمان باز، دود. خوابش مملو از کابوس شده بود، کارهای روتین در او ایجاد وحشت می‌کردند و پچ‌پچ درون سرش دیگر داشت اذیت‌کننده می‌شد. آرامشی که با مراقبه در جست‌وجویش بود با متضادش جایگزین شده بود - وحشت و هراسی زیربنایی که او را طی روز و شب تسخیر کرده بود.

یک هفته بعد من و نیکلاس از طریق تماس ویدیویی یکدیگر را ملاقات کردیم و بلافاصله توانستم دغدغه و سردرگمی را در چشمانش ببینم. وقتی از او پرسیدم آیا تصاویری که در مراقبه می‌بیند هیچ معنایی برای او دارد سرش را به علامت تأیید تکان

داد. چند سال پیش تصادف رانندگی شدیدی داشت - تا نجات پیدا کند، با درماندگی یک ساعت روی صندلی‌اش گیر افتاده بود؛ اما این تصادف نبود که او را گیج کرده بود بلکه سرگردانی‌اش دربارهٔ مراقبهٔ ذهن‌آگاهی بود. چطور تمرینی که تا این حد سازنده و مثبت بود می‌توانست او را متزلزل و دچار وحشت کند؟

با این سؤال غریبه نبودم. به‌عنوان روان‌درمانگر و محقق سال‌ها بود که در تلاش بودم درکی عمیق‌تر از ارتباط پیچیدهٔ میان ذهن‌آگاهی و تروما - شکل‌نهایی استرس که می‌تواند بر توانایی ما برای مقابله غلبه کند - پیدا کنم. ذهن‌آگاهی و تروما وقتی کنار هم قرار می‌گیرند به نظر متحدانی طبیعی و گریزناپذیر می‌رسند. هر دو با طبیعت رنج سروکار دارند. هر دو ریشه در تجربهٔ حسی دارند؛ و درحالی‌که تروما تولید استرس می‌کند، نشان داده شده که ذهن‌آگاهی می‌تواند آن را کاهش دهد. به لحاظ نظری به نظر می‌رسد که هر فردی که تجربهٔ تروما داشته است می‌تواند از تمرین مراقبهٔ ذهن‌آگاهی سود ببرد. چه اشکالی می‌تواند در کار باشد؟

معلوم شده که خیلی اشکالات. مراقبهٔ ذهن‌آگاهی می‌تواند علائم استرس تروماتیک را در افرادی که تجربهٔ تروما داشته‌اند تشدید کند. این می‌تواند شامل فلش‌بک، بالا رفتن برانگیختگی هیجانی و گسستگی - یعنی قطع ارتباط میان افکار، هیجانات و حس‌های بدنی فرد - باشد. درحالی‌که ممکن است به نظر برسد که مراقبه یک تمرین بی‌ضرر و امن است، می‌تواند بازماندگان^۱ تروما را مستقیماً به درون همان زخم‌هایی بیندازد که برای شفا به چیزی بیش از آگاهی ذهن‌آگاهانه نیاز دارند. با برگرداندن توجه بازماندگان تروما به آسیب‌هایی که اغلب درونی و نامشهود هستند، عاقبتی مانند نیکلاس، در همان زمانی که من او را دیدم، خواهند داشت: سردرگم، آشفتنه و تحقیرشده به خاطر بدتر کردن اوضاع.

درعین حال، ذهن‌آگاهی می‌تواند منبعی ارزشمند برای بازماندگان تروما نیز به شمار رود. تحقیقات نشان داده‌اند که ذهن‌آگاهی می‌تواند آگاهی به بدن را تقویت کند، توجه

۱. در کل کتاب من اصطلاح «بازمانده» را برای اشاره به «دانشجویان و مراجعانی که علائم استرس پس از سانحه را تجربه می‌کنند» به کار می‌برم. همان‌طور که به تفصیل عنوان خواهم کرد تمام بازماندگان تروما الزاماً نه استرس پس از سانحه را تجربه خواهند کرد و نه با مراقبه و ذهن‌آگاهی مشکل خواهند داشت.

را بالا ببرد و توانایی ما را برای تنظیم هیجانات افزایش دهد- تمام مهارت‌های حیاتی برای بهبودی تروما. همچنین ذهن‌آگاهی می‌تواند از روش‌های باسابقه درمان تروما حمایت و به افراد کمک کند در مواجهه با علائم تروماتیک به ثبات دست پیدا کنند.

بنابراین به ضرورت این لحظه توجه کنید. طی دهه گذشته میزان محبوبیت مراقبه ذهن‌آگاهی به شدت افزایش یافته است. در محیط‌های گوناگونی ارائه می‌شود- از جمله اجتماعات بودایی‌ها، برنامه‌های غیرمذهبی و روان‌درمانی- و اغلب به درجه یک تمرین کاهش استرس ارتقا یافته است. درعین حال، نرخ شیوع تروما نیز بالا است. طبق برآوردها ۹۰ درصد جمعیت در معرض یک واقعه تروماتیک بوده‌اند و ۸ تا ۲۰ درصد از این افراد دچار اختلال استرس پس از سانحه یا PTSD می‌شوند. (۲) این بدان معنا است که در هر محیطی که ذهن‌آگاهی در آن تدریس می‌شود احتمال بسیار بالایی وجود دارد که کسی در اتاق حضور داشته باشد که تاریخچه‌ای از تروما دارد.

بنابراین سؤال این خواهد بود: چطور می‌توانیم خطرات بالقوه ذهن‌آگاهی را برای بازماندگان تروما به حداقل برسانیم و هم‌زمان مزایای بالقوه آن را در سطح مطلوبی نگه داریم؟

این کتاب به همین موضوع می‌پردازد. می‌خواهم نشان دهم که تمرین بنیادی ذهن‌آگاهی هنگامی که با درک تروما همراه شود ایمن تر و مؤثرتر است. به اعتقاد من از مریی مراقبه‌ای که دوره‌های اقامتی مراقبه سکوت را برگزار می‌کند تا مددکاری اجتماعی که از مداخلات ذهن‌آگاهی استفاده می‌کند تا معلمی که در کلاس خود در دبستان تمرین ۵ دقیقه‌ای مراقبه انجام می‌دهد، همگی نیازمند آگاهی از خطراتی هستند که به افراد درگیر با استرس تروماتیک ارائه می‌دهند.

من طی یک دهه گذشته به بررسی این موضوع پرداخته‌ام. تحقیقات نظری دانشگاهی را هدایت کرده‌ام، دیوارها را با برگه‌های لبه‌چسب‌دار یادآور پر کرده‌ام و مصاحبه‌های غیررسمی با مریبان ذهن‌آگاهی، متخصصان سلامت روان و بازماندگان تروما در خصوص این موضوع داشته‌ام. همچنین، به‌عنوان یک روان‌درمانگر از نزدیک با بازماندگانی که تجربیات سوئی با مراقبه ذهن‌آگاهی داشته‌اند کار کرده‌ام؛ اما درنهایت به‌عنوان فردی که چالش‌های خود را با ذهن‌آگاهی و تروما داشته است به سراغ این

موضوع آمدم تا بفهمم دقیقاً در طول این مسیر برای خود من چه اتفاقاتی رخ داده است.

یک مسیر شخصی

من زمانی که به‌عنوان روان‌درمانگر مشغول کار با مردان متجاوز جنسی در ونکوور کانادا بودم شروع به تمرین مراقبه ذهن‌آگاهی کردم. من با علاقه به جنسیت و عدالت ترمیمی^۱ وارد کار شدم و بعد از یک سال خودم را فرسوده، دمدمی مزاج و بدون هیچ ابزاری برای مقابله یافتم. وقتی یکی از همکاران به من پیشنهاد داد که در گروه محلی مراقبه ذهن‌آگاهی او شرکت کنم، آماده بودم: ذهن‌آگاهی شهرت خوبی در روانشناسی داشت و من عاشق این بودم که ارتباط متبحرانه‌تری با ذهنم برقرار کنم. فکر کردم نشستن و توجه کردن به نفسم چقدر می‌توانست سخت باشد؟

البته کار غیرممکنی بود. اولین تمرین مراقبه‌ام را به‌طور کامل غرق‌درافکار گذراندم و موقعی متوجه آن شدم که زنگ پایان تمرین زده شد. با این حال به جایی رسیدم که عاشق تمرین شدم و فهمیدم به روش‌های متعددی به من کمک می‌کند. از بدنم آگاه‌تر بودم، کمتر با افکار طوفانی‌ام یکی می‌شدم و خود را راضی‌تر و خوشحال‌تر از هر زمان دیگری یافتم. داشتم با دنیا به شیوه‌های جدیدی ارتباط برقرار می‌کردم و خارج از دنیای شغل قانونی خودم معنا و تاب‌آوری را کشف می‌کردم - مثلاً می‌ایستادم و به صدای باد لابه‌لای درخت توت‌فرنگی بیرون آشپزخانه گوش می‌دادم، یا در حین رفتن به سر کارم پاهایم را روی زمین حس می‌کردم. وقتی از نظر هیجانی در درد بودم ذهن‌آگاهی برای من دیدگاه و فضایی فراهم می‌کرد. ذهن‌آگاهی به من کمک کرد با خودم به شیوه‌ای مشفقانه و بدون قضاوت ارتباط برقرار کنم.

سپس به شکل غیرمنتظره‌ای چراغ‌ها خاموش شدند! در یک دوره اقامتی مراقبه

۱. ظهور مفهوم عدالت ترمیمی حاصل تحول در نگرش‌ها و دیدگاه‌های عمومی حقوق‌دانان کیفری، جرم‌شناسان و مجریان نظام کیفری نسبت به عدالت کیفری مبتنی بر «جزا و سرکوب» و عدالت کیفری مبتنی بر «اصلاح و تربیت» است که در پیوند با مفاهیم انسانی و فرهنگ و ارزش‌های جامعه مدنی، عدالت کیفری خلاق و پویایی را معرفی می‌کند. م

سکوت در حومهٔ ماساچوست بودم که حس کردم انگار یک دستگاه مدارشکن^۱ در بدنم خاموش شد. درحالی که یک داستان خشونت جنسی خاص از محل کارم در ذهنم در حال چرخیدن بود، در تقلا بودم که در تمرین استقرار پیدا کنم. وقتی در نور ضعیف اتاق چشمم را باز کردم همه چیز سر جای خودش است: سایر مراقبه‌کننده‌ها روی کوسن‌هایشان در کنار من ثابت نشسته بودند، مجسمهٔ بودا جلوی اتاق بود و تکه‌ای از ماه لابه‌لای درختان بیرون پنجره. هیچ چیزی جُم نخورد، هیچ چیزی در بیرون تغییری نکرد.

اما همان موقع خودم را دیدم. داشتم از بالای شانهام به پایین نگاه می‌کردم، از نشیمن‌گاه به شاه‌تیر زیرشیروانی. وحشت در من پخش شد، اما من همچنان که بر مجسمه تمرکز کرده بودم، مانند همان مجسمه بی حرکت ماندم. مطمئن بودم این هم مانند تمام تجربیات دیگری که در مراقبه داشتم، خواهد گذشت - اگر تا آخر تمرین نمی‌گذشت، قطعاً تا فردا صبح می‌گذشت.

نگذشت. حداقل نه به‌طور کامل. طی هفتهٔ بعد در دوره، دنیا به محلی تاریک و زیرزمینی تبدیل شد. خودم را در نوسان میان دو عالم یافتم - که هیچ‌یک انگار روی زمینِ سفت نبودند. من از نظر فیزیکی حاضر بودم، اما فقط در ظاهر. حس‌هایم خفه و گرفته شده بودند، اشتهایم محو شده بود و تنها حسی مایوسانه و فراگیر در من بود که اِشکالی در کار است. گویی بخشی اساسی از وجودم بیدار شده بود، رفته بود و خیال برگشتن نداشت.

یک‌روز درمیان، یکی از مربیان مراقبه را در دوره می‌دیدم - اغلب تا می‌نشستم اشکم فوران می‌کرد. در هر مصاحبه با مجموعه دستورات عمل‌های مشابهی جلسه را ترک می‌کردم: ذهن آگاه باش. به حس بُریدگی توجه کن. تسلیم نشو. به این فرایند اعتماد کن؛ و تمام باقیِ زمان دوره این همان کاری بود که من کردم.

کشف تروما

در آن تابستان وقتی به خانه برگشتم، چهرهٔ دوستان و اعضای خانواده‌ام همان چیزی را بر من آشکار کرد که از قبل می‌دانستم: دورهٔ اقامتی من را درب‌وداغان کرده بود. من

۱. دستگاهی که خودبه‌خود جریان را قطع می‌کند مثلاً هنگام شدید شدن جریان برق. م