

تسلط بر اضطراب

رویکردی تکاملی



بدبختی‌های لندن

توماس رولاندسون، ۱۸۰۷

فهرست

مقدمه مترجم ۹

پیشگفتار ۱۳

مقدمه: خطریاب طبیعی تو و احساس طبیعی امنیت در تو ۱۴

بخش ۱: چرا اضطراب در تو ایجاد می‌شود

۱: سیستم خطری که همه‌مان داریم ۲۴

۲: سیستم هشدار فردی منحصر به فرد تو ۴۸

بخش ۲: چگونه بر اضطراب تسلط پیدا کنی

۳: چگونه مغزت را برای احساس امنیت بازسازی کنی ۶۲

۴: طراحی مسیر عصبی امن مناسب تو ۷۰

سخن آخر: سه مسیر عصبی‌ای که من بازسازی کرده‌ام ۷۹

راه‌های ارتباطی با من ۸۶

منابع انگلیسی ۸۷

واژه‌نامه انگلیسی به فارسی ۸۸

درباره نویسنده ۸۹

مقدمه

خطریاب طبیعی تو و احساس طبیعی امنیت در تو

مغز تو طراحی شده است تا از بقای تو پشتیبانی کند، نه اینکه تو را همیشه شاد کند. تو به طور خودآگاه روی بقای خودت متمرکز نیستی، اما مغز تو میراثی است از نیاکانی که از دنیایی خطرناک جان سالم به در برده‌اند. در پس کلماتی که استفاده می‌کنی تا با خود صحبت کنی، مغزی داری که همواره مشغول پیدا کردن راه‌هایی است تا از تو محافظت و مراقبت کند.

افسوس که مغز ما بقا را به روش عجیبی تعریف می‌کند که به بقای ژن‌های ما اهمیت می‌دهد و بر مسیرهای عصبی‌ای که در جوانی ساخته شده‌اند متکی است؛ بنابراین ممکن است به این احساس بررسی که بقای تو بسیار در معرض خطر است.

آن احساس همان ترشح ماده شیمیایی «کورتیزول» است. مغز تو وقتی چیزی را می‌بیند که برای تو بد است کورتیزول ترشح می‌کند و وقتی چیزی را می‌بیند که برای تو خوب است ماده شیمیایی شادی‌آور ترشح می‌کند. مواد شیمیایی مربوط به احساسات خوب به تو انگیزه می‌دهند تا به سمت پاداش بروی و مواد شیمیایی مربوط به احساسات بد تو را تشویق می‌کنند که از آسیب عقب‌نشینی کنی.

احساسات بد برای مغزی که برای بقا ساخته شده‌است در اولویت است، چون یک خطر می‌تواند سریع‌تر از دست دادن یک پاداش تو را بکشد.

کورتیزول وظیفه‌اش را با ایجاد احساس بسیار بد در تو انجام می‌دهد، آنقدر بد تا تو روی متوقف کردن آن تمرکز کنی. مثلاً، وقتی یک آهوی گرسنه بوی یک شیر را احساس می‌کند، فرار می‌کند، حتی اگر ترجیح می‌داد که علف بخورد.

کورتیزول از طریق جلب توجه تو تا زمانی که کاری انجام دهی تا متوقفش کنی از بقای تو پشتیبانی می‌کند.

البته که یک آهو باید شکمش را هم سیر کند تا زنده بماند. هر زمان که آهو راهی برای تأمین یک نیاز پیدا می‌کند، مغزش با مواد شیمیایی شادی‌آور به او پاداش می‌دهد. گاهی اوقات در جست‌وجوی خود برای کسب پاداش شکست می‌خورد. یک آهو ممکن است در مسافت‌های طولانی پرسه بزند بدون اینکه غذایی پیدا کند؛ اما او تسلیم نمی‌شود چون از تجربه آموخته است که وقتی راهی برای تأمین نیازش پیدا کند یک احساس خوب جایگزین یک احساس بد می‌شود.

یک آهو تنها برای خطرهایی که واقعاً می‌تواند احساس کند نگران است. مغز بزرگ انسان می‌تواند خطرهایی را که از نظر فیزیکی وجود ندارند تصور کند و این ساختارهای درونی به اندازه کافی واقعی احساس می‌شوند تا کورتیزول را تحریک کنند. ما می‌توانیم برای محافظت از خود خطرها را به موقع پیش‌بینی کنیم. ما توسط شیرها خورده نمی‌شویم چون در پیش‌بینی کردن خطرها و انجام اقدام پیشگیرانه مهارت داریم؛ اما می‌توانیم گرفتار مقدار زیادی کورتیزول شویم.

یک آهو وقتی بوی شکارچی را می‌شنود وحشت نمی‌کند. او اطلاعاتی که نیاز دارد تا بهترین راه فرار را انتخاب کند بررسی می‌کند. گاهی اوقات فرار نمی‌کند چون می‌تواند شیر در حال شکار و شیری که تنها در حال عبور است را از هم تشخیص دهد. این بررسی بدون کلام انجام می‌شود. گیرنده‌های حسی آهو به مسیرهای عصبی‌ای که بر اساس تجربیات گذشته‌اش ساخته شده‌اند الکتریسته می‌فرستند. آن مسیرها تجربه را به کورتیزول گذشته یا مواد شیمیایی شادی‌آور گذشته اتصال می‌دهد. با تطبیق ورودی‌های جدید با تجربه‌های گذشته، یک آهو یک راه‌کار یا خط مشی به دست می‌آورد که به او احساس خوب می‌دهد.

ما انسان‌ها هم به طور دائم داریم همین کار را انجام می‌دهیم. ما زندگی را از طریق انطباق دادن الگوی داده‌های ورودی جدید با الگوهایی که در اثر تجربیات گذشته شکل گرفته‌اند می‌فهمیم. ما آن را با ویژگی‌هایی انجام می‌دهیم که آهوها آن ویژگی‌ها را ندارند: یعنی داشتن مجموعه بزرگ‌تری از الگوهای قدیمی و قابلیت شکستن داده‌های ورودی جدید به قطعه‌های کوچک‌تر و چرخاندن هر قطعه تا یک جفت

خوب پیدا کند؛ بنابراین ما می‌توانیم از راه‌های جدیدی به خطرهای پاسخ دهیم به جای اینکه فقط تصمیم بگیریم که از کدام راه فرار کنیم؛ اما همه این پیچیدگی به همان انتخاب عصبی-شیمیایی منتهی می‌شود که یا به سمت پاداش‌های احتمالی برود و یا از آسیب‌های احتمالی دوری کند.

یک آهو در برابر مشکل شکارچی به دنبال راه‌حل‌های دائمی نمی‌گردد. او حتی ممکن است با شیری که بچه‌اش را خورده از یک چاله آب بخورد چون به آب نیاز دارد تا زنده بماند. او فقط پاداش‌های فوری را با آسیب‌های فوری می‌سنجد.

مغز انسان مجهز شده‌است تا آینده را پیش‌بینی کند. ما همواره در حال پیش‌بینی کردن پاداش‌ها و آسیب‌های آینده هستیم. نیاکان ما به جای اینکه صبر کنند تا آسیب ببینند با جلوگیری کردن از آسیب‌ها زنده ماندند؛ اما ما پیش‌بینی می‌کنیم که بسیار زیاد آسیب ببینیم و کورتیزول باعث می‌شود احساس کنیم که انگار همین الان هم در حال آسیب دیدنیم.

کورتیزول یک احساس اضطراب ایجاد می‌کند. باعث می‌شود احساس کنی انگار اگر کاری نکنی که خطر متوقف شود خواهی مرد و وقتی که موفق شدی آن خطر را فرو بنشانی، مغز بزرگ تو متخصص پیدا کردن یک آسیب دیگر است تا از تو در مقابل آن مراقبت کند. به نظر می‌رسد که انگار تو باید هر آسیب احتمالی‌ای را در جهان از بین ببری تا بتوانی احساس امنیت کنی.

ممکن است بگویی «چیزی که من به آن اهمیت می‌دهم امنیت من نیست». تو به منافع مهم‌تر اهمیت می‌دهی. تو می‌آموزی تا توسط مغز گفتاری‌ات اینگونه فکر کنی، چون این نوع تفکر باعث حمایت و ارزش اجتماعی‌ای می‌شود که پستاندار نهفته در تو به آن نیاز دارد تا احساس امنیت کند. این مهم است که پستاندار نهفته در خود را شناسی چون این منبع احساس خطر توست.

چگونه آهوها در یک دنیای خطرناک احساس امنیت می‌کنند؟

بیباید بدون خیال‌پردازی کردن بر روی جواب واقعی تمرکز کنیم. آهوها آنقدر که تو تصور می‌کنی احساس امنیت نمی‌کنند. خطریاب آن‌ها همیشه روشن است. آن‌ها