فهرست مطالب

مقدمه ۱۰

بخش اول

مغز اندیشنده: هشیاری و خودآگاهی ۱۷

فصل ۱ ـ چرا انسان به درمان نیاز دارد؟ ۱۸
فصل ۲ ـ چرا روان‌درمانی مؤثر است؟ ۳۶
فصل ۳ ـ آتش زیرِ خاکستر ۵۶
فصل ۴ ـ به‌کارگیریِ ذهن برای تغییر مغز ۷۴
فصل ۵ ـ آنچه به خاطرمان نیاید هیچ‌گاه فراموش هم نمی‌شود ۹۴

بخش دوم

مغز اجتماعی: نقش‌خوردهٔ نقش‌پذیر ۱۱۱

فصل ۶ ـ مغز اجتماعی و ناکامی در رشد و شکوفایی ۱۱۲
فصل ۷ ـ دلبستگی و روابط صمیمی ۱۳۲
فصل ۸ ـ شرم بنیادین ۱۵۲
فصل ۹ ـ طرح‌وارهٔ جایگاه اجتماعی ۱۷۲
فصل ۱۰ ـ کمک به مراجع در مسیر آلفاشدن ۱۹۴

بخش سوم

تجزیه و یکپارچگی: روان‌درمانی در عمل ۲۲۱

فصل ۱۱ ـ اضطراب و استرس ۲۲۲
فصل ۱۲ ـ درک و درمان ضربه‌های روانی ۲۳۸
فصل ۱۳ ـ ضربهٔ روانی پیچیده: رویکرد تحولی ۲۶۴
فصل ۱۴ ـ نیروی روایت‌های منسجم ۲۸۶
فصل ۱۵ ـ درد را چاره‌ای نیست، اما رنج‌کشیدن اختیاری‌ست ۳۰۴
واژه‌نامهٔ فارسی به انگلیسی ۳۱۸
واژه‌نامهٔ انگلیسی به فارسی ۳۲۲

تقدیم به دکتر مرضیه شیرازی

«مترجم»

مقدمه

پس از سال‌ها تحصیل در دانشگاه، هزاران ساعت روان‌درمانی زیر نظر سرپرست و مطالعهٔ بسیار، سرانجام کار روان‌درمانی را آغاز کردم. بااینکه هنوز احساس می‌کردم آماده نیستم، تصمیم گرفتم طوری رفتار کنم که گویی تسلط کامل دارم. تقریباً همان ابتدای کارم بود که روزی تاجری جدی و سخت‌گیر وارد اتاق درمان شد و این سؤال را از من پرسید: «می‌شه لطفاً درمورد این کسب‌وکارتون توضیح بدید؟ همین روان‌درمانی رو می‌گم.»

من هم شروع کردم درمورد تعداد جلسات، هزینه، قوانین لغو جلسات و... توضیح دادم. او صحبت من را قطع کرد و پرسید: «نه، منظورم این چیزها نبود. منظورم این بود که روان‌درمانی چطوری حال آدم رو بهتر می‌کنه؟»

از او معذرت‌خواهی کردم که منظورش را متوجه نشدم و توضیح دادم که ما ابتدا باید روی رابطه‌مان کار کنیم تا او، تا جایی که می‌تواند، با من راحت و صادق باشد؛ سپس تلاش می‌کنیم مسائل ناهشیار[1] او را آشکار کنیم؛ پس‌ازآن، روی تجارب زندگی واقعی‌اش کار می‌کنیم تا درنهایت بتواند مخزن رفتاری و هیجانی‌اش را گسترش دهد. همین‌طور که مشغول توضیح بودم، ناامیدی را در چشمانش دیدم. سعی کرد یکبار دیگر منظورش را به من بفهماند: «نه، این چیزها رو می‌دونم.» سپس مکثی کرد تا کلمات متفاوتی انتخاب کند و سرانجام سؤالی پرسید که برای همیشه در ذهنم ماند: «منظورم

1. Unconscious

اینه که سازوکار روان‌درمانی چطوریه؟ چطور این چیزهایی که گفتید باعث تغییر من می‌شه؟»

سپس گفتم: «سؤال خیلی خوبیه.» و در ذهنم به‌دنبال پاسخ آن گشتم، گویی پاسخ حاضر و آماده‌ای برای آن داشتم. اما آنچه به ذهنم آمد توضیحاتی بود دربارهٔ روش‌های درمانی گوناگونی که تا آن زمان آموخته بودم. یک‌آن به ذهنم رسید که درمورد اثربخشی درمان‌های مختلف، مثل نظریهٔ سیستم‌ها، روابط موضوعی[1] و درمان شناختی-رفتاری توضیح دهم، اما جلو خودم را گرفتم. چون یادم آمد که خودم هم به‌دنبال پاسخ این پرسش بودم و چون هیچ‌کدام از این توضیحات خودم را هم کاملاً قانع نکرده بود، در میانهٔ راه از جستجوی بیشتر منصرف شده بودم. پاسخی که دادم نه اعتماد او را به من جلب نکرد و نه برای خودم قانع‌کننده بود. آن زمان بود که فهمیدم باید توضیحی منطقی برای این پرسش پیدا کنم، توضیحی که فراتر از فلسفه‌های درمان و استعاره‌های رایج باشد.

فرض اصلی آموزشی که دیده بودم این بود که روان‌درمانی مؤثر است و من، پس‌ازآن، تمام تمرکزم را روی این گذاشته بودم که چطور درمان را پیش ببرم. روان‌درمانگران هم، مانند راهبان و سربازان، تصور می‌کنند که خدا طرف آنهاست. اَشکال گوناگون روان‌درمانی براساس تجربه شکل گرفته، یعنی تجربه‌های قبلی درمورد اینکه چه‌چیزی مؤثر بوده و چه‌چیزی نبوده؛ و زمانی که من یاد گرفتم چطور درمان‌های مختلف را در جلسه پیش ببرم، هیچ‌گاه پاسخ رضایت‌بخشی درمورد این موضوع نیافتم که چرا آنها مؤثرند. به نظر می‌رسید بسیاری از آنها به اعتقاد افراد وابسته است.

اطمینان داشتم که هرکدام از درمان‌هایی که یاد گرفته بودم این قابلیت را داشت که دست‌کم به گروهی از درمانجویان کمک کند تا بر نشانه‌های بیماری خود غلبه کنند و به سطح عملکرد، شادی و بینش بهتری دست یابند.

1. Object relations

همچنین دیده بودم که فرقه‌گراییِ مکتب‌های مختلف روان‌درمانی فهم ما را از عناصر درمانی زیربنایی این رشته محدود کرده است. درنهایت، به این باور رسیدم که برای فهم نحوهٔ تأثیر روان‌درمانی باید از پایین به بالا حرکت کرد: یعنی از مغز شروع کرد، چگونگی تکامل آن را درک کرد، خصوصاً باید این مسئله را فهمید که مغز چطور برای یادگیری، یادزدایی و یادگیری مجدد تکامل یافته است. باید بدانیم که مغز چگونه به استرس پاسخ می‌دهد و این پاسخ چگونه منجر به علائم بیماری و رنج می‌شود. همچنین باید درک کنیم که مغز اندامی اجتماعی است و ما، به کمک برقراری رابطهٔ انسانی، می‌توانیم اضطراب را تنظیم کنیم و امکان یادگیری را فراهم آوریم.

اگر همان درمانجو امروز نزد من بیاید و بپرسد چرا روان‌درمانی مؤثر است، شاید هنوز هم پاسخ کاملی برای آن نداشته باشم، اما می‌توانم، براساس تحقیقات علمی، توضیحاتی به او بدهم که برای اَشکال گوناگون درمان به کار آید. درحالی‌که خود علم هم به نحوی از انحاء استعاره محسوب می‌شود، اما قادر است توضیحات آبرومندانه‌ای برای تلاش‌های انسان و سازوکارهای فرایند درمان فراهم کند. برخی از این توضیحات حتی می‌تواند به ما کمک کند تا صورت‌بندی درمان مراجعمان را گسترش دهیم و، برای نمونه، در درمانمان به کارکرد مغز او هم بپردازیم و بدین ترتیب ارزش همکاری‌های بین‌رشته‌ای را عمیقاً درک کنیم.

این کتاب سه بخش اصلی دارد: در بخش اول، با نام «مغز اندیشنده: هشیاری و خودآگاهی»، به تحقیقات علمی‌ای می‌پردازیم که براساس آن تکامل، از طرفی، رنج ذهنی برای ما ایجاد کرده و، از طرف دیگر، ابزارهایی را فراهم کرده تا بتوانیم علاج رنج یکدیگر باشیم. در این بخش، توضیح خواهم داد که چرا باید از واژه‌ها، تشخیص‌ها و مشکلاتی که درمانجو بیان می‌کند گذر کنیم و به عمق تاریخ تکامل گونهٔ انسان و همچنین تاریخچهٔ شخصی درمانجویمان سفر کنیم تا راه تغییرات مثبت را در او کشف کنیم.

در بخش دوم، با نام «مغز اجتماعی: نقش‌خوردهٔ نقش‌پذیر»، بر این موضوع تمرکز می‌کنیم که چگونه مغز ما به‌شکل اندامی اجتماعی تکامل یافته و چگونه روابط شخصی ما هم منبع درد است و هم منبع قدرت. به کمک مطالعات انجام‌شده در حوزهٔ دلبستگی، به بررسی این موضوع می‌پردازیم که چگونه مغز ما برنامه‌ریزی شده تا ارتباطات صمیمی برقرار کند و در گروه براساس طرح‌وارهٔ جایگاه اجتماعی رفتار کند. تلاش می‌کنم نقش محوری دلبستگی و جایگاه اجتماعی را در سلامت و بیماری نشان دهم. همچنین به شرم بنیادین می‌پردازم که پیامد غرایز بدوی‌ای است که باعث تحکیم همکاری، هماهنگی و کنترل در گروه می‌شود. سپس تلاش می‌کنم تا اهمیت مدیریت شرم را در سلامت فرد نشان دهم و اهداف درمان را به‌گونه‌ای سامان‌دهی کنم تا بتوانیم توانایی عشق‌ورزیدن و کارکردن را در مراجعان بهبود بخشیم.

در بخش آخر، با نام «تجزیه و یکپارچگی: روان‌درمانی در عمل»، دربارهٔ سازوکارها و اثرات اضطراب، استرس و ضربهٔ روانی[1] بحث می‌کنم. موضوع اصلی این بخشْ درمان تأثیر تجارب منفیِ گذشته بر مغز، ذهن و ارتباطات است. تمایز مهمی وجود دارد بین عوامل استرس‌زای جزئی و استرس مزمن اولیه؛ دومی را اغلب در مراجعانی می‌بینیم که چالش‌های بسیاری در زندگی‌شان دارند. سپس به نقش روایت در خودتنظیمی، یکپارچه‌سازی نورونی و تغییرات مثبت اشاره می‌کنیم. و در انتها، با برخی مطالب بنیادی فلسفهٔ بودا آشنا می‌شویم که به خود من کمک کرده دیدگاه‌های گوناگون چندین رشته را باهم ترکیب کنم.

---

۱. Trauma: معادل فارسی این واژه را «ضربه» گذاشتیم، اما در نظر داشته باشید که منظور نویسنده فقط آسیب‌های ناگهانی و یکباره (مانند مرگ عزیزان، تجاوز و...) نیست، بلکه گسترهٔ معنایی این واژهْ «خرده‌آسیب‌های انباشته‌شده» را هم دربرمی‌گیرد، مانند بدرفتاری‌ها و بی‌اعتنایی‌های روزمرهٔ والدین یا مراقبان.— م.

به‌منظور کشف فرایندهایی که در پسِ تغییر درمانی نهفته است باید از قیدوبندهای یک درمان خاص گذر کنیم، دوربینمان را بالاتر ببریم و نگاهی فراتر بیندازیم به مشترکات تکامل انسان، بدن انسان و تجربهٔ انسانی. پاسخ به این پرسش که چرا روان‌درمانی مؤثر است در سازوکارهای زیربنایی انطباق و تغییر در مغز، ذهن و ارتباطات ما نهفته است.

بخش اول

مغز اندیشنده: هشیاری و خودآگاهی

فصل اول | چرا انسان به درمان نیاز دارد؟

تکامل هم مشکل‌ساز است هم مشکل‌گشا.
جوناس سالک

اگر فرض بگیریم که ضرورتْ موتور تولید همهٔ نوآوری‌هاست، این پرسش مطرح می‌شود که چه ضرورت‌هایی موجب خلق روان‌درمانی شده است. پاسخ به این پرسش در تاریخ تکامل ما و نحوهٔ نمود آن در بدن، روابط و تجارب روزمره‌مان نهفته است. تکامل فرایندی انطباقی است، اما باید بدانیم که هر انطباقی خود به یک یا چند چالش جدید منجر می‌شود که برای آن به انطباق‌های جدید دیگری نیاز است. بنابراین، همان‌طور که همهٔ ما تجربه کرده‌ایم، مسائلی که در ابتدا خوب به نظر می‌رسند، ممکن است پیامدهای غیرمنتظره‌ای داشته باشند و در انتها بسیار مشکل‌ساز شوند.

ذهن انسان تابلوفرشی است که از ترکیب فرایندهای ژنتیکی، زیستی و ارتباطی خاصی به وجود آمده و ما را به اَبَراُرگانیسم‌هایی[1] مانند خانواده، قبیله و فرهنگ پیوند می‌زند. تاریخ تکاملی ما پیوندهای عمیق بین بدن، ذهن و کیفیت روابطمان را تبیین می‌کند و همچنین به ما امکان می‌دهد تا یکدیگر را درمان کنیم.

از منظر آناتومی، انسان مدرن، حدود صد هزار سال پیش، از اجداد

1. Superorganisms

نخستی ما تکامل پیدا کرد. به نظر می‌رسد پنجاه هزار سال طول کشید تا مغزها و فرهنگ‌هایمان در تکاملشان به حدی از پیچیدگی برسند که ما را قادر سازند زبان، برنامه‌ریزی و خلاقیت را به‌کارگیریم. اما افسوس که این پیچیدگی به چالش‌های جدیدی منجر شد. توانایی‌هایی که اخیراً ما انسان‌ها به دست آورده‌ایم، مانند منطق، تخیل و همدلی، بر پایهٔ همان شبکه‌های ابتدایی مغز پستاندارگونه و خزنده‌گونهٔ ما بنا شده‌اند که ترس‌ها، خرافات و تعصباتِ ما را هدایت می‌کنند.[1] هماهنگ‌سازی سیستم‌های نورونی‌ای که متعلق به دوره‌های تکاملی مختلف است پیچیدگی‌هایی را در مغز ایجاد کرده که باعث شده ما انسان‌ها به‌شدت در معرض کژتنظیمی[2]، تجزیهٔ ذهن و تفکر و قضاوت اشتباه باشیم.

مصنوعاتی مانند جمجمه‌ها، جواهرات و ابزارهای سنگی که از انسانِ پیش‌ازتاریخ در موزه‌ها به نمایش درآمده، در مقایسه با آنچه اکنون در مغز ما وجود دارد، اهمیت چندانی ندارد. مغز ما، طی میلیون‌ها سال بقا و نوآوری و دگرگونی، به ترکیبی بدل شده است از سیستم‌های قدیم و جدید با زبان‌های مختلف، سیستم‌های عملکردی متفاوت و سرعت‌های پردازش گوناگون. در هر نقطه از تاریخ تکامل، انتخاب‌هایی براساس بقای ما انجام شده که به گونهٔ ما انسان‌ها امکان داده خودش را با چالش‌های جدید سازگار کند. اما خود این سازگاری‌ها زمینه را برای مشکلات دیگری مهیا کرده است. متأسفانه،

---

۱. طبق نظریهٔ مغز سه‌بخشی که پائول مک‌لین آن را مطرح کرد، مغز ما انسان‌ها شامل سه بخش است: در پایین‌ترین بخش، مغز خزنده‌گونه قرار دارد که با خزندگان مشترک است و مسئول بقا و واکنش‌های جنگ یا گریز است؛ در لایهٔ بالاتر آن، مغز پستاندارگونه قرار دارد که با پستانداران مشترک است و احساسات‌مان از آن نشئت می‌گیرد؛ و درنهایت، بالاترین بخش مغز را مغز نخستی می‌گویند که مختص انسان است و مسئول تفکر عقلانی و انتزاعی و ارزش‌های معنوی است. برای اطلاعات بیشتر، رجوع کنید به: کریستین نایب، *پیوند دوباره با جوهرهٔ خویشتن*، ترجمهٔ الهام موسویان، نشر بینش‌نو، ۱۳۹۹.

۲. Dysregulation: کژتنظیمی به وضعیتی گفته می‌شود که والد یا مراقبِ کودک پاسخ مناسبی به عواطف و هیجانات او نشان نمی‌دهد و هیجاناتش را به‌خوبی «تنظیم» نمی‌کند. — م.

تکاملْ برنامه‌ای راهبردی برای آینده نیست، بلکه انطباق با وضعیت کنونی است.

اکنون با چند نمونه از دستاوردهای تکامل آشنا می‌شویم که موجب رنج‌های روانی می‌شود و افراد را به روان‌درمانی می‌کشاند. اگرچه ما این موارد را باهدف تعریف بهتر تقسیم‌بندی کردیم، به‌زودی درخواهید یافت که این جنبه‌های کارکرد مغز به هم وابسته‌اند و یکدیگر را تقویت می‌کنند. این اصول پایه‌ایْ زیربنای مفهومی فصل‌های بعد است.

راهبردهای تکامل که موجب استرس روانی انسان می‌شود

۱. نیم‌ثانیهٔ حیاتی

انسان موجودی‌ست بیش‌ازحد پیچیده که ممکن است،
در تقلا برای یافتن سادگی، جان خود را فدا کند.
ازرا پاوند

همان‌طور که فروید، شارکو[۱] و بسیاری از دانشمندان پیش از آنها اظهار داشتند، مغز چندین مسیر موازی برای پردازش اطلاعات هشیار و ناهشیار دارد. اولین مسیر، که خیلی هم زود تکامل یافته و با حیوانات مشترک است، سیستم‌های سریع برای پردازش حواس ما، حرکات بدنی و فرایندهای جسمی است. ما این سیستم‌های بدوی را، که غیرکلامی‌اند و در سطح تفکر هشیارمان نیستند، با عنوان‌های «حافظهٔ پنهان»، «ناهشیار» یا «حافظهٔ تنی» می‌شناسیم. اینها خاطراتی‌اند که ما هشیارانه به یاد نمی‌آوریم ولی هیچ‌گاه فراموششان هم نمی‌کنیم. این سیستم‌های تند همان‌هایی هستند که اجداد ما،

---

۱. Jean Martin Charcot (۱۸۲۵-۱۸۹۳)؛ عصب‌شناس فرانسوی.