

چه اتفاقی برایت افتاد؟

گفتگوهایی در باب تروما، تاب آوری و شفا



فهرست مطالب

۷.....	یادداشت نویسندگان
۹.....	مقدمه
۱۷.....	فصل اول: درک جهان
۴۲.....	فصل دوم: در جستجوی تعادل
۶۴.....	فصل سوم: آن طور که دوست داشته شدیم
۸۷.....	فصل چهارم: پیوستار تروما
۱۱۱.....	فصل پنجم: وصل کردن نقطه‌ها به هم
۱۴۲.....	فصل ششم: از مقابله تا شفا
۱۷۳.....	فصل هفتم: خردمندی پس از تروما
۱۹۷.....	فصل هشتم: مغز ما، سوگیری‌های ما، سیستم‌های ما
۲۳۰.....	فصل نهم: عطش رابطه در جهان معاصر
۲۵۶.....	فصل دهم: آنچه اکنون نیاز داریم
۲۷۱.....	سخن پایانی
۲۸۲.....	واژه‌نامهٔ انگلیسی به فارسی
۲۸۵.....	واژه‌نامهٔ فارسی به انگلیسی

مقدمه

این‌طور تذکر می‌داد: «بس است! چقدر گریه می‌کنی!»، «بہتر است دهانت را ببندی!» حالت صورتم سرد و بی‌روح می‌شد. قلبم از تپش می‌ایستاد. لبم را گاز می‌گرفتم که مبادا کلمه‌ای از دهانم بیرون بیورد. در دفاع از خودم، این‌طور در گوشم تکرار می‌کرد: «این کار را می‌کنم چون دوستت دارم».

به‌عنوان یک دختر کوچک مدام مورد «تہاجم» واقع می‌شدم. در آن زمان کاملاً پذیرفته شده بود که مراقبان برای تأدیب کودک از تنبیه بدنی استفاده کنند. مادر بزرگ من، حتی مائه هم با آغوش باز این مسئله را پذیرفته بود، اما من حتی در سه‌سالگی می‌دانستم آنچه تجربه می‌کنم غلط است.

یکی از بدترین کتک خوردن‌هایی که به یاد می‌آورم صبح یک روز یکشنبه اتفاق افتاد. رفتن به کلیسا نقش مهمی در زندگی ما داشت. درست پیش از آنکه برای نیایش از خانه خارج شویم، مرا فرستادند که از چاه پشت خانه آب بکشم؛ خانه پدر بزرگ و مادر بزرگم که من آنجا زندگی می‌کردم، آب لوله‌کشی نداشت. مادر بزرگم از پشت پنجره چشمش به من افتاد که انگشتم را داخل آب می‌چرخاندم و حسابی عصبانی شد. من فقط معصومانه مشغول خیال‌پردازی بودم، مثل همهٔ کودکان دیگر، اما او عصبانی بود؛ زیرا این آب آشامیدنی ما بود و من انگشتم را داخلش فرو کرده بودم. وقتی برگشتم از من پرسید که آیا با آب بازی کرده‌ام و من جواب دادم: «نه!» مرا خم کرد و چنان وحشیانه تازیانه زد که گوشت تنم کنده شد. بعد از کتک خوردن سعی کردم بهترین لباس سفید یکشنبه‌هایم را بپوشم، اما خون به پارچهٔ لباس تراوش کرد و لکهٔ سرخ پررنگی روی پارچه به‌جا گذاشت. صورت مادر بزرگم از عصبانیت سرخ شده بود، بابت خونی کردن لباسم توبیخم کرد و مرا به کلاس‌های روز یکشنبه فرستاد. در مناطق روستایی جنوب بچه‌های سیاه‌پوست این‌طور بزرگ می‌شدند. هیچ‌کسی را نمی‌شناختم که شلاق نخورده باشد.

به هر دلیل جزئی و کوچکی کتک می‌خوردم: اگر آب را می‌ریختم، لیوانی

می‌شکستم یا اگر نمی‌توانستم ساکت یا بی‌حرکت بمانم. یک‌بار شنیدم کم‌دین سیاه-پوستی می‌گفت: «طولانی‌ترین مسیر، مسیری است که برای آوردن ترکه تنبیه خودت طی می‌کنی». من نه تنها باید خودم ترکه تنبیه را می‌آوردم، بلکه اگر ترکه‌ای وجود نداشت، باید یکی مهیا می‌کردم. شاخه‌های جوان و نازک بهترین کارایی را داشتند، اما اگر شاخه‌ها خیلی نازک بودند، باید دو یا سه تا از آنها را به هم می‌تابانیدیم تا محکم‌تر شوند. معمولاً مجبورم می‌کردند در تابانیدن ترکه‌ها کمک‌شان کنم. گاهی هم تنبیه را نگه می‌داشتند برای یکشنبه‌شب که تازه از حمام آمده و برهنه بودم.

بعد از آن، وقتی حتی به سختی می‌توانستم سرپا بایستم، مادر بزرگ لبخند می‌زد و می‌گفت: «اخم‌هایت را باز کن!» و طوری رفتار می‌کرد که گویی اتفاقی رخ نداده است. به تدریج در تشخیص درد سر شمی قوی یافتم. تغییر لحن صدای مادر بزرگم یا «نگاهی» را که می‌گفت رنجیده‌خاطرش کرده‌ام تشخیص می‌دادم. مادر بزرگ آدم بدجنسی نبود. باور داشتم که برایش مهم هستم و دوست داشت «دختر خوبی» باشم. می‌فهمیدم که «بستن دهانم» یا ساکت شدن تنها راه تضمین پایان سریع تنبیه و درد بود. طی چهل سال بعدی زندگی‌ام، این الگوی پذیرش مشروط که ناشی از ترومایی عمیق بود، تمام روابط، تعاملات و تصمیم‌های مرا در زندگی تعیین کرد و تحت تأثیر قرار داد.

تأثیر طولانی‌مدت تازیانه خوردن و بعد مجبور شدن به سکوت و حتی لبخند زدن به آن، مرا تبدیل به فردی مهرطلب کرد که همواره به دنبال راضی کردن دیگران بوده‌ام. اگر طور دیگری بزرگ شده بودم، به اندازه نصف زندگی‌ام طول نمی‌کشید که یاد بگیرم برای روابطم حدومرزی تعیین کنم و با اطمینان «نه» بگویم.

من به‌عنوان یک بزرگسال شکرگزارم که تعداد زیادی روابط طولانی، دائمی و محبت‌آمیز با دیگران دارم و از آنها لذت می‌برم؛ اما کتک خوردن‌های کودکی، شکست‌های هیجانی و روابط متلاشی‌ای که با افراد اصلی زندگی‌ام تجربه کرده بودم، بدون شک در شکل‌گیری استقلال و انزوای من نقش داشت. به گفته کلمات قدرتمند شعر «شکست‌ناپذیر»، من ارباب سرنوشت خویشم، ناخدای روح خود هستم.

میلیون‌ها نفر در کودکی با چنین برخوردهایی مواجه بوده‌اند و تا بزرگسالی باور داشته‌اند که زندگی‌شان هیچ ارزشی ندارد.

گفتگوهای من با دکتر پری و هزاران نفر دیگر که داستان‌های‌شان را در برنامه تلویزیونی اپرا وینفیری با شجاعت براریم تعریف کردند، به من آموخت تأثیر برخوردارهای افرادی که قرار بوده از من مراقبت کنند، فقط هیجانی نبوده است. واکنش‌های بیولوژیکی هم وجود داشته است. به واسطه فعالیت‌هایم با دکتر پری، چشمانم بر این حقیقت باز شد که گرچه در کودکی قربانی تروما و سوء رفتار بوده‌ام، مغزم راه‌هایی برای سازگاری یافته است.

این همان‌جایی است که امید همه ما آنجا زندگی می‌کند: در سازگاری منحصر به فرد مغزهای شگفت‌انگیزمان. همان‌طور که دکتر پری در این کتاب توضیح می‌دهد، درک چگونگی واکنش مغز به استرس یا ترومای سال‌های نخست زندگی کمک می‌کند ببینیم چطور آنچه برایمان اتفاق افتاده، شکل‌دهنده آنچه هستیم، نوع رفتارمان و علت کارهایمان است.

از پس این نگاه می‌توانیم حس خودارزشمندی خود را احیا کرده و پاسخ‌هایمان را به شرایط، موقعیت‌ها و روابط، دوباره تنظیم کنیم. به بیان دیگر، این همان کلید بازآفرینی زندگی‌مان است.

- اپرا وینفیری

صبحی در سال ۱۹۸۹، در آزمایشگاهم نشسته بودم، آزمایشگاه علوم اعصاب رشدی در دانشگاه شیکاگو و به نتایج یک آزمایش جدید نگاه می‌کردم. دستیار آزمایشگاه سرش را داخل دفتر کارم کرد و گفت: «اپرا پشت تلفن منتظر شماست».

«خب، بگو پیغام بگذارد». تمام شب مشغول نوشتن بودم؛ نتایج آزمایش به‌نظر اقتضاح می‌آمد. حوصله شوخی‌های بی‌مزه را نداشتم.

نیشخندی زد و گفت: «واقعاً یک نفر از هارپو^۱ پشت خط است».

دلیلی وجود نداشت که اپرا با من تماس بگیرد. من روان‌پزشک کودک تازه‌کاری بودم که تأثیر استرس و تروما را روی رشد مطالعه می‌کردم. افراد کمی با کارهای من آشنا بودند؛ بیشتر همکاران روان‌پزشکم زیاد به علوم اعصاب یا ترومای کودکان فکر نمی‌کردند. نقش تروما به‌عنوان عاملی مهم در سلامت جسمی و روانی هنوز کشف نشده بود. فکر کردم یکی از دوستانم دارد سرب‌سرم می‌گذارد؛ اما تلفن را جواب دادم.

«خانم ویفتری می‌خواهد دو هفته دیگر در واشینگتن جلسه‌ای با حضور پیشروان حوزه سوء رفتار با کودکان برگزار کند. دوست داریم که شما هم شرکت کنید».

بعد از توضیحات بیشتری که ارائه داد، معلوم شد بسیاری از افراد و مؤسسات مشهور و معتبر در این جلسه شرکت خواهند کرد. احتمالاً کارهای من، یعنی مطالعاتم درباره تأثیر تروما بر رشد مغز، در میان دیدگاه‌هایی غالب‌تر و از لحاظ سیاسی پذیرفته‌تر دیده نمی‌شد. با ادب و احترام پیشنهاد را رد کردم.

بعد از چند هفته تماس دیگری دریافت کردم. «اپرا تمایل دارد شما را به مراسم یک‌روزه‌ای در مزرعه خودش در ایندیانا دعوت کند. دو نفر دیگر هم دعوت هستند، به‌علاوه شما و اپرا. می‌خواهیم درباره راه‌حل‌های مسئله سوء رفتار با کودکان رایزنی و ایده‌پردازی کنیم».

این بار، با شانس که در همکاری هدفمند می‌دیدم، دعوت را پذیرفتم. صدای برتر ملاقات آن روز اندرو وچس بود، نویسنده و وکیل کودکان. فعالیت‌های پیشگام او بر نیاز رصد کردن کودکان آزاران تأکید می‌کرد؛ آن زمان چنین مجرمانی می‌توانستند از ایالتی به ایالت دیگر بروند و هیچ راهی وجود نداشت که بتوان آنها را

۱ شرکتی چندرسانه‌ای که توسط اپرا ویفتری بنیان‌گذاری شده است. م

ردیابی کرد یا مطمئن شد که محدودیت‌های دوری از کودکان را رعایت می‌کنند. جلسه سال ۱۹۸۹ ما در ایندیانا منجر به تصویب لایحه ملی محافظت از کودکان در سال ۱۹۹۱ شد که ملزم بود یک پایگاه داده‌ای کشوری از کودکان آزاران متهم شده به وجود آورد. در ۲۰ دسامبر سال ۱۹۹۳، پس از دو سال کار قانونی، اعم از شهادت دادن در برابر کمیته قضایی مجلس سنای آمریکا، «لایحه اپرا» به تصویب قانونی رسید.

آن ملاقات سال ۱۹۸۹ منجر به گفتگوهای خیلی بیشتری شد. برخی از آنها در برنامه تلویزیونی اپرا وینفیری رخ دادند و به بررسی داستان‌های کودکانی مشخص یا پوشش‌های اهمیت سال‌های نخست کودکی و رشد مغز پرداختند. با وجود این، بیشتر بحث‌های ما در مورد آکادمی دختران به رهبری اپرا وینفیری (OWLAG) بود که اپرا در سال ۲۰۰۷ در آفریقا تأسیس کرد. این مؤسسه بی‌نظیر به منظور شناسایی، حمایت، آموزش و توانمندسازی دختران «محرومی» که توانایی‌های بالقوه‌ای داشتند ایجاد شده بود. بسیاری از این دختران علی‌رغم تجربه مجموعه‌ای از ناملايمات نظیر فقر، فقدان‌های تروماتیک و خشونت‌های درون‌خانوادگی و اجتماعی، تاب‌آوری داشته و دستاوردهای علمی بالایی کسب کرده بودند. این مدرسه در مراحل اولیه، روی بسیاری از مفاهیمی که در این کتاب مطرح می‌کنیم شروع به کار کرد؛ امروز OWLAG در حال تبدیل شدن به مدلی از یک فضای آموزشی حساس به تروما و آگاه از رشد است.

در سال ۲۰۱۸ در برنامه شصت دقیقه‌ای اپرا شرکت کردم و درباره «مراقبت آگاه از تروما» حرف زدیم. گرچه فقط دو دقیقه از آن گفتگو سر از بخش پایانی برنامه درآورد، میلیون‌ها نفر مشغول دیدن و شنیدن برنامه بودند و هیچانی که در جامعه متخصصانی که روی تروما کار می‌کردند ایجاد کرد، بسیار چشمگیر بود؛ اما حرف‌های مهم زیادی نگفته باقی مانده بود.

بخشی از اشتیاقی که در گفتگوهای ما نهفته بود بازتابی از اشتیاق خود اپرا برای اهمیت دادن به این موضوع بود. اپرا در برنامه امروز صبح در شبکه CBS به گایل کینگ گفت حاضر است برای جلب توجه عموم به اثرات تروما بر مغزهای در حال رشد کودکان، روی میز برقصد. در یکی از متمم‌های خبری برنامه شصت دقیقه در شبکه CBS، اپرا این تلاش‌ها را مهم‌ترین بخش زندگی‌اش خواند.

اپرا در طی تمام دوره کاری‌اش درباره سوء رفتار، غفلت و بهبودی حرف زده

است. تعهد او به آموزش افراد دربارهٔ موضوعات مربوط به تروما و ویژگی اصلی برنامه-های تلویزیونی او بوده است. میلیون‌ها نفر برنامه‌های او را تماشا کرده‌اند و به حرف-های افرادی با تجربهٔ انواع تروما یا متخصصان این حوزه گوش داده‌اند، با آنها رابطه برقرار کرده‌اند، همدردی کرده‌اند و از آنها آموخته‌اند. اپرا به بررسی تأثیرات تجربیات تروماتیک فقدان‌ها، بدرفتاری‌ها، سوء رفتارها، نژادپرستی‌ها، زن‌ستیزی‌ها، خشونت‌های خانگی، خشونت‌های اجتماعی، مسائل هویت جنسی و جنسیتی، حبس‌های غیرقانونی و بسیاری تجربیات دیگر پرداخته و از این طریق به ما در یافتن سلامت، بهبودی، رشد پس از تروما و تاب‌آوری کمک کرده است.

برنامهٔ تلویزیونی اپرا وینفری بیست‌وپنج سال نگاهی عمیق و متفکرانه به ناملایمات رشدی، چالش‌ها، آشفتگی‌ها، استرس‌ها، تروماها و تاب‌آوری داشته است. او در سال ۱۹۸۹ اختلال تجزیهٔ هویت، در سال ۱۹۹۷ اهمیت تجربیات سال‌های نخست کودکی در رشد مغز، در سال ۲۰۰۵ حقوق فرزندخوانده‌ها و در سال ۲۰۰۹ تأثیر غفلت‌های شدید و بسیاری مسائل دیگر را بررسی کرد. برنامهٔ او از بسیاری جهات راهی به سمت یک آگاهی سازمان‌یافته و عمیق نسبت به این مسائل گشود. در بخشی از فصل پایانی برنامهٔ او، دویست مرد که تایلر پری یکی از آنها بود، تجربیات-شان را از سوء رفتارهای جنسی فاش کردند. برای آنهایی که زندگی‌شان متأثر از ناملایمات و تروما بوده او یک قهرمان و راهنما بود و باقی خواهد ماند.

من و اپرا بیش از سی سال است که مشغول بحث و گفتگو دربارهٔ تروما، مغز، تاب‌آوری و شفا بوده‌ایم و این کتاب از بسیاری جهات نقطهٔ اوج این گفتگوهاست. ما در این کتاب از گفتگو و داستان‌های انسانی برای به تصویر کشیدن دانش بهره برده‌ایم. رشد، مغز و تروما جنبه‌های خیلی بیشتری از آنچه در یک کتاب بتوان گردآورد دارند، به‌ویژه کتابی که به سبک داستان نگاشته شده است. زبان و مفاهیمی که در این کتاب به کار رفته، آثار و پژوهش‌های هزاران دانشمند، درمانگر و پژوهشگر حوزه‌های مختلف، از ژنتیک گرفته تا همه‌گیرشناسی و انسان‌شناسی را به زبان ساده ترجمه کرده‌اند. این کتاب کتابی است برای همهٔ افراد و همهٔ مکان‌ها.

عنوان چه اتفاقی برایت افتاد؟ حاکی از تغییر دیدگاهی است که به قدرت گذشته در شکل‌دهی عملکرد کنونی‌مان اعتبار می‌دهد. این عبارت در فعالیت‌های گروهی

پیشرو دکتر ساندر بلوم، طراح مدل محراب، ابداع شد. به گفته دکتر بلوم:

ما (گروه درمانی مدل محراب) حوالی سال ۱۹۹۱ جلسه‌ای در واحد بستری بیمارستان داشتیم و مشغول تشریح تغییراتی بودیم که در تشخیص و واکنش-های مان نسبت به تروما، به‌ویژه آنچه به نام‌لایمات کودکی معروف بود، رخ داده بود. این موضوع یکی از مهم‌ترین موضوعات مرتبط با مشکلات بیشتر افرادی بود که تحت درمان مان بودند. جو فودرارو که یک مددکار اجتماعی-درمانی بود و در مشاهدات دقیق و عمیق مهارت داشت گفت: «مهم‌ترین تغییر مان روی آوردن از «چه مشکلی داری؟» به «چه اتفاقی برایت افتاده؟» است».

من و اپرا متقاعد شده‌ایم پرسیدن این سؤال بنیادین که «چه اتفاقی برایت افتاد؟» می‌تواند به تک‌تک ما کمک کند کمی بیشتر درباره تأثیر تجربیات مان، چه خوب و چه بد، در شکل دادن به آنچه هستیم بدانیم. با بازگو کردن این داستان‌ها و مفاهیم علمی امید داریم که هر خواننده‌ای، به‌روش خودش، بینشی کسب کند که برای یک زندگی بهتر و رضایت‌بخش‌تر مفید واقع شود.

-دکتر بروس پری

فصل اول

درک جهان



هرساله بیش از صد و سی میلیون کودک در جهان به دنیا آمده و هر کدامشان پا به شرایط اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی منحصر به فرد خود می‌گذارند. از برخی از آنها با قدردانی و مسرت استقبال می‌شود و در آغوش سرمست‌کننده والدین و خانواده‌شان آرام می‌گیرند. گروه دیگر بیشتر به من شبیه هستند، مادر جوان‌شان که رؤیای زندگی دیگری در سر دارد آنها را ترک می‌کند، والدین‌شان از فقر درهم‌شکسته‌اند و پدر خشمگین‌شان به چرخه سوء رفتار تداوم می‌بخشد.

با این حال هر نوزادی که به دنیا می‌آید و نوزادان قدیمی (که من و شما باشیم) چه دوست داشته شوند، چه خیر، یک ویژگی مشترک دارند. علی‌رغم شرایط بسیار متفاوتی که در آن به دنیا می‌آییم، با حسی ذاتی از تمامیت متولد می‌شویم. ما زندگی - مان را با این پرسش آغاز نمی‌کنیم: آیا با کفایت هستم؟ آیا ارزشمندم؟ آیا لیاقت دارم؟ آیا دوست‌داشتنی هستم؟

هیچ کودکی در نخستین لحظات آگاهی‌اش نخواهد پرسید «آیا من مهمم؟». دنیای آنها دنیای شگفتی و معجزه است. با این حال این موجودات ظریف و کوچک با اولین نفس‌های‌شان شروع به درک محیط اطراف‌شان می‌کنند. چه کسی قرار است آنها را تغذیه کرده و از آنها مراقبت کند؟ چه چیزهایی آرامش‌بخش‌اند؟ و این همه نوزاد کوچک به واسطه طغیان قهرآمیز مراقبان‌شان و یا فقط به دلیل فقدان صدایی آرامش - بخش یا نوازشی لطیف به تدریج آسیب می‌بینند. در اولین رویارویی‌های مان با جهان، تجربیات انسانی ما تفاوت‌های زیادی باهم پیدا می‌کنند.

فراگیرترین حسی که از دوران کودکی خودم به خاطر دارم، تنهایی است. مادر و پدرم فقط یک بار باهم رابطه جنسی برقرار کرده بودند، در شهر کاساکو واقع در ایالت می‌سی‌سی‌پی، زیر یک درخت بلوط پیر، نزدیک خانه‌ای که مادرم، ورنیتا در آن بزرگ شده بود. نه ماه پس از آن نخستین و آخرین دیدار، من به دنیا آمدم. از لحظه‌ای که قادر به درک این موضوع شدم، می‌دانستم که کودکی ناخواسته‌ام. پدرم حتی از وجود من خبر نداشت تا اینکه مادرم یادداشتی درباره تولد من برای او فرستاد و برای خرید لباس نوزادی درخواست پول کرد.

در خانهٔ مادر بزرگم، هتی مائه، کودکان فقط دیده می‌شدند و کسی به آنها گوش نمی‌داد. خاطرات واضحی از پدر بزرگم دارم که با عصایش مرا از خود دور می‌کرد، هیچ تصویری از حرف زدن با او در خاطر من ندارم. بعد از مرگ مادر بزرگم، من بین مادرم که به میلوآکی نقل مکان کرده بود و پدرم، در نشویل، در رفت‌وآمد بودم. از آنجاکه پیش از آن هیچ‌یک از آن دو را نمی‌شناختم، سخت در تلاش بودم تا پیوندهایی قوی با آنها که والدینم بودند برقرار کنم. مادرم در فاکس پوینت، ساحل شمالی میلوآکی، خدمتکار بود و هفته‌ای پنجاه دلار حقوق می‌گرفت، او تمام تلاشش را می‌کرد تا هزینه‌های زندگی سه فرزندش را فراهم کند و دیگر زمانی برای وقت گذراندن با آنها برایش باقی نمی‌ماند. من همیشه سعی می‌کردم موجب اذیت یا نگرانی او نشوم. مادرم با من صمیمی نبود و با نیازهای من که دختر کوچکی بودم به سردی برخورد می‌کرد. تمام انرژی‌اش صرف بیرون نگه داشتن سرش از آب، یعنی بقا می‌شد. همیشه احساس سربار بودن می‌کردم، «دهانی اضافه برای غذا دادن». به‌ندرت احساس دوست داشته شدن می‌کردم. از وقتی به یاد می‌آورم همیشه تنها بوده‌ام.

آنچه از گفتگو با تعداد بی‌شماری از قربانیان رویدادهای تروماتیک، سوء رفتار یا غفلت آموخته‌ام این است که کودک پس از این تجربیات دردناک، شروع به بی‌تابی می‌کند. میل شدید به احساس خواسته شدن، تأیید شدن و ارزشمند بودن به تدریج غالب می‌شود. این کودکان وقتی بزرگ می‌شوند، قادر نیستند تشخیص دهند لایق چه چیزهایی هستند و اگر این ناتوانی مورد توجه قرار نگیرد، نتیجه اغلب الگویی پیچیده و فرسایشی از خودویرانگری، خشونت، بی‌بندوباری یا اعتیاد خواهد بود.

کار ما از اینجا آغاز شد، کار کاوش در ریشه‌هایی که بسیار قبل‌تر از آنکه ما زبانی برای سخن گفتن دربارهٔ آنچه بر ما گذشته است داشته باشیم، سرکوب شده‌اند.

دکتر پری چشمان مرا بر این حقیقت گشود که چطور ممکن است تجربیات حسی قدرتمند، ترسناک و منزوی‌کننده‌ای که فقط چند ثانیه به طول انجامیده‌اند یا آنهایی که سال‌ها تحمل شده‌اند در اعماق مغز محبوس شده باشند. باین‌حال، مغز ما در حین رشد، در عین حال که به درک دنیای اطراف‌مان ادامه می‌دهد و مدام تجربیاتی جدید فرا می‌گیرد، هر لحظه چیزی به لحظات گذشته می‌افزاید.

من همیشه حقانیت این گفته را حس کرده‌ام که میوه درخت بلوط، یک درخت بلوط در خود نهان دارد و از طریق کارهای مشترکم با دکتر پری، فهمیده‌ام این نکته هم حقیقت دارد: اگر می‌خواهیم درخت بلوط را درک کنیم، باید به سراغ میوه بلوط برویم.

-اِپرا

خاطرم هست که اوایل رابطه‌مان اپرا می‌گفت: «تو آدمی هستی که همه‌چیز را از دریچه مغز می‌بینی. آیا همیشه به مغز فکر می‌کنی؟». پاسخ کوتاه به این پرسش این است: تقریباً همین‌طور است. خیلی زیاد به مغز فکر می‌کنم. من یک متخصص علوم اعصاب هستم و از زمانی که وارد دانشکده شده‌ام، مشغول مطالعه درباره مغز و سیستم‌های عصبی پاسخ به استرس بوده‌ام. علاوه بر این من یک روان‌پزشکم، رشته‌ای که پس از آموزش در حوزه علوم اعصاب، دنبال کردم. دریافت‌ام که داشتن دیدگاهی «آگاه از مغز» کمک زیادی به درک دیگران می‌کند.

به‌عنوان یک روان‌پزشک کودک، اغلب از من درباره رفتارهای مشکل‌زا سؤال می‌شود. چرا این بچه مثل نوزادان رفتار می‌کند؟ چرا نمی‌تواند مطابق سنش رفتار کند؟ یک مادر چطور می‌تواند کنار بایستد و تماشا کند که دوست‌پسرش فرزندش را کتک بزند؟ چرا اصلاً باید کسی کودکی را آزار بدهد؟ آن کودک، آن مادر، آن دوست‌پسر چه مشکلی دارند؟

در طی این سال‌ها فهمیده‌ام وقتی به آنچه در پس رفتارهای ظاهراً بی‌معنی قرار دارد نگاه کنید، آنها را درک خواهید کرد؛ و از آنجاکه مغز عضوی است که به ما توانایی اندیشیدن، احساس کردن و عمل می‌دهد، هرگاه در حال تلاش برای درک انسانی دیگر هستیم، درباره مغز او می‌اندیشیم. چرا این کار را کرد؟ چه چیزی سبب می‌شود این‌طور رفتار کند؟ حتماً اتفاقی افتاده که چگونگی کارکرد مغز آنها را تحت تأثیر قرار داده است.

اولین باری که توانستم از این دریچه علوم اعصاب برای درک رفتار استفاده کنم، روان‌پزشک جوانی بودم که هنوز درس تمام نشده بود. با یک مرد مسن به نام مایک رزمن کار می‌کردم که مردی باهوش، بامزه و مهربان بود. مایک از کهنه‌سربازان جنگ گُره بود و حملات و درگیری‌های زیادی را از سر گذرانده بود. نشانه‌های کلاسیک اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) در او دیده می‌شد که بعداً عمیق‌تر به آن خواهیم پرداخت؛ او مبتلا به اضطراب، مشکلات خواب، افسردگی و گذشته‌نگری‌های دوره‌ای بود که طی آنها به‌طور واقعی حس می‌کرد هنوز در زمان جنگ است. او به

خوددرمانی با الکل پناه برده بود و با زیاده‌روی در مشروب‌خواری دست‌وپنجه نرم می‌کرد. این امر مسلماً بر شغل و خانواده‌اش اثر گذاشته و در آخر منجر به طلاق و بازنشستگی اجباری او شده بود.

حدود یک سال بود که باهم کار می‌کردیم. مایک تقریباً مشروب‌خواری‌اش را با موفقیت کنترل کرده بود، اما سایر نشانه‌های بیماری‌اش هنوز پابرجا بودند.

یک روز، خیلی غمگین و ناراحت با من تماس گرفت. «دکتر امروز می‌توانم شما را ملاقات کنم؟ مسئله مهمی است. سالی هم می‌خواهد بیاید». سالی معلم بازنشسته‌ای بود که مایک چند وقتی بود با او آشنا شده بود؛ مایک طی جلسات قبلی خیلی درباره‌ی اینکه دوست ندارد «این رابطه را هم خراب کند» حرف زده بود. حس کردم که مسئله اضطراری است و پذیرفتم.

آن روز بعدازظهر آنها به دفتر من آمدند و روی کاناپه کنار هم نشستند. دست‌های یکدیگر را در دست گرفته بودند. سالی به آرامی در گوش مایک چیزی زمزمه کرد؛ مایک خجالت‌زده بود و به نظر می‌رسید سالی سعی دارد به او تسلی خاطر بدهد. آنها شبیه نوجوانانی دست‌پاچه بودند.

مایک این‌طور شروع کرد: «ممکن است درباره‌ی PTSD برایش توضیح بدهید؟ منظورم دلیل اوضاع به‌هم‌ریخته‌ام است» و شروع به گریه کرد. «من چه مرگم است؟ جریان گره سی سال پیش تمام شده است». سالی او را در آغوش گرفت.

متوجه شدم که حسابی دست‌وپایم را گم کرده‌ام. آیا واقعاً می‌توانستم PTSD را تشریح کنم؟ سعی کردم کمی زمان بخرم. «ممکن است بپرسم چرا الان مایک؟ اتفاقی افتاده؟»

«دیشب باهم بیرون رفتیم. یک شام عالی خوردیم و داشتیم تا مرکز شهر قدم می‌زدیم که به سینما برویم. من ناگهان در خیابان، وحشت‌زده وسط ماشین‌ها با شکم روی زمین خوابیدم و دست‌هایم را پشت سرم قلاب کردم. فکر کردم دارد به ما شلیک می‌شود. فکر کنم حسابی گیج شده بودم. بعد از چند لحظه متوجه شدم که صدای