

دانلود کتاب



چه اتفاقی برای افتاد

نویسنده : اوپرا وینفری ، بروس دی پری

ترجمه اختصاصی بوکو

© www.boqo.ir

WHAT HAPPENED TO YOU?

CONVERSATIONS ON TRAUMA,
RESILIENCE, AND HEALING



BRUCE D. PERRY, MD, PhD
OPRAH WINFREY

بزن بریم سراغ کتاب

فهرست مطالب
درباره نویسنده‌ها

تقدیم به

دکتر بروس دی. پری

به خانواده خودم
باربارا، گرانت، جی، امیلی، مدی، بنجی، الیزابت، کترین، رابرت و امیلی

یادش گرامی
مارتا مک گیلیس پری

اُپرا وینفری

تقدیم به دخترایی تو زندگیم که فکر میکردن بال و پرشون شکسته. امیدوارم نه تنها پرواز کنین،
بلکه اوج بگیرین.

یه یادداشت از طرف نویسنده‌ها

این کتاب واسه هر کسیه که مادر، پدر، پارتنر یا بچه‌ای داره که ممکنه یه جورایی ضربه روحی
خورده باشه. و اگه تا حالا به تو یا عزیزانت برچسب‌هایی مثل "آدم بله قربان‌گو"، "خود
خراب‌کن"، "آشوب‌گر"، "اهل دعوا"، "بی‌خیال"، "نمیتونه سر یه کار بمونه" یا "تو رابطه

افتضاحه" زدن، این کتاب مال خودته. یا اگه فقط میخوای خودت و بقیه رو بهتر بشناسی، بازم این کتاب به دردت میخوره

ما میدونیم موقع خوندن این کتاب حسایی به فکر فرو میری و احساساتی میشی - و بعضی وقتا این احساسات ممکنه سخت و دردناک باشن. واسه بعضیا، مطالب خیلی سنگین و گاهی ناراحت کننده ممکنه خوندنش سخت باشه. واسه بقیه هم ممکنه اصطلاحات مربوط به مغز ناآشنا باشه و اولش فهمیدنش یه کم سخت باشه. ازتون خواهش میکنیم صبور باشید و به ما و خودتون اعتماد کنید

اگه دیدید خوندن کتاب خیلی سخته، دست نگه دارید. یه ساعت یا یه هفته بذاریدش کنار. وقتی حس کردید دوباره میتونید ادامهش بدید، کتاب همونجا منتظرتونه. و وقتی آماده شدید که دوباره بررسی کنید چرا "چه بلایی سرتون اومده" روی نحوه فکر کردن، احساس کردن و رفتارتون تاثیر میذاره، خوش اومدید. شاید یه راهی پیدا کردید که از این وضعیت خلاص شید

:مقدمه

"همیشه بهم می گفت: "گریه نکن، خفه شو دیگه

منم صورتمو سنگی می کردم، قلبم دیگه تند نمی زد. لب پایینی مو گاز می گرفتم که یه کلمه هم از دهنم نپره

بعد می گفت: "این کارو می کنم چون دوستت دارم." اینو همیشه تو گوشم تکرار می کرد تا از خودش دفاع کنه

بچه که بودم، خیلی کتک می خوردم. اون موقع ها، تنبیه بدنی یه چیز عادی بود برای تربیت بچه. مادر بزرگم، هتی می، این کارو می کرد. ولی حتی تو سه سالگی هم می فهمیدم این کار اشتباهه

یکی از بدترین کتکایی که یادمه، یه صبح یکشنبه اتفاق افتاد

کلیسا رفتن خیلی مهم بود برامون. درست قبل از اینکه بریم کلیسا، منو فرستادن سر چاه پشت خونه آب بیارم. خونه ای که با پدر بزرگ و مادر بزرگم توش زندگی می کردم لوله کشی نداشت. مادر بزرگم از پنجره دید که دارم انگشتمو تو آب می چرخونم، خیلی عصبانی شد. فقط داشتم خیال بافی می کردم، یه کار بی منظور که هر بچه ای ممکنه بکنه. ولی اون عصبانی بود، چون اون آب، آب آشامیدنی مون بود و من انگشتمو توش کرده بودم. ازم پرسید تو آب بازی می کردی؟ منم گفتم نه. منو خم کرد و انقدر وحشیانه کتک زد که بدنم کیود شد. بعدش تونستم لباس سفید یکشنبه مو بپوشم. خون از بدنم زد بیرون و پارچه سفید رو حسایی خونی کرد. وقتی دید لباسم خونی شده، کلی دعوام کرد که چرا لباسم رو خونی کردم، بعدم منو فرستاد مدرسه یکشنبه. تو مناطق روستایی جنوب، بچه های سیاه پوست رو اینجوری بزرگ می کردن. کسی رو نمی شناختم که کتک نخورده باشه

سر هر چیز کوچیکی کتک می خوردم. آب می ریختم، به لیوان میشکستم، آگه نمی تونستم ساکت باشم یا به جا بند شم. به کمترین سیاه پوست به بار می گفتم: «سخت ترین کار اینه که بری چوب ترکه خودتو بیاری.» من نه تنها باید می رفتم چوب ترکه رو میاوردم، بلکه آگه پیدا نمی شد، باید می گشتم دنبالش—یه شاخه نازک و جوون از همه بهتر بود، ولی آگه خیلی نازک بود، مجبور بودم دو سه تا رو بهم بیافم تا محکم بشه. خیلی وقتا مجبورم می کرد تو بافتن چوب ترکه کمکش کنم. بعضی وقتا کتک زدنا میموند برای شب شنبه، وقتی لخت بودم و تازه حموم کرده بودم.

بعدش، وقتی به زور می تونستم سر پا وایسم، بهم می گفت "اون قیافه گرفته تو جمع کن" و شروع کن به خندیدن. انگار نه انگار که اتفاقی افتاده، قایمش کن. آخرش یه حس قوی پیدا کردم که بفهمم اوضاع داره خراب میشه. تغییر لحن صدای مادر بزرگم یا اون "نگاه" رو می فهمیدم که یعنی از دستش ناراضی شدم. آدم بدی نبود. فکر می کنم بهم اهمیت می داد و می خواست یه "دختر خوب" باشم. و فهمیده بودم که "بستن دهنم" یا سکوت، تنها راهیه که میشه سریع از شر تنبیه و درد خلاص شد. برای چهل سال بعد، همون الگوی اطاعت شرطی شده—نتیجه یه ترومای ریشه دار—هر رابطه، تعامل و تصمیمی رو تو زندگیم تعریف می کرد.

تاثیر طولانی مدت کتک خوردن—بعد مجبور شدن ساکت بشی و حتی لبخند بزنی—من رو تبدیل کرد به یه آدم راضی کن درجه یک برای بیشتر عمرم. آگه جور دیگه ای بزرگ شده بودم، نصف عمرم طول نمی کشید تا یاد بگیرم چطور مرز تعیین کنم و با اعتماد به نفس "نه" بگم.

الان که بزرگ شدم، خوشحالم که از روابط طولانی مدت، ثابت و عاشقانه با خیلی از آدم ها لذت می برم. با این حال، کتک زدنای اول، شکستگی های عاطفی و ارتباطات از هم گسیخته ای که با آدم های اصلی زندگیم تو بچگی تجربه کردم، بدون شک به شکل گیری استقلال تنهام کمک من ناخدای روح خودمم، من ارباب سرنوشت خودمم، "Invictus" کرد. به قول شعر

میلیون ها نفر مثل من تو بچگی رفتار شدن و بزرگ شدن با این باور که زندگیشون هیچ ارزشی نداره.

صحت هام با دکتر بروس پری و هزاران نفری که شجاعت به خرج دادن و داستان هاشون رو تو برنامه اپرا وینفیری با من در میون گذاشتن، بهم یاد داد که اثر رفتارهای کسایی که قرار بوده ازم ...مراقبت کنن، فقط احساسی نبوده. یه

واکنش بدن. کار کردن با دکتر پری باعث شد بفهمم با اینکه تو بچگی اذیت و ترومای زیادی رو تجربه کردم، مغزم به جوری خودشو وفق داده

امید ما آدمها همیشه - تو همین قابلیت عجیب و غریب مغزمون که میتونه خودشو با شرایط مختلف وفق بده. همونطور که دکتر پری تو این کتاب توضیح میده، فهمیدن اینکه مغز چطوری به استرس یا ترومای اول زندگی واکنش نشون میده، کمک میکنه بفهمیم گذشته مون چطوری ما رو شکل داده، چرا یه جورایی رفتار می کنیم و چرا فلان کارا رو انجام میدیم

از این زاویه دید می تونیم یه جورایی دوباره واسه خودمون ارزش قائل بشیم و آخر سر، واکنشمون رو نسبت به اتفاقا، شرایط و رابطه ها تغییر بدیم. به زبون دیگه، این کلید تغییر دادن کل زندگی مونه

یه روز صبح سال 1989، داشتم تو آزمایشگاهم، آزمایشگاه علوم اعصاب تکاملی دانشگاه شیکاگو، نتیجه های یه آزمایش جدید رو بررسی می کردم که دستیارم یهو سرشو کرد تو اتاق. "گفت: "اپرا (وینفري) باهات کار داره

گفتم: "آره جون عمت. پیغام بذار." کل شبو بیدار مونده بودم داشتم می نوشتم؛ نتیجه های آزمایشم داغون به نظر می رسید. اصلا حوصله شوخی نداشتم

"یه نیشخند زد. گفت: "نه، جدی می گم. یه نفر از هاریو (شرکت اپرا) زنگ زده

هیچ دلیلی نداشت اپرا بهم زنگ بزنه. من یه روانپزشک کودک جوون بودم که داشتم اثرات استرس و آسیب روانی رو روی رشد بررسی می کردم. فقط یه مشیت آدم از کارم خبر داشتن؛ بیشتر همکارای روانپزشکم اصلا به علوم اعصاب یا آسیب های دوران کودکی اهمیت نمی دادن. نقش آسیب روانی به عنوان یه عامل مهم توی سلامت جسمی و روانی هنوز کشف نشده بود. فکر کردم یکی از دوستانم داره سرم کلاه میذاره. ولی تلفنو جواب دادم

گفتن: "خانم وینفري داره یه جلسه با رهبران کشوری تو حوزه کودک آزاری تو واشنگتن برگزار می کنه، دو هفته دیگه. ما می خوایم شما هم تشریف بیارید

بعد از یه سری توضیحات بیشتر، معلوم شد که تو این جلسه خیلی از آدم های معروف و صاحب نام و سازمان های معتبر شرکت می کنن. کار من، یعنی بررسی اثرات آسیب روانی روی مغز در حال رشد، بین دیدگاه های غالب و پذیرفته شده سیاسی گم می شد. منم مؤدبانه رد کردم

چند هفته بعد، دوباره بهم زنگ زدن. "اپرا ازتون دعوت کرده یه روز کامل بیاین مزرعه اش تو ایندیانا. فقط دو نفر دیگه هم هستن، شما و اپرا. می خوایم راجع به راه حل های مشکل کودک آزاری با هم فکر کنیم

این دفعه، چون می تونستم یه جور مفیدی تو جلسه شرکت کنم، قبول کردم

اون روز بیشتر از همه اندرو واچز حرف می زد، یه نویسنده و وکیل که تخصصش دفاع از بچه ها بود. کار پیشگامانه اش اینو نشون داد که باید رد بچه آزارای شناخته شده رو گرفت؛ چون اون موقع اونا می تونستن از این ایالت به اون ایالت برن و هیچ راهی نبود که بفهمیم کجان یا اینکه دارن محدودیت های دوری از بچه ها رو رعایت می کنن یا نه. جلسه ما تو سال 1989 تو ایندیانا باعث شد که تو سال 1991 قانون ملی حفاظت از کودکان نوشته بشه تا یه پایگاه داده کشوری از بچه آزارای محکوم شده درست کنن

بیست دسامبر سال 1993، بعد از دو سال تلاش و پیگیری، حتی شهادت دادن تو کمیسیون قضایی سنای آمریکا، "قانون اپرا" امضا و تصویب شد

اون روز تو سال 1989 باعث شد کلی حرف دیگه هم زده بشه. یه سری از این حرفا تو برنامه "اپرا وینفري شو" زده شد، واسه این که درباره داستان زندگی بچه ها و تبلیغاتی که درباره اهمیت دوران کودکی و رشد مغز بود صحبت بشه. ولی بیشتر حرفامون تو زمینه "آکادمی رهبری

بود، که اپرا سال 2007 تو آفریقای جنوبی تاسیس کرد. این (OWLAG) "دختران اپرا وینفري موسسه فوق العاده ساخته شد تا دخترای "محروم" با استعداد بالا رو انتخاب کنه، ارزشون حمایت کنه، بهشون آموزش بده و به زندگیشون غنا ببخشه. هدف اصلی این بود که یه گروه از رهبرای آینده رو پرورش بدن. خیلی از این دخترا با وجود مشکلات زیادی مثل فقر، از دست دادن عزیزان، و خشونت تو جامعه یا خانواده، نشون داده بودن که خیلی قوی و از نظر درسی خیلی موفقن. خیلی زود، مدرسه شروع کرد به عملی کردن خیلی از چیزایی که تو این کتاب درباره داره تبدیل میشه به یه الگوی محیط آموزشی که به آسیب OWLAG، شون حرف می زنیم؛ الان های روحی روانی حساسه و به رشد بچه ها اهمیت میده

سال 2018، با اپرا یه مصاحبه برای برنامه "60 دقیقه" درباره "مراقبت مبتنی بر آگاهی از آسیب" داشتم. گرچه فقط دو دقیقه از حرفامون تو قسمت آخر پخش شد، ولی میلیون ها نفر داشتن تماشا و گوش می کردن، و هیجانی که تو جامعه متخصصایی که تو زمینه آسیب کار می کردن ایجاد شد خیلی زیاد بود. اما هنوز خیلی حرفا هست که باید زده بشه

اشتیاق به حرفای ما تا حدی به خاطر اشتیاق خود اپرا به اهمیت این موضوع بود. اپرا تو برنامه "سی بی اس این صبح" به گیل کینگ گفت که حاضره رو میز برقصه تا مردم به تاثیر آسیب روحی روانی رو مغز بچه ها توجه کنن. اپرا تو یه برنامه ویژه خبری شبکه سی بی اس درباره همین برنامه 60 دقیقه گفت که این مهم ترین داستانی که تو زندگیش بهش پرداخته

اپرا تو کل دوران کاریش درباره سوء استفاده، بی توجهی و التیام حرف زده. تعهدش به آموزش مردم درباره موضوعات مربوط به آسیب روحی روانی یکی از ویژگی های بارز برنامه هاش بوده. میلیون ها نفر دیدن که اپرا به حرفای کسانی که تجربه یا تخصص تو زمینه انواع آسیب ها رو داشتن گوش داده، باهاشون ارتباط برقرار کرده، بهشون دلداری داده و ارزشون یاد گرفته. اون تاثیرات از دست دادن عزیزان، بد رفتاری، سوء استفاده جنسی، نژادپرستی، زن ستیزی، خشونت خانگی، خشونت تو جامعه، مسائل مربوط به هویت جنسیتی و جنسی، حبس نا عادلانه، رو بررسی کرده

اوپرا وینفري خیلی کارای دیگه هم کرده و از این طریق به ما کمک کرده که در مورد سلامت، درمان، رشد بعد از آسیب روحی و روانی و همینطور انعطاف پذیری و مقاومت بیشتر بدونیم

برنامه اپرا وینفري به مدت بیست و پنج سال، خیلی عمیق و با فکر به مشکلاتی مثل سختی های رشدی، چالش ها، ناراحتی، استرس، ضربه روحی و روانی و انعطاف پذیری نگاه کرد. اون تو سال 1989 اختلال تجزیه هویت رو بررسی کرد، تو سال 1997 اهمیت تجربه های دوران کودکی رو رشد مغز رو نشون داد، تو سال 2005 از حقوق بچه های به سرپرستی گرفته شده حرف زد، تو سال 2009 تاثیر بی توجهی شدید رو بررسی کرد و خیلی چیزای دیگه. به یه جورایی، برنامه اون راه رو برای آگاهی بیشتر و گسترده تر از این مسائل باز کرد. فصل آخر برنامه اش یه قسمت داشت که دویست تا مرد، از جمله تایلر پری، داستان سوء استفاده جنسی ای که ارزشون شده بود رو تعریف کردن. اون همیشه حامی و راهنمای آدمایی بوده که سختی و ضربه روحی رو تجربه کردن و بازم خواهد بود

من و اپرا بیشتر از سی ساله که داریم در مورد ضربه روحی، مغز، انعطاف پذیری و درمان حرف می زنیم و این کتاب، به یه جورایی، نتیجه اون حرف هاست. این کتاب از گفتگو و داستان های واقعی آدم ها استفاده می کنه تا علمی که پشت این چیزا هست رو روشن کنه

جنبه های خیلی زیادی از رشد، مغز و ضربه روحی وجود داره که همیشه تو به کتاب بهشون پرداخت، مخصوصاً به کتابی که با داستان نوشته شده. زبون و مفهوم هایی که تو این کتاب استفاده شده، ترجمه کار هزاران دانشمند، پزشک و محققه که تو زمینه های مختلف از ژنتیک گرفته تا اپیدمیولوژی و مردم شناسی کار می کنن. این به کتاب واسه همه است

اسم کتاب "چه بلایی سرت اومده؟" نشون دهنده به تغییر دیدگاهه که به قدرت گذشته برای شکل دادن به عملکرد الانمون احترام می ذاره. این عبارت از کار پیشگامانه دکتر ساندرا بلوم، طراح مدل پناهگاه، اومده. به قول دکتر بلوم

ما [تیم درمان پناهگاه] به بار حدود سال 1991 تو جلسه تیمی تو بخش بستری بودیم و سعی می کردیم تغییری که تو شناخت و پاسخ به موضوع ضربه روحی، مخصوصاً چیزی که الان به عنوان سختی های دوران کودکی شناخته میشه - به عنوان به دلیل اصلی برای مشکلات بیشتر آرمایی که داشتیم درمانشون می کردیم - رو توضیح بدیم که جو فودرارو، مددکار اجتماعی، که همیشه تو حرفای مختصر و مفید زدن خوب بود، گفت: "ما سوال اصلیمون رو از "مشکلت" "چی؟" به "چه بلایی سرت اومده؟" تغییر دادیم

من و اپرا متقاعد شدیم که پرسیدن سوال اساسی "چه بلایی سرت اومده؟" می تونه به هر کدوم از ما کمک کنه که به کم بیشتر در مورد اینکه چطور تجربه ها - چه خوب چه بد- ما رو شکل می دن، بدویم. ما امیدواریم که با به اشتراک گذاشتن این

فرق نداره داری داستان میخونی یا به چیز علمی یاد میگیری، تهش اینه که هر کسی به چیزایی یاد میگیره که کمک میکنه هممون زندگی بهتری داشته باشیم و بیشتر حال کنیم
دکتر بروس پری —

هر سال بیشتر از ۱۳۰ میلیون بچه تو دنیا به دنیا میان. هر کدومشون هم با به جور شرایط اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی خاص خودشون پا به این دنیا میذارن. بعضیا با خوشحالی و قدردانی ازشون استقبال میشه، تو بغل پدر مادرای از خود بیخود شده و خونادشون جا می گیرن. بعضیام مثل من، طرد میشن از طرف به مادر جوونی که به زندگی دیگه رو تو ذهنش تصور می کرده، به زوجی که زیر فشار فقر له شدن، به پدری که از خشم داره به چرخه ی آزار و اذیت رو تکرار می کنه

ولی چه دوست داشته باشن چه نداشته باشن، هر نوزادی که الان هست و هر نوزادی که قبلا بوده (یعنی خود من و تو) به ویژگی خیلی مهم مشترک داره. با وجود این همه شرایط مختلفی که توش به دنیا میایم، با به حس ذاتی از کامل بودن وارد این دنیا میشیم. زندگیمونو با این سوالا شروع نمی کنیم که: آیا من کافی هستم؟ آیا من ارزش دارم؟ آیا من لایق دوست داشته شدن هستم؟

حتی به بچه هم تو اولین لحظه های آگاهیش نمی پرسه "آیا من مهمم؟". دنیای اونا پر از شگفتیه. ولی همین که اولین نفسشونو می کشن، این موجودات کوچولو شروع می کنن به تلاش برای فهمیدن دنیای اطرافشون. کی ازشون مراقبت و پرستاری می کنه؟ چی بهشون آرامش میده؟ و برای خیلی از این بچه ها، زندگی شروع می کنه به سخت گرفتن، با رفتارهای خشن از

طرف مراقبشون یا فقط نبود به صدای آروم بخش یا به نوازش مهربون. تو اولین تجربه هامونه که تجربه های ما آدما از هم جدا میشه

مهم ترین حسی که از بچگیم یادمه، تنهایی بود. مامان و بابای من فقط به بار با هم بودن، زیر یه درخت بلوط پیر نزدیک خونه ای که مامانم، ورنیتا، تو کاسیوسکو، می سی سی پی، بزرگ شده بود. بابام، ورنون، همیشه بهم می گفت اگه کنجکاو نبود که زیر دامن پودلی صورتی مامانم چیه، من هیچ وقت به دنیا نمیومدم. نه ماه بعد از اون یه بار، من رسیدم. از همون لحظه ای که فهمیدم چیه به چیه، فهمیدم که نمی خواستتم. بابام حتی از وجود من خبر نداشت تا وقتی که مامانم به اعلامیه تولد براش فرستاد و ارزش پول خواست که برا بچه لباس بخره

خونه ی مادر بزرگم هتی می، جایی بود که بچه ها رو میدیدن ولی صداشونو نه. من خاطرات واضحی دارم از اینکه پدر بزرگم با عصاش منو از خودش دور می کرد، اما هیچ خاطره ای ندارم که مستقیم با من حرف زده باشه. بعد از اینکه مادر بزرگم فوت کرد، من بین مامانم که به میلوکی رفته بود و بابام تو نشویل، هی پاسکاری می شدم. چون هیچ کدومشونو درست نمی شناختم، به سختی می تونستم ریشه های قوی داشته باشم یا باهاشون ارتباط برقرار کنم

پدر مادرا. مامانم تو فوکس پوینت، یه منطقه پولدار تو شمال میلوکی، هفته ای پنجاه دلار کلفت خونه بود. هر کاری از دستش برمیومد می کرد تا از سه تا بچه کوچیک مراقبت کنه. وقت واسه عشق و محبت کردن نداشت. من همیشه سعی می کردم مزاحمش نشم یا نگرانیش نکنم. مامانم انگار خیلی دور بود، به نیازای این دختر بچه بی اعتنا بود. همه ی انرژی من صرف این می شد که فقط زنده بمونه و خودشو بالا بکشه. من همیشه حس می کردم یه سربارم، یه "دهن اضافه واسه غذا خوردن". یادم نمیداد زیاد حس کرده باشم دوسم دارن. از همون اول که یادمه فهمیدم باید رو پای خودم وایسم

چیزی که از حرف زدن با کلی قربانی اتفاقای وحشتناک، سوء استفاده یا بی توجهی یاد گرفتم اینه که بچه بعد از این تجربه های دردناک شروع می کنه به درد کشیدن. یه حس عمیق واسه اینکه حس کنه بهش نیاز دارن، تاییدش می کنن و براش ارزش قائلن، تو وجودش ریشه می دونه. این بچه ها که بزرگ میشن، نمی تونن به خط کش واسه خودشون تعیین کنن که لایق چی هستن. و اگه این کمبود برطرف نشه، معمولاً به الگوی پیچیده و کلافه کننده از خود تخریبی، خشونت، بی بندوباری یا اعتیاد دنبالش میاد

اینجاست که کار شروع میشه—کار واسه کندن ریشه هایی که خیلی قبل تر از اینکه بزبون باز کنیم. و بفهمیم چه بلایی سرمون اومده، کاشته شدن

دکتر پری بهم کمک کرد بفهمم چطور تجربه های حسی قوی، ترسناک یا منزوی کننده که فقط چند ثانیه طول می کشن یا سال ها ادامه دارن، می تونن تو مغز قفل بشن. اما همونطور که مغزمون رشد می کنه و مدام تجربه های جدید رو جذب می کنه و سعی می کنه دنیای اطرافمونو بفهمه، هر لحظه روی همه ی لحظه های قبلش ساخته میشه

من همیشه به این حرف که بلوط تو دل یه دونه ی بلوط هست، اعتقاد داشتم. و با کار کردن با دکتر پری فهمیدم که اینم درسته: اگه می خوایم بلوط رو بفهمیم، باید برگردیم سراغ همون دونه ش

یادمه اوایل رابطه مون، اپرا گفت: "تو همونی نیستی که همه چی رو از دریچه مغز می بینه؟ مگه تو همه ش به مغز فکر می کنی؟" راستش رو بخوای، تقریباً. خیلی به مغز فکر می کنم. من آموزش عصب شناسی دیده ام و از وقتی دانشجو بودم، مغز و سیستم های پاسخ به استرس رو مطالعه می کنم. همچنین روان پزشکی، رشته ای که بعد از آموزش در علوم اعصاب دنبال کردم. به نظرم یه دیدگاه "آگاه به مغز" خیلی کمکم می کنه وقتی می خوام آدما رو بفهمم

چون روان پزشکی کودکم، معمولاً ازم درباره رفتارهای مشکل ساز سؤال می پرسن. چرا اون بچه داره مثل یه نوزاد رفتار می کنه؟ نمی تونه مثل یه آدم بزرگ رفتار کنه؟ چطور یه مادر می تونه بشینه و بینه دوست پسرش بچهاش رو کتک می زنه؟ چرا یه نفر اصلاً یه بچه رو آزار می ده؟ مشکل اون بچه چیه؟ مشکل اون مادر چیه؟ مشکل اون دوست پسر چیه؟

در طول این سال ها، فهمیدم که رفتارهای به ظاهر بی معنی، وقتی به پشت پرده شون نگاه کنی، معنی پیدا می کنن. و از اونجایی که مغز بخشی از ماست که به ما اجازه می ده فکر کنیم، احساس کنیم و عمل کنیم، هر وقت سعی می کنم کسی رو بفهمم، به مغز اون آدم فکر می کنم. چرا اون کار رو کرد؟ چی باعث شد اون طوری رفتار کنه؟ یه اتفاقی افتاده که روی نحوه کارکرد مغزش تاثیر گذاشته

اولین باری که تونستم از این دریچه عصب شناسی برای فهمیدن رفتار استفاده کنم، یه روان پزشکی جوون بودم که هنوز در حال آموزش بودم. با یه پیرمرد به اسم مایک روزمن کار می کردم - یه آدم باهوش، بامزه و مهربون. مایک یه کهنه سرباز جنگ کره بود و کلی صحنه جنگ رو داشت، که بعداً بیشتر در (اختلال استرس پس از سانحه) PTSD دیده بود. اون علائم کلاسیک موردش صحبت می کنیم. اون از اضطراب، مشکلات خواب، افسردگی و فلاش بک های دوره ای رنج می برد که در اون ها واقعاً حس می کرد توی جنگه. اون به خوددرمانی با الکل روی آورده بود و با پرخوری الکل مشکل داشت. این، البته، به اختلافات کاری و خانوادگی دامن زد و در نهایت منجر به طلاق و بازنشستگی اجباری شد

حدود یک سال بود که با هم کار می کردیم، و مایک تا حد زیادی تونسته بود مصرف الکلش رو کنترل کنه، اما سایر علائمش همچنان ادامه داشت. یه روز زنگ زد، خیلی ناراحت بود. "دکتر، می تونم امروز پیام پیشت؟ خیلی مهمه. و سالی هم می خواد بیاد." سالی یه معلم بازنشسته بود... که مایک

با هم قرار میذاشتن. تو جلسه های قبلی خیلی حرف زده بود که نمی خواد این یکی رو خراب کنه. منم که دیدم چقدر براش مهمه، قبول کردم (که کمکش کنم)

بعد از ظهر همون روز، اومدن تو مطبیم و رو میل کنار هم نشستن. دست همو گرفته بودن. سالی آروم تو گوشش یه چیزی گفت؛ مایک خجالت زده به نظر می رسید و معلوم بود سالی داره دلداریش میده. قیافه شون عین نوجوون های خجالتی بود

رو توضیح بدی؟ آخه، می دونی، چرا من این جوری PTSD مایک شروع کرد: "میشه براش قاطی ام؟" چشماش پر اشک شد. "من چه مرگمه؟ کره مال سی سال پیشه." سالی دستشو

گرفت.

رو توضیح بدم؟ - پس وقت کشیدم. PTSD من به لحظه حس کردم گیر کردم - واقعا می‌تونستم "اگه اجازه بدین ببرسم: چرا حالا، مایک؟ اتفاقی افتاده؟

دیشب با هم رفته بودیم بیرون. به شام خوب خوردیم و داشتیم تو مرکز شهر پیاده می‌رفتیم " سینما. یهو دیدم وسط خیابونم، بین ماشین‌های پارک شده، رو شکم خوابیدم و دستام رو سرمه، از ترس دارم می‌میرم. فکر کردم دارن بهمون شلیک می‌کنن. خیلی گیج شده بودم، فکر کنم. به جایی فهمیدم به موتورسیکلت بود که اگرورش صدا داده. صدایش مثل شلیک گلوله بود. زانوی شلوارم پاره شد. عرق کرده بودم، قلبم تند تند می‌زد. خیلی خجالت کشیدم. حس می‌کردم دارم "از پوستم در میام. فقط می‌خواستم برم خونه و به دل سیر بخورم

سالی گفت: "یه دقیقه داشتیم دست تو دست راه می‌رفتیم، یهو دیدم انگار برگشته تو سنگر تو کره، داره جیغ می‌زنه. خواستم برم کمکش کنم، ولی هولم داد. زد منو." به مکتی کرد. "انگار ده دقیقه طول کشید، ولی فکر کنم فقط چند دقیقه بود. بهم بگو چطوری کمکش کنم." روشو کرد "سمت مایک. "من ازت دست نمی‌کشم

"مایک التماس کرد: "بهش بگو من چه مرگم هست

هنوز خیلی مقدماتی بود و من به روانپزشک PTSD این مال سال ۱۹۸۵ بود. تحقیقات درباره جوون و کم تجربه بودم؛ هیچی حالیم نبود. گفتم: "بینید، من نمی‌دونم اصلا جواب سوالی رو داشته باشم یا نه. ولی اینو می‌دونم که مایک نمی‌خواست به شما آسیب بزنه

سالی گفت: "من اینو می‌دونم." طوری نگام کرد که انگار به احمقم - که خب واقعا هم بودم. ولی با اینکه زیاد از کار بالینی سر در نمی‌آوردم، درباره مغز، حافظه و واکنش به استرس خیلی می‌دونستم. به این فکر کردم که مایک چطوری تو خیابون پرید تا پناه بگیره، نه به عنوان یه درمانگر، بلکه به عنوان یه عصب‌شناس

وقتی اون موتورسیکلت یهو صدا داد، تو مغز این بنده خدا چی می‌گذشت؟ من شروع کردم به اینکه یه مشکل بالینی رو از دریچه مغز نگاه کنم

فکر کنم بخشی از مشکل اینه که خیلی سال پیش، تو کره، مغز مایک خودشو با تهدید دائمی " وفق داده. بدنش و مغزش نسبت به هر سیگنالی از دنیا که ربطی به تهدید داشته باشه، خیلی حساس و واکنش‌پذیر شدن. اون موقع، برای زنده موندن، مغزش یه ارتباطی برقرار کرد - یه جور حافظه تخصصی - بین صدای شلیک و گلوله بارون و نیاز به فعال کردن یه واکنش شدید "برای زنده موندن." یه مکت کردم و گفتم: "فهمیدی چی شد؟

"سالی سرشو تگون داد و گفت: "خیلی زود از جا میپره

مایک، من خیلی وقتا تو مطب دیدم که وقتی در محکم بسته میشه یا یه چرخ دستی تو راهرو صدا میده، تو یهو میپری و از جا می‌خوری. همیشه هم داری دور و بر تو دید میزنی. هر تغییر "کوچیکی تو فعالیت، صدا، نور، توجهتو جلب می‌کنه

مایک گفت: "اگه سرتو پایین نگه نمیداشتی، مرده بودی. اگه شبها مراقب نبودی، مرده بودی."
"اگه خوابت میبرد، مرده بودی"

زل زد به یه نقطه ای، پلک هم نمیزد. بعد از یه کم سکوت، یه آه کشید و گفت: "از چهارم جولای متفرم. و از شب سال نو. ترقه ها باعث میشه زهره ترک بشم. حتی اگه بدونم قراره ترقه بازی بشه، باز هم می پرم - حس میکنم قلبم داره از تو سینم میاد بیرون. متفرم. تا یه هفته بعدش." "نمیتونم بخوابم"

"درسته. پس اون حافظه سازگار و محافظتی اولیه هنوز سر جاشه. از بین نرفته"

سالی گفت: "ولی دیگه بهش نیازی نداره. در واقع داره زندگیشو جهنم میکنه. نمیتونه فقط یادش بره؟"

گفتم: "سوال خیلی خوبیه. مشکل اینجااست که همه این خاطرات مربوط به جنگ، تو قسمت های از مغز مایک نیستن که بتونه آگاهانه کنترلشون کنه. بذار یکم توضیح بدم"

یه تیکه کاغذ برداشتم و یه مثلث برعکس کشیدم و سه تا خط کشیدم که اونو به چهار قسمت تقسیم کنه. اولین بار بود که مغز رو اینطوری نشون میدادم. سی و پنج سال بعد، ما هنوز از این مدل اولیه استفاده میکنیم تا به آموزش در مورد مغز، استرس و تروما کمک کنیم

بیا یه نگاهی به سازماندهی اصلی مغز بندازیم. مثل یه کیک چهار لایه است. بالای همه قشر "مخه، منحصر به فردترین قسمت مغز ما"

شروع کردم به برچسب زدن نقاشیم با عملکردهای مختلفی که مغز انجام میده، همونطور که تو شکل روبرو می بینید

همینطور که این کارو می کردم، توضیح دادم: "این سیستم هایی که بالا قرار دارن، مسئول حرف زدن و زیون، فکر کردن، برنامه ریزی هستن. ارزش ها و باورهای ما هم اونجا ذخیره میشن. و یه چیز خیلی مهم برای شما، این قسمتی از مغزه که میتونه 'زمان رو تشخیص بده'. وقتی قشر مغز 'فعال' باشه، میتونیم به گذشته فکر کنیم و برای آینده برنامه بریزیم. میدونیم کدوم چیزا تو گذشتهمون بودن و کدوم چیزا الان وجود دارن، درسته؟" مایک و سالی سر تکون دادن (یعنی تایید کردن)

خب، حالا به پایین مغز نگاه کنید—به ساقه مغز. این قسمت از مغز کارهای ساده تری رو کنترل می کنه، بیشتر کارهایی که مربوط به تنظیم بدنه، مثل تنظیم دمای بدن، تنفس، ضربان قلب و اینجور چیزا. اما توی این قسمت پایین مغز، هیچ شبکه ای وجود نداره که فکر کنه یا زمان رو تشخیص بده. بعضی وقتا به این قسمت از مغز میگیم مغز خزنده، پس به این فکر کن که یه مارمولک چه کارایی میتونه انجام بده—اونو زیاد برنامه ریزی نمی کنن، یا فکر نمی کنن؛ بیشتر تو لحظه زندگی میکنن و واکنش نشون میدن. ولی ما آدمها، به لطف اون قسمت بالای مغزمون—قشر مغز—میتونیم اختراع کنیم، خلق کنیم، برنامه ریزی کنیم و زمان رو تشخیص بدیم

نگاهشون کردم تا مطمئن شم دارن با من همراهی می کنن، بعد ادامه دادم

ورودی از همه حواس ما—بینایی، شنوایی، لامسه، بوایی—اول به قسمت های پایین تر مغز" میاد. هیچ کدوم از ورودی های حسی ما مستقیماً به قشر مغز نمیرن؛ همه اول به قسمت های "پایین تر مغز وصل میشن

سر تگون دادن

وقتی سیگنال وارد ساقه مغز میشه—"اینجا توجهشونو به قسمت پایین مثلث جلب کردم"—پردازش میشه. در واقع، سیگنال ورودی با تجربه های ذخیره شده قبلی مطابقت داده میشه. تو این مورد، این فرایند تطبیق، صدای آگروز موتورسیکلت رو با صدای شلیک گلوله مرتبط کرد—یادتونه اون خاطره مربوط به جنگ رو؟ و از اونجایی که ساقه مغز شما نمیتونه زمان رو تشخیص بده، یا بفهمه که سال های زیادی گذشته، واکنش استرس رو فعال میکنه و شما یه واکنش تهدید کامل رو تجربه می کنید. احساس میکنید و طوری رفتار میکنید که انگار مورد حمله قرار گرفتید. ساقه مغز شما نمیتونه بگه: 'هی، زیاد شلوغش نکن، کره سی سال پیش بود. اون صدا فقط صدای آگروز یه موتورسیکلت بود

شکل 1

یه مدل از مغز

سازمان سلسله مراتبی مغز آدمیزاد

مغز رو همیشه به چهار قسمت به هم وصل تقسیم کرد: ساقه مغز، دیانسفالون، سیستم لیمبیک و قشر مغز. پیچیدگی ساختاری و کارکردی از قسمت های پایین تر و ساده تر ساقه مغز، تا قشر مغز بیشتر میشه. قشر مغز اون کارکردهای خیلی "انسانی" مثل حرف زدن و زیون، فکر کردن، انتزاعی و توانایی فکر کردن به گذشته و تصور آینده رو انجام میده

دیدم این حرفا رو خوب فهمید. "خب، وقتی بالاخره سیگنال به قشر مغز میرسه، قشر مغز میتونه بفهمه واقعا چه خبره. ولی یکی از اولین اتفاقاتی که وقتی واکنش استرس فعال میشه میفته اینه که سیستم های قسمت های بالای مغز، از جمله توانایی ما برای "تشخیص زمان"، خاموش میشن. پس اطلاعات مربوط به صدای آگروز موتورسیکلت آخرش به قشر مغز رسید، ولی یه کم طول کشید. و تا وقتی که رسید، تو برگشتی به کره و بعد گیج شدی. کل شب طول "کشید تا آرام شی، درسته؟

مایک گفت: "اصلاً نخواهیدم." خسته به نظر می رسید ولی انگار خیالش راحت شده بود. "پس دیوونه نشدم؟

نه. مغزت دقیقاً همون کاری رو می کنه که با توجه به چیزایی که از سر گذروندی، باید بکنه. ولی چیزی که یه زمانی به درد می خورد، الان داره اذیت می کنه. چیزی که تو کره نجات داد، داره تو خونه می کشیت. باید یه جوری سیستم های عکس العمل به استرس رو کمک کنیم که کمتر "حساس و زودرنج باشن

البته این آخر داستان مایک نیست، ولی فهمیدن اینکه "ته" این رفتارهای گیج کننده چیه، هم

برای خودش و هم برای سالی خیلی آرامش بخش بود. برای من، این قضیه شروع به پروسه فعال تر برای ادغام اصول علوم اعصاب تو کار بالینی بود. این نشون داد که چطور "محرک های خاطره انگیز" - یعنی هر نوع ورودی حسی مثل دیدن، شنیدن، بو کردن، چشیدن یا لمس کردن - می تونن به خاطره تروماتیک رو فعال کنن. تو مورد مایک، صدای آگروز موتور سیکلت، خاطره پیچیده جنگ رو زنده کرد. و این یکی از اولین مثال هایی بود که وقتی با اپرا شروع به صحبت درباره تروما کردیم، باهاش در میون گذاشتم.

اپرا: وقتی داستان آقای روزمن رو می شنوم، اولین چیزی که به ذهنم می رسه اینه که اون احساس نقص می کنه؛ حتی می پرسه "من چه مرگمه؟" ولی تو به جای اینکه بگی "چه مرگمه؟" روی "چه بلایی سرم اومده؟" تمرکز کردی - که دقیقا همون تغییری که ما داریم سعی می کنیم به بقیه کمک کنیم انجامش بدن.

داستان اون همچنین به من کمک کرد تا واقعا بفهمم منظورت از سازمان "ترتیبی" مغز چیه.

دکتر پری: همه تجربه ها از پایین به بالا پردازش می شن، یعنی برای رسیدن به قسمت "هوشمند" مغزمون، باید از قسمت پایین تر و "نه چندان هوشمند" رد بشیم. این پردازش ترتیبی به این معنیه که ابتدایی ترین و واکنش گراترین قسمت مغزمون، اولین قسمتی که اطلاعات ورودی از حواس رو تفسیر و روشن عمل می کنه. خلاصه: مغز ما طوری ساخته شده که قبل از اینکه فکر کنیم، عمل و احساس کنیم. اینجوری هم مغزمون رشد می کنه - به صورت ترتیبی، از پایین به بالا. نوزاد در حال رشد اول عمل و احساس می کنه، و این عمل ها و احساس ها کمک می کنن تا چگونگی شروع فکر کردنش شکل بگیره.

اپرا: سال هاست که به من می گی که اولین تجربه ها بیشترین تاثیر رو دارن چون اون موقع مغز با بیشترین سرعت داره رشد می کنه.

دکتر پری: اگه می خوای کسی رو بفهمی، مهم ترین سوال این نیست که "چشه؟"، بلکه باید بررسی "چی به سرش اومده؟". این سوال کلید فهمیدن مغزه. به زبون دیگه، گذشته ت، آدمای زندگیت و جاهایی که بودی، همشون روی رشد مغزت تاثیر میذارن. نتیجه اش اینه که مغز هر کدوم از ما به جوریه. تجربه های زندگی مون شکل میدن که سیستم های اصلی مغزمون چطوری کار کنن و سازماندهی بشن. برای همینم هر کدوممون دنیا رو به جور خاص می بینیم و می فهمیم.

مثال آقای رزمن رو در نظر بگیرین، اتفاقای خیلی بدی براش افتاد وقتی ۲۴ سالش بود. اگه اون اتفاقا مغز به آدم ۲۴ ساله رو تغییر داد، فکر کنین به اتفاق بد چه بلایی سر مغز به نوزاد یا بچه کوچیک میاره. اثرش خیلی خیلی بیشتره.

مغز جنین از همون تو شکم مادر شروع می کنه به ذخیره کردن بخش هایی از تجربه های زندگی. خیلی چیزا می تونن روی رشد مغز جنین تاثیر بذارن، مثل استرس مادر، مصرف مواد مخدر، الکل و نیکوتین، رژیم غذایی و فعالیت هاش. تو نه ماه اول، رشد مغز خیلی سریعه، بعضی وقتا به جایی می رسه که تو هر ثانیه بیست هزار تا نورون جدید "به دنیا میان". (در مقایسه، به آدم بزرگسال شاید به روز خوب بتونه هفتصد تا نورون جدید بسازه.) وقتی به نوزاد به دنیا میاد، ۸۶ میلیارد نورون داره. این نورونا همینطور به رشد و وصل شدن به هم ادامه میدن تا به شبکه پیچیده بسازن که به نوزاد کمک کنه دنیا رو بفهمه. این به فرایند خیلی پیچیده اس و

محقق‌ها هنوز همه چیزش رو نمی‌فهمن، ولی به سری اصول اولیه وجود داره که تو صحبت‌هامون درباره تاثیر اتفاقای بد خیلی بهمون کمک می‌کنه

حس‌های بیرونی ما - بینایی، شنوایی، بویایی، چشایی و لامسه - دارن حواسشون به اینه که بیرون بدنمون چه خبره. برای این کار به اندام‌های حسی‌مون نیاز دارن - چشم، گوش، بینی و پوست. وقتی این اندام‌ها با نور، صدا، بو یا لمس تحریک میشن، نوروں‌های مخصوص به سیگنال به مغز می‌فرستن

به سری حس هم داریم که بهمون می‌گن داخل بدنمون چه خبره. به این می‌گن حس درونی. این حس باعث میشه مثلاً تشنه یا گرسنه بشیم، یا حس کنیم نفسمون داره بند میاد. همه اطلاعاتی که از دنیای بیرون و داخل بدنمون میاد، به فیدبک مداوم به مغز میدن تا سیستم‌های مناسب فعال بشن و ما رو سالم و ایمن نگه دارن. اگه تشنه باشیم، دنبال آب می‌گردیم، اگه گرسنه باشیم، دنبال غذا می‌گردیم، اگه خطری رو حس کنیم، سیستم‌های واکنش به استرسمون فعال میشن.

مغز، هر ورودی حسی رو به جوری دسته‌بندی می‌کنه و می‌فرسته "بالای مثلث" به بقیه قسمتهای مغز تا اونجا به دستش کنن و بیشتر روش کار کنن. این کار باعث می‌شه به نسخه خیلی کامل‌تر و دقیق‌تر از هر تجربه ساخته‌شده، چون ورودی‌های مختلف بر اساس نحوه دسته‌بندی‌شون به هم وصل می‌شن. مثلاً مغز به سری از ورودی‌های بصری (دیداری) رو می‌فرسته همون جاهایی که حس‌های شنیداری (صدا)، لامسه (لمس) و بویایی (بو) همزمان می‌رسن. این حس‌های مختلف - دیدنی‌ها، صداها، بوها و حرکات به تجربه - به هم وصل می‌شن. این تازه شروع فهمیدن دنیاست

وقتی مغزت شروع می‌کنه به ساختن خاطرات پیچیده‌ای که این ارتباطات رو تو خودشون نگه می‌دارن، عملاً داری فهرست شخصی تجربه‌هات رو درست می‌کنی. وقتی بزرگ می‌شیم، همه‌مون داریم سعی می‌کنیم بفهمیم دور و برمون چه خبره. این صدا یعنی چی؟ وقتی یکی پشتم رو می‌ماله یعنی چی؟ این قیافه‌ای که گرفته یعنی چی؟ وقتی این بو میاد، دیگه چه اتفاقی می‌افته؟

واسه به‌جای ارتباط چشمی یعنی "من بهت اهمیت می‌دم، بهت علاقه مندم." واسه به‌جای دیگه ممکنه یعنی "الآن می‌خوام سرت داد بزنم." مغز ما لحظه به لحظه تو اوایل زندگی، تجربه‌های شخصی‌مون رو دسته‌بندی و ذخیره می‌کنه و "کتاب رمز" شخصی خودمون رو می‌سازه که بهمون کمک می‌کنه دنیا رو تفسیر کنیم. هر کدوم از ما به جهان بینی منحصر به فرد می‌سازیم که شکل گرفته از تجربه‌های زندگی‌مون

به لحظه تغییرات اساسی دنیای حسی به نوزاد رو تصور کن. دنیای اون که قبلاً گرم، ریتمیک و تاریک بوده، درست لحظه تولد تبدیل می‌شه به یه حمام حسی طاقت‌فرسا پر از تصویر، صدا، تغییر دما و قرار گرفتن در معرض هوا. مغز زیر بمباران الگوهای جدید ورودی‌های حسی قرار می‌گیره. و چون وقتی به‌جای، خیلی چیزها تو این دنیا برات جدید، مغزت هم خیلی سریع و فعال داره این ارتباطات جدید رو می‌سازه. تجربه‌های سال‌های اول زندگی تاثیر خیلی زیادی روی نحوه سازماندهی مغزت دارن

ایرا: یکی از مهم‌ترین چیزهایی که از تحقیق‌های شما یاد گرفتم اینه که به‌جای‌های کوچیک خیلی

بیشتر از اون چیزی که ما فکر می کنیم جذب می کنن. هر چی کوچیکتر باشی، به فضای احساسی اطراف حساس تری. مردم فکر می کنن می تونن جلوی بچه های کوچیک فحش بدن. ...فکر می کنن می تونن خشن باشن

جلوی بچه های کوچیک، من صدها تا برنامه اجرا کردم که مادرا می گفتن: "خب، وقتی بزرگتر شد، از دست این بابای عوضی خلاص میشم" - فکر می کردن بچه ام خیلی کوچیکه که بفهمه، در حالیکه قضیه دقیقا برعکسه

دکتر پری: آره، دقیقا برعکسه. هرچی کوچیکتر باشی، بیشتر به مراقبانت - پدر و مادرت و بقیه بزرگترا - وابسته ای که کمکت کنن دنیا رو بفهمی. یه جورایی، بچه کوچیک دنیا رو از فیلتر این بزرگترا می بینه

درسته که بچه خیلی کوچیک ممکنه معنی کلمه ها رو نفهمه، ولی اون بخش های غیر کلامی ارتباط، مثل لحن صدا رو حس می کنه. می تونه تنش و خصومت توی حرفای عصبانی، و خستگی و ناامیدی توی حرفای افسرده رو حس کنه. و چون مغز تو سال های اول زندگی خیلی سریع رشد می کنه و هزار تا هزار تا ارتباط درباره اینکه دنیا چطوری کار می کنه می سازه، این تجربه های اولیه تاثیر بیشتری روی نوزاد و بچه کوچیک دارن

مثلا، وقتی بچه ها پدر بدرفتار دارن، مغزشون شروع می کنه به اینکه مردا رو به خطر، عصبانیت و ترس ربط بده. و این دیدگاه توی ذهنشون جا می افته - مردا خطرناکن، تهدید کننده ان، به تو و کسایی که دوست داری آسیب می زنن. اگه این دیدگاه ریشه دار تو از دنیا باشه، تصور کن وقتی یه معلم یا مربی مرد داشته باشی چه اتفاقی می افته. تصور کن یه مرد جدید، سالم و غیر بدرفتار رو تو زندگی مادرت چطور می بینی

اپرا: و وقتی هنوز کلمه ها یا توانایی شناسایی چیزی که می بینی یا حس می کنی رو به دست نیاوردی، فقط بر اساس حس و حال خونه داری عمل می کنی. و حس و حال خونه... بده

دکتر پری: اون حس و حال، همونطور که توصیفش می کنی، معادل لحن احساسی محیط

اپرا: آره، من باور دارم هر محیطی یه لحن داره. اگه به عنوان یه غریبه وارد هر خونه ای بشی، بدون اینکه زبونشون رو بلد باشی، قطعاً می تونی حس کنی اینجا جاییه که آدمای همدیگه رو دوست دارن. درست مثل اینکه می تونی حس کنی یه چیزی سر جاش نیست. ممکنه ندونی چیه، ولی یه حسی میگه یه چیزی اشتباهه

دکتر پری: بین، عین همین قضیه، ممکنه وارد یه مهدکودک بشی و بگی: "وای، چه جای باحالیه!" حس و حال و جو عاطفیش رو قشنگ حس می کنی. بعد ممکنه بری تو یه کلاس دیگه همون مهدکودک و بگی: "یا خدا، اینجا چه خبره؟" خیلی تاثیرگذاره. یه جاهایی تو مغز ما هست که خیلی خیلی به یه سری نشونه های ارتباطی غیرکلامی حساسه. متأسفانه تو جامعه ی ما، این جنبه از رفتار آدمای خیلی دست کم گرفته می شه. ما به جامعه ای هستیم که خیلی زبون بازیم، یعنی حرف زدن و نوشتن برامون مهمه، ولی بیشتر ارتباطاتمون در واقع غیرکلامیه

اپرا: شما می گید وقتی تو سال های اول زندگی، یعنی از بدو تولد تا دو سالگی، یه ضربه روحی

می‌خوریم - قبل از اینکه بتونیم اون اتفاق رو توضیح بدیم - این ضربه می‌تونه تاثیر عمیق‌تری روی مغزمون بذاره تا وقتی که زیون داریم و می‌تونیم در موردش حرف بزنیم

مثلا بچه‌هایی رو در نظر بگیر که تو این سن مورد آزار جنسی قرار می‌گیرن، یعنی انقدر کوچیکن که زیون ندارن بفهمن چه اتفاقی افتاده. این تجربه یه جوری تو مغزشون قفل می‌شه که اگه بچه می‌تونست با زیون توضیحش بده، اونجوری نمی‌شد

دکتر پری: چیزی که شما دارید می‌گید یه جور حافظه‌ست. برگردیم به اون مثلث برعکس که برای آقای روزمن کشیدم

هر سیستم بیولوژیکی تو بدن ما یه جوری تغییر می‌کنه وقتی یه تجربه‌ای به دست میاره. در واقع، اون تغییر، یه جورایی ثبت تجربه‌های گذشته‌ست، یعنی همون حافظه. نورون‌ها خیلی به تجربه‌ها حساسن، و شبکه‌های عصبی تو همه‌ی قسمت‌های مغز می‌تونن حافظه بسازن. یادآوری اسم‌ها، شماره تلفن‌ها، و اینکه کلیدات رو کجا گذاشتی، کار شبکه‌های عصبی قشری مغزه. ولی ما حافظه‌های احساسی هم داریم: یه آهنگ می‌تونه یه حس رو بیدار کنه، یه خاطره از یه تجربه‌ای که سال‌ها پیش داشتیم. بوی بوقلمون بریون یا نون تازه می‌تونه حس گرما و تعلق خاطر رو بیدار کنه، یا یه حس دل‌تنگی از یه گذشته‌ی از دست رفته. این حس‌ها از ارتباطاتی میان که تو شبکه‌های عصبی سیستم لیمبیک و بقیه نواحی مغز ذخیره شده. و یه حافظه‌های حرکتی-دهلیزی هم هست - مثلاً جمع شدن به حالت جنینی در واقع یه جور یادآوری - که تو شبکه‌های پایین‌تر مغز ذخیره شده. ولی تجربه‌ی آسیب‌زا می‌تونه ردپاهای حافظه‌ی پیچیده‌ای بسازه که همه‌ی نواحی مغز رو درگیر کنه

خب، همونطور که قبلاً گفتیم، مغز مرحله به مرحله رشد می‌کنه، از پایین به بالا و از داخل به بیرون، از کارکردهای ابتدایی ساقه مغز گرفته تا دستاوردهای پیچیده قشر مغز. هر قسمت مغز این توانایی رو داره که خاطره بسازه، یعنی در پاسخ به تجربه تغییر کنه و این تغییرات رو توی شبکه‌های عصبی مخصوص به خودش ذخیره کنه

توی یه بچه کوچیک، قشر مغز هنوز کامل رشد نکرده؛ توی بچه‌های زیر سه سال، شبکه‌های عصبی اونقدر بالغ نیستن که بتونن چیزی که بهش می‌گن "خاطره روایی خطی" بسازن (یعنی یه خاطره با کی، چی، کی و کجا). اما توی قسمت‌های پایین‌تر مغز، شبکه‌های عصبی دیگه دارن پردازش می‌کنن - و در نتیجه - اولین تجربه‌ها مون تغییر می‌کنن. ارتباطات، یا همون خاطره‌ها، توی این شبکه‌های پایینی دارن ساخته میشن، و این تاثیر خیلی زیادی روی نحوه ذخیره شدن تروما توی مغز بچه‌های خیلی کوچیک داره

اگه یه بچه مورد آزار و اذیت قرار بگیره، ممکنه مغزش یه ارتباط بین ویژگی‌های فرد آزاردهنده یا شرایط آزار و اذیت - رنگ مو، لحن صدا، آهنگی که در پس زمینه پخش میشه - و حس ترس ایجاد کنه. این ارتباطات پیچیده و گیج‌کننده میتونه سال‌ها روی رفتارهای اون بچه تاثیر بذاره؛ مثلاً ممکنه سال‌ها بعد، وقتی یه گارسون مو قهوه‌ای که بالاسرت وایساده داره سفارشتو میگیره، یه حمله پانیک بهت دست بده. اما چون یه خاطره شناختی محکم و ریشه‌دار وجود نداره - یعنی یه خاطره روایی خطی - این پانیک معمولاً به عنوان یه اتفاق تصادفی و جدا از هر تجربه قبلی تجربه و تفسیر میشه

وقتی تروما توی سن کم تجربه بشه، یه سری باورها و رفتارهای مادام‌العمر ممکنه شکل بگیره.

توی یکی از جدی‌ترین حالت‌ها، آزار جنسی در دوران کودکی میتونه صمیمیت رو مسموم کنه، حتی اگه فرد هیچ خاطره‌ای از موارد خاص آزار نداشته باشه.

اپرا: دویست و هفده قسمت از برنامه اپرا وینفیری روی آزار جنسی متمرکز بود، و من به نخ تسبیح عمیق رو توی اکثر قربانی‌ها دیدم، از جمله خودم. وقتی طوری تربیت شدی که همیشه مطیع باشی، هر نوع مقابله‌ای برات ناراحت کننده است، چون هیچ وقت بهت یاد ندادن که حق داری "نه" بگی؛ در واقع، بهت یاد دادن که نمیتونی "نه" بگی. این حس که لایق نیستی برای خودت حد و مرز تعیین کنی، ازت دزدیده شده. خیلی از آدم‌ها با دفن کردن احساساتشون واکنش نشون میدن.

نه گفتن و تبدیل شدن به آدمای "بله قربان گو". من خودم جزو این دسته ام. سال‌ها به چیزایی "آره" می‌گفتم که واقعا دلم نمی‌خواست انجامشون بدم، یا از بحث‌های سخت فرار می‌کردم، چون نمی‌تونستم با حس بد اینکه از حق خودم دفاع کنم کنار بیام. آدمای دیگه‌ای که قربانی به ضربه روحی شدن رو هم دیدم که انقدر به وضعیتی رو خراب می‌کنن تا یکی دیگه به جاشون "نه" بگه. یعنی رابطه‌شون تموم می‌شه، به دوستی سمی می‌شه، یا کارشون رو از دست می‌دن. این همون چیزیه که وقتی در مورد آدمایی که صمیمیت رو خراب می‌کنن حرف می‌زنی، من برداشت می‌کنم.

اما تجربه‌های خیلی بدی که تا الان در موردشون حرف زدیم—مثل سوء استفاده جنسی، کودک آزاری، جنگ—تنها چیزایی نیستن که می‌تونن باعث ایجاد ضربه روحی بشن. در واقع این اصطلاح می‌تونه به طیف گسترده‌ای از اتفاقات زندگی اشاره داشته باشه.

به نظر من، هیچ مثالی بهتر از داستان "کریس" و "دیزی" وجود نداره، که اولین بار توی برنامه "اپرا وینفیری شو" در مورد بچه‌های طلاق نشون داده شدن. اون موقع "کریس" هفت سالش بود. "دیزی"، خواهرش، یازده سالش بود. اونا نه تنها ضربه روحی ناشی از طلاق والدینشون رو تحمل کرده بودن، بلکه چند سالی می‌شد که هیچ تماسی با مادرشون نداشتن. "کریس" آخرین بار که مادرش رو دیده بود فقط چهار سالش بود، و دلتنگیش خیلی غم‌انگیز بود. اون فکر می‌کرد که اگه بتونه با پولی که جمع کرده به انگلستان بره، مادرش بخره، مادرش پیشش برمی‌گرده. این خیلی منو تکه‌تکه کرد.

از طرف دیگه، ناراحتی "دیزی" به صورت عصبانیت خودش رو نشون می‌داد. اون به من گفت: "وقتی آدم زن و شوهر داره نباید دوست پسر داشته باشه"، و منظورش مادرش بود. زنی که قرار بود بی‌قید و شرط دوستش داشته باشه و بهترین معلمش باشه، از زندگیش غیب شده بود. "دیزی" این وضعیت رو "غیرقابل تحمل" توصیف کرد.

توی برنامه، به خاخام و مشاور خانواده به اسم "ام. گری نیومن" به من گفت که برای بیشتر بچه‌ها، طلاق واقعا مثل یه مرگ می‌مونه. اون توضیح داد که بچه‌ها والدینشون رو به عنوان دو تا آدم جدا از هم که با هم ازدواج کردن نمی‌بینن. اونا والدینشون رو به عنوان یه واحد در یه خانواده می‌بینن. بنابراین حتی اگه طلاق به طور کلی به نفع خانواده باشه، بچه‌ها حس می‌کنن که یه تیکه از وجودشون داره جدا می‌شه. و اگه یکی از والدین دیگه در دسترس نباشه، یا یهو به رابطه جدید رو قبل از اینکه بچه بتونه اعتماد کنه وارد زندگی کنه، این اتفاق روی قسمت‌هایی از مغز که در شکل‌گیری عزت نفس نقش دارن، تاثیر می‌ذاره. احساس ارزشمندی، روی همه

روابط و تصمیماتی که در طول زندگی می گیریم تاثیر می داره

بچه ها حس نمی کنن تصمیمات پدر مادرشون بهشون احترام می داره، و اینجوری فکر می کنن که دیگه ارزشی براشون قائل نیستن

کریس و دیزی اولین بچه هایی بودن که شنیدم اینقدر رک و پوست کنده از آسیب های روحی جدایی پدر مادرشون حرف می زدن. بعضیا فکر می کنن هر چی بچه کوچیکتر باشه، کنار اومدن با یه رابطه جدید براش راحت تره؛ ولی حرفای کریس و دیزی بهم ثابت کرد که اینجوری نیست

می دونم تحقیقات شما هم همین رو نشون می ده. میشه از نظر عصب شناسی برام توضیح بدین تو اون شرایط چه بلایی سر مغز یه بچه میاد؟

دکتر پری: وقتی یه رابطه جدید وارد زندگی میشه، دو تا اتفاق می افته. اول اینکه بچه -حتی بچه های کوچیک- با خودش میگه "این دیگه کیه؟ این چیه؟" دوم اینکه حس می کنه توجه پدر یا مادرش از روش برداشته شده و رفته سمت اون آدم جدید. پس می بینی که چقدر می تونه بهم ریزنده باشه، حتی اگه هیچ دعوا و درگیری و بدرفتاری ای هم نباشه

اپرا: یعنی حتی وقتی رابطه نسبتاً خوبه؟

دکتر پری: دقیقا. حتی اگه یه آدم خیلی خوب و مهربون و محترم هم وارد زندگی بچه بشه، کلی طول می کشه تا بچه بتونه این تغییر رو هضم کنه و دوباره آروم بشه و حالش جا بیاد. همونطور که بعداً درباره حرف می زنیم، هر چیز جدیدی سیستم مقابله با استرس ما رو فعال می کنه. واکنش پیش فرض ما به چیزای جدید اینه که "اوه اوه. این چیه دیگه؟" و تا وقتی ثابت نشه که اون چیز جدید بی خطر و خوبه، به عنوان یه تهدید بالقوه دسته بندی میشه. برای بیشتر آدمها، ناشناخته ها یکی از مهمترین دلایل احساس اضطراب و دستپاچگیه. و خب، معلومه که اگه تو رابطه دعوا هم باشه، اوضاع بدتر میشه. مثلاً یه پسر بچه رو دوست پسر جدید مامانش سرش داد می زنه. این تجربه تو قشر مغز به عنوان یه داستان ذخیره میشه - کی، چی، کجا - یه خاطره: "دوشنبه، دوست پسر مامان اومد خونه و سرم داد زد." ولی تو عمق مغز هم ذخیره میشه. وقتی دوست پسره داشت داد می زد، سیستم مقابله با استرس اون پسر فعال شد. سیستم های اصلی تنظیم کننده که توسط بخش های پایینی مغزش کنترل می شن، ضربان قلبشو تندتر کردن، عضلاتش رو منقبض کردن و به بدنش سیگنال فرستادن که برای جنگیدن یا فرار کردن آماده شه. ترس باعث میشه فکر کردن تعطیل شه و احساسات تشدید بشن، و اون ...پسر ترسیده بود. و همونطور که

مغزش داره سعی میکنه این اتفاقی که افتاده رو یه جوری هضم کنه، در ضمن داره یه جور خاطره ضربه ای هم ازش میسازه

بعداً، وقتی این پسر یه چیزی رو ببینه یا بشنوه که مغزشو یاد اون تجربه وحشتناک بندازه، ضربان قلبش میره بالا. بدنش یه جوری دیگه میشه. هورموناش بهم میریزه

خلاصه اینکه، سیستمای اصلی بدنمون ممکنه با تجربه های بد و تکه تکه قاطعی پاتی شن. یه بچه ای که استرس غیرقابل پیش بینی یا خیلی زیادی رو تجربه کنه، یه جورایی از تنظیم خارج

میشه.

اپرا: یعنی زندگی کردن تو به محیط پر از ضربه روحی باعث میشه بچه همیشه از تنظیم خارج باشه؟

دکتر پری: آره. مثلاً اگه به بچه ببینم که به مامان یا باباش مدام فحش میدن، اذیتشون میکنن، یا کتکشون میزنن، یا اینکه نامادری یا ناپدریش اذیتش کنه، مغزش به ربطی بین همه این ویژگی‌های بد طرف و تهدید پیدا میکنه. این ارتباط‌ها میتونه رو اینکه بچه چطوری بزرگ میشه و رابطه‌ها رو چطوری میبینه تاثیر بذاره.

اپرا: و این میشه همون چیزی که شما میگی "فهرست شخصی" یا "دفترچه رمزگشایی" که عدسی دید ما به دنیا رو شکل میده.

دکتر پری: دقیقاً. این ربطای اولیه خیلی قوی و همه جاگیرن. به بار من داشتم به عنوان مشاور تو به مرکز نگهداری از بچه‌ها کار میکردم، حدود صد تا پسر بودن، تقریباً هفت تا هفده ساله. همه این بچه‌ها "بچه بهزیستی" بودن - یعنی به خاطر بدرفتاری یا بی‌توجهی از خانواده‌هاشون گرفته شده بودن و تحت نظر دولت بودن. بعد از اینکه تو پرورشگاه‌ها بهشون سخت گذشته بود، آورده بودنشون اینجا. تو به جور خوابگاه زندگی میکردن و بیشترشون میرفتن مدرسه همونجا.

به پسری بود اسمش ساموئل، چهارده سالش بود. وقتی هفت سالش بود، بهزیستی اونو و چهار تا خواهر برادر کوچیکترشو از خونشون برده بود. بهشون بی‌توجهی میشد و ساموئل از بقیه مراقبت میکرد و ازشون محافظت میکرد. وقتی باباش مشروب میخورد، ساموئل هدف بدترین ...عصبانیت‌هاش بود. وقتی بچه‌ها رو بردن، کوچیکترا رو بردن به پرورشگاه دیگه. ساموئل

دلشوره داشت؛ مدام از خونه‌های سرپرستی فرار می‌کرد تا خونوادشو پیدا کنه. قبل از اینکه تو یازده سالگی بذارنش به مرکز نگهداری شبانه روزی، دوازده تا خونه سرپرستی عوض کرده بود - و دوازده تا مدرسه هم همینطور. اولین کاری که کردیم این بود که دوباره با خواهر برادرش وصلش کردیم، قرار گذاشتیم هر هفته تلفنی حرف بزنن و ماهی به بار همدیگه رو ببینن. وقتی فهمید که اونا سالم و خوشبختن، آروم شد. تازه اون موقع بود که می‌تونستیم به طور جدی شروع کنیم به التیام زخم هاش.

سه سال بعدش، سام خیلی پیشرفت کرد. مهارت‌های اجتماعیش بهتر شد، وقتی عصبی یا ناراحت می‌شد، می‌تونست خودشو کنترل کنه، به آینده امیدوارتر شده بود و بیشتر تمرکز می‌کرد. با اینکه بخاطر آشفتگی‌هایی که تو زندگیش بود، سه سال از درسش عقب مونده بود، داشت جبران می‌کرد و کم‌کم داشت می‌رفت کلاس بالاتر.

معلم جدید سام، پرانرژی، محبوب و با تجربه بود - و مرد. تو هفته اول تو کلاس جدید، سام سه بار حسابی قاطی کرد؛ دو تاش مستقیم به معلم بود و اونقدر خشن و پرخاشگرانه بود که مجبور شدن به زور سام رو نگه دارن. این کار خیلی غیرعادی بود برای این مرکز و برای خود سام هم سابقه نداشت. متأسفانه، این اتفاق مدام تکرار می‌شد. پرسنل گیج و کلافه بودن. سام هم گرفته و خجالت زده بود.

با معلمش نشستیم و همه اتفاقا رو بررسی کردیم، ولی نه من نه اون نفهمیدیم چی باعث این

انفجارها می شه. من کلاس سام رو زیر نظر گرفتم و ندیدم معلمش کار نامناسبی انجام بده یا چیزی بگه که باعث تحریک سام بشه. ولی مشخص بود که هر وقت معلم با سام حرف می زد یا می خواست بهش تو درسش کمک کنه، سام حسابی عصبی می شد. تنها چیزی که به نظرم باعث تحریکش می شد، نزدیک شدن معلم بود؛ هر چی معلم بهش نزدیک تر می شد، سام بیشتر بهم می ریخت.

کم کم معلم دیگه سعی می کرد باهاش کاری نداشته باشه - نه بهش نگاه می کرد، نه تشویقش می کرد و نه لبخند می زد. هم از لحاظ روحی و هم فیزیکی خودشو کنار کشیده بود. معلوم بود که این دو تا از هم خوششون نمیاد.

یه روز که داشتم با سام در این مورد حرف می زدم، تنها چیزی که گفت این بود: "اون از من متنفره. هر کاری کنم، اشتباهه." حرفمون با اومدن یکی از پرسنل قطع شد که به سام یادآوری کرد که وقت ملاقات با پدرشه. ملاقات ها باید تحت نظر انجام می شد و مددکار هنوز نیومده بود، برای همین من داوطلب شدم که با سام برم.

رفتیم به اتاق کنفرانس و من یه گوشه نشستم تا پدر سام بیاد. سام پشت میز کنفرانس نشسته بود و داشت مهره های شطرنجی رو روی هم می چید.

منتظر بود. باباش طبق معمول دیر کرده بود. بالاخره در باز شد و پدره اومد تو و رویه روی سَم نشست. یه سلام علیک دست و پا شکسته کردن و وسایل شطرنج رو چیدن. تو ده دقیقه ی بعدی، شاید ده کلمه هم بینشون رد و بدل نشد، همون طور که بازی می کردن. هیچ کدوم به اون یکی نگاه نمی کرد. انگار یه بار سنگین رو هوا بود.

حواسم پرت شد موقع بازیشون. یهو یاد بابای خودم افتادم. سفرای ماهیگیری تو کانادا، شمال فلین فلان. اینکه ساعت 5 صبح بیدارم می کرد از خواب شیرین که بریم دنبال ماهی زرد. اینکه پیراهن شکار چهارخونه ی قرمزش رو می پوشید که بوی خودش رو می داد - یه ترکیب خاص از سیگار، عرق و آلد اسپایس. چه بوی گرم و دلگرم کننده ای. یه حس شدید امنیت و عشق تمام وجودم رو گرفت.

از خیالاتم که اومدم بیرون، بوی آلد اسپایس هنوز تو اتاق بود. مگه میشه؟ رفتم سمت میز و بین "سَم و باباش خم شدم. "بازی چطوره؟

پدره گفت: "اون داره می بره." بوی الکل از دهنش می اومد و آلد اسپایسی که زده بود روش تا بوش رو بیوشونه. قرار بود سَم رو تو حالت هوشیاری ببینه.

بعد از اینکه ملاقات تموم شد، رفتم معلم رو ببینم. تو کلاسش بود و داشت واسه فردا آماده می شد. گفتم: "شاید یه کم عجیب به نظر برسه، ولی شما چه نوع دئودورانتی استفاده می کنید؟"

"گفت: "آلد اسپایس. چطور؟"

یه کاغذ و مداد برداشتم و مدل مثلث وارونه ی مغز رو کشیدم و یه دقیقه دو دقیقه راجع به حافظه، تداعی ها و محرک ها حرف زدیم. بهش گفتم که فکر می کنم بوی آلد اسپایس یه محرک

قوی برای ستم (همون طوری که صداهاى انفجاری برای آقای روزمن محرک بودن). معلم قبول کرد که دئودورانت بدون بو استفاده کنه.

همون بعد از ظهر، از ستم خواستم پیشم بشینه و براش توضیح دادم که فکر می‌کنم چی داره باعث میشه انقدر از معلم ناراحت و عصبانی باشه. همون نقاشی مثلث وارونه‌ی مغز رو به ستم نشون دادم و راجع به این حرف زدیم که مغزمون چطور با وصل کردن دیدنی‌ها و شنیدنی‌ها و بوهای که "همزمان اتفاق می‌افتن" دنیا رو درک می‌کنه. ستم سر تگون داد؛ براش منطقی بود. مثال‌های دیگه‌ای از چیزهایی زد که می‌دونستن دکمه‌ش رو فشار می‌دن: وقتی یکی داد می‌زنه، می‌خواد فرار کنه قایم شه؛ وقتی یه آدم گنده‌تر یه آدم کوچیک‌تر رو اذیت می‌کنه، می‌خواد حمله ...کنه. پرسیدم حاضره

بشینیم با معلم صحبت کنیم ببینیم میشه یه فرصت دیگه به رابطه‌شون داد

هم سام و هم معلم قبول کردن یه فرصت دیگه به هم بدن

تو طول سال بعد، رابطه‌شون خیلی خوب شد و سام آخرش شد یه دانش‌آموز نمونه تو اون کلاس.

داستان سام خیلی چیزا رو نشون میده درباره اینکه مغز چطوری خاطرات رو ذخیره می‌کنه

هم من و هم سام قبلا تو زندگیمون تجربه‌هایی داشتیم که مغزمون خاطراتی رو به بوی ادکلن "اولد اسپایس" ربط داده بود. ارتباطات من حس‌های مثبت رو برانگیخت؛ ارتباطات اون باعث ناراحتی و ترس شد. وقتی داریم تو این دنیا زندگی می‌کنیم، صداها، بوها و تصاویر بی‌شماری می‌تونن خاطراتی رو که قبلا ساختیم، فعال کنن. این خاطرات ممکنه یادآوری کامل یه اتفاق خاص باشن، یا ممکنه فقط تیکه تیکه باشن—یه حس، یه حس آشناپنداری، یه تصور

وقتی با یه نفر آشنا میشیم، یه برداشت اولیه شکل میدیم ("به نظر آدم خیلی خوبه"), اغلب بدون اینکه اطلاعات مشخصی داشته باشیم که بخوایم بر اساس اون قضاوت کنیم. این به این دلیل که ویژگی‌های اون آدم یه چیزی رو تو ما زنده می‌کنه که قبلا اون رو به عنوان یه چیز آشنا و مثبت دسته‌بندی کردیم. برعکس این هم ممکنه اتفاق بیفته ("این یارو یه عوضیه به تمام معنا") اگه یه ویژگی‌ش یه تجربه منفی قبلی رو برامون تداعی کنه

مغز ما اطلاعات خیلی زیادی رو از خانواده، جامعه و فرهنگمون و همچنین چیزهایی که تو رسانه‌ها بهمون نشون میدن، جمع‌آوری و دسته‌بندی می‌کنه. همونطور که داره سعی می‌کنه چیزایی رو که ذخیره کرده معنی کنه، شروع می‌کنه به شکل دادن یه دیدگاه نسبت به دنیا. اگه بعدا با کسی ملاقات کنیم که ویژگی‌هاش با چیزهایی که دسته‌بندی کردیم متفاوت باشه، واکنش اولیه‌مون اینه که محتاط باشیم و حالت تدافعی بگیریم. در عوض، اگه مغزمون پر از ارتباطاتی باشه که بر اساس تعصبات رسانه‌ای درباره اندام ایده‌آل یا کلیشه‌های نژادی یا فرهنگی شکل گرفته باشن، ما تعصبات پنهان (و شاید تعصبات آشکار) از خودمون نشون میدیم

خیلی از پدیده‌های زندگی روزمره مستقیما به این فرایند مرتبط هستن که مغز با ایجاد ارتباطات و ساختن خاطرات، داره دنیا رو معنی می‌کنه. به همین دلیل که پرسیدن "چه اتفاقی برات

افتاده؟" برای اینکه بفهمیم الان چه خبره، خیلی مهمه

تا حالا چقدر به قلبت فکر کردی؟

این ماشین معجزه گر، حتی قبل از اینکه به دنیا بیای، بی وقفه انرژی زندگی رو توی بدنت پمپاژ کرده. شبانه روز، حداقل ۱۱۵۰۰۰ بار در روز می زنه، فقط و فقط برای اینکه تو زنده بمونی

اما گذشته از این وظیفه پیچیده فیزیکی که رسوندن مواد مغذی ضروری به تک تک سلول ها، بافت ها و اندام هاست، ضربان قلبت انرژی احساسات رو هم تنظیم می کنه. یه ریتم قوی و یکنواخت می تونه حس آرامش رو به همراه بیاره. یه تپش سریع و منقطع می تونه حتی سالم ترین آدم رو هم دچار وحشت کنه

یه زمانی، حدوداً تو اواخر دهه چهل زندگیم، متوجه یه تغییر شدم، یه لرزش سریع تو قلبم. بلافاصله شروع کردم به فکر کردن به بدترین حالت ممکن. یه شب از خواب پریدم در حالی که قلبم اونقدر شدید می زد که برای اولین بار تو زندگیم فکر کردم دارم می میرم

شش ماه طول کشید تا فهمیدم چه خبره. یه کتاب که روی یه میز بیرون استودیویی که برنامه "اپرا وینفری شو" رو ضبط می کردیم پیدا کردم، نوشته بود که تپش قلب می تونه بخشی از یائسگی باشه. یه دکتر تایید کرد که این درسته و بدنم واقعاً در حال گذروندن تغییرات یائسگیه، و نمی تونم بهت بگم چقدر احساس آسودگی کردم

آسودگی و شگفتی. چون برای من، اون پیام های مستقیم از قلبم یکی از قوی ترین ارتباطاتی بود که تا حالا با سیستم زیستی منحصراً به فرد خودم برقرار کرده بودم. اونها ثابت می کردن چیزی رو که از قبل باور داشتم: اینکه بدنم همیشه داره باهام حرف می زنه

همین موضوع برای تو هم صدق می کنه. از بدو تولد، قلبت مدام داره پیام هایی درباره وضعیت سلامتی می فرسته. به کوچکترین تغییرات تو سلامت جسمی و عاطفی حساسه، و وقتی یه هشدار می فرسته، تمام وجودت اثرش رو حس می کنه

از وقتی اون اتفاقات برای قلبم افتاد، احساس قدردانی عمیقی نسبت به این زنگ خطر داخلی هوشیار دارم. تو زمان های استرس، تغییرات ریتمش یه هدیه بوده

اما همونطور که از دکتر پری یاد گرفتم، موندن تو حالت هشدار دائم می تونه اثرات مخربی روی سلامت کلی جسمی و عاطفی داشته باشه. ارتباط بین استرس طولانی مدت و بیماری هایی مثل اضطراب، افسردگی، سکنه، بیماری قلبی و دیابت واقعیه

تو دهه بیست زندگیم بودم که برای اولین بار به طور جدی به چالش کشیده شدم تا استرس... خودم رو کنترل کنم. یه شغل به عنوان خبرنگار گرفته بودم و داشتم کار می کردم

هفته ای صد ساعت کار می کردم. می خواستم با بقیه هماهنگ باشم، ولی حس می کردم دارم از شون دور می شم. همونطور که قبلاً گفتم، اتفاقای وحشتناکی که تو بچگیم برام افتاد، مثل آواره شدن، آزار جنسی و کتک خوردن های مداوم، باعث شده بود یه آدم بله قربان گو بشم، حتی

اگه به قیمت از دست دادن کل انرژی ام تموم می‌شد. برای همین وقتی بدنم علائم استرس رو نشون می‌داد، بهشون توجه نمی‌کردم و به جاش با دم دست‌ترین دارویی که داشتم، یعنی غذا، خودمو آروم می‌کردم. هرچی زندگیم نامنظم‌تر می‌شد، بیشتر دنبال یه راه فرار می‌گشتم تا اون علائم رو ساکت کنم. اونقدر حواسم جمع بود که بفهمم دارم به خودم خیانت می‌کنم. می‌دونستم فقط یه مقدار مشخص انرژی دارم و باید حفظش کنم و دوباره به دستش بیارم. ولی سال‌ها طول کشید تا بفهمم چطور با ریتم زندگی خودم پیش برم.

الان وقتی حس می‌کنم دارم خسته می‌شم، عقب می‌کشم. یاد گرفتم نه بگم. وقتی دور و بر کسی هستم که انرژی‌مو می‌گیره، یه دیوار می‌کشم - یه دیوار نامرئی که انرژی منفی اون آدم رو ازم دور نگه داره.

یه فضای شخصی مقدس هم برای خودم درست کردم. یکشنبه‌ها رو تعطیل کردم تا تجدید قوا کنم، به خودم اجازه می‌دم با خودم باشم، فقط باشم. وقتی کسی این وقت من رو خراب می‌کنه یا آرامشم رو به هم می‌زنه، عصبی و مضطرب می‌شم و نمی‌تونم درست تصمیم بگیرم - نمی‌خوام اینجوری تو دنیا باشم. سریع‌ترین و مطمئن‌ترین راه برای برگشتن به ریتم خودم اینه که تو طبیعت قدم بزنم. فقط تمرکز کردن روی نفسم، ضربان قلبم، سکوت یه درخت یا پیچیدگی یه برگ می‌تونه من رو به کل هستی وصل کنه.

موسیقی، خنده، رقص (حتی یه مهمونی یه نفره)، بافتنی، آشپزی - پیدا کردن چیزایی که به طور طبیعی آروم می‌کنن، نه تنها قلب و ذهنت رو تنظیم می‌کنه، بلکه کمکت می‌کنه به خوبی‌های خودت و دنیا هم باز باشی
— اپرا —

اپرا: یادمه با هم تو محوطه مدرسه دخترونه اپرا وینفری قدم می‌زدیم، دخترا رو میدیدیم که میرقصیدن، آواز می‌خوندن و می‌خندیدن، از یه کلاس میرفتن به کلاس دیگه. تو بیشتر از ده سال بود که با این دانش‌آموزا کار میکردی، وقتی داشتیم نگاهشون میکردیم یه چیزی تو این مایه‌ها گفتی: "این کار بهشون کمک می‌کنه یاد بگیرن." آخرشم حرفمون رسید به اینکه چرا ریتم اینقدر مهمه.

دکتر پری: ریتم برای یه بدن سالم و یه ذهن سالم خیلی ضروریه. هر کسی تو دنیا احتمالا یه چیز ریتمیک سراغ داره که حالشو خوب می‌کنه: راه رفتن، شنا، موسیقی، رقص، صدای موجی که ...میخوره به ساحل

اپرا: واسه همینه که وقتی بچه‌ها گریه می‌کنن، تکونشون میدیم. داریم سعی می‌کنیم کمکشون کنیم ریتم خودشونو پیدا کنن تا آروم بشن

دکتر پری: دقیقا، و این به ما هم کمک می‌کنه آروم بشیم. احساسات آدمای دور و برمون مسریه. وقتی بچه مون ناراحته، ممکنه ما رو هم ناراحت کنه. پس میریم سراغ بچه، بغلش می‌کنیم و باهاش راه میریم. اول با یه ریتمی شروع می‌کنیم که واسه خودمون آروم بخشه، و اگه جواب نداد، آروم آروم یه الگویی رو امتحان می‌کنیم که برای بچه تنظیم کننده باشه. واکنش بچه به تلاشای ما، نوع نوازش ریتمیکی که استفاده می‌کنیم رو شکل میده

همینطور که بزرگ میشیم، یه سری ریتم و فعالیت‌های تنظیم کننده برای خودمون پیدا می‌کنیم.

برای بعضیامون راه رفته. برای بقیه، بافتنی یا دوچرخه سواری. هر کسی یه سری گزینه دم دستی داره که وقتی حس میکنه از تعادل خارج شده، مضطربه، یا کلافه‌ست، سراغشون میره. عنصر مشترک، ریتمه. ریتم تنظیم کننده است.

اپرا: مردم از کلمه "سلامتی" استفاده میکنن تا به معنای سلامت کلی یا تعادل بین ذهن، بدن و روح برسن. اما شما در مورد "تنظیم" صحبت میکنید. میشه کمک کنین بفهمم منظورتون از این چیه؟

دکتر پری: تنظیم هم در مورد متعادل بودن. ما سیستم‌های مختلف زیادی داریم که به طور مداوم بدن ما و دنیای بیرون رو زیر نظر دارن تا مطمئن شن که ما در امانیم و متعادلیم - که غذای کافی، آب کافی و اکسیژن کافی داریم. وقتی تنظیم شده باشیم، این سیستم ها اون چیزی رو که نیاز دارن، دارن.

استرس همون حالتیه که یه خواسته یا یه چالش ما رو از حالت تعادل خارج می کنه، یعنی از اون "نقطه تنظیم" همیشگی خودمون دور می کنه. وقتی تعادلمون به هم می خوره، یه جورایی از ریتم میفتیم و حس ناخوشایند یا ناراحتی بهمون دست میده. ولی وقتی دوباره برمی گردیم به حالت تعادل، حس بهتری پیدا می کنیم. خلاص شدن از این ناراحتی - یعنی دوباره به تعادل رسیدن - سیستم پاداش مغز رو فعال می کنه. ما وقتی دوباره به حالت تعادل برمی گردیم، حس خوبی داریم - از سرما به گرما، از تشنگی به رفع تشنگی، از گشنگی به سیری.

اپرا: و تنظیم شدن فقط یه مفهوم زیستی نیست. توی همه جنبه های زندگیمون، ما دنبال چیزهایی هستیم که بهمون کمک کنن ثابت و متعادل بمونیم و تنظیم بشیم.

دکتر پری: آره. تعادل اصل سلامتی. ما وقتی سیستم های بدنمون متعادل باشن و وقتی با دوستانمون، خونادمون، جامعه و طبیعت در تعادل باشیم، بهترین حس و عملکرد رو داریم.

اپرا: و چیزی که واقعاً مهمه که پدر و مادرا متوجه بشن همون چیزیه که شما الان گفتین - اینکه یادگیری تنظیم خود سالم در واقع از نوزادی شروع میشه. وقتی بچه ها گریه می کنن، یا گشنگشونه یا تشنگشونه یا خسته‌ان، یا پوشکشون نیاز به تعویض داره یا نیاز دارن که لمس بشن. و از اونجایی که نمی تونن خودشون به خودشون غذا بدن یا پوشکشون رو عوض کنن، گریه کردن راهیه برای اینکه خودشون رو دوباره به تعادل برسونن - برای اینکه از پرستارشون بخوان کاری رو انجام بده که لازمه تا دوباره به تعادل برگردن. مشکل اینجاست که وقتی پرستارشون جواب نمیده. بچه به جای اینکه دوباره به تعادل برگرده - یعنی تنظیم بشه - بیشتر ناراحت میشه.

دکتر پری: بله. اگه من گشتم بشه، پا میشم و برای خودم یه ساندویچ درست می کنم - من خودمو تنظیم می کنم. اما همونطور که شما گفتین، نوزاد باید برای این کار به بزرگسالا تکیه کنه. بزرگسالایی که از بچه مراقبت می کنن، تنظیم بیرونی رو فراهم می کنن. با گذشت زمان، این بزرگسالای پاسخگو به مغز بچه کمک می کنن تا توانایی های خودتنظیمی رو بسازه. و همونطور که اشاره کردیم، یکی از قوی ترین ابزارهایی که برای کمک به تنظیم یه نوزاد ناراحت استفاده می کنیم، ریتمه.

اپرا: چرا اینطوره؟

دکتر پری: کلا زندگی ریتم داره. ریتمای دنیای طبیعت توی سیستم بدنمون جا خوش کردن. این از همون تو شکم مادر شروع میشه، وقتی قلب مادر میزنه و صدا، فشار و لرزش های ریتم دار تولید میکنه که بچه حسشون میکنه و مغزش که داره شکل میگیره، دائم این ریتم رو دریافت میکنه. این تجربه ها به جور ارتباط قوی درست میکنن - در واقع به جور خاطره - که ریتمای حدود شصت تا هشتاد ضربه در دقیقه رو به به حس تعادل و تنظیم وصل میکنه. شصت تا هشتاد ضربه در دقیقه، میانگین ضربان قلب به آدم بالغه، همون ریتمی که بچه تو شکم حسش میکرد و مساویه با حس تعادل، گرم بودن، سیر بودن، آروم بودن و امنیت. بعد از تولد، ریتمایی با این فرکانس ها میتونن آرومون کنن، درحالی که نبود ریتم، یا الگوهای حسی بالا پایین، متغیر و غیرقابل پیش بینی، با حس خطر همراه میشه.

وقتی بچه ای که حالش بده رو تکیون میدیم، این حرکت ریتم دار، اون خاطره امنیت رو فعال میکنه. بچه احساس تعادل بیشتری میکنه و آروم میشه. از این گذشته، وقتی بچه رو موقع شیر دادن، گرم کردن و محبت کردن، تکیون میدیم، اون آدم بزرگای مهربون، ارتباط اصلی بین ریتم و تعادل رو قوی تر میکنن. این تعاملات عاشقانه، "خاطره" پیچیده تنظیم رو با ترکیب کردن تماس انسانی گسترش میدن. بوی مراقب، لمسش، لبخندش و صدایش هم به تنظیم - به امنیت - مرتبط میشن. ریشه های سلامتی، ریتم و تنظیمه. وقتی مراقبت دلسوزانه، واکنش گرا و پرورشی رو قاطیش میکنی، ریشه ها و تنه "درخت تنظیم" مغز ما دارن شکل میگیرن.

اپرا: پس وقتی تو به محیط پرورشی، حمایتی و مهربون بزرگ میشی و گریه میکنی و یکی به نیازت جواب میده، داری تنظیم میشی. در نهایت، وقتی با این توجه عاشقانه بزرگ میشی، چیزی که تو بهش میگی "درخت تنظیم" رشد میکنه - و این شبکه ها توی مغزت بهت اجازه میدن خودتو تنظیم کنی و با آدمای دیگه رابطه های سالم داشته باشی.

دکتر پری: دقیقا. و اینقدر مهمه که ارزش داره به کم دقیق تر بهش نگاه کنیم. اول اینکه، همونطور که تا حالا داشتیم صحبت میکردیم، ما شبکه های عصبی مهمی داریم که تو تنظیم نقش...دارن - از جمله سیستم های پاسخ به استرس. دوم اینکه، ما

خب گوش کن

به سری شبکه عصبی داریم که کارشون شکل دادن و حفظ کردنه رابطه ست. به سری دیگه هم داریم که به "پاداش" ربط دارن؛ وقتی اینا فعال میشن، بهمون حس خوب میدن. وقتی این سه تا سیستم شروع می کنن به وصل شدن به همدیگه، خاطرات پایه ای ما رو می سازن؛ واسه همینه که وقتی نشونه هایی از پذیرش یا محبت از به آدم دیگه می گیریم، حس آرامش و پاداش داریم. توانایی به آدم برای ارتباط برقرار کردن، برای آروم کردن و آروم شدن، برای پاداش دادن و پاداش گرفتن، چسبیه که خانواده ها و اجتماع ها رو کنار هم نگه می داره.

اپرا: **آرامش، رابطه و پاداش**

دکتر پری: **دقیقا. وقتی به بزرگسال حواس جمع و پاسخگو میاد سراغ به بچه که داره گریه** می کنه، دو تا اتفاق خیلی مهم می افته. بچه بعد از اینکه ناراحت بوده، لذت آروم شدن رو حس می کنه - و همچنین دیدن، بوییدن، لمس کردن، شنیدن و حرکت تعامل انسانی رو تجربه می کنه. حس های قشنگی که مراقب مهربون بهش میده، کم کم با لذت مرتبط میشه. تو هزاران لحظه، وقتی مراقبا به نیازهای نوزاد جواب میدن، مغز داره رابطه رو به پاداش و آرامش وصل می کنه.

و اینجوریه که وقتی به مراقب حواس جمع، هماهنگ و پاسخگو برای این کوچولوها هستی، داری این پیوند قوی سه بخشی رو بهم می‌یافی - داری به سیستم ریشه سالم برای (دقیقا) literally درخت آرامش می‌سازی.

علاوه بر این، همونطور که قبلا گفتیم، این تجربه‌های پیوند، دیدگاه نوزاد رو نسبت به آدم‌ها شکل میده. به مراقب ثابت قدم و مهربون به دیدگاه درونی می‌سازه که آدم‌ها امن، قابل پیش بینی و مهربون.

اپرا: **آدم‌هایی که میان منو آروم کنن، بد نیستن. وقتی به چیزی نیاز دارم، درست میشه. **
آدم‌ها امن و حامی‌ان

دکتر پری: **آره، و این به دیدگاه فوق‌العاده و قدرتمنده. یاد می‌گیریم که ارتباط با به آدم دیگه **
می‌تونه پاداش دهنده و آرامش بخش باشه. ما رو به سمت تعامل با معلم‌ها، مربی‌ها، همکلاسی‌هامون می‌کشونه. معمولاً به تعاملات انسانی مثبت بیشتر و بیشتری منجر میشه که به فهرست تجربه‌های درونی‌مون اضافه می‌کنه. مغز به ماشین معنا سازه، همیشه داره سعی ... می‌کنه

دنیا رو که می‌خوای بفهمی، اگه فکرت این باشه که آدم‌ها خوبن، پس انتظار داری چیزای خوب ازشون ببینی. همین انتظارت رو تو رفتارت با بقیه نشون میدی و ناخودآگاه باعث میشی خوبی هاشون رو بروز بدن. اینجوری میشه که طرز فکرمون به به جور پیشگویی خودمحقق‌کننده تبدیل میشه؛ همون چیزی رو که انتظار داریم نشون میدیم و همین باعث میشه همون چیزی که انتظار داریم رو دریافت کنیم.

خیلی سال پیش، به زمستون توی فرودگاه اوهر شیکاگو بودم، می‌خواستم برم به کنفرانس دانشگاهی. برف میومد و همه پروازها تاخیر داشتن. دم گیت پر بود از آدمای کلافه، به پیرمرد هم کنارم نشسته بود. به کت و شلوار خیلی گرون و ساعت رولکس دستش بود و قشنگ معلوم بود چقدر داره حرص می‌خوره. هر دفعه مسئول گیت به تاخیر دیگه اعلام می‌کرد، با عصبانیت غر می‌زد و روزنامه اش رو با شدت ورق می‌زد و دوباره مشغول خوندن می‌شد.

شکل ۲
درخت قانون‌گذاری

یعنی سیستم عصبی خودمختار ANS؛ یعنی محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال HP A: یادداشت
یعنی شبکه‌های اصلی تنظیم‌کننده CRNs

درخت تنظیم به سری شبکه عصبیه که بدنمون ازشون استفاده می‌کنه تا بهمون کمک کنه استرس رو پردازش و بهش واکنش نشون بدیم. ما معمولاً کلمه استرس رو به جوری منفی استفاده می‌کنیم، ولی استرس فقط به جور فشاره روی یکی یا چندتا از سیستم‌های مختلف بدن. گشنگی، تشنگی، سرما، ورزش کردن، ترفیع گرفتن تو کار: همشون استرس‌زا هستن، و استرس به بخش اساسی و مثبت از رشد طبیعی؛ به عنصر کلیدی تو یادگیری، ماهر شدن تو مهارت‌های جدید و قوی‌تر شدن. عامل اصلی که تعیین می‌کنه استرس مثبت یا مخرب، الگوی استرسه، همونطور که تو شکل ۳ نشون داده شده

یا سیستم عصبی داریم که از قسمت‌های پایینی مغز (CRNs) به سری شبکه اصلی تنظیم کننده شروع میشن و تو کل مغز پخش میشن، اینا با هم کار می‌کنن تا ما رو در برابر استرس‌های مختلف تنظیم کنن.

این شاخه‌های «درخت تنظیم» همگی با هم، دارن همه‌ی کارکردهای مغز (مثل فکر کردن و احساس) و بدن (که روی قلب، معده، ریه، لوزالمعده و بقیه چیزا اثر میذاره) رو هدایت یا تحت تاثیر قرار میدن. دارن سعی میکنن همه‌چیو متعادل نگه دارن، همه‌چی تنظیم باشه، همه‌چی بالانس باشه.

داشتم به زوج جوون خسته رو تماشا میکردم که نوبتی دنبال دختر کوچولوшон میدویدن، به بچه نوپا، که داشت دور و بر گیت فرودگاه رو کشف میکرد. ساعتها گذشت، مسافره‌های گیر افتاده کلافه‌تر و کلافه‌تر میشدن، ولی دختر بچه همش میخندید، همه جا رو میگشت و به هر چی میدید دست میزد.

یه دفعه، وقتی مسئول گیت اومد بیرون و به تاخیر دیگه رو اعلام کرد، به مرده که کنارم نشسته بود از جاش پرید، تقریباً دوید سمت مسئول گیت و پا صدای بلند داد زد که میخواد رئیسش رو ببینه. گفت: «من مسافر طلایی ام، تو هیئت مدیره آدم دارم. باید برم کیولند به جلسه خیلی مهم دارم...». با داد و بیدادش همه ساکت شدن و بهش نگاه میکردن.

مسئول بیچاره‌ی گیت فقط به بیرون پنجره نگاه کرد، به برف شدیدی که میبارید اشاره کرد و گفت: «متأسفم آقا. ما تمام تلاشمون رو میکنیم، ولی نمیتونیم آب و هوا رو کنترل کنیم». مرده پوفی کرد و برگشت سر جاش.

خب، تو مدلی که من از دنیا دارم، مرده‌های بی‌ادب و طلبکار که با بقیه بد رفتاری میکنن آدمای عوضی ای هستن، ولی وقتی به نگاهی به اون دختر کوچولو انداختم، سرش رو کج کرده بود انگار داشت سعی میکرد بفهمه چرا وقتی این آقا حرف زد همه ساکت شدن. مدل دنیای اون این بود که همه آدمای خوبن. پس هر چی که این مرده بود، بازم خوب بود.

رفت درست جلوی مرده ایستاد؛ دستای کوچولوی چسبنده‌شو گذاشت رو زانوهایش و لبخند زد. مرده اخم کرد و روزنامه‌شو آورد بالا تا درست جلوی صورتش بخونه. مدل دنیای من تایید شد: «حتی با بچه کوچولوها هم نامردی میکنه؟ عجب عوضی ایه».

دختر کوچولو مکث کرد. بعد، مشخص بود که فکر میکنه این به بازی - چون آدمای که خوبن، مگه نه؟ - لبخند زد و روزنامه رو پاره کرد، با به لبخند بزرگ به کسی که فکر میکرد دوست جدیدش میشه نگاه کرد.

وای خدا، فکر کردم. این دیگه بد شد. ولی اشتباه میکردم. اون درست میگفت.

اون لبخند گنده‌اش رو زد. و مرده، در حالی که سرش رو به نشونه‌ی تسلیم تگون میداد، بهش لبخند زد. «خوب بودن» اون مسری بود. بهترین اون مرد رو بیرون کشید، و مدل دنیای خودش هم تایید شد. نیم ساعت بعدش، این دوتا با هم بازی کردن و پدر و مادر دختره تماشا میکردن؛

حتی مرده خم شد و باهاش بازی کرد.

با دست و زانو - لعنت به کت و شلوار گرون قیمت - واسش ادا درآورد و دور دروازه کنیف و شلوغ قایم باشک بازی کرد.

اون چیزی رو دریافت می کرد که نشون می داد، به خاطر یه دیدگاه درونی شده از دنیا که از هزاران لحظه محبت آمیز اومده بود، وقتی که پدر و مادر، خانواده و مراقب هاش حاضر بودن، توجه می کردن و با عشق جواب می دادن.

اپرا: اما چی میشه وقتی یه بچه اون واکنش های مثبت و پرورشی رو دریافت نکنه؟ مثلاً اگه یه مادر تنها باشه و هیچ کمکی نداشته باشه، یا افسرده باشه، یا تو یه رابطه خشونت آمیز باشه؟ ممکنه واقعا بخواد یه پدر و مادر مهربون و پاسخگو باشه، اما تو این شرایط این امکان پذیره؟ دکتر پری: این یکی از مشکلات اصلی جامعه ماست. ما پدر و مادرهای زیادی داریم که از بچه ها با حمایت های ناکافی مراقبت می کنن. نتیجه هم همونیه که انتظار داری. یه پدر و مادر خسته، مستأصل و بهم ریخته، به سختی می تونه یه بچه رو به طور مداوم و قابل پیش بینی آروم کنه. این می تونه دو تا تاثیر خیلی مهم روی بچه بذاره.

اول اینکه، روی رشد سیستم های پاسخ به استرس بچه تأثیر می ذاره (شکل 3 رو ببینید). اگه نوزاد گرسنه، سرد و ترسیده به طور نامنظم مورد توجه و آرامش قرار بگیره - توسط مراقب درمانده - این باعث فعال شدن نامنظم، طولانی و غیرقابل پیش بینی سیستم های پاسخ به استرس کودک میشه. نتیجه اش حساس شدن این سیستم های مهمه.

های درخت تنظیم تغییر می کنن و خودشون رو تطبیق CRN، در موارد طولانی مدت آسیب روحی می دن تا بهتر بتونن با چالش فعلی کنار بیان. سیستم سخت کار می کنه تا شما رو متعادل نگه داره، اما می تونه سخت و خسته کننده باشه. و در این موارد طولانی مدت، حتی وقتی چالش از بین میره، تغییر در این سیستم ها باقی می مونه. هوشیاری بیش از حد پسری که با خشونت خانگی زندگی می کنه و خونه رو برای هر نشونه ای از تهدید زیر نظر داره خیلی سازگاره. اما تو کلاس درس، این می تونه مانع از توجه بچه به معلم بشه و منجر به این بشه که بچه رو با اختلال برچسب بزنن، که ناسازگاره (ADHD) نقص توجه.

مشکل عمده دوم مربوط به فرآیند ایجاد ارتباط در مورد روابطه. اگه، در حالی که نوزاد داره ...مدل کاری خودش رو از دنیا میسازه، مراقب به شیوه های غیرقابل پیش بینی پاسخ بده، یا

وقتی بچه یه چیزایی رو گهگاهی با خشونت، بی حوصلگی، بی اعتنائی یا نبود پدر مادر تجربه میکنه، یه جور دیگه به دنیا نگاه میکنه.

یه پروژه داشتیم با یه مهد کودک، داشتیم تعامل بچه ها رو با مربیشون میدیدیم. تو یکی از کلاسها، یه مربی جوون و پر انرژی بود که خیلی خوب از بچه ها مراقبت میکرد. اول سال، این مربی با مهربونی به همه بچه ها سلام میکرد، بغلشون میکرد و کلی بهشون لبخند میزد. کل روزم خیلی با دقت باهاشون بازی میکرد و حرف میزد.

ما دیدیم یه دختر کوچولو از بغل کردن این مربی فرار میکنه و اصلاً بهش نگاه نمیکنه. وقتی مربیش بغلش میکرد، فقط یه جا وایمیستاد و هیچ عکس العملی نشون نمیداد. بعد فهمیدیم که ماما این بچه خیلی افسرده و داغونه و هیچ آدم بزرگ دیگه ای هم تو خونه نیست.

هرچی میگذشت، مربی با بقیه بچه ها گرم و صمیمی بود، ولی کم کم دیگه اونقدر به این دختر ساکت و غمگین توجه نمیکرد. خب، معلومه که این دختره پیش خودش فکر میکرد "من مهم

"نیستم؛ همیشه به آدما اعتماد کرد

حدود یک ماه از شروع سال تحصیلی گذشته بود که تو کلاس به فعالیتی داشتن انجام میدادن. این دختر کوچولو دستشو بلند کرد تا کمک بگیره؛ این اولین بار بود که اینجوری درخواست کمک میکرد. دستشو بالا نگه داشت و تکون داد. ولی مربی سرش با یک گروه دیگه از بچه ها گرم بود و اصلاً متوجه نشد.

مربی داشت با اون بچه ها میخندید و خوش میگذروند. دختر کوچولو چند لحظه نگاه کرد، بعد آرام دستشو آورد پایین. تا آخر سال دیگه هیچوقت از کسی کمک نخواست

بعد از اینکه پروژمون تموم شد، فیلمو به مربی نشون دادیم. شروع کرد به گریه کردن. خیلی عذاب وجدان داشت. قصدش این نبود که اون دختر رو نادیده بگیره، ولی خب همه ما برای اینکه حواسمون جمع باشه، به یک سری بازخورد اجتماعی نیاز داریم. اون تصویری که دختر کوچولو از دنیا داشت - "من مهم نیستم" - تو کلاس هم خودشو نشون داد و یک جورایی به واقعیت تبدیل شد. ما از دنیا همون چیزی رو میگیریم که بهش پس میدیم؛ ولی خب چیزی که ما پس میدیم، بستگی به این داره که تو بچگی چه بلاهایی سرمون اومده باشه

شکل ۳

الگوهای فعال شدن استرس

اثرات طولانی مدت استرس بستگی داره به اینکه سیستم بدن چجوری فعال میشه. وقتی این سیستم ها خیلی غیرمنتظره، خیلی شدید یا خیلی طولانی فعال بشن، زیادی فعال و حساس میشن. کم کم این باعث میشه که بدن آسیب پذیر بشه. چون این سیستم ها به همه جای مغز و بدن وصلن، یک عالمه مشکل پشت هم ردیف میشه، از مشکلات روحی و اجتماعی بگیر تا مشکلات ذهنی و جسمی. ولی اگه این سیستم ها یک جور فعال بشن که قابل پیش بینی باشن، نه خیلی شدید باشن و آدم بتونه کنترلشون کنه، مثل وقتی که بچه ها تو مدرسه، ورزش، موسیقی و این چیزا یک چالش هایی رو تجربه میکنن، اون وقت این سیستم قوی تر و انعطاف پذیرتر میشه و در واقع آدم مقاوم تر میشه

ایپرا: پس بین، این دختر بچه چون تو زندگیش نیازهای اولیه اش برآورده نشده، چون مامانش کلافه بوده، تنها بوده، خسته بوده و افسرده بوده، و نتونسته اونجوری که تو میگی "حاضر، مراقب، هماهنگ و پاسخگو" باشه، حال بچه خوب نیست. و اگه این روال همینجوری ادامه پیدا ...کنه

وقتی مراقبت تبدیل میشه به یک جور بی توجهی آشکار - یعنی نیازهای اساسی بچه برای مدت طولانی نادیده گرفته میشن، یا وقتی بچه کمک میخواد و کسی بهش توجه نمیکنه یا با عصبانیت و تنبیه جواب میگیره - اون بچه دائم داره استرس میکشه. تو هر دو حالت، بچه تعادل نداره

دکتر پری: دقیقاً. و احتمالاً مهم ترین نکته اینه که استرس چطوری فعال میشه. اگه پدر و مادر با بچه با ثبات، قابل پیش بینی و مهربون باشن، سیستم های جواب دادن به استرس بچه قوی میشن. ولی اگه سیستم های جواب دادن به استرس بچه برای مدت طولانی یا به شکل آشفته فعال بشن، مثل موقع سوء استفاده یا بی توجهی، حساس و ناکارآمد میشن

ما معمولاً متوجه نمیشیم، ولی مدام داریم اطلاعات از دنیای بیرون حس میکنیم و پردازش میکنیم؛ بر اساس همین اطلاعات، مغز و بدنمون طوری واکنش نشون میدن که به ما کمک کنن ارتباطمون رو حفظ کنیم، زنده بمونیم و پیشرفت کنیم. وقتی تعادلمون بهم میریزه - نامتعادل میشیم - به سری سیستم های جواب دادن به استرس فعال میشن تا بهمون کمک کنن.

اکثر مردم با اصطلاح "جنگ یا گریز" آشنا هستن. این اصطلاح به یه سری واکنش ها اشاره داره که وقتی میترسیم فعال میشن. مغزتون تمرکزش رو میذاره روی تهدید احتمالی و پروسه های غیر ضروری ذهنی رو خاموش میکنه (مثل فکر کردن به معنی زندگی یا خیال بافی راجع به تعطیلات آینده). هستون از زمان به هم میریزه و فقط لحظه حال رو میبینن. ضربان قلبتون میره بالا و خون رو به عضلاتتون میفرسته تا آماده فرار یا جنگیدن بشین. آدرنالین تو بدنتون پمپاژ میشه. این واکنش داره بدنتون رو فعال میکنه.

همونطور که بعداً بیشتر راجع بهش صحبت میکنیم، این واکنش "برانگیختگی" تنها راه جواب دادن به یه تهدید نیست. تصور کنین تو یه موقعیتی هستین که انقدر کوچیکن که نمیتونین تو یه دعوا برنده بشین و نمیتونین فرار کنین. تو این حالت، مغز و بقیه بدنتون آماده آسیب دیدن میشن. ضربان قلبتون میاد پایین. بدنتون مسکن های خودش رو آزاد میکنه - مواد افیونی. از دنیای بیرون جدا میشین و از نظر روانی به دنیای درونتون فرار میکنین. زمان کند میشه. ممکنه حس کنین تو یه فیلم هستین، یا دارین شناور میشین و اتفاقاتی که براتون میفته رو تماشا میکنین. اینها همه بخشی از یه توانایی سازگاری دیگه است، به اسم گسستن. برای نوزادها و بچه های خیلی کوچیک، گسستن یه استراتژی سازگاری خیلی رایجه؛ جنگیدن یا فرار کردن ازتون محافظت نمیکنه، ولی "ناپدید شدن" شاید بتونه. یاد میگیرین به دنیای درونتون فرار کنین. شما گسسته... میشین. و به مرور زمان

توانایی پناه بردن به اون دنیای درونی - امن، آزاد و تحت کنترل - بیشتر میشه. یه بخش کلیدی از این توانایی زیاد شده برای "فرار از واقعیت" اینه که "همه رو از خودت راضی نگه داری". هر چی بقیه میخوان، قبول میکنی. خودتو در حال انجام کارهایی میبینی که جلوی دعوا رو بگیری، مطمئن شی طرف مقابلت خوشحاله، و همینطور به سمت فعالیت های مختلف "آروم کننده ولی جداکننده از واقعیت" کشیده میشی.

پیدا کردن تعادل برای هر کسی که سیستم واکنش به استرسش به خاطر ضربه روحی تغییر کرده، میتونه یه چالش خسته کننده باشه. تلاش برای فرار از درد و ناراحتی میتونه به روش های افراطی و در نهایت مخرب برای آروم کردن خود منجر بشه.

اپرا: یکی از صریح ترین صحبت هایی که درباره تلاش برای رهایی از عدم تعادل احساسی داشتم، با راسل برنر، بازیگر و کمدین انگلیسی بود. اون موقع، یازده سال بود که پاک بود، اما به تازگی یه مقاله قوی منتشر کرده بود درباره اینکه چطور هنوز تقریباً هر روز به هروئین فکر میکنه. اون نوشته بود: "مشکل من مواد و الکل نیست. مشکل من واقعیت، مواد و الکل راه حل من هستن."

راسل به من گفت که در کودکی احساس می کرده از آدم های اطرافش جدا شده. اون توسط مادر مجردش با پول خیلی کم بزرگ شده بود و خودش رو گیج، تنها و درمانده توصیف می کرد و نمیدونست چطور با احساساتش کنار بیاد. لحظاتی تو زندگیش بوده که "نمیتونسته تشخیص بده

کجا اون تموم میشه و درد شروع میشه" و عادات‌های خطرناکی پیدا کرده بود، از جمله پرخوری اجباری، "شیفتگی" به پورنوگرافی و در نهایت به اعتیاد ویرانگر به مواد مخدر.

راسل گفت: "من نمیتونستم با خودِ خودم کنار بیام." با این حال، حتی در برخی از تاریک‌ترین لحظاته‌ش، اغلب از اینکه مواد مخدر بهش به استراحت از اون چیزی که اون به "طوفان درونی" طاقت فرسا مینامید میداد، سپاسگزار بود.

راسل در شانزدهمین سالگرد پاکیش، تو شبکه‌های اجتماعی از درمان بستری، گروه‌های حمایتی "و مشاورانش تشکر کرد. اون گفت: "من الان آزادی دارم و شما هم میتونید آزادی داشته باشید

گری زوکارو، معلم معنوی، گفته: "وقتی به اعتیاد پیدا میکنی، خجالت نکش. خوشحال باش. تو چیزی رو پیدا کردی که برای درمانش به این دنیا اومدی. وقتی با به اعتیاد روبرو میشی و "درمانش میکنی، عمیق‌ترین کار معنوی رو انجام میدی که میتونی تو این دنیا انجام بدی

همه اینها برای اینه که بگیم ما سالهاست میدونیم که به ارتباط بین اعتیاد به مواد مخدر و ضربه روحی وجود داره، اما تعداد مرگ و میرها همچنان داره افزایش پیدا میکنه

دکتر پری، شما تو کارتون با قربانیای تروما به این نتیجه رسیدین که بیشتر آدم‌ها به دلایلی که ما فکر می‌کنیم مواد مصرف نمی‌کنن. قضیه بیشتر از اینکه خوشگذرونی و لذت‌جویی باشه، یا حتی به راه فرار از زندگی، سر اینه که می‌خوان از درد و ناراحتی بهم ریختگی عصبی‌شون فرار کنن. درسته؟

دکتر پری: خیلی وقتاً وقتی می‌پرسیم "چی شده؟" به به سابقه تروما تو دوران رشد می‌رسیم. بیشتر کسانی که "سختی‌های دوران رشد" رو داشتن، همیشه بهم ریخته‌ن - معمولاً عصبی و مضطربن. بعضی وقتاً حس می‌کنن دارن از پوستشون می‌زنن بیرون - یا همون‌طور که راسل برند خیلی خوب توصیفش کرد، طوفان درونی دارن. همون‌طور که بعداً بیشتر در موردش حرف هاشون حساس شدن CRN، می‌زنیم

اگه تو به خونه یا جامعه‌ای بزرگ شین که بی‌ثبات، آشفته و همش تهدید باشه، احتمال خیلی زیاد سیستم پاسخ به استرس‌تون تغییر می‌کنه. مخصوصاً اگه سوء استفاده، آشفتگی یا خشونت تو خونه اتفاق بیفته و همون بزرگترایی که قرار بوده ازتون مراقبت و حمایت کنن، خودشون منبع درد، آشفتگی، ترس یا سوء استفاده باشن

یادتون باشه چی گفتیم در مورد الگوی فعال شدن استرس: حتی اگه اتفاقات تروماتیک بزرگی نیفته، استرس‌های غیرقابل پیش‌بینی و نداشتن کنترل، کافیه که سیستم پاسخ به استرس‌مون رو حساس کنه - بیش از حد فعال و بیش از حد واکنش نشون بده - و به طوفان درونی ایجاد کنه

و یادتون باشه که آدم‌ها از نظر احساسی "مسری" هستن؛ ناراحتی بقیه رو حس می‌کنیم. به بچه رو تصور کنین تو خونه‌ای که به پدر عصبی و کلافه داره که هیچ امیدیه به کار نداره، تو جامعه به خاطر جایگاه یا رنگ پوستش بهش بی‌احترامی میشه و با حس ناتوانی و شکست به خونه برمی‌گرده. این طوفان درونی پدر، تبدیل میشه به طوفان خونه. آشفتگی‌ش همیشه آشفتگی خونه. ممکنه برای کنترل ناراحتیش الکل یا مواد مصرف کنه. اما به پدر معتاد، به پدر مست، به پدر کلافه و عصبی، به فضای ترس برای بچه‌هاش ایجاد می‌کنه. هر چقدر هم که بخوان از بچه‌هاشون

در برابر ناراحتی خودشون محافظت کن، و هر چقدر هم که بچه‌هاشون رو دوست داشته باشن، خرابکاری شده. بچه‌ها با درونی کردن این موضوع بزرگ میشن؛ تو وحشت پرورش پیدا می‌کنن.

وقتی این بچه‌ها بزرگتر میشن و با مواد مخدر یا الکل آشنا میشن، ممکنه بفهمن که میتونن به آرامشی رو حس کنن که تا حالا تجربه‌ش نکردن؛ لذتی که از رهایی از ناراحتی میاد، به جور پاداش خیلی قوی میشه. یادت باشه: رهایی از ناراحتی، لذت میده. اونا برای اولین بار توی زندگیشون احساس آرامش میکنن. کنشش برای اینکه دوباره برگردن و مصرف کنن خیلی زیاده، البته این بستگی به این داره که چقدر بی‌قرار و بهم ریخته باشی، و اینکه چه منابع پاداش دیگه ای توی زندگیت داری و چقدر قوی هستن. ما هر روز "سطل پاداشمون" رو با چیزای مختلفی پر میکنیم و خب هر روز هم مثل هم نیست. بعضی روزا پر از دوست و خانواده‌ست؛ بعضی روزا هم ممکنه با کار داوطلبانه توی یه آشپزخونه محلی "سطل پاداش" رو پر کنی. و بعضی روزا هم ممکنه خالی و ناراضی بمونیم. خیلی از ماها توی دوران کرونا برامون سخت‌تر بود که "پُرش کنیم"؛ مردم بیشتر اضطراب و افسردگی رو گزارش میکردن، و خیلی‌ها از راه‌های ناسالم‌تر برای پر کردن اون خلاء استفاده میکردن.

شکل ۴

پُر کردن سطل پاداشمون

فعال شدن به سری شبکه‌های عصبی مهم توی مغز، حس لذت یا پاداش رو به وجود میاره.

این مدارهای پاداش می‌تونن از راه‌های مختلف فعال بشن، مثلاً: آرامش شدن بعد از یه حال بد (مثلاً الکل خوردن برای آرام کردن خودت، یا پیدا کردن یه ریتم برای کنترل استرسی که سیستم عصبی بعد از یه ضربه روحی به هم ریخته)، رابطه‌های خوب با آدم‌ها (ارتباط)، فعال کردن مستقیم سیستم پاداش با موادی مثل کوکائین یا هروئین (مواد)، خوردن غذاهای چرب و چیلی و شیرین و شور (خوراکی‌های خوشمزه)، و انجام کارایی که با ارزش‌ها و اعتقادات جور درمیاد (باورها).

هر روز باید "ظرف پاداش" خودمونو پر کنیم. اون خط چین تیره پایین، به حداقل پاداشه که باید داشته باشیم تا حس کنیم حالمون خوبه و به اندازه کافی پاداش گرفتیم. اگه پاداش روزانه‌مون از این حد پایین‌تر بیاد، حالمون بد میشه. اگه از اون خط نقطه چین مشکلی بالاتر بریم، حس می‌کنیم راضی‌ایم و حالمون میزونه. هر کدوم از ما این کارو به جورایی متفاوت انجام میدیم.

خیلی از ما فرصت‌هایی برای پاداش‌های سالم داریم: کلی رابطه‌های خوب با آدم‌ها از طریق کار، عبادت، یا کارای داوطلبانه که با ارزش‌ها و اعتقاداتمون جور درمیاد (الف). اما کمبود رابطه‌های قوی و ارتباط با آدم‌ها می‌تونه به نفر رو بیشتر در معرض استفاده بیش از حد از پاداش‌های ناسالم دیگه قرار بده (ب). یه ترکیب سالم از پاداش‌ها (مثلاً کلی رابطه‌های خوب با آدم‌ها، انجام کاری که با ارزش‌ها جور درمیاد، داشتن یه ریتم سالم و فعالیت جنسی سالم توی زندگیت، و آرام کردن خودت به روش‌های سالم) می‌تونه کمک کنه کنشش به سمت یه نوع پاداش ناسالم مثل مصرف مواد یا پرخوری کمتر بشه.

مشکل فعال کردن مدارهای پاداش اینه که لذتش زود از بین میره. حس پاداش زودگذره. فکر کن لذت خوردن یه چیپس چقدر طول میکشه؟ چند ثانیه. بعدش یه چیپس دیگه می‌خوای. عین

همون سیگاره. یا حتی لبخند کسی که دوشش داری. همون لحظه خیلی خوبه، و می‌تونیم یادآوری‌اش کنیم و به کم لذت ببریم، اما اون حس شدید پاداش از بین میره. برای همین هر روز وسوسه میشیم که ظرف پاداشمونو دوباره پر کنیم.

سالم‌ترین راه برای این کار، رابطه با آدم‌هاست. ارتباط با بقیه ما رو آرام می‌کنه و بهمون پاداش میده. اما وقتی پای مصرف مواد میاد وسط، ممکنه باعث بشه عزیزانت ازت دور بشن. و خیلی از راه‌هایی که برای ترک مواد استفاده میشه، تنبیه‌ان و حال آدمو بدتر می‌کنن. وسوسه مصرف قوی‌تر میشه.

قطع ارتباط، به حاشیه راندن، بدنام کردن، و تنبیه کردن فقط مشکلات مربوط به مصرف مواد رو بدتر می‌کنن. چرخه به هم ریختگی، خوددرمانی، بهم خوردن روابط، و کمبود پاداش، باعث مصرف بیشتر مواد میشه. و این چرخه همینطور ادامه پیدا می‌کنه.

اما به چیز جالب درباره مصرف مواد اینه: برای آدم‌هایی که حالشون نسبتاً خوبه، نیازهای اولیه‌شون برآورده شده، و راه‌های سالم دیگه‌ای برای پاداش گرفتن دارن، مصرف مواد به ...تاثیری داره، اما وسوسه اینکه

اینکه به چیزی رو هی استفاده کنی و استفاده کنی، دیگه اون قدرت اولیه رو نداره. شاید به حس خوبی بده، ولی لزوماً معتادت نمی‌کنه.

اعتیاد پیچیده‌ست. ولی من فکر می‌کنم خیلی از کسانی که با مصرف مواد مخدر و الکل دست و پنجه نرم می‌کنن، در واقع دارن خودشون رو درمان می‌کنن، چون توی بچگی‌شون سختی و آسیب روحی زیادی دیدن.

ایپرا: جالب گفتم، چون من خیلی‌ها رو می‌شناسم که برای اضطرابشون مواد مصرف می‌کنن، ولی من وقتی داروهای اینجوری می‌خورم، فقط خوابم می‌بره. چون اصلاً خودم آرامم، وقتی به چیزی می‌خورم که مثلاً ریلکس کنه، دیگه کلاً بیهوش میشم.

دکتر پری: درسته. احتمالاً دوستایی داری که همون مقدار دارو رو می‌خورن و اونا رو می‌خوابونه.

ایپرا: بعضی وقتا، اونا دو برابر من می‌خورن! و من با خودم فکر می‌کنم، چطور اینا اصلاً نمی‌خوابن؟ ولی اگه استرس پایه خودت بالا باشه، به داروی اضطراب بیشتری نیاز داری تا به زیر اون سطح برسی. پس حتی اگه به نظر نرسه که آدمای خیلی مضطربن، از نظر بیولوژیکی خیلی انرژی دارن.

دکتر پری: آره، و مواد مخدر اونو آرام می‌کنه. ولی وقتی بحث پیدا کردن راه حل برای سوء مصرف مواد و رهایی از اون میشه، ما هیچوقت واقعاً مشکل رو حل نمی‌کنیم، مگه اینکه شروع کنیم به تمرکز کردن روی اینکه چی سرشون اومده.

ایپرا: آره. چی سرت اومده؟ همیشه اولین سوالی که باید پرسید

دکتر پری: به همین دلیله که به دیدگاه آگاهانه از آسیب‌های روحی و رشدی، برای همه سیستم‌های ما که با مصرف مواد و وابستگی به اون درگیر هستن، خیلی مهمه. آموزش، سلامت

روان، بهداشت، اجرای قانون، دادگاه‌های اطفال و کیفری، دادگاه‌های خانواده. غیر ممکنه بخشی از جامعه رو پیدا کنی که این مشکل توش نباشه. ما نیت خوبی داریم، آدمای خوبی هم داریم، و کلی پول خرج می‌کنیم، ولی تاثیر نداریم، چون مکانیسم‌های زیربنایی که یه نفر رو در برابر مصرف مزمن مواد آسیب پذیر می‌کنه رو درک نمی‌کنیم.

اپرا: ببینید، باید بفهمیم کسای که ضربه روحی خوردن، بیشتر مستعد انواع اعتیاد هستن، چون سطح استرسشون کلاً فرق داره.

دکتر پری: قضیه برمی‌گرده به عدم تعادل. همیشه یه کششی هست برای اینکه آدم خودشو آرام کنه، دنبال یه چیزی بگرده که حالشو خوب کنه، اون حس کمبود رو پر کنه. ولی معلوم شده قوی‌ترین راه برای اینکه آدم حس خوبی داشته باشه، ارتباط با آدم‌های دیگه‌ست. حرف زدن و وقت گذروندن با بقیه خیلی حال آدمو خوب می‌کنه و بهش آرامش میده. اگه با آدمایی که بهت اهمیت میدن، برات وقت میذارن و ازت حمایت می‌کنن ارتباط نداشته باشی، تقریباً غیر ممکنه بتونی از هر نوع عادت بد و اعتیاد دوری کنی. این عادت‌ها می‌تونه شامل زیاده‌روی تو خوردن الکل، مصرف مواد مخدر، خوردن بیش از حد شیرینی و شوری، دیدن فیلم‌های غیراخلاقی، خودزنی یا ساعت‌ها پای بازی‌های کامپیوتری نشستن باشه. ارتباط داشتن با بقیه جلوی این کشش به سمت رفتارهای اعتیادآور رو می‌گیره. اصل کاری همینه

توی یه اتاق تاریک نشسته بودم و از پشت یه آینه یه طرفه داشتم گلوریا، مادر، و تیلی، دختر سه ساله‌ش رو تماشا می‌کردم. خیلی خوب با هم بودن. گلوریا حواسش به اشاره‌های تیلی بود و خیلی بیشتر از دفعه‌های قبل باهاش هماهنگ بود. جفتشون راحت‌تر به نظر می‌رسیدن. تو این دو سالی که داشتم ملاقات‌هاشون رو می‌دیدم، خیلی تغییر مثبت کرده بودن

سمت چپ مددکار جدید تیلی از سازمان بهزیستی بود، پنجمین مددکارش تو این دو سال. سمت راستم مامان پی بود، مادرخوندهٔ بچه. مامان پی رو سال‌ها بود می‌شناختم. یه زن مهربون با یه عالمه انرژی مثبت تموم‌نشدنی بود. ده‌ها بچه رو به فرزندگی قبول کرده بود؛ هر کدوم براش خاص بودن، هر کدوم رو دوست داشت. مامان پی احتمالاً بیشتر از هر کسی بهم در مورد آسیب روحی و التیام یاد داده بود

گلوریا وقتی شش سالش بود از خونواده‌ش جدا شده بود. تو سیستم بهزیستی که بزرگ شد، خیلی سختی کشید، از یه خونه بهزیستی به یه خونه دیگه، از یه مدرسه به یه مدرسه دیگه، از یه شهر به یه شهر دیگه. گلوریا مشکلات اجتماعی، عاطفی و جسمی پیچیده زیادی داشت که همه‌ش به خاطر تجربه‌های تلخش بود. متأسفانه همه اشتباه برداشتش کرده بودن: تراپیست‌هاش، پرستارهایش، مددکارهایش، قاضی‌ها، معلم‌هاش. بیست سال پیش، کسی خیلی در مورد تأثیرات آسیب روحی چیزی نمی‌دونست

وقتی گلوریا هجده سالش شد و از سیستم بهزیستی "خارج شد"، برای آرام کردن دردش، انواع مواد مخدر رو مصرف می‌کرد. تو تولد نوزده سالگیش، هشت ماهه باردار بود و بی‌خانمان. تو تولد بیست سالگیش، یه دختر بچه داشت، بدون هیچ حمایت، بدون خونواده، بدون کار. آخرش سازمان بهزیستی تیلی رو ازش گرفت. خوشبختانه، تیلی رو مستقیم فرستادن پیش مامان پی

تو این دو سال، مامان پی هم به گلوریا کمک کرد هم به تیلی. خیلی مراقب بود و بهشون محبت

می‌کرد، به خونه امن و باثبات برای تیلی درست کرد. و از گلوریا دعوت کرد که تو زندگی تیلی حضور داشته باشه و توش دخالت کنه، تا وقتی که مواد مصرف نکنه یا الکل نخوره. ماما پی فهمید که گلوریا هم به اندازه تیلی به محبت و آرامش نیاز داره؛ فهمید که گلوریا به بچه جوون و دوست‌ناداشتنی تو قالب به زن بزرگساله. اولش، گلوریا خیلی همکاری نمی‌کرد. اما بعد از حدود نه ماه، پیشنهاد ما رو برای کمک گرفتن از به متخصص برای مشکلات روحی‌ش قبول کرد.

تا حالا هم تیلی و هم گلوریا خیلی بزرگ شده بودن. دیگه کم کم وقتش بود که گلوریا بتونه خودش از تیلی مراقبت کنه. ولی واسه این کار، سازمان بهزیستی باید اینو به دادگاه پیشنهاد می‌کرد. این ملاقاتی که زیر نظر داشتن، بخشی از برنامه "وصال دوباره" بهزیستی بود سه تایی ساکت نشسته بودیم و تیلی و گلوریا رو نگاه می‌کردیم. بعد از حدود ده دقیقه بازی، گلوریا دست کرد تو جیب کتش و به سری آبنبات درآورد. حس کردم کارمند بهزیستی یهو خشکش زد. گفت: "نباید تو این جلسات آبنبات بیاره." اون طرفم، حس کردم ماما پی در جواب حرف کارمند بهزیستی خودشو جمع و جور کرد. آروم دستمو گذاشتم رو دست ماما پی، می‌خواستم آرومش کنم. اون خیلی از گلوریا و تیلی حمایت می‌کرد.

تیلی قندش لب مرز بود. تو سال اول درمان، متوجه شده بودیم که گلوریا که بلد نبود چطور رابطه برقرار کنه، از آبنبات استفاده می‌کرد تا تیلی رو "خوشحال" کنه. فهمیدیم که این اصلی‌ترین روشی بوده که پرستارهای گلوریا وقتی کوچیک بوده، ازش استفاده می‌کردن؛ آبنبات نزدیک‌ترین چیزی بود که گلوریا به حس دوست داشته شدن داشت. مغز ما بر اساس دنیایی که توش بزرگ می‌شیم شکل می‌گیره. تو هم بقیه رو همونجوری دوست داری که خودت دوست داشته شدی. گلوریا فقط داشت به بهترین شکلی که بلد بود به دخترش محبت می‌کرد.

کارمند بهزیستی ادامه داد: "می‌دونه که نباید این کارو بکنه. این بچه قندش لب مرزه. این سوء استفاده‌ست."

گفتم: "نه، آبنبات بدون قنده." معلوم بود این کارمند بهزیستی که تازه اومده بود سراغ تیلی و احتمالا شصت تا پرونده دیگه هم داشت، گزارش‌های جدید رو نخونده.

"گفت: "از کجا می‌دونی؟"

گفتم: "من قبل از جلسه بهش دادم." حس کردم ماما داره لیخند می‌زنه.

به سال قبل، تو به جلسه تیمی که داشتیم سعی می‌کردیم بهترین راه رو پیدا کنیم تا شرایط قند لب مرز تیلی رو با میل گلوریا به استفاده از آبنبات برای ابراز محبت متعادل کنیم، یکی از اعضای تیم بالینی می‌خواست گلوریا رو تویخ کنه. پیشنهاد کرد قبل از ملاقات‌ها بگردنش و اگه آبنبات یواشکی به تیلی داد، ارتباطش رو قطع کنن. ماما پی مخالفت کرد. گفت: "اون مادر بیچاره داره بهترین کارو که می‌تونه انجام می‌ده. بذارین به خورده آبنبات به دخترش بده. اون فقط همینو بلده. شما با تنبیه یا شرم‌نامه کردنش نمی‌تونین ازش به مادر بهتر بسازین. اگه می‌خوایم به مادر مهربون‌تر باشه، باید باهاش مهربون‌تر باشیم."

خب، به جای اینکه گلوریا رو دعوا کنیم، فقط آبنبات‌هاشو عوض کردیم و بهش آبنبات بدون قند دادیم و در مورد تغذیه و دیابت بهش آموزش دادیم. و البته، ماما پی هم حساسی به گلوریا و

تیلی محبت می‌کرد

این موضوع رو برای مددکار اجتماعی جدید توضیح دادیم و با هم به برنامه انتقالی درست کردیم که گلوریا و تیلی حساسی حمایت بشن تا دوباره پیش هم برگردن. گلوریا مدرک دیپلمشو گرفت و رفت کالج محلی تا پرستاری بخونه. مامان پی هم تو زندگی کوچیکشون فعال موند. به جای اینکه به مادر رو که تمام تلاششو می‌کنه تضعیف کنیم، ما به گلوریا و تیلی محبت کردیم و بهشون یاد دادیم چجوری محبت کنن

یکی از جالب‌ترین ویژگی‌های مغز ما اینه که می‌تونه خودشو با دنیای شخصی هر کدوم از ما تغییر بده و وفق بده. نورون‌ها و شبکه‌های عصبی وقتی تحریک می‌شن، واقعاً تغییرات فیزیکی می‌کنن؛ به این می‌گن "نوروپلاستیسیته" یا "انعطاف‌پذیری عصبی". نحوه تحریک شدنشون از طریق تجربه‌های خاص ماست: مغز به شکلی "وابسته به استفاده" تغییر می‌کنه. مثلاً شبکه‌های عصبی که در نواختن پیانو نقش دارن، وقتی به بچه تمرین پیانو می‌کنه، تغییر می‌کنن. این تغییرات وابسته به تجربه، باعث می‌شه که بهتر پیانو بزنه. این جنبه از انعطاف‌پذیری عصبی - تکرار منجر به تغییر می‌شه - خیلی معروفه و به همین دلیل که تمرین در ورزش، هنر و درس می‌تونه باعث پیشرفت بشه

به اصل کلیدی انعطاف‌پذیری عصبی، "ویژگی" یا "خاص بودن"ه. برای اینکه هر قسمت از مغز رو تغییر بدیم، باید همون قسمت خاص از مغز رو فعال کنیم. اگه می‌خوای پیانو یاد بگیری، نمی‌تونی فقط در مورد پیانو خوندن یا تماشا کردن و گوش دادن به کلیپ‌های یوتیوب از آدم‌هایی که پیانو می‌زنن اکتفا کنی. باید دستاتو روی کلاویه‌ها بذاری و بزنی؛ باید قسمت‌هایی از مغز رو که در نواختن پیانو نقش دارن تحریک کنی تا تغییر کنن

این اصل "ویژگی" در مورد تمام عملکردهای مغزی، از جمله توانایی عشق ورزیدن هم صدق می‌کنه. اگه هیچ وقت دوست داشته نشدی، شبکه‌های عصبی که به انسان‌ها اجازه می‌دن عشق بورزن، رشد نمی‌کنن، مثل گلوریا. خبر خوب اینه که با استفاده، با تمرین، این توانایی‌ها می‌تونن ظاهر بشن. با محبت، کسی که دوست داشته نشده، می‌تونه عاشق بشه

دکتر پری -

اپرا: اگه بخوام بشمرم با چند نفر مصاحبه کردم - که باور کنین سعی هم کردم - بیشتر از پنجاه هزار نفر میشه. و تو این تقریباً ۴۰ سال گفتگو، از روزای اول کارم تو تَشویل، تا برنامه "اپرا وینفیری شو" و تا همین الان، به چیز همیشه ثابت بوده: همه ما آدمای می‌خوایم بدونیم کاری که می‌کنیم، حرفی که می‌زنیم و خودمون، بودنمون مهمه

مثل ساعت، چه رئیس جمهور آمریکا باشه، چه بیانسه با اون عظمتش، چه مادری که به راز دردناک رو برملا می‌کنه، چه به مجرم محکوم که دنبال بخششه، آخر هر مصاحبه، طرفی که روبروم نشسته ازم می‌پرسه: "چطور بودم؟" و تو صورتم دنبال به عکس‌العمل می‌گرده. همیشه می‌پرسن: "خوب بودم؟" این میل به پذیرفته شدن و تایید شدن تو حقیقت وجودیشون، برای همه یکسانه. و جدا از مسائل علمی، من می‌دونم تهش برمی‌گرده به این: چقدر بهت محبت شده

دکتر پری: آره، حس تعلق و دوست داشته شدن، هسته اصلی تجربه انسانیه. ما به گونه

اجتماعی هستیم؛ قرار تو اجتماع باشیم، از نظر عاطفی، اجتماعی و جسمی با بقیه در ارتباط باشیم. آگه به ساختار و عملکرد اساسی بدن انسان، از جمله مغز، نگاه کنی، می‌بینی که خیلی چیزها توش طراحی شده تا به ما کمک کنه تعاملات اجتماعی رو ایجاد، حفظ و مدیریت کنیم. ما موجوداتی رابطه‌ای هستیم.

و ظرفیت برقراری ارتباط معنادار و سالم، با اولین روابطمون شکل می‌گیره. عشق و مراقبت عاشقانه، پایه و اساس رشد‌مونه. اتفاقاتی که تو نوزادی برات افتاده، تاثیر عمیقی روی این ظرفیت عشق ورزیدن و دوست داشته شدن داره.

اپرا: کلمه عشق خیلی زیاد استفاده می‌شه. ولی در واقع، نکته کلیدی اینه که چطوری ازت مراقبت شده؛ چطوری نیازهای خاصت برآورده شده. دارم به چیزی که قبلاً در مورد تنظیم هیجان صحبت کردیم فکر می‌کنم. بچه گرسنه یا سرده - از تعادل خارجه. و وقتی بچه گریه می‌کنه، نیازش رو ابراز می‌کنه، پرستار میاد و بچه رو "تنظیم" می‌کنه.

دکتر پری: اینکه پرستار بیاد و نیازهای نوزاد رو برآورده کنه، خیلی مهمه. برای نوزاد، عشق یعنی عمل؛ یعنی مراقبت دلسوزانه، پاسخگو و پرورشی.

این چیزایی که بزرگترا در اختیار بچه میذارن خیلی مهمه. مثلاً یه پدر ممکنه بچه‌شو خیلی دوست داشته باشه، ولی آگه بشینه پای کامپیوتر و تو شبکه‌های اجتماعی هی پست بذاره که چقدر بچه‌شو دوست داره، در حالی که بچه‌ش تو یه اتاق دیگه بیدار باشه و گشنه باشه و گریه کنه، اون بچه اصلاً عشقی حس نمی‌کنه. برای اون بچه، گرمای تن به تن، بوی مامان و بابا، دیدن و شنیدن صداهای کسایی که ازش مراقبت می‌کنن، و کارای باحوصله و سریع اونا، یعنی عشق.

هزاران تا از همین تعاملات عاشقانه و سریع، مغز در حال رشد بچه رو شکل میده. این لحظه‌های عاشقانه، در واقع زیربنای مغز در حال سازماندهی رو می‌سازه.

وقتی بچه گشنه میشه، تشنه میشه یا سردش میشه، یه جور استرس فعال میشه. حالا آگه مامان و بابا نیازشو برطرف کنن و دوباره حالشو خوب کنن، این میشه همون الگوی مقاوم‌سازی که قبلاً هم گفتیم. بچه یکم استرس می‌گیره و گریه می‌کنه، گریه‌هاش باعث میشه یه آدم بزرگ مهربون بیاد و آرومش کنه. چون بزرگترا حاضرین، حواسشون هست و سریع واکنش نشون میدن، رفتارهای مهربونشون قابل پیش‌بینی میشه. بچه می‌فهمه "وقتی گشتم میشه، گریه می‌کنم و اونا میان بهم غذا میدن." بچه شروع میکنه این آدمای سریع و مهربون رو با لذت، غذا، گرما و اینجور چیزا ربط بده. دیدش به دنیا داره شکل می‌گیره. یادتون میاد اون دختر کوچولوی توی فرودگاه رو؟ آدما خوبن! بچه از طریق همین تعاملات دنیا رو می‌شناسه و بسته به اینکه کیفیت و الگوی واکنشای مامان و بابا چطوری، یا مقاوم میشه یا یه بچه حساس و آسیب‌پذیر میشه.

اپرا: تو هر تعاملی، یه لحظه‌ای هست که همه ما از خودمون می‌پرسیم: "منو می‌بینی؟ صدامو می‌شنوی؟" بچه‌ها از همون اول می‌فهمن که وقتی وارد یه اتاق میشن، چشمای مامان و باباشون برق می‌زنه یا نه. اونا مهربونی، بازیگوشی، دلسوزی و صبر رو حس میکنن و بهشون واکنش نشون میدن. اونا حس واقعی وقت گذروندن با کیفیت رو می‌فهمن. اونا می‌فهمن که دوست داشته میشن.

دکتر پری: و در عوض، همین تعاملات مراقبتی کمک میکنه که بچه هم ظرفیت دوست داشتن پیدا

کنه. رفتارهای مهربون و باحوصله، شبکه‌های عصبی رو رشد میده که به ما اجازه میده عشق رو حس کنیم و بعدش با عشق با بقیه رفتار کنیم. اگه دوست داشته بشی، یاد میگیری که دوست... داشته باشی. مراقبت از بچه با این روش عاشقانه

این تعاملات مغز آدم بزرگی که از یه بچه مراقبت میکنه رو تغییر میده. هم بچه و هم کسی که ارزش مراقبت میکنه رو تنظیم و تشویق میکنه

توانایی عشق ورزیدن، اصل اساسی موفقیت نوع بشر. دلیل اینکه ما تونستیم روی این سیاره زنده بمونیم اینه که قادر بودیم گروه‌های موثر تشکیل بدیم و حفظشون کنیم. وقتی تنها و جدا افتاده ایم، آسیب پذیریم. اما توی اجتماع، می‌تونیم از همدیگه محافظت کنیم، به صورت گروهی شکار و جمع‌آوری غذا کنیم، و با کسانی که بهمون وابسته‌اند (خانواده و طایفه مون) سهیم بشیم. این چسب ارتباطی، گونه‌ی ما رو زنده نگه می‌داره، و عشق، یه جور چسب فوق‌العاده. قویه برای این ارتباط

اپرا: **نحوه‌ی برخوردتون با یه بچه، از همون بدو تولدش، اونو برای موفقیت یا تقلا آماده می‌کنه. در واقع، چیزی که شما می‌گید اینه که نحوه‌ی عشق ورزیدن به شما، شکل‌گیری شبکه‌های عصبی مهمتون رو مشخص می‌کنه، مخصوصاً همون شبکه‌های تنظیمی اصلی که قبلاً درباره‌ش حرف زدیم

دکتر پری: **دقیقا درسته. این قضیه خیلی پیچیدگی داره، ولی تعاملات توجه‌آمیز و عاشقانه، **اون شبکه‌های تنظیمی اصلی رو سازماندهی و شکل میدن. این کار یه پایه‌ی محکم برای سلامتی ایجاد می‌کنه که با بزرگ شدن بچه، روش ساخته میشه

فرض کن داری یه خونه میسازی. اول فونداسیون رو میذاری، بعد اسکلت بندی، بعد کفپوش و سیم کشی و لوله کشی - همه‌ی اینا قبل از اینکه خونه قابل سکونت بشه. همونطور که قبلاً هم گفتیم، مغز هم از پایین به بالا رشد می‌کنه. پایین‌ترین شبکه‌ها، همونایی که شبکه‌های تنظیمی اصلی رو تشکیل میدن، اول شکل می‌گیرن، از همون تو شکم مادر شروع میشن، و کارایی‌هایی که این شبکه‌ها انجام میدن و تنظیم می‌کنن، اول از همه تو دوران رشد ما ظاهر میشن. مثلاً یه نوزاد سالم می‌تونه دمای بدنش و تنفس اصلیش رو تنظیم کنه، ولی قادر به استدلال انتزاعی نیست. حتی خوابش هم هنوز درست و حسابی تنظیم نشده، حرکاتش هم ناهماهنگه. اما به مرور زمان، بچه می‌تونه بایسته، یه نوپا حرف میزنه، یه بچه شروع به برنامه‌ریزی میکنه و الی آخر. عملکردهایی که مربوط به قسمت‌های میانی و بالایی مغز هستن، کم‌کم به طور کامل سازماندهی میشن (به شکل شماره ۱ نگاه کنید)

روند رشد خیلی زود هنگام شروع میشه، یعنی بیشتر رشد و سازماندهی مغز توی سال‌های اول زندگی اتفاق می‌افته. البته این به این معنی نیست که مغز بعد از کودکی دیگه تغییر نمی‌کنه، اما تجربیات اولیه زندگی، تاثیر خیلی زیادی روی نحوه‌ی رشد ما دارن

بیا دوباره به نمودار "درخت تنظیم" به نگاهی بندازیم (شکل ۲ رو ببین). کلاً، شبکه‌های اصلی تنظیم‌کننده می‌تونن به همه‌ی جای مغز در حال رشد دسترسی داشته باشن. در واقع، سیگنال‌هایی که مغز از این شبکه‌ها می‌گیره، نقش خیلی مهمی تو نحوه‌ی شکل‌گیری هر کدوم از قسمت‌هایش داره. اگه این شبکه‌ها درست و حسابی سازماندهی و تنظیم شده باشن، سیگنال

هاشون باعث رشد سالم قسمت های مهم تر مغز (مثلا بخش لیمبیک و قشر مغز) می شه. اما اگه یه اتفاقی بیفته و این شبکه ها به هم بریزن یا تغییر کنن، همه سیستم های مغز و بدن که تحت تأثیرشون هستن، می تونن آسیب ببینن.

سه نوع "شرایط سخت رشدی" وجود داره که می تونه این شبکه ها رو به هم بزنه و مشکلات زیادی ایجاد کنه. اولیش، مشکلاتیه که قبل از تولد اتفاق می افته، مثل قرار گرفتن جنین در معرض مواد مخدر، الکل یا استرس خیلی شدید مادر (مثلا تو خشونت های خانگی). دومیش، یه جور اختلال تو ارتباطات اولیه بین نوزاد و کسیه که ازش مراقبت می کنه. اگه این ارتباطات آشفته، بی ثبات، خشن، پرخاشگرانه یا اصلاً وجود نداشته باشه، سیستم های پاسخ به استرس به شکل غیرعادی رشد می کنن. سومیش، هر الگوی استرس زاییه که فرد رو حساس می کنه. این می تونه ناشی از یه عالمه شرایط مختلف باشه که بعداً مفصل تر در موردشون صحبت می کنیم. خلاصه ش اینه که هر چیزی که باعث فعال شدن غیرقابل پیش بینی، غیرقابل کنترل یا خیلی شدید و طولانی مدت سیستم پاسخ به استرس بشه، یه واکنش استرسی بیش از حد و خیلی حساس ایجاد می کنه (شکل 5 رو ببین)

شکل 5

نمودار واکنش پذیری

وقتی یه مشکل یا استرس میاد سراغمون، تعادلمون به هم می خوره و یه واکنش استرسی درونی فعال میشه تا دوباره به حالت تعادل برگردیم. اگه مشکل و استرس خاصی نباشه - یعنی نه گرسنه باشیم، نه تشنه و نه تهدید خارجی - آرام و ریلکسیم. ولی هرچی چالش و استرس بیشتر بشه، حالمون عوض میشه، از هوشیاری میرسیم به وحشت (تو شکل ۶ ببین)

تو آدمایی که سیستم استرسشون سالمه، یه رابطه مستقیم بین میزان استرس و تغییر حال درونیشون وجود داره (یه خط صاف مورب). مثلاً اگه یه استرس متوسط (۱) بیاد سراغشون، یه مقدار متناسب فعال میشن و میرن تو حالت هوشیاری. اما اگه کسی به خاطر تجربه های بد قبلیش سیستم استرسش حساس شده باشه (منحنی بالایی)، حتی یه مشکل کوچیک روزمره (۲) هم باعث میشه بترسه. کسی که سیستم استرسش خیلی حساس شده (۳)، به یه استرس متوسط هم با وحشت جواب میده. این واکنش نشون دادن بیش از حد باعث میشه مشکلات روحی، رفتاری و جسمی پیدا کنه.

اپرا: پس اینکه چطوری بهت محبت شده، خیلی پیچیده تر از اینه که بگیم: "تو بچگی باهات مهربون نبودن، پس همیشه غمگینی"

داری میگي اگه باهات بد رفتاری شده باشه، یا مراقبت ازت آشفته و از روی بی توجهی بوده، یا وقتی بچه بودی بغلت نکرده باشن، مغزت از نظر بیولوژیکی میتونه آسیب ببینه

دکتر پری: دقیقاً. اتفاقی که تو بچگی برات میفته، مستقیماً روی ساختار مغزت اثر میذاره

اپرا: و در نتیجه، روی عملکردت تو کل زندگیت تأثیر میذاره

دکتر پری: ممکنه تأثیر بذاره. اولین تجربه های رشدی ما، مخصوصاً لمس و بقیه نشونه های

حسی که بر پایه ارتباط با بقیه بنا شدن، مثل بوی کسی که ازت مراقبت میکنه و مدلی که بچه رو تکون میده، آهنگایی که وقتی به بچه شیر میدی زمزمه میکنه، هر نوع حرکت خاصی که تو نحوه پاسخ دادنش به بچه وقتی بهش نیاز داری نشون میدی - همه اینا تجربه هایی هستن که به شکل گیری "جهان بینی" بچه کمک میکنن، همون "دفترچه رمز" که قبلا راجع بهش حرف زدیم.

دوباره به ساختن یه خونه فکر کن. مغز جنین خیلی سریع دانه رشد میکنه، انگار داری فونداسیون یه ساختمان رو میداری. تو یکی دو ماه اول بعد از تولد، انگار داری اسکلت خونه رو میداری. تو سال اول، همه تعاملات با بقیه دارن سیم کشی و لوله کشی رو اضافه میکنن. همه اینا قسمتهای خیلی مهمی از ساختن خونه هستن. هنوز کاملا شکل نگرفته، ولی بیشتر ویژگی های اصلی ساختمان سر جاشون قرار گرفتن. یه بچه دو ساله هنوز کاملا رشد نکرده، ولی ساختارها و سیستم های اصلی اونجا هستن و اینا پایه و اساس رشد آینده اش میشن.

تو یه خونه، اگه فونداسیون رو بد اجرا کنی، سیم کشی و لوله کشی آشغالی بذاری ولی با کفپوش و مبلمان قشنگ تزئینش کنی، ممکنه نقص های اساسی خونه وقتی برای اولین بار واردش میشی دیده نشن. اما این مشکلات اولیه ساخت و ساز بعدا باعث بروز مشکل میشن. همین موضوع در مورد یه بچه کوچیک هم صدق میکنه. واقعا، هر جنبه ای از عملکرد انسان تحت تاثیر تجربیات رشدی اولیه قرار میگیره - هم وقتی تعاملات مداوم، قابل پیش بینی و محبت آمیز وجود داره و هم وقتی هرج و مرج، تهدید، غیرقابل پیش بینی بودن یا کمبود محبت وجود داره.

اپرا! آره! اینکه چجوری دوست داشته شدی، خیلی مهمه. تو تمام حرفایی که زدیم، تجربه نشون داده هر چی یه آدم کمتر دوست داشته شده باشه، مشکلاتش بیشتره. اصلا اون چیزی که برای رشد کردن لازم داشتی رو گرفتی؟

دکتر پری: عشق، چه دادنش چه حس کردنش، بستگی داره به اینکه چقدر بتونی حضور داشته باشی، خواست جمع باشه، با طرف مقابلت هماهنگ باشی و بهش واکنش نشون بدی. این جسیبی که آدما رو به هم وصل می کنه، هم برای بقای نوع بشر ضروری بوده، هم برای سلامتی و خوشحالی هر فرد. و این توانایی هم برمیگرده به اتفاقاتی که برات افتاده، مخصوصا تو بچگی.

اپرا: همین که داریم در مورد اینا حرف میزنیم، یادم میاد وقتی ازم خواستن لحظه های مورد علاقه مو از برنامه ی اپرا وینفری لیست کنم. نه برنامه های بزرگ بود، نه سورپرایزها و نه همیشه اولین کسیه Cheerios مهمونای معروف - اون حرفای آروم و خودمونی بود. و اون دختر که به ذهنم میاد.

یه دختر یازده ساله به اسم کیت و برادر بزرگترش، زک، چند ماه بعد از فوت مادرشون، کتلین، تو برنامه ی من شرکت کردن. اونا گفتن که قبل از مرگ مادرشون، پدر و مادرشون تصمیم گرفتن ماه های آخر زندگی کتلین رو با هم به سفر برن. از کیت پرسیدم قشنگ ترین خاطره اش از اون موقع چیه. جوابش برای من یه لحظه ی «آهان!» بزرگ بود.

کیت بهم گفت: «یه روز وقتی از شنا برگشتم، مامانم تو تخت بود. گفت: «کیت، میشه یه کاسه کورن فلکس برام بیاری؟» منم گفتم: «چشم.» بعد، یه هفته قبل از اینکه فوت کنه، تو اتاق پدر و مادرم بودم. گفتم: «مامان، اگه رفتی پایین یه کاسه کورن فلکس بخوری، منو هم بیدار کن؟» اونم گفت باشه. خلاصه ساعت دو نصف شب، یه کاسه کورن فلکس رو با هم خوردیم.» این خانواده همه جا با هم بودن، اما چیزی که تو ذهن کیت مونده بود، یه لحظه ی صمیمی و روزمره

بین به مادر و دختر بود.

دکتر پری: این به مثال فوق العاده از اون چسب عشقه. تو لحظه‌های کوچیکه که حس می‌کنیم طرف مقابلمون کاملاً حضور داره، کاملاً درگیره، باهامون ارتباط برقرار کرده و ما رو همونجوری که هستیم قبول داره، اونوقته که قوی‌ترین و ماندگارترین پیوندها رو شکل میدیم.

اپرا: ما بعد از اون ماجرای سریال، بیست سال بعد رفتیم سراغ کیت و حالشو پرسیدیم. اون بهمون گفت که با اینکه تو زندگی شخصیش سختی‌های زیادی کشیده، هنوزم به شدت به قدرت عمیق ارتباطات تو لحظات کوچیک اما فوق‌العاده زندگی اعتقاد داره - همون لحظات امن، پرورشی و کاملاً حاضر که تو داری میگی.

دکتر پری: من عاشق این داستانم، چون به نکته خیلی مهم رو درباره این لحظات خاص می‌گه - اینکه قوی‌ترین و ماندگارترین تعاملات انسانی اغلب خیلی کوتاهن. ممکنه ساعت‌ها با به نفر وقت بگذرونی، ولی اگه حضور ذهن نداشته باشی و توجه نکنی، اون ساعت‌ها به اندازه این لحظات کوتاه سریال تاثیر ندارن.

اپرا: و وقتی اون لحظات سریال رو نداشته باشی - اگه بچه‌ای باشی که تو به محیط پیر هرج و مرج، گیج‌کننده، خشونت‌آمیز یا آشفته به دنیا اومده، بدون هیچ نظم و قاعده‌ای - داری برای شکست خوردن آماده میشی. چون شبکه‌های مغزت اونجوری که باید سازماندهی نمیشن.

دکتر پری: دقیقاً. این میتونه باعث به زیربنای ضعیف‌تر یا سیم‌کشی اشتباه بشه که خطر رو برای بقیه عمر ایجاد میکنه. بخش بزرگی از آسیب‌پذیری ناشی از نحوه تاثیر مراقبت‌های آشفته و غیرقابل پیش‌بینی بر سیستم‌های پاسخ به استرس در حال رشد هستش، به طوری که اونها حساس میشن.

اپرا: توضیح بده چطوری این اتفاق میفته؟ چه شکلیه؟

دکتر پری: خب، بذار بیشتر در مورد نورویلاستیسیتی صحبت کنیم - یادت باشه، نورویلاستیسیتی اساساً قابلیت تغییر مغزه. یکی از اصول کلیدی نورویلاستیسیتی اینه که الگوی فعال‌سازی تفاوت زیادی در نحوه تغییر یک شبکه عصبی ایجاد میکنه.

به عنوان مثال، فعال‌سازی متوسط، قابل پیش‌بینی و قابل کنترل سیستم‌های پاسخ به استرس ما، منجر به یک قابلیت پاسخ به استرس انعطاف‌پذیرتر و قوی‌تر میشه (شکل 3 رو ببینید) که به فرد اجازه میده در مواجهه با عوامل استرس‌زای شدیدتر، انعطاف‌پذیری نشون بده. به جورایی مثل وزنه برداری برای سیستم‌های پاسخ به استرس خودمونه؛ ما سیستم رو تمرین میدیم تا قوی‌تر بشه. هرچه بیشتر با چالش‌های متوسط روبرو بشیم و موفق بشیم، توانایی بیشتری برای مقابله با چالش‌های بزرگتر داریم. این چیزیه که ما در ورزش و هنرهای نمایشی میبینیم.

تو هر کاری، چه طبابت، چه آتیش‌نشونی، چه معلمی، تجربه باعث میشه عملکردت بهتر بشه. واسه همین که استرس چیز ترسناکی نیست که بخوای ازش فرار کنی. چیزی که مشکل‌ساز میشه، اینه که چقدر بتونی استرس رو کنترل کنی، چه الگویی داشته باشه و شدتش چقدر باشه.

متاسفانه، برای خیلی از آدم‌ها، استرس یهو میاد سراغشون، نمیتونن کنترلش کنن، طولانی میشه یا خیلی شدید.

سال‌ها پیش، منو خبر کردن که برم به پسر بچه رو توی بیمارستان بینم، به پسر سیزده‌ساله به اسم جسی. جسی به خاطر ضربه به سرش توی کما بود. ضربه رو توی دعوا با پدرخوندش خورده بود.

جسی توی یه خانواده‌ای به دنیا اومده بود که نسل‌درنسل توش تجاوز جنسی، سوءاستفاده جنسی، قاچاق و بچه‌بازی رواج داشت. وقتی جسی پنج سالش بود، پلیس فهمید که پدر و مادرش دارن اونیو به فحشا می‌کشونن.

جسی رو از خونه‌شون بردن و گذاشتنش توی یه خانواده دیگه. هی از این خانواده به اون خانواده رفت و بعد از سه بار جابه‌جایی، آخرش سر از یه خانواده‌ای درآورد که بچه‌هایی رو نگه می‌داشتن که خیلی مشکل داشتن. پدر و مادرخوندش نه تا بچه دیگه هم داشتن. خیلی از این بچه‌ها مشکلات جدی رشدی داشتن، مثلاً دیر زبون باز کرده بودن، خیلی عصبی و پرخاشگر بودن و مدفوع‌شون رو می‌مالیدن به در و دیوار. همه اینا رو به خاطر رفتارهای "غیرقابل کنترلشون" فرستاده بودن این خونه؛ این خانواده معروف بود به اینکه با بچه‌های "سخت" خوب کنار میان.

اما معلوم شد که این خانواده بچه‌ها رو با ترس و وحشت و آزار و اذیت "مدیریت" می‌کنن. به خاطر کوچیک‌ترین "اشتباهی" بهشون غذا نمی‌دادن، تنبیه‌های بدنی وحشتناک می‌کردن، مجبورشون می‌کردن اونقدر ورزش کنن تا جونشون دربیاد، بچه‌هایی که "بدرفتاری" می‌کردن رو مجبور می‌کردن بیرون توی لونه مرغ بخوابن. در یخچال رو قفل می‌کردن که بچه‌ها "دزدی" نکنن؛ بچه‌های نوجوون خودشون رو هم تشویق می‌کردن که توی تحقیر و آزار و اذیت بچه‌های دیگه شرکت کنن.

جسی چند بار سعی کرد از این جهنم فرار کنه. شب‌ها کفش و لباساشو ارزش می‌گرفتن که نتونه فرار کنه. اما بازم فرار می‌کرد، ولی همیشه گیر می‌افتاد و برش می‌گردوندن. به بار، وسط زمستون، با پای برهنه و فقط با لباس زیر، توی یه جاده روستایی می‌دوید که یه کلانتر پیداش کرد. جسی ماجرای آزار و اذیت‌ها رو به کلانتر گفت. کلانتر به جسی گفت که دست از دروغ گفتن درباره آدمای خوبی که اینقدر بزرگوار بودن که اونیو به خونه‌شون راه بدن، برداره.

جسی مجبور شد اون شب تو لونه مرغ‌ها بخوابه. وقتی بالاخره برگشت تو خونه، تو دفتر "خاطراتش نوشت: "چرا خدا از من بدش میاد؟"

این یه داستان خیلی دردناکه، پس بیاید یکم از تجربه جسی فاصله بگیریم و در مورد اینکه سیستم مقابله با استرس چطور تو اینجور شرایط سخت بهمون کمک میکنه حرف بزنیم. قبلاً در مورد واکنش "جنگ یا گریز" صحبت کردیم. این اصطلاح رو والتر بی. کنن، محقق پیشگام استرس، تو سال 1915 ابداع کرد. اون این عبارت رو برای توصیف واکنش حاد به استرس در برابر یه تهدید احتمالی و تغییرات فیزیولوژیکی همراهش به کار برد. ما به این میگیم "واکنش برانگیختگی".

تو واکنش برانگیختگی، همونطور که قبلاً گفتیم، مغز روی تهدید تمرکز میکنه و هر ورودی غیرضروری از بدن و دنیای بیرون رو نادیده میگیره. برای آماده شدن برای جنگ یا گریز، ضربان

قلیمون بالا میره؛ آدرنالین و هورمون‌های استرس مرتبط مثل کورتیزول، به همراه قند ذخیره شده تو ماهیچه‌هامون آزاد میشن؛ خون به سمت ماهیچه‌هامون میره. تمرکز اصلی این واکنش بیرونیه.

تقریباً همه به جورایی این واکنش فعال‌سازی رو وقتی احساس خطر کردن تجربه کردن، چه خطر به ویزیت دندان‌پزشکی باشه، چه به تصادف کوچیک، چه به امتحان نزدیک، چه به بحث داغ، یا چه چشم‌انداز سخنرانی تو جمع. ممکنه کف دستتون عرق کنه، قلبتون تند بزنه؛ احساس اضطراب یا عصبی بودن کنید. همه اینا به خاطر فعال شدن واکنش برانگیختگیه.

البته، اگه مثل بیشتر مردم باشید، یهویی از حالت آرام به حالت جنگی نمیرسید (شکل 5 و 6 رو ببینید). وقتی با به تهدید احتمالی مواجه میشیم، اولین واکنش طبیعی‌مون اینه که دنبال بقیه بگردیم.

اپرا: صبر کن. میشه لطفاً "دنبال بقیه گشتن" رو توضیح بدی؟

دکتر پری: یادت باشه که ما آدما موجودات خیلی اجتماعی هستیم. احساسات بقیه روی ما اثر میذاره؛ ما دائماً محیط اطرافمون رو برای نشونه‌های تایید و تعلق اسکن میکنیم—همونطور که "خودت گفتی، "چطور بودم؟

پس وقتی به سیگنال غیرمنتظره، گیج‌کننده یا احتمالاً تهدیدآمیز وجود داره، به بقیه نگاه میکنیم تا ...بهمون کمک کنن بفهمیم چه خبره. به

آدم‌ها، مخصوصاً به حالت صورتشون، نگاه می‌کنن تا بفهمن اوضاع از چه قراره. مثلاً وقتی به حرف خیلی عجیب یا بی‌ربط می‌شنوین، به جوری به همدیگه نگاه می‌کنین که انگار می‌پرسین: "شنیدی چی گفت؟" یا "واقعا این حرفو زد؟

اگه کسی دور و برتون نباشه، یا مطمئن بشین که اوضاع خطرناکه، دیگه دور و برتون رو نگاه نمی‌کنین، بلکه محیط رو اسکن می‌کنین تا بفهمین تهدید از کجا میاد و چقدر جدیه.

بعدش ممکنه یهو خشک‌تون بزنه. به پارکینگ تاریک رو تصور کنین. به صدای عجیب می‌شنوین، وایمیستین. به لحظه مغزتون هنگ می‌کنه. این حالت وقتی هم پیش میاد که توی یه بحث جدی با نظرات مختلف گیر کردین. ممکنه حس کنین اصلاً تو بحث نیستین، ولی یهو یکی می‌پرسه: "خب، نظر تو چیه؟ چه کار کنیم؟" قبل از اینکه بتونین فکر کنین و جواب بدین، ممکنه فقط زل بزنین و خشک‌تون بزنه. و خب، ممکنه جواب‌تون خیلی "هوشمندانه" به نظر نیاد؛ یادتون باشه، هرچی بیشتر بترسیم یا استرس داشته باشیم، کمتر می‌تونیم از قسمت باهوش مغزمون، یعنی قشر مغز، استفاده کنیم.

هرچی بیشتر احساس خطر کنین، آخرش به حالت جنگ یا فرار می‌رسین. بخوام کل این واکنش‌ها رو خلاصه بگم، به این فکر کنین که وقتی توی جنگل به آهو می‌بینین چه اتفاقی می‌افته. آهوها خیلی حواس جمع هستن و دائم دور و برشون رو می‌پان. اگه صدایی بشنون یا رفتار یه آهوی دیگه عوض بشه، یهو خشک‌شون می‌زنه. این کار کمک می‌کنه تا تهدید رو پیدا کنن و باعث می‌شه شکارچی‌هایی که با چشم دنبالشون می‌گردن، سخت‌تر بینشون. اگه تهدید ادامه پیدا کنه، فرار می‌کنن. ولی اگه آهو رو گیر بندازین، می‌جنگه. دور و بر رو پاییدن، خشک شدن،

فرار، جنگیدن.

واکنش اصلی جسی به استرس، همین واکنش، foster، خب، برگردیم به جسی. توی اون خونه‌ی جنگ یا گریز بود. اون مقاومت می‌کرد و فرار می‌کرد. و آخرش هم می‌جنگید

یکی از روش‌های مورد علاقه‌ی این خانواده برای اینکه بچه‌ها رو راحت‌تر کنترل کنن، این بود که اون‌ها رو خسته می‌کردن. ورزش اجباری به چیز عادی بود، مخصوصاً مجبورشون می‌کردن که از پله‌ها بالا و پایین برن. به روز جسی دیگه طاقت نیاورد. وقتی به بالای پله‌ها رسید، دیگه حاضر سرش داد زد، ولی جسی تکون نخورد. به دعوا درگرفت. foster نشد به رفتن ادامه بده. پدر جسی از پله‌ها افتاد پایین، یا انداختنش. به آسیب جدی به سرش وارد شد که باعث شد به کما بره و بستری بشه

همونطور که بحث کردیم، مغز ما برای اینکه دنیا رو بفهمه، از به سری روش‌های کلیدی استفاده می‌کنه. اول اینکه، بین الگوهای ورودی جسی که با هم اتفاق می‌افتن ارتباط برقرار می‌کنه و از تجربه‌ها مون "خاطره" می‌سازه. دوم اینکه، از این خاطرات ذخیره شده برای دسته‌بندی و تفسیر تجربه‌های جدید استفاده می‌کنه. و اگه ورودی جدید به اندازه کافی شبیه تجربه قبلی باشه، اون تجربه جدید رو شبیه یا مساوی با تجربه گذشته دسته‌بندی می‌کنه

جسی دو دسته خاطره تروماتیک داشت: یکی مربوط به سوء استفاده‌ای که در کودکی خیلی کم سن و سال ازش شده بود، و دیگری مربوط به سوء استفاده‌ای که در پرورشگاه ازش شده بود. وقتی جسی بچه کوچیکی بود و مورد آزار قرار می‌گرفت، واکنش جنگ یا گریز (مقاومت کردن، گریه کردن، لگد زدن، تلاش برای مبارزه) اصلاً کارساز نبود؛ برعکس، باعث درد و آسیب بیشتری می‌شد. خوشبختانه، همونطور که قبلاً گفتیم، مغز ما یک واکنش استرس خیلی متفاوت داره که می‌تونه بهش تکیه کنه: واکنش تجزیه‌ای

تجزیه به توانایی ذهنی پیچیده است که ما در زندگی روزمره ازش استفاده می‌کنیم؛ شامل جدا شدن از دنیای بیرون و تمرکز کردن روی دنیای درونی‌مونه. وقتی خیال‌پردازی می‌کنیم، وقتی اجازه می‌دیم ذهنمون سرگردان بشه، این به نوع تجزیه‌ست. و مثل واکنش برانگیختگی، واکنش تجزیه‌ای هم به طیفه. با افزایش استرس یا تهدید، واکنش تجزیه‌ای فرد رو عمیق‌تر و عمیق‌تر به حالت محافظت می‌بره

در حالی که فیزیولوژی واکنش برانگیختگی برای بهینه‌سازی جنگ یا گریز هست، فیزیولوژی تجزیه به ما کمک می‌کنه استراحت کنیم، دوباره انرژی بگیریم، از آسیب‌ها جون سالم به در ببریم و درد رو تحمل کنیم. جایی که برانگیختگی ضربان قلب رو افزایش می‌ده، تجزیه اون رو کاهش می‌ده. جایی که برانگیختگی خون رو به عضلات می‌فرسته، تجزیه خون رو در تنه نگه می‌داره تا در صورت آسیب، خونریزی به حداقل برسه. برانگیختگی آدرنالین ترشح می‌کنه. تجزیه، مسکن‌های طبیعی بدن، انکفالین‌ها و اندورفین‌ها رو آزاد می‌کنه. و تجزیه تنها گزینه سازگار برای جسی چهار ساله در لحظات آزاردهنده بود - توانایی فرار عاطفی به دنیای درونیش

به عنوان بخشی از ارزیابی‌م وقتی جسی تو کما بود، تونستم لباس‌های نشسته پدر بیولوژیکی و پدرخوانده‌اش رو تهیه کنم. با وجود اینکه جسی هوشیار نبود، وقتی دوباره در معرض بوی این دو مرد قرار گرفت، واکنش فیزیولوژیکی قابل توجهی داشت. وقتی لباس‌های پدرخوانده‌اش رو زیر

...بینیش گذاشتم، شروع کرد به دست و پا زدن و ناله کردن، و قلبش

ضربان قلبش از ۹۰ تا رسید به ۱۶۲ تا. به نظرم این واکنش شدید به خاطر یه سری خاطرات بد مربوط به سوء استفاده ای بود که پدرخوندش ازش کرده بود. (مثل آقای ژرمن تو فصل اول، این خاطرات تو قسمت های پایین تر مغزش ذخیره شدن.) وقتی لباسای پدر واقعیشو گذاشتم جلوی بینیش، اونم واکنش نشون داد - البته تکون کمتری خورد و اول ضربان قلبش رفت بالا، بعد یهو اومد زیر ۶۰ تا. این نشون می داد که انگار ذهنش از خودش جدا شده، انگار حافظه سوء استفاده ای که پدرش کرده بود فعال شده. حتی وقتی قشیر مغزش کار نمی کرد (یعنی خواب بود یا تو کما بود)، این نشونه ها باعث میشد رفتارهای پیچیده، احساسات و واکنش های بدنی نشون بده، چون اینا مربوط به حافظه ای هستن که تو قسمت های پایین تر مغز ذخیره شده

حرفی که می خوایم بزنیم اینه که واکنش های ما به یه اتفاق بد، بستگی داره به اینکه اون موقع چه نوع استرسی بیشتر رومون بوده. ممکنه یه نفر یه عالمه نشونه داشته باشه که باعث بشه واکنش های خیلی مختلفی نشون بده. بعضی نشونه های مربوط به اتفاق های بد می تونه باعث بشه که آدم بخواد دوری کنه و خودشو جمع کنه؛ بعضیاش می تونه آدمو عصبانی کنه و به جوش بیاره. اثر انگشت یه تجربه بد و ناراحت کننده برای هر کس یه جور خاصه. زمان، نوع، الگو و شدت یه اتفاق بد همش می تونه روی تاثیرش روی یه آدم اثر بذاره

داستان جسی ادامه داشت. از کما اومد بیرون، اما متاسفانه یه سری عوارض داشت. آخرش رفت یه خونه سالمندان، اونجا زندگی می کرد و به عنوان یه جور کمک راننده کار می کرد. روند بهبودی اون خیلی چیزا به ما میگه درباره قدرت شفابخش ارتباط. وقتی داریم درباره درمان و بهبودی حرف می زنیم، دوباره برمی گردیم سراغ جسی؛ فعلا بدونین که داستانش نشون میده مغز چقدر می تونه تغییر کنه و امید چقدر قدرت داره

اپرا: به نظر من، چیزی که بیشتر مردم دنبالش می گردن تو این کتاب، امیده. این امید که مهم نیست چه اتفاقی افتاده، یه کورسوی نوری هست که می تونه راهنماییشون کنه. این داستانی که شما تعریف می کنین، به مردم کمک می کنه بفهمن که تو ناراحتیشون تنها نیستن. حالا که اینو گفتیم، میشه یکم درباره ناراحتی و ترس حرف بزنیم؟ من خیلپارو می شناسم که تو بچگی مورد آزار قرار گرفتن و انگار همیشه تو ترس زندگی می کنن، با اینکه دیگه خطری تهدیدشون نمی کنه

دیگه اونجا نیست. میشه توضیح بدین وقتی آدم تو ترس بزرگ میشه چه بلایی سر مغزش میاد؟

دکتر پری: آره. نکته کلیدی در مورد بچه هایی مثل جسی همینه: اونا همیشه تو یه حالت ترس به سر می برن. وقتی آدم می ترسه، طرز فکرش، یادگیریش، احساساتش و رفتارش با وقتی که احساس امنیت می کنه فرق می کنه

کارکرد مغز به "وضعیت" بستگی داره. تو هر لحظه، وضعیت کلی سیستم های بدن و تمرکز ذهن ما، وضعیتی که توش هستیم رو تعیین می کنه و این وضعیت می تونه خیلی سریع تغییر کنه. دو تا دسته بندی اصلی وضعیت ها، بیداری و خوابه

بیداری هم همینطوره؛ (یا حرکت سریع چشم، REM مثلاً) تو خواب هم مراحل مختلفی وجود داره

وقتی بیداریم "مراحل" یا حالت های مختلف برانگیختگی داریم. می‌تونیم این مراحل رو تو شکل 6 بررسی کنیم. اینجا اطلاعات زیادی هست و بعضی هاشو تا آخر کتاب بهش نمی‌رسیم، پس بذاریم من راهنماییتون کنم.

بیاین از سمت چپ شروع کنیم، با ستون "آرامش". تو این حالت می‌تونیم آروم باشیم، ریلکس کنیم و بذاریم ذهنمون سرگردون بشه؛ به باهوش‌ترین قسمت مغزمون، یعنی قشر مغز دسترسی داریم. ستون بعدی، "هوشیاری" جایه که روی یه جنبه از دنیای بیرون تمرکز می‌کنیم — مثلاً یه مکالمه. وقتی روال عادیمون رو داریم، متعادل هستیم، می‌تونیم بیشتر روز رو تو حالت های هوشیاری فعال و آرامش بمونیم.

گاهی اوقات به چالش کشیده می‌شیم، غافلگیر می‌شیم یا احساس خطر می‌کنیم و به حالت "هشدار" می‌ریم. وقتی این اتفاق می‌افته، به شیوه های احساسی تری فکر می‌کنیم چون سیستم های پایین تر تو مغز شروع می‌کنن به مسلط شدن روی عملکردمون. حرف زدنمون تبدیل میشه به دعوا؛ منطق بحث هامون از بین میره و تبدیل میشه به حملات احساسی یا شخصی. رفتارمون بچگانه تر میشه؛ اغلب حرفایی می‌زنیم یا کارایی می‌کنیم که بعداً پشیمون می‌شیم.

اگه واقعا با تهدید روبرو بشیم، به حالت "ترس" می‌ریم. اینجا حتی قسمت های پایین تر مغزمون هم روی عملکردمون مسلط میشن. مهارت های حل مسئله مون ضعیف میشه؛ روی لحظه تمرکز می‌کنیم. و البته تو اون لحظه، این سازگاریه. مشکل از جایی شروع میشه که افراد تو این حالت گیر می‌افتن. این چیزیه که یه الگوی استرس شدید و طولانی مدت می‌تونه انجام بده. به جسی فکر کنین. غیرقابل پیش بینی بودن مداوم بود؛ درد، تهدید و ترس غیرقابل... کنترل و بعضی وقتا شدید بود. سیستم های پاسخ به استرسش

جسه خودش رو با شرایط وفق داد و حساس شد. جوری که انگار همیشه تو یه حالت ترس گیر افتاده بود.

**** شکل 6: عملکرد وابسته به حالت ****

عملکرد مغز کلاً بستگی به این داره که تو چه حالتی باشیم. وقتی حالمون عوض میشه، اون بخش‌هایی از مغزمون که "فرمانده" هستن هم تغییر می‌کنن. مثلاً وقتی آرومی، می‌تونی از "باهوش‌ترین" قسمت‌های مغزت (قشر مغز) برای فکر کردن و خلق کردن استفاده کنی. ولی وقتی احساس خطر می‌کنی، اون سیستم‌های قشری کمتر فعال میشن و قسمت‌های واکنش‌گر مغز کنترل رو دست می‌گیرن. این طیف از آرامش تا وحشت ادامه داره.

تغییر حالت باعث میشه یه عالمه از عملکردهای مغز هم عوض بشن، مثل توانایی حل مسئله، نوع فکر کردن و اینکه چی برات مهمه. کلاً هرچی یه نفر بیشتر احساس خطر کنه، کنترل از سیستم‌های بالاتر (قشر مغز) میره سمت سیستم‌های پایین‌تر (دیانسفالون و ساقه مغز). ترس خیلی از سیستم‌های قشری رو از کار میندازه.

رفتارهایی که تو این تغییر حالت‌ها از خودمون نشون میدیم، بستگی داره به اینکه کدوم یکی از دو تا واکنش اصلی (برانگیختگی و گسستگی) تو اون لحظه استرس‌زا یا آسیب‌زا، غالب باشه.

یه شبکه گسترده‌ست، بیشتر تو قشر مغز، که وقتی یه نفر داره (DMN) شبکه حالت پیش‌فرض به بقیه فکر می‌کنه، به خودش فکر می‌کنه، گذشته رو یادش میاد یا برای آینده برنامه می‌ریزه، فعال میشه.

همونطور که قبلا هم گفتیم، چیزی که برای بچه‌هایی که تو محیط‌های شلوغ، خشن و پر از آسیب زندگی می‌کنن، یه جور سازگاریه، تو محیط‌های دیگه - مخصوصا مدرسه - میشه ناسازگاری. اشتباه می‌گیرن؛ و مقاومت و ADHD مثلا اون هوشیاری خیلی زیاد تو حالت هشدار رو با ...سرکشی تو حالت‌های زنگ خطر و ترس

بچه‌ها رو به برچسب "اختلال نافرمانی مقابله‌ای" می‌زنن؛ فرار کردن از مدرسه باعث می‌شه اخراج بشن؛ دعوا کردن هم کارشون رو به شکایت و درگیری با قانون می‌کشونه. این سوءتفاهم گسترده درباره رفتارهای ناشی از تروما، تاثیر خیلی بدی روی سیستم‌های آموزشی، بهداشت روان و قضایی اطفال داره. اپرا: واسه همین که به سیستم‌های آگاه از تروما نیاز داریم. و باید از رویکرد "چته؟" به رویکرد "چه بلایی سرت اومده؟" تغییر جهت بدیم.

"لباسش مثل ابرهای بارونی خاکستری بود"

همین شش تا کلمه، که یه عالمه حقیقت توشون بود، باعث شد همون اول جذب رمان پرفروش "روبی" سینتیا باند بشم. سینتیا توی این رمان، یه داستان دلخراش از یه دختر شجاع رو تعریف می‌کنه که با یه سرنوشت غم‌انگیز به دنیا اومده، با وحشتی که کشیده و مشکلات شخصیتی‌ش دست و پنجه نرم می‌کنه. اون برای نوشتن این داستان، از سال‌ها تجربه‌ش در کار با بی‌خانمان‌ها و جوون‌های در معرض خطر و همینطور تجربه‌ی خودش به عنوان یه قربانی سوء استفاده جنسی استفاده کرده.

بعد از اینکه سینتیا تو برنامه‌ی باشگاه کتابخونی من شرکت کرد، یه مقاله برای مجله‌ی "او" نوشت و توش از مشکلات روانی‌ش گفت. اون نوشت که خیلی وقت بود نمی‌دونست مشکلش چیه؛ فقط می‌دونست دنیا رو از یه "منشور درد" می‌بینه.

سینتیا نوشت: "سال‌های زیادی، به ندرت می‌خوابیدم و هر شب تا صبح با خاطراتم می‌جنگیدم. بعضی صبح‌ها حس می‌کردم یه چیزی منو به تخت چسبونده. یه شرم عمیق وجودمو می‌گرفت؛ چرا نمی‌تونم قوی باشم و بیخیال شم؟ می‌دیدم بقیه چطور از جدایی‌ها، از دست دادن شغل، ورشکستگی و چیزای بدتر جون سالم به در می‌برن. ولی من نمی‌تونستم خودمو درست کنم. کم." کم حس کردم یه مشکلی تو ذاتم هست.

سینتیا دعا می‌کرد اون "درد" از بین بره. و مثل خیلی‌های دیگه، مخصوصا زن‌ها، یاد گرفت تحمل کنه، به ظاهر قوی باشه و یه نقاب بزنه. اما تو تاریک‌ترین لحظات زندگی‌ش، به خودکشی فکر می‌کرد.

داره. بعد از تشخیص، همه تو زندگی‌ش ارزش PTSD آخر سر، تشخیص دادن که افسردگی و حمایت نکردن. "حرف‌هام دیگه ارزش نداشت. تصمیم‌هام، شغلم، توانایی‌م تو بچه داری زیر سوال رفت. بعضی‌ها دیگه هیچ وقت منو مثل قبل ندیدن." اما با گذشت زمان، سینتیا تونست

حمایتی که نیاز داشت رو پیدا کنه. "فهمیدم... که می‌تونم احساس داشته باشم، بدون اینکه فلج بشم. که هیچ کار اشتباهی نکردم، که هیچ دلیلی برای شرمندگی ندارم

داستان سینتیا باعث می‌شه دوباره بفهمم که کنار اومدن با آسیب‌های روحی گذشته چقدر می‌تونه سخت باشه. خیلی از آدم‌ها، وقتی شروع می‌کنن به فکر کردن درباره‌ی آسیبی که تو زندگی‌شون بوده، نمی‌تونن رابطه‌ی بین تجربه‌های بچگی‌شون و تصمیم‌گیری‌هاشون تو بزرگسالی رو تشخیص بدن. اونا رفتارشون رو اینجوری توجیه می‌کنن که "همینه که هست." یا برای اینکه زودتر از شر هر ناراحتی خلاص بشن، سعی می‌کنن کوچیکش کنن

آدم راه‌هایی (چه سالم، چه ناسالم) پیدا می‌کنه که آرومش کنه یا کلاً قایمش کنه

کنار اومدن با تروما خیلی سخته

اساساً تروما همون اثرات موندگار شوک عاطفیه. اگه بررسی نشه، می‌تونه عواقب جسمی، روحی و اجتماعی درازمدت داشته باشه. من کل زندگی بزرگسالیم رو صرف گوش دادن و جذب کردن داستان عواقب این چیزا کردم - و بیرونی‌هایی که ترومای حل نشده به بار میاره

به نظر من، دو جور میشه به این سوال نگاه کرد که "چه بلایی سرت اومده؟". یه جوریش توضیح علمی اثر تروماهای اوایل زندگی روی مغزه. یه جور دیگه‌ش هم یه عالمه کار روزمره‌ست که هر کدوم از ما تو طول زندگی انجام می‌دیم و نتیجه اون تروماهاست و اونا رو بازتاب می‌ده. این کارا ظاهراً شبیه تصمیم‌های بد، عادت‌های بد، خرابکاری توی کار خود، خودتخریبی به نظر می‌رسن - کارایی که باعث می‌شن بقیه قضاوت کنن

واسه همینه من خیلی به رویکرد "چه بلایی سرت اومده؟" اعتقاد دارم؛ چون از قضاوت "مشکلت چیه؟" جلوگیری می‌کنه

اعتیاد از هر نوعی، اضطراب، افسردگی، خشم، مشکل داشتن تو نگه داشتن یه شغل، یا یه چرخه از روابط ناسالم؛ چیزی که من مطمئنم اینه که همه دردها یه شکلن. و من معتقدم یاسی که تو تقریباً همه رفتارهای مخرب دیده می‌شه، یه حس عمیق و ریشه دار بی ارزشیه. فرق هست بین اینکه فکر کنی لیاقت خوشبخت بودن رو داری و اینکه بدونی لایق خوشبختی هستی. خیلی وقتاً جلوی نعمت هامون رو می‌گیریم، چون ته دلمون حس نمی‌کنیم کافی هستیم. حتی اگه یه خونه پر از وسایل خوب جمع کرده باشی و عکس زندگیت تو یه قاب قشنگ جا بشه، اگه تروما رو تجربه کردی ولی بیرون نکشیدیش، قسمت‌های زخم خورده‌ت روی همه چیزهایی که تونستی بسازی تاثیر می‌ذاره

هدف این فصل اینه که بهت کمک کنه نشونه‌هایی رو تشخیص بدی که نشون می‌دن ممکنه تروما رو تجربه کرده باشی. امیدوارم با استفاده از ابزارهایی که متخصصایی مثل دکتر پری توسعه دادن، بتونی لحظه‌ها و تجربه‌هایی رو مشخص کنی که به شکل‌گیری آدم امروزی که هستی کمک کردن

وقتی داری گذشته‌تو مرور می‌کنی، بدون که مهم نیست چه اتفاقی افتاده، صرف اینکه اینجا، زنده ای، باعث می‌شه لایق باشی. و بدون که امید هست. همونطور که سینتیا نوشته، "سلامتی ممکنه. یه لحظه، یه قدم، تو هر بار

اپرا -

اپرا: من و تو بیشتر از سی ساله داریم درباره‌ی تروما حرف می‌زنیم. به بار بهم گفتی تقریباً ۴۰ درصد بچه‌های زیر هجده سال به جورایی تروما رو تجربه کردن. این آمار خیلی وحشتناکه

دکتر پری: متأسفانه، انگار اشتباه می‌کردم. الان معلوم شده که آمار حتی بدتر از این حرفاست. به تحقیق جدید توسط "نظرسنجی ملی سلامت کودکان" نشون داده که نزدیک ۵۰ درصد بچه‌های توی آمریکا حداقل به تجربه‌ی تروماتیک جدی داشتن. حتی به تحقیق جدیدتر از سال ۲۰۱۹ توسط نشون داده که ۶۰ درصد "CDC" مراکز کنترل و پیشگیری بیماری ایالات متحده آمریکا بزرگسالای آمریکایی گفتن حداقل به تجربه‌ی بد توی بچگی شون داشتن، و تقریباً یک چهارم شون گفتن سه تا یا بیشتر از سه تا تجربه‌ی بد داشتن. این آمارها وقتی بدتر می‌شه که بدونیم محققای فکر می‌کنن این آمارها کمتر از چیزیه که واقعاً هست CDC

اپرا: بیا به کم توضیح بدیم وقتی از کلمه‌ی تروما استفاده می‌کنی منظورت چیه. با اینکه این کلمه رو خیلی می‌شنویم، خیلیا هنوز تعریف درستش رو نمی‌دونن. تجربه‌ی بد توی بچگی همون تروماست؟

دکتر پری: دقیقاً دست گذاشتی روی به موضوع خیلی مهم و چالش برانگیز برای همه‌ی ما که این چیزا رو بررسی می‌کنیم. همون‌طور که گفتی، این روزا کلمه‌ی تروما خیلی سرسری استفاده می‌شه. برای بیشتر مردم یعنی به اتفاق یا تجربه‌ی خیلی بد، معمولاً به چیزی که "می‌مونه"، یادت نمی‌ره، و می‌تونه به تاثیر طولانی مدت روت بذاره

ما همیشه می‌دونستیم که آدما می‌تونن با دیدن مرگ و کشتار توی جنگ تغییر کنن. قرن‌هاست که کسانی که رفتار آدما رو خوب زیر نظر می‌گیرن، مشکلات عاطفی و رفتاری جدی رو بعد از جنگ توصیف کردن. تو سال ۸۰۰ قبل از میلاد، هومر توی "ایلیاد"، بدتر شدن روحیه‌ی آژاکس رو به خاطر تروما توصیف کرد. چهارصد سال بعد، هرودوت، مورخ یونانی، علائمی شبیه تروما، از جمله کوری هیستریک و خستگی روحی، رو توی سربازای بعد از نبرد ماراتن توصیف کرد. اثرات تروما روی سلامت روان بعد از جنگ داخلی آمریکا به اسم "قلب تحریک‌پذیر" و بعد از جنگ جهانی اول به اسم "شوک عصبی" شناخته می‌شد

تو کتابا و فیلما پر شده از داستان‌های "ضربه روحی"؛ مثلاً تقریباً همه داستان‌های شکل‌گیری سوپر‌هیروها به جور فقدان و ضربه روحی دارن. مطمئنم رمان "روبی" سینتیا باند تنها کتاب انتخاب شده توسط اپرا نیست که توش ضربه روحی به عنصر اصلی باشه؛ اصلاً شرط می‌بندم ۸۰ درصدشون همین‌طورین. "شرق بهشت" هم که به کلاس درس کامله در مورد ضربه‌های روحی که نسل به نسل منتقل میشن

با این حال، تعریف و درک کامل ضربه روحی برای دنیای آکادمیک خیلی سخت بوده. به دلیلش. اینه که "اتفاق بد" به چیز شخصیه

به مثال بزنینم. فرض کن به آتیش‌سوزی تو به مدرسه ابتدایی اتفاق بیفته. به آتش‌نشان کارکشته خیلی راحت میره جلو و آتیشو خاموش می‌کنه، انگار نه انگار. ولی در مقابل، به کلاس اولی که

می‌بینه کلاسش آتیش گرفته، چند دقیقه ترس، گیجی و درماندگی شدید رو تجربه می‌کنه. این نشون می‌ده یکی از نکته‌های مهم در فهمیدن به اتفاقی که ممکنه ضربه روحی ایجاد کنه، اینه که: هر فرد اون اتفاق رو چطوری تجربه می‌کنه؟

تو ذهن اون آدم چی می‌گذره؟ آیا واکنش استرسیش به شکل خیلی شدید یا طولانی فعال شده؟

اپرا: به عبارت دیگه، چون تجربه درونی به اتفاق مشخص از فردی به فرد دیگه فرق داره، تاثیر بلند مدتش هم فرق داره.

دکتر پری: دقیقا. هر تاثیری که بلند مدت بمونه به چند تا عامل بستگی داره، از جمله نوع واکنش استرسیت (مثلا برانگیختگی، گسستگی یا ترکیبی از این دوتا)، و همینطور شدت و الگوی اون واکنش.

تصور کن همون موقعی که به کلاس اولی به آتیش‌سوزی توی کلاسش با وحشت واکنش نشون داد، به کلاس پنجمی تو به قسمت دیگه از ساختمان اینقدر احساس خطر نکرد. براش آتیش‌سوزی به جورایی هیجان‌انگیز بود؛ چون از خطر دور بود، احساس امنیت می‌کرد.

پس ما سه نفر رو داریم توی به اتفاق، که هر کدوم به جور متفاوت تجربه‌ش کردن. و چون هر کدوم به جور متفاوت تجربه‌ش کردن، هر کدوم به واکنش استرسی متفاوت داشتن. آتش‌نشانه با توجه به سال‌ها تجربه و تمرین، به فعال‌سازی متوسط تو سیستم‌های واکنش به استرسش داشت؛

اون اتفاق قابل پیش‌بینی و کنترل بود. برای اون [آتش‌نشان]، به تجربه بود که باعث می‌شد قوی‌تر بشه، نه به ضربه روحی.

واسه اون بچه کلاس پنجمی، به کم استرسش رفت بالا، ولی به هفته‌ای درست می‌شه و برمی‌گرده به حالت عادی، "متعادل" می‌شه و ضربه روحی نمی‌خوره. اما واسه اون بچه کلاس اولی، سیستم استرسش خیلی فعال شد. به جوری می‌شه که سیستم استرسش خیلی حساس می‌شه (شکل ۳ و ۵ رو ببینید)

اپرا: پس می‌تونیم بگیم آتیش‌سوزی به ضربه روحی بود؟

دکتر پری: برای بچه کلاس اولی آره، ولی برای بچه کلاس پنجمی نه. بچه کلاس پنجمی به "واکنش استرسی حاد" داشت و ظرف چند هفته به حالت عادی برگشت. و برای آتیش‌نشان هم که گفتیم، به تجربه‌ای بود که باعث شد قوی‌تر بشه.

مشکل بررسی "استرس ناشی از ضربه روحی" همینه. چطوری می‌تونیم تاثیر ضربه روحی رو بررسی کنیم وقتی به تعریف درست و حسابی ازش نداریم؟

به گروه (SAMHSA) "برای حل این مشکل، "سازمان خدمات بهداشت روانی و سوء مصرف مواد ای" از ضربه روحی که همون حرفایه از استاد و دکتر رو جمع کرد. اونا رسیدن به تعریف "سه که زدیم: به ضربه روحی سه تا جنبه اصلی داره - اتفاق، تجربه و اثرات. پیچیدگی‌های این سه تا بخش که به هم مربوطن، باید تو کار بالینی و تحقیقات در نظر گرفته بشه.

می‌دونم، خیلی ساده و قانع‌کننده نیست. هنوز تکلیف تعریف ضربه روحی درست معلوم نیست و همین باعث می‌شه که باز هم از این کلمه اشتباه استفاده بشه.

مثلاً همین الان که من و تو داریم حرف می‌زنیم، وسط به بیماری همه‌گیری جهانی هستیم و بعضیا نوشتن که اینکه به دانش‌آموز سال آخری دبیرستان یا دانشگاه نتونه جشن فارغ‌التحصیلیشو بگیره، به ضربه روحی محسوب می‌شه. یا اینکه ماسک زدن تو مدرسه بچه رو دچار ضربه روحی می‌کنه. یا اینکه این همه‌گیری برای همه به ضربه روحی بوده.

ولی بعضیای دیگه، مثل من، میگن صبر کنین، این چیزا شاید ناراحت‌کننده و سخت و حتی غم‌انگیز باشن، ولی لزوماً ضربه روحی نیستن و قطعاً برای همه ضربه روحی نیستن. به ...همه‌گیری از خیلی جهات

این به اتفاقیه که همه با هم تجربه‌ش می‌کنیم، ولی برای هر کدوممون به جور خاصه. خیلیا از ما مریض نمیشن، کارشونو از دست نمیدن، بی‌خانمان نمیشن، یا مرگ عزیزانو تجربه نمی‌کنن. به عده مثل من، امتیازشون رو میشه، و به عده دیگه ضعف‌هاشون رو میشه. تبعیض‌ها و ایرادای سیستم‌های دولتی مون بیشتر به چشم میاد. اونایی که کمترین امکانات رو دارن، بیشتر از همه یا همون traumatizing، آسیب می‌بینن. ولی برای خیلی‌ها، این تجربه با اینکه استرس‌زاست ضربه روحی نیست.

برای من، فهمیدن تروما همیشه با بررسی تغییرات ناشی از به اتفاق خاص توی سیستم‌های پاسخ به استرس همراه بوده. این اتفاقا می‌تونن بزرگ و برای همه واضح باشن، مثل بدرفتاری فیزیکی به پدر و مادر. ولی من فکر می‌کنم تروما می‌تونه از تجربه‌های آروم‌تر و کمتر واضح هم به وجود بیاد، مثل تحقیر یا خجالت دادن یا سوءاستفاده عاطفی دیگه از طرف والدین، یا به حاشیه رونده شدن به بچه اقلیت توی به جامعه اکثریت (بزرگ شدن با تجربه‌های "خارج از گروه" می‌تونه سیستم‌های پاسخ به استرس رو حساس کنه [شکل 3 رو ببینید]). اینا می‌تونن اثرات طولانی مدت پس از تروما توی مغز و بقیه بدن داشته باشن.

اثرات خاص روی سلامتی‌تون بستگی به به سری عوامل دیگه هم داره، مثل استعداد ژنتیکی، توش افتادن، سابقه تروماهای قبلی خودتون، سابقه traumatizing مرحله رشدی که اتفاقات خانوادگی تروما، و ظرفیت محافظتی روابط سالم، خانواده، و جامعه. ولی فهمیدن اینکه الگوهای استرس چطور می‌تونن روی تنظیم یا تعادل بدن اثر بذارن، کلید فهمیدن اینه که چه اتفاقی براتون افتاده و چطوری به سلامتی‌تون مربوط میشه—توی همه زمینه‌ها، ذهنی، فیزیکی، و اجتماعی.

تخمین زده شده که مشکلات دوران کودکی نقش مهمی توی ۴۵ درصد از همه اختلالات روانی کودکی و ۳۰ درصد از اختلالات روانی بزرگسالی بازی می‌کنن. این تخمین‌ها با بقیه مطالعاتی که نشون میدن خطر ابتلا به افسردگی شدید، اضطراب، اسکیزوفرنی، و بقیه اختلالات روانی بعد از تروما یا تجربه‌های بد کودکی بیشتر میشه، مطابقت دارن.

ها که شما بهشون میگین صحبت کنیم. ACE اپرا: بیان بیشتر درباره تجربه‌های بد کودکی یا همون چطوری به ما کمک کرده که تاثیر تروما روی ACE چیه و مطالعه ACE برام توضیح بدین دقیقاً

سلامتی رو بهتر بفهمیم.

دکتر پری: اولین تحقیق در مورد تجربیات تلخ کودکی، سال ۱۹۹۸ منتشر شد. نویسندگان به پرسشنامه ساده ده سوالی درست کردن، درباره‌ی اتفاقات ناگواری که ممکنه تو ۱۸ سال اول زندگی برات افتاده باشه (شکل ۷ رو ببین). تو همون تحقیق اول، هفده هزار نفر این پرسشنامه بگیرن، بین صفر تا ده. بعدش نویسنده‌ها سلامت جسمی، روانی و ACE رو پر کردن تا به نمره اجتماعی این آدم‌ها رو بررسی کردن

و نه تا از مهم‌ترین ACE نشون داد که به ارتباطی بین نمره ACE اولین تحقیق همه‌گیرشناسی دلایل مرگ تو بزرگسالی وجود داره. یعنی هرچی تو بچگی سختی بیشتری کشیده باشی، احتمال اینکه تو بزرگسالی مشکلات سلامتی داشته باشی بیشتره. بعدش هم تحقیقای دیگه با استفاده از یه آدم بزرگ و احتمال خودکشی، مشکلات ACE همین اطلاعات، ارتباطی مشابهی رو بین نمره روانی، مصرف مواد و وابستگی بهش و به عالمه مشکل دیگه نشون دادن

از مهم‌ترین تحقیقای هستن که تو کل زندگیمون انجام شده. چندین بار هم ACE این تحقیقات تکرار شدن. اولش که اصلاً انگار نه انگار، نه جامعه پزشکی بهش اهمیت داد نه مردم عادی. ولی تو ده سال اخیر دیگه خیلی معروف شده؛ البته خب، خیلی هم بد فهمیده شده

اپرا: از چه نظر؟

دکتر پری: اولش به کم مقاومت نشون داده شد، به خاطر نوع طراحی تحقیق. چون پرسشنامه رو بیشتر به سفیدپوستا و قشر متوسط دادن، بعضیا گفتن خب این نتایج رو همیشه به بقیه فقط ده تا اتفاق ACE گروه‌های جمعیتی تعمیم داد. یه مشکل دیگه هم این بود که پرسشنامه ناگوار رو در نظر گرفته بود و به عالمه تجربه‌ی آسیب‌زای دیگه رو جا انداخته بود

ولی اصلی‌ترین سوءتفاهم درباره‌ی این تحقیق اینه که مردم فکر می‌کنن همبستگی یعنی علت و بالا داشته باشی، معنیش این نیست که حتماً مریض قلبی ACE معلول. اینکه فقط به نمره میشی؛ فقط یعنی احتمال مریض قلبی شدنت میره بالا

اپرا: آره، معلومه که ممکنه اینجوری برداشت بشه

دکتر پری: هر آدم قدبلندی بازیکن بسکتبال خوبی نیست؛ و همه‌ی بازیکن‌های بسکتبال خوب هم ... قدبلند نیستن. ولی خب، در کل، یه گروه آدم که قدشون حدوداً ۱۹۵ سانتی‌متر باشه

قد بلندها احتمالاً تو بسکتبال دانشگاهی از قد کوتاه‌های یک و شصت و پنج، بهتر عمل می‌کنن. پنج داشته باشی، احتمالاً بیشتر از کسی که نمره‌ش یکه، به مشکل ACE همین‌طور، اگه به نمره برمی‌خوری

بیا یکم بیشتر بهش فکر کنیم. اگه بری تو یه دانشگاه و همه قد بلندهای بالای یک و نود و پنج رو پیدا کنی، فقط چندتا شون تو تیم بسکتبال دانشگاهن. خیلی‌ها شون دست و پا چلفتی و پنج دارن، سالم و مفید ACE هم همینه. خیلی از کسانی که نمره ACE غرورزیشان. قضیه نمره یک هم کلی مشکل ACE و مثبتن و مشکل خاصی ندارن. از اون طرف، ممکنه بعضیا با نمره داشته باشن

پرسشنامه تجربیات ناگوار کودکی

خیلی مهمن. ولی امتیاز (ACE) بین، بازم میگم، تحقیقات مربوط به تجربه‌های ناگوار کودکی در واقع، به تنهایی نمیتونه خیلی دقیق آینده‌ی به نفر رو پیش‌بینی کنه، یا به عنوان به ابزار، ACE بالینی خیلی کارآمد باشه. این فقط به نگاه خیلی سطحی به اینه که "چه اتفاقی برات افتاده"— نه اون بررسی عمیق و طولانی مدتی که لازمه تا واقعاً سفر شخصی‌مون رو بفهمیم. فکر کن چقدر مصاحبه‌ها سطحی و عجیب غریب میشه اگه فقط به فرم با ده تا سوال بدی دست داستان زندگی‌شون رو نمیکه؛ اون عدد نمیتونه ACE مهمونات و از هر کدوم به عدد بگیري. امتیاز داستان زندگی‌شون باشه

بهت نمیکه، زمان‌بندی، الگو و شدت استرس و ناراحتیه، یا اینکه چه چیزایی ACE چیزی که امتیاز باعث میشن آروم شی یا خوب بشی. به سری از مهم‌ترین چیزایی که تو پیش‌بینی سلامتی و خطر نقش دارن رو کلاً جا میندازه

بذار دو تا مثال از کار خودمون برات بزنم. تو این سال‌ها، اطلاعات مربوط به رشد و تکامل رو از بیشتر از هفتاد هزار نفر تو بیست و پنج تا کشور جمع کردیم. این شامل بچه‌های کوچیک، بچه‌ها، نوجوونا و بزرگسالاس. ما به عالمه اطلاعات دقیق راجع به تجربه‌های تلخ و سختی‌هاشون جمع کردیم، همینطور راجع به "سلامت ارتباطی‌شون" (که یعنی میزان ارتباطشون با بقیه - یعنی نوع، کیفیت و مقدار ارتباطشون با خانواده، جامعه و فرهنگ)

مهم‌ترین چیزی که فهمیدیم اینه که سابقه‌ی سلامت ارتباطی - یعنی میزان ارتباط با خانواده، جامعه و فرهنگ - بیشتر از سابقه‌ی سختی‌هایی که کشیدی، رو سلامت روانت تاثیر میداره (شکل 8 رو ببین). این شبیه به نتایجی که بقیه محقق‌ها هم گرفتن، وقتی که داشتن تاثیر رابطه‌های خوب رو بررسی می‌کردن. ارتباط با بقیه، قدرت اینو داره که سختی‌ها رو جبران کنه

دومین چیزی که فهمیدیم اینه که زمان اتفاق افتادن به اتفاق بد، خیلی فرق داره تو اینکه کلاً چقدر برات خطرناکه. ساده‌ش اینه که اگه تو دو سالگی به اتفاق بد برات بیفته، بیشتر از وقتی ACE که تو هفده سالگی همون اتفاق بیفته، رو سلامتی تاثیر میداره. متأسفانه، پرسشنامه کمکی به تشخیص این موضوع نمیکه؛ فقط میپرسه که آیا تو هجده سال اول زندگی، اون ده تا اتفاق بد برات افتاده یا نه

وقتی یکم عمیق‌تر به زمان‌بندی خطر تو دوران رشد نگاه میکنیم، به چیز خیلی مهم دستگیرمون میشه. مهم‌ترین چیزی که میفهمیم اینه که تجربه‌های دو ماه اول زندگی، به تاثیر خیلی زیاد و نامتناسب رو سلامت و رشد بلندمدت داره. این به خاطر رشد خیلی سریع مغز تو اون دوران و شکل‌گیری شبکه‌های اصلی تنظیم‌کننده‌س (شکل 2 رو ببین)

اگه به بچه تو دو ماه اول زندگیش سختی‌های زیادی رو تجربه کنه و کسی نباشه که کمکش کنه آروم شه، ولی بعدش تا دوازده سال دیگه تو به محیط سالم‌تر باشه، نتیجه‌ش بدتر از بچه‌ای میشه که تو دو ماه اول زندگیش سختی زیادی نکشیده و رابطه‌های خوبی داشته، ولی بعدش تا دوازده سال دیگه تو به محیط پر از سختی باشه

فکرشو بکن: بچه ای که فقط دو ماه تجربه خیلی بد داشته، حالش از بچه ای که نزدیک دوازده سال تجربه بد داشته بدتره، همش به خاطر زمان اون اتفاق هاست

این حرفا ممکنه ناامید کننده به نظر برسه. ولی ما معتقدیم که نتیجه های بد، حتمی نیستن. در واقع، فکر می کنیم این به مثال عالیه که چرا به سیستم هایی نیاز داریم که هم از نظر رشدی آگاه باشن و هم نسبت به ضربه های روحی حساس

یادت بیار حرفایی که قبلاً زدیم، اینکه چقدر مراقبت دلسوزانه و واکنش نشون دادن به موقع، برای شکل گیری سیستم واکنش به استرس بچه ها مهمه. یادت باشه اگه دو ماه اول زندگی بچه با استرس های نامنظم و غیرقابل پیش بینی همراه باشه، این مدل فعال شدن، به واکنش استرس حساس شده ایجاد می کنه (شکل 3 و 5 رو ببین). و این باعث یه سری مشکلات پشت سر هم میشه - مشکلاتی که مربوط به ضربه های روحی هستن. حتی وقتی این بچه ها دیگه تو شرایط پرخطر نیستن، باز هم باید مراقبین، پزشکای اطفال، متخصصای سلامت روان و معلم ها به مشکلاتشون رسیدگی کنن. اما اگه این آدمای درست متوجه نشن چی داره اتفاق می افته، اگه این سیستم ها فقط پرسن "مشکلت چیه؟" - که متأسفانه معمولاً همین کارو می کنن - بچه ها بهتر نمیشن. به دست و پا زدن ادامه میدن. واکنش های احساسی و مشکلات رفتارشون بدون در نظر گرفتن رشد و ضربه های روحی دیده میشه، که می تونه منجر به مداخله های بی اثر بشه.

شکل 8

تأثیر تجربه های رشدی

تعادل بین سختی و ارتباط

وقتی بچه تو محیطی بزرگ شه که هم با آدمای زیادی ارتباط داشته باشه و هم سختی زیادی نکشه (خط آبی)، احتمال اینکه مشکلات روحی، روانی، اجتماعی و جسمی پیدا کنه خیلی کمتره. برعکسش، اگه بچه تو بدبختی بزرگ شه و کسی هم دور و برش نباشه (خط سیاه)، خیلی بیشتر در معرض خطر و ممکنه کلاً تو زندگیش به مشکل بخوره

ما فکر می کنیم این بچه ها اگه تو خونه، مدرسه، سیستم درمانی و بهداشت روانی به جای اینکه بهشون بگن "چته؟" پرسن "چی شده برات؟" خیلی خوشحال تر و سالم تر زندگی می کنن

و ما به قدرت و پتانسیل خیلی زیاد دوران بچگی اعتقاد داریم

فکرشو بکن به مادر یا پدر جوون اگه فقط چند ماه حمایت درست و حسابی ببینه، چه تاثیری میتونه رو بچه ش بذاره. این حمایت میتونه به شروع خیلی خوب برای بچه باشه

به شروع خوب تو زندگی باعث میشه سیستم مقابله با استرس قوی تری داشته باشی. و در عوض، این سیستم های تنظیم شده به رشد سالم تر قسمت های بالای مغز کمک می کنن

اپرا: ** این نشون میده پیشگیری چقدر مهمه. اگه بتونیم تو اون ماه های اول از پدر و مادرهای **

جوون حمایت کنیم، انگار به بچه‌هاشون یه عالمه ویتامین تقویتی برای قوی شدن می‌دیم.

دکتر پری: ** به نظر من، نکته‌ی جالب اینجاست که تعاملات کوتاه ولی مثبت چقدر تاثیر دارن. ** بعضی از بچه‌هایی که بررسی کردیم، فقط دو ماه اول زندگی‌شون مراقبت خوب و توجه کافی دریافت کردن، بعدش دیگه همه‌چی خراب شد. سال‌ها آشوب، تهدید، بی‌ثباتی و آسیب روحی رو پشت سر گذاشتن، ولی با این حال خیلی بهتر از بچه‌هایی بودن که اولش آسیب و بی‌توجهی دیدن و بعد سال‌ها مراقبت خوب و حمایت دریافت کردن. زمان‌بندی خیلی مهمه. ارزش برنامه‌های مداخله زودهنگام، حتی اونایی که فقط یه "دوز" کوچیک از تعاملات مثبت دارن، رو نباید دست‌کم گرفت.

اپرا: ** زمان‌بندی حیاتیه. ولی اگه آدم اون چیزهایی که اولش لازم داره رو دریافت نکنه چی ** همیشه؟ همیشه جبران‌ش کرد؟ همیشه از آسیب روحی خوب شد؟

دکتر پری: ** معلومه که میشه. این خبر خوبیه که تو فصل‌های بعدی بیشتر در موردش حرف می‌زنیم. ولی فعلاً این مسئله‌ی زمان و زمان‌بندی خیلی مهمه. شبکه‌های عصبی که در ارتباط و تنظیم هیجانات نقش دارن، خیلی به لحظه‌ها واکنش نشون میدن. این یعنی یه دوز موثر از تعاملات درمانی، یه جلسه ۴۵ دقیقه‌ای تو هفته نیست. وقتی داری با یه آسیب روحی خیلی شدید روبرو میشی، می‌بینیم که "دوز" قابل تحملش فقط چند ثانیه است.

اپرا: ** واقعاً؟ **

دکتر پری: ** تو فقط چند ثانیه می‌تونی شدت احساسی دیدن خرابی‌های زندگی آسیب‌دیده‌ت ** رو تحمل کنی، قبل از اینکه مغزت شروع کنه به یه کارایی برای محافظت از تو در برابر درد. من این رفتار رو تو یه پسر سه ساله دیدم که یه مدت پیش باهاش کار می‌کردم.

یه پسر به مامانش نشسته بود که یهو دزد اومد تو خونه و جلوی چشمش مامانشو کشتن. ما تقریباً بلافاصله شروع کردیم به کمک کردن به پسر و باباش. حدود شش هفته بعد، باباش زنگ زد بهم. گفت: "پسرم می‌خواد خودکشی کنه. همین الان داشت خودشو می‌کشت خب، خیلی نادره که یه بچه سه ساله بخواد خودکشی کنه. ولی از باباش خواستم بگه چی شده. گفت: "داشتیم در مورد دلتنگی برای مامانش حرف می‌زدیم که یهو رفت وسط خیابون." خواستم دقیق بگه چی شده. گفت تو فروشگاه بودیم و پسرم تو چرخ دستی نشسته بود موقع حساب کردن. پسر به صندوقدار نگاه کرد و گفت: "مامانم مرده. کشتنش صندوقدار هم گفت: "وای عزیزم، متأسفم." همین. ولی باباه نگران بود که پسر باید بیشتر حرف بزنه. فکر کرد باید این غم و غصه رو بیرون بکشه. برای همین وقتی داشت میرفتن سمت "پارکینگ، از پسرش پرسید: "داری به مامان فکر می‌کنی؟" پسر جواب نداد. باباش ادامه داد: "می‌دونی، منم دلم برای مامان تنگ شده، اشکالی نداره در موردش حرف بزنیم."

باباه آروم باهاش حرف می‌زد، خاطرات خوب با مامانشو یادآوری می‌کرد، ولی این "یادآوری" لحظه‌های احساسی دست پسر نبود. خیلی براش سنگین بود. وقتی باباه حرف می‌زد، پسر شروع کرد به تکیه دادن خودش، بعد ناله کرد، بعد گوشاشو گرفت، بعد دیوونه‌وار خودشو تکیه می‌داد - همه اینا برای اینکه خودشو آروم کنه.

باباه سعی می‌کرد با حرف زدن آرومش کنه. "اشکالی نداره در مورد مامان حرف بزنیم." ولی پسر از چرخ دستی پرید پایین و به قول باباش، شروع کرد تو پارکینگ دور زدن.

این رفتار را به جور واکنش طبیعی و وقتی سیستم عصبی تحریک میشه. وقتی سیستم عصبی فعال میشه، قسمت بالایی مغز رو خاموش می‌کنه (شکل 6 رو ببینید) و قسمت‌های پایینی و ابتدایی مغز کنترل رو دست می‌گیرن. قسمت فکر کردن مغز این بچه بیچاره خاموش شده بود. قصد خودکشی نداشت؛ اصلاً هیچ قصدی نداشت. فقط سعی می‌کرد "فرار" کنه - از تصاویر دردناک قتل مادرش که باباش با سوال پرسیدنش داشت زنده می‌کرد. باباه نیتش خوب بود، ولی دُر مناسبی برای یه لحظه درمانی نبود. برگردیم به بحث زمان. وقتی...اون بچه کوچولو به صندوقدار نگاه می‌کنه و یه زنی رو می‌بینه که تقریباً همسن مادرشه

رنگ مو، یه جور نشونه‌ایه که آدمو به یاد گذشته میندازه. یه لحظه، یاد مامانش و قتلی که اتفاق افتاد میفته. به فروشنده نگاه میکنه، یه چیز مختصر می‌گه - در حد پنج ثانیه، بیشتر نه - و خیالش راحت میشه. همون کافی بود. یه تیکه کوچیک از اون فاجعه، یه جور یادآوری درمانی که خودش کنترلش کرد. چون سیستم عصبی حساس شده رو میشه با همین یادآوری‌های کوتاه و قابل کنترل، آروم آروم و با سختی "بازنشانی" کرد. ایده آل اینه که اطرافیان مهربون و فهمیده بتونن با رفتارشون، هزاران لحظه درمانی اینجوری برات فراهم کنن

به این فکر کن که چطوری با سختی‌های زندگی خودت کنار اومدی. وقتی با یه چیز خیلی سخت روبرو میشی، دلت نمیخواد یکسره چهل و پنج دقیقه فقط از درد و غم و ترس حرف بزنی. میخوای با یه دوست صمیمی، شاید دو سه دقیقه در مورد یه جنبه‌ش صحبت کنی. وقتی خیلی دردناک میشه، عقب میکشی، دلت میخواد حواست پرت بشه. و شاید بعداً دوباره بخوای بیشتر حرف بزنی. این دُرهای درمانیه که واقعا باعث بهبودی میشه. لحظه‌ها. کاملاً حاضر، قوی ولی کوتاه.

اپرا: حرفای شما باعث میشه خیلی بابت رابطه‌م با گیل کینگ ممنون باشم. اون از وقتی با هم آشنا شدیم، سال 1976، که هر دو تو یه شبکه خبری تو بالتیمور کار می‌کردیم، یه آدم ثابت تو زندگیم بوده. با اینکه الان تو دو تا ساحل مختلف زندگی می‌کنیم، تو دو تا منطقه زمانی متفاوت، و زندگی خیلی شلوغی داریم، ولی هر روز با هم حرف می‌زنیم. من روان‌درمانگر اون بودم. اون روان‌درمانگر من بوده. من هیچ وقت پیش روان‌درمانگر واقعی نرفتم، ولی فکر می‌کنم رابطه‌مون، وقتی هر اتفاقی که میفته رو با هم مرور می‌کنیم و بین چیزایی که تو ذهن منه و چیزایی که تو ذهن اونه، اینور و اونور می‌شیم - فکر می‌کنم داریم دُر درمانی دریافت می‌کنیم

دکتر پری: عقب میکشین و بعد دوباره برمی‌گردین سر موضوع

اپرا: آره، سر یه چیز دیگه می‌خندین و یه چیز جدید رو شروع میکنه. بعد شاید برگردین به اون تجربه سخت یا نه. این دقیقاً همون چیزیه که وقتی دائم با دوستان حرف می‌زنی اتفاق میفته

دکتر پری: دقیقاً. این همون بهبودیه. این اصل تجربه درمانیه

اپرا: آخرش حس بهتری پیدا می‌کنی چون تخلیه‌ش کردی. دقیقاً مثل اون پسر بچه که وقتی فروشنده "صداشو شنید" و بهش اطمینان داد، تو هم تقویت می‌شی

دکتر پری: دقیقاً! اون تعامل مثبت انسانی رو تجربه کردی که مغذی و پرورشه. پاداش میده، تنظیمت می‌کنه و باعث پیوند میشه

اپرا: به لحظه به چیزی فهمیدم! تو در واقع دنبال اینی که به نفر بهت این اطمینان رو بده که "هی، من دیوونه نیستم". من اینطوری فکر می کنم یا حس می کنم به خاطر اتفاقی که برام افتاده، و دارم به واکنش منطقی نشون میدم. و اون آدم اینو برات تایید می کنه

دکتر پری: دقیقا، و اون با "دیدنت" تو رو تنظیم می کنه. و برای این پسر بچه، در طول سال ها، هزاران تعامل مثبت کوچک با پدر، پدربزرگ و مادر بزرگ، همسایه ها، دوستا و معلم ها، تجربه های ارزشمند، تنظیم کننده و التیام بخشی رو فراهم کرد که کمکش کرد. الان به جوون سالم و مثبت. از دست دادن مادرش هنوزم می تونه باعث غم و دلتنگی بشه، اما می گذره. به طور کلی آدم باز، کنجکاو و مهربونه؛ بی قرار یا غمگین یا دچار مشکل نیست. جنبه های رسمی درمان حدود به سال طول کشید. این لحظه های درمانی دیگه، که هر روز به مدت بیست سال اتفاق افتاد، واقعا کمکش کرد تا از ویرانه های ناشی از ضربه روحی سه سالگیش، به دنیای درونی سالم رو دوباره بسازه

رو تو زمینه سربازای جنگی یاد گرفتیم، مثل PTSD داشت؟ خیلی از ما PTSD اپرا: این پسر بچه PTSD آقای روزمن تو فصل اول. اما من می دونم که ضربه روحی تو هر سنی می تونه باعث بشه، درسته؟

دکتر پری: بله، ضربه روحی تو هر سنی می تونه باعث به سری نشونه ها بشه که بهش می گیم داشت. اگه اون سه تا "جزء" ضربه PTSD و این پسر بچه. (PTSD) اختلال استرس پس از سانحه در مورد اثراته. این به PTSD—روحی رو یادت باشه، اون سه تا "الف": اتفاق، تجربه و اثرات سندروم خاصه—یا مجموعه ای از نشونه ها—که می تونه در پی به اتفاق یا اتفاقات آسیب زا رخ هست، که راهنماییه که بیشتر (DSM) بده، و این یکی از اختلالات روانیه که تو دفترچه راهنمای پزشکا برای دسته بندی مشکلات سلامت روان ازش استفاده می کنن

براش گذاشته شده، بعد از به اتفاق یا (اختلال استرس پس از سانحه) PTSD کسی که تشخیص اتفاقای خیلی بد، چهار دسته علامت اصلی داره. همونطور که گفتی، مایک روزمن، کهنه سرباز داشت PTSD، جنگ کره که با صدای آگروز موتور سیکلت حالش بد شد

اولین دسته، علائم "تکرار شونده" یا "مزاحم" هستن. اینا شامل تصویرها و فکرهای ناخواسته و تکراری از اون اتفاق بد، و خوابها یا کابوسها در موردش میشه. به جور دیگه بخوایم به این علائم نگاه کنیم، انگار مغز داره سعی می کنه دنیا رو بفهمه. خیلی وقتا وقتی به اتفاق بد میفته، انقدر تهدید کننده و خارج از تجربه های معمولیه که توی مدل ذهنی مون از دنیا جا نمیشه. اگه یادت باشه قبلا هم حرف زدیم، ذهن ما همیشه داره تلاش می کنه دیدگاهی رو که اوایل زندگی مون شکل گرفته حفظ کنه. آدمای خوبن. پدر مادرا از ما محافظت می کنن. مدرسه ها امنن. ذهن می خواد چیزی رو ببینه که باور داره، واسه همین به چیزایی که این باورها - این دیدگاه رو تقویت می کنن می چسبه و چیزایی که باهاشون جور در میان رو نادیده می گیره. ولی به اتفاق بد این دنیای درونی رو خورد می کنه. دیدگاهات در مورد دنیا تیکه تیکه میشن. دیگه نمیشه به آدمای اعتماد کرد. من از بابام می ترسم، منو اذیت می کنه. مدرسه جاییه که دوستام توش تیر خوردن

به اتفاق بد آدمو کشتی شکسته می کنه. تو می مونی و دوباره ساختن دنیای درونت. به بخش از دوباره ساختن، از روند بهبودی، اینه که بری سراغ اون لاشه کشتی شکسته دیدگاه قدیمی؛ بین اون خرابه ها بگردی ببینی چی مونده، دنبال تیکه های شکسته بگردی. خوابها، تصویرهای

مزاحم از اون اتفاق بد، و بازسازی اون اتفاق، همه‌ش تلاش مغزته برای اینکه واقعیت جدید تو بفهمه. هر دفعه که میری سراغ اون کشتی شکسته، تیکه تیکه، یه تیکه پیدا می‌کنی و میذاریش توی یه جای امن‌تر توی دنیای عوض شده‌ت. یه دیدگاه جدید برای خودت می‌سازی. این کار زمان می‌بره. و کلی رفتن به اون خرابه‌ها. و این روند شامل رفتارهای تکراری "بازسازی" ناخودآگاه و خودآگاه میشه، یا نوشتن، نقاشی کشیدن، مجسمه ساختن، یا بازی کردن. دوباره و دوباره، میری سراغ جایی که زلزله اومده، توی خرابه‌هاش می‌گردی، یه چیزی برمی‌داری و می‌بریش یه جای امن. این یه بخش از روند بهبودیه. من دارم یه سری روندهای خیلی پیچیده رو ساده می‌کنم، که وقتی خواستیم در مورد بهبودی حرف بزنیم بیشتر در موردشون توضیح می‌دیم.

دومین دسته، علائم "اجتنابی" هستن. ما فکر می‌کنیم این علائم وقتی به وجود میان که یه نفر بعد از اینکه دوباره در معرض آدما، مکان‌ها، یا چیزای دیگه‌ای که یادآور اون اتفاق بد هستن قرار می‌گیره، احساس ناراحتی کنه.

یادت میاد آقای روزمن می‌گفت از چهارم جولای بدش میاد؟ چون خوب می‌دونست ترقه بازی و آتیش بازی یادآور خاطرات بدشه، برای همین از جشن‌هایی که این چیزا رو داشت دوری می‌کرد. یه جورایی، این رفتارای دوری‌گزینانه یه تلاش برای اینکه آدم دوباره کنترل چیزی رو به دست بیاره که حس می‌کنه تو اون تجربه تلخ از دست داده. شاید یادت باشه که دوری کردن، خودش یه جور واکنش گسستگی در برابر خطر (شکل ۶ رو ببین). وقتی یه نفر تو یه موقعیت اجتناب ناپذیر و ناراحت کننده گیر می‌افته، این رفتارهای دوری‌گزینانه می‌تونن محافظت کننده باشن.

یه نفر ممکنه رفتارهای دوری‌گزینانه رو بدون اینکه مستقیماً به یه نشونه از گذشته ربطش بده، نشون بده. این معمولاً وقتی اتفاق می‌افته که آزار یا تروما توی روابط اولیه مراقبتی اتفاق افتاده باشه. اگه یه بچه تو یه رابطه صمیمی (مثلاً توسط یکی از والدینش) مورد آزار قرار بگیره، صمیمیت—چه عاطفی چه فیزیکی—براش تهدید محسوب میشه. اون معمولاً دلش می‌خواد با بقیه ارتباط داشته باشه، ولی وقتی به کسی نزدیک میشه مضطرب، گیج یا دستپاچه میشه. از صمیمیت تو رابطه دوری می‌کنه؛ اگه نتونه از صمیمیت دوری کنه، رابطه رو خراب می‌کنه یا بهش ضربه می‌زنه. این یکی از رایج‌ترین، اما کم‌تر درک شده‌ترین، اثرات تروماهای رشدیه.

داره، یه دفعه یه چیزی باعث میشه که تو اون لحظه "خاطره" PTSD اپرا: ** پس وقتی آدم ** مستقیماً به این بستگی داره PTSD تروما فعال بشه. و واکنش آدما فرق می‌کنه، چون واکنش که اون اتفاق تلخ اول سر چی به سر آدم آورده

دکتر پری: ** یادت میاد قبلاً راجع به اینکه چطور چیزا به هم ربط پیدا می‌کنن حرف زدیم؟ ** تجربه تلخ یه سری "خاطرات" مربوط به تروما رو می‌سازه؛ اینا به نوع واکنش استرسی که تو اون اتفاق تلخ خاص نشون داده شده، "وصل" میشن

یادت میاد جسی، اون پسر که تو کما بود، دو تا واکنش کاملاً متفاوت به نشونه‌های مختلف نشون داد. برای مایک روزمن، صدای ترقه موتور سیکلت باعث فعال شدن واکنش برانگیختگی می‌شد—چون واکنش برانگیختگی همون چیزی بود که وقتی تو جنگ بود فعال می‌شد. صدای شلیک گلوله—یا صدای ترقه موتور سیکلت—باعث می‌شد ضربان قلبش بالا بره، غریزه اش بهش می‌گفت خم شه و خودش رو بپوشونه، و غیره

اما توی به مریض دیگه، مثلاً صدای تیر ممکنه به واکنش کاملاً متفاوت رو ایجاد کنه. به بار به مریض داشتم به اسم بیسا، به زن جوون پناهنده از سومالی که توی به جنگ قبیله‌ای وحشیانه زندگی کرده بود. اون با چشمای خودش دیده بود که چطور برادر کوچیکش رو مجبور کردن پدر و مادرشو بکشه و اون هیچ کاری نتونست بکنه. مصیبت‌های خیلی بیشتری سرش اومد تا نتونست خودشو به کانادا برسونه. برای بیسا، درست مثل مایک روزمن، صدای تیر به نشونه‌ای بود که خاطرات رو زنده می‌کرد. ولی در حالی که این صدا توی مایک به جور برانگیختگی ایجاد می‌کرد، توی بیسا باعث می‌شد که از خود بی‌خود بشه و ارتباطش با دنیا قطع بشه. ترومای بیسا پر بود از لحظه‌های درد غیرقابل تحمل که نمی‌شد ازشون فرار کرد. واکنش اون این بود که به درون خودش پناه ببره (شکل ۶ رو ببینید). ضربان قلبش میومد پایین. در بدترین حالت غش می‌کرد. بعدها، وقتی به صدای بلند و ناگهانی می‌شنید، به خاطر یادآوری صدای تیر، از حال می‌رفت و واقعاً هوشیاریش رو از دست می‌داد.

به همکارم که عکاس خبریه، توی یکی از اولین اردوگاه‌های پناهنده‌ها که برای قربانی‌های جنگ داخلی رواندا درست شده بود، حضور داشت. آدم‌ها مثل زامبی‌ها بی‌هدف این طرف و اون طرف می‌رفتند، بی‌حالت و ساکت. درست وقتی همکارم داشت می‌پرسید چرا بعضی‌ها کلاه کاسکت سرشونه، صدای تیر از دل جنگل اطراف اردوگاه اومد و چند نفر همونجا ولو شدن و غش کردن. اونا کلاه کاسکت می‌پوشیدن که وقتی می‌افتند سرشون آسیب نبینه.

اپرا: **پس این همون چیزیه که شما بهش می‌گید به واکنش گسستگی بیش از حد فعال و بیش ** از حد واکنش‌پذیر، درسته؟

ما در مورد دو دسته اول PTSD دکتر پری: **دقیقاً. که ما رو برمی‌گردونه به لیست علائم ** علائم، یعنی علائم مزاحم و علائم اجتنابی صحبت کردیم و حالا می‌رسیم به دسته سوم: تغییرات در خلق و خو و تفکر. این می‌تونه شامل علائم افسردگی باشه - غم و اندوه، از دست دادن لذت از هر چیزی، احساس گناه، تمرکز بیش از حد روی چیزهای منفی و اساساً به حس خستگی عاطفی و جسمی.

در نهایت، دسته چهارم علائم، تغییر در برانگیختگی و واکنش‌پذیریه. اینا علائمی هستن که به شبکه‌های حساس شده‌ی پاسخ به استرس که بیش از حد فعال و بیش از حد واکنش‌پذیر شدن مربوط میشن. اینا شامل اضطراب، هوشیاری بیش از حد، افزایش واکنش ترس، ضربان قلب بالا و متغیر و مشکلات خواب میشن.

بهش میگن DSM وقتی به نفر تو هر کدوم از اون چهار دسته به سری نشونه‌ها داشته باشه، طبق تنها راهی نیست PTSD یا اختلال استرس پس از سانحه. ولی خیلی مهمه یادتون باشه که PTSD که آسیب روانی روتوی سلامت روان و جسممون اثر می‌ذاره. اثرات منفی آسیب روانی که اول این فصل درباره‌ش حرف زدیم، میتونه همونقدر تاثیر مهمی توی زندگی به نفر داشته باشه. در خودشونو نشون نمیدن PTSD واقع، بیشتر عوارض طولانی مدت آسیب روانی به صورت

اپرا: **همینطور که شما دارید حرف می‌زنید، من همش دارم به این فکر میکنم: افسردگی، ** اینا انگار سه تا مشکل بزرگن وقتی پای اثرات بلندمدت روانی و عاطفی - PTSD، اضطراب آسیب روانی وسطه. خب اگه بدونیم پنجاه میلیون بچه آسیب روانی دیدن، یعنی میلیون‌ها آدم بزرگسال دارن اون درد رو توی زندگیشون، سر کارشون، توی روابطشون حمل میکنن و بعد هم به بچه‌هاشون منتقل میکنن. و اون بزرگسال‌ها ممکنه حتی متوجه نشن که چی به سرشون

.اومده

دکتر پری: ** نه تنها خودشون متوجه نمیشن که چه اتفاقی افتاده، بلکه همسرشون، دکتراشون ** و همکاراشون هم متوجه نمیشن. و همین باعث کلی سوءتفاهم میشه. و بعضی وقتا این سوءتفاهم ها عواقب وحشتناکی دارن

خیلی راجع به این حرف زدیم که رفتار مراقبان چطور روی بچه تاثیر میذاره، اما مهمه که یادمون باشه خود اون مراقبا هم یه زمانی بچه بودن و تحت تاثیر مراقبان خودشون قرار گرفتن. تاثیرات آسیب روانی خیلی گسترده ست و نسل به نسل و بین جوامع پخش میشه، و همیشه مهمه که با دلسوزی برگردیم به سوال اصلی خودمون: چه بلایی سرت اومده؟

.بیشتر دوران بزرگسالی، تنها بودن تو شب برام خیلی استرسزا بود

حتی تو شیکاگو، جایی که طبقه پنجاه و هفتم یه ساختمون زندگی می کردم که نگهبان و دربان داشت، احساس امنیت نمی کردم. یه شب، بعد از چند سال زندگی تو اون خونه، یهو انقدر ترسیدم که با خودم گفتم باید برم چون اگه نرم یه اتفاق بدی برام می افته. واقعا از جام بلند شدم، از خونه زدم بیرون و رفتم هتل بغلی. تو هتل احساس امنیت بیشتری می کردم چون کسی نمی دونست اونجام. ترس هام برام معنی نداشت و بدتر هم می شد. می دونستم باید بفهمم چه خبره، ولی نمی دونستم از کجا شروع کنم

همون موقع ها، شیکاگو داشت با یکی از اولین تیراندازی های مدرسه ای کشور دست و پنجه نرم می کرد. بیستم می سال ۱۹۸۸، لوری دن وارد کلاس دوم دبستان تو حومه ویتکا شد و شروع کرد به تیراندازی. به شیش تا بچه شلیک شد و نیک کوربین هشت ساله کشته شد

بعد از تیراندازی، پدر و مادرهای عصبانی و داغدار می خواستن درهای مدرسه رو زنجیر کنن و نگهبان مسلح بذارن. یه روز یه مقاله ای خوندم که توضیح می داد چرا مدیر مدرسه حاضر نشده این تغییرات رو اعمال کنه؛ گفته بود زنجیر کردن درها به بچه ها این پیام رو می ده که اونا امن نیستن

.یه دفعه، بی هوا، وقتی داشتم این مقاله رو می خوندم، زدم زیر گریه

نه فقط برای بچه ها و خانواده هاشون که بعد از یه فاجعه داشتن خودشون رو جمع می کردن، بلکه چون حرف های مدیری که حاضر نشده بود بچه ها رو پشت دیوارها پنهون کنه، یه خاطره خیلی قدیمی رو برام زنده کرد، یه اتفاقی که سال ها بود بهش فکر نکرده بودم

وقتی تو میسی سی پی بزرگ می شدم، همیشه پیش مادر بزرگم می خوابیدم. پدر بزرگم که آلزایمر داشت، تو یه اتاق کناری می خوابید. یه شب یهو از خواب پریدم و دیدم پدر بزرگم بالای سرمون وایساده. حتی قبل از اینکه چشم هام رو باز کنم، ترس مادر بزرگم رو حس می کردم. هوشیاری مضاعفش رو حس می کردم وقتی آروم آروم تکرار می کرد: "ارلست، برو تو تخت. ارلست، برو تو تخت." نمی رفت. داشت خفه ش می کرد، سعی می کرد دست هاش رو دور گردنش حلقه کنه. وقتی بالاخره تونست هلهش بده و بدوئه سمت در، همسایه مون رو صدا زد، کسی که ما بهش "می گفتیم پسر خاله هنری و پایین خیابون زندگی می کرد." هنری! هنری

هنری! "هنری نابینا بود، ولی بدون معطلی نصفه شب اومد کمک مادر بزرگم، پدر بزرگم رو" برگردونه تو اتاقش

بعد مادر بزرگم به صندلی گذاشت زیر دستگیره در اتاق خوابش و به سری قوطی پیدا کرد که بزاره دور در. صبح فرداش اون قوطی‌ها رو به هم بست و از در آویزون کرد. و از اون به بعد، هر شب تا وقتی که با مادر بزرگم زندگی می‌کردم، قوطی‌ها روی در بودن و صندلی زیر دستگیره. من سعی می‌کردم بخوابم و همش گوش می‌دادم که قوطی‌ها تکون نخورن

وقتی خوندم که به مدیر مدرسه‌ای زنجیر به درها نزده بود، یهو فهمیدم چی به چیه. اون قوطی‌های روی در مادر بزرگم دقیقاً همون پیامی رو می‌داد که اون مدیر نمی‌خواست به دانش‌آموزای کوچیکش بده. شاید زنجیرها از بچه‌ها محافظت می‌کردن، ولی به نظر مدیر، یادآوری مداوم به اتفاق وحشتناک و باور اینکه اونا در امنیت نیستن، آسیب بیشتری می‌زد

بالاخره فهمیدم چرا از تنها موندن تو خونه تو شب می‌ترسیدم. اون حمله به مادر بزرگم، وقتی که خواب بودیم و خیلی آسیب‌پذیر، خیلی وحشتناک بود. معلومه که زخم‌های عاطفی عمیقی به جا گذاشته بود. حتی وقتی بزرگ شدم، وقتی سعی می‌کردم بخوابم، ذهنم شرطی شده بود که همیشه تو حالت آماده‌باش باشه، آماده حمله

فهمیدن این موضوع، بالاخره درک علت و معلول مشکلات خوابم، به تحول بزرگ برام بود. با اینکه هنوزم حس می‌کنم دارم به استرس عمیقی که تو اتاق خواب مادر بزرگم تو اون سال‌ها به وجود اومد واکنش نشون میدم، الان ابزار و درک این رو دارم که به قدم پیام عقب، بینم چه حسی دارم و انتخاب کنم چطوری از این ترس عبور کنم

وقتی به الگوهای واکنش فردی خودت فکر می‌کنی، بدون که با به کم فاصله انداختن بین حس فوری و واکنش غریزه‌ات، به خودت این اجازه رو میدی که حضور داشته باشی و در نهایت کنترل رو دوباره به دست بیاری

اپرا: ممکنه به جور ترس خیلی شدید رو به ارث برد؟

دکتر پری: بذار سوالت رو به کم بازتر کنم

اپرا: باید حدس می‌زدم! قرار نیست فقط به "آره" یا "نه" بگی، مگه نه؟ می‌خوای قضیه رو پیچیده‌تر کنی، درسته؟

دکتر پری: آره. آره، می‌خوام. چون ته سوالت اینه که "چه بلایی سرمون اومده؟" و این خیلی پیچیده رومون تاثیر می‌ذاره و اینکه کی می‌شیم. ما چیزهایی رو از نسل‌های قبل می‌گیریم و به نسل بعدی منتقل می‌کنیم. ژن‌هامون، خانواده‌مون، جامعه‌مون، فرهنگمون، همه اینا توش دخیلن. پس سوالت درباره اینکه ترس ارثی باشه، خیلی مهمه برای اینکه بفهمیم تروما چیه، "مخصوصاً" ترومای تاریخی

بیا از ترس سگ به عنوان به مثال استفاده کنیم. این ترس ممکنه از به تجربه شخصی بیاد - مثلاً اینکه تو بچگی سگ گازت گرفته باشه. مغز بچه به ارتباطی بین سگ‌ها و خطر ایجاد می‌کنه، مثل همون اتفاقی که برای آقای روزمن تو جنگ افتاد. ولی می‌دونیم که بعضی‌ها به ترس خیلی شدید از سگ دارن، با اینکه هیچ وقت تو زندگیشون با سگ‌ها مشکلی نداشتن. این از کجا میاد؟ به نظرم این ترس ممکنه از انتقال بین نسلی بیاد (شکل ۹ رو ببین). تصور کن، مثلاً، تو به دنیایی بزرگ شی که توش سگ‌ها رو تربیت می‌کردن تا آدم‌ها رو شکار کنن، تعقیب کنن و حمله کنن. تیلر پری، به محقق بزرگ درباره استعمار و برده‌داری، سگ‌های شکاری برده‌ها رو "موثرترین و

وحشتناک‌ترین ابزار برای تنبیه سیاهپوستا و تسلط بر قلمروشون" توصیف کرده. نسل‌ها بعد، از همین سگ‌ها استفاده می‌کردن تا تظاهرات فعالان حقوق مدنی رو تو جنوب بترسونن و یه ترس بین نسلی از سگ رو برای خیلی‌ها تقویت کنن. اگه یادت باشه درباره انتقال احساسات صحبت کردیم، خیلی سخت نیست که یه بچه "حس" کنه داره از سگ می‌ترسه، وقتی پدر یا مادرش دستشو محکم‌تر می‌گیره یا تندتر از خیابون رد می‌شه تا از کسی که داره با سگش راه می‌ره دوری کنه. ترس پدربزرگ، می‌شه ترس پدر، که می‌شه ترس بچه

برای اینکه بتونیم تغییرات اساسی ایجاد کنیم، چه تغییر تو سطح فردی (مثل درمان بعد از یه تروما) و چه تغییر تو سطح فرهنگی، باید بفهمیم که چه چیزی رو "به ارث می‌بریم" و چطوری "به ارث می‌بریم".

اوپرا: سال‌ها با ایانلا و نزانث، نویسنده و معلم معنوی، درباره‌ی این حرف زدیم که چطوری ما محصولِ اجدادمون هستیم. ایانلا میگه: «هر خانواده‌ای الگوها و مشکلات فکری، اعتقادی و رفتاری خاصی داره که مثل یه ویژگی ظاهری، نسل به نسل منتقل میشه.» و با اینکه دوست داریم نقاط قوت و موفقیت‌های کسانی که قبل از ما بودن رو جشن بگیریم، ایانلا میگه: «خیلی از این ویژگی‌های خودآگاه و ناخودآگاه، قوی و سازنده هستن، ولی بعضی‌هاشون هم نیستن».

برای من جالبه بدونم علم چی میگه. از نظر زیستی، آیا میشه یه سری ویژگی‌های روانی، احساسی و رفتاری رو برای مدت طولانی از یه عضو خانواده به عضو دیگه منتقل کرد؟

دکتر پری: صد در صد - نسل به نسل. و راه‌های مختلفی برای "انتقال" این ویژگی‌ها وجود داره. مثلاً سوال شما درباره‌ی ترس رو در نظر بگیرد. اگه دقیقاً بخوایم بگیریم، وقتی می‌پرسید آیا ما حس ترس رو به ارث می‌بریم، در واقع می‌پرسید آیا این ویژگی توی ژن‌های ما ثبت شده و از پدر و مادر به ما رسیده یا نه؟ جواب این سوال یه کم مبهمه

ولی اگه سوال رو یه کم تغییر بدیم و بپرسیم: آیا ترس از نسلی به نسل دیگه قابل انتقاله؟ آیا میشه ترسِ یه پدر یا مادر رو به بچه‌ش منتقل کرد؟ جواب این سوال یه "بله" قاطع هست

همونطور که گفتیم، ما ذاتاً موجوداتی اجتماعی هستیم و به همین دلیل، از نظر عصبی-زیستی به بقیه آدم‌ها وصل هستیم. بخشی از مغز ما دائماً داره بقیه آدم‌های اطرافمون رو زیر نظر می‌گیره. ما سعی می‌کنیم نیت‌ها و احساسات بقیه رو بفهمیم. این بخشی از درک ما از دنیاست. ما احساسات اطرافیانمون رو حس می‌کنیم و جذبشون می‌کنیم. این موضوع به خصوص وقتی با کسانی که بیشتر وقتمون رو باهاشون می‌گذرونیم و بهشون وابسته‌ایم، خیلی بیشتر صدق می‌کنه. بچه‌ها به ویژه، خیلی زود احساسات اطرافیانمون رو می‌گیرن. به داستان خودت و مادر بزرگت که الان تعریف کردی فکر کن. تو ترس رو حس کردی. ترس اون به تو منتقل شد - تو ترسش رو "گرفتی" و به نسل خودت آوردی

شکل ۹

مکانیسم‌های انتقال بین نسلی

خب، این شکل نه، نشون میده چطوری یه چیزی از یه نسل به نسل بعدی منتقل میشه

اوپرا: آره، ترسش رو حس می‌کردم. اون زن قوی‌ای بود و تو خونه همه کاره بود؛ این عکس‌العمل ارزش بعید بود. واسه همین فهمیدم اوضاع خطرناکه و فکر می‌کنم این موضوع من رو در سطح سلولی تغییر داد. وقتی به جامعه آفریقایی-آمریکایی فکر می‌کنم، می‌بینم چطور به جورایی این آسیب‌ها نسل به نسل منتقل شدن—برمی‌گرده به دوران برده‌داری. صدها سال آسیب ناشی از نژادپرستی، تبعیض نژادی، خشونت، ترس، و از هم پاشیدن خانواده، همه اینا دائم تکرار شده، هم در سطح فردی و هم در سطح کلان جامعه دیده و حس می‌شه. واسه همین که سال ۲۰۲۰ خیلی تاثیرگذار بود. هم فرد در سطح خرد و هم جامعه Black Lives Matter اعتراضات در سطح کلان به اوج درد رسیده بودن.

دکتر پری: به نظر من اگه بهتر بفهمیم این درد—این آسیب—چطور نسل به نسل منتقل می‌شه، شانس بیشتری داریم که به طور عمدی و موثر جلوش رو بگیریم.

این برمی‌گرده به قابلیت انتقال—واگیری عاطفی. کلمه "قابل انتقال" برای توصیف توانایی انتقال یک ویژگی (یا مهارت، باور و غیره) از یک فرد به فرد دیگه به کار می‌ره. وقتی بچه‌هایی که توی خونه‌ای بزرگ می‌شن که فقط اسپانیایی حرف می‌زنن بزرگ می‌شن و اسپانیایی حرف می‌زنن، این رو "به ارث نبردن". توانایی ایجاد ارتباط بین صدا و تصویر بیشتر ژنتیکیه، اما روش‌های خاصی که ما این توانایی ژنتیکی رو به یه زبان تبدیل می‌کنیم ژنتیکی نیست. ژنی برای چینی یا انگلیسی یا اسپانیایی وجود نداره.

اما زبان قابلیته انتقاله. در اوایل زندگی، سیستم‌های مربوط به زبان در قشر مغز ما اونقدر اسفنجی هستن که وقتی با آدم‌ها تعامل می‌کنیم تغییر می‌کنن، مخصوصاً وقتی که این تعامل از طریق حرف زدن باشه. با حرف زدن با بچه، مغزش رو تغییر می‌دیم. این بهش اجازه می‌ده زبان خانواده‌اش رو یاد بگیره.

این فرآیند وابسته به تجربه در مورد خیلی از ویژگی‌های دیگه، و همچنین ارزش‌ها و باورها هم صدق می‌کنه. اینا به صورت ژنتیکی کدگذاری نشدن—یاد گرفته می‌شن، جذب می‌شن، بعضی وقتا تغییر می‌کنن، و بعد با مثال، آموزش عمدی و اینرسی به نسل بعدی آموزش داده می‌شن. ویژگی‌های پیچیده‌ای مثل نوع دوستی وجود داره که به زیرساخت ژنتیکی نیاز داره، اما اینکه چطور اون رو در باورها و اعمال پیچیده بودیسم یا مسیحیت یا اسلام وارد می‌کنیم ژنتیکی نیست. ممکنه عناصر ژنتیکی در رابطه با بودن وجود داشته باشه.

وقتی با کسی که خیلی با خانواده و فامیلت فرق داره، احساس خطر یا گارد می‌گیری، این به چیزه، ولی نژادپرستی به سری باورهای یادگرفته‌تیه که می‌گه یه عده از بقیه برترن. نژادپرستی. تو عمل یعنی قدرت، سلطه و ظلم.

زیبونی که حرف می‌زنیم، باورهایی که داریم - چه خوب، چه بد - همه‌ش از طریق تجربه نسل به نسل منتقل می‌شه. خیلی از چیزایی که آدما تجربه می‌کنن، ساختگیه؛ یعنی از ژن‌هامون یهو درنمیاد. ده هزار سال پیش، آدما از نظر ژنتیکی می‌تونستن کتاب بخونن، ولی یه نفرم تو کل کره زمین سواد نداشت. از نظر ژنتیکی می‌تونستن پیانو بزنین، ولی کسی بلد نبود. از نظر ژنتیکی می‌تونستن توپ رو تو سبد بندازن، یه جمله تایپ کنن، دوچرخه سوار شن - همه‌ی این پتانسیل‌ها وجود داشت، ولی هیچ‌کدوم بروز پیدا نکرد.

آدما، بیشتر از هر موجود دیگه‌ای، می‌تونن تجربه‌های جمع‌شده و خالص‌شده‌ی نسل‌های قبلی رو

بگیرن و این اختراعات، باورها و مهارت‌ها رو به نسل بعدی منتقل کنن. به این می‌گن تکامل فرهنگی-اجتماعی. ما از بزرگ‌ترا یاد می‌گیریم، اختراع می‌کنیم و هر چی یاد گرفتیم و اختراع کردیم رو به نسل بعدی منتقل می‌کنیم. و مغزی که این کارو انجام می‌ده، به خصوص قشر مغز، مهم‌ترین قسمت ماجراست. همون‌طور که قبلاً گفتیم، قشر مغز منحصربه‌فردترین قسمت بدنمونه و جای تعجب نداره که باعث به وجود اومدن منحصربه‌فردترین توانایی‌های انسانی می‌شه: حرف زدن، زبان، تفکر انتزاعی، فکر کردن به گذشته، برنامه‌ریزی برای آینده، امیدها، آرزوها و بخش بزرگی از دیدگاه ما نسبت به دنیا از طریق قشر مغزمون شکل می‌گیره.

اپرا: خب، اگه تجربه‌های نسل‌ها که دیدگاه ما رو نسبت به دنیا شکل می‌ده، منفی باشه، چطوری باهاش کنار بیایم؟

دکتر پری: اول از همه، باید حواسمون باشه که هر جنبه‌ای از دنیای ما می‌تونه به شکل‌های قدرتمند و اغلب ناشناخته روی ما تأثیر بذاره. رسانه‌ها، نهادها و نظام‌ها، جوامع ما - همه با یه سری تعصبات آمیخته شدن. خیلی وقتا زبون برتری، سلطه و ظلم رو به شکل‌های آروم و نامرئی، ولی قدرتمند منتقل می‌کنیم.

پوسته مغز، همون قسمتی که مسئول خوندن، نوشتن، ریاضی، تاریخ و حتی باورها و ارزش‌هامونه، خیلی شکل‌پذیره. همه می‌دونیم اگه یه چیزی رو بارها و بارها تکرار کنی، مثلاً یه به حروف نگاه کنی، صداشون رو در بیاری و به بقیه گوش بدی که دارن می‌خونن، آخرش مغزت یه جوری خودش رو می‌سازه که بتونی بخونی. یعنی خوندن رو یاد می‌گیریم. با تحریک کردن یه سری شبکه‌های عصبی خاص، اونم به صورت منظم و تکراری، مغزمون رو تغییر می‌دیم. این یه جور انتقال مهارت از یه نسل به نسله دیگه است که از طریق تجربه به دست میاد؛ درس دادن به یه بچه مغزش رو عوض می‌کنه. و با این مغز عوض شده، اون بچه بزرگ می‌شه و می‌تونه چیزی رو که یاد گرفته به یکی تو نسل بعدی یاد بده. یه جور انتقال بین نسلی اتفاق می‌افته - یه چیزی به نسل بعدی منتقل می‌شه.

همین قضیه در مورد باورهای ما هم صدق می‌کنه - هم باورهای خوب و دلسوزانه‌مون، هم باورهای نفرت‌انگیز، ظالمانه و غیر انسانی‌مون. همون خاصیت شکل‌پذیری مغز - همون حالت اسفنجی که باعث می‌شه بچه‌ها زبون پدر و مادرشون رو سریع یاد بگیرن - باعث می‌شه بچه‌ها باورهای خوب و بد آدم بزرگ‌های مهم زندگیشون رو هم جذب کنن.

پس، فهمیدن اینکه چطور چیزها رو به نسل بعدی منتقل می‌کنیم خیلی مهمه. اگه می‌خوایم انتقال ارزش‌ها، باورها و رفتارهای خوب و دلسوزانه رو بیشتر کنیم و انتقال باورهای نفرت‌انگیز و مخرب رو به حداقل برسونیم، باید خیلی حواسمون به این باشه که بچه‌هامون رو در معرض چی قرار می‌دیم. آیا با آدم‌هایی که باهاشون فرق دارن وقت می‌گذرونن؟ آیا می‌بینن که از تفاوت‌ها استقبال می‌شه؟ یا جوری بزرگ می‌شن که از هر کسی که مثل خودشون فکر نمی‌کنه، یا قیافه‌ش فرق داره، یا زبانش فرق داره، بترسن و قضاوتش کنن؟

انتقال تعصب‌های نسلی رو می‌شه متوقف کرد. می‌تونیم جلوی انتقال باورهای نفرت‌انگیز، مخرب و غلط به نسل بعدی رو بگیریم، ولی برای این کار باید خیلی خیلی مراقب همه راه‌هایی باشیم که روی نوزادها، نوپاها و بچه‌های کوچیکمون تأثیر می‌ذاریم. باید به عکس‌هایی که توی مجله‌هایی که می‌خونیم می‌بینن، آدم‌هایی که به خونمون راه می‌دیم و رفتاری که با کسایی که قیافه‌شون با ما فرق داره داریم، فکر کنیم. و این تازه اولشه؛ خیلی چیزها تو دنیای ما باید عوض

بشه. ولی همه این چیزها می‌تونن روی فرایند انتقال بین نسلی تاثیر بذارن

اپرا: که منو می‌رسونه به چیزی که از بچگی ته دلم حس می‌کردم و با گذشت زمان بیشتر درکش کردم: همه چیز مهمه

دکتر پری: هر اتفاقی که برات افتاده، هر اتفاقی که برای مادرت افتاده، هر اتفاقی که برای مادر مادرت و پدرت و همینطور الی آخر افتاده، همه‌شون مهمن. تجربه‌های خودت و انعکاس تجربه‌های اجدادت روی طرز فکر، احساس و رفتارت تاثیر می‌ذارن. اینا عوامل اصلی تعیین‌کننده سلامتی‌تن. و آگاه بودن از این موضوع میتونه بهمون یادآوری کنه که هر کاری الان انجام میدیم، تو آینده انعکاس پیدا میکنه. کارایی که میکنیم مهمن؛ داریم روی نسل‌های بعدی تاثیر می‌ذاریم. پس داریم تا جایی که میتونیم آگاهانه عمل میکنیم؟

اپرا: کارایی که میکنیم یه تاثیر خیلی بزرگ و دومینووار داره، و این باعث میشه که برای تکاملمون خیلی مهم باشه که بفهمیم چه اتفاقی برامون افتاده

دکتر پری: و این ما رو برمیگردونه به سوال سادت، "آیا ممکنه حس ترس زیاد ارثی باشه؟" پس بیا برگردیم و جواب دادن به اون سوال رو تموم کنیم. یکی از مهم‌ترین راه‌هایی که ما "اطلاعات" رو به نسل بعدی منتقل میکنیم از طریق ژن‌هامونه. و یه سری از جنبه‌های سیستم پاسخ ما به استرس "ارثی" هستن؛ مکانیزم‌های ژنتیکی وجود دارن که تو عملکرد شبکه‌های نقش دارن (CRN) اصلی تنظیمی

به نظر میرسه یه سری آدما یه ظرفیت ژنتیکی برای "سرسختی" دارن - اونا میتونن طیف وسیع‌تری از پیچیدگی حسی و عوامل استرس‌زا رو تحمل کنن. برای اینکه تعادل این آدما به هم بخوره، باید بیشتر تلاش کرد. در مقابل، به نظر میرسه یه سری آدما با یه پاسخ استرسی "حساس" به دنیا میان. اونا راحت‌تر تحت تاثیر تغییرات جزئی تو پیچیدگی حسی قرار میگیرن. بعضی وقتا این آدما یه خلق‌وخوی "سخت آروم‌شونده" دارن که از بدو تولد قابل‌تشخیصه

علاوه بر ژنتیک ارثی مربوط به تنظیم استرس، عوامل "اپی‌ژنتیکی" ارثی هم وجود دارن. اپی‌ژنتیک هم یکی دیگه از اون اصطلاحاتی که تو زمینه ما خیلی استفاده میشه ولی درست فهمیده نمیشه، پس بذار یه توضیح خیلی کوتاه بدم. همه سلول‌های بدنت ژن‌های یکسانی دارن، ولی همه سلول‌ها ژن‌های یکسانی رو "روشن" ندارن. این به این دلیله که یه سری از ژن‌ها مخصوص استخونن، یه سری برای خون، یه سری برای نوروها و غیره

فرض کن تو سلول‌های ماهیچه‌ای، ژن‌هایی که مربوط به خود ماهیچه‌سازی هستن روشن میشن، ولی ژن‌های مربوط به خون، استخون و مغز خاموش میشن. انگار سلول‌ها که "تخصصی" میشن، خیلی از ژن‌هاشون کلاً تعطیل میشه

حالا، یه وقتایی مثلاً وقتی گشنگی می‌کشی، بدن یه سری پیام شیمیایی می‌فرسته به اون ژن‌هایی که خاموش شدن، بهشون میگه پاشین دوباره روشن شین. بابا، ما که معمولاً بهتون نیاز نداریم، ولی الان داریم از گشنگی می‌میریم، مجبوریم قند و چربی رو بهتر استفاده کنیم، پس پاشین این کار رو انجام بدین. به اینا میگن تغییرات اپی‌ژنتیکی—"اپی" تو یونانی یعنی "بالا"— چون خود ژن‌ها که تغییری نمی‌کنن، ولی یه سری مکانیزم‌های سلولی "بالای" ژن میتونن یه

سری ژن‌های کلیدی رو روشن کنن و به سری دیگه رو خاموش. این فرایندهای تنظیم ژن هی دارن تو بدنمون کار می‌کنن تا ما رو "متعادل" نگه دارن—یعنی خوب تنظیم شده و تا جایی که میشه سالم باشیم.

خب، همون‌طور که گفتیم، الگوهای مختلف استرس میتونن باعث بشن یا حساس‌تر بشیم یا ها نقش بازی می‌کنن. CRN قوی‌تر. تو هر دو حالت، تغییرات اپی‌ژنتیکی دارن تو تغییر حساسیت. اینم به نمونه دیگه از انعطاف‌پذیری فوق‌العاده بدن که تغییر کنه تا تعادلت رو حفظ کنه.

تو بعضی موارد، این تغییرات اپی‌ژنتیکی تو تخمک یا اسپرم ذخیره میشن و به نسل بعدی منتقل میشن. برو چند قرن عقب‌تر و تصور کن به جوون رو تو آفریقا گرفتن، وحشیانه به بردگی کشیدنش، دست و پاشو زنجیر کردن، گرسنه نگهش داشتن، با کشتی برده‌ها بردنش به زندگی پر از بدبختی، خشونت و انواع تروما. زنده موندن از این همه ترومای وحشتناک، چندانکه و مداوم—همون‌طور که میلیون‌ها آدم فوق‌العاده زنده موندن—احتمالا به عالمه تغییرات سازگارانه ایجاد می‌کنه تا برسه به تنظیم بیان ژن. دقت کن، خود ژن‌ها که تغییر نمی‌کنن، فقط ممکنه، همون‌طور که گفتیم، روشن و خاموش بشن.

بچه‌ها و نوه‌های این جوون، که اونا هم برده بودن و ترومای دیگه رو تجربه می‌کردن، از این سازگاری‌های مولکولی و اپی‌ژنتیکی سود می‌بردن.

اما همون‌طور که گفتیم، به هزینه‌ای هم داره که آدم همیشه به شبکه پاسخ به استرس حساس شده داشته باشه. احتمالا تو طول نسل‌ها، تو محیط‌های مختلف، به سری تغییرات که به زمانی سازگارانه بودن، الان دیگه ناسازگار بشن.

تصور کن به نوزاد به دنیا میاد که دستگاه پاسخ به استرسش از قبل آماده تروماست، آماده به دنیای غیرقابل پیش‌بینی، پر از هرج و مرج و تهدید. اگه دنیا دیگه اونقدر هم پر از هرج و مرج، تهدید و غیرقابل پیش‌بینی نباشه، تغییرات اپی‌ژنتیکی که این نوزاد رو برای هرج و مرج آماده کرده، ممکنه به کم...

این به جور فرایند پیچیده است برای ساختن "جهان‌بینی" خودش. مطالعه اپی‌ژنتیک هنوز خیلی جدید و کلی چیز مونده که یاد بگیریم، ولی میشه اینطور فکر کرد که تجربه‌های پدربزرگ‌هامون، مادربزرگ‌هامون، جد و آبادمون حتی خیلی قبل‌تر، به تاثیر اساسی روی این گذاشته که ما خودمون رو نشون میدیم. و - برگردیم به سوال اولت - به تاثیر اساسی روی حس DNA چطوری ترسمون.

خبر خوب اینه که مغز هنوز قابلیت تغییر داره. همون‌طور که حدس می‌زنی، مکانیزم‌های اپی‌ژنتیک که ژن‌ها رو تنظیم می‌کنن برگشت‌پذیرن - اگه اینطوری نبود که خیلی فایده نداشتن. همون‌طوری که تهدید و آسیب روحی میتونه باعث تغییرات اپی‌ژنتیک بشه، تعاملات خوب هم میتونه اونا رو برعکس کنه. محیط و چالش‌ها عوض میشن - و اگه بخوایم تعادل داشته باشیم، فیزیولوژی ما هم باید تغییر کنه.

اپرا: ** قبل حرف زدیم که سختی‌های کودکی چطوری میتونه رومون تاثیر بذاره. و حالا حرف ** زدیم که الگوهای رفتاری و احساسی و تجربه‌ها و باورها چطوری میتونه از نسل‌های قبلی بهمون منتقل بشه. این واسم خیلی عمیق‌تر روشن می‌کنه که فهمیدن "چه بلایی سر کسی اومده" خیلی

"مهم‌تر از اینه که بگیم "چشه

ولی خیلی از آدم‌ها فرصت نداشتن بررسی کنن چه بلایی سرشون اومده، یا اینکه بفهمن اون اتفاق هنوزم بخشی از وجودشونه و این تجربه‌ها تقصیر اونا نیست

حالا که داریم یاد می‌گیریم چطوری گذشته‌مون رو به سلامت جسمی و روانی الانمون ربط بدیم، چه مشکلاتی ممکنه سر راهمون باشه که باید حواسمون بهشون باشه؟

دکتر پری: **یکی از مهم‌ترین چیزا، نوع ارتباطمون با بقیه است. آسیب‌های روحی رشدی** میتونه توانایی ما رو تو برقراری و حفظ رابطه از بین ببره. هر وقت تو رابطه‌های مراقبتی‌مون آسیب یا بی‌توجهی ببینیم، این احتمال خیلی زیاده که شبکه‌های عصبی که تو فهمیدن و واکنش نشون دادن به بقیه نقش دارن، تغییر کنن. وقتی این توانایی‌های "دلبستگی" خراب بشن، تو دوستی، مدرسه، کار، صمیمیت و خانواده مشکل پیش میاد؛ حتی ممکنه الگوهای سوء استفاده از نسل‌های قبل رو تکرار کنیم

اپرا: برای بعضیا خیلی سخته که با جریان آب پیش برن یا با بقیه بسازن. سر رئیسشون داد و بیداد راه میندازن. دوستای قابل اعتمادی نیستن. رابطه‌های جدید رو خراب می کنن

دکتر پری: با این حال، تقریباً همیشه اینطوره که این آدم‌ها واقعا دلشون می‌خواد با بقیه ارتباط داشته باشن. شاید حتی تو شروع کردن رابطه هم خوب باشن، ولی افتضاحن تو حفظ کردنشون. و خب، از اونجایی که ما آدم‌ها ذاتاً موجوداتی اجتماعی هستیم، این مشکل از نظر جسمی و روانی خیلی ویرانگره. باعث میشه آدم منزوی بشه، از بقیه جدا بشه، احساس تنهایی کنه و به خیلی مشکلات دیگه هم ربط داره، از جمله خطر ابتلا به مشکلات جسمی

اپرا: فراتر از متخصصای بهداشت روان، برای همینه که دکترای خانواده، کادر درمان و دکترها تو همه زمینه‌ها باید به این فکر کنن که نه فقط چه مشکلی از نظر جسمی برای مریضشون پیش اومده، بلکه چه اتفاقی براشون افتاده

دکتر پری: آره. و سلامت جسمی یه مشکل بزرگ دیگه هم هست که به آسیب‌های دوران کودکی مربوط میشه. همونطور که بحث کردیم، سختی‌های دوران کودکی خطر ابتلا به انواع مشکلات سلامتی رو افزایش میده، از جمله بیماری قلبی، آسم، مشکلات گوارشی و بیماری‌های خود ایمنی. فهمیدن این ارتباط‌ها می‌تونه نحوه تشخیص و درمان این مشکلات جسمی رو عوض کنه

دیابت یه مثال خوبه. تو کل دنیا ۴۱۵ میلیون نفر به این بیماری مبتلا هستن. تو ایالات متحده، این رقم تقریباً ۳۴ میلیونه، یعنی یک نفر از هر ده نفر. ۸۸ میلیون بزرگسال آمریکایی دیگه هم در ها رو CRN معرض خطر ابتلا به پیش دیابت و مشکلات قلبی-متابولیکی هستن. اگه آسیب روحی تغییر داده باشه (به شکل ۲ نگاه کنید)، مشکلات تنظیمی گسترده‌ای وجود خواهد داشت، از جمله تنظیم قند خون و ترشح انسولین. هم خطر ابتلا به دیابت و هم مدیریت دیابت به سابقه سختی‌ها و مشکلات زندگی ربط داره

اپرا: باشه، بذار همین جا حرفتو قطع کنم. چون می‌دونم کسایی هستن که میگن: "دیابت فقط یه چیز بیولوژیکه." اما چیزی که این گفتگو نشون میده و تحقیقات شما تو سی سال گذشته

ثابت کرده، اینه که هیچ چیز از هم جدا نیست. سلامت جسمی و سلامت روانی شما عمیقاً به هم مرتبط هستند.

دکتر پری: دقیقاً. میدونم که خیلی از آدم‌ها، حتی خیلیا از دکترا، وقتی به سلامت فکر میکنن یه فرق "زیستی" با "روانی" قائل میشن. و خیلی پیش میاد، مثلاً تو جامعه پزشکی، علائم جسمی ناشی از ضربه روحی رو نادیده میگیرن. علائمی مثل سردرد یا دل‌درد که معمولاً سراغ کسایی میان که یه جورایی از خودشون جدا شدن و حساس شدن. یه مثال از یه بروشور درباره دل‌درد بگم که سال ۲۰۲۰ یه مرکز درمانی دانشگاهی پخش کرده بود. اینا دارن هر روز به دکترای جدید آموزش میدن، و اینم بخشی از چیزاییه که هنوز دارن یاد میدن: "اکثر بچه‌ها و نوجوونا که دل‌دردای مکرر دارن، دردشون یا کارکردیه یا 'غیر ارگانیک'، یعنی دردشون به خاطر یه مشکل جسمی نیست".

خب معلومه، منظورشون اینه که دردش "روانیه" یا "توهمه". این نادیده گرفتنه. و واقعاً خیلی از مشکلات جسمی ناشی از ضربه روحی نادیده گرفته میشن، از دست میرن و درست فهمیده نمیشن. اما وقتی بیشتر درباره علوم اعصاب بفهمی، و اینکه چطور حواس ما و مغزمون تجربه رو تبدیل به فعالیت "زیستی" میکنن، اون فرقای الکی دیگه از بین میرن. اگه عصب‌شناسی مربوط به ضربه روحی رو بفهمی، میفهمی که یه "ناهنجاری" جسمی داره اون دل‌دردی رو ایجاد میکنه که تو کسایی که از خودشون جدا شدن و حساس شدن دیده میشه. تازه میفهمی که "دیدگاه" یه آدم میتونه سیستم ایمنی بدنش رو تغییر بده، و یه حرف مثبت با یه دوست میتونه روی نحوه کار قلب و ریه یه بیمار تو اون روز تاثیر بذاره. این ارتباطات بهم دیگه معلوم میشه. همونطور که خودت گفتی، اپرا، همه چی مهمه

از همه مهمتر، میفهمی که حس تعلق داشتن یه چیز زیستیه، و قطع ارتباط سلامت ما رو نابود میکنه. ضربه روحی باعث قطع ارتباط میشه، و این روی همه سیستمای بدن ما تاثیر میذاره

یه مثال بزنم. از من خواسته شد یه مشاوره برای تایرا بدم، یه دختر ۱۶ ساله که تو بیمارستان که بعضی (IDDM) بستری بود و دیابت داشت. دیابت نوع ۱ داشت، دیابت وابسته به انسولین وقتاً بهش میگن دیابت جوانی. برای اینکه قضیه روشن بشه، این نوع دیابت هم یه جنبه ژنتیکی داره و هم یه سری تجربه‌های بد اوایل زندگی میتونه بدترش کنه (مثلاً عفونت یا یه واکنش خودایمنی). من نمیگم که دیابت تایرا به خاطر ضربه روحی بوده؛ خیلی قبل‌تر تشخیص داده شده بود، و قبل از اینکه بستری بشه حالش خوب بود. بلد بود چطور قند خونش رو چک کنه و به خودش آمپول انسولین بزنه

تیرا به خاطر کمای دیابتی بستری شد. قند خونش اونقدر بالا رفته بود که بیهوش شده بود. تیم پزشکی یه جوری بحران رو جمع و جور کردن و حالش یه کم بهتر شد. چند روزی که تو بیمارستان بود، داشتن سعی می‌کردن دوز درست انسولین رو پیدا کنن، اما تیم پزشکی نمی‌تونستن درست تنظیمش کنن. یه دوزی که صبح‌ها خوب جواب می‌داد، یا خیلی زیاد بود (قند خون تیرا رو می‌انداخت) یا خیلی کم (قند خونش رو به طرز خطرناکی بالا نگه می‌داشت). تیم کم‌کم به این فکر افتاد که تیرا داره عمداً با انسولینش ور میره یا یواشکی شیرینی می‌خوره. نمی‌فهمیدن چرا با وجود اینکه فکر می‌کردن دارن دوز مناسبی از انسولین رو تزریق می‌کنن، قند خونش اینقدر بالا و پایین می‌شه. چون به رفتارهای "خودتخریبی" مشکوک شده بودن، درخواست مشاوره روانپزشکی دادن

من توی اتاقش تو بیمارستان با تیرا ملاقات کردم. خیلی مثبت، خوش برخورد، همکاری کننده و گیج از اینکه تیم پزشکی نمی تونه انسولینش رو تنظیم کنه بود. سال ها بود که خودش دوزش رو خوب تنظیم می کرد

حدود ده دقیقه از حرف زدنمون گذشته بود که یهو تیرا حرف زدن رو قطع کرد و خیلی منقبض شد. فکر کردم کاری کردم که ناراحتش کردم. بعد فهمیدم داره از پنجره به سمتی که صدای آژیر آمبولانسی میاد که داره می ره به اورژانس بیمارستان، نگاه می کنه. خب، اگه تو بیمارستان کار کنی، همیشه صدای آژیر می شنوی و دیگه بهش توجه نمی کنی. من حتی متوجهش نشده بودم. اما تیرا شده بود

"پرسیدم: "میشه نبضت رو بگیرم؟"

"این سوال باعث شد از اون حالت خیره بیرون بیاد. "باشه"

رفتم جلو، مچش رو گرفتم و نبضش رو گرفتم: 128 ضربه در دقیقه. خیلی بالا برای یه جوون در حالت استراحت

"نمی تونم جلوی خودمو بگیرم و نگم که به نظر می رسه صدای آژیر ناراحتت کرد"

"آره، فکر کنم. آدمو به فکر میندازه که شاید یه کسی آسیب دیده"

آدمی رو می شناسی که با آمبولانس برده باشن؟ به جز خودت البته. "این سوال دوباره باعث شد یه حالت نیمه یخ زده به خودش بگیره. گذاشتم ثانیه ها بگذرن

بالاخره پلک زد و شروع کرد آروم حرف زدن. "حدود دو هفته پیش، با دوستانم تو پارک نشسته بودیم. روی میز پیک نیک نشسته بودیم. هیچ کاری نمی کردیم. "مکث کرد

"مجبور نیستی در موردش حرف بزنی"

نه. اشکال نداره. "من خیلی مطمئن نبودم، اما گذاشتم ادامه بده"

اصلا صدای تیر نشنیدم. کیشا میگه شنیده. من درست کنار نینا نشسته بودم که یهو بهم نگاه کرد. چشماش گرد شد، اینجوری—"تایرا چشماشو گشاد کرد تا نشونم بده. "انگار خیلی جا خورد—یه صدای خفه ای داد و افتاد. پشتش پر خون بود. "معلوم بود تایرا دوباره داره اون لحظه رو زندگی می کنه؛ ترس و گیجیش واضح بود

همین که صدای آژیر بیرون بیمارستان محو شد، دوباره شروع کرد به حرف زدن. "آژیر و پلیس اومد. خیلی طول کشید تا آمبولانس رسید. اونو بردن. وسط روز بود. ما فقط اونجا نشسته بودیم."

دوباره مچ دستشو گرفتم. ضربان قلبش ۱۶۰ تا بود. تند تند نفس می کشید، معلوم بود خیلی ترسیده (شکل ۶ رو ببینید)

"دکترات می‌دونن این اتفاق افتاده؟"

"فکر نکنم. چرا باید بدونن؟"

آره. فکر کنم حق با توهه، انتظار ندارم در مورد این چیزا بپرسن. خب، تایرا، بذار بهت بگم فکر "می‌کنم مشکل انسولینت چیه

مثلت وارونه رو کشیدم و در مورد واکنش استرس، اینکه بدن وقتی می‌ترسه چطوری خودشو برای فرار یا جنگ آماده می‌کنه، حرف زدم

تایرا خیلی می‌دونست که انسولین چطوری به انتقال قند از خون به سلول‌های بدن کمک می‌کنه، ولی زیاد نمی‌دونست که آدرنالین، که موقع ناراحتی و خطر ترشح می‌شه، در واقع ذخایر قند رو "حرکت" می‌ده تا به رفتارهای جنگ یا گریز کمک کنه. آدرنالین قند خون رو بالا می‌بره. واکنش استرس اون، که به خاطر اون اتفاق جدید خیلی تحریک شده بود، آدرنالینش رو بالا برده بود— در نتیجه قند خونسش خیلی بیشتر شده بود. دوز انسولینی که قبلا جواب می‌داد دیگه کافی نبود. علاوه بر این، وقتی در معرض هر چیزی که یادآور اون اتفاق بود، مثل صدای آژیر، قرار می‌گرفت، سیستم حساس شدش به واکنش شدید نشون می‌داد، و مقدار خیلی زیادی آدرنالین آزاد می‌کرد، که به نوبه خود باعث آزاد شدن یه حجم زیاد قند می‌شد. برای همین، روزهاشو تو یه اتاقی می‌گذروند که صدای آژیر گهگاهی باعث می‌شد قند خونسش یهو بالا بره. اون نه داشت انسولین رو دستکاری می‌کرد، نه یواشکی غذا می‌خورد. پرسیدن اینکه چه اتفاقی براش افتاده، تنظیمات پویای قند خونسش تغییر داد

تایرا رو بردیم به اون طرف بیمارستان، جایی که اصلا صدای آژیر رو تو هیچ ساعتی از روز نشنوه، و درمان رو شروع کردیم تا بهش کمک کنیم حالش خوب بشه

چند روز بعد، دوز انسولینش تنظیم شد و رفت خونه

ایپرا: دکتراش نمی‌تونستن توضیح بدن "از نظر زیستی" چه خبره، واسه همین فکر کردن تقصیر خودشه. اصلا به این فکر نکرده بودن که یه ضربه روحی ممکنه رو بدنش تاثیر گذاشته باشه

دکتر پری: اصلا به فکرشون نرسیده بود بپرسن. بیست سال پیش، اصلا کسی به این فکر نمی‌کرد که یه ضربه روحی می‌تونه تو سلامتی آدم تاثیر داشته باشه. راستش رو بخوای، به ندرت کسی بهش به عنوان یه عامل تو سلامت روان اهمیت می‌داد. هنوزم که هنوزه، نقشی که ضربه روحی و بدیاری‌های دوران رشد تو سلامت جسم و روان دارن، دست کم گرفته میشه

بچه‌ها و بزرگسالایی که ضربه روحی دوران رشد رو تجربه کردن، معمولا درد مزمن شکم، سردرد، درد قفسه سینه، غش کردن و تشنج‌های شبیه صرع رو تجربه می‌کنن. همه اینا علائم خیلی شایعی هستن که به واکنش استرس بیش از حد حساس ربط دارن. بیشتر دکترا، اگه نتونن با معاینات معمولی به نتیجه ای برسن، این علائم رو "عملکردی" یا "روانی" تشخیص میدن. اینجور برخورد تحقیرآمیز فقط نمک به زخم می‌پاشه

ایپرا: تو این سال‌ها، کارت واقعا سعی داشته به این موضوع رسیدگی کنه. یکی از اصطلاحاتی

که وقتی درباره مغز و ضربه روحی درس میدی، میشنوم "ترتیب" هست. یه بار قبل تر هم بهش اشاره کردیم، اما میشه دوباره توضیح بدی یعنی چی و چرا مهمه که "چی به سرمون اومده" رو درک کنیم؟

دکتر پری: حتما. هر چیزی که ترتیبی باشه، پشت سر هم اتفاق می افته، یه سری مرحله داره - اول الف، بعد ب، بعد ج. و همونطور که گفتیم، مغز ما هم تجربه هامون رو به صورت ترتیبی پردازش می کنه. همه ورودی های حسی (احساسات فیزیکی، بوها، مزه ها، تصاویر، صداها) اول تو قسمت های پایین تر مغز پردازش میشن. قسمت پایین مغز حق تقدم داره. این یعنی قبل از اینکه یه تجربه جدید فرصت اینو داشته باشه که توسط قسمت بالاتر و "متفکر" مغز بررسی بشه، قسمت پایین مغز اونو تفسیر کرده و بهش واکنش نشون داده. ورودی حسی تجربه جدید رو با فهرست خاطرات ذخیره شده از تجربه های گذشته تطبیق میده - قبل از اینکه قسمت باهوش مغزت اصلاً فرصت دخالت پیدا کنه.

خب ببین، همونطور که در مورد مایک رز دیدیم، قسمت پایین مغز اصلاً "ساعت" نداره. برای همین بعضی وقتا برداشتت از اطلاعات ورودی درست نیست. اگه یه تیکه از این اطلاعات ورودی با یه خاطره ذخیره شده از گذشته جور دربیاد، قسمت پایین مغز جوری واکنش نشون میده که انگار همون اتفاق گذشته الان داره میفته. اینجاست که مشکل پیش میاد، مخصوصاً وقتی اون خاطره مربوط به یه اتفاق وحشتناک باشه. مغز مایک صدای آگروز موتورسیکلت رو با وحشت جنگ یکی دونست. مغز تایرا صدای آژیر رو با وحشت مرگ دوستش یکی دونست. و تو، اپرا، تنها بودن توی شب، خاطره اون شب خیلی سال پیش که پدر بزرگت بهت حمله کرد رو برات زنده می کنه.

شکل 10

روند درگیری

مغز ما دائم داره از بدن خودمون (درون فهمی) و دنیای بیرون (حواس پنج گانه) اطلاعات...می گیره. این سیگنال های ورودی به ترتیب پردازش میشن، اول یه جورایی سورت میشن

این اتفاقا توی قسمت های پایین مغز (ساقه مغز، دیانسفالون) میفته. واسه اینکه با یه نفر منطقی حرف بزیم، باید اول از لایه های پایین مغزش رد بشیم تا برسیم به قشر مغزش، همون قسمتی که مسئول فکره، مثل حل مسئله و فکر کردن عمیق. ولی اگه طرف استرس داشته باشه، عصبانی باشه، کلافه باشه یا کلاً حالش خوب نباشه، ورودی اطلاعات به مغزش قاطی پاتی میشه و اطلاعات درست حسابی به قشر مغزش نمیرسه. اینجاست که ترتیب درگیر شدن به کار میاد. بدون یه کم آرام شدن، همیشه با کسی ارتباط برقرار (sequence of engagement) کرد، و بدون ارتباط، اصلاً نمیشه منطقی حرف زد. اول آرامش کن، بعد باهات ارتباط بگیر، بعد منطقی حرف بز. اگه قبل از اینکه طرف آرام بشه بخوای باهات منطقی حرف بزنی، نه تنها خودت و اونو بیشتر می کنه. ارتباط موثر، (dysregulation) فایده نداره، بلکه فقط کلافگی آموزش، مربی گری، تربیت بچه و کمک های روان درمانی، همه شون نیاز دارن که این ترتیب درگیر شدن رو بدونیم و رعایتش کنیم.

اپرا: پس مغز دو تا تجربه رو که حتی ممکنه چند دهه با هم فاصله داشته باشن، یه جور تفسیر می کنه؟ شاید شما این تجربه ها رو جدا از هم ببینید، ولی مغزتون اونا رو توی یه دسته قرار میده. شما اینو یه جور سوء تفاهم توی مغز می دونید

دکتر پری: آره. و اینکه بدونیم مغزمون هر تجربه‌ای رو پشت سر هم پردازش می‌کنه، به فهمیدن سوءتفاهم بین مغزها هم کمک می‌کنه - یعنی بین آدم‌ها. آخه ارتباط، یعنی اینکه به ایده، به مفهوم یا به داستان رو از قشر مغز خودت برسونی به قشر مغز به نفر دیگه. از قسمت باهوش مغزت به قسمت باهوش مغز اون. مشکل اینجاست که ما مستقیم از قشر به قشر ارتباط برقرار نمی‌کنیم. باید از قسمت‌های پایین‌تر مغز رد بشیم. همه فکرهای منطقی از قشر مغزمون باید از فیلترهای احساسی قسمت‌های پایین‌تر مغز رد شن. حالت صورتمون، لحن صدامون و حرفامون، توسط حواس اون طرف به فعالیت عصبی تبدیل میشه، و بعد اون پروسه پشت سر هم تطبیق دادن، تفسیر کردن و رسوندن به قشر مغزش اتفاق میفته. تو این مسیر، خیلی فرصت‌ها هست که معنی هر ارتباطی خلاصه‌شه، تحریف شه، بزرگ شه، کوچیک شه یا اصلاً گم شه.

باین فکر کنیم وقتی واکنش استرس فعال میشه چه اتفاقی میفته. کلافگی، عصبانیت و ترس می‌تونن قسمت‌هایی از قشر مغز رو خاموش کنن. وقتی به نفر حالش خوب نیست، نمیتونه از باهوش‌ترین قسمت مغزش استفاده کنه. به نگاه دوباره به شکل ۶ بندازین، که عملکرد وابسته به حالت رو نشون میده؛ هرچی بیشتر تو طیف "برانگیختگی" پیش برید، قسمت‌های پایین مغز بیشتر کنترل عملکردتون رو به دست میگیرن.

تو کار ما به اصطلاحی داریم به اسم "رسیدن به قشر خاکستری مغز"، یعنی جایی که می‌تونی منطقی با به نفر ارتباط برقرار کنی. اگه طرف حالش خوب باشه و آروم باشه، می‌تونی باهاش جوری حرف بزنی که ارتباط منطقی شکل بگیره. ولی اگه حالش بد باشه و به هم ریخته باشه، هر چی بگی انگار به قشر خاکستری مغزش نمی‌رسه و اصلاً نمی‌تونه از اطلاعاتی که تو مغزش داره استفاده کنه. اگه معلمی، اینو حتماً باید بدونی، چون بچه آروم و با تمرکز یاد می‌گیره، ولی بچه به هم ریخته و عصبی نه. فرقی هم نداره، چه بخوای به گروه رو تو محیط کار مدیریت کنی، چه با همکاری حرف بزنی، چه با پارتنرت، چه با بچه‌ها، چه با هر کس دیگه. آروم کردن و حفظ آرامش طرف، کلید به ارتباط امنه. و وقتی ارتباط امن برقرار شد، اطلاعات خیلی راحت‌تر و سریع‌تر به قشر خاکستری مغز می‌رسه. به معلم خصوصی، به مربی، به منتور، به روان‌شناس، همه‌شون برای اینکه به مغز طرف راه پیدا کنن، به به رابطه خوب و امن نیاز دارن.

ما به اصطلاحی داریم به اسم "روند تعامل" که مراحل رسیدن به قشر خاکستری مغز رو توضیح می‌ده. بذار به مثال واقعی از این روند برات بزنم.

همکاری کنم، FBI، تو این سال‌ها این شانس رو داشتم که با نیروهای انتظامی و امنیتی، از جمله بیشتر در مورد اثرات تروما و نحوه بازجویی از بچه‌ها آموزش می‌دادم. به مدت هم به عنوان کار می‌کردم. تو این نقش، FBI "مشاور فعال‌تر با "گروه ویژه آدم‌ربایی کودکان و قاتلین سریالی بعضی وقتا ازم خواسته می‌شد که با بچه‌ها، هم قربانی‌ها و هم شاهد‌ها، مصاحبه کنم.

جوزف به بچه سه ساله بود که چند هفته قبلش دیده بود خواهر یازده ساله‌ش رو دزدیدن. اون روز، وسط ظهر، این دو تا داشتن تو محله‌شون بازی می‌کردن. وقتی جوزف دوید خونه، فقط تونست به مادرش بگه "مرد سی‌سی رو برد." به هفته بعد جسد خواهرش پیدا شد.

با جوزف مصاحبه کرده بودن، اما این پسر کوچیک و وحشت‌زده FBI نیروهای انتظامی محلی و نتونسته بود اطلاعات زیادی در مورد "مرد" یا نحوه دزدیدن خواهرش بده.

مصاحبه با بچه‌های سه ساله تحت هر شرایطی سخته، و من به غریبه بودم که داشتم تو دردناک‌ترین تجربه زندگی جوزف سرک می‌کشیدم. می‌دونستم هر اطلاعات مفیدی که باشه، تو...حافظه "روایی" ذخیره شده، یعنی بازسازی ذهنی‌ش از

خب، داستان از این قراره. چیزای مهم حافظه‌ی روایتی توی قسمتهای بالاتری از مغز ذخیره میشن، مخصوصاً توی قشر مغز

من اینو هم می‌دونستم که ترس خیلی از سیستم‌های قشری رو مهار می‌کنه، در واقع خاموششون می‌کنه؛ این شامل اونایی که تو حافظه‌ی روایتی نقش دارن هم میشه. جوزف اگه احساس امنیت نمی‌کرد، اصلاً نمی‌تونست اطلاعات مفیدی بهم بده

با توجه به قدرت سرایت اجتماعی (همون قضیه‌ی گله‌یادتونه؟)، پیش خودم فکر کردم اگه مامان جوزف بتونه وقتی من اونجام، به جورایی نشونه‌های پذیرش و آشنایی بفرسته، جوزف با "من راحت‌تره؛ این تو مغز میشه همون" هر کی دوست تو باشه، دوست منه

یه چیز دیگه هم که باعث میشه آدم با یکی دیگه احساس امنیت کنه، سابقه‌ی تجربه‌های خوب با اون آدمه. هرچی بیشتر با یه نفر وقت بگذرونی، مغزت بیشتر اون آدم رو به عنوان یه آدم امن و آشنا دسته‌بندی می‌کنه. به خاطر همینکه تو روان‌درمانی، معمولاً ده تا بیست جلسه طول می‌کشه تا مراجعه‌کننده احساس امنیت کنه و بتونه سخت‌ترین تجربه‌های احساسیش رو باهاش درمیون بذاره. با یه "دوز" پنجاه دقیقه‌ای هفته‌ای یه بار، فرایند درمانی سنتی ده هفته طول می‌کشید تا جوزف با من راحت بشه. این برای این نوع مصاحبه عملی نبود

پس چطوری می‌تونستم - سریع - برای جوزف امن و آشنا بشم؟ چطوری شبکه‌های مغزشو کاری کنم که منو به عنوان یه آدم امن دسته‌بندی کنن؟ همون‌طور که با اون پسر بچه‌ای که شاهد مرگ مادرش توی یه حمله‌ی خونه دزدی بودیم بحث کردیم، یه "دوز" معنی‌دار - یا دوره‌ی فعال‌سازی - برای شبکه‌های عصبی فقط چند ثانیه طول می‌کشه. پس به جای اینکه ده تا جلسه درمانی پنجاه دقیقه‌ای داشته باشم تا جوزف یه سری خاطره در مورد من بسازه، ده دوازده تا تعامل پنج دقیقه‌ای می‌داشتم. جذبش کن، ارتباط برقرار کن، یه چیزی رو روشن کن، قطعش کن؛ پنج دقیقه. جذبش کن، ارتباط برقرار کن، بازی کن، قطعش کن؛ پنج دقیقه. وارد دیدش بشو، وارد فضاش شو، حواست به همه‌ی عواملی باشه که می‌تونن روی حس امنیت هر کسی تو هر تعاملی اثر بذارن. تعاملات کوتاهم باید هر چیزی که باعث به هم ریختگی میشه رو به حداقل برسونن و هر چیزی که باعث تنظیم و ارتباط میشه رو به حداکثر

یه بخشی از مشکل اینجا، همون "اختلاف قدرت" طبیعی بین یه بزرگسال و یه بچه‌ست. تو هر تعامل بین دو نفر، یه سری محاسبات پیچیده تو مغز هر کدوم داره انجام میشه: این آدم امنه؟ متحد منه یا دشمن؟ بهم آسیب می‌زنه یا کمک می‌کنه؟ ازم چی می‌خواد؟

میخوان چیکار کنن؟ دارن چه غلطی میکنن؟ اصلاً چی میخوان؟ این حساب کتاب رابطه‌ای کمک میکنه بفهمیم کجای یه اختلاف قدرت وایسادیم. با هم برابر باشیم؛ احساس خطر نمیکنم. من بالا دست باشم؛ خیالم راحت. اونا بالا دست باشن؛ من آسیب پذیرم. اگه احساس آسیب پذیری کنیم، یه تغییر اساسی تو سیستم مقابله با استرس‌مون اتفاق میفته - در نتیجه، تو احساسات، افکار و برداشت‌مون از اون تعامل هم تغییر ایجاد میشه

"وابستگی حالت به دسترسی به "حافظه روایتی
وقتی ترسیدیم (حالمون به هم ریخته)، به سری از سیستم‌های مناطق بالای مغز (مثلاً قشر مغز) "خاموش" میشن. این باعث میشه یادآوری خاطرات خطی و روایتی قبلی سخت بشه؛ به مثال رایجش استرس امتحان. مطالب تو حافظه ذخیره شدن، ولی همون لحظه (مثلاً موقع امتحان)، نمیشه یادآوری‌شون کرد. وقتی آدم آرومه و احساس امنیت و ارتباط میکنه، اون مطالب ذخیره شده در دسترس‌تر و یادآوریشون راحت‌تر میشه

این حساب کتاب رابطه ای برای حفظ جونمونه. اگه احساس امنیت نکنیم، حالمون به هم میریزه. اتفاقاً تأثیرات این قضیه خیلی عمیقه؛ این پویایی‌های قدرت تو سیستم‌های سیاسی-اجتماعی ما نهادینه شدن و نقش مهمی تو مسائلی مثل نژادپرستی سیستماتیک ایفا میکنن

اپرا: یادمه داشتنی اختلاف قدرت رو اینجوری توضیح میدادی که صدای کی جور دیگه برداشت ...، میشه. برای من به طور خاص

حرف می‌زدیم، تو به حرفی زدی که OWLAG به بار که داشتیم درباره چالش‌های رهبری توی خیلی به دلم نشست: "آروم‌ترین حرفت هم مثل یه فریاد شنیده می‌شه." یهو یه چیزی فهمیدم

دکتر پری: خب، این همون اثر اپراست. وقتی تو یه جایگاه قدرت خیلی بالا هستی، شاید متوجه نشی چقدر قدرت داری—یا اینکه صرفاً حضور تو چقدر می‌تونه روی بقیه تأثیر بذاره. وقتی درباره التیام دادن (زخم‌ها) حرف می‌زنیم، خیلی درباره این موضوع صحبت می‌کنیم

تو این مورد، یه مرد قدبلند رو تصور کن که داره با یه بچه کوچیک درباره یه مردی حرف می‌زنه که خواهرش رو کشته—اختلاف قدرت خیلی زیاد می‌شه. اگه می‌خواستیم "به مغزش نفوذ کنم"، باید سعی می‌کردم این اختلاف رو کم کنم

مادر بچه و بقیه اعضای تیمم، قرار مصاحبه رو توی خونه جوزف، FBI بعد از صحبت با مامورای گذاشتیم، جایی که احساس امنیت بیشتری می‌کرد

وقتی شروع کردیم، من و مادرش نشستیم سر میز آشپزخونه و داشتیم حرف می‌زدیم، در حالی که جوزف با احتیاط میومد تو اتاق و می‌رفت بیرون. از مادرش خواسته بودیم منو معرفی کنه

"مادرش گفت: "جوزف، بیا اینجا عزیزم. این دوستم، دکتر پری هستن

جوزف با ترس و لرز اومد جلو. من از رو صندلی بلند شدم و رفتم رو زمین پیشش. سعی می‌کردم این اختلاف فیزیکی واضح رو کم کنم، خودمو کوچیک‌تر نشون بدم و هم قدش بشم

گفتم: "سلام جوزف. من دکتر پری هستم. اومدم به مامانت و تو سر بزیم." اون نگام کرد. چون ناشناخته‌ها باعث ترس می‌شن، می‌خواستیم بدوننه کی هستیم، چی هستیم و چرا اومدم. "من دکتر هستم که با بچه‌هایی کار می‌کنم که اتفاقای سختی برای خونوادشون افتاده. مامانت درباره خواهرت بهم گفت. خیلی متأسفم." جوزف از حرکت ایستاد و به یه نقطه خیره شد.

"امروز من و تو می‌خوایم بازی کنیم. و بعداً، وقتی آماده بودی، چند تا سوال درباره خواهرت ازت می‌پرسم." بعد بلند شدم

"گفتم: "من میرم به قهوه درست کنم. تو چیزی می‌خوای؟"

جوزف نگام نکرد و هیچی نگفت

"از مادرش پرسیدم. گفت: "آره، قهوه می‌خورم"

همه اینا حدود سه دقیقه طول کشید. از در خونه رفتم بیرون

ده دقیقه بعد برگشتم. نشستم و به ده دقیقه دیگه با مادرش حرف زدم، در حالی که جوزف دوباره می‌آمد تو آشپزخونه و می‌رفت بیرون، این بار هر دفعه به میز آشپزخونه نزدیک‌تر می‌شد. ...چند تا کامیون اسباب‌بازی هم اونجا بود

رو فرش اتاق نشیمن نشستم و شروع کردم با یکی‌شون بازی کردن

اولش جوزف محل نداشت، ولی بعدش اومد و با احتیاط کامیونو ازم گرفت

گفتم: "بخشید جوزف. باید اجازه می‌گرفتم ازت که با کامیونت بازی کنم." اون چند قدم دورتر نشست و الکی وانمود کرد داره با کامیون بازی می‌کنه. بعد من بلند شدم و گفتم: "باید برم به کاری رو انجام بدم، ولی برمی‌گردم" و دوباره رفتم

بعد از حدود ده دقیقه برگشتم، این بار با مداد رنگی و کاغذ. نشستم پشت میز آشپزخونه و آرام شروع کردم به رنگ کردن. مادر جوزف هم پیشم نشسته بود و قهوه می‌خورد. جوزف کنجکاو شد و اومد تماشا کنه. بهش نگاه نکردم ولی آرام دستمو با به مداد رنگی و به تیکه کاغذ دراز کردم سمتش. نگرفت

دوباره رو فرش اتاق نشیمن نشستم و مداد رنگی‌ها و کاغذ رو برداشتم. جوزف کامیونشو آورد و دراز کرد سمتم. من گرفتمش و بهش یکم کاغذ و مداد رنگی دادم. کنارم رو شکمش دراز کشید و حدود پنج دقیقه ساکت رنگ کردیم. بعد من بلند شدم، و اون مستقیم بهم نگاه کرد، انگار "می‌پرسید کجا دارم می‌رم. گفتم: "برمی‌گردم. می‌تونی از این رنگ‌ها برام مراقبت کنی؟"

گفت: "آره." اولین کلمه‌ش بود

این قضیه حدود سه بار دیگه هم تکرار شد. به جایی جوزف گفت: "این بهترین اسباب‌بازی‌هامن." دستمو گرفت و منو برد تو اتاق خوابش. کل مجموعه‌شو نشون داد. داشت با جملات کامل حرف می‌زد، عادی، راحت. تونسته بودم با بازی، رنگ کردن تکراری و منظم، تایید رابطه‌ای از طرف مامانش، راه رفتن و حرف زدن، آرومش کنم. و با این رفت و برگشت‌ها، سیستم تشخیص چهره‌ی مغزش منو به عنوان به آدم آشنا دسته‌بندی کرد. به دوجین "قسمت" تعامل داشتیم؛ این سیستم‌ها واقعا متوجه نشدن که همه‌ی اینا بخشی از به ملاقات چهار ساعته‌ست

من و جوزف به هم وصل شده بودیم. من به عنوان به آدم امن و آشنا درک می‌شدم. شبکه‌های

کورتیکال و حافظه‌ی روایی‌ش در دسترس بودن. می‌تونست درباره‌ی دزدیده شدن خواهرش حرف بزنه بدون اینکه از هم بیاشه؟

"بهبش کنترل دادم. گفتم: "یادته درباره‌ی حرف زدن درباره‌ی خواهرت چی گفتم؟

.جوزف گفت: "آره." سرشو تکون داد و بازی رو متوقف کرد

"گفتم: "اگه نمی‌خوای مجبور نیستی درباره‌ی این موضوع حرف بزنی

.جوزف گفت: "باشه"، ولی دوباره شروع به بازی نکرد

پرسیدم یادش میاد قیافه اون مرد چطوری بود؟ به چند تا چیز گفتم. من جزئیات بیشتری می‌خواستم - موهای بلند بود، کوتاه بود، سیل داشت، چی پوشیده بود، لاغر بود، چاق بود؟ به روزنامه قدیمی برداشتم که عکس مردهای توش رو نشونش بدم، خبر نداشتم که تو اون روزنامه عکس‌های مربوط به دزدیده شدن خواهرش هست

"به دفعه چشمش به یه عکس خورد. گفتم: "این سیسیه. اون مرده

هی عکس تبلیغاتی مختلف رو نشونش می‌دادم - "موهای این شکلی بود؟" - سعی می‌کردم جزئیات بیشتری ازش بکشم بیرون. بعد صفحه رو برگردوندم و یهو حالت جوزف عوض شد

یه عکس از یه مظنون رو که دید، یه کم اومد جلو. گفتم: "همینه. همون آدم بده است. عینک داره."

وقتی عکس‌های دیگه از مردایی که قیافه‌هاشون شبیه بود رو نشونش دادم، جوزف تقریباً بهشون محل نداشت. ولی بعدش، توی یه لیست مجازی از مردهایی که همه شون قیافه‌های شبیه به هم داشتن، سریعاً همون مظنون رو تشخیص داد

"آخر مصاحبه گفتم: "جوزف، یادت میاد اون مرد خواهرت رو کجا برد؟

"آره."

"می‌تونی منو ببری اونجا؟"

همینطور که توی محله‌شون راه می‌رفتم، جوزف برام تعریف کرد چی شده بود. خواهرش داشته توپش رو می‌زده که افتاد توی یه جوی خیلی عمیق کنار خیابون. وقتی رفته بود توپ رو برداره، یه کامیون قرمز اومد، یه مرد ازش پیاده شد، خواهرش رو برد توی کامیون. مرده جوزف رو ندیده بود

همینطور که داشت اون اتفاق رو دوباره حس می‌کرد، جوزف خیلی ناراحت شد. دیگه طاقت نداشت. وایستادیم، ولی تشخیص و توصیف اون آدم ربایی، مستقیم منجر به پیدا شدن مدارکی شد که توی محکوم شدن قاتل خواهرش خیلی مهم بودن

اپرا: تو به مغزش رسیدی

دکتر پری: آره. داستان جوزف یه مثال خوب از اینکه چطوری باید با کسی ارتباط برقرار کرد. برای اینکه بتونیم منطقی و درست با هر کسی حرف بزنیم، اول باید مطمئن بشیم که آرومه، مطمئن بشیم که با ما احساس نزدیکی می‌کنه، و بعدش سعی کنیم باهاش منطقی صحبت کنیم. بیست سال پیش، من یه چیزایی در این مورد می‌دونستم - و در مورد تاثیری که استرس و آسیب روحی می‌دارن

اینا یه جورایی رو مخ آدم بودن، اینکه چجوری با جوزف حرف بزنیم که کلاً قاطی نکنه. ولی وقتی از خونشون رفتم بیرون، یه خانواده داغون شده رو ترک کردم. درد از دست دادن یه دختر، مثل یه زخم باز واسه مادرش مونده بود. جوزف هم همیشه یه خواهر بزرگتر کم داشت. هر سال تولد سیسی یه جور عذابه؛ سر میز غذا تو جشنا یه جای خالی همیشه هست. روز مادر هم براشون پر از درد و شیرینی تلخه

اون موقع هنوز اونقدری درباره درمان و خوب شدن نمی‌دونستیم. با اینکه با صدها خانواده کار کرده بودیم و من میتونستم یه عالمه دلیل بیارم که چی باعث درد، خستگی، افسردگی، اضطراب، یادآوری خاطرات بد و حتی مشکلات جسمی‌شون شده، ولی راستش نمی‌دونستم چطوری حالشونو بهتر کنم. ولی به گوش دادن و یاد گرفتن ادامه دادیم

بین، من بیشتر عمرم رو گذاشتم تا بفهمم استرس و ضربه‌های روحی چطوری آدم رو عوض می‌کنن. ولی اوایل کارم، فقط چسبیده بودم به اتفاقای خیلی وحشتناک و تکون‌دهنده. صدها، نه، هزاران بچه، جوون و بزرگسال اومدن و داستان زندگیشون رو برام تعریف کردن. منم گوش می‌دادم و فکر می‌کردم این چیزایی که می‌شنوم چطوری با تحقیقات علمی خیلی زیادی که درباره استرس روی حیونا انجام شده جور درمیاد. خیلی وقتا فکر می‌کردم، "آهان! فهمیدم. قضیه ضربه روحی اینجوری کار می‌کنه. اینجوری مغز و رفتار رو تحت تاثیر قرار می‌ده." ولی اشتباه می‌کردم. داشتم چیزای مهمی یاد می‌گرفتم، ولی کامل نمی‌فهمیدم

بعدش کم‌کم عمیق‌تر فکر کردم درباره اینکه چطوری میشه بعد از یه ضربه روحی خوب شد. قبلا فکر می‌کردم هرچی اتفاقای بدتری برای یه نفر افتاده باشه، خوب شدنش سخت‌تره. ولی یه تیکه‌هایی از پازل رو نمی‌دیدم

حدود سی سال پیش این موضوع برام روشن شد، وقتی داشتم سعی می‌کردم دو تا پسر دوازده ساله رو که توی یه مرکز نگهداری زندگی می‌کردن، بفهمم. هر دوشون رو فرستاده بودن اونجا چون تو یه سری خونه‌های سرپرستی و مدرسه‌های دیگه "غیر قابل کنترل" شده بودن. هر دوشون کلاس ششم بودن، ولی تو مدرسه مشکل داشتن و در حد کلاس چهارم می‌تونستن بخونن. وقتی پرونده‌هاشون رو بررسی کردم، دیدم هر دوشون یه سری برچسب‌های روانپزشکی یکسان خورده بودن: بیش‌فعالی، افسردگی حاد، اختلال انفجاری متناوب و اختلال سلوک. هر دوشون هم کلی دارو مصرف می‌کردن، که دکترها برای کم کردن رفتارهای مخربشون تجویز کرده بودن. و تقریباً یه سالی بود که تو اون مرکز نگهداری زندگی می‌کردن

ولی وقتی باهاشون روبرو شدم، یه "حس" متفاوتی داشتم وقتی پیش هر کدومشون نشسته بودم. هر دوشون یه فضایی تو اتاق ایجاد می‌کردن، ولی هر کدوم یه جور حال و هوای کاملاً

متفاوتی درست می‌کردن. "توماس" مورد آزار فیزیکی به پدر عصبی و خشمگین قرار گرفته بود. تو شش سالگی از خونه‌شون جدایش کرده بودن. دوازده تا خونه سرپرستی رفته بود، و سه بار هم بستری شده بود تو بیمارستان که آخرش سر از این مرکز نگهداری درآورد. به سالی که تو این مرکز بود، طولانی‌ترین مدتی بود که تو کل زندگیش به جا مونده بود. هنوزم بعضی وقتا مامانش و گاهی هم باباش بهش سر می‌زدن. با وجود این گذشته، با بقیه ارتباط برقرار می‌کرد، لبخند می‌زد و سعی می‌کرد بهم کمک کنه که بشناسمش. ولی خیلی راحت میشد دید که چقدر گوش به زنگه، بی‌قراره و یهو حالش عوض میشه. وقتی برای اولین بار همدیگه رو دیدیم، ضربان قلبش تو حالت عادی ۱۲۸ تا بود. بی‌توجهی، لجبازی، سرکشی و رفتارهای پرخاشگرانه‌ش...همه‌ش نشونه‌های به

واکنش برانگیختگی جیمز زیادی فعال و بیش از حد عکس‌العملی بود (تو شکلا ببینید). دائم تو جداگانه داره؛ اون به DSM حالت ترس بود. به نظر من فایده‌ای نداشت فکر کنم چهارتا اختلال PTSD اختلال داشت - به نوع دوران کودکی

جیمز به حس کاملاً متفاوت داشت - در واقع اصلاً حسی نداشت. انگار داشتم با به روح می‌نشستم، انگار خالی بود. وقتی پیشش بودم، احساس تنهایی می‌کردم. تو پرونده‌هاش هیچ‌کدوم از اتفاقات تروماتیک "معمولی" که تو بچه‌های پرورشگاهی رایج نبود. مادرش که احتمالاً افسردگی داشت، وقتی جیمز سه ماهه بود با به دوست پسر غیب شد. بعد از اینکه شش هفته تو "مراقبتگاه" بود، مادر بزرگش (مادری)، که تنها زندگی می‌کرد، قبول کرد ارزش مراقبت کنه. انگار از اینکه مجبور بود جیمز رو بزرگ کنه خوشحال نبود. تصویری که از بررسی پرونده‌های قدیمی به دست اومد، به مراقب دلسرد و تلخ بود. اما تمام تلاشش رو کرد. هیچ سابقه‌ای از سوء استفاده فیزیکی، سوء استفاده جنسی، قرار گرفتن در معرض مواد مخدر یا سایر انواع آسیب‌ها وجود نداشت. تو چند تا پرونده فقط به سبک فرزندپروری بی‌تفاوت، "خسته"، غیرتعاملی و تعاملات کلامی یا فیزیکی خیلی کم ثبت شده بود. تو مراقبت مادر بزرگش، جیمز شروع کرد به بی‌توجهی و نافرمانی. انگار جایزه کار نمی‌کرد و عواقب هم براش مهم نبود. چیزی به ظاهر بی‌اهمیت از بقیه برمی‌داشت - به مداد، به دستبند، به اسباب بازی کوچیک. وقتی در مورد این دزدی‌ها باهاش روبرو می‌شدن، انکار می‌کرد، حتی وقتی مدرک واضحی وجود داشت. چند بار تهدید کرده بود که به دانش‌آموزای دیگه چاقو می‌زنه و توصیف شده بود که پرخاشگری انفجاری داره، اما با بررسی دقیق‌تر، هیچ‌وقت کسی رو نزده، هل نداده یا به کسی حمله نکرده بود. فقط تهدید می‌کرد

تو هشت سالگی، مادر بزرگ جیمز دیگه کم آورد و کلاً بیخیال شد. اون رو "به سیستم" سپرد، چون "دروغ می‌گفت، دزدی می‌کرد، نمک‌شناس بود" و ارزش می‌ترسید. جیمز تهدید کرده بود که به به خونه‌ی foster وقتی خوابه می‌کشتش. وارد سیستم حمایت از کودکان شد و از به خونه‌ی دیگه رفت تا اینکه سر از این مرکز مسکونی درآورد. بی‌توجهی‌ای که منجر به تشخیص foster شد، از اون نوع هوشیار و حواس پرت، مثل توماس نبود. جیمز بی‌توجه بود، چون ADHD بی‌علاقه بود و خیال‌پردازی می‌کرد. بر خلاف ضربان قلب استراحت ۱۲۸ توماس، ضربان قلب جیمز ۶۰ بود

با اینکه توماس و جیمز هر دو برجسب تشخیصی یکسانی داشتند، اصلاً شبیه هم نبودن. من کم کم به جیمز تو بچگیش فکر می‌کردم. به مادر جوون و بی‌تجربه که با افسردگی دست و پنجه نرم می‌کرد و از نیازهای بی‌وقفه به بچه کلافه شده بود. شاید مادرش به سری مشکلات ارتباطی یا

وابستگی داشت. اصلا چه بلایی سر خودش اومده بود؟ آدم چیزی رو که نداره نمی‌تونه بده

تصور کن یه بچگی رو که توش مادر جیمز نیازهاش رو برطرف می‌کنه، ولی شاید نه خیلی بیشتر از اون. درست وقتی که مغزش داره ارتباط برقرار کردن رو یاد می‌گیره، کل دنیای جیمز عوض میشه و یه سری آدم جدید تو پرورشگاه ازش مراقبت می‌کنن. هر کدوم از این آدم‌ها بوی متفاوت، صدای متفاوت و مدل لمس کردن متفاوتی دارن. و بعد یهو همشون میرن. جیمز پنج ماهه، با یه مغز در حال رشد که پر از یه سری "خاطرات" گیج و درهم‌برهم راجع به ارتباط با آدم‌هاست، یاد می‌گیره که آدم‌ها ناپدید میشن. قابل اعتماد نیستن و همیشه روشون حساب کرد. نیازهاش رو برطرف نمی‌کنن، آرومش نمی‌کنن و بهش پاداش نمیدن

حالا تصور کن یه بچه گشنه، ترسیده و سرد رو و یه مراقب که گهگاهی بهش توجه می‌کنه. واکنش یه بچه به موقعیت‌های خطرناک، گریه کردنه. ولی اگه گریه کردن باعث نشه مراقبش بیاد یا اگه مراقبش عصبانی و خشمگین بشه، بچه مجبور میشه راه‌های دیگه ای برای آروم کردن خودش پیدا کنه. معمولا تو این شرایط، بچه برای اینکه از دنیای بیرونی گیج‌کننده و ترسناک دور بمونه، خودشو از اون فضا جدا می‌کنه و به دنیای درون خودش پناه می‌بره

یه جور مکانیزم دفاعی (Dissociation) وقتی با جیمز آشنا شدم، می‌دونستم که جدایی از واقعیت که حیوونا وقتی تحت یه سری فشارهای خاص قرار می‌گیرن ازش استفاده می‌کنن. مثلا وقتی خطری وجود داره که نمیشه ازش فرار کرد یا نمی‌شه کاری کرد و جنگیدن هم بی‌فایده‌ست. این جور فشارها باعث میشه حیوونا تسلیم بشن و خودشون رو به مردن بزنن. فیزیولوژی بدنشون تغییر می‌کنه. تحقیقات زیادی تو این زمینه روی حیوونا انجام شده. عجیبه که هنوز تحقیقاتی که روی جدایی از واقعیت تو انسان‌ها انجام میشه خیلی عقب‌تر از تحقیقات روی حیووناست

در هر صورت، اینجا دو تا بچه بودن که هر دو برچسب تشخیصی یکسانی داشتن، ولی رفتارهای متفاوت و واکنش‌های متفاوتی به درمان نشون می‌دادن. این تفاوت‌ها از کجا اومده بود؟ از اتفاقاتی که تو بچگی براشون افتاده بود

هرچی بیشتر با توماس وقت می‌گذروندم، بیشتر راجع به آدم‌های مهربونی که تو دنیای پرآشوبش ...بودن می‌شنیدم. مادرش، خاله‌ش و

مادر بزرگ و بقیه خیلی مهربون بودن و همش سعی می‌کردن یه جوری راضی‌شون کنن توماس برگرده خونه. ولی مامانش شوهرشو ول نمی‌کرد. و شوهرشم نمیتونست دست از مواد بکشه

فهمیدم که بابای توماس همیشه آدم بدی نبوده. به قول خانوادش، بعد از اینکه از ویتنام برگشت، رو [اختلال استرس پس از سانحه] PTSD همه چی خراب شد. اون موقع ها کسی درست حسابی نمیشناخت و خیلی از سربازای ویتنام اصلا کمک نگرفتن. باباش به خاطر الکل و مواد از کارش اخراج شد؛ و چون دیگه نمیتونست از خانوادش مراقبت کنه، اعتماد به نفسش داغون شد. یه چرخه ی شوم شروع شد؛ شرم، درد، الکل، خشم، تحقیر و از دست دادن. اینا همه باعث شد خانواده از هم بپاشه

قبل از اینکه باباش اینجوری بشه، توماس زندگی خوبی داشت و همه بهش محبت می‌کردن و حواسشون بهش بود. وقتی نوزاد بود، باباش اصلا اذیتش نمی‌کرد. اما وقتی باباش به مشکل خورد، خانوادش، مخصوصا مامانش، خیلی اذیت شدن. بابای توماس وقتی توماس میخواست از

مامانش محافظت کنه، شروع کرد به کتک زدنش. بعد دیگه کلا توماس شد سپر بلای خشم باباش. اما با اینکه مامانش و بقیه نتونستن کامل ارزش محافظت کنن، هر کاری از دستشون برمیومد انجام دادن. همین حمایت ها و شروع خوب زندگیش خیلی تاثیر داشت. با اینکه توماس استرس زیادی رو تحمل کرده بود، ولی در نهایت تونست یه جورایی از نظر عاطفی و ارتباطی سالم بمونه.

توماس با درمان بهتر شد. چون بلد بود چطور با بقیه ارتباط برقرار کنه، خیلی خوب تونست با درمان هایی که روی رابطه تمرکز داشتن کنار بیاد. طرف یه سال خیلی آروم تر شد. راحت تر میتونست تمرکز کنه و یاد بگیره. مشکلات رفتارش خیلی کمتر شد و یه سال جهشی خوند. کم کم داشت خوب میشد.

جیمز اما به اون سرعت خوب نشد. اتفاقا بدتر هم شد. رفتارهای وحشیانش ادامه داشت و زرنگ تر شده بود و دیگه گیر نمی افتاد. هر کاری کردن که رفتارش رو درست کنن یا بهش یاد بدن چطوری با بقیه ارتباط برقرار کنه فایده نداشت. انگار با اینکه کمکش میکردن، ولی اصلا ابزار لازم برای موفق شدن رو نداشت.

همونطور که بعدا بیشتر در موردش حرف میزنیم، ارتباط با بقیه کلید خوب شدنه. اما برای جیمز، هر ارتباطی با بقیه فقط باعث میشد بیشتر عقب بکشه. از نظر اون، "بقیه" آدمای امنی نبودن. تو دنیای اون، آدمای بهت آسیب میزنن یا ترک می کنن. نمیشه به بقیه اعتماد کرد. چیزی که من یاد گرفتم این بود که یه جنبه ی مهم از "چه بلایی سرت اومده؟" اینه که "چه اتفاقی... برات نیفتاده؟" چه توجهی

نوازش، دلداری دادن، یعنی همون عشق و محبتی که دریغ شده ازت، مگه نه؟ فهمیدم بی توجهی و کم محلی هم اندازه یه ضربه روحی می تونه آدم رو نابود کنه
دکتر پری —

اپرا: وقتی میگی غفلت، منظورت دقیقا چیه؟ مگه غفلت خودش یه جور ضربه روحی نیست؟

دکتر پری: من فکر می کنم که بیشتر وقتا غفلت و ضربه روحی با هم اتفاق می افتن. ولی از نظر زیستی تجربه های خیلی متفاوتی ایجاد می کنن و می تونن اثرات خیلی مختلفی روی مغز و رشد بچه بذارن. بعضیا از اصطلاح "ضربه روحی پیچیده" استفاده می کنن تا غفلت و بد رفتاری رشدی رو توصیف کنن، اما به نظر من این اصطلاح خیلی چیزا رو با هم قاطی می کنه و همه رو می ذاره. تو یه جعبه

اپرا: خب بهم کمک کن غفلت رو بفهمم

دکتر پری: باشه، بیا به یه بچه در حال رشد فکر کنیم. برای اینکه پتانسیل ژنتیکی اون بچه به طور کامل بروز کنه، یه سری تجربه های ضروری لازم داره

اگه این تجربه ها وجود نداشته باشن، یا زمان بندی، الگو یا ماهیتشون غیرعادی باشه، توانایی های کلیدی رشد نمی کنن. غفلت بیشتر از همه تو اوایل زندگی مخریبه، وقتی که مغز داره خیلی سریع رشد می کنه؛ غفلت زود هنگام مانع از این می شه که بچه تحریک لازم برای رشد طبیعی رو

دریافت کنه

احتمالا در مورد "بچه‌های یتیم رومانیایی" شنیدی. احتمالا بیشتر از پانصد هزار بچه، بخشی از اوایل زندگیشون رو تو یتیم‌خونه‌های دولتی دوران حکومت چائوشسکو تو رومانی گذروندن؛ تو سال 1989، وقتی که کمونیسم تو اون کشور تموم شد، مردم و رسانه‌ها شرایط وحشتناکی که این بچه‌ها توش بودن رو دیدن. خیلی وقتا چهل تا شصت تا نوزاد یا کودک نوبا تو یه اتاق بزرگ بودن، هر کدوم تو تخت خودشون، تمام روز، و فقط یه یا دو تا پرستار تو یه شیفت دوازده ساعته بینشون می‌چرخیدن. این بچه‌ها از محرومیت، سوء تغذیه، سوء استفاده و چیزهای دیگه رنج می‌بردن. حتی بعد از اینکه از این یتیم‌خونه‌ها برده شدن، با یه سری کمبودها بزرگ شدن. بعضیاشون آی‌کیوی پایینی داشتن، بعضیا نمی‌تونستن راه برن، بیشترشون مشکلات اساسی تو شکل دادن و حفظ روابط داشتن. من با خیلی از بچه‌هایی که از این یتیم‌خونه‌ها آورده شده بودن کار کردم. در کل، هر چی بچه مدت بیشتری اونجا بود، محرومیت طولانی‌تر بود، مشکلات جدی‌تر می‌شد. جالبه که تو بعضی از یتیم‌خونه‌های خیلی شلوغ، بچه‌هایی که مجبور بودن تخت‌هاشون رو با هم شریک بشن در نهایت وضعیت بهتری داشتن

بچه‌های یتیم رومانیایی الان بزرگ شدن؛ برای بیشترشون، مشکلات هنوزم هست. به عنوان یه گروه، احتمال اینکه بیکار باشن، خیلی بیشتره

مشکلات روحی و جسمی پیدا می‌کنن و توی روابطشون هم مشکل دارن

موارد مشابهی هم تو آمریکا اتفاق افتاده و تیم ما با خیلی از بچه‌ها و جوانایی کار کرده که تو شرایط خیلی بدی بزرگ شدن و بهشون اصلا توجه نشده. این بچه‌ها اجتماعی بار نمیان. دستشویی رفتن بلد نیستن، نمیتونن با قاشق و چنگال غذا بخورن، خیلی کم حرف میزنن. تو بدترین حالت، انگار "وحشی" هستن؛ بهشون میگن "فرل" (وحشی)

تو برنامه اپرا وینفری، شما خودتون داستان یکی از این بچه‌ها رو تعریف کردین، "دنی، دختر پشت پنجره". اون تا شش سالگی تو یه اتاق زندانی شده بود و خیلی بهش بی توجهی شده بود، که عواقب خیلی بدی داشت. خوشبختانه، نجاتش دادن و یه خانواده دیگه اونو به فرزند قبول کردن. روند بهبودش خیلی کند بوده، ولی پیوسته بهتر شده

اپرا: وقتی رفت یه خونه که بهش محبت میکردن، شروع کرد به بهتر شدن. ولی هنوزم تو ارتباط برقرار کردن و تعاملات اجتماعی مشکل داشت

دکتر پری: هنوزم مشکل داره. خیلی چیزای مهم تو مغز یه بچه تو شش سال اول زندگیش شکل میگیره. و اگه یه سری از ارتباطات عصبی کلیدی، "تجربه‌های" درست رو تو زمان مناسب دریافت نکنن، یه سری از توانایی‌های ضروری به طور طبیعی رشد نمیکنن. هنوز خیلی چیزا هست که باید در موردش یاد بگیریم، و میدونیم که عوامل رشدی دیگه ای هم ممکنه دخیل باشن، مثل آسیب‌های داخل رحم یا آسیب‌های زمان تولد، تو موارد خیلی حاد مثل دنی. ولی همونطور که تو یتیم‌خونه‌های رومانی دیدیم، هر چقدر بیشتر تو یه محیط محروم بزرگ بشی، سخت‌تره که بتونی جبران کنی

اپرا: ولی این مثلا، مثل دنی، خیلی کم پیش میاد. شش سال خیلی طولانیه. اگه فقط یه سال باشه چی؟ اگه فقط وقتی یه پرستار بچه خاص میاد باشه چی؟ اگه یه نوجوون رو تنبیه کنی و

مجبور بشه به ماه تو اتاقش بمونه چی؟ اونم میشه بی توجهی؟

دکتر پری: تنبیه کردن به نوجوون بی توجهی نیست، چون سیستم های اصلی تو مغزش دیگه رشد کردن. نمیگم به نوجوون پونزده ساله رو به ماه بفرستین تو اتاقش، ولی این با به ماه محرومیت تو اوایل کودکی فرق داره.

ولی خب، چیزایی که گفتی خیلی مهمن. درست مثل بحث ضربه های روحی، چند تا سوال اساسی هست که کمک می کنه بفهمیم به موقعیت، به جورایی کوتاهی و بی توجهی به بچه س یا نه. و اگه هست، چقدر روش تاثیر می ذاره. مثلاً

این بی توجهی تو کدوم مرحله از رشد بچه اتفاق افتاده؟ *

چه مدلی بوده؟ *

شدتش چقدر بوده؟ چقدر از نیازهاش دریغ شده؟ *

چقدر طول کشیده؟ *

و از اونجایی که بی توجهی کامل و مطلق خیلی کم پیش میاد، وقتی این بی توجهی اتفاق افتاده، چه چیزهایی بوده که یکم اوضاع رو بهتر کنه؟

معمول ترین نوع بی توجهی، به جور مراقبت تیکه پاره و بی حساب کتابه. به روزایی که بچه گریه می کنه، بزرگترا میان بهش غذا می دن و نوازشش می کنن. به روزایی هم هیچکی نمیاد. به روزایی هم یکی میاد سرش داد می زنه، تکونش می ده یا اذیتش می کنه. این دنیای گیج کننده و بهم ریخته، خیلی حال بچه رو بد می کنه. بچه به اندازه کافی "ساختار" نداره که به سری سیگنال های درست و حسابی و منظم به قسمت های در حال رشد مغزش بفرسته. دنیای بچه غیرقابل پیش بینی و نتیجه ش می شه به جور بی توجهی "هرج و مرجی". سیستم های اصلی بدنش، تیکه پاره و نامنظم رشد می کنن و باعث مشکلات عملکردی می شن

به جور دیگه بی توجهی هم هست به اسم بی توجهی "تکه ای". اینجوریه که خیلی از جنبه های رشد بچه طبیعی و به سری سیستم های اصلی بدنش، تجربه های به موقع و درست رو دریافت می کنن. اما یکی دوتا از سیستم ها این تجربه ها رو ندارن. این باعث می شه که به بخش مهم از رشد سالم بچه، اصلاً شکل نگیره. بذار به مثال برات بزنم

به بار با پنج تا خواهر و برادر کار می کردم که سنشون یازده، هشت، شش، چهار و دو سال بود. همه شون خیلی دوست داشتنی بودن. مادرشون به تنهایی بزرگشون می کرد. دو تا مدرک دکترا داشت و بچه هاشو خیلی دوست داشت. مشکل این بود که به توهم ثابت داشت و به ترس خیلی شدید که اگه بچه ها از جلوی چشمش دور بشن، به بلایی سرشون میاد. واسه همین شروع کرد همه ی بچه ها رو تو به اتاق با خودش نگه داشتن، همه شونو، همه ی روز و همه ی شب. کم کم شروع کرد بهشون تو خونه درس دادن و اصرار داشت که بچه ها تو صندلی ماشین، روی میل بشینن. کارش به جایی رسید که اونارو به زور تو صندلی ماشین نگه می داشت. نمی داشت چهار دست و پا راه برن یا راه برن

با این حال، با بچه هاش گرم بود و خیلی به رشد ذهنی شون اهمیت می داد. همه ی بچه ها دو پایه تحصیلی یا بیشتر از سنشون جلوتر بودن. خوب حرف می زدن و با همدیگه تعامل اجتماعی داشتن. اما حتی بچه ی بزرگتر هم به زور می تونست وایسه. به جور محرومیت "تکه ای" از

فعالیت‌های حرکتی داشتن. نتیجه‌ش به خانواده بچه بود که مشکلات حرکتی خیلی جدی داشتن.

پاها درست رشد نکردن و از نظر حرکتی هم مشکل دارن. این به نمونه خیلی حاده از بی‌توجهی. اما خیلی مثال‌های دیگه هم هست که توش به به جنبه مهم از رشد بچه، مثل رشد عاطفی، کم‌توجهی میشه یا اصلاً محرک کافی بهش نمیرسه

اپرا: **بچه‌ها رو میشه به شکلی مختلفی نادیده گرفت. دیدم بچه‌هایی رو که تو خونه بودن** ولی دیده نمیشدن و انگار روح بودن، مثل جیمز

دکتر پری: **آره دقیقاً. من با چندتا بچه پولدار کار کردم که از نظر عاطفی نادیده گرفته شده** بودن. پدر مادرشون تربیت بچه رو "برون‌سپاری" کرده بودن، ولی به جوری که از نظر رشدی درست نبود. اهمیت ثبات تو روابط رو تو سن پایین نفهمیده بودن، واسه همین نوزادشون رو شیفت‌های مختلف پرستار بچه نگه می‌داشتن

اپرا: **منظورت چیه؟ خیلی جاها میگن مهم نیست کی یا چند نفر از بچه مراقبت میکنن، مهم** اینه که بهش محبت و توجه بشه. این اشتباهه؟

دکتر پری: **سوال خیلی خوبیه. در حالت کلی، هرچی آدمای مهربون و توجه‌کننده تو زندگی** آدم بیشتر باشن بهتره. اما اگه بحث‌های قبلیمون درباره مغز در حال رشد و اینکه چطور دنیارو میبینیم رو یادت باشه، یادت میاد که مغز تو سن پایین به تجربه‌های ثابت و منظم نیاز داره تا به سری سیستم‌های کلیدی رو درست کنه. بذار با مثال رشد زبانی منظورمو بگم

فرض کن شش هفته فقط با به نوزاد انگلیسی حرف بزنی، بعد بگی "انگلیسی بسه، از این به بعد چینی حرف میزنیم." پنج ماه بعدی بچه فقط چینی بشنوه، بعد دوباره بگی "چینی هم تموم شد، حالا فرانسه حرف میزنیم." و زبانی که با بچه حرف زده میشه، ده بار دیگه هم عوض بشه تا سه سالش بشه. این بچه بیچاره اصلاً نمیتونه حرف بزنه. با اینکه همه‌ی این زبونا خوبن و همه زبونا قسمتی از مغز که مربوط به حرف زدن رو "فعال" میکنن، اما هیچکدوم به اندازه کافی تکرار نشدن که مغز بچه بتونه درست زبون یاد بگیره و کامل حرف بزنه

اگه به بچه هر روز صدای پانزده تا زبون مختلف رو بشنوه هم، زبون باز کردنش به مشکل می‌خوره. مغز کوچولوش فرصت و تکرار کافی با هیچ زبونی رو نداره تا بتونه ازشون سر در بپاره. در نتیجه، زبون باز کردنش عقب می‌افته و ممکنه به جورایی غیرطبیعی بشه

تو روابط هم دقیقاً همینیه. اگه شش هفته با به نفر آشنا بشی، بعد اون غیب بشه و به آدم جدید شروع کنه به مراقبت ازت، و بعد اونم بره و همین‌طور ادامه پیدا کنه، مغز نوزاد اون‌قدر با به آدم خاص تکرار نداشته که بتونه اون ساختار رو بسازه که بهت اجازه بده به عصب‌شناسی رابطه‌ای سالم داشته باشی

نکته‌ی کلیدی برای داشتن رابطه‌های سالم زیاد تو زندگی اینه که تو سال اول زندگی فقط چندتا رابطه‌ی امن، باثبات و پر از محبت داشته باشی. این بهت اجازه می‌ده تکرار کافی داشته باشی تا پایه‌شو بسازی—اون ساختار اصلی رابطه‌ای—که بهت اجازه می‌ده رابطه‌های سالم‌تری داشته باشی. باز هم، به زبون فکر کن: وقتی یک یا دو تا زبون اصلی رو یاد گرفتی، می‌تونی

زبون‌های دیگه‌ای هم یاد بگیری. اما وقتی به نوزاد، نوپا یا بچه تو خونه‌ای بزرگ می‌شه که "محبت" به بیرون واگذار شده، نتیجه‌ش می‌تونه به جور غفلت تکه‌تکه باشه، جایی که توانایی‌های کلیدی رابطه‌ای رشد نمی‌کنه یا متوقف می‌شه

اپرا: و فکر می‌کنم هرچی بیشتر به تکنولوژی تو جنبه‌های مختلف زندگی مون وابسته می‌شیم، یکی از جنبه‌های بزرگش مراقبت از بچه‌ها مونه. بیشتر و بیشتر می‌بینم که پدر و مادرها مراقبت از بچه‌ها رو به گوشی یا تبلت واگذار می‌کنن. یا بچه‌ها رو به حال خودشون رها می‌کنن، در حالی که پدر و مادرها سرشون تو گوشی‌هاشونه. به بار تو شیکاگو پشت به درشکه اسبی گیر افتادم. بچه‌ها از درشکه بیرون رو نگاه می‌کردن. مادرشون هم سرش تو گوشی بود و داشت چت می‌کرد. کل مسیر همین‌طوری بود. به بارم با بچه‌ها ارتباط برقرار نکرد یا حتی بهشون نگاه نکرد. و من همش فکر می‌کردم، وقتی رسیدن، به عکس می‌ذاره و می‌گه، ببین، چقدر عالی بود، درشکه سواری کردیم. اینو خیلی می‌بینم: پدر و مادرهایی که با بچه‌هاشون هستن، ولی واقعا باهاشون نیستن

دکتر پری: به نظرم این به مشکل خیلی بزرگه تو این جامعه‌ای که حواس‌پرتیه. ما اصلا خوب بلد نیستیم واقعا حضور داشته باشیم

اپرا: حتی به بچه هم می‌فهمه کی واقعا پیشش می‌ره. می‌فهمه هیجان‌زده‌ای یا خوشحالی. حسش می‌کنه. می‌فهمه امنیت داره یا نه. ارتباط چشمی می‌خواد

دکتر پری: می‌خواد کاملا درگیرش باشی. می‌خواد حضور داشته باشی. ناتوانی تو حضور واقعی، تاثیر خیلی بدی روی رشد سالم داره. همون‌طور که قبلا هم گفتیم، مغز بچه داره سعی می‌کنه دنیا رو بفهمه، و چون ما موجودات اجتماعی هستیم، به بخش مهمش اینه که حس تعلق خاطر پیدا کنه: "من مهمم، من عضوی از این قبیله‌ام". این از گرفتن پیام‌های مشخص "تو مهمی" از بقیه میاد، مخصوصا از خانواده‌ت. و این نیازمند اینه که به اون نوزاد، نوپا یا بچه توجه کنی. نه توجه نصفه نیمه، بلکه توجهی که کاملا درگیرش باشی. "دارم بهت نگاه می‌کنم. دارم گوش میدم. من همینجام پیش تو"

همه ما این تجربه رو داشتیم که با یکی حرف بزیم و وقتی حواسش پرت میشه و گوشیشو چک میکنه، حس کنیم نادیده گرفته شدیم. و با اینکه ما آدم بزرگیم و مغزمون رشد کرده و میدونیم دنیا چجوری کار میکنه، باز حس بی‌احترامی بهمون دست میده. ناراحت میشیم

اپرا: حس میکنیم، اونقدر مهم نبودم که حواستو نگه دارم

دکتر پری: دقیقا. من اونقدر مهم نیستم. گرفتن این پیام از به نفر وقتی آدم بزرگی هستی به اندازه کافی بده، حالا فکر کن به بچه وقتی داره "جهان‌بینی‌شو" میسازه، این پیام رو دائم دریافت کنه: من مهم نیستم. توانایی بچه برای همدلی و محبت کردن، ظرفیتش برای عشق ورزیدن، بستگی به نوع، کیفیت و تعداد تعاملات عاشقانه‌ای داره که تو اوایل زندگیش تجربه میکنه. به تعامل بی‌اعتنا و بی‌توجه، داره پایه و اساس به آدم دوست‌داشتنی رو نمیسازه. برعکس، داره پایه و اساس به آدم تشنه محبت و نیازمند رو میسازه که همیشه دنبال حس تعلق خاطر و توانایی عصب‌شناختی اینو نداره که واقعا چیزی رو که نیاز داره پیدا کنه. مراقبت بی‌اعتنا میتونه منجر به به تشنگی سیری‌ناپذیر برای عشق بشه. اگه بهت عشق نورزیدن، نمیتونی عشق بورزی

اپرا: از دید علمی، وقتی به مامان یا بابا سرش تو گوشیه و بچه‌ش داره سعی می‌کنه باهاش به لحظه رو با هم شریک شه، دقیقا چه اتفاقی داره میفته؟

دکتر پری: به آزمایش خیلی معروف تو روانشناسی کودک هست که به دوست و همکارم به اسم دکتر اد ترونیگ درستش کرده، اسمش "پارادایم صورت بی‌احساس"ه، که میتونه بهمون سرنخ بده. خلاصه ش اینکه که به یه پدر یا مادر میگن وقتی با بچه‌شون هستن هیچ واکنشی نشون ندن. ازشون می‌خوان که بی‌تفاوت باشن، منفعل باشن و با بچه سرد برخورد کنن. بچه فوراً سعی می‌کنه توجه پدر مادرشو جلب کنه و اگه نتونه، چند ثانیه بعدش خیلی ناراحت میشه

اپرا: شروع می‌کنن به گریه کردن؟

دکتر پری: خیلی وقتاً آره. "پارادایم صورت بی‌احساس" به طور واضح نشون میده که فقط چند ثانیه بعد از اینکه یه بچه حس کنه پدر یا مادرش حواسش بهش نیست و از نظر احساسی حضور نداره، شروع می‌کنه به ناراحت شدن و سعی می‌کنه دوباره توجهشون رو جلب کنه. ولی وقتی این تلاش‌ها بی‌نتیجه بمونه، بچه هم دیگه بیخیال میشه و از نظر احساسی خودشو عقب می‌کشه. تصور کنین اگه این اتفاق دائم برای یه بچه بیفته، چه تاثیری روش می‌ذاره. یه مراقب سرد، بی‌تفاوت و کسی که فقط نصفه نیمه حواسش به بچه هست، میتونه تاثیرات سمی فوری و حتی مادام‌العمر روی رشد بچه بذاره. این بچه ممکنه بزرگ شه و حس کنه به اندازه کافی خوب نیست، دوست‌داشتنی نیست. حتی اگه کلی استعداد و توانایی داشته باشه، باز هم حس می‌کنه یه چیزی کم داره و همین باعث میشه رفتارهای ناسالم مختلفی ازش سر بزنه، مثلاً به دنبال جلب توجه به روش‌های غلط، خرابکاری کردن تو کاراش یا حتی آسیب زدن به خودش

اپرا: و وقتی یه بچه کوچیک برای تنظیم احساساتش به پدر یا مادرش وابسته است و اون پدر یا مادر وقتی بچه نیاز به آرامش یا غذا داره، بی‌اعتنایی می‌کنه، حواسش نیست یا حتی حضور نداره، این داره به الگوی فعال شدن استرس غیرقابل پیش‌بینی و غیرقابل کنترل رو برای اون بچه ایجاد می‌کنه

دکتر پری: دقیقاً، و این باعث میشه واکنش استرس بچه حساس بشه (شکل ۳ رو ببینین). بذارین در این مورد صحبت کنیم؛ ما می‌دونیم بدن انسان، چه یه نوزاد باشی چه یه آدم بزرگ، یه سری ... سیستم داره که بهت کمک می‌کنه با هر چالشی

داری با یه لحظه روبرو میشی. یه چیزی که بیشتر مردم باهانش آشنایی دارن، همون واکنش "جنگ یا گریز"ه که قبلاً در موردش حرف زدیم

اپرا: **خب، من دارم به این نمودار نگاه می‌کنم - آرامش، هوشیاری، هشدار، ترس، وحشت. **
برام توضیحش بده

دکتر پری: **وقتی استرس داریم، یه واکنش مرحله‌بندی شده داریم، به تدریج سیستم‌های مغز** و بدن فعال میشن تا بهمون کمک کنن. وقتی هیچ استرسی نداریم، آرومی؛ میتونی به گذشته و آینده فکر کنی. اما به محض اینکه با یه چالش روبرو میشی - مثلاً یه ارائه در محل کار - وارد حالت هوشیاری میشی. جمعیت رو اسکن می‌کنی، چهره‌ها رو بررسی می‌کنی موقع ارائه، سعی می‌کنی بفهمی که حرفت رو دارن متوجه میشن یا نه. میفهمن چی می‌گم؟ از ارائه من خوششون میاد؟ حوصله‌شون سر رفته؟ و بعداً تو طول روز، یه تصادف کوچیک می‌کنی، و برای یه لحظه وارد حالت هشدار میشی؛ یه جورایی یخ می‌زنی، نمی‌دونی چیکار کنی. ... باید به بیمه زنگ بزنم؟ باید به پلیس گزارش بدم؟ باید اطلاعاتش رو بگیرم؟ موقتاً مغزت قفل می‌کنه - که یهو، راننده دیگه از ماشینش میپره بیرون و شروع میکنه به داد و بیداد و تهدیدت با اسلحه. حالا وارد

حالت ترس کامل میشی.

و اینجاست که یکی دیگه از بخش‌های اصلی توانایی‌های واکنش به استرس وارد عمل میشه: جدایی از واقعیت. مغزت به طور مداوم داره وضعیت رو زیر نظر میگیره و دائماً گزینه‌ها رو ارزیابی می‌کنه؛ می‌تونم از اینجا فرار کنم؟ می‌تونم این دعوا رو ببرم؟ مغزت می‌گه نمی‌تونی با کسی که اسلحه داره بجنگی، بنابراین سعی می‌کنی از درگیری بیشتر اجتناب کنی و کلی معذرت خواهی می‌کنی. یه حس داری که انگار داری این اتفاق رو تو فیلم می‌بینی. اونقدر مطیع خواسته‌هاش هستی که همونجا پول رو بهش میدی. حس زمانت مختل میشه. تو داری از واقعیت جدا میشی. بدنت داره برای آسیب احتمالی آماده میشه؛ ضربان قلبت میاد پایین. به جای اینکه تمام خونت به عضلاتت بره تا بهت کمک کنه بجنگی یا فرار کنی، جریان خون به قسمت‌های بیرونی بدنت محدود میشه. ممکنه رنگت پره یا حتی غش کنی. بدنت داره با قطع ارتباط از تهدید دنیای بیرون و آوردنت به دنیای درونت، تو رو برای آسیب آماده می‌کنه. بدنت مواد افیونی درون‌زا ترشح می‌کنه.

اندورفین و انکفالین، مسکن‌های طبیعی بدنت هستن، و تو دقیقاً حس می‌کنی داری یه اتفاق رو تماشا می‌کنی که داره برای یکی دیگه می‌افته

اپرا: و این همون چیزیه که مردم بهش میگن "تجربه خروج از بدن" و خیلی وقتا هم اصلاً یادشون نمیاره بعدش چی شد.

دکتر پری: دقیقاً. این واکنش تجزیه‌ای زمانی استفاده میشه که یه درد و رنج اجتناب‌ناپذیر و فرارنشده وجود داشته باشه. ذهن و بدنت ازت محافظت می‌کنن. چون نمی‌تونی فرار کنی و جنگیدن هم فایده نداره، از نظر روانی به دنیای درونت فرار می‌کنی. حالا برگردیم به اون نوزادی که یه والد بی‌تفاوت داره؛ واکنش جنگ یا گریز نوزاد اینه که گریه کنه. اما اگه کسی نیاد—یا بیاد و عصبانی باشه—نوزاد بی‌دفاع برای زنده موندن از این وضعیت دردناک و فرارنشده، تجزیه میشه. همین موضوع برای بچه‌ها، نوجوونا و بزرگسالایی که با هر درد و رنج اجتناب‌ناپذیر و فرارنشده مواجه میشن هم صدق می‌کنه؛ اونا تجزیه میشن. و یه سری تغییرات نوروفیزیولوژیکی بهت کمک میکنن که این کارو بکنی، از جمله آزاد شدن مواد افیونی بدن خودت.

اپرا: واسه همینه که مردم میگن "همه چی کند شد"؟

دکتر پری: دقیقاً. وقتی توی اون حالت تجزیه‌ای هستی، حس زمان از بین میره. تجربه‌هایی که فقط چند ثانیه طول میکشن ممکنه مثل چند دقیقه به نظر برسن. دقیقه‌ها ممکنه حس کنی که صحبت کردم. یه FBI توی یه لحظه بی‌زمان گیر افتادی. مثلاً من بعد از تیراندازی‌ها، با مامورای مامور ممکنه هشت دقیقه طول بده تا یه اتفاقی رو توصیف کنه که در واقع فقط ده ثانیه طول کشیده. و دلیلش اینه که توی اون لحظه مغزش معلق میشه. از بدنش خارج میشه و داره یه چیزی رو تماشا می‌کنه که داره اتفاق می‌افته

خیلی از ما میتونیم با این حس ارتباط برقرار کنیم، اگه تا حالا غم و اندوه رو تجربه کرده باشیم، که میتونه باعث یه حس بی‌حسی بشه. بعضی وقتا به شکل ریات‌وار کارای روزمره رو انجام میدیم یا لحظاتی رو داریم که حس میکنیم توی یه فیلم هستیم

اپرا: حرفات خیلی برام جالبه، چون مثلاً همیشه برام سوال بوده که اونایی که توی هواپیماهای

11 سپتامبر بودن، چه حسی داشتن. اونا میدونستن به تروریست اونجاست و فقط چند لحظه ...فرصت دارن به خانوادشون زنگ بزنن. توی اون لحظه وحشت، حتما به حسی داشتن

اینکه میگن دچار گسستن از واقعیت شدن، به این خاطره که خیلیا با وجود اون شرایط باز می تونستن به کاری کنن، مثلاً به خانواده شون زنگ بزنن، به یادداشت بنویسن، یا بدوئن سمت کابین خلبان

دکتر پری: چیزی که شما میگین نشون میده چقدر این گسستن جزئی از واقعیت تو خیلی از شرایط کمک کننده ست. اگه به سرباز تو جنگ همینجوری الکی از خود بی خود شه و فقط بخواد فرار کنه یا بجنگه، سریع تیر میخوره. واسه اینکه بتونه از مغزش درست استفاده کنه و طبق آموزشایی که دیده رفتار کنه و زنده بمونه، باید به مقدار از واقعیت جدا شه. این واسه زنده موندن خیلی مهمه. اگه این گسستن از واقعیت نباشه، هرچی به آدم بیشتر احساس خطر کنه، بیشتر میترسه و مغزش از کار میفته. اینکه آدم بتونه به مقدار از واقعیت جدا شه، حواسشو از دنیای بیرون پرت کنه و فقط روی کارایی که آموزش دیده تمرکز کنه، کلید موفقیت تو ورزش های رقابتی یا اجراهای هنری پرفشاره. به این جور حالت های گسستگی جزئی از واقعیت میگن "غرق شدن تو کار" یا "تو فاز بودن"

اپرا: در واقع همه آدمها هر روز از این گسستن از واقعیت استفاده می کنن. همون خیال بافی خودمونه دیگه، درسته؟ و می تونه به راه سالم برای کنار اومدن با مشکلات باشه

دکتر پری: دقیقاً، همون حواس پرتی. تفکر عمیق و خلاقیت لازم دارن که ما به لحظه وایسیم، فکر کنیم و به کم "تو لاک خودمون" باشیم. به گذشته فکر می کنیم و آینده رو تصور می کنیم، و این جدا شدن از واقعیت به بخش مهم از زندگی روزمره است. و برای ارتباط با بقیه هم خیلی ضروره

اپرا: من وقتی بهم گفتین که بیشتر آدمها فقط حدود پونزده ثانیه می تونن کاملاً روی به نفر و حرفاش تمرکز کنن و بعدش ذهنشون منحرف میشه، خیلی تعجب کردم. ذهن هی بین حرفای طرف و چیزای دیگه ای که تو زندگی شنونده هست و ربطی به اون موضوع دارن، اینور و اونور میره

دکتر پری: و این به توانایی خیلی عادی و مفیده. باید بفهمیم که گسستن از واقعیت چیز بدی نیست، گرچه ممکنه تو شرایط بدی اتفاق بیفته. خود گسستن از واقعیت چیز خوبیه. مثلاً به بچه ای که تو کلاس خیال بافی می کنه، ممکنه نشونه خلاقیتش باشه. سیستم آموزش عمومی فعلی ...ما

سیستم آموزشی خوب کارگر تربیت می کنه، ولی واسه آدمای خلاق، هنرمندا و رهبرای آینده جای مزخرفیه

اپرا: خیلی وقتا بچه ای رو که خیال بافی می کنه تنبیه می کنیم

دکتر پری: دقیقاً. ولی تو به مدرسه که هم روانشناسی رشدی رو می فهمه و هم با آسیب های روحی آشناست، اینو درک می کنن که استراحت و وقت آزاد چقدر تو تثبیت حافظه مهمه. تشویق می کنن که بچه تو حال خودش باشه و فکر کنه

اپرا: آره، من کاملاً با این اصل "تو خودت بودن" آشنا هستم، چون به مدرسه تو آفریقای جنوبی

دارم. دخترای اونجا خیلی باهوشن—خیلی‌هاشونو دیدی. ولی از خانواده‌های مشکل‌دار و آسیب‌دیده اومدن، و ما مجبور شدیم به معلممون یاد بدیم که خیال‌بافی یا "تو خودت بودن" در واقع واسه اونا خوبه. این‌یه جور مکانیزم مقابله‌ایه که وقتی تو محیطی بزرگ شدی که همش بی‌نظمی و آشوبه و هیچ حمایتی نیست یا راه دیگه‌ای برای کنترل خودت نداری، یه جورایی عادیه. مجبوری بتونی خودتو خاموش کنی. مجبوری از اون محیط و فشارش جدا بشی تا بتونی زنده بمونی.

دکتر پری: دقیقا. "تو خودت بودن" به عنوان یه راه مقابله بیشتر زمانی اتفاق می‌افته که آدم حس کنه از یه شرایط تهدیدآمیز نمی‌تونه فرار کنه. اگه بچه باشی و تو خونه‌تون همش دعوا باشه، انتخاب زیادی نداری. نمی‌تونی بگی "خب من دیگه میرم". بچه‌های خیلی کوچیک نه می‌تونن بجنگن نه فرار کنن. مجبورن بمونن. اپرا: کی این "تو خودت بودن" به عنوان یه راه مقابله تبدیل میشه به اختلال تجزیه‌ای، یعنی وقتی که بچه بیشتر و بیشتر خودشو می‌بره تو دنیای درونیش؟ دکتر پری: تقریبا درست گفتی وقتی که در مورد نوزادی حرف زدی که پدر و مادرش بهش توجه نمی‌کنن. یادت باشه یه الگوی استرس که غیرقابل پیش‌بینی، غیرقابل کنترل و طولانی باشه، سیستم پاسخ به استرس رو حساس می‌کنه. و اگه "تو خودت بودن" بشه راه ترجیحی برای ...کنار اومدن با استرس برای مدت طولانی تو بچگی، آخرش یه چیزی نصیبت میشه

خیلی حساس شده و به هر چالشی یهو از کوره در میره. این (dissociative) واکنش جدایی‌طلبانه جور واکنش‌ها خیلی شدید و بیش از حد فعالن.

که تو بچگی تو یه محیط، (OWLAG) مثلا، بعضی از دخترای جوون تو مدرسه دخترانه اپرا وینفری پر از هرج و مرج و خطر بزرگ شدن، با هر چالشی خودشو از ماجرا جدا میکردن. کلا وقتی یه کم هم معذب میشدن، کلا غیب میشدن.

اپرا: فکر کنم این بخش از حرفامون به خیلی‌ها کمک کنه که بدونن چرا موقع سختی‌ها کلا جا می‌زنن. چرا وقتی کار سخت میشه، نمیتونن تو بازی بمونن؟ خب، دلیلش اینه که مغزشون یاد گرفته وقتی یه چیزی ناراحت‌کننده میشه یا حس میکنن تهدید میشن، خودشون رو از ماجرا جدا کنن. حتی اگه یه امتحان ریاضی به اندازه کسی که میخواد بهت آسیب بزنه خطرناک نباشه، ممکنه واکنش جدایی‌طلبانه‌ت اونقدر شدید باشه که در جواب امتحان ریاضی کلا قفل کنی.

دکتر پری: دقیقا. ولی این واکنش همیشه به معنی قفل کردن کامل نیست. همونطور که قبلا هم گفتیم، واکنش جدایی‌طلبانه به چالش‌ها و تهدیدها یه طیف داره (شکل ۶ رو ببینید). آدمایی که معمولا وقتی استرس میگیرن، از خودشون واکنش جدایی‌طلبانه نشون میدن، اولین مرحله تو این طیف، اجتنابه. این آدم‌ها دعوا نمیخوان. میخوان نامرئی باشن. تو چشم کسی نگاه نمیکنن. داوطلب نمیشن. تو بحث‌ها ساکت میمونن. اگه نتونن نامرئی باشن و یه نفر بیاد جلوشون و بگه "نظرت چیه؟"، یهو مطیع میشن، ولی این اطاعت از ته دل نیست.

اپرا: جواب چیزی رو میدن که فکر میکنن طرف مقابل میخواد بشنوه، ولی واقعا تو اون بحث شرکت نمیکنن.

دکتر پری: این یکی از سخت‌ترین بخش‌های کار کردن با بچه‌هاییه که یه جورایی تو دوران رشدشون آسیب روحی دیدن.

اپرا: فقط بچه‌ها نیستن. من این رفتار رو تو بزرگسال‌ها هم دیدم. یادمه چند سال پیش یه برنامه با گری زوکاو داشتیم، یه خانمی توضیح داد که بعد از اینکه تو بچگی مورد سوء استفاده جنسی قرار گرفته بود، تو رابطه‌های بزرگسالی‌ت خرابکاری میکرد، چه رابطه‌اش خوب بود چه نه، با این که از لحاظ احساسی خودشو میکشید کنار. با اینکه میگفت خیلی طرفش رو دوست داره، از ماجرا جدا میشد. فقط نقش یه آدم توی رابطه رو بازی میکرد.

اطاعت ظاهری بود، همونطور که خودت گفتی، یه جور اطاعت الکی بود. انگار واقعا حضور- نداشت. ولی بعد از اینکه با یه روان‌درمانگر کار کرد تا روابط سالم بسازه و حفظ کنه، حالا دیگه فعالانه سعی می‌کنه حضور داشته باشه و حواسش جمع باشه. گری زوکاو حرفاش رو تایید کرد و گفت که خیلی‌ها از زنده بودن می‌ترسن. هیچ وقت این عبارت رو یادم نمی‌ره. دکتر پری: جالبه که این حرف رو می‌زنه. یکی از رفتارهای رایجی که توی واکنش تجزیه‌ای حساس‌شده دیده می‌شه، خودزنی. و خیلی وقتا کسی که خودزنی می‌کنه می‌گه: «دیدن خونم» بهم حس زنده بودن می‌ده. آروم می‌کنه.

اپرا: میشه لطفاً روانشناسی پشت خودزنی رو توضیح بدین؟ فکر می‌کنم فقط من نیستم که نمی‌فهمم چطور ممکنه آدم بهش معتاد بشن. دکتر پری: فهمیدن خودزنی از بیرون خیلی سخته. قبلاً گفتیم که سیستم‌های پاسخ به استرس چطور می‌تونن بیش از حد واکنش نشون بدن، و اینکه هر کسی که یه آسیب روانی اجتناب‌ناپذیر و غیرقابل فرار رو تجربه کنه، دچار تجزیه می‌شه. و اگر این الگو طولانی یا خیلی شدید باشه، سیستم‌های تجزیه‌ای حساس می‌شن: یعنی بیش از حد فعال و بیش از حد واکنش نشون می‌دن. یادت باشه که تجزیه باعث ترشح اویپوئیدها (انکفالین‌ها و اندورفین‌ها)، یعنی مسکن‌های طبیعی خودت می‌شه. اگه یه آدم معمولی که واکنش تجزیه‌ای حساس‌شده نداره، خودشو بیره، بدنش یه کم از این اویپوئیدها ترشح می‌کنه تا بتونه اون بریدگی رو تحمل کنه. مقدارش خیلی کم و متناسب با اون زخم کوچیکه. اما وقتی یه نفر که واکنش تجزیه‌ای حساس‌شده - و بیش از حد واکنش نشون می‌ده - خودشو می‌بیره، مقدار زیادی اویپوئید آزاد می‌کنه. تقریباً مثل این می‌مونه که یه کوچولو هروئین یا مرفین زده باشه.

اپرا: یعنی میگین واقعا حس خوبی داره؟ اون بریدگی حس بریدگی نمیده؟ دکتر پری: این "انفجار" اویپوئیدی که از خودزنی میاد، در واقع می‌تونه حس تنظیم‌کنندگی بده. آروم‌بخش باشه. برای بعضی‌ها پاداشه. باعث می‌شه حس خوبی داشته باشن. اپرا: درد نداره.

دکتر پری: نه. اتفاقاً ممکنه این [خودزنی] بشه راه ترجیحی‌شون برای آروم کردن خودشون.

اپرا: من اصلاً اینجوری بهش فکر نکرده بودم. پس، برای اینکه اون حس آرامش رو داشته باشی، باید اول حالت بد باشه. اگه حالت خوب باشه، خودزنی که درد داره، درسته؟

دکتر پری: درسته. باید یه جور واکنش تجزیه‌ای حساس‌شده داشته باشی. این معمولاً از یه سابقه سوءاستفاده میاد که دردناک، غیرقابل اجتناب و گریزناپذیر بوده - اساساً یه آشوب و تهدید مزمن، وقتی نوزاد یا بچه کوچیک بودی. یا خیلی وقتا، سوءاستفاده جنسی.

اپرا: یعنی یه اتفاقی داره برات میفته که نمیتونی ازش فرار کنی.

دکتر پری: آره، و بعد اون سیستم عصبی تجزیه‌ای ت "حساس" میشه - بیش از حد واکنش

نشون میده. و تو کشف میکنی که یه راه مطمئن برای آروم کردن خودت، برای کم کردن درد، اینه که خودتو ببری

اپرا: خیلی جالبه. من خیلی وقته در مورد این موضوع کنجکاو بودم، چون دخترایی بودن که، رو OWLAG همونطور که قبلاً هم گفتیم، از یه گذشته سخت و پر از مشکل اومده بودن. من درست کردم که بهشون فرصت بدم، و مسیر زندگیشون عوض شد. با این حال ما یه مشکل خودزنی توی مدرسه داشتیم. و هر بار که بهم میگفتن، برام سوال بود که اصلاً یه نفر از کجا میدونه چجوری خودشو بیره. چطوری یاد میگیرن این کارو بکنن؟ کسی رو دیدن که این کارو میکنه؟ اگه این مدرسه وجود نداشت و همین دخترا هنوز توی دهات یا شهرک‌هاشون بودن چی؟ اونجا هم خودزنی میکردن؟ آیا آدمای توی اون دهات هم خودزنی میکنن؟

دکتر پری: سوال خیلی جالبیه. اگه از یه آسیب روحی اولیه شروع کنیم، بچه کوچیکایی که این واکنش حساس شده رو دارن، بعضی وقتا کشف میکنن که وقتی دارن یه دلمه رو میکنن یا جای نیش پشه رو میخارونن - وای، حس خوبی داره. کم کم یاد میگیرن که خودآزاری میتونه یه جور آروم‌شون کنه. اما این فقط یه بخش کوچیکی از کل کسای رو تشکیل میده که آخرش خودزنی میکنن. معلوم میشه که خیلی از آدمای این موضوع رو از دوستانشون یاد میگیرن؛ حتی بعضی وقتا میشه نرخ خودزنی رو وقتی یه برنامه تلویزیونی محبوب در موردش حرف میزنه، دنبال کرد و فهمید.

بعضی بچه‌ها ممکنه یه بار خودزنی رو امتحان کنن و بگن: "عمر! چه دردی داره. دیگه از این غلطای نمی‌کنم." ولی بعضی دیگه هم میگن: "عجب چیزی بود!" عین مواد مخدر. یه درصدی از بچه‌های دبیرستانی یه بار مواد رو امتحان می‌کنن، ولی فقط حدود 18 تا 20 درصدشون کارشون به استفاده مکرر و مشکل‌ساز می‌کشه. و اگه نگاه کنی به اونایی که دوباره و دوباره و دوباره میرن سراغش، درصد خیلی زیادی‌شون کسای هستن که تو بچگی سختی‌های زیادی کشیدن. بین اونایی که دیگه نمیرن سراغش، کمتر کسی هست که تو بچگیش اذیت شده باشه.

اپرا: **مواد مخدر برای بعضی از کسای که آسیب روحی دیدن، یه جور دیگه تنظیم کردن** خودشونه.

دکتر پری: **دقیقاً. روش‌های غلط زیادی برای "خودتنظیمی" وجود داره، ولی همه‌شون به یه** ساختار عصبی زیستی مشترک تو سیستم‌های استرس و پاداش مغز برمی‌گرده. مثلاً بعضی بچه‌ها خودشون رو تکون میدن و سرشون رو به دیوار می‌کوبن

اپرا: **آره، دیدم**

دکتر پری: **این کار هم همون اثر رو داره. و بعضی بچه‌ها هم می‌فهمن که کندن مو یا** ابروهاشون یه ذره حالت نشئگی بهشون میده

اپرا: **این خیلی مهمه که اینو بفهمیم. من اصلاً نمی‌دونستم همه‌چی به هم ربط داره**

دکتر پری: **بچه‌ها یه راهی برای آروم کردن خودشون پیدا می‌کنن. بالا آوردن عمدی هم** می‌تونه باعث اون حالت نشئگی بشه. پس بعضی از اختلالات خوردن مربوط به "خودآرامی" هستن، نه به تصویر بدنی. این یه جور روش غلط برای آروم کردنه

اپرا: **خیلی جالبه، ولی این رفتارها به کم افراطی‌ان. راهکارهای مقابله‌ای معمولی‌تری هم ** هست؟

دکتر پری: **حتماً. و اینا می‌تونن تبدیل به ویژگی‌های شخصیتی بشن که اولش تشخیص‌شون ** آسون نیست، ولی ممکنه روی این تاثیر بذاره که چطور آدم‌ا از به موقعیت دردسرساز دوری می‌کنن یا دقیقاً توش میرن، یا با آدمای چالش‌برانگیز چطور رفتار می‌کنن

اپرا: قبلاً گفتم که به بخش بزرگ از شخصیت من تو خیلی از سال‌های زندگیم، "آدم خوش‌اومدنی" بودن بود. این موضوع روی همه چی اثر گذاشت—وزنم، سلامتی‌م، کسب و کارم، رابطه‌هام. وقتی قربانی سوء استفاده باشی و بهت یاد داده باشن خفه شی، آخرش همیشه می‌خوای بقیه رو راضی نگه‌داری، چون یاد گرفتی که حرف بزنی، تنبیه میشی. اصلاً نمی‌دونی "نه" چطوری بگی.

دکتر پری: "آدم خوش‌اومدنی" بودن، به جور مکانیزم مقابله‌ایه که جزو رفتارهای "مطیع" دیده میشه و با گسستگی روانی همراهه. ولی بازم مهمه یادتون باشه که گسستگی روانی و رفتارهای خود-تنظیم‌گری که گسسته‌ان، همه‌شون بد نیستن

توانایی کنترل قابلیت‌های گسستگی‌تون خیلی قدرتمنده. این به آدم‌ا اجازه میده تو شناخت بازتابی خوب باشن. به آدم‌ا اجازه میده روی به کار خاص خیلی تمرکز کنن. هیپنوتیزم، غرق شدن، "تو حال و هوا بودن"—همه اینا نمونه‌هایی از حالت خلسه‌ان که گسستگی روانی ایجادش می‌کنه. آدمایی که یاد می‌گیرن کی و چطوری وارد حالت خلسه بشن، به استعداد دارن. بهت قول میدم اپرا، تو تو گسستگی روانی خیلی ماهری. این یکی از قدرت‌های ویژه‌ته

اپرا: واقعاً؟

دکتر پری: قطعاً. بیا با این شروع کنیم که چقدر عاشق خوندنی

اپرا: آره، درسته. کتابا واسه من همیشه به راه فرار بودن. راه من به آزادی شخصی بودن. من تو سه سالگی خوندن یاد گرفتم و وقتی این کارو کردم، سریع فهمیدم به دنیای دیگه هم هست، فراتر از مزرعه مادر بزرگم تو می‌سی‌سی‌پی

دکتر پری: درسته. و تو خیلی اهل تفکری

اپرا: اوه، خیلی زیاد

دکتر پری: و تو می‌تونی تو ذهنت به جاهای دیگه بری و چیزایی رو تو آینده تصور کنی، کاری که خیلی از آدم‌ا براشون سخته. این همون گسستگی روانیه. سالم، شفاف‌بخش و مفیده. واسه همینه ...که آدم‌ا باید

باید مراقب باشیم که انگ بیماری به تجزیه‌شدگی نزیم و فکر نکنیم همیشه به چیز بده. اتفاقاً می‌تونه به جور قدرت خفن هم باشه

ولی خب، انگار برای تو بعضی وقتا این سازگاریت با تجزیه‌شدگی باعث شده زیادی حرف‌شنو باشی. می‌خواستی همونی بشی که بقیه می‌خوان

اپرا: آره، همش می‌خواستم همه رو راضی نگه دارم

دکتر پری: آره، کلاً روال کارت همین بود. یه گوشه بمون، کاری که ازت می‌خوان رو انجام بده، کاری نکن کسی عصبانی بشه—همش همونی باش که بقیه می‌خوان

اپرا: دقیقاً صد درصد. فقط می‌خواستم همه رو راضی نگه دارم

دکتر پری: ولی خب، کم‌کم عوض شدی. کم‌کم از اون رفتار بیش از حد حرف‌شنوی دور شدی. تو همیشه از کلمه "نیت" استفاده می‌کنی—و وقتی اینو میگی، من یاد "قابل کنترل" می‌افتم. زندگیت پر از مشغله و چالش و درخواست، ولی از این همه فشار، با کمک مرزها و نیت‌ها استفاده می‌کنی تا استرس زندگیت رو قابل پیش‌بینی‌تر، قابل کنترل‌تر و متعادل‌تر کنی. این یه جور التیام و مقاومت‌سازی در برابر استرسه

اپرا: من قدرت نیت رو از گری زوکارو یاد گرفتم. واقعاً همه چی رو برای من عوض کرد؛ الان نیروی محرکه زندگی منه. گری بهم یاد داد که هر فکر و عملی یه نیتی پشتش داره، و نتیجه تجربه‌ها هم به همون نیتی که اولش داشتی بستگی داره. شاید پیچیده به نظر برسه، ولی واقعاً هر کاری که می‌کنم اول از خودم می‌پرسم، نیت من از انجام این کار چیه؟

وقتی اینو فهمیدم، تصمیم‌هام رو بر اساس نیتی که داشتم می‌گرفتم، نه فقط بر اساس اینکه بقیه ازم چی می‌خوان یا فکر می‌کردم چی خوشحالشون می‌کنه. تو زندگیم خیلی زورگو داشتم، ولی قدرت نیت کمکم کرد مرزهایی تعیین کنم و فقط کاری رو انجام بدم که حس می‌کردم درسته. یاد گرفتم که با هر تصمیمی، چه کوچیک چه بزرگ، "نه" بگم، و این منو التیام داد، و نیت زندگیم رو نجات داد

ولی خب، صحبت از تصمیم و انتخاب شد، می‌خوام بپرسم یه سوالی که خیلی‌هامون رو گیج ... کرده، چرا کسانی که قربانی یه آسیب روحی شدن

چرا اینقدر جذب رابطه‌های آزاردهنده میشیم؟

دکتر پری: بذار سوال رو یه کم بازترش کنم، چون این خیلی مهمه که نه فقط سوء استفاده، بلکه کلاً رفتار آدم‌ها رو بفهمیم. نکته کلیدی اینه که همه ما ناخودآگاه به سمت چیزایی که برامون آشنا هستن کشیده میشیم، حتی اگه اون چیزا سالم یا خوب نباشن، یا بهمون آسیب بزنن. ما جذب چیزایی میشیم که باهاشون بزرگ شدیم

همونطور که قبلاً هم گفتیم، وقتی کوچیکیم و مغزمون داره سعی میکنه تجربه هامون رو معنی کنه، یه جور "مدل کارکردی" از دنیا برای خودمون می‌سازه. مغز ما بر اساس لحن و تنش اولین تجربه هامون شکل می‌گیره. پس اگه تو بچگی مراقبت و محبت امن و مطمئنی داشته باشی، فکر می‌کنی آدم‌ها ذاتاً خوبن. و همونطور که قبلاً هم حرف زدیم، این طرز فکر باعث میشه "خوبی" رو به آدمایی که میبینی نسبت بدی، و همین باعث میشه اون آدم‌ها هم باهات خوب رفتار کنن

اما اگه تو بچگی آشوب، تهدید یا ضربه روحی رو تجربه کرده باشی، مغزت بر اساس این ایده شکل میگیره که دنیا جای امنی نیست و همیشه به آدماعتماد کرد. جیمز رو یادت بیار. وقتی به آدمانزدیک میشد، حس "امنیت" نداشت. صمیمیت اونو می ترسوند

اینجاش یکم گیج کننده است: جیمز وقتی راحت تر بود که دنیا با طرز فکر خودش جور درمیومد. وقتی طرد میشد یا باهاش بدرفتاری میکردن، این طرز فکرش تایید میشد. برای هر کسی، بی ثبات کننده ترین چیز اینه که باورهای اصلیش به چالش کشیده بشه. همونطور که وبرجینیا ساتیر، روانشناس، میگه، ما با قطعی بودن بدبختی راحت تریم تا با بدبختی عدم قطعیت. چه خوب چه بد، ما جذب چیزایی میشیم که برامون آشنا هستن

اپرا: پس اگه کسی تو به محیط آزاردهنده بزرگ شده باشه، ممکنه با کسی وارد رابطه بشه که اونم آزارش میده، چون براش آشناتره؟

دکتر پری: دقیقاً. در واقع، اگه با کسی وارد رابطه بشی که باهات بدرفتاری نمیکنه، ممکنه کم احساس ناراحتی کنی. و بعد، ناخودآگاه، ذهنت دنبال به واکنش "قابل پیش بینی" میگرده. ممکنه سعی کنی به کم تحریکش کنی. مثلاً بگی "من فلان کارو میکنم تا عصبی بشه". اگه این کار باعث بشه اون رفتاری رو نشون بده که برات خیلی آشناست - یعنی عصبی بشه و باهات بدرفتاری کنه - در واقع میتونه حس تایید بهت بده. طرز فکر ت تایید شده. حتی اگه نتیجه اش آشوب و درگیری باشه، از این نظر که برات آشناست، حس راحتی میده

اپرا: من این قضیه رو با خیلی از دخترای مدرسه‌م تجربه می‌کنم. ما دخترا رو با دقت انتخاب می‌کنیم، اونایی که باهوش و با استعدادن، ولی خیلی‌هاشون تو محیطی بزرگ شدن که اصلاً ندیدن یا حس نکردن عشق واقعی چطوری. واسه زن‌های توی جامعه‌شون، توی خونه و خانواده، بدرفتاری به چیز عادی. و فقط آزار جسمی نیست: آدماسر قرارشون نمیان وقتی قول میدن، به حرفایی که میزنن عمل نمیکنن. آخرش باور میکنی که این عشقه. بهت اینجوری یاد دادن. واسه همین وقتی یکی از دخترای من با به پسر جوونی آشنا میشه که واقعاً بهش احترام میذاره، سریع فکر میکنه به جای کار می‌لنگه. و همونطور که خودت میگی، کارایی میکنه که تحریکش کنه؛ در واقع، رابطه‌ش رو خراب میکنه تا اون پسر باهاش همونجوری رفتار کنه که عادت داره باهاش رفتار بشه - که ولش کنه و بره. مثل مایا آنجلو همیشه میگفت، "تو به آدمای میدی چطوری". باهات رفتار کنن واسه همین واقعاً می‌خوام بدونم: اصلاً میشه اینو درست کرد، اگه مغزت اینجوری شکل گرفته باشه؟ و اگه میشه، چطوری؟

دکتر پری: خبر خوب اینه که مغز در طول زندگی انعطاف‌پذیره. ما میتونیم تغییر کنیم. ولی الکی تغییر نمیکنیم. به قول خودت، اگه بدونیم باید به چی رسیدگی کنیم، میتونیم آگاهانه تغییر کنیم. نکته کلیدی تشخیص الگوهاست

اپرا: باشه، آره. اول از همه باید ارتباط بین چیزا رو پیدا کنی. ولی بعد چطوری به آدماعکمک میکنی بفهمن که این همون مشکل داره دوباره ظاهر میشه؟ که فقط به شلوار دیگه پوشیده؟ چون معمولاً اینجوریه واسه آدماع. همون مدل آدم هی تو زندگیشون ظاهر میشه. شاید توی به بسته‌بندی دیگه باشه - شاید به رئیس باشه یا به دوست زورگو من به دخترام میگم، "ببینید، به نخ هست که تو کل زندگیتون کشیده شده. ببینید چه جور دوستایی رو انتخاب میکنید، چه جور روابط شخصی دارید، چه جور دوست پسرهایی جذبتون

میکن - و ببینید این آدم‌ها چه چیز مشترکی دارند. بعد از خودتون بپرسید این آدم‌ها چه حسی بهتون میدن - و کدوم یکی از این احساسات، احساساتی رو که قبلاً داشتید، تحریک میکنه. و بعد، وقتی دارید این احساسات رو تجربه میکنید و میگرد

وای خدا چقدر کلافه‌ام." بین این آدم‌ها یه چیزی رو تحریک می‌کنه که از قبل تو وجودت بوده" یا نه

دکتر پری: این الگوها توی زندگی یه آدم تکرار می‌شن - و اغلب توی زندگی پدر و مادر و پدربزرگ و مادربزرگشون هم بودن. و اگه اینا رو نشناسیم، خیلی سخته که تغییرشون بدیم. بچه‌ها و بزرگسالایی که باهاشون کار می‌کنیم، انقدر به بی‌نظمی عادت کردن که وقتی اوضاع آرومه، حس خوبی ندارن. واسه همین وقتی می‌رن یه کلاس درس یا یه خونه‌ی جدید که آدم‌اش قابل پیش‌بینی‌ان، ثابت‌قدم‌ان و حواسشون جمعه، معذب می‌شن. کم‌کم این حس بد بیشتر و بیشتر می‌شه تا یه رفتاری می‌کنن که یه عکس‌العمل قابل پیش‌بینی رو برانگیزن. خیلی از معلم‌ها و والدینی که بچه‌ها رو به فرزندپذیری قبول کردن بهم می‌گن: "انگار داره کاری می‌کنه که". تنبیه بشه

و تا یه حدی هم حق دارن. اون داره دنبال یه عکس‌العمل قابل پیش‌بینی از طرف دنیا می‌گرده. و قابل پیش‌بینی، برای اون، یعنی تنبیه شدن، طرد شدن، کم‌اهمیت جلوه داده شدن. اون دنبال اینه که ثابت کنه دنیا همون‌جوریه که فکر می‌کنه: دنیا یه جای بی‌سروته‌اس. به آدم‌ها نمی‌شه اعتماد کرد. من به درد اینجا نمی‌خورم. اون داره سعی می‌کنه از این کلاس اخراج شه. داره کاری می‌کنه که از خونه‌ی شما بیرونش کنن. وقتی کارمون رو شروع می‌کنیم، سعی می‌کنیم به بزرگترا یاد بدیم که این رفتارها واقعاً یعنی چی، و چطوری می‌تونن این رفتارها رو تشخیص بدن تا خودشون دوباره همون الگو رو تکرار نکنن

اپرا: دقیقاً همین حرفا رو ده سال پیش بهم زدی، همون هفته‌ی اول که مدرسه‌ام توی آفریقای جنوبی شروع به کار کرد و روز سوم بهت زنگ زدم

دکتر پری: یادمه

اپرا: دخترایی که تازه اومده بودن یهو شروع کردن به بدرفتاری، و ما نمی‌دونستیم چرا. فهمیدم که ممکنه دلتنگ خونه باشن، اما تو فکر می‌کردی بعضی از اونا ممکنه مشکلات ناشی از یه اشاره کردی که مهم نیست. (اختلال استرس پس از سانحه) PTSD اتفاق بد رو داشته باشن، حتی شرایط زندگیشون چقدر سخت بوده، ما دخترا رو از خونه‌هاشون جدا کردیم. تو خونه، شش نفر توی یه تخت می‌خوابیدن، و حالا دارن تنها می‌خوابن. ملحفه‌ها فرق دارن. سطح راحتی فرق داره. حس نظم و ترتیب فرق داره. همه توی مدرسه اینجان تا به بچه عشق بورزن - ارزش حمایت کنن، حمایت کنن، و باز هم حمایت کنن

دکتر پری: این نظم، ثبات و مراقبت، واسه طرز فکرشون یه جورایی یه چالش بود. مغزشون انگار می‌گفت: "این دیگه چه کوفتیه؟! با خودشون فکر می‌کردن: "من یه چیز آشنا می‌خوام." واسه همین شروع می‌کردن به بدرفتاری. جایی که نظم بود، یه جور آشوب به پا می‌کردن، با این فکر که: "یه چیزی رو آشنا کنم برا خودم". اپرا: من بی‌نظمی می‌خوام. من همون چیز آشنا رو می‌خوام

دکتر پری: دقیقاً. خب کاری که باید بکنی اینه که به این بچه ها وقت و تجربه بدی. نیاز دارن به صبر و درک و به عالمه تجربه جدید تا بتونن دیدگاه های جدیدی از دنیا رو شکل بدن. زمان می بره تا شبکه های عصبی با به سری ارتباطات جدید شکل بگیرن. و این دقیقاً همون چیزیه که واسه خیلی از این دخترا فراهم می کنه - سال ها فرصت جدید، سال ها یادگیری (OWLAG) آولگ چیزهای جدید، و از همه مهم تر، سال ها روابط جدید، ساختارها، انتظارات، و درس های اجتماعی و احساسی جدید. طرز فکرشون تغییر می کنه، گسترده تر میشه، شفاف تر میشه، و محکم تر میشه. این کار زمان می بره، صبر می خواد، و گاهی اوقات هم کمک درمانی لازم داره. اپرا: ولی باید درمان درست باشه

دکتر پری: جالبه - بیشتر مردم فکر می کنن درمان یعنی اینکه بری به سری چیزایی که اتفاق افتاده رو درست کنی. ولی هر تجربه ای که تو گذشته داشتی، به سری ارتباطات تو مغزت ساخته، اون ارتباطات هم هستن و نمی تونی همینجوری حذفشون کنی. نمیشه از شر گذشته خلاص شد

درمان بیشتر در مورد ساختن ارتباطات جدید، درست کردن مسیرهای پیش فرض جدید و سالم تر. انگار داری به جاده خاکی دو بانده رو بر می داری و به اتوبان چهار بانده بغلش می سازی. جاده قدیمی سر جاشه، ولی دیگه زیاد ازش استفاده نمی کنی. درمان یعنی ساختن به جایگزین بهتر، به پیش فرض جدید. و این کار تکرار می خواد، و زمان؛ راستش رو بخوای، وقتی بهترین جواب رو می ده که یکی بفهمه مغز چطوری تغییر می کنه. به خاطر همینکه که فهمیدن اینکه تروما (ضربه روحی) چه تاثیری روی سلامتی ما داره، واسه همه ضروریه

"بچه ها چون سختن، اینم از سرشون می گذره"

این جمله رو خیلی شنیدم. به بار با به مسئول نیویورکی جلوی ساختمون تجارت جهانی که هنوز به اون خونه ای که ATF و تگزاس رنجرز بعد از حمله FBI دود ازش بلند می شد؛ به بار با مامورای دیویدیان ها تو ویکو ساخته بودن؛ به بار تو به آپارتمان خونی مالی که سه تا بچه شاهد به تیراندازی بودن، با نیروهای امدادی می چرخیدم؛ به بار هم بعد از به تیراندازی تو مدرسه با مسئولای آموزش و پرورش حرف می زدم - بابا ده ها بار تو مدرسه ها تیراندازی شده. این تیکه کلام خیلی "رایجه: "خوبه که بچه ها چون سختن، حالشون خوب می شه"

ما معمولاً از این اعتقادمون به "چون سختی" بقیه به عنوان به سپر احساسی استفاده می کنیم. از ناراحتی، سردرگمی و درماندگی ای که در برابر ضربه روحی اونا حس می کنیم، خودمونو حفظ می کنیم. به جورایی چشم پوشی کرده؛ باعث می شه دنیایی که تو ذهنمون ساختیم به چالش کشیده نشه و زندگی مون با کمترین اختلال ادامه پیدا کنه

وقتی به نفر دچار ضربه روحی یا غصه می شه، این فرآیند رو می بینیم؛ معمولاً خانواده، دوستا و همکاراش به کم دورتر وایمیستن، از این می ترسن که درد روحی طرف خیلی سنگینه و اونا رو هم بکشه پایین. کم کم دیگه زیاد سراغشو نمی گیرن، حرفاشون سطحی می شه، زودتر خدا حافظی می کنن و بقیه "به زندگی شون ادامه می دن". طرفی که داغ دیده یا ضربه روحی خورده، بیشتر و بیشتر احساس تنهایی و انزوا می کنه. بدترین حالش تو هفته های اول بعد از اون اتفاق نیست. تو اون هفته های اول، معمولاً خانواده، دوستا و بقیه دور هم جمع می شن و از نظر عاطفی حمایتش می کنن. انرژی و توانی که خودت داری هم بهت کمک می کنه، بیشتر به خاطر اینکه خودتو از ماجرا جدا می کنی. اما هر کسی به جوریه. بعد از حدود شش ماه، تازه می رسی ته خط. بعدشم همین جوری بالا و پایین می ری، با یادآوری سالگردها، چیزایی که خاطراتتو زنده می کنن و فرصت هایی که برای خوب شدن داری. بعضیا خوب می شن، بعضیا غرق می شن.

هیچکدام دیگه مثل قبل نمی‌شن.

همین توجیه‌ها و فرار کردن رو موقعی هم که به اتفاق بزرگ یا به ضربه روحی به یه جامعه وارد می‌شه، می‌بینیم - جنگ، قحطی، بلایای طبیعی، تیراندازی تو مدرسه‌ها، تأثیرات برده‌داری که نسل به نسل منتقل شده. اونایی که وضعشون خویه، روشونو از درد برمی‌گردونن. وقتی با تبعیض نژادی روبرو می‌شیم، می‌گیم "بین چقدر پیشرفت کردن"؛ وقتی به فرهنگ داره نابود می‌شه، می‌گیم "باید خودشونو با بقیه هماهنگ کنن"؛ وقتی به نفر ضربه روحی خورده، می‌گیم "...چه خوب که اینقدر جون‌سختن". خیلی راحت می‌شه یه

این "اون یکی" یا "غریبه" یه چیزیه که تو تو مغزمون ریشه کرده. همینه که ارتباط داشتن با بقیه یه شمشیر دو لبه‌س. ما خیلی به قبیله خودمون وصل میشیم، ولی به قبیله‌های دیگه نه. باهاشون سر منابع محدود رقابت می‌کنیم

وقتی به اتفاق بد به یه گروه از آدم‌ها یا یه جامعه ضربه می‌زنه، یه نقطه قانونی داره: اونایی که بیشتر از همه آسیب دیدن و درد کشیدن. بعدش هم یهو همه توجه‌ها و انرژی‌ها و منابع میره سمت اون نقطه قانونی. همه هول میشن که کمک کنن. ولی این کمک کردن بیشتر وقتا سر وقت نیست، بی‌نظمه و تقریباً همیشه از تراما سر در نیمااره. هزار نفر تو چند هفته اول داوطلب میشن، ولی شش ماه بعد دیگه کسی نیست

بعد از اینکه جوگیر شدیم برای کمک، شدت اون درد و رنج کم‌کم خسته‌مون می‌کنه و فراری میشیم. مدرسه‌ها و شهرها دوست ندارن بگن که تراما دیدن، می‌خوان نشون بدن که حالشون خویه و دارن پیشرفت می‌کنن. آدم‌ها از شنیدن درباره تراما خسته میشن، می‌خوان درباره خوب شدن و امید حرف بزنن. اینجاست که اون تلاش‌های از سر دلسوزی برای "یه کاری کردن" شروع میشه: تی‌شرت با شعارای قوی بودن، خرسای تدی برای بچه‌هایی که هنوز گیجن. پدر مادرهایی که بچه‌شون مرده رو تو یه بازی فوتبال "تجلیل" می‌کنن. این کارای دست و پا شکسته و مهربون، بخشی از تلاشمونه برای کمک کردن و برای اینکه حس درماندگیمون رو پاک کنیم

بعد از یه اتفاق بد، سخت‌ترین چیز اینه که بفهمی هیچ چیز و هیچ‌کس نمی‌تونه اون درد رو از بین ببره. با این حال، دقیقاً همینه که ما از ته دل می‌خوایم انجام بدیم، چون ما موجودات اجتماعی هستیم، احساساتمون زود منتقل میشه و وقتی دور و بر کسایی هستیم که دارن درد می‌کشن، ما هم درد می‌کشیم. ما نمی‌خوایم درد بکشیم. سخته که وسط زندگی‌های خراب شده بشینی و حس بدبختی نکنی. برای اینکه حالمون بهتر شه، سعی می‌کنیم درستش کنیم یا انکارش کنیم، از درد بقیه رومون رو برگردونیم

واسه همین یه سری فرضیه‌های الکی درباره‌ی جون سخت بودن آدم‌ها می‌سازیم. یه سری حرفای گنده می‌زنیم که بهمون اجازه میده بچه‌هایی که تراما دیدن رو نادیده بگیریم. نگاهمون رو از اون اتفاق بد برمی‌داریم، به زندگیمون ادامه میدیم و به خودمون می‌گیم که "اونا" خوب میشن. ولی همونطور که داریم بحث می‌کنیم، اثر تراما همینطوری الکی از بین نمیره

ما می‌تونیم به هم کمک کنیم خوب بشیم، ولی خیلی وقتا تصوراتی که درباره‌ی مقاوم بودن و سرسختی داریم، باعث میشه نفهمیم که التیام پیدا کردن چه راه پر دردسریه که تهش به یه خردمندی میرسیم

اپرا: به حرفی زدی که خیلی آدمو به فکر فرو می‌بره، گفتی "بچه‌ها" با قابلیت برگشت‌پذیری "به دنیا میان، بلکه شکل‌پذیرن". میشه این تفاوت رو توضیح بدی؟

دکتر پری: بین، به توپ نرف رو در نظر بگیر. اگه فشارش بدی، خمیش کنی، هر بلایی سرش بیاری، آخرش دوباره به همون شکل اولش، یعنی توپ، برمی‌گرده. این توپ نرف "برگشت‌پذیره". وقتی راجع به بچه‌ها صحبت می‌کنن و میگن "بعد از یه اتفاق بد زود سرپا میشن"، منظور همینیه. دارن الکی خوش‌خیالی می‌کنن که یه بچه می‌تونه یه ضربه روحی رو تجربه کنه و یه جوری، انگار جادو شده، اصلاً تحت تاثیر قرار نگیره. انگار که بچه می‌تونه دوباره به همون سطح قبلی از نظر روحی، جسمی، اجتماعی و ذهنی برگرده، بدون اینکه هیچ تغییری کرده باشه. ولی همون‌طور که تو کل این کتاب درباره‌ش حرف زدیم، اینطوری کار نمی‌کنه. ما همیشه در حال تغییر کردیم. از همه تجربه‌ها مون، چه خوب چه بد، تغییر می‌کنیم. دلیلش اینه که مغزمون تغییر‌پذیره، شکل‌پذیره. همیشه داره تغییر می‌کنه.

حالا یه چوب لباسی فلزی رو در نظر بگیر. فرض کن می‌خوای یه چیزی رو از توی چاه دریاری و چوب لباسی بهترین وسیله‌ته. بهش فشار میاری تا به شکلی که می‌خوای درش بیاری. این چوب لباسی "شکل‌پذیره". وقتی کارت تموم شد، می‌تونی سعی کنی دوباره به شکل اولش برگردونیش، ولی حتی اگه تو قهرمان چوب لباسی خم‌کنی هم باشی، نمی‌تونی دقیقاً همون شکلی که اول بوده درش بیاری. و جاهایی که خمیش کردی، ضعیف میشه. و اگه بخوای هی خمیش کنی و دوباره صافش کنی، آخرش می‌شکنه.

خب، یکم قبل‌تر در مورد برگشت‌پذیری حرف زدیم، و درسته که هم بچه‌ها و هم بزرگسالا می‌تونن "برگشت‌پذیری نشون بدن"، همون‌طور که تو رشته ما میگن، در مواجهه با یه چالش یا حتی یه ضربه روحی. می‌تونی برگشت‌پذیری نشون بدی و، همون‌طور که گفتیم، می‌تونی برگشت‌پذیری رو تقویت کنی. ولی این برگشت‌پذیری، مثل توپ نرف نیست. و یه ویژگی ذاتی بچگی هم نیست. اینکه بعد از یه ضربه روحی بتونی دوباره به "حالت عادی" برگردی، به خیلی چیزها بستگی داره، که مهم‌ترینش ارتباطاته

اپرا: پس منظورت اینه که مهم نیست چند سالت، هیچ‌کس از یه ضربه روحی سالم بیرون نمیاد؟ و اینکه غیرممکنه بعد از یه اتفاق بد، دوباره "همون آدم سابق" بشی؟

دکتر پری: یه جورایی، آره همینیه که میگم. ولی بازم می‌خوام یه چیزی رو روشن کنم: ما تو رشته‌مون از مفهوم "تاب‌آوری" استفاده می‌کنیم. اما اگه با دقت به زیست‌شناسی‌مون بعد از یه تجربه آسیب‌زا نگاه کنی - از پایین‌ترین سطح، یعنی نحوه بروز ژن‌ها - آسیب روحی همه رو یه جوری عوض می‌کنه. و این تغییرات حتی اگه هیچ مشکل "واقعی" ظاهری برای اون فرد ایجاد نکنن، بازم هستن. حتی اگه اون آدم نشون بده که خیلی قویه و تاب‌آوری داره. مثلاً ممکنه یه بچه تو مدرسه همونقدر خوب کار کنه، ولی خیلی بیشتر انرژی و تلاش بذاره. یا ممکنه بینیم یه بچه می‌تونه به سطح عملکرد احساسی قبلی‌ش برگرده، ولی تغییرات تو سیستم عصبی و هورمونی‌ش باعث بشه احتمال ابتلا به دیابت توش بیشتر بشه. در واقع، این همون چیزیه که مطالعات "تجربیات تلخ کودکی" نشون دادن: سختی‌ها روی رشد بچه اثر می‌ذارن. نقطه سر خط. اینکه اون اثر چی باشه، کی خودشو نشون بده، چجوری بشه جلوشو گرفت - همیشه

نمی‌تونیم بگیریم. ولی آسیب روحی دوران کودکی همیشه روی بدن و مغزمون تاثیر می‌ذاره.

اپرا: اگه به مغز یه بچه آسیب دیده نگاه کنی، فرق داره؟

دکتر پری: تکنیک‌های تصویربرداری مغز الان خیلی پیشرفته‌ن، ولی هنوز اونقدر دقیق نیستن که بتونیم مغز یه بچه رو اسکن کنیم و با اطمینان بگیریم، مثلاً، "این کم‌کاری تو قشر جلوی مغز به خاطر سوء استفاده‌س." چیزی که ما می‌دونیم اینه که اگه یه گروه از بچه‌ها که هیچ سوء استفاده‌ای رو تجربه نکردن رو با یه گروه از بچه‌ها که یه نوع سوء استفاده رو تو یه بازه زمانی مشابه تجربه کردن مقایسه کنی، تفاوت‌های آماری معناداری تو اندازه بعضی از قسمت‌های مغز، تو بعضی از "ارتباطات" و تو بعضی از "فعالیت‌ها" دیده می‌شه. ولی پیچیدگی‌های رشد، مغز و ماهیت آسیب روحی باعث می‌شه که تفسیر مطالعات تصویربرداری مغز خیلی سخت بشه.

اپرا: پس اگه به مغز یه بچه سه ساله که با محبت و حمایت بزرگ شده نگاه کنی و با مغز یه بچه سه ساله که مورد بی‌توجهی و آزار قرار گرفته مقایسه کنی، می‌تونی تفاوت ببینی؟

دکتر پری: بازم می‌گم، خیلی پیچیده‌س، ولی اگه بی‌توجهی در حد "بی‌توجهی کامل و فراگیر" باشه، آره. با استفاده از تکنیک‌های تصویربرداری درست، می‌تونی تفاوت‌ها رو ببینی. ولی بازم می‌گم، تفسیرشون خیلی سخته.

بهترین نشونه‌های واقعی تغییر توی مغز بعد از ضربه روحی یا بی‌توجهی، تغییرات "عملکردی" هستن. یعنی چی؟ یعنی اینکه بچه بی‌فکره یا حواسش پرت‌ه؟ مشکل گفتاری یا زبانی داره؟ توی کنترل حرکات ظریف مشکل داره؟ افسرده‌ست یا مضطربه؟ یادگیری براش سخته؟ می‌تونه رابطه‌های سالم برقرار کنه و نگهشون داره؟ اینا همه‌شون خیلی بهتر از اسکن مغزی نشون میدن که توی مغز چه تغییراتی اتفاق افتاده.

اسکن مغزی نشون داده که مغز هر کدوم از ما منحصر به فرد - که با توجه به همه حرفایی که زدیم، خیلی هم عجیب نیست. و چون مغز هر کدوم از ما منحصر به فرد، استرس، ناراحتی و ضربه روحی رو هم یه جورایی منحصر به فرد تجربه می‌کنیم. ممکنه دو نفری که یه اتفاق بد رو تجربه می‌کنن، واکنش‌های مختلفی نشون بدن - و به شکل‌های مختلفی هم خوب شن. وقتی یه نفر می‌تونه از نظر روحی "بهبود پیدا کنه" - یعنی به همون سطح عملکرد قبل از اتفاق بد برگرده - می‌گیم نشون داده که انعطاف‌پذیره. و این توانایی انعطاف‌پذیری قابل‌تغییره. به عبارت دیگه، توانایی کنار اومدن با استرس، ناراحتی و ضربه روحی یه چیز ثابتی نیست. ما می‌تونیم کمک کنیم این توانایی رو توی آدم‌ها تقویت کنیم. می‌شه کاری کرد که مکانیسم‌های مقابله با مشکلات قوی‌تر و موثرتر بشن.

اپرا: وقتی بچه بودم، ما یه اصطلاحی داشتیم به اسم "هوا خوردن". ما یه کلمه برای اون نوع ضربه روحی که خیلی از آفریقایی-آمریکایی‌ها تحمل می‌کردن نداشتیم، برای همین می‌گفتیم "هوا خوردیم". کلیسا نقش خیلی مهمی توی اینکه چطور از پسرش بریایم داشت. با هم هوا خوردیم.

دکتر پری: شما دارید یه جنبه خیلی مهم توی ساختن انعطاف‌پذیری رو نشون میدید. ارتباط شما با بقیه آدم‌ها خیلی مهمه برای اینکه استرس‌های الان رو کمتر کنه - و از آسیب‌های روحی گذشته التیام پیدا کنه. بودن با آدم‌هایی که حضور دارن، حمایت می‌کنن و مهربونن. احساس تعلق

داشتن.

البته عوامل دیگه‌ای هم هستن که روی توانایی یه نفر برای نشون دادن انعطاف‌پذیری تاثیر می‌دارن. بعضی از مهم‌ترین‌هاشون مربوط به حساسیت سیستم پاسخ به استرسه. هر چیزی که این سیستم‌ها رو واکنش‌پذیرتر یا حساس‌تر کنه، شما رو آسیب‌پذیرتر می‌کنه. این می‌تونه شامل عوامل ژنتیکی، قرار گرفتن در معرض الکل در رحم مادر، سابقه مشکلات دلبستگی یا ضربه روحی قبلی باشه.

بیا برگردیم سر اصل مطلب، همون اول صحبت‌هامون، همون شبکه‌های اصلی تنظیم‌کننده‌مون. این شبکه‌ها یه سری شبکه‌ی عصبی خیلی مهمن که همه جای بدن و مغزت رو در بر می‌گیرن. می‌دونیم وقتی این سیستم‌ها خوب کار کنن، منعطف باشن و "قوی" باشن، می‌تونیم با هر جور استرسی کنار بیایم (شکل ۲ و ۳)

همچنین می‌دونیم چالش‌های قابل کنترل، قابل پیش‌بینی و معقول می‌تونن این شبکه‌ها رو قوی‌تر هم بکنن. انگار که توانایی‌مون برای مقابله با استرس با "تمرین" بیشتر می‌شه. پس اگه یه بچه فرصت داشته باشه تو دوران بچگی چالش‌های قابل پیش‌بینی و معقول رو تجربه کنه، تو مواجهه با چالش‌های بزرگ‌تر مقاوم‌تر می‌شه.

همه چیز از همون لحظه‌ای شروع می‌شه که یه نوزاد گرسنه، تشنه یا سردشه و یه مراقب دلسوز و آگاه نیازش رو برطرف می‌کنه. بعدتر، بچه از امنیت کنار پدر و مادرش دور می‌شه و شروع می‌کنه به کشف دنیا. چون این دنیا براش تازگی داره، یه جور استرس خفیف بهش وارد می‌شه. ولی وقتی استرسش خیلی زیاد شد، دوباره برمی‌گرده به همون "جای امن" خودش. این پروسه - ترک جای امن، کشف چیزهای جدید، برگشتن به جای امن - هزاران بار برای یه کودک نوپا و خردسال تکرار می‌شه. و از طریق همین چالش‌های کوچیک، توانایی‌ش برای نشون دادن مقاومت در برابر استرس‌های غیرمنتظره بیشتر می‌شه.

کلا رشد کردن یعنی قرار گرفتن در معرض چیزهای جدید، که این خودش باعث می‌شه بدنمون واکنش نشون بده و یه جور استرس رو تجربه کنیم. اگه یه پایه و اساس امن و با ثبات تو روابطمون داشته باشیم، هزاران دوز معقول از استرس می‌تونه به ما کمک کنه تا توانایی‌های منعطفی برای مقابله با استرس پیدا کنیم. هر سال تحصیلی، ملاقات با همکلاسی‌های جدید و معلم جدید و یادگیری چیزهای جدید، یه جور استرس معقول و قابل پیش‌بینی رو برامون به وجود میاره. شرکت کردن تو ورزش، موسیقی، تئاتر و بقیه فعالیت‌ها هم فرصت‌های بیشتری رو برای تجربه استرس قابل کنترل و قابل پیش‌بینی فراهم می‌کنه که به ساختن مقاومت کمک می‌کنه.

و تو همه‌ی اینها، روابط حرف اول رو می‌زنن. برای یه نوزاد، رابطه‌ش با مراقب‌های اصلیش، پایه‌ی و اساس توانایی‌ش برای همه‌ی روابط آینده‌ش. تو یه رابطه‌ی پر از محبت و مراقبت، بچه‌ها می‌تونن با چالش‌ها روبرو بشن. تو مواجهه با هر چالش جدیدی، یه آدم بزرگ می‌تونه الگو باشه، تشویق کنه و دست یاری دراز کنه. و پاداش عاطفی - یه لبخند، یه کلمه تشویق، تیریک گفتن به خاطر پیشرفت در طول و بعد از چالش - به بچه انگیزه می‌ده.

باعث تکرار و ماهر شدن میشه. بچه‌ای که این جور حمایت‌های ارتباطی رو نداشته باشه، به اندازه کافی موفقیت‌های رشدی رو تجربه نمی‌کنه.

خیلی مهمه که بدونیم والد، معلم یا مربی حامی، به بچه کمک می کنه که چالش ها رو به اندازه مناسب تجربه کنه.

چالش ها باید با مرحله رشدی بچه جور دربیاد، چون چالش های غیرممکن بچه ها رو محکوم به شکست می کنه. از بچه ای که هنوز ضرب کردن رو یاد نگرفته، همیشه انتظار داشت جبر یاد بگیره؛ از بچه ای که تازه یاد گرفته کلمه بنویسه، همیشه انتظار داشت پاراگراف کامل بنویسه. مثل همون داستان "گیسو طلا" می مونه. همونطور که چالش نباید خیلی بزرگ باشه، نباید خیلی هم کوچیک باشه؛ باید اونقدر جدید باشه که بچه رو از محدوده امن تجربه های آشنا و مهارت های از قبل یاد گرفته شده اش، بیرون بکشه. اگه قرار باشه چالش باعث قوی شدن بشه، باید معتدل و اندازه باشه.

پیدا کردن "اندازه درست" یه مشکل اساسی برای بچه هایی هست که ضربه روحی خوردن. یادت باشه، اونا معمولا تو یه حالت ترس دائمی زندگی می کنن. و ترس بخش هایی از قشر مغز - قسمت فکری مغز - رو خاموش می کنه. تو کلاس، چیزی که ممکنه یه چالش معتدل و مناسب رشدی برای خیلی از بچه ها به نظر بیاد، می تونه یه درخواست طاقت فرسا برای بچه ای باشه که واکنش استرسش حساس شده (شکل 5 رو ببین)

اپرا: **پس بچه ها برای قوی شدن به چالش نیاز دارن، اما استرس چالش ها باید اندازه باشه،** و ساختار حمایتی باید سر جاش باشه، وگرنه بچه ممکنه تعادلش رو از دست بده و شکست بخوره. در این صورت، به جای اینکه اعتماد به نفس و قوی شدن رو تقویت کنی، خطر از بین بردن عزت نفس یا بدتر از اون رو داری.

دکتر پری: **دقیقا درسته. شما به فعال شدن معتدل واکنش استرستون نیاز دارید. شما نمی تونید یه ورزشکار خوب بشید مگر اینکه به سیستم قلب و عروق و ماهیچه هاتون فشار بیارید و بهشون چالش بدید، اما باید این کار رو به شکلی قابل پیش بینی و معتدل انجام بدید. در غیر این صورت، خطر آسیب دیدگی رو دارید.

اپرا: **و شما نمی تونید یه انسان سالم باشید مگر اینکه چالش هایی رو پشت سر گذاشته ** باشید که بهتون اجازه بدن قوی بشید و همدلی داشته باشید.

دکتر پری: **بله. رشد سالم شامل یه سری چالش ها و قرار گرفتن در معرض چیزهای جدید. ** و شکست یه بخش مهم از این فرآینده. ما تلاش می کنیم، می افیم، بلند میشیم، دوباره تلاش می کنیم. و دوباره. همه موفقیت های رشدی

خب ببین، قضیه اینجوریه که موفقیت بعد از شکست میاد، و معمولا قبل از اینکه حرفه ای بشی، کلی شکست میخوری. اصل مطلب اینه که چالش ها در حدی باشن که بتونی از پسشون بریای. یعنی یه کم از توانایی ها بیشتر باشن که با یه کم تشویق و تمرین و تکرار، بتونی انجامشون بدی.

بچه ای که تو یه محیط امن و پر از محبت باشه، خودش دلش میخواد از اون حاشیه امنش بیاد بیرون. محیط امن و آشنا "خسته کننده" میشه براش؛ یه بچه امن و باثبات، یه بچه کنجکاوه، دلش میخواد چیزای جدید رو کشف کنه. ولی بچه ای که احساس ناامنی کنه، اینجوری نیست.

این به قانون اساسی تو رشد سالمه: حس امنیت و ثبات، به پایه و اساس برای رشد سالم فراهم میکنه.

اپرا: ** این روندی که داری توضیح میدی، برای بچه ای که تو خونه ای بزرگ شده که همش ** دعا و بلیشو بوده یا هیچ ثباتی نداشته، خیلی فرق میکنه. من دارم به همه اون آدمایی فکر میکنم که تا به چیزی بهشون میگی که فکر میکنن انتقادیه یا داره باهاشون برخورد میشه، سریع گارد میگیرن و میخوان دعوا کنن؛ با کوچیکترین چیزی، آتیشی میشن

دکتر پری: ** آره، این ممکنه کسی باشه که سیستم پاسخ به استرسش خیلی حساس شده. ** مغز ما اطلاعات حسی ورودی رو از پایین به بالا پردازش میکنه (شکل 2 و 10 رو ببین)، و اگه کسی زندگی پر از آشوب، غیرقابل کنترل، یا استرس شدید و طولانی داشته باشه، مخصوصاً تو اوایل زندگی، خیلی بیشتر احتمال داره که قبل از اینکه فکر کنه، به عکس العملی نشون بده. قشر خاکستری مغزش اونقدر فعال نیست، و واکنش تو قسمت های پایین تر مغز غالب میشه

ارتباط برقرار کردن با کسی که آرام و متعادل نیست، خیلی سخته، و تقریباً غیر ممکنه که باهاش منطقی صحبت کنی. به خاطر همینکه به وقتی به یکی که حالش بده میگی "آروم باش"، هیچ وقت جواب نمیده

اپرا: ** فقط عصبانی ترش میکنه **

دکتر پری: ** خب معلومه. وقتی کسی خیلی ناراحته، خود کلمات تاثیر زیادی ندارن. لحن و ** آهنگ صدات احتمالاً از خود کلمات مهم تره

اپرا: ** پس باید باهاش همراه باشی؟ **

دکتر پری: آره، بهتره فقط حضور داشته باشی و سعی کنی فقط همونجا باشی. اگه خواستی حرف بزنی، بهتره حرفاشون رو تکرار کنی؛ به این میگن گوش دادن فعالانه. همیشه کسی رو با حرف زدن از عصبانیت، ناراحتی یا کلافگی درآورد، ولی میتونی مثل یه اسفنج، احساساتشون رو جذب کنی. اگه خودت آرام باشی، اونا هم آرام میشن. به کار ریتمیک هم میتونه کمک کنه که خودت رو آرام نگه داری، مثلاً قدم زدن، توپ بازی، بسکتبال، رنگ کردن. کلی راه ریتمیک هست که بهمون کمک میکنه آرام بشیم

اپرا: چون انجام دادن کارهایی با حرکت و ریتم، به جور ارتباط برقرار کردن عمیق تره

دکتر پری: همونطور که گفتیم، ریتم خیلی مهمه و اغلب به عنوان یه ابزار درمانی نادیده گرفته میشه. یادمه داشتم به مایک روزمن، اون کهنه سرباز جنگ کره که تو فصل اول دیدیم، گوش میدادم. داشت از آخر هفته اش میگفت. میگم "گوش میدادم"، ولی در واقع نصفه و نیمه گوش میدادم، یه تیکه اش حواسم پرت بود. حس میکردم این حرفا رو ده ها بار شنیدم. "شنبه شب عین بچه خوابیدم، کل شب رو خوابیدم. یکشنبه حس خیلی خوبی داشتم. ولی دیشب دوباره یه شب وحشتناک داشتم." یهو به چیزی جرقه زد. من اینو ده ها بار شنیده بودم! مایک هر دوشنبه همین حرف رو دوباره شنبه شب میزد

"با خجالت بهش نگاه کردم. "گفتی آخر هفته چیکار کردی؟"

"گفت: "رفتیم شام و بعدش رفتیم به کلاب رقص

"تو اون کلاب رقص چیکار میکنی؟"

نگام کرد و ابروهاش رو بالا انداخت

آهان. میرقصی، درسته؟ ولی چقدر؟ ساعت‌ها میرقصی یا فقط یکی دو تا آهنگ؟ والس؟ هیپ؟
هاپ؟

اونجا همه جور آهنگی میدارن، ولی بیشترش سوینگ، به کم هم راک اند رول. من تقریباً سه
ساعت پشت سر هم میرقصم

"و هفته پیش بهم گفتی وقتی تو فیزیوتراپی ماساژت میدادن آخرش خوابت برد، درسته؟"

"آره"

فکر کردن به این موضوع کمکم کرد تا پتانسیل تنظیم کنندگی فعالیت‌های تکراری و ریتم‌دار مثل
داشت. سیستم پاسخ به PTSD رقص یا ماساژ رو کم کم بفهمم. یادت باشه، مایک روزمن
هاش، بیش از حد فعال و حساس شده بود. این باعث می‌شد سخت به CRN استرسش، از جمله
خواب بره. و وقتی هم که خوابش می‌برد، سیستم استرسش انقدر حساس بود که نمی‌تونست
درست از مراحل مختلف خواب رد بشه. در نتیجه، خیلی سبک می‌خوابید، معمولاً بعد از چند
ساعت بیدار می‌شد. خیلی از شب‌ها فقط چند دقیقه چرت می‌زد و با کوچک‌ترین صدایی از
خواب می‌پرید. همیشه خسته بود. ولی حالا داشت بهم می‌گفت بعد از ساعت‌ها رقصیدن به
خواب طولانی، عمیق و آرام‌بخش داشته و وقتی ماساژ می‌گرفته، خیلی زود خوابش می‌برده

از اون موقع به بعد، به بخش مهم از درمان مایک، "فیزیوتراپی" بود. چند بار در هفته برای "کمر
دردش" ماساژ می‌گرفت. تشویقش کردم که در طول هفته، رقصیدن رو به مقدار کم انجام بده
و پیاده‌روی کنه. شروع کرد به پیاده‌روی تو کل شهر. حدود به ماه بعد از اینکه به برنامه منظم‌تر
از فعالیت‌های ریتمیک درست کرد، خوابش خیلی بهتر شد. و بقیه علائم بعد از ضربه‌اش هم کمتر
اذیتش می‌کرد

اپرا: عجیبه که به چیز ساده مثل پیاده‌روی می‌تونه اینقدر تاثیر داشته باشه. پیاده‌روی برای من
خیلی تنظیم‌کننده‌ست

دکتر پری: مخصوصاً اگه بتونی تو طبیعت پیاده‌روی کنی، این تاثیرش بیشتر هم میشه. عناصر
حسی دنیای طبیعی، با ریتم‌های تنظیم‌کننده خودشون ما رو غرق می‌کنن

بیان بیشتر در مورد اینکه چطور می‌تونین به به آدم بی‌قرار و آشفته کمک کنین تا حس بهتری
داشته باشه، صحبت کنیم. به جای اینکه بگین، هی، بگو بینم به چی فکر می‌کنی، باید بذارین
خودشون کنترل کنن کی و چقدر می‌خوان در مورد چیزهایی که ناراحتشون می‌کنه، حرف بزنن.
اگه این کنترل رو بهشون بدین و کمک کنین احساس امنیت کنن، تو زمان خودشون راحت‌تر
می‌تونن حرف بزنن

اپرا: آره! یادمه اولین باری که با پدر و مادر الیزابت اسمارت مصاحبه کردم. یادتون باشه، الیزابت رو تو سن چهارده سالگی با تهدید چاقو از خونشون تو سالت لیک سیتی دزدیدن و بیشتر از نه ماه اسیر نگهش داشتن. وقتی بعد از اینکه پیداش کردن، با پدر و مادرش مصاحبه کردم، ...پرسیدم: "اون در موردش چی گفته؟ در موردش با هم حرف زدین؟" و اون‌ها

گفت بهم که هنوز هیچی نگفته. اون موقع تعجب کردم، ولی الان می‌فهمم که منتظرش بودن. هر وقت خودش خواست. هر جور خودش راحت بود. چون، همون‌طور که خودت داری میگی، اگه کنترل کنی کی و چقدر به آدم آسیب‌دیده حرف بزنی، ممکنه بجای اینکه حالشو خوب کنه، دوباره بهش آسیب بزنی.

دکتر پری: دقیقا. ما می‌خوایم تعاملات درمانی و شفابخش ایجاد کنیم. تعاملاتی که معتدل، قابل کنترل و قابل پیش‌بینی باشن. یادت میاد چطوری حرف زدن با گیل رو توصیف کردی؟ و اون پسر کوچولویی که به فروشنده گفت مامانش مرده؟ اینکه کنترل کنیم کی، چقدر و کدوم جنبه از به اتفاق تلخ رو به اشتراک بذارن، به آدم اجازه میدی الگوی درمانی خودشو برای بهبودی بسازه. هیچ‌کس بهتر از خود اون آدم آسیب‌دیده نمیدونه به دوز معتدل از مرور خاطرات تلخ چقدره. برای اون پسر کوچولو تو فروشگاه، این مرور فقط چند ثانیه طول کشید

ما خیلی در مورد الگوهای فعال شدن استرس صحبت کردیم که باعث "حساسیت" میشه، که در واقع برعکس انعطاف‌پذیریه. اما وقتی خاطرات تلخ و سیستم‌های پاسخ به استرس‌مون رو به شکلی فعال می‌کنیم که قابلیت کنترل و پیش‌بینی داشته باشن، می‌تونیم سیستم حساس شده رو درمان کنیم. وقتی هر روز کلی لحظه درمانی در دسترس باشه تا فرد بتونه تجربه‌ی تلخ خودشو کنترل کنه، مرور کنه و دوباره روش کار کنه، درمان اتفاق میفته

وقتی دوست، خانواده و آدم‌های سالم تو زندگی داری، به محیط درمانی طبیعی داری. ما تو جمع بهترین درمان رو می‌گیریم. ایجاد به شبکه - به دهکده، هرچی دوست داری اسمشو بذار - بهت فرصت میدی که خاطرات تلخ رو تو دوزهای معتدل و قابل کنترل مرور کنی. این الگوی فعال شدن استرس در نهایت منجر به به منحنی واکنش به استرس تنظیم‌شده‌تر میشه. پس آدم آسیب‌دیده با به واکنش استرسی حساس شده میتونه "نوروتایپیکال" بشه - کمتر حساس، کمتر آسیب‌پذیر. در واقع، در نهایت میتونه ظرفیت نشون دادن انعطاف‌پذیری رو پیدا کنه

سفر از آسیب‌دیده به عادی به انعطاف‌پذیر به ایجاد به قدرت و دیدگاه منحصربه‌فرد کمک میکنه. این سفر میتونه به خرد بعد از سانحه ایجاد کنه

هزاران و هزاران ساله که انسان‌ها تو گروه‌های کوچک بین نسلی زندگی میکردن. درمانگاه‌های ...سلامت روان وجود نداشتن - ولی کلی آسیب وجود داشت. من حدس می‌زنم خیلی از اجدادمون

مشکلات بعد از ضربه روحی روانی: اضطراب، افسردگی، اختلال خواب. ولی من فکر می‌کنم که به جورایی هم خوب شده باشن. اگه بیشتر اجداد ضربه خورده‌ی ما توانایی درست عمل کردن رو از دست می‌دادن، نسل ما منقرض شده بود. پایه‌های ترمیم و بهبود روحی سنتی اینا بودن: (۱) ارتباط با قبیله و دنیای طبیعت؛ (۲) تنظیم ریتم از طریق رقص، طبل زدن و آواز؛ (۳) به سری باورها، ارزش‌ها و داستان‌ها که حتی به به ضربه روحی بی‌معنی و تصادفی هم به معنایی

می‌دادن؛ و ۴) بعضی وقتا، مواد توهمزای طبیعی یا مواد دیگه‌ای که از گیاهان گرفته می‌شدن و برای تسهیل بهبودی با راهنمایی به شفا دهنده یا بزرگتر استفاده می‌شدن.

جای تعجب نداره که بهترین روش‌های امروزی برای درمان ضربه روحی، در واقع نسخه‌هایی از همین چهار تا چیز هستن. متاسفانه، رویکردهای مدرن خیلی کم پیش میاد که از هر چهارتا گزینه خوب استفاده کنن. مدل پزشکی بیشتر از حد روی داروهای اعصاب و روان (۴) و رویکردهای رفتاردرمانی شناختی (۳) تمرکز داره. قدرت ارتباط (۱) و ریتم (۲) رو خیلی دست کم می‌گیره.

یه بار با یه دختر چهار ساله به اسم آلی کار می‌کردم. اون شاهد مرگ مادرش به دست پدرش بود، پدری که بعدش خودکشی کرد. آلی تو یه جامعه خیلی صمیمی زندگی می‌کرد، و بعد از دست دادن دردناک والدینش، رفت پیش یکی از عمه‌هاش. راحت سی تا پسرخاله، دخترخاله، عمه، عمو و پدر بزرگ مادر بزرگ تو اون جامعه زندگی می‌کردن. و اونا همیشه برای تولدها، تعطیلات، مراسم خانوادگی با هم بودن. آلی یه عضو فعال کلیسا بود، ورزش می‌کرد، و یه مدرسه ابتدایی خیلی حمایت‌گر داشت با معلمایی که نسبت به ضربه روحی حساس بودن. بخشی از کار ما با اون آموزش دادن به بزرگسالای زندگیش بود - از جمله معلماش - درباره ضربه روحی. تو هفته‌های اول بعد از اینکه آلی پیدا شد، تقریباً هفته‌ای سه بار می‌دیدیمش. تو عرض یه ماه، شد هفته‌ای یه بار. بعد از سالگرد اول، فقط ماهی یه بار لازم بود ببینیمش. شش ماه بعدش، به عمه‌ش گفتیم اگه سوال یا مشکلی پیش اومد با ما تماس بگیره. آخرین باری که از آلی خبر داشتیم، اون به عنوان رئیس کلاس تو مدرسه راهنمایی انتخاب شده بود، تو ورزش و کلیسا فعال بود، و تو مدرسه خیلی خوب داشت پیش می‌رفت. اون و عمه‌ش هیچ علامت قابل توجهی رو گزارش نکردن. البته بعضی وقتا ناراحت می‌شد، اما آلی یه دختر مثبت، شاد و دوست داشتنی بود. جای زخم‌ها باقی مونده بود، اما داشت خوب باهاش کنار می‌اومد. و یه روح عاقل بود. اون حکمت بعد از ضربه روحی رو به دست آورده بود.

اپرا: "خرد بعد از ضربه روحی". خیلی خوشم میاد از این اصطلاح. تجربه آلی یه نتیجه مثبت داشته. خب این خودش یه نمونه از بجه‌ای نیست که انعطاف‌پذیره؟

دکتر پری: دقیقاً. ولی نه به خاطر اینکه ذاتاً انعطاف‌پذیر به دنیا اومده. آلی تونست جلوی اون فاجعه انعطاف نشون بده، به خاطر کیفیت روابط عاطفی و پُر مهر و محبتی که قبلش توی زندگیش تجربه کرده بود. انعطاف‌پذیری یه قابلیتیه که ممکنه کم و زیاد بشه، نه به ویژگی دائمی و ذاتی. اگه آلی یه خانواده امن، باثبات و پُرورش‌دهنده، یه معلم فهمیده یا ایمان قوی نداشت، توانایی "دوباره سرپا شدنش" خیلی زود از بین می‌رفت. توانایی التیام و نشون دادن مداوم انعطاف‌پذیریش به خاطر روابط امن و باثباتی بود که در طول زمان داشت، روابطی که بهش کمک می‌کرد اون وحشت رو "معنی کنه" و توی بافت اعتقاداتش جا بده. حتی مقاوم‌ترین آدم‌ها هم ممکنه با فقر روابط و استرس، ناراحتی و ضربه‌های روحی مداوم از پا در بیان.

اپرا: داستان آلی و نحوه توصیف شما از قدرت شفابخش خانواده‌های چند نسلی هزاران سال پیش، منو یاد بزرگ شدنم توی "کاسیسکو"ی "میسسیپی" میندازه و اینکه چطور کلیسا مرکز زندگی ما بود. هر هفته من اونجا بودم، اول برای کلاس یکشنبه، بعدش برای مراسم ساعت یازده. می‌رفتیم خونه و مادر بزرگم غذا می‌پخت، بعد دوباره برمی‌گشتیم برای یه مراسم دیگه ساعت سه، بعدش آموزش اتحادیه باپتیست ساعت پنج یا شش. شب‌های چهارشنبه هم برای مراسم دعا و تمرین گروه‌گر می‌رفتیم. من تو سه سال و نیمگی جلوی جماعت صحبت می‌کردم. ساعتی که تو اون کلیسای کوچیک سفید کنار جاده خاکی قرمز گذروندم، قطعاً پایه و

اساس معنوی زندگی منو شکل داد

بعدها که با پدرم توی "نشویل" زندگی می‌کردم، به شغل به عنوان گزارشگر تو به ایستگاه تلویزیونی تو "بالتیمور" قبول کردم. وقتی داشتم آماده می‌شدم که خانواده و زندگی‌ای که می‌شناختمو ترک کنم، نصیحت پدرم بهم این بود: "به خونه کلیسایی پیدا کن." اون موقع فکر می‌کردم دلش اینه که می‌خواد مطمئن شه عیسی رو تو زندگیم نگه می‌دارم. ولی الان که به گذشته نگاه می‌کنم، وقتی داریم از قدرت شفابخش روابط حرف می‌زنیم، می‌فهمم که فقط پیدا کردن به جای عبادت نبود، بلکه پیدا کردن به اجتماع و کشف به ارتباط واقعی و پایدار تو به شهر جدید بود.

اون روزا، کلیسا همه چیز بود: مشاور، پرورش‌دهنده، تسلی‌دهنده، پناهگاهت. اصلا ایده اینکه بری پیش روان‌درمانگر وجود نداشت.

قبلا هم گفتم، اگه کمک لازم داشتی، می‌رفتی کلیسا. با هم از پس مشکلات برمیومدیم. همین خانواده کلیسایی بود که هواتو داشت و مطمئن می‌شد یکشنبه‌ها به جا واسه شام خوردن داشته باشی. اونا بودن که وقتی مریض بودی میومدن دیدنت یا اگه پول نداشتی غذا بخری، برات پول جمع می‌کردن. کلیسا حتی جایی بود که اون حس خوب ریتم و آهنگ رو توش پیدا می‌کردیم. موسیقی مون ما رو به هم وصل می‌کرد و انرژی می‌داد.

خیلی‌ها ممکنه کلیسا رفتن رو دوست نداشته باشن، ولی همه به آدمایی نیاز دارن که بتونن به حرفاشون گوش بدن، حضور داشته باشن و حس کنن که دیده و شنیده می‌شن. و الان که داریم حرف می‌زنیم، می‌فهمم که به کلید واسه خوب شدن از آسیب‌های روحی، پیدا کردن همون "خونه کلیسایت" ه، یعنی همون آدمای خودت، همون جمعیتی که بهش تعلق داری. این می‌تونه بهت کمک کنه قوی‌تر بشی، از آسیب روحی خوب بشی و در نهایت به به خردمندی بعد از اون آسیب برسی. می‌تونه کمکت کنه عاقل بشی.

دکتر پری: غیر ممکنه بدون سختی کشیدن تو زندگی، واقعا عاقل بشی. و بدون گذروندن مشکلات و از همه مهم‌تر، همونطور که خودت میگی، گذروندن مشکلات با هم، نمی‌تونیم به اون خردمندی بعد از آسیب روحی برسیم.

اپرا: ارتباط اجتماعی باعث میشه قوی بشیم، و قوی شدن کمک می‌کنه به خردمندی بعد از آسیب روحی برسیم، و اون خردمندی به امید ختم میشه. امید برای خودت و امید برای بقیه که شاهد خوب شدن هستن و تو این مسیر باهاش همراهی می‌کنی، امید برای جامعه ت.

دکتر پری: دقیقا. به جامعه سالم، به جامعه شفابخشه، و به جامعه شفابخش پر از امیده، چون دیده که آدمای خودش از پس مشکلات براومدن، جون سالم به در بردن و رشد کردن.

اولین بار که دیدم به جامعه شفابخش چطور کار می‌کنه، تقریبا سی سال پیش بود. این تجربه کلا نگاهم رو به درمان عوض کرد. فهمیدم که بیشتر تجربه‌های درمانی، بیشتر خوب شدن، خارج از جلسات رسمی درمان اتفاق می‌افته. بیشتر خوب شدن توی جامعه اتفاق می‌افته.

سعی کرد به مجتمع (ATF) تو فوریه سال ۱۹۹۳، اداره الکل، دخانیات، سلاح گرم و مواد منفجره و شش ATF دیوید کورشر در فرقه داوودیان در ویکو، تگزاس حمله کنه. تو این حمله چهار نفر از

برای آزاد کردن بیست و یک نفر از بچه های FBI، نفر از داوودیان کشته شدن. تو سه روز بعد
توی مجتمع مذاکره کرد. بعد این آزاد سازی ها متوقف شد

بعدش یه محاصره ی ۵۱ روزه شروع شد. آخرش با یه حمله ی اف بی آی تموم شد که باعث شد
پیروان دیویدی یه آتیش به پا کنن که ۷۶ نفر ازشون، از جمله ۲۵ تا بچه ی باقی مونده، توش جون
باختن.

چند روز بعد از حمله ی اولیه ی ای تی اف، یه سری از مسئولای ایالت تگزاس ازم خواستن یه تیم
پزشکی رو رهبری کنم تا از بچه های دیویدی که آزاد شده بودن مراقبت کنیم. همه شون رو تو یه
کلبه ی بزرگ تو محوطه ی یه مرکز نگهداری کودکان بی سرپرست متدیست تو ویکو جا داده بودن.
سشنون بین ۳ تا ۱۳ سال بود، هم دختر بودن هم پسر. تو یه درگیری مسلحانه ی چند ساعته
شرکت کرده بودن و مرگ آدما رو دیده بودن. همه شون از خونواده هاشون جدا شده بودن و
تحویل یه مشیت آدم غریبه داده شده بودن، معمولاً مامورای مسلح اف بی آی با لباسای یگان ویژه

تو روزای قبل از اینکه ما کار رو دست بگیریم، بچه ها یه وضع آشفته ای رو تجربه کرده بودن. هر
روز یه چیز جدید بود و هر بچه با کلی آدم غریبه، که بعضیاشون مسلح بودن، در ارتباط بود. تو
دوران بچگی، این بچه ها رو این جور بار آورده بودن که باور کنن همه ی کسایی که دیویدی
نیستن "بابلیونی" هستن و می خوان دیوید کورش و همه ی پیرواش رو نابود کنن. حالا این بچه ها
رو از همه ی چیزایی که می شناختن جدا کرده بودن و یه مشیت آدم ازشون مراقبت می کردن که
فکر می کردن می خوان اونارو بکشن. خلاصه که اینا یه مشیت بچه بودن که به شدت ضربه روحی
خورده بودن.

تو روزای اولی که باهاشون کار می کردیم، بچه ها یه سری از علائم حاد بعد از ضربه روحی رو
نشون می دادن؛ مثلاً ضربان قلبشون به طور متوسط ۱۳۲ بود، درحالی که حالت نرمالش باید زیر
۹۰ می بود. یه کم فشار بود که با این بچه ها "درمان" کنیم. ولی من می دونستم حرف زدن با
بچه هایی که حال روحی خوبی ندارن فایده ای نداره. به نظرم اولین کارمون باید این باشه که به
روزمیره شون نظم و ثبات بدیم

کم کم شروع کردیم چیزایی رو که قابل کنترل نبودن و قابل پیش بینی نبودن، قابل کنترل و قابل
پیش بینی کنیم. دسترسی غیرضروری به بچه ها رو محدود کردم - دیگه هیچ آدم بزرگ جدیدی
نباید باهاشون ارتباط می گرفت. صبحا جلسه گروهی داشتیم تا برنامه ی اون روز رو مشخص
کنیم و عصرها هم جلسه داشتیم تا اتفاقای اون روز رو مرور کنیم؛ تو این جلسه ها، بچه ها
می تونستن سؤال پرسن. بازی، سکوت و غذا خوردن داشتیم - همیشه سر یه ساعت مشخص.
و به بچه ها فرصت های زیادی می دادیم که انتخاب کنن - چی بخورن، با چی بازی کنن، وقت
سکوتشون رو چجوری بگذرونن

هر روز بعد از اینکه بچه ها می خوابیدن، تیم ما دور هم جمع می شدیم. درباره تک تک بچه ها
حرف می زدیم و هر کدوم از اعضای تیم که با اون بچه تعاملی داشت، باید اون رو شرح می داد.
من این تعاملات کوتاه رو، ساعت به ساعت، توی یه فایل اکسل ثبت می کردم. خیلی از این
تعاملات، لحظات درمانی کوتاهی بودن؛ مثلاً یه بچه می پرسید: "فکر می کنی چه بلایی سر
مامانم میاد؟" بعد به یه حرف اطمینان بخش گوش می داد و دوباره می رفت بازی. بچه ها
خودشون کنترل می کردن که کی و چطوری درباره اتفاقات تلخی که تجربه کرده بودن حرف

بزنن. اونا دنبال تعاملات امن، باثبات و تنظیم کننده جسمی هم بودن. "منو روی تاب هل بده." "بیا نقاشی بکشیم"

وقتی این تعاملات رو جمع می زدیم، می دیدم که با وجود نداشتن جلسات "درمانی" رسمی، بچه ها هر روز بیشتر از دو ساعت تعامل درمانی دریافت می کنن. تا آخر سه هفته ای که با تیم ما بودن، بچه ها خیلی آرام تر شده بودن؛ ضربان قلب گروهی شون از 100 پایین تر اومده بود و توی محدوده نرمال قرار داشت. بیشتر تعامل می کردن و حرف می زدند، و تعاملات درمانی شون بیشتر کلامی شده بود.

یکی از مهم ترین چیزهایی که متوجه شدیم این بود که این بچه ها به انواع مختلف تعامل درمانی، توی زمان های مختلف، نیاز داشتن. اونا این رو حتی بهتر از ما می دونستن. به بچه که تعاملات آرام و پرورشی می خواست، سراغ یکی از پرسنل ما می رفت که خیلی خوب گوش می داد و می تونست ساکت بشینه بدون اینکه حرف بزنه - که برای بیشتر بزرگسال ها کار آسونی نیست. وقتی همین بچه می خواست بازی کنه، سراغ یکی از اعضای تیم ما می رفت که جوون تر و بازیگوش تر بود؛ وقتی از به شخصیت مقتدر نیاز به اطمینان خاطر داشت، پیش من می اومد. هر کدوم از ما به سری ویژگی های شخصیتی منحصر به فرد داشتیم، و هر لحظه خاص، نقطه قوت خاص ما ممکن بود دقیقاً همون چیزی باشه که یکی از بچه ها بهش نیاز داره. هیچ کس، هیچ درمانگر واحدی نمی تونست برای همه بچه ها، همه چیز باشه، چون هر کدوم از اونا توی مراحل مختلف رشدی و توی حالت های مختلفی از تنظیم هیجانی بودن. ساختار بالینی ما توی اهمیت "تنوع" رشدی برای بچه ها رو به من یادآوری کرد Waco

به تنوع داخل به خانواده بزرگ چند نسلی فکر کن. بچه هایی که بزرگ می شدن، بزرگسال ها و بچه های بزرگتر زیادی داشتن که می تونستن الگو باشن، آموزش بدن، پرورش بدن، نظم بدن و ارزشون مراقبت کنن. هر فرد توی اون خانواده به سری نقاط قوت منحصر به فرد داشت - آدم مناسب توی زمان مناسب

قدیما از به نفر انتظار نداشتن که تنهایی همه نیازهای عاطفی، اجتماعی، جسمی و ذهنی به بچه رو برآورده کنه.

این اصلاً شبیه دنیای امروزی نیست. الان انتظار دارن به مادر مجرد شاغل، هم با پسر هشت ساله اش بیسیال بازی کنه، هم بچه نوزادشو آرام کنه، هم برای بچه سه ساله اش کتاب بخونه، تازه اینا به کنار، به غذای مقوی هم بپزه، به تکالیف بچه ها هم کمک کنه، لباسا رو هم بشوره، همه رو هم بخوابونه، بعدشم صبح زود بیدار شه همه رو حاضر کنه بفرسته مهد و مدرسه که خودش بره سر کار، بعدشم با عجله برگرده خونه و دوباره همین کارا رو تکرار کنه. تنها و بی کس

اپرا: ** این مادرا نیاز دارن که بقیه هم کمک کنن - آدمایی که ارزشون حمایت کنن، به کم ** استراحت بهشون بدن، بیان و به سری از این کارا رو با بچه ها انجام بدن. ما آدمای قرار نیست تنها و جدا از هم زندگی کنیم. ما در واقع باید با هم کار کنیم. واسه همین به وقتی به مادر مجرد با به حقوق کم داره سعی می کنه چهار تا بچه رو بزرگ کنه، هم مادر باشه هم پدر، و حس می کنه داره کم میاره یا نمی تونه از پشش بریاد - واسه این به واقعاً هم نمی شه

دکتر پری: ** این به توقع خیلی نا عادلانه از طرف جامعه ست. تو کل تاریخ این کره خاکی هیچ **

جامعه‌ای از یه آدم بزرگسال تنها نخواسته که تمام نیازهای جسمی، اجتماعی، عاطفی و مادی
چند تا بچه رو به تنهایی برآورده کنه.

اپرا: ** نباید بچه‌ها رو تنها و منزوی بزرگ کرد**

دکتر پری: ** اصلاً نباید. ما باید مراقبت از بچه‌ها رو بین بزرگسال‌های زیادی تو "گروهمون" - **
تو جامعه‌مون - تقسیم کنیم. تو به قبیله معمولی شکارچی-گردآورنده، برای هر بچه زیر شش
سال، چهار تا آدم بزرگ‌تر و باتجربه‌تر وجود داشت که می‌تونستن به بچه یاد بدن، تربیتش کنن،
ازش مراقبت کنن و بهش آموزش بدن. این به نسبت 4 به 1 بود: چهار تا آدم بزرگ برای هر بچه
زیر شش سال. الان ما فکر می‌کنیم که یه مراقب برای چهار تا بچه کوچیک (1 به 4) خیلی خوبه.
این در حالیه که فقط یک شانزدهم چیزیه که مغز اجتماعی در حال رشد ما بهش نیاز داره. این
یعنی فقر ارتباطی

اپرا: ** دلم می‌خواد برای همه پدر و مادرهای مجردی که هر روز دارن این کارو می‌کنن و کمر**
و روحشون داره می‌شکنه، و حتی نمی‌تونن از خودشون مراقبت کنن، زار بزنم. همینطور منو یاد
مادرم میندازه

متفاوت. اون هر چی از دستش برمیومد کرد و خیلی وقتاً انقدر خسته بود که نمیتونست بهتر از
این باشه

دکتر پری: و پدر و مادرهای تنهایی مثل مادرتون، اغلب حس میکنن ناکافی‌ان—انگار یه مشکلی
دارن، انگار کم میارن. در صورتی که واقعیتش اینه که دنیای مدرن کافی نیست
یه ارتباط قوی با جامعه، همونقدر که هزاران سال پیش مهم بود، الان هم مهمه. مصیبت دنیای
مدرن اینه که پیدا کردن یه همچین جامعه‌ای سخت و سخت‌تر میشه. همه دوستایی مثل گیل
ندارن. تعداد کمی از مردم تو اجتماعات مذهبی‌شون فعالن. همه حس نمیکنن به جایی تعلق
دارن. یه رابطه مستقیم بین میزان انزوای اجتماعی یه فرد و خطر ابتلا به مشکلات جسمی و
روانی وجود داره
ولی وقتی یه ارتباطی داری—یه "خونه‌ی معنوی"—یه سری سپر دفاعی داری که از پس هر
استرس و ناراحتی بریای

اپرا: ما به جایی تعلق داریم. ما کافی هستیم. ولی تو دنیای الان دیدنش سخته

دکتر پری: تصور کن ارزشیابی سالانه‌ت تو کار بد پیش میره. رئیس‌ت بهت یه سری بازخورد
منفی میده. تو خیلی ناراحت میشی. همش داری بهش فکر میکنی. هی تو ذهنت مرور میکنیش.
میری با یکی از همکارات صحبت میکنی. "باورت میشه اینو گفت؟ فکر نمیکنم درست باشه!" و
همکارت گوش میده و بهت اطمینان میده: "نه، درست نیست. چرت میگه." به کم آروم میشی.
بعد به یه همکار دیگه زنگ میزنی و با اونم در میون میداری. و میری خونه و با همسرت راجع
بهش حرف میزنی

تو سه، چهار، یا پنج "دوز" درگیر شدی که توش کنترل کردی چطور و کی در مورد اون بازخورد
ناراحت‌کننده حرف بزنی. همین که صدات شنیده میشه، آروم و مطمئن میشی. روز بعد حس
بهتری داری. تو به بازبینی قابل کنترل و ملایم از اون ارزشیابی ناراحت‌کننده ایجاد کردی، و این
باعث شده واکنشت بهش تغییر کنه. دیگه اونقدر ناراحت‌کننده نیست. اولش تعادلت به هم

ریخت، قسمت "منطقی" مغزت رو خاموش کردی، نظرات رو تحریف کردی، بزرگشون کردی.
...ولی الان میتونی دقیق‌تر راجع به اون بازخورد فکر کنی، و شاید به سری چیزا رو ببینی که

حقیقت رو باید تو کامنت‌ها پیدا کرد. این تا وقتی ممکن نبود که بتونی از رابطه‌ها استفاده کنی تا دوباره برگردی و خودتو آروم کنی

وقتی به جمع داریم، می‌تونیم با همین معاشرت‌ها هر تجربه استرس‌زا یا ناراحت‌کننده‌ای رو تنظیم کنیم. می‌تونیم تاب‌آوری رو بسازیم و نشون بدیم. همیشه هم این کارو می‌کنیم. اما به لحظه به آدمو تصور کن که رابطه‌هایی نداره که بتونه باهاشون خودشو آروم کنه. برای کسی که از نظر ارتباطی فقیره، این تجربه‌های استرس‌زا تو سر خودش هزار برابر بزرگ‌تر می‌شن. استرس میشه به فاجعه. و تجربه‌های ناراحت‌کننده هم حساسیت‌زا می‌شن، و همون اثرات جسمی و روانی به ضربه روحی رو به جا می‌دارن

این چالش دنیای امروزه. چطوری میشه به جمع ساخت وقتی انقدر در حال رفت و آمديم، انقدر تو گوشی‌ها غرق شدیم، انقدر از هم دوریم؟ این به مشکل اساسی برای ساختن به آینده سالمه. چطوری می‌تونیم مطمئن بشیم همه با هم ارتباط دارن، و حس امنیت و تعلق خاطر رو برای همه فراهم کنیم؟

سال ۲۰۱۵، با به آقایی به اسم شاکا سنگور برای برنامه‌م "سوپر سول ساندی" مصاحبه کردم. شاکا تو سن نوزده سالگی به جرم قتل درجه دو محکوم شده بود. نوزده سال زندان کشید که هفت سالش رو تو سلول انفرادی بود. اوایل زندان، شاکا خیلی عصبی و خشن بود و سریع افتاد تو به سیستمی که اصلا براش مهم نبود اونو واسه برگشتن به دنیای بیرون آماده کنه. ولی بعد از شش سال پشت میله‌ها، به چیزی عوض شد و شاکا شروع کرد به تغییر کردن. تو سلول کوچیکش شروع کرد به مدیتیشن، خوندن، نوشتن خاطرات روزانه و نوشتن چیزی که بعدا تبدیل "شد به پرفروش‌ترین زندگینامه‌ش، "نوشتن اشتباهاتم"

اولین باری که عکس شاکا رو روی جلد کتابش دیدم، شک داشتم. این قاتل خالکوبی شده و مو فرفری چی می‌تونه به من یاد بده؟ ولی حرف زدنمون یکی از بهترین تجربه‌هایی بود که تا حالا داشتم

همین‌طور که داستان زندگیش تو اون دو ساعت و نیم با هم حرف زدیم برام روشن می‌شد، فهم منم بیشتر می‌شد - از اینکه کم آوردن یعنی چی، از راه به در شدن یعنی چی و اینکه واقعا شکل گرفتن تحت تاثیر محیط یعنی چی

شاکا، که اسم اصلیش جیمز وایته، تو به خانواده متوسط تو دیترویت بزرگ شده. پدرش که عضو نیروی هوایی بود، برای ایالت میشیگان کار می‌کرد. مادرش هم تو خونه از جیمز و پنج تا خواهر و برادرش مراقبت می‌کرد. جیمز تو بچگی شاگرد ممتاز بود و آرزو داشت دکتر بشه

از بیرون، خانواده وایته‌ها مثل به خانواده آمریکایی ایده‌آل بودن. ولی شاکا می‌گه از وقتی یادشه، مادرش خیلی زود از کوره در می‌رفت و خشمش رو سر بچه‌ها خالی می‌کرد

"ازش پرسیدم: "وقتی بزرگ می‌شدی، حس می‌کردی دوستت دارن؟"

جواب داد: "به من می‌گفتن، 'این کارو می‌کنم چون دوستت دارم.' ولی همیشه به کتک یا به تنبیه بود." من سریع با این حرفش ارتباط برقرار کردم

شاکا یادش میاد به روز وقتی نه سالش بوده، از مدرسه اومده خونه و خیلی خوشحال بوده که تو به امتحان نمره کامل گرفته و امید داشته مادرش تو خوشحالیش شریک بشه. ولی مادرش به جای این کار به قابلمه طرفش پرت کرده، اونقدر محکم که کاشی‌های دیوار آشپزخونه پشت سرش ترک برداشتن.

پرسیدم تا حالا فهمیده مادرش به خاطر چی ناراحت بوده؟

"گفت: "هیچ وقت نفهمیدم. مادرم بیشتر اوقات ناراحت بود

وقتی به حرفاش گوش می‌دادم، دلم برای شاکا و میلیون‌ها آدم دیگه که تو بچگی، تو خونه‌شون همش ترس فلج‌کننده رو تجربه می‌کردن، خون شد. مصیبت فقط اون حس ترس تو اون لحظه نیست، مصیبت اینه که یاد گرفتن احساساتشون رو خفه کنن و این رفتار رو قبول کنن

شاکا می‌گه علاوه بر کتک‌کاری‌های مادرش، پنج سال آخر زندگی مشترک پدر و مادرش هم خیلی داغون بود. جدا شدنشون داغونش می‌کرد، آشتی کردنشون خوشحالش می‌کرد، هر بار این چرخه تکرار می‌شد، از درون نابود و زنده می‌شد. آخرش که طلاق گرفتن، شاکا که از خیانت کسانی که از همه بیشتر دوستشون داشت خسته شده بود، می‌گه به دیوار دور احساساتش کشید و دنبال محافظت و پذیرش تو خیابون‌ها گشت. شروع کرد به شرارت: دعوا راه می‌انداخت، درس نمی‌خوند، از خونه فرار می‌کرد

چیزی که بیشتر از همه تو داستان شاکا برام تکون‌دهنده بود، اینه که تو هیچ‌کدوم از این تغییرات - از به دانش‌آموز زرنگ به به بچه خیابونی - هیچ‌کی نپرسید: «چی سرت اومده؟ چرا این جور رفتار می‌کنی؟» انگار هیچ آدم بزرگی نفهمید یا براش مهم نبود که این پسر جوون راهشو کاملاً گم کرده

شاکا تا ۱۴ سالگی، مواد می‌فروخت، دزدی می‌کرد، جنس از مغازه‌ها می‌دزدید. بعد از اینکه تو ۱۷ سالگی بهش شلیک شد، همیشه با خودش اسلحه حمل می‌کرد. تو به محیطی بود که این ایده رو تبلیغ می‌کرد که ارزش به مرد جوون به پول، توجه و شهرت به عنوان «آدم بده» بود

شاکا بهم گفت: «تو اون فضا، حس می‌کردم قبولم دارن. دور و برم به مشت مرد جوون داغون و شکننده بودن و ما دور شکستگی‌هامون جمع شده بودیم. فکر می‌کردم این یعنی حمایت. این «یعنی عشق. این یعنی 'هر چی بشه هواتو دارم

پرسیدم: «ولی تو همون بچه زرنگی نبودی که می‌خواستی دکتر بشی؟» «چرا می‌خواستی دکتر بشی؟»

مکت کرد - بیست و سه ثانیه - به عالمه تو زمان تلویزیون. فهمیدم تا حالا واقعاً به این موضوع فکر نکرده. آخرش گفت: «مامانم همیشه وقتی منو می‌برد دکتر مهربون می‌شد.» دوباره مکت کرد. چشمش پر از اشک شد. «فکر کنم خیال می‌کردم اگه دکتر بشم، اونم باهام مهربون می‌شه.» به لحظه خیلی تکون‌دهنده بود برای جفتمون: به مرد جوون، گیج و طرد شده از طرف کسانی که مسئول بزرگ کردنش بودن، فقط دنبال تأیید و عشق مادرش بود

وقتی شاکا نوزده سالش بود، انتخابای خطرناک زندگیش گندشو درآورد

یه شب، تو راه برگشت از مهمونی، با یه مردی به اسم دیوید دعواش شد. وسط دعوا، شاکا اسلحه‌شو کشید، ماشه رو چکوند و دیوید رو کشت

تو زندون، شاکا یه محیطی رو پیدا کرد که باهاش آشنا بود، یه جایی که خشونت و زورگویی حرف اول رو می‌زد. مدام به خاطر چیزای مختلف، از حمله به نگهبانا گرفته تا فرار کردن، می‌افتاد تو سلول انفرادی

چیزی که بالاخره داغونش کرد، یه نامه از طرف پسرش بود

تو نامه نوشته بود: "بابا جون، مامانم بهم گفت تو به خاطر قتل رفتی زندون. بابا جون، دیگه آدم نکش. عیسی داره نگات می‌کنه. براش دعا کن، اونم گناهاتو می‌بخشه

شاکا بهم گفت: "همین تیکه بود که همه‌چیو زیرورو کرد. با خودم گفتم، نمیذارم این میراث من واسه بچم باشه. همون لحظه بود که تصمیم گرفتم دیگه هیچوقت به تاریکی برنگردم و باید "نورمو پیدا کنم. و به پسرمدیونم که نورمو پیدا کنم

از وقتی شاکا سال ۲۰۱۰ از زندون آزاد شده، یه حامی سرسخت برای اصلاحات توی سیستم قضایی جناییه. اون با جوونای سراسر کشور حرف می‌زنه، داستان زندگیشو تعریف می‌کنه و جوونارو تشویق می‌کنه که از زندگی تو خیابونا دوری کنن. تو دانشگاه میشیگان کلاس درس داده هم هست. ته دل کاراش این باوره که آدما نباید با اشتباهات MIT و عضو آزمایشگاه رسانه گذشتشون قضاوت بشن و اینکه رستگاری ممکنه

اکثر آدمایی که دارن دنبال دلیل کارایی که می‌کنن می‌گردن، یه جایی با مقاومت روبرو می‌شن. "داری تقصیر رو میندازی گردن گذشته." "گذشته‌ات بهونه نیست

درسته. گذشته‌ات بهونه نیست. اما یه توضیح—یه بینش به سوالایی که خیلی از ما از خودمون می‌پرسیم: چرا من اینجوری رفتار می‌کنم؟ چرا اینجوری حس می‌کنم؟ برای من، شکی نیست که نقاط قوت، آسیب‌پذیری‌ها و واکنش‌های منحصربه‌فرد ما، یه جورایی نشون‌دهنده اتفاقیه که برامون افتاده

خیلی وقتا، "اتفاقی که افتاده" سال‌ها طول می‌کشه تا خودشو نشون بده. شجاعت می‌خواد که با کارامون روبرو بشیم، لایه‌های ترومای زندگیمونو کنار بزنیم و حقیقت خام گذشتمونو آشکار کنیم. اما شفا از همین‌جا شروع می‌شه

— اپرا —

اپرا: وقتی حدود سی سال پیش برای اولین بار شروع کردیم درباره تروما حرف بزنیم، خیلی‌ها از تاثیری که روی جنبه‌های مختلف زندگی داره خبر نداشتن. الان اوضاع فرق کرده؟ وقتی به مدرسه‌ها، سیستم بهداشت و درمان، سیستم قضایی و کلا هر جا نگاه می‌کنی، آدم‌هایی رو می‌بینی که تروما روشن اثر گذاشته و هنوزم درست درک نمیشن، و حتی بعضی وقتا توسط همین سیستم‌هایی که باید کمکشون کنن، دوباره آسیب می‌بینن

دکتر پری: این به حقیقت تلخه. عوض کردن آدما خیلی طول می‌کشه، عوض کردن سیستم‌ها که دیگه هیچی. ولی خب من امیدوارم. تغییرات مثبت زیادی داره اتفاق می‌افته. خیلی‌ها الان می‌دونن که تروما چقدر فراگیره. خیلی‌ها فهمیدن که تروما می‌تونه روی سلامتی‌مون اثر بذاره. ولی هنوز راه زیادی در پیش داریم. به متخصص‌ها و سازمان‌های بیشتری نیاز داریم که روش کارشون رو عوض کنن تا بتونن به تاثیرات تروما رسیدگی کنن.

اپرا: منظورتون مراقبت مبتنی بر تروماست؟

دکتر پری: آره و نه. همونطور که می‌دونم، من زیاد طرفدار این اصطلاح نیستم. از کارهایی که خیلی جاها دارن برای پیاده‌سازی "مراقبت مبتنی بر تروما" انجام میدن خوشم میاد، ولی فکر می‌کنم همین اصطلاح داره جلوی پیشرفت رو می‌گیره. بذارید براتون توضیح بدم چرا

همونطور که داشتیم صحبت می‌کردیم، پیچیدگی‌های تروما روی همه سیستم‌های ما تاثیر می‌ذاره، از بهداشت مادر و کودک گرفته تا رفاه کودک، آموزش، اجرای قانون، بهداشت روان و خیلی چیزای دیگه. هر کدوم از این سیستم‌ها به دنیای جداگانه‌ن، با متخصص‌های خودشون، نگرش‌های خودشون، زبون خودشون. قبلاً درباره اینکه چطور هر آدمی "جهان‌بینی" خاص خودش رو می‌سازه حرف زدیم. خب، همین اتفاق برای سیستم‌ها و سازمان‌ها هم می‌افته؛ اونا هم به دیدگاه غالب پیدا می‌کنن. قبلاً بیشتر این دیدگاه‌ها هیچ درک درست و حسابی از رشد، استرس یا تروما نداشتن—یا مسائل مرتبطی که می‌تونن باعث ناراحتی یا تروما بشن، مثل تبعیض ناخودآگاه، نژادپرستی و زن‌ستیزی. اما با این همه تحقیق جدیدی که داره درباره این حوزه‌ها و این مسائل منتشر میشه، دیگه واضحه که سیستم‌هامون نمی‌تونن اینا رو نادیده بگیرن. و از ...اونجایی که هر سیستم داره دست و پنجه نرم می‌کنه

اینکه اصلاً "آگاه به تروما" یعنی چی، هر کسی از دیدگاه خودش که بهش نگاه کرده، یعنی با توجه به طرز فکر خودشون این اصطلاحو معنی کردن.

همین باعث شده تعریف کردن این اصطلاح خیلی سخت بشه. مثل خود کلمه "تروما"، خیلی از آدم‌ها و گروه‌های مختلف به شکل‌های مختلف ارزش استفاده کردن. به کم طول می‌کشه تا این قضیه درست بشه.

اولین بار سال ۲۰۰۱ اومد تا سیستم‌های سلامت، TIC اصطلاح "مراقبت آگاه به تروما" یا همون روان و رفاه کودک رو تشویق کنه که متوجه بشن تروما به عامل مهم ولی سوءتفاهم برانگیزه توی زندگی کسانی که این سیستم‌ها بهشون خدمات میدن.

با گذشت زمان، خیلی از گروه‌ها شروع کردن به استفاده از این اصطلاح، بدون اینکه تعریف دقیقی ارزش داشته باشن. به سازمانی به سمینار سه ساعته برگزار می‌کرد و اعلام می‌کرد که "آگاه به تروما" شده. شهرها این برچسب رو به خودشون می‌زدن؛ حتی کشورها آرزو داشتن که "اولین کشور آگاه به تروما" بشن. همه‌ی اینا گیج‌کننده بود. آخه به شهر "آگاه به تروما" دیگه چیه؟

پر از اصطلاحات دهن پر کن بود، ولی به ندرت با برنامه‌های عملیاتی یا تغییرات در خدمات، به جور کسب و کار کوچیک شده بود، با TIC "برنامه‌ها یا سیاست‌ها ارتباطی داشت." آموزش

صدها سازمان و "متخصص" که حاضر بودن پول شما رو بگیرن تا مطمئن بشن شما و سازمانتون آگاه به تروما هستین. کیفیت این آموزش هم، همونطور که میشه حدس زد، خیلی بالا و پایین داشت.

در پاسخ به این شروع آشفته، کلی کشور، ایالت، سازمان حرفه‌ای، کمیته‌های بین‌رشته‌ای و رو تعریف و اجرا کنن. متأسفانه، این تلاش‌های پراکنده TIC تیم‌های تخصصی تلاش کردن تا اوضاع رو پیچیده‌تر کرد. همونطور که یه کمیته نتیجه‌گیری کرد: "با وجود سال‌ها کار در این "وجود نداره TIC زمینه، هنوز یه تعریف مشترک از

ده‌ها نسخه از "عناصر"، "اصول"، "ستون‌ها"، "مواد تشکیل دهنده"، "فرضیات"، "مولفه‌ها"، پدید اومده. اما در حالی که مفاهیم ثابتی هم وجود TIC "حوزه‌ها" و "دستورالعمل‌های" حیاتی داره، این تغییرات آدم رو گیج می‌کنه.

استفاده می‌کنه، کدوم نسخه رو TIC نتیجه اینه که هیچ وقت نمی‌دونی وقتی یه نفر از اصطلاح توی ذهنش داره. به همین دلیل که وقتی من درباره‌ی تمرین، برنامه‌ها یا سیاست‌های مربوط به تروما صحبت می‌کنم، همیشه سعی می‌کنم مفاهیم، محتوا یا هدف مشخص رو توضیح بدم — تا استفاده کنم TIC اینکه از اصطلاح

با این همه حرفی که زدیم، به نظرم این تلاش‌ها واقعاً مهمن. و پیشرفت هم داره صورت می‌گیره. همه این سازمان‌ها دارن درباره تروما آموزش می‌دن، برای افزایش آگاهی مردم تلاش می‌کنن و از تحقیقات برای یادگیری بیشتر حمایت می‌کنن؛ خیلی‌هاشون هم دارن مداخلات اختلال استرس پس از PTSD امیدوارکننده رو ارزیابی و ترویج می‌کنن. سال 1989، مرکز ملی تشکیل شد تا تروما رو بررسی کنه و از (VA) توی وزارت امور سربازان سابقه‌دار (سانحه سربازهای سابقه‌داری که تحت تاثیر تروما بودن، بیشتر تروماهای مربوط به جنگ، حمایت کنه. سال 2000 هم مرکز ملی استرس تروماتیک کودک تشکیل شد. تا سال 2018 طول کشید تا سازمان خدمات سوء مصرف) SAMHSA و (مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری) CDC شاخه‌های مراقبت TIC که به بررسی تروما اختصاص داده شده بودن، هفت اصل (مواد و سلامت روان رو ارائه بدن که فکر می‌کنم با پیشرفت این حوزه، این اصول هم تکامل پیدا کنن) آگاه از تروما

خیلی راحت می‌شه یادمون بره که تروماشناسی - یعنی مطالعه تروما - چقدر جوونه. و تروماشناسی رشدی، به عنوان یه رشته، از اون هم جوون‌تره. الان، سازمان‌ها و سیستم‌ها تازه دارن با همون مسائلی دست و پنجه نرم می‌کنن که توی این کتاب درباره‌شون صحبت کردیم. و مجبورن دست و پنجه نرم کنن، چون تروما توی همه جنبه‌های زندگی نفوذ می‌کنه؛ توی نسل‌ها، توی خانواده‌ها، توی جوامع، توی موسسات، توی فرهنگ‌ها و توی اجتماع‌ها می‌پیچه، و این کار رو به شکل خیلی پیچیده‌ای انجام می‌ده. تروما می‌تونه روی ژن‌ها، گلبول‌های سفید خونمون، قلیمون، روده‌مون، ریه‌ها، مغزمون تاثیر بذاره، روی طرز فکرمون، احساسمون، رفتارمون، بچه‌داری‌مون، تدریسمون، مربیگری‌مون، مصرف کردنمون، خلق کردنمون، تجویز کردنمون، دستگیر کردنمون، حکم دادنمون. می‌تونم همین‌جوری ادامه بدم.

پس، بسته به دیدگاهت - جهان‌بینیت - و سابقه خودت از تروما و فقدان، یه نسخه منحصر به فرد از «آگاه از تروما» خواهی داشت.

اپرا: اما در اصل، یعنی با آگاهی از اینکه "چه اتفاقی برات افتاده" مهمه، اینکه روی رفتارت و

سلامت تاثیر می‌ذاره، با مردم برخورد کنیم. و بعد از اون آگاهی استفاده کنیم تا متناسب با اون عمل کنیم و درست جواب بدیم - چه پدر مادر باشیم، چه معلم، چه دوست، چه درمانگر، چه دکتر، چه پلیس، چه قاضی

دکتر پری: بله، دقیقا. این، به اندازه هر جمله کوتاه دیگه‌ای، ماهیت "آگاه از تروما" رو به خوبی ... "بیان می‌کنه. قسمت "متناسب با اون عمل کنیم

خیلی مهمه. یه چیزه که بدونی تروما (ضربه روحی) میتونه باعث یه سری رفتارها و مشکلات بشه. یه چیز دیگه اینکه یه پرسشی "خب حالا چیکار کنیم؟" چطوری میتونیم فرصت‌هایی برای التیام توی سیستم هامون ایجاد کنیم؟ چطوری میتونیم از تکرار استرس‌های غیرقابل پیش‌بینی و غیرقابل کنترلی که اثرات تروما رو بدتر میکنن، جلوگیری کنیم؟ چطوری مطمئن شیم که با ادامه دادن ناخواسته تجربه‌های به حاشیه رونده شدن و غیرانسانی تلقی شدن که خودشون باعث به وجود اومدن همین مشکلاتی شدن که قرار بوده حلشون کنیم، دوباره کسی رو "تروماتیزه" نکنیم؟

به نظر من اگه تبعیض‌های ذاتی توی خودت و تبعیض‌های سیستمی توی سیستم‌ها ت رو - تبعیض‌هایی که مربوط به نژاد، جنسیت و گرایش جنسی هستن - تشخیص ندی، نمیتونی واقعا آگاه به تروما باشی. آدم‌های به حاشیه رونده شده - کسانی که نادیده گرفته میشن، دست کم گرفته میشن، خجالت زده میشن - آدم‌های تروماتیزه شده هستن، چون همونطور که گفتیم، انسان‌ها ذاتا موجودات اجتماعی و وابسته به روابط هستن. اینکه توی یه سازمان، جامعه یا اجتماعی که بخشی ازش هستی، طرد بشی یا غیرانسانی تلقی بشی، باعث استرس طولانی مدت و غیرقابل کنترلی میشه که حساسیت ایجاد میکنه (شکل ۳ رو ببین). به حاشیه رانده شدن یه ترومای اساسی و بنیادیه

به همین دلیله که من معتقدم یه سیستم واقعا آگاه به تروما، یه سیستم ضد نژادپرستی هم هست. اثرات مخرب به حاشیه راندن نژادی گسترده و شدید. مثلا توی آمریکای شمالی، استرالیا و نیوزیلند، احتمال اینکه بچه‌های سیاه پوست، رنگین پوست و بومی توی سیستم‌های بهداشت روانی بیش از حد تشخیص داده بشن و بیش از حد دارو بگیرن، بیشتره؛ احتمال اینکه از خونه هاشون برداشته بشن و وارد سیستم حمایت از کودکان بشن، بیشتره؛ احتمال اینکه از مدرسه معلق یا اخراج بشن، بیشتره؛ و احتمال اینکه توی مدرسه به جرم غیبت یا "حمله" متهم بشن، بیشتره که در نتیجه به طرز نامتناسبی وارد سیستم قضایی اطفال میشن

همونطور که صحبت کردیم، کودکی که تجربه‌های تروماتیک داشته باشه، اغلب توی یادگیری مشکل داره - و همچنین نسبت به بازخوردها و انتقادهایی که همراه با تقلا کردن توی مدرسه هستن، واکنش بیش از حد نشون میده. این میتونه منجر به مشکلات رفتاری بشه. رفتارها اغلب اشتباه درک میشن. خیلی از کارایی که آدم‌ها و سیستم‌ها از روی نیت خوب انجام میدن، در واقع باعث درد بیشتری برای خانواده‌ها و بچه‌هایی میشه که قرار بوده بهشون کمک کنن

اپرا: این چیزه که میخوام عمیق تر در موردش صحبت کنم. در طول گفتگومون توی برنامه 60 متوجه شدم که خیلی از موسسات خیریه و غیرانتفاعی که الان دارن سعی میکنن Minutes ... مشکلات اجتماعی رو حل کنن، در واقع فقط به

دارن به سری کارای ظاهری انجام میدن که فکر می‌کنن واسه جامعه مفیده. ولی خیلی‌هاشون اصلاً نمی‌دونن ریشه و علت اصلی مشکلاتی که دارن سعی می‌کنن حلش کنن چیه

اگه به برنامه بعد از مدرسه نفهمه چرا به بچه همیشه مریضه یا نمی‌تونه تو درساش پیشرفت کنه؛ اگه به برنامه استخدامی نفهمه چرا به نفر با رئیسش مشکل داره یا زود از کوره در میره، این برنامه‌ها نمی‌تونن تغییرات اساسی ایجاد کنن. میشه توضیح بدی این مشکلات چطوری به وجود میان و خودشون نشون میدن؟

دکتر پری: بذارین از بچه‌های کوچیک شروع کنیم. بارها راجع به نقش مهم روابط اولیه زندگی تو شکل‌گیری سیستم پاسخ به استرس و توانایی ایجاد روابط سالم تو آینده حرف زدیم. می‌دونیم وقتی بچه‌ها استرس و ضربه روحی رو تجربه می‌کنن - مثل فقر، بی‌خانمانی، خشونت خانگی، بدرفتاری - به سری اختلالات تو رشدشون به وجود میاد. اغلب اوقات نتیجه‌ش میشه به جور "تیکه تیکه شدن" رشد مهارت‌های خاص، همون‌طور که تو فصل ۶ راجع به بی‌توجهی بهش اشاره کردیم. مثلاً به بچه پنج ساله ممکنه فقط مهارت‌های زبانی به بچه دو ساله و توانایی کنترل خودش رو در حد به بچه چهار ساله داشته باشه. علاوه بر این رشد ناقص، این بچه به واکنش استرسی خیلی شدید و بیش از حد فعال هم خواهد داشت (شکل ۳ و ۵ رو ببینید)

حالا تصور کنین این بچه وارد به محیط پیش‌دبستانی میشه که پر از انتظارات، تغییرات، قوانین و برنامه‌هایی که برای به بچه پنج ساله عادی طراحی شده. به محیطی که از رشد بچه آگاه نیست و به ضربه‌های روحی اهمیت نمیده، از این بچه انتظار داره "عادی" رفتار کنه. اما این برای این بچه غیرممکنه. روزش پر میشه از مشکلات ارتباطی (به خاطر رشد زبانش) و حس شدید ناامیدی (به خاطر توانایی کنترل خودش). تو این شرایط به شدت ناراحت‌کننده، یا کلاً بی‌خیال میشه یا یهو منفجر میشه. در هر صورت، از یادگیری اجتماعی، عاطفی یا تحصیلی چیزی گیرش نمیاد. بیشتر عقب می‌مونه. ممکنه از مدرسه اخراج بشه. تعداد بچه‌هایی که از پیش‌دبستانی اخراج میشن بیشتر از هر مقطع دیگه‌ست؛ بچه‌های رنگین پوست، مخصوصاً پسرهای رنگین پوست، سه برابر بیشتر از بچه‌های سفید پوست اخراج میشن

این شروع به جور ناسازگاری سمی بین توانایی‌های بچه و انتظارات غیرواقعی به سیستم آموزشی که خیلی وقتا امکاناتش کمه، از نظر رشدی آگاهی نداره و نسبت به تروما بی‌توجهه. حتی اگه بچه به اصطلاح "بره" کلاس بالاتر، بازم عقب مونده‌س و این زمینه رو براش فراهم می‌کنه که شکست بخوره. سال به سال بیشتر عقب می‌مونه. تاخیرش توی یادگیری مهارت‌ها، همراه با علائم مربوط به ترومایی که تجربه کرده، باعث میشه برچسب اختلالات روانی بهش بزنن. (شکل ۶ رو ببینین). هوشیاری بیش از حدش به خاطر استرس مزمن رو می‌گن بیش‌فعالی؛ تلاش‌های قابل پیش‌بینیش برای آرام کردن خودش - مثل تکیه دادن، آدامس جویدن، (ADHD) نقاشی کشیدن، خیال‌بافی، آهنگ گوش دادن، ضربه زدن با مداد و غیره - رو ممنوع می‌کنن. بهش برچسب می‌زنن، دارو میدن، از کلاس بیرونش می‌کنن، تنبیه می‌شه، شاید هم اخراجش کنن و بعدش، خیلی وقتا، دستگیرش می‌کنن. وقتی سعی می‌کنه از تحقیر دائمی مدرسه فرار کنه، متهمش می‌کنن به غیبت غیرموجه؛ وقتی سعی می‌کنه در بره و کارکنان مدرسه سعی می‌کنن جلوشو بگیرن، به اتفاقی مثل درگیری فیزیکی پیش میاد که منجر به اتهام حمله به بچه میشه. اینجوری میشه که مدرسه تبدیل میشه به راهی به سوی زندان

اپرا: ** و به همه اینا اضافه کنین این واقعیت رو که احتمالاً خود دانش‌آموز هم نمی‌دونه که به ** دلیل پنهان پشت این مشکلاتش وجود داره. آخرش دیدگاه دنیا رو نسبت به خودش قبول می‌کنه:

اینکه خنگه، کنده، یا تنبله. این به چرخه‌س از شکست که کم اعتماد به نفسش رو از بین می‌بره، تا جایی که دانش‌آموز اونقدر ناامید یا خجالت‌زده میشه که دیگه کلا بیخیال میشه.

دکتر پری: ** این نکته خیلی مهمیه. بچه‌ای که داره تقلا می‌کنه نمیداد بگه: "این معلم بدبخت ** اصلاً عملکرد 'وابسته به حالت' و تاثیر تروما روی توانایی یادگیری من رو درک نمی‌کنه. باید بهم کمک کنه آرام بشم، نه اینکه فقط گرامر درس بده." در عوض میگه: "حتماً من خنگم." به نکته خیلی مهم دیگه درباره مدرسه‌ها اینه که خیلی از بچه‌ها و نوجوونا دارن با مشکلات یادگیری و رفتاری مرتبط با تروما دست و پنجه نرم می‌کنن. این فقط چند تا بچه نیستن؛ مطالعات نشون (ACEs) میده که بین ۳۰ تا ۵۰ درصد بچه‌های مدارس دولتی سه تا یا بیشتر تجربه ناگوار کودکی داشتن. و همونطور که بحث کردیم، این مشکلات تاثیر خودشون رو می‌ذارن.

تصور کنید چه تعداد کودک با خاطرات مربوط به ترومایی در مدرسه نشسته‌اند که می‌توانند با نشانه‌های بی‌ضرر در کلاس فعال بشوند. به یاد داشته باشید که آنچه در لحظه حال تجربه می‌کنیم... توسط

اطلاعات حسی که الان داریم دریافت می‌کنیم، قبل از اینکه به قسمت منطقی مغزمون برسه، اول تو قسمت‌های پایین‌تر مغز که بیشتر واکنش نشون میدن پردازش میشه و با "خاطرات" تجربه‌های قبلیمون مقایسه میشه و تحت تاثیرشون قرار می‌گیره.

مثلاً به پسری رو در نظر بگیر که تو خونه‌شون دعوا و خشونت بوده. وقتی کوچیک بوده دیده باباش مامانشو تحقیر می‌کرده و کتک می‌زده. این اتفاق تو به دوره‌ی خیلی مهم از رشد مغزش افتاده، وقتی که داشته "خاطرات" اصلی رو می‌ساخته تا دنیارو بفهمه. مغزش ویژگی‌های مردونه رو با خطر ربط میده؛ صدای بم و کلفت مردونه رو با ترس.

پنج سال بعد از اینکه این ارتباط‌ها و خاطرات شکل گرفته، این دانش‌آموز به معلم زبان انگلیسی مرد داره که به کم شبیه بابای بدجنسش—تقریباً همون قد، همون رنگ مو، صدای بم، پسره نمی‌تونه آگاهانه این ارتباط رو برقرار کنه، ولی همین که تو کلاس نشسته به حس ناخوشایند داره. این حس از همون قسمت‌های پایین‌تر مغز میاد؛ به چیز ناخودآگاه. یادت میاد سامی رو که باباش ادکلن "اولد اسپایس" می‌زد؟ آدم معمولاً نمی‌فهمه کی به محرک خاطره‌انگیز فعالش می‌کنه.

اپرا: ** و از اونجایی که اون از این ارتباط آگاه نیست—از اینکه چی به سرش اومده روی ** رابطه‌هاش تاثیر می‌ذاره—ممکنه به عالمه رابطه‌ی ناراحت‌کننده یا خراب شده با مردای زندگیش داشته باشه. ممکنه مربی، معلم یا مردهای دیگه‌ای باشن که می‌تونن الگوهای خوبی براش باشن، ولی اون ناخودآگاه از این فرصت‌ها دوری می‌کنه یا ردشون می‌کنه.

دکتر پری: ** مثل وقتی که تو نمی‌دونستی چرا از تنها بودن تو شب می‌ترسیدی. تو از ** ارتباط‌هایی که قبلاً تو زندگیت ساخته بودی خبر نداشتی. رفتاری ما شروع می‌کنن به شکل گرفتن دور مین‌های احساسی که از آسیب‌های قبلی به جا موندن.

ولی یادت باشه، مغز همیشه داره سعی می‌کنه "دنیارو بفهمه"، پس این پسر تقلا می‌کنه به توضیحی پیدا کنه. شاید تصمیم می‌گیره از درس انگلیسی خوشش نیاد. یا شروع می‌کنه فکر کردن که معلم ارزش خوشش نیاد، که معلم آدم عوضیه. معلم هم اصلاً خبر نداره که همچین

...چیزی داره اتفاق می‌افته. پس

بین، فرض کن یه دانش‌آموز با یه تکلیف نوشتاری کلنجار میره. معلم میاد پیشش که کمکش کنه، فکر میکنه داره کار مثبتی میکنه. خم میشه کارشو ببینه، دستش میخوره به شونه پسره. ولی پسره بجای اینکه آروم شه، یهو میپره و قبل از اینکه فکر کنه، واکنش تند نشون میده

مغز قدیمیش سریع میگه خطر، خطر! و سیستم مقابله با استرس رو فعال میکنه، که قشر مغز رو خاموش میکنه. پس دیگه شانسی برای یه واکنش منطقی و عقلانی وجود نداره

بعداً اگه با پسره حرف بزنی و بگی "نباید به معلمت فحش بدی"، میگه "میدونم، کار خوبی نیست". ولی اون لحظه، واقعاً دسترسی به اون توانایی استدلال نداشته. هرچی بیشتر راجع به تروما و واکنش به استرس یاد بگیری، راحت‌تر میتونی بعضی رفتارهایی که تو محل کار، تو رابطه، یا تو مدرسه میبینی رو درک کنی

اپرا: مغزش، بخاطر تجربه‌های خشونت‌آمیز قبلیش، یه علامت خطر میفرسته و پسره واکنش نشون میده: "دستتو از روم بردار!" (یا حالت تهاجمی یا فرار)

دکتر پری: شاید حتی "گ*تو از روم بردار!". این پرخاشگری و واکنش تند و آنی، برای معلم خیلی عجیبه. اصلاً نمیفهمه قضیه چیه. وقتی ماجرا رو برای بقیه تعریف میکنه، میگه "بی‌هیچ دلیلی یهو بهم پرید". این یکی از رایج‌ترین توصیف‌ها از رفتارهای ناگهانی ناشی از محرک‌های تروماست: یهوپی از ناکجا آباد. غیرقابل پیش‌بینی. رفتارها بی‌دلیل به نظر میان

اپرا: به لحظه یه چیزی فهمیدم! خیلی وقتاً وقتی نمی‌دونیم یه عصبانیت از کجا میاد یا چرا یه نفر یه واکنش خشونت‌آمیز نشون میده، می‌گیم "یهو قاطی کرد". خب، حالا میدونیم: یه اتفاقی تو اون لحظه افتاده که یکی از خاطرات تروماتیک مغز رو فعال کرده. و چون قسمت‌های قدیمی‌تر و غیرمنطقی مغز، اولین واکنش‌دهنده‌ها هستن، سریع واکنش‌های استرس رو فعال میکنن که قسمت منطقی مغز رو خاموش میکنه. پس این "قاطی کردن" در واقع نتیجه یه سری فرآیندهای خیلی پیچیده تو مغزه. و تو این مورد، اولین چیزی که مدرسه میخواد بگه اینه که "این چه مرگشه؟"

معلم که دیگه مطمئن شده یه مشکلی این بچه داره، میفرستتش دفتر مدیر. در صورتی که باید از خودش پرسه، چه بلایی سر این بچه اومده؟

دکتر پری: دقیقاً. این بچه رو یه بچه دردرساز میبینن. اگه این روند ادامه پیدا کنه، اول میفرستتش پیش مشاور مدرسه، بعد معلقش میکنن، بعدش هم میفرستتش پیش روانشناس. و اگه هیچ کس تو سیستم بهداشت روانی نفهمه که مشکلات رفتاریش مربوط به "چه بلایی سرش اومده" - مربوط به ضربه روحی که خورده - اونا هم یه سری اقدامات با نیت خوب ولی بی اثر انجام میدن

ولی اگه این مدرسه امکانات و ابزاری داشت که به معلمات کمک کنه بفهمند مشکلات دوران کودکی چقدر شایعه و ضربه روحی چه تاثیری روی یادگیری داره - به علاوه استراتژی‌هایی برای ایجاد یه کلاس درس آروم، امن و مطمئن - با رفتارش خیلی متفاوت برخورد میشد. مدرسه به

جای اینکه بچه رو معلق کنه و بهش برچسب بزنه، سعی میکرد یه پروسه ای رو ایجاد کنه تا باهاش ارتباط برقرار کنه و بفهمتش

اپرا: ولی همه چی از اون سوال شروع میشه: من میپرسم چه بلایی سر این بچه اومده؟

دکتر پری: دقیقا - اگه نحوه درک رفتارها رو عوض کنی، خبر خوب اینه که وقتی مدرسه ها درباره اثرات ضربه روحی یاد میگیرن و یه سری تغییرات ساده تو نحوه ارزیابی، حمایت و آموزش ایجاد میکنن، شاهد پیشرفت های چشمگیر تو موفقیت تحصیلی و کاهش رفتارهای چالش برانگیز و مخرب میشن. اگه کلاس درس از استراتژی های تنظیمی استفاده کنه، از معلما حمایت و بهشون احترام گذاشته بشه، نیازها و نقاط قوت بچه ها شناسایی و رسیدگی بشه، نتایج خیلی بهتر میشه

ما با مدرسه ها در سراسر جهان با استفاده از مدل عصبی-مرحله ای خودمون تو آموزش کار میکنیم، که خیلی از مفاهیم اصلی که من و شما درباره اش صحبت میکردیم رو (NME) مثال هایی از استراتژی های کلاسی برای پیاده سازی این اصول و مفاهیم NME. آموزش میدی ارائه میدی. نتایج خیلی امیدوار کننده است. معلما، مدیران، والدین و بچه ها همگی اثرات مثبت رو گزارش میدن، و نتایج هم از این دیدگاه ها حمایت میکنه

خیلی گروه های دیگه هم دارن برنامه های "آگاه به تروما" رو وارد مدرسه ها میکنن. مثل تعریف ...عناصر این، TIC

مدل ها و برنامه های مختلف خیلی با هم فرق دارن. ولی همه ی مدل های موفق یه چیز مشترک دارن: تاکیدشون روی تنظیم و ارتباطه

اپرا: پس کمک به بچه ها برای تنظیم احساسات و رفتارشون یه کار خیلی مهمه که باید توی مدرسه های آگاه به تروما انجام بشه. اول تنظیم، بعد ارتباط، بعد استدلال، درسته؟ دونستن این ترتیب خیلی مهمه

دکتر پری: بله. متأسفانه مدرسه های ما معمولا به تروما آگاه نیستن و خیلی از فعالیت های تنظیمی که گفتیم رو ممنوع می کنن: راه رفتن، تکون خوردن، بازی کردن یا یه چیز کوچیک موقع درس گوش دادن، گوش دادن به موسیقی با هندزفری موقع انجام دادن تکالیف. "تنظیم حسی-حرکتی"، مثل فعالیت های ریتمیکی که دربارش حرف زدیم، در واقع قشر مغز رو باز می کنه و قسمت های مربوط به استدلال مغز رو برای یادگیری در دسترس تر می کنه

مدرسه ها همچنین فعالیت های قوی ای که باعث درمان و افزایش تاب آوری میشن رو هم کم اهمیت جلوه می دن، مثل ورزش، موسیقی و هنر. اینا معمولا به عنوان فعالیت های انتخابی یا فوق برنامه دیده میشن، در حالی که در واقع می تونن پایه و اساس یادگیری آکادمیک باشن، به خاطر عناصر تنظیمی و ارتباطی شون

فعالیت های الگو دار، تکراری و ریتمیک، شبکه های اصلی تنظیم کننده ی بیش فعال و واکنش گرای مغز رو (شکل ۲ رو ببینید) دوباره "متعادل" می کنه. موسیقی هم توی این دسته قرار می گیره - هم نواختن و هم گوش دادن. همه ی ورزش ها هم یه مقداری از این ویژگی رو دارن. رقص هم همینطور. و البته، هر کدوم از این فعالیت ها هم عناصر ارتباطی خیلی مهمی دارن. یاد می گیری

کی توپ رو به هم تیمیت پاس بدی؛ یاد می‌گیری چطوری با پارتنرت برقصی؛ نواختن ویولنات رو با بقیه اعضای ارکستر هماهنگ می‌کنی

در نهایت، ورزش، موسیقی و هنرهای دیگه عناصر شناختی هم دارن؛ اونا فعالیت رو در کل مغز فعال و هماهنگ می‌کنن، از پایین به بالا و از بالا به پایین. اینا فعالیت‌های سالمی هستن که کل مغز رو درگیر می‌کنن

حالا تصور کن سی تا بچه توی یه کلاس نشستن، و دارن منفعلانه به معلم گوش می‌دن که داره سخنرانی می‌کنه. این روش کارآمدی برای درگیر کردن قسمت بالایی مغز نیست. وقتی داریم حرکت می‌کنیم و با بقیه تعامل می‌کنیم سریع‌تر یاد می‌گیریم. اطلاعات جدید رو ذخیره می‌کنیم، و اطلاعات ذخیره شده‌ی قبلی رو

اطلاعات، وقتی آدم موقع یادگیری یه جورایی حواسش به حس لامسه و بدنش باشه، خیلی بهتر تو ذهنش می‌مونه

اپرا: ** بعد از اینکه دانش آموز یهو منفجر میشه و مدرسه می‌فرستتش پیش مشاور روانی، اگه ** اون مرکز مشاوره‌ای هیچ تخصصی تو زمینه آسیب روحی نداشته باشه چی میشه؟

دکتر پری: ** هیچی دیگه، اوضاعش بدتر میشه. اشتباه تشخیص میدن و معمولاً هم زیادی دارو ** میدن. سیستم‌های مشاوره روانی بچه‌های الان، هم پول ندارن، هم پر از مریضن. خیلی پیش میاد کلینیک‌های دولتی مشاوره روانی یه لیست انتظار خیلی بلند داشته باشن. بعضی وقتا مریض فقط ماهی یه بار میتونه دکتر رو ببینه؛ بعضی وقتا هم ویزیت روانپزشک فقط یه ربع طول میکشه. به طور متوسط خانواده‌ها بیشتر از سه بار نمیرن و بعدش بیخیال میشن. کلاً سیستم‌های مشاوره ما فقط وقتی به داد میرسن که دیگه کار از کار گذشته

البته جاهایی هم هست که تیم‌های مشاوره‌ای یاد گرفتن چجوری با آسیب روحی برخورد کنن و دارن کارشون رو خیلی خوب انجام میدن. تو حالت ایده آل، بچه باید یه ارزیابی بشه که کل تاریخچه زندگیشو بررسی کنه - یعنی، یه بررسی دقیق از اینکه "چه بلایی سرت اومده؟". یه ارزیابی خوب باید نیازها و نقاط قوت بچه رو هم مشخص کنه. بعدش، تیم مشاوره میتونه یه برنامه درمانی مخصوص برای بچه درست کنه که از نقاط قوتش استفاده کنه و با فعالیت‌های آموزشی، درمانی و... روی ضعف‌هاش کار کنه

این تیم‌ها میدونن که یه نسخه واسه همه جواب نمیده. فکر کن چقدر مسخره میشه اگه هرکی درد سینه و سرفه داشت، دقیقاً یه نوع آنتی بیوتیک بگیره. ولی تو خیلی از کلینیک‌هایی که فقط یه "تکنیک" خاص رو بلدن، دقیقاً همین کارو میکنن. مثلاً تو یه کلینیکی که یاد گرفتن "درمان یه روش خوب برای درمان آسیب روحی هست، (TF-CBT) "شناختی رفتاری متمرکز بر ضربه ممکنه به همه کسانی که آسیب روحی دارن، همین روش رو پیشنهاد بدن. درسته که برای بعضیا جواب میده، ولی برای همه نه

یه تیم مشاوره‌ای که واقعا حواسش به آسیب روحی باشه، کلی "ابزار" داره که ازشون استفاده کنه: کاردرمانی، فیزیوتراپی، گفتاردرمانی، ارتباط با مدرسه، آموزش درست به خانواده و بچه، و... و TF-CBT همینطور دسترسی به تکنیک‌های درمانی مختلف مثل

مداخلات حسی-حرکتی، درمان (EMDR) حساسیت‌زدایی از طریق حرکت چشم و پردازش مجدد با کمک حیوانات و خیلی چیزای دیگه. با اینکه حوزه آسیب‌شناسی روانیه تازه داره جون میگیره، ولی به سری شواهد اولیه هست که نشون میده خیلی از این روش‌ها اگه سرِ موقع توی روند درمان استفاده بشن، جواب میدن.

یعنی چی؟ یعنی به رویکرد درمانی موثر باید به ترتیب خاصی رو دنبال کنه: اول باید مشکلات مربوط به تنظیم هیجانی رو حل کرد، بعد همیشه از درمان‌های ارتباطی یا شناختی نتیجه گرفت. رو ابداع کردم که توی کتاب اولم با مایا (NMT) واسه همین که من مدل درمانی نوروسکانس زالاویتز، "پسری که مثل سگ بزرگ شد"، درباره‌ش نوشتم.

به نظر من، یکی از مهم‌ترین جنبه‌های بهبودی اینه که بفهمیم ممکنه به تکنیک‌ها و رویکردهای درمانی مختلفی نیاز باشه. چیزی که میدونیم اینه که عامل کلیدی توی بهبودی موثر اینه که از روابط سالم‌تون برای بازبینی و اصلاح تجربه آسیب‌زا استفاده کنین. اگه به درمانگر داشته باشین و به ارتباط امن و پایدار باهاش برقرار کنین، اون درمانگر به بخش مهم از چیزی میشه که من بهش میگم "تار و پود درمانی" شما. اما یادتون باشه که لحظه‌های درمانی میتونن کوتاه باشن و بهتره توی کل هفته‌تون پخش بشن—فقط به ساعت در هفته با درمانگر نیست.

این فرآیند فرصت‌هایی رو ایجاد میکنه تا خاطرات آسیب‌زا، از جمله سیستم‌های پاسخ به استرس، به طور متوسط، قابل پیش‌بینی و قابل کنترل فعال بشن. این به نوبه خود باعث میشه سیستم‌های حساس‌شده، به مرور زمان، "نوروتایپیکال‌تر" بشن (شکل‌های 3 و 5 رو ببینید)

ایپرا: اگه کسی پول نداشته باشه که درمانگر بگیره چی؟

دکتر پری: سوال خیلی خوبیه. بیشتر کسانی که تجربه سختی و ضربه روحی دارن، به درمان دسترسی ندارن، چه برسه به به تیم بالینی مثل چیزی که من الان گفتم. اما چیزی که داریم یاد میگیریم اینه که داشتن به سری آدم دلسوز و متعهد، در واقع پیش‌بینی‌کننده بهتری برای نتایج خوب بعد از ضربه روحی هست تا داشتن به درمانگر. تار و پود درمانی، مجموعه فرصت‌های مثبتیه که در طول روز بر پایه رابطه به دست میارید. به درمانگر میتونه بخش مهمی از بهبودی... باشه، اما الزامی نیست. این به این معنی نیست که درمان مفید نیست، اما درمان

بدون "ارتباط" زیاد کارساز نیست. بچه باید با خانواده، اجتماع و فرهنگش ارتباط داشته باشه، به تیم درمان متخصص و کاربلد هم باشه که کلی ابزار داشته باشه

بازم میگم، اگه به روش‌های درمانی بومی و سنتی نگاه کنین، خیلی خوب به تجربه کامل ذهن و بدن رو ایجاد می‌کنن که روی چندتا سیستم مغزی تاثیر می‌ذاره. یادتون باشه، "خاطرات" تروما تو چند ناحیه مختلف مغز پخش شدن. پس این روش‌های سنتی، المان‌های شناختی، ارتباطی و حسی دارن. داستان رو دوباره تعریف می‌کنین؛ تصویر جنگ، شکار یا مرگ رو می‌سازین؛ همدیگه رو بغل می‌کنین؛ ماساژ می‌دین؛ می‌رقصین؛ آواز می‌خونین. دوباره به عزیزانتون و اجتماع وصل می‌شین. جشن می‌گیرین، غذا می‌خورین و با هم تقسیم می‌کنین

روش‌های درمانی بومی‌ها تکراری، ریتمیک، مرتبط، ارتباطی، محترمانه و پاداش‌دهنده هستن - تجربه‌هایی که معلوم شده تو تغییر سیستم‌های عصبی مربوط به واکنش استرس موثرن. این روش‌ها به خاطر اینکه جواب می‌دادن به وجود اومدن. آدم‌ها حالشون بهتر می‌شد و بهتر کار

می‌کردن، و المان‌های اصلی فرایند درمان تقویت می‌شد و منتقل می‌شد. فرهنگ‌هایی که از نظر زمان و مکان از هم جدا بودن، به اصول یکسانی برای درمان رسیدن

اِپرا: وقتی بهش فکر می‌کنی، واقعاً عجیبه

دکتر پری: آره. اجدادمون اهمیت ارتباط و سمی بودن طرد شدن رو می‌دونستن. از طرف دیگه، تاریخ دنیای "متمدن" پر از سیاست‌ها و کارهایی که باعث قطع ارتباط و به حاشیه رانده شدن می‌شدن - که خانواده، اجتماع و فرهنگ رو نابود می‌کردن. استعمار، برده‌داری، سیستم رزرویشن آمریکا، مدارس مسکونی کانادا، نسل‌زدیده شده استرالیا - اینا خیلی مخرب بودن تو طول نسل‌ها، چون عمداً پیوندهای خانوادگی و فرهنگی رو که مردم رو به هم وصل نگه می‌داشت، نابود می‌کردن. آدمای از هم گسیخته و آسیب‌دیده رو تو موقعیت‌های دردناک و غیرقابل فرار ایجاد می‌کردن - موقعیت‌هایی که، همونطور که بحث کردیم، باعث می‌شن آدمای برای اینکه خودشون رو وفق بدن و زنده بمونن، دچار گسست بشن. و حتی با اینکه این گسست سازگاری ایجاد می‌کنه، باعث انفعال و اطاعت بیشتر می‌شه، و باعث می‌شه راحت‌تر بشه با مردم آسیب‌دیده غیرانسانی رفتار کرد و ازشون سوءاستفاده کرد

به نظر من، با اینکه برای بعضی‌ها خیلی واضح نیست، سیستم‌های رفاه کودکان، آموزش، سلامت روان و عدالت نوجوانان اغلب همین کار رو می‌کنن

این چیزا بنیان خانواده رو از هم می‌پاشونه، صمیمیت بین مردم رو کم می‌کنه و باعث می‌شه یه عده به حاشیه رونده بشن، شرم‌منده بشن و تنبیه بشن

اِپرا: یه بار که اومده بودی آفریقای جنوبی، وقتی از مدرسه‌م دیدن کردی، خیلی قشنگ در مورد نژادپرستی سیستمی، از بین بردن قدرت و آسیب‌های روحی صحبت کردی. ما آکادمی رهبری دخترانه اِپرا وینفیری رو سال ۲۰۰۷ ساختیم، سیزده سال بعد از اینکه آپارتاید رسماً تموم شد و یه دولت دموکراتیک تو آفریقای جنوبی شکل گرفت. وقتی اومدی دیدن ما، داشتیم تلاش می‌کردیم یه حس صمیمیت سالم بین معلم‌ها به وجود بیاریم. معلم‌های سیاه‌پوست حس می‌کردن معلم‌های سفیدپوست یه جور برتری‌جویی نشون می‌دن، حتی با اینکه قبولشون داشتن. تو خیلی خوب توضیح دادی که بین این دو گروه چه خبره، با استفاده از دیدگاه رشد مغز و ارتباطش با تعصب ناخودآگاه و نژادپرستی. می‌تونی اینجا هم توضیح بدی؟

دکتر پری: حتماً. قبلاً حرف زدیم که مغز یه بچه چطوری اطلاعات حسی رو می‌گیره تا دنیای اطرافش رو بفهمه و ارتباط‌ها رو شکل بده. و گفتیم که ما موجودات خیلی اجتماعی هستیم و مغز در حال رشدمون - از پایین‌ترین قسمت‌ها شروع می‌کنه - "خاطراتی" از بوها، صداها و تصویرهای "آدم‌های خودمون" می‌سازه. این خاطرات خیلی عمیق هستن، قبل از اینکه قشر مغز درگیر بشه، تو ناخودآگاهمون وجود دارن؛ طرز حرف زدن آدم‌های خودمون، مدل لباس پوشیدنشون، رنگ پوستشون

حالا یادت باشه که مغزت همیشه داره دنیای اطرافت رو زیر نظر داره - هم داخلش، هم بیرونش - تا بقا تو تضمین کنه. و وقتی مغز با یه تجربه ناآشنا روبرو می‌شه، اولین کاری که می‌کنه اینه که واکنش استرس رو فعال می‌کنه. احتیاط شرط عقله - بهتره فرض کنیم هر چیز جدیدی می‌تونه یه تهدید بالقوه باشه

حالا این رو هم اضافه کن که بزرگ‌ترین شکارچی انسان‌ها همیشه خود انسان‌ها بودن. واکنش استرس ما طوری تکامل پیدا کرده که به روابط حساسه، طوری که وقتی با آدم‌هایی هستیم که ویژگی‌هایی شبیه به "قبیله" دوران کودکیمون دارن، احساس امنیت می‌کنیم. اما وقتی با آدم‌هایی روبرو می‌شیم که ویژگی‌هاشون با "آدم‌های خودمون" فرق داره، مغز به طور پیش‌فرض واکنش استرس رو فعال می‌کنه. وقتی این اتفاق می‌افته، احساس می‌کنیم تعادلمون به هم ریخته، حتی احساس تهدید می‌کنیم.

اپرا: بین، واسه همینه که وقتی بچه تازه به دنیا میاد و همه میخوان ببیننش و دست به دستش میکنن، بعضی وقتا بچه شروع میکنه به گریه کردن. مغزش داره به چیزای جدید و ناآشنا واکنش نشون میده.

دکتر پری: دقیقا. برای یه بچه کوچیک، این همه آدم مختلف و جدید، خیلی زیاده و گیج‌کننده است. این باعث میشه یه جور استرس تو بدنش فعال بشه.

اما مغز آدم بزرگا هم وقتی آدمایی رو میبینه که با قبیله اصلی خودش فرق دارن، همین واکنش استرسی رو نشون میده. خب، بیشتر وقتا این واکنش خیلی خفیفه و فقط یه کم باعث میشه احتیاط کنیم یا یه جوری با ترس و لرز رفتار کنیم. اما اگه کسی خیلی حساس باشه یا ویژگی‌های اون آدم جدید خیلی با قبیله تو فرق داشته باشه، یه استرس خیلی شدیدتر فعال میشه.

و وقتی این اتفاق میفته، ما پسرفت میکنیم. دیگه به اون قسمت بالای مغزمون، همون جایی که ارزش‌ها و اعتقاداتمونو نگه میداریم، دسترسی نداریم. فکرمون و رفتارهامون دیگه از قسمت‌های ابتدایی و واکنشی مغزمون نشأت میگیرن.

یه مثال برات بزنم. یه بار یه خانومی رو دیدم که دخترش رفته بود تو سپاه صلح و تو یه منطقه خیلی دورافتاده تو آفریقا، ده به ده میگشت و بچه‌ها رو واکسن میزد. خودش اهل مینه سوتا بود و خیلی شبیه اسکاندیناویایی‌ها: قد بلند، موهای بور، پوست سفید و رنگ پریده.

اپرا: و میرفت دهاتی که مردمش اصلاً آدم سفید ندیده بودن.

دکتر پری: آره. حالا فکرشو بکن، یه دختر جوون خیلی مهربون و دلسوز که عاشق بچه‌هاست و فکر میکنه داره دنیا رو جای بهتری میکنه، با کلی ذوق و شوق میره تو دهات دورافتاده تا با بیماری مبارزه کنه. اما وقتی وارد یه ده میشد، بچه‌های کوچیک تا یه نگاه بهش مینداختن جیغ میزدن. فکر میکردن جن دیده ن. بعضیاشون گریه میکردن، بعضیاشون فرار میکردن. این موضوع برای اون دختر جوون خیلی سخت بود که بهش عادت کنه. تا اینکه مادرش در مورد کارای ما بهش گفت و اون بالاخره فهمید که این بچه‌ها دارن به چیز "ناشناخته" واکنش نشون میدن، نه به خود اون. مغزشون هیچ خاطره مثبتی از "سفید بودن" نداشت، بنابراین دیدن اون خیلی غیرمنتظره و استرس‌زا بود.

اما این فقط واکنش اولیه است. به مرور زمان، اون دختر جوون بهشون محبت میکنه، ارزشون ...مراقبت میکنه، بهشون غذا میده و

وقتی بچه ها میترسن، آرومشون میکنن. اینجوری بچه ها یاد میگیرن این آدم سفیدپوستی که بهشون محبت میکنه، ازشون مراقبت میکنه و بهشون کمک میکنه، آدم امن و خویه. و این یادگیری توی مغزشون "قفل" میشه. تا جایی که اگه سالها بعد با یه آدم سفیدپوست دیگه برخورد کنن، به طور پیش فرض اون آدم جدید رو هم مثبت در نظر میگیرن.

اپرا: حتی اگه اون آدم سفیدپوست جدید خیلی هم مهربون نباشه، لزوماً اون تصویر اولیه از اون خانم سفیدپوست مهربون اهل مینه سوتا رو از بین نمیره. چون اون تصویر اولیه خیلی عمیق تر توی مغزشون نقش بسته، اونم تو سن پایین

دکتر پری: دقیقاً. اولین باری که با کسی با یه سری ویژگی های خاص روبرو میشی - مثلاً رنگ پوستش - که شبیه "آدمای خودت" نیست، شروع میکنی به ساختن ارتباطات جدید تا بتونی دنیاتو بفهمی. چون حالا یه آدم جدید وارد دنیات شده. مغزت این آدم رو مرتب میکنه، با بقیه مقایسه میکنه و دسته بندی میکنه. اولش از همون چیزایی که از قبل میدونستی استفاده میکنه - مثلاً این آدم ویژگی های مردونه داره، این آدم از من بزرگتره، این آدم معلمه. اما هر چی بیشتر با این آدم وقت بگذرونی، فرصت بیشتری داری که ارتباطات جدید و دقیق تری بسازی. میتونی جنبه های مختلف و پیچیدگی های این آدم رو بشناسی، نه فقط "دسته بندی هاش" رو

البته مغز همیشه دنبال "راه های میانبر" میگرده. و این میانبرها همیشه هم درست نیستن؛ باعث میشن در برابر کلیشه ها و "ایسم ها" آسیب پذیر بشیم. یعنی ویژگی های آدم ها رو بر اساس دسته بندی های کلی که توش قرار میگیرن، تعمیم میدیم. و قوی ترین دسته بندی ها توی مغزمون از اولین تجربه هامون میان، معمولاً تو بچگی. این به تمایل ما به داشتن پیش داورى کمک میکنه

یه بار داشتم با یه بچه سیاه پوست کار میکردم. ازش پرسیدم تا حالا یه مرد سفیدپوست رو از نزدیک دیده؟

"گفت: "یه نفر"

معلوم شد اولین آدم سفیدپوستی که این پسر واقعاً از نزدیک دیده بود - نه تو تلویزیون - یه افسر پلیس بوده که باباش رو نگه داشته، اسلحه شو سمت باباش گرفته، باباش رو از ماشین کشیده بیرون، سرش داد زده، بهش دستبند زده و بعد باباش رو پرت کرده توی ماشین پلیس. پسر تو ماشین مونده بوده، از ترس میلرزیده، تا اینکه یه مددکار اجتماعی اومده و بردتش

حتی نداشتن مادرش پسرشو ببینه تا اینکه "ثابت" کرد کیه تصور کن اون بچه چه تصویری از آدمای سفید پوست پیدا کرد، خیلی فرق داشت با بچه های ازشون مراقبت کرده بود (Peace Corps) روستایی که یه داوطلب سفید پوست صلح

حالا همین بچه - همونی که دیده بود چطوری پدرشو با خشونت دستگیر کردن - بعداً میاد پیش من، یه دکتر سفید پوست که داره سعی می‌کنه کمکش کنه رابطه ما از یه نقطه صفر شروع نمیشه. اون از من می‌ترسه، بهم اعتماد نداره - یه بخشش به خاطر اینکه من براش تازه‌ام، یه بخشش به خاطر اینکه سفید پوستم. هفته ها و هفته ها کار مثبت، مهربونانه و با حوصله طول میکشه تا بتونه منو یه آدم بی طرف ببینه. آخرش با هم ارتباط خوبی برقرار کردیم، ولی من یه استثنا بودم. تجربه های منفی اولیه اش از سفید پوست بودن،

که با تجربه های دیگه از نژادپرستی آشکار و پنهان تو مدرسه و جامعه تقویت شده بود، باهاش موند. اولین تجربه های ارتباطی، قوی ترین و ماندگارترین هستن

به خاطر نحوه پردازش پشت سر هم تجربه ها، این پسر همیشه اول "سفید پوست بودن" رو تو قسمت پایین مغزش پردازش میکنه. وقتی با یه مرد سفید پوست جدید روبرو میشه، اولین - و به همین خاطر پیش فرض - ارتباطش بین مرد سفید پوست و تهدید باعث فعال شدن استرس میشه که میتونه روی احساسات، افکار و رفتارش تاثیر بذاره. مثل یه نشونه تحریک کننده است. مغز این پسر قبل از اینکه هر اطلاعات دیگه ای درباره مرد سفید پوست جدید به قشر خاکستریش برسه، واکنش ترس رو فعال کرده. تو قشر خاکستریش، یه خاطرات شخصی از دیدن من داره، یه سری اطلاعات ذخیره شده که "دکتر پری سفید پوسته، ولی آدم خوبی بود". ولی تو اون لحظه، با فعال شدن واکنش ترس، نمیتونه به راحتی به اون اطلاعات دسترسی داشته باشه. به این مرد سفید پوست جدید نگاه میکنه و حس میکنه: "ولی این دکتر پری نیست." اولین تجربه های ما فیلترهایی رو میسازن که همه تجربه های جدید باید ازشون عبور کنن.

تو مورد آفریقای جنوبی، کلی فرهنگ مختلف تو یه کشور وجود داره. و نسل های متمادی، جامعه سفید پوست مردم رنگین پوست رو وحشیانه سرکوب کرده. معلم های سیاه پوست تو مدرسه تو دنیایی بزرگ شده بودن که مقاومت فعال در برابر قدرت سفید پوستان و سیاست OWLAG ها، رویه ها و قوانین نژادپرستانه کشور میتونست به مرگ منجر بشه. ارتباطات مربوط به سفید پوست بودن اغلب ترسناک بودن. خیلی از سیاه پوست ها یه استراتژی و سبک سازگاری رو پرورش دادن که اساساً گسسته بود. از درگیری دوری کن؛ وقتی باهاش روبرو شدی، اطاعت کن. این جور توانایی های سازگاری عمیقاً ریشه دوانده اند

اپرا: واسه همین که خیلی از معلما تو مدرسه ممکنه ناخودآگاه همون طرز فکر و رفتارهای قدیمی رو داشته باشن

دکتر پری: دقیقا. سال ۱۹۹۴ که تبعیض نژادی تموم شد، مغز آدمای که یهو عوض نشد. هنوزم آدمای سفیدپوست با قدرت و حاشیه نشینی مرتبط بودن. با اینکه از لحاظ تئوری همه چی فرق کرده بود، وقتی آدمایی که تو دوره آپارتاید بزرگ شده بودن با هم ارتباط برقرار میکردن، ناخودآگاه دوباره اون اختلاف قدرت خودش رو نشون میداد و الگوهای قدیمی رفتاری زنده می شد. معلمای سفیدپوست راحت نظرشونو می گفتن و "رهبری" می کردن؛ معلمای سیاهپوست عقب می نشستن، از بحث دوری می کردن و از پیشنهادی که لزوماً قبولشون نداشتن، اطاعت می کردن. همین باعث مشکلات زیادی تو مدرسه شد. با این حال وقتی با معلمای سفیدپوست حرف می زدم، صادقانه می گفتن که نژادپرستی هیچ نقشی تو مشکلات مدرسه نداره

یکی از سخت ترین چیزایی که درباره تعصب پنهان و نژادپرستی میشه فهمید اینه که باورها و ارزش ها همیشه باعث رفتار نمیشن. این باورها و ارزش ها تو بالاترین و پیچیده ترین قسمت مغزت، یعنی قشر مغز، ذخیره می شن. اما قسمتهای دیگه مغزت می تونن ارتباط برقرار کنن - ارتباطای غلط، نادرست و نژادپرستانه. یه آدم می تونه باورها و نژادپرستی خیلی قوی داشته باشه، ولی هنوز تعصبات پنهانی داشته باشه که باعث بشه حرفای نژادپرستانه بزنه یا کارای نژادپرستانه بکنه. فهمیدن اینکه پردازش اطلاعات تو مغز چجوری پشت سر هم اتفاق می افته خیلی مهمه تا این موضوع رو بفهمیم، همینطور اینکه بفهمیم تجربه های دوران کودکی چقدر قدرت دارن که قسمتهای پایین تر مغزمون رو پر از انواع ارتباطاتی کنن که دیدگاه ما به دنیا رو شکل میدن

(N-word) اپرا: خیلی از سفیدپوستا رو می‌شنویم که می‌گن: "تو خونه ما هیچ وقت از اون کلمه استفاده نمی‌شد." ولی فقط مسئله زبانی نیست. مسئله اینه که می‌بینی پدر و مادرت با آدمایی که مثل تو نیستن چجوری رفتار می‌کنن. تو تعاملاتشون با بقیه آدم‌ها چجوری هستن. چی درباره‌شون گفته می‌شه. لحن و فضای احساسی خونه‌تون درباره آدمایی که "غریبه" هستن چطوره. اینا چیزاییه که از بدو تولد داری جذب می‌کنی، واسه همین طرز نگاهت به آدمایی که مثل تو نیستن رو شکل می‌ده. اینکه یکی از اون کلمه استفاده کرده یا نکرده، اصل مطلب نیست. خیلی چیزای دیگه هم تاثیر دارن

دکتر پری: خیلی بیشتر از اینا. وقتی جوونی و داری اولین تصورات رو از این که دنیا چطوری کار می‌کنه شکل میدی، مهم‌ترین تاثیرات از طرف پدر مادرت میان. تازه نه حرفاشون، بلکه رفتارشون. بقیه بچه‌ها و آدم بزرگای اطرافت هم روت اثر می‌ذارن. اگه به بچه سفیدپوست باشی که اصلاً با بچه‌های رنگین پوست وقت نگذرونی، هیچ تجربه شخصی نداری که به ساختن اون ارتباطات مهم کمک کنه

تازه، رسانه‌ها هم خیلی رومون تاثیر می‌ذارن. از بچگی، تصاویری که تو رسانه‌ها می‌بینیم، درک ما رو از دنیا شکل میدن. برای خیلی از سفیدپوستا، تنها تجربه یا تصویرشون از رنگین پوستا از طریق رسانه‌هاست. وقتی من داشتم بزرگ می‌شدم، رسانه‌ها پر بودن از کلیشه‌های منفی درباره سیاه پوستا

اپرا: من خیلی از سفیدپوستا رو می‌شناسم که تا منو ندیده بودن، به آدم سیاه پوست هم ندیده بودن. به زمانی هم بعضی از سفیدپوستا سیاه پوستا رو استخدام می‌کردن که بتونن بگن به سیاه پوست رو می‌شناسن. ولی همون طور که خودت میگی، برای خیلی از سفیدپوستا، تنها ارتباطشون با سیاه پوستا، چیزایی بود که تو اخبار یا فیلما می‌دیدن

دکتر پری: وقتی من جوون بودم، مردای سیاه پوست و جوونای سیاه پوست تو فیلما و تلویزیون خیلی بیشتر احتمال داشت به جوری منفی نشون داده شن - مثلاً به عنوان به جنایتکار. اونا کارآگاه، قهرمان یا دانشمند نبودن. این تحریف به تاثیر خیلی قوی روی نحوه سازماندهی مغزت داره. باعث میشه سفیدپوستا به تصورات منفی درباره رنگین پوستا بسازن؛ این به بخش بزرگ از ایجاد تعصب ناخودآگاهه

ما همه به نسخه از دنیا رو برای خودمون می‌سازیم که توش به چیزایی تحریف شده. همونطور که گفتم، میانبرهایی که مغز برای پردازش اطلاعات می‌زنه، ما رو در برابر تعصب آسیب پذیر می‌کنه. همه به جورایی تعصب ناخودآگاه دارن - به جورایی دنیا رو تحریف می‌کنن - که بر اساس اینه که چطوری و کجا بزرگ شدن. فکرشو بکن چه شانسی هست که همه فرهنگ، همه مذهب‌ها و همه قومیت‌ها جزو "امن و آشنا"های تو بشن - چه برسه به اینکه تو چند سال اول زندگی با همه اینا روبرو بشی. پس باید قبول کنیم که همه‌مون به سری از این چیزا رو با خودمون حمل می‌کنیم

اپرا: تو کتاب "کاست" ایزابل ویلکرسون، به مطالعه از به سازمانی که برای اصلاح نظام قضایی کار می‌کنه به اسم "پروژه صدور حکم" نقل شده. اونا فهمیدن که جرم‌هایی که توش به مظنون سیاه پوست باشه و به قربانی سفیدپوست، فقط ۱۰ درصد کل جرم‌ها رو تشکیل میدن، ولی ۴۲

درصد اخباری که تو تلویزیون پخش میشه رو این جور جرمی تشکیل میده. وقتی داری اخبار می بینی و تقریباً نصفش نشون میده که سیاه پوست‌ها دارن علیه سفیدپوست‌ها جرم می کنن، این رو طرز فکر تأثیر می داره، وقتی به سیاه پوست می بینی

دکتر پری: به لحظه فکر کنین که چطوری این تبعیض پنهان، تو به برخورد بین به پلیس سفیدپوست تازه کار و به نوجوون سیاه پوست تو دل شب تأثیر میذاره. مسئله، کارکرد مغز تحت فشاره. وقتی احساس خطر می کنی، قسمت منطقی مغز شروع می کنه به خاموش شدن و قسمت‌های احساسی و واکنشی مغز کنترل رو دست می گیرن. فرض کن تو اون پلیس سفیدپوستی، احساس خطر می کنی و به اسلحه داری. اگه قسمت‌های پایینی و واکنشی مغزت شروع کنه به غالب شدن روی فکر و رفتارت وقتی حس خطر می کنی، و مغزت به لیست کامل از مردای سیاه پوست به عنوان مجرم خطرناک داشته باشه، خیلی بیشتر احتمال داره که رفتارهای ترسناک از خودت نشون بدی، مثل داد زدن، بالا بردن تنش، و کشیدن ماشه، نسبت به به نوجوون سفید پوست. مغزت پر از لیست نوجوون‌های سفید پوست خطرناک نیست

باید به سیستم باشه که آموزش ضربه روحی بده. اجرای قانون باید تو راس لیست باشه. آموزش در مورد ضربه روحی، مغز، استرس و ناراحتی خیلی مهمه اگه قراره به امدادگر باشی، مخصوصاً به افسر پلیس. هر کسی که مسئولیت حمل اسلحه رو بهش میدن برای خدمت به جامعه، باید آموزش گسترده ای تو این زمینه ها ببینه

اپرا: اما بین تبعیض پنهان و نژادپرستی فرق هست. این خط رو کجا می بینی؟

دکتر پری: تبعیض پنهان نشون میده که تبعیض وجود داره ولی "به وضوح بیان نمیشه"، حتی بعضی وقتا غیر عمدی بیان میشه. از طرف دیگه، نژادپرستی به مجموعه باور علنی و واقعیه در مورد برتری به نژاد نسبت به بقیه نژادها. تو آمریکا، نژادپرستی به حاشیه راندن و سرکوب کردن رنگین پوست‌ها توسط سیستم‌هایی که مردان سفیدپوست درست کردن برای امتیاز دادن به سفیدپوست هاست. میشه گفت که نژادپرستی تو قسمت بالایی و "منطقی" مغزت ریشه دوانده

ناخودآگاه آدم روش تأثیر میذاره، اما به جورایی مثل فیلترهایی میمونه که تو قسمتای پایین تر مغز ساخته میشن و باعث میشن همه چیزو به جور دیگه ببینیم. مثلاً اگه به بچه یا نوجوون تو خونه یا بین دوستان حرفای نژادپرستانه بشنوه، این حرفا میتونن تو همین فیلترها جا خوش کنن. نتیجه اش میشه به سری احساسات و باورهای خیلی ریشه دار که کل مغز رو درگیر میکنن

اپرا: ولی خب، میشه اینارو عوض کرد. به چیزی که تو سال ۲۰۱۸ فهمیدم و باعث شد بیشتر به این باور برسم اینه که با مهربونی میشه حتی نژادپرست‌ترین آدمارو هم عوض کرد. من با به آقای به اسم آنتونی ری هیتون صحبت کردم که ۳۰ سال الکی تو زندان ایالت آلاباما بود، به خاطر جرمی که مرتکب نشده بود. زندان به جوری بود که انگار هیچکیو نبینی، فقط خودش تو سلولش بود و نمیتونست بقیه زندانیارو ببینه. هیچکس با هم حرف نمیزد، ولی شبها صدای گریه و ناله میومد، صدای درد آدما

به شب، آنتونی صدای گریه به نفرو شنید و به حسی توش عوض شد. داد زد: "چی شده؟" و اون مرد گفت که مادرش مرده

آنتونی خیلی به مادر خودش نزدیک بود و همون لحظه خیلی با اون مرد احساس همدردی کرد. و همین یه سوال، همین یه ذره مهربونی، درو برای بقیه مردا هم باز کرد. اونا شروع کردن به حرف زدن با هم، تعریف کردن داستانشون، به هم دلداری دادن. آنتونی با یه آقایی به اسم هنری خیلی صمیمی شد. و آخرش فهمید که هنری هیز، یه عضو کوکلاکس کلان بوده که به خاطر دار زدن یه پسر سیاه پوست جوون زندانی شده. ولی آنتونی به جای اینکه باهاش قهر کنه و دیگه باهاش دوست نباشه، باهاش تو زندان دوست شد و دوستای صمیمی باقی موندن.

دکتر پری: من شرط میبندم که آنتونی با این کارش تونست هنری رو هم عوض کنه.

اپرا: خیلی زیاد، انقدر زیاد که شب اعدام هنری با صندلی الکتریکی، آخرین حرفاش این بود که اون تمام عمرش اشتباه میکرده. پدر و مادرش اشتباه یادش داده بودن، اینکه سیاه پوستا دشمنن. و اون مجبور شد بیاد تو زندان تا بفهمه عشق چیه.

دکتر پری: عجب! عجب قدرتی داره این حرف. یه مثال خیلی خوبه از اینکه چطور حتی نفرت انگیزترین باورهای نژادپرستانه هم می تونن عوض شن. یادت باشه قشر مخ، منعطف ترین و تغییرپذیرترین قسمت مغزه. باورها و ارزش ها می تونن تغییر کنن.

اپرا: خب تبعیض ناخودآگاه رو سخت تره تغییر داد، درسته؟

دکتر پری: تبعیض ناخودآگاه خیلی سخت تره. ممکنه واقعا باور داشته باشی که نژادپرستی بده، که همه آدمها برابرن. ولی این باورها تو قسمت منطقی مغزت، و تبعیض های ناخودآگاهت، که تو قسمت پایین تر مغزت، هر روز خودشونو نشون می دن - تو نحوه برخوردت با بقیه، جوک هایی که بهشون می خندی، حرفایی که می زنی.

خیلی جالبه که ببینیم این موضوع چه ربطی به جنبش "جان سپاهان مهم است" داره. بعد از قتل جورج فلوید، کلی بحث در مورد نژادپرستی ساختاری، تبعیض ناخودآگاه و امتیاز سفیدپوستان شروع شد. این اتفاق باعث شد سوء تفاهم های زیادی روشن بشه و کلی درد و رنج ابراز بشه. و البته، کلی حالت تدافعی.

من هیچ وقت نژادپرست نبودم. "تو وجود من یه ذره هم نژادپرستی نیست." خب، مسئله "استخوانای تو نیستن. مسئله مغزته. همه ما یه سری تعصبات ریشه دار داریم، و لابلای این تعصبات، یه سری ارتباطات نژادپرستانه هم هست.

چالش مقابله با تبعیض ناخودآگاه اینه که اول بفهمی این تبعیض رو داری. فکر کن بین کی تعصبات رو نشون دادی. پیش بینی کن کی و کجا ممکنه تعصبات رو نشون بدی. اونقدر شجاع باش که با آدمایی وقت بگذرونی که با تو فرق دارن و ممکنه تعصبات رو به چالش بکشن. ممکنه حس خوبی نداشته باشی. ولی یادت باشه: استرس متوسط، قابل پیش بینی و کنترل شده می تونه باعث قوی تر شدن بشه. ارتباطات جدید بساز؛ تجربه های جدید داشته باش. بهترین حالت اینه که بری توی جامعه و با آدمایی وقت بگذرونی که با تو فرق دارن. باید روابط واقعی و معنادار بسازی تا آدمای رو بر اساس ویژگی های منحصر به فردشون بشناسی، نه بر اساس دسته بندی ها.

اپرا: این همون چیزیه که واقعاً هم تبعیض ناخودآگاه و هم نژادپرستی رو عوض می کنه.

دکتر پری: دقیقاً. و به همین دلیل که نمی‌تونی تو به شرکت این مسائل رو فقط با فرستادن همه به یه دوره ضد نژادپرستی حل کنی.

آموزش «حساسیت فرهنگی» به چیز فرمالیته‌س. با یه دوره آموزشی همیشه حساسیت فرهنگی پیدا کرد—باید بری تو دل فرهنگ، وقت بگذرونی با آدماش

آنتونی بوردین به نمونه عالی بود. تشویق می‌کرد ملت رو که فرهنگ‌های دیگه رو تجربه کنن. چجوری؟ با وقت گذروندن با آشپزها، غذا درست کردن، غذا خوردن، جشن گرفتن مراسم‌ها با اونایی که جشن می‌گیرن. با یه سمینار سه ساعته که حساسیت فرهنگی گیرت نمیداد

اپرا: ** یعنی ما نباید آموزش حساسیت فرهنگی داشته باشیم؟ **

دکتر پری: ** نه، یعنی آموزش حساسیت فرهنگی، که شاید به درک ذهنی قضیه کمک کنه، باید ** با تجربه‌های واقعی و روابط واقعی همراه بشه. اونه که آدم رو عوض می‌کنه. خیلی‌ها نمی‌تونن این کار رو بکنن، و معلومه که کل سیستم رو درست نمی‌کنه، ولی یه شروعه

راه حل درازمدت اینه که شکل‌گیری تعصب‌های ناخودآگاه رو به حداقل برسونیم. باید فکر کنیم چجوری بچه‌هامون رو جوری تربیت کنیم که از همون اول زندگی فرصت بیشتری داشته باشن که با شکوه تنوع انسانی روبرو بشن. و باید اون چیزایی تو سیستم‌هامون که ذاتاً پر از تعصب هستن رو عوض کنیم

اپرا: ** فکر می‌کنن ضربه‌های روحی باعث شدن که بشریت پسرفت کنه؟ **

دکتر پری: ** همونطور که قبلاً گفتیم، آدما همیشه با ضربه‌های روحی زیادی زندگی کردن. پس ** با وجود همه چالش‌هایی که در موردش حرف زدیم، من خوشبینم. به نظرم «انسانیت» ما آدما به کم و زیاد داره؛ یه وقتایی خیلی انسانی بودیم و یه وقتایی خیلی غیر انسانی. ولی اگه به تاریخ بشر نگاه کنی، همه شاخص‌های اصلی مربوط به سلامتی و رفاه، عدالت اجتماعی، خلاقیت و بهره‌وری، الان رو به بالا هستن

این به این معنی نیست که الان دوران سختی برای آمریکا نیست. خیلی دو دستگی هست؛ خیلی‌ها دارن از ترس برای شکل دادن به افکار عمومی استفاده می‌کنن. گروه‌های عصبانی و دوقطبی خوب گوش نمیدن، ولی دارن ترس و درد و عطش تغییر رو منتقل می‌کنن

امیدوارم با آموزش دادن درباره‌ی آسیب روحی و قدرت ارتباطات، اوضاع بهتر شه. می‌تونیم سرمایه‌گذاری کنیم رو ساختن محله‌ها، خدمات آگاهانه از آسیب روحی، حمایت از هنرمندا، بازسازی زیرساخت‌ها، ساختن جاهایی که مردم بتونن با هم ارتباط برقرار کنن و یه اجتماع تشکیل بدن. می‌تونیم یه جهش بزرگ تو انسانیت داشته باشیم. می‌تونیم. می‌تونیم این کارو بکنیم. اما اول باید اثرات گسترده و پیچیده‌ی آسیب روحی رو درک کنیم. ما خیلی پتانسیل‌های شکوفا نشده داریم

پیرمرده مائوری ما رو برد تا به دروازه پایین به تپه ملایم. بالای تپه به ساختمان خوشگل مستطیلی بود با کنده کاری های خفن رو ستون ها و تیرهاش. دروازه باز می شد به مارائه، به محوطه بسته که مرکز زندگی اجتماعی مائوری هاست. اون ساختمان، خونه ی گردهمایی جامعه بود، یا همون "وارنوبی". به عالمه از اعضای جامعه مائوری صف کشیده بودن کنار راهی که می رفت به سمت خونه ی گردهمایی. یکی از پیرمردها اومد طرفمون، به چوب دستش بود و با صدای بلند به زبون مائوری حرف می زد، بعد به شاخه درخت گذاشت رو زمین جلوی من. به پیرزن شروع کرد به خوندن. بقیه هم همراهی کردن؛ مراسم خوش آمدگویی ما، "پووبری"، شروع شده بود.

بیست و پنج سال پیش، دکتر رایین فنکورت، یکی از پیشگامان پزشکی اطفال تو نیوزیلند، ازم خواست برم اونجا و درباره ی کارم روی آسیب های رشدی و مغز، تدریس کنم. در عوض، من ازش خواستم که برام به فرصتی جور کنه تا با چندتا از شفاگرهای مائوری وقت بگذرونم. دنبال این بودم که بیشتر درباره ی روش های درمانی بومی ها بفهمم. آسیب روحی همیشه بخشی از سفر انسان بوده، و اجداد ما آسیب رو خوب می شناختن. به مدتی رو صرف گوش دادن و یاد گرفتن از پیرها و شفاگرهای جوامع "ملل اول"، "متیس" و بومیان آمریکا کردم. عناصر مشترکی تو روش های درمانی شون دیدم - به خصوص استفاده از ریتم و تاکید بر هماهنگی با طبیعت. ولی می دونستم که هنوز خیلی چیزها هست که باید فهمید

تو دو روز بعدی می خواستم درباره ی آسیب و درمان از دریچه نگاه به جامعه مائوری یاد بگیرم. اولین درس درباره ی آموزش بود. پیرمردها منو نشوندن که بشینم کتاب بخونم یا به "ارائه" درباره ی درمان سنتی بدن. منو دو روز تو دل جامعه غرق کردن. با اون خردی که داشتن، به فرصت یادگیری، به تجربه، بهم هدیه می دادن. چیزی که می تونستم کشف کنم خیلی عمیق بود، ولی این که چی کشف می کردم به خودم بستگی داشت. آیا اجازه می دادم اونقدر باز باشم که واقعاً یاد بگیرم - یا فقط تجربه رو از پشت لنز پزشکی غربی خودم فیلتر می کردم و به عنوان به پاورقی مردم شناسی جالب بهش نگاه می کردم؟

بقیه ی روز اول و شبش، جامعه دور هم جمع شدن تو مارائه. تو خونه ی گردهمایی جمع شدیم، رو زمین نشستیم. خیلی ها درباره ی روش های سنتی باهام حرف زدن. خیلی زود معلوم شد که اونا هیچ جدایی مفهومی ای بین مشکلات یا راه حل ها تو دسته بندی هایی مثل آموزش، بهداشت روان، ... عدالت کیفری نوجوانان، یا رفاه کودکان قائل نمی شن. به

به نظرشون اینجوری فکر کردن و زندگی کردن به جورایی کامل و درست بود. این خیلی شبیه به "جهان بینی" ای بود که بزرگان قوم کری و متیس برام تعریف کرده بودن. به جور قدردانی واقعی هم از مسیری که تا اینجا اومدیم داشتن، به آگاهی از اینکه اگه می خوام الان رو درست بفهمیم، باید بدونیم از کجا اومدیم و چه بلایی سر خودمون و اجدادمون اومده

وقتی کسی می خواست برای جمع حرف بزنه، می رفت به گوشه که همه ببیننش و اونم همه رو ببینه. سخنران خودش رو معرفی می کرد و ریشه خانوادگیش رو می گفت، معمولاً از به ویژگی خاص یکی از اجدادش هم تعریف می کرد. این ردیابی دقیق میراث اجدادی، به جور قدردانی مداوم از ارتباط بین نسل ها رو به وجود می آورد. بعدش شروع می کرد به حرف زدن، بیشتر با داستان سرایی حرف اصلیش رو می زد

تو این دو روز، غذاها رو دور هم می خوردیم. به چیزی بود بین مراسم، گپ زدن، بازی کردن،

داستان گفتن - همش با کلی خنده و بغل. انگار به جشن خانوادگی بود. صمیمیت و قدرت جمع کنار هم می‌خوابیدیم، مثل یه (wharenu) خیلی محسوس بود. شب‌ها هممون توی یه خونه بزرگ خانواده.

تو هر دو روز، این افتخار رو داشتم که با راهنمایی دو تا از شفادهنده‌های بزرگ، توی جنگل و ساحل قدم بزنم. بعضی وقتا یهو می‌ایستادن، از راه می‌زدن بیرون و یه برگ، پوست درختی، یا یه ریشه‌ای رو می‌کندن. می‌داشتن بو کنم و بچشم، و درباره کاربردهاش برام می‌گفتن. "این رو با آب دریا خمیر کن." "این برای درد خوبه"

بزرگترا خیلی با کنجکاوی من حوصله داشتن، و وقتی درباره افسردگی، مشکلات خواب، سوء مصرف مواد و ضربه‌های روحی ازشون می‌پرسیدم و می‌خواستم با دیدگاه پزشکی غربی بررسیشون کنم، یه لبخند ملیح می‌زدن. هی سعی می‌کردن بهم حالی کنن که همه این مشکلات در اصل "یه چیز" هستن. همه مشکلات به هم ربط دارن. ما تو روانپزشکی غربی دوست داریم اینا رو از هم جدا کنیم، ولی اینطوری اصل مشکل رو نمی‌فهمیم. ما داریم دنبال علائم می‌گردیم، نه اینکه آدما رو درمان کنیم

از نظر میزبان‌های مائوری من، درد، ناراحتی و اختلال عملکرد از یه جور تیکه تیکه شدن، قطع ارتباط یا ناهماهنگی به وجود میاد. ما خیلی درباره این موضوعات حرف زدیم. مردم مائوری، مثل همه مردمان مستعمره شده دنیا، خیلی تحت تأثیر ضربه‌های روحی تاریخی قرار گرفتن. عواقب بین نسلی استعمار، نسل‌کشی فرهنگی و نژادپرستی خیلی ویرانگر بوده. نرخ بیکاری، فقر، الکلیسم، خشونت خانگی

خشونت، مشکلات روانی و جسمی بین مردم مائوری خیلی بیشتر از بقیه مردم نیوزیلنده (که ۸۵ درصدشون سفیدپوستن). یه چیز مشابه هم توی استرالیا برای بومیان و ساکنان تنگه تورس، توی کانادا برای اقوام اولیه و توی آمریکا برای سیاهپوست‌ها، لاتین‌تبارها و بومیان دیده می‌شه: این گروه‌ها توی آموزش ویژه، بهداشت روان، سیستم قضایی نوجوانان و سیستم کیفری خیلی بیشتر از بقیه حضور دارن

مفهوم "بیماری" توی فرهنگ مائوری این تفاوت‌ها رو بهتر از مدل پزشکی من توضیح می‌داد. استعمار عمداً خانواده‌ها، انسجام اجتماعی و فرهنگ‌ها رو از هم می‌پاشونه و این از هم گسیختگی ریشه اصلی ترومات

یه رکن اساسی توی همه روش‌های درمانی سنتی، یه چیزی بود که مائوری‌ها بهش می‌گفتن "وانائونگاتانگا". این کلمه یعنی روابط متقابل، خویشاوندی و حس پیوند خانوادگی. از دل تجربه‌ها و چالش‌های مشترک، یه حس پیوستگی و تعلق به وجود میاد. خیلی از روش‌ها و آیین‌های درمانی شامل "اتصال دوباره" می‌شن، یعنی بیان واضح ریشه‌های این ارتباط. این شامل به اشتراک گذاشتن تجربه‌هایی مثل شکار یا یورش و بعد، هم به صورت نمادین و هم واقعی، دوباره وصل شدن به خانواده، جامعه و دنیای طبیعت

بزرگترا همیشه تاکید می‌کردن که پیشرفت‌های ژنتیک، ایمنی‌شناسی یا فیزیولوژی رو رد نمی‌کنن و با پزشک‌های تحصیل‌کرده غربی که توی جامعه‌شون کار می‌کردن، همکاری تنگاتنگی داشتن. اما حس می‌کردن دیدگاهی که پیچیدگی به آدم رو به اجزای کوچک‌تر تقسیم می‌کنه (مثلاً دکتر استخون، دکتر چشم، دکتر مغز و...) اصل اساسی سلامت رو نادیده می‌گیره. آگه به

پیوستگی (وانائونگانگانگا) رسیدگی نشه، اثربخشی بالقوه مداخلات غربی کم می‌شه.

وقتی سفرم داشت تموم می‌شد، کنار بزرگتر روی یه صخره مشرف به اقیانوس ایستاده بودم. باد از طرف آب می‌اومد؛ موج‌ها به صخره‌ها می‌خوردن. صدا خیلی بلند، غالب و ریتمیک بود. از بزرگتر تشکر کردم که اینقدر وقت گذاشت. رو به من کرد و لیخند زد. دستش رو روی قلم گذاشت و گفت: "ما درمان‌گیریم." اون موقع، با اون ایگوی پزشک غریب، فکر کردم منظورش اینه که اون و من درمان‌گیریم. حالا می‌فهمم که داشت سعی می‌کرد

بگو بینم، یه بار دیگه بگو اون "ما"ی جمعی یه اجتماع، آدم رو خوب می‌کنه. ما هممون درمان‌گیریم.

وقتی از نیوزلند برگشتم، مصمم بودم "سلامت ارتباطی" بچه‌هایی که باهاشون کار می‌کردم رو بهتر بفهمم. کنجکاوی بودم بینم می‌تونیم مدرکی پیدا کنیم که نشون بده یه رابطه‌ای بین سلامتی و ارتباط وجود داره یا نه. اول از همه فهمیدم که من واقعاً راجع به مهم‌ترین جنبه‌های زندگی بچه‌ها سوال نپرسیدم.

تمام روزشون رو چطوری می‌گذرونن؟ دوستاشون کیان، "رفقاشون" کین؟ کجا احساس امنیت می‌کنن؟ و چی شد که کارشون به روانپزشک کشید؟ من خیلی متمرکز بودم روی "چه مشکلی" دارن - چه مشکلاتی، چه نشانه‌هایی، چه گندی تو مدرسه زدن که باید درستش کنیم. ارزیابی‌های معمولی‌مون شدت و نوع علائمشون رو اندازه می‌گرفت. ما نوع و کیفیت روابطشون رو اندازه "whanaungatanga" نمی‌گرفتیم. روش درمانمون به اصل کاری بهبود نمی‌رسید - همون

تیموتی، یه پسر ده ساله، یکی از اولین مریض‌هایی بود که بعد از برگشتن از نیوزلند باهاش حرف زدم. حدود نه ماه بود که تو کلینیکمون می‌دیدمش. یه متخصص اطفال محلی فرستاده (ADHD) بودش، چون چند بار عصبانی شده بود و با هم‌کلاسیش دعوا کرده بود. بهش تشخیص داده بودن. داروهایی که برای "درمان" (اختلال نافرمانی مقابله‌ای) ODD و (بیش‌فعالی) "اختلالاتش" تجویز شده بود، علائمش رو بهتر نکرده بود، به همین خاطر فرستاده بودنش به کلینیک ما.

وقتی پرونده‌شو دوباره نگاه کردم، کلی سرنخ دیدم که نشون می‌داد چرا الان اینجوری شده. از سه سالگی، شریک زندگی مادرش کتکش می‌زده. حدود سه سال با این خشونت و آزار زندگی کردن، تا اینکه مادرش از اون یارو جدا شد - و بلافاصله تو فقر غرق شدن. مامانش کلی گشت تا یه کار درست حسابی پیدا کنه. تو سه سال بعد، سه بار خونه عوض کردن - که یعنی سه تا مدرسه جدید برای تیموتی، سه تا محله جدید و کلی همسایه جدید. بالاخره، بعد از اینکه رفتن تگزاس، مامانش یه کار ثابت پیدا کرد. کم‌کم دوباره یه کم ثبات اقتصادی و اجتماعی پیدا کردن. اما اون تجربه‌ها تاثیر خیلی بدی روشون گذاشته بود

مامان حسابی داغون و خسته بود، افسرده بود ولی به زور خودشو جمع می‌کرد. تیموتی علائم معمول تروما رو داشت: خیلی گوش به زنگ بود که اشتباهی بهش می‌گفتن بیش‌فعالی، مشکل خواب داشت، از بی‌خوابی خسته بود و بدنش دائم تو حالت آماده باش بود. بعدش هم مسئله‌ای عدم بلوغ اجتماعی بود. با اینکه ده سالش بود، تیموتی فرصت کمی برای "تمرین" اجتماعی داشت. همیشه بچه جدید بودن و مشکل یادگیری ناشی از تروما باعث شده بود تو رشد اجتماعی و عاطفی خیلی عقب بمونه. مثل یه بچه پنج ساله تو دنیای اجتماعی یه بچه ده ساله بود. بهش

توجه نمی‌کردن یا اذیتش می‌کردن، طردش می‌کردن. وقتی تنها بود یا با مامانش بود، آروم‌تر بود. دلش می‌خواست با بقیه دوست بشه، ولی بلد نبود. وقتی تازه اومده بودن تگزاس، با یه بچه شش ساله تو محله‌شون دوست شده بود، ولی مامان بابای اون پسر از اختلاف سنی‌شون خوششون نیومد و اول دلسردش کردن، بعد هم کلا گذاشتن بازی کنن باهم

تو درمانگاه، من و تیموتی کنار یه میز نشسته بودیم، داشتیم نقاشی می‌کشیدیم

"یهو گفتم: "راستی، یادم رفت از دوستان بپرسم

داشت رنگ می‌کرد، هیچی نگفت. انگار اصلاً نشنیده بود، ولی می‌دونستم داره خودشو کنار می‌کشه

"پرسیدم: "بهترین دوستت کیه؟

"بدون معطلی گفت: "ریموند بهترین دوستمه

"یادم نیاد تا حالا از ریموند حرف زده باشی"

خیلی خوبه. با هم رفتیم شنا. قورباغه هم گرفتیم. مثل من لاک‌پشت‌های نینجا دوست داره. "با اینکه معمولاً یه کم تو خودشو و غمگین بود، تیموتی الان خیلی سرحال و پر انرژی شده بود

"تو یه کلاسید؟"

"مکث کرد، انگار داشت فکر می‌کرد. "نمیدونم. نپرسیدم

"گیج شدم. "تو مدرسه شماست؟

"نه. تو کانزاس زندگی می‌کنه"

"آهان. چقدر همدیگه رو می‌بینید؟"

فقط تابستون پارسال. شاید تابستون دیگه که دوباره بریم کمپینگ بینمش. "با یه حسرت گفت" و دوباره به حالت غمگین همیشگی‌ش برگشت

منم دلم گرفت. یه بچه داشت بهم می‌گفت بهترین دوستش کسیه که یه بار تو یه اردوگاه دیده و چند روز باهاش بازی کرده. این پسر واقعاً هیچ دوستی نداشت. فامیل دورش تو یه شهر دیگه زندگی می‌کردن، تو هیچ جمع مذهبی نبود، تک فرزند بود و به خاطر رفتارهای بچگانه و یهودی تو مدرسه تحویلش نمی‌گرفتن. به چشم یه بچه "عجیب غریب" بهش نگاه می‌کردن. مادرش خیلی زحمت می‌کشید، تنهایی جون می‌کند تا ازش مراقبت کنه. وقتی می‌دیدمش، همیشه خودش هم ناراحت به نظر می‌رسید

چه فرقی بود بین دنیای اونا و جامعه مائوری! مائوری‌ها چقدر ارتباطات پر و پیمون و تنوع رشدی داشتن - بچه‌ها، نوجوونا، جوونا، بزرگترا و پیرمردا همه تو یه جا بودن، حرکت می‌کردن،

آواز می خوندن، حرف می زدن، غذا می خوردن، می خندیدن. تصور کردم تیموتی داره تو اون با بقیه بچه ها این ور اون ور می دوه، هر از گاهی با خاله ها، عموها و پدر بزرگ (Marae) محل مادر بزرگاش سر و کله می زنه. یا دوباره داره اردو می زنه و با دوستش ریموند قورباغه ها رو دنبال می کنه. خنده م گرفت. بعد، واقع بینانه تر، تصور کردم داره تو سلف مدرسه دنبال یه جای امن می گرده که تنها ناهارشو بخوره؛ از مدرسه پیاده می ره خونه، به یه آپارتمان خالی؛ منتظره. مادر خسته و مهربونش بیاد خونه؛ وقتشو با بازی های ویدیویی و تلویزیون پر می کنه.

ضربه روحی هم روی تیموتی و هم روی مادرش تاثیر گذاشته بود. هر دوتاشون از نظر ارتباطی فقیر بودن. هیچ شبکه درمانی از روابط مثبت نداشتن، روابطی که برای التیام لازم بود. تیموتی و نیاز داشتن (Whanaungatanga) مادرش به پیوند احتیاج داشتن - به همبستگی.

تو هفته های بعد، چند بار با تیموتی و مادرش ملاقات کردیم و روش درمانمونو عوض کردیم. اول، مادرشو تو کلینیک خودمون ثبت نام کردیم. هر چقدر هم عجیب به نظر برسه، کلینیک های کمی هستن که هم به بچه ها و هم به بزرگترها خدمات می دن. با توجه به اینکه ضربه روحی بین نسلی و درون خانوادگی خیلی رایجه، این یه نمونه قوی از تکه تکه شدن مخرب سیستم های "سیلویی" ماست. یه مربی تو مدرسه برای تیموتی پیدا کردیم، اونو تو یه برنامه بعد از مدرسه با یه باشگاه پسران و دختران تو محله ش ثبت نام کردیم و همه داروهاشو قطع کردیم. مادرشو تشویق کردیم که یه گروه کلیسای محلی رو برای والدین مجرد امتحان کنه؛ اون تو یه خانواده پروتستان بزرگ شده بود، اما تو تگزاس واقعاً یه "خونه کلیسایی" پیدا نکرده بود. با چند تا از ملاقات کردیم. بعد از اینکه (IEP) معلمای تیموتی به عنوان بخشی از یه برنامه آموزشی فردی... فهمیدیم پشت رفتارهای تیموتی چه خبره، معلما خیلی بیشتر

یه نفر فهمید قضیه چیه و بهش یه جور دیگه نگاه کرد. تیموتی انگار نامرئی بود و معلما هم سرشون خیلی شلوغ بود. ولی حالا انگار بیشتر تو چشم بود، بیشتر دیده می شد تو مدرسه.

شش ماه بعدش، تیموتی دیگه جون گرفته بود. دیگه تو مدرسه اذیت نمی کرد و درسایی که عقب مونده بود رو جبران کرد، یه سال کامل. یه دوست صمیمی جدید پیدا کرده بود که هر هفته با هم بازی می کردن. تو مدرسه و بعد از مدرسه و تو محله ی جدیدشون که رفته بودن مسجد و اینا، فعال شده بود. مامانش هم حالش بهتر بود. از گروه مادرای تنهایی که پیدا کرده بود خیلی کمک می گرفت و دوستای جدید پیدا کرده بود. از ناراحتی های تیموتی دلش خون بود، واسه همین پیشرفت تیموتی مثل یه دارو برایش بود. و خب، معلومه دیگه، وقتی مامان خوشحال باشه بچه هم بهتر میشه. رابطه های خوب و حس تعلق داشتن، کمک کرد این خانواده کوچیک دوباره. جون بگیره. این فقط شروع ماجراجویی من تو دنیای قدرت ارتباطات بود.

دکتر پری —

اپرا: شما گفتین دنیای ما از نظر ارتباطی فقیره. ما تو محیط هایی زندگی می کنیم که آدمای کمتری رو می بینیم، و حتی وقتی آدم می بینیم و حرف می زنیم، واقعاً به حرف هم گوش نمی دیم. یا حضور کامل نداریم. و این قطع ارتباط ما رو آسیب پذیرتر می کنه.

دکتر پری: فکر می کنم درسته. با اینکه تو یه کشور فوق العاده پر از آدمای خوب زندگی می کنیم، به نظرم به صورت جمعی انعطاف پذیرمون کمتر شده. توانایی ما به عنوان یه ملت برای تحمل فشارها داره کم می شه، چون ارتباطمون داره کمتر می شه.

این فقر ارتباطی یعنی وقتی استرس داریم، حمایت کمتری دریافت می‌کنیم. داریم نسبت به هر چیزی که حس می‌کنیم ممکنه تهدیدآمیز باشه، مثل یه آدم با یه نظر سیاسی متفاوت، "حساس‌تر" می‌شیم. خیلی‌ها نسبت به چالش‌های نسبتاً کوچک واکنش خیلی شدیدی نشون می‌دن. و وقتی به خاطر عملکرد وابسته به حالت، زیادی حساسیم، سریع به یه سبک فکر و عمل غیرمنطقی‌تر و احساسی‌تر تغییر می‌کنیم. داریم توانایی اینو از دست می‌دیم که با آرامش به نظر یه نفر دیگه فکر کنیم، تعمق کنیم و سعی کنیم از دیدگاه اون به مسائل نگاه کنیم.

اپرا: من اینو همیشه می‌بینم. یه نفر یه اشتباه می‌کنه، یا یه چیزی که خیلی وقت پیش گفته دوباره سر زبونا میفته، و "فرهنگ حذف" شروع می‌شه. هیچ‌کس نمی‌خواد به حرف هم گوش بده.

دکتر پری: نکته جالب اینه که تمام ارتباطات انسانی پر از لحظه‌های سوءتفاهم و ناهماهنگی‌ه، ولی بعدش درستش می‌کنیم. دوست خویم اد ترونیکی، که پیشگام روانشناسی رشدیه، بهمون یاد می‌ده که گسست و ترمیم بین فردی برای ساختن انعطاف‌پذیری خوبه. این گسست‌ها دوزهای عالی از استرس متوسط و قابل کنترل. برای مثال، مکالمه انعطاف‌پذیری رو تقویت می‌کنه. بحث و جدل سر شام خانوادگی و حرف‌های کمی داغ با دوستا - تا وقتی که ترمیم صورت بگیره - تجربه‌هایی که انعطاف‌پذیری رو می‌سازه و همدلی رو رشد می‌ده. نباید با عصبانیت از یه مکالمه دور شیم. باید خودمونو کنترل کنیم. گسست‌ها رو ترمیم کنیم. دوباره ارتباط برقرار کنیم و رشد کنیم. وقتی دور می‌شی، همه بازنده می‌شن. همه ما باید تو این کار بهتر شیم.

گوش دادن، خودتو کنترل کردن، فکر کردن، اینا به صبر و بخشش احتیاج دارن. ارتباطات درست و حسابی آدمای یعنی سعی کنی اونایی رو که باهات فرق دارن بفهمی. ولی اگه با خانواده غذا نخوریم، با دوستا نریم بیرون که حسابی با هم حرف بزنیم، و فقط با پیامک و توییت با هم ارتباط داشته باشیم، نمیتونیم اون ارتباط مثبت و سالم رو بین آدمای بسازیم.

اپرا: لحظه‌های خوب و خوش که عالی‌ان. ولی انگار داری میگی رشد واقعی از لحظه‌های سخت‌تر و حرف‌های جدی‌تر میاد. و ما باید با این دید بریم سراغ این لحظه‌ها که "چه بلایی" سرت اومده؟

دکتر پری: همدلی یعنی خودتو بذاری جای یکی دیگه. هم از نظر احساسی، یه ذره از حس اونا رو حس کنی، هم از نظر فکری، بتونی از دید اونا به ماجرا نگاه کنی. اگه با همدلی بری سراغ یه ارتباط، خیلی کم پیش میاد که نسبت به چیزی که داره اتفاق میوفته دید منفی داشته باشی. و امیدوارم اینجوری بتونی طرف رو بهتر بشناسی، حتی اگه کسی باشه که از قبل میشناختیش. امیدوارم داستان زندگیشو بیشتر بفهمی، و این باعث میشه بتونی بهتر باهاش رفتار کنی.

وقتی یکی داره بی‌ادبی می‌کنه، معمولاً ما هم جوگیر میشیم و احساسات اون رو تقلید میکنیم، کنترلمون رو از دست میدیم و مثل خودش بی‌ادب میشیم. ولی اگه بتونی با آرامش و همدلی باهاش برخورد کنی، عکس‌العملت فرق میکنه.

اپرا: و این همه چی رو عوض میکنه. شما یه جا دیگه هم گفتین که مغز آدمای واقعا برای دنیای مدرن ساخته نشده. میشه در مورد این هم حرف بزنیم؟

دکتر پری: ببین، آدما با این ژنتیک حدود دویست و پنجاه هزار ساله که وجود دارن، و ۹۹.۹ درصد این مدت رو توی گروه‌های کوچک شکارچی-گردآورنده زندگی میکردن. پس مغز ما برای ارتباطات و پیچیدگی‌های اجتماعی این گروه‌های کوچک ساخته شده. تقریباً توی کل دوران زندگی‌مون به عنوان انسان، شبکه‌ی اجتماعی‌مون کوچک بود. ما فقط با شصت تا صد نفر "آشنا" بودیم. ممکنه با گروه‌های دیگه که باهامون فامیل بودن به ارتباطایی داشتیم.

قبلاً به سری چیزای فرهنگی مشترک داشتیم، ولی بیشتر "دنیای" ما کوچک بود و قاطی طبیعت. تنوع رشدمون بیشتر بود - بزرگتر، جوونا و بچه‌ها تو طول روز با هم بودن. نزدیک‌تر بودیم، بیشتر همدیگه رو لمس می‌کردیم و ارتباطمون قوی‌تر بود. آهنگ‌ها، رنگ‌ها، نور و صدای طبیعت چیزایی بودن که حواس ما برای رصد کردنشون تکامل پیدا کرده بود، همینطور حرف‌ها و مخصوصاً اشاره‌های غیرکلامی گروه‌های اجتماعی کوچک ولی پیچیده‌مون - همون طایفه‌ها و قبیله‌هامون.

ولی الان خیلی متفاوت‌تر از هزاران سال پیش زندگی می‌کنیم. دنیای مدرن رو خودمون ساختیم. و هر وقت این دنیا و اختراعاتش دارن ما رو از توانایی‌ها و ترجیحاتی که تو ژنمون هست دور می‌کنن، به مشکل می‌خوریم.

مشکل الان اینه که سرعت اختراع داره از سرعتی که می‌تونیم مشکلات رو حل کنیم بیشتر میشه. تو دو هزار سال گذشته، سرعت تغییرات تو دنیای ما - تو جمعیت، تکنولوژی، حمل و نقل و غیره - خیلی زیاد شده. همونطور که آیزاک آسیموف، نویسنده و بیوشیمی‌دان، گفت: "غم‌انگیزترین جنبه زندگی الان اینه که علم داره سریع‌تر از جامعه خرد جمع می‌کنه."

بخشی از مشکل دور شدن از دنیای طبیعی و ترجیحات "اجتماعی‌مون" اینه که این کار به سیستم عصبی که مسئول رصد کردن دنیاست فشار میاره. سیستم‌های مقابله با استرس‌مون بخاطر اینکه دائم باید این همه سروصدای حسی دنیای مدرن رو رصد کنن، خالی میشه: صدای خیابون، ترافیک، هواپیما، رادیو، تلویزیون، صدای یخچال، صدای فن کامپیوتر. زندگی تو یه محیط شهری این سیستم‌ها رو بیشتر از اینا خسته می‌کنه: هربار که یه آدم جدید رو تو خیابون می‌بینی، مغزت دائم می‌پرسه، امنه و آشناست؟ دوسته یا دشمن؟ قابل اعتماد یا نه؟ - پشت سر هم و بارها و بارها. تو ویژگی‌های هر آدم رو اسکن می‌کنی و با "فهرست داخلیت" از "چیزهای امن و آشنا" مقایسه می‌کنی. این رصد کردن مداوم محیط اجتماعی می‌تونه بخش زیادی از پهنای باند ذهنمون رو مصرف کنه.

همزمان، ما داریم بر ضد طبیعت شورش می‌کنیم. از نور مصنوعی استفاده می‌کنیم که شب‌ها بیدار بمونیم. غذاهایی که می‌خوریم خیلی فرآوری شده‌ن - خیلی با غذاهایی که بدن ما برای هضمشون تکامل پیدا کرده فرق دارن. همه اینا به بدنمون، مخصوصاً مغزمون، فشار میاره.

اگه دغدغه خونه، غذا و کار هم داشته باشی، استرس دیگه خیلی بدتر میشه. این همه بی‌ثباتی و نگرانی فقر، یه جورایی سیستم مقابله با استرس رو جوری خالی می‌کنه که دیگه آدم نمی‌تونه از "فرصت‌ها" برای فرار از فقر استفاده کنه.

اپرا: ما قبلاً حرف زدیم که فقر چجوری می‌تونه باعث آسیب روحی بشه. ولی انگار داری میگی فقط فقر مالی نیست که باید نگرانیش باشیم. تنهایی و انزوا یه جور بیماری همه‌گیر شده.

دکتر پری: آره، من خیلی نگران اینم که تو جامعه‌ی مدرن، آدم‌ها رابطه‌های درست و حسابی ندارند. تو کارمون دیدیم بهترین چیزی که حال روحی الانِ آدم رو پیش‌بینی می‌کنه، "سلامت رابطه‌هاش" یا همون ارتباطش با بقیه است. این ارتباط هم از دو جا میاد: یکی توانایی‌هایی که برای ایجاد و حفظ رابطه به دست آوردی، یکی هم "فرصت‌های ارتباطی" که تو خانواده، محله، مدرسه و جاهای دیگه داری.

به زبون ساده‌تر، زندگی مدرن فرصت کمتری برای تعامل‌های ارتباطی میده. تو به محیط پرجمعیت که چند نسل با هم زندگی می‌کنن، این ارتباط‌های مداوم اجتماعی به منبع غنی برای آروم شدن، جایزه گرفتن و یادگیری. قبلاً اینجوری زندگی می‌کردیم. سال ۱۷۹۰، ۶۳ درصد خونه‌های کشورمون پنج نفر یا بیشتر توش زندگی می‌کردن، فقط ۱۰ درصدشون دو نفر یا کمتر بودن. الان تقریباً همه‌چی برعکس شده: سال ۲۰۰۶، فقط ۸ درصد خونه‌ها پنج نفر یا بیشتر داشتن، ۶۰ درصدشون دو نفر یا کمتر. تو به تحقیق جدید که تو چندتا شهر آمریکا، اروپا و ژاپن انجام شده، تا ۶۰ درصد خونه‌ها فقط به نفر توش زندگی می‌کرده.

حالا اینا رو بذارید کنار تاثیر صفحه‌های نمایش (گوشی و تلویزیون و ...) رو. تو خونه، سر کار، تو مدرسه، ساعت‌ها پای به صفحه نشستم - به طور متوسط، روزی بیشتر از ۱۱ ساعت. خیلی کمتر با خانواده غذا می‌خوریم، مهارت‌های صحبت کردنمون داره از بین میره. هنر قصه‌گویی و توانایی گوش دادن داره کم میشه. نتیجه‌اش میشه به جامعه خودمحورتر، مضطرب‌تر، افسرده‌تر و کم‌طاقت‌تر.

اپرا: فکر می‌کنی همه‌ی اینا باعث میشه همدلی کمتری داشته باشیم؟

دکتر پری: ببین، توانایی نشون دادن همدلی، به جور کارکرد به سری شبکه‌های عصبیه تو مغز، و این شبکه‌ها بر اساس استفاده شکل می‌گیرن. به زبون دیگه، همون‌طور که روون حرف زدن نیاز به این داره که آدم زیاد حرف بزنه و صداها مختلف بشنوه، "روونی همدلی" هم نیاز داره به اینکه آدم به اندازه کافی با آدم‌هایی که بهش اهمیت میدن و باهاش ارتباط عاطفی دارن، تعامل داشته باشه. و دنیای مدرن ما این فرصت‌ها رو به بچه‌هامون نمیده.

تو شرایط خیلی بد، اگه به نوزاد مراقبت ثابت، امن، باثبات و دلسوزانه نبینه، اون توانایی حیاتی برای شکل دادن و حفظ رابطه‌های سالم توش رشد نمی‌کنه. و بسته به به عالمه تجربه‌های رشدی دیگه، به سری مشکلات تو صمیمیت، مهارت‌های اجتماعی و رفتارهای بین فردی ممکنه به وجود بیاد.

اپرا: من می‌دونم که شما با آدم‌هایی کار کردین که هیچ‌وقت نتونستن همدلی رو تو خودشون پرورش بدن.

دکتر پری: یادمه تو زندان با به زنی مصاحبه می‌کردم که به مادر جوون رو کشته بود، فقط واسه اینکه بچه‌شو برداره و مثل بچه خودش بزرگش کنه. وقتی پرونده‌شو بررسی کردم و باهاش حرف زدم، کاملاً مشخص بود که هیچ ارتباطی با احساسات نداره.

ولی وقتی فهمیدی "چه بلایی سرش اومده"، همه چی منطقی شد. اون خودشم شش روزه بود که ویش کرده بودن. بعدش چند ماه تو به پرورشگاه بود - جایی که چند تا پرستار مختلف ازش

مراقبت می‌کردن - قبل از اینکه بره به به خانواده‌ی جایگزین. پس از همون اول تولد، هیچ ارتباط دائمی با کسی نداشت. به هیچ‌کس تعلق نداشت؛ هیچ جا خونه‌ش نبود. تا وقتی که شانزده ساله شد، تو هفت تا ایالت، دوازده تا شهر و بیست و شش تا آدرس مختلف زندگی کرده بود. هیچ وقت دو سال پشت سر هم به مدرسه نرفته بود. طولانی‌ترین مدتی که به جا مونده بود، هشت ماه بود. هیچ رابطه‌ای با خانواده، جامعه یا به مکان ثابت نداشت.

این زن هیچ پشیمونی نداشت و هیچ احساس واقعی‌ای نسبت به مادری که کشته بود یا نوزادی که برده بود، نشون نمیداد. وقتی باهاش حرف می‌زدیم، حس می‌کردم خالیه و سرده. کمبود همدلی داشت. ولی همون‌طور که تو فصل ۳ بحث کردیم، آدم چیزی که نگرفته رو نمیتونه بده. اگه هیچ وقت کسی باهاش حرف نزده باشه، تو هم نمیتونی حرف بزنی؛ اگه هیچ وقت کسی دوست نداشت باشه، تو هم نمیتونی دوست داشته باشی.

اپرا: ولی گذشته از موارد خیلی حاد مثل اون خانم، شما گفتید به تغییری تو توانایی جمعی ما برای همدلی کردن به وجود اومده - یعنی حس کردن درد همدیگه.

دکتر پری: دقیقا. منظورم همدلی رشدنیافته یا نابالغه. وقتی بچه‌های کوچیک کلمه‌های کمتری می‌شنون، بازم یاد می‌گیرن حرف بزبن - فقط روون تر حرف نمی‌زنن. دقیقا به همین شکل، وقتی بچه‌ها تعاملات اجتماعی کمتری داشته باشن، بازم توانایی‌های اجتماعی رو یاد می‌گیرن - فقط پخته تر نمیشن، بیشتر خودمحور میشن، بیشتر تو خودشون فرو میرن. چندتا تحقیق هم اینو نشون داده. به افت قابل توجهی تو میزان همدلی دیده میشه: به فرد معمولی کالج رفته امروزی، ۳۰ درصد "کمتر همدلی" داره و بیشتر خودمحوره نسبت به ۲۰ سال پیش. به تحقیق دیگه نشون داد که مشکلات روانی بین دانشجویهای آمریکایی تو ۳۰ سال گذشته ۴۰ درصد بیشتر شده؛ نویسندگان میگوین این به خاطر "تغییرات فرهنگی به سمت اهداف بیرونی مثل مادیات و جایگاه اجتماعی و دور شدن از اهداف درونی، مثل اجتماع، معنای زندگی و وابستگی." این به این معنی نیست که جوونا بدن یا بدتر شدن، ولی به مثال واضح از اینه که تجربه‌های زندگی چطور ما رو شکل میدن؛ اتفاقی که برات میفته مهمه، و همه ما تا به حدی ویژگی‌های ارتباطی خانواده، اجتماع و فرهنگمون رو منعکس می‌کنیم.

وقتی به تغییرات تو ساختار خانواده و فرهنگمون فکر می‌کنم، اغلب یاد فیلم "آوالون" بری لوبنسون می‌فتم. صحنه اولش به دورهمی بزرگ چند نسلی تو روز شکرگزاری. آپارتمان نسبتا کوچیکه، ولی همه نسل‌ها اونجان و با به آشوب دوست داشتنی و پر سر و صدا دور هم جمع شدن. کات می‌خوره به صحنه آخر، تو به روز شکرگزاری دیگه؛ بعد از "به جایی رسیدن" و رفتن به حومه شهر، به خانواده هسته‌ای - که به زمانی بخشی از اون خانواده بزرگ بودن - به موازات هم نشستن، حرف نمی‌زنن، غذای یخ زده رو روی میزهای تاشو می‌خورن و تلویزیون تماشا می‌کنن.

بافت اجتماعی چند نسلی جامعه ما داره از هم می‌پاشه. داریم از هم جدا میشیم. فکر می‌کنم این داره ما رو در برابر سختی‌ها آسیب پذیرتر می‌کنه، و فکر می‌کنم به عامل مهم تو افزایش اضطراب، خودکشی و افسردگیه که الان داریم می‌بینیم، حتی قبل از همه‌گیری کووید-۱۹.

اپرا: شما فکر می‌کنید این به خاطر قطع ارتباطه.

دکتر پری: آره. این حس جدا افتادگی و تنهایی که تو جامعه مون هست، داره نقش خیلی مهمی تو افزایش اضطراب، مشکلات خواب، مصرف مواد و افسردگی که داریم می بینیم، بازی می کنه.

یه مطالعه جدید که یه تیم از دانشگاه هاروارد انجام دادن نشون داده که بین همه عواملی که تو افسردگی دخیلن، قوی ترین عوامل مربوط به ارتباطات اجتماعی: "اثرات محافظتی ارتباطات اجتماعی، حتی برای کسانی که به خاطر ژنتیک یا تجربه های تلخ بچگی، بیشتر در معرض افسردگی بودن هم وجود داشت." کار ما هم این موضوع رو تایید می کنه. یکی از مهم ترین یافته ها مون اینه که برای اینکه بفهمیم حال روحی الان یه نفر چطوره، تاریخچه ارتباطاتش تو بچگی - یعنی میزان ارتباطش با بقیه - به اندازه یا حتی مهم تر از تاریخچه سختی هایی که کشیده، اهمیت داره. و برای بچه ها و جوانایی که تجربه های تلخ داشتن، بهترین چیزی که می تونه حال روحی الانشون رو پیش بینی کنه، میزان ارتباطشون با بقیه است.

یاد حرف پیرمردهای مائوری می افتم که میگن آسیب روحی، اضطراب، افسردگی و مصرف مواد "همه شون یه چیزن" و همه شون به ارتباطاتمون، به حس تعلق داشتن مون مربوطن.

اپرا: موافقم. من همیشه گفتم که بعد از اینکه به حرف هزاران نفر گوش دادم و داستانشون رو شنیدم، یه چیز خیلی مهم فهمیدم: همه دردها یه شکلن - فقط راه های مختلفی رو برای نشون دادنشون انتخاب می کنیم. و فراتر از اون، من معتقدم که همه ما اینجایم تا از درد همدیگه یاد بگیریم. پس از دست دادن حس اجتماع و اون انزوای اجتماعی که همه حس می کنیم، یه منبع درد بزرگ دسته جمعیه.

دکتر پری: جدا افتادگی یه جور بیماریه. فکر می کنم پیرمردهای مائوری درست میگن و یه ارتباطی بین افزایش آمار خودکشی و پاره شدن بیشتر تار و پود اجتماع مون وجود داره.

ما الان داریم بچه ها و جوان ها مون رو تو محیط هایی بزرگ می کنیم که هم از نظر ارتباطی فقیرن و هم به خاطر زیاد شدن تکنولوژی های تصویری، حواسشون بیش از حد تحریک میشه.

اپرا: همه مون زیادی به گوشیمون چسبیدیم. دیگه کسی حتی تو چشمای همدیگه هم نگاه نمی کنه.

دکتر پری: خب، بین، الان همه بیشتر پیامک و توییت میزنن و پست میذارن، ولی کمتر با هم حرف میزنن.

من فکر می کنم دیگه اون لحظه های آرام و صمیمانه ای که بشینیم پای حرف یه دوست بی اینکه حواسمون پرت شه، خیلی کم شده. این مدل ارتباط یه جور دیگه آدم رو به هم وصل میکنه، یه عمق دیگه ای داره. من فکر میکنم تنش یه اون ارتباطیم، و خیلی هامون واسه پیدا کردنش میریم سراغ شبکه های اجتماعی، ولی تهش اون تعاملات اون عطشمون رو سیراب نمی کنه.

از اون طرف، آمار خودکشی، اضطراب و افسردگی بین جوان ها مون داره میره بالا. فرهنگمون به ظاهر خیلی "پیشرفته" شده، این همه ثروت و خلاقیت و بازدهی داریم، ولی با این حال تبعیض و نابرابری تو همه سیستم ها مون داره باعث میشه که حاشیه نشینی زیاد شه، اجتماع از هم بیاشه و همدلی و وحدت فرهنگی از بین بره.

شاید سیستم آموزش و پرورش خوبی داشته باشیم، شاید تکنولوژی های خفنی داشته باشیم، ولی هنوز نیازهای اساسی بچه ها مون و خودمون رو برطرف نمی کنیم. خیلی ها احساس پوچی

می‌کنن و دنبال به ارتباط می‌گردن، و اغلب هم دنبالش تو راه‌های خیلی ناسالم می‌گردن. اپرا: و این اتفاق تو همه قشرهای جامعه میفته. پولدار بودن هم جلوی اضطراب و افسردگی رو انگار نمی‌گیره.

دکتر پری: درسته. ولی وقتی تو به سلسله مراتب قدرت، تو تهش باشی، زندگی خیلی سخت تر میشه. اگه جزو "خودی" ها نباشی، طرد شدن می‌تونه حس بیگانگی رو بیشتر کنه. همون طور که قبلا هم گفتیم، مغز مدام داره محیط اجتماعی رو اسکن میکنه تا ببینه که بهش تعلق داری یا نه. وقتی به نفر این سیگنال‌ها رو دریافت میکنه - که خیلی هاشون ناخودآگاهن - که به به جایی تعلق داره، سیستم پاسخ به استرسش آروم میشه، بهش میگه که در امانه. احساس آرامش و خوشحالی میکنه. ولی وقتی نشونه‌هایی میگیره که به جایی تعلق نداره، سیستم پاسخ به استرسش فعال میشه. و این نشونه‌های "تعلق نداشتن" اولین واکنش ما به هر کسیه که نمی‌شناسیمش، مخصوصا اگه ویژگی‌های گروه‌آشنای ما رو نداشته باشه. ما این آدم رو به عنوان به تهدید بالقوه می‌بینیم. اپرا: به عنوان "دیگری".

دکتر پری: دقیقا. حالا به تاثیرش توی دنیای امروزی فکر کن. همونطور که گفتیم، اگه توی شهر زندگی کنی، ممکنه هر روز صدها آدم "جدید" ببینی و مغزت مجبور شه دائم این صدها نفر رو زیر نظر بگیره. دوستن یا دشمن؟ میخوان کمک کنن یا آسیب بزنین؟ این خیلی انرژی میبره. پهنای باند عاطفی رو مصرف میکنه. خیلی وقتا آدمایی که توی شهر زندگی میکنن یاد میگیرن کلا بقیه رو نادیده بگیرن و باهاشون ارتباط برقرار نکنن. ممکنه از کنارت رد شن و اصلا انگار نه انگار. این تعامل باعث میشه حس کنی نامرئی هستی، ولی واسه اونا شاید فقط به جور دفاع از خود باشه. خیلی از آدم‌ها بعد از به روز مسافرت حس "خستگی" میکنن، حتی اگه فقط چند جا توی صف وایستاده باشن و توی هواپیما نشسته باشن. این اتفاق میفته چون مغزت دائم هزاران محرک جدید رو زیر نظر داشته. یادت باشه: فعال کردن سیستم پاسخ به استرس، حتی در حد متوسط، برای مدت طولانی، از نظر جسمی و روحی خسته‌کننده است. پس به بخشی از افزایش اضطراب توی دنیای مدرن به خاطر بمباران مداوم چیزای جدید، مخصوصا چیزای جدید اجتماعی، و نبود ارتباطات صمیمانه و متعادل‌کننده است.

اپرا: پس وقتی دنیامون بزرگتر میشه و با آدمای بیشتری روبرو میشیم، مغز از کار میفته.

دکتر پری: آره، و در نتیجه، شروع میکنه به استفاده از میانبر برای مدیریت این همه آدم جدید. مغزت فقط میتونه تعداد محدودی رابطه کاملاً متقابل رو مدیریت کنه. جالبه، با توجه به چیزایی که تا الان گفتیم، این تعداد حدود هشتاد تا صد نفره - اندازه به گروه بزرگ شکارچی-گردآورنده.

اپرا: شناختن به آدم جدید خیلی انرژی و زمان میبره، و فقط به فضای محدودی توی مغزمون هست. شاید واسه همین به نقل مکان کردن اینقدر سخته.

دکتر پری: درسته. وقتی توی به جامعه جدید هستی، وقتی از چیزای آشنا دور شدی، مغزت دائم تلاش میکنه همه چیزای جدید رو مدیریت کنه. و این کار خیلی سخته، مخصوصا بدون هیچ تکیه به گاه ارتباطی واقعی توی محیط جدید. روابط شکل میگیرن، ولی زمان میبره.

این مسئله به خاطر این به که آدم‌ها توی شش ماه اول بعد از تغییرات بزرگ خیلی آسیب‌پذیر میشن. چون اون امنیت و ثبات و چیزایی که می‌شناختن رو ول کردن و تازه دارن به سری ارتباطات

جدید می‌سازن

به دخترای مدرسه‌تون فکر کن. اونا دخترای جوون فوق‌العاده‌ان، ولی از بافت اجتماعی خودشون جدا شدن و یهو پرت شدن توی یه محیط کاملاً جدید. تا وقتی که نتونن دوباره اون ارتباطات رو بسازن، یه جورایی آسیب‌پذیرن

اپرا: واسه همینه سعی می‌کنم براشون خانواده میزبان پیدا کنم، که همیشه یه جایی رو داشته باشن که بتونن برن. یه جای امن

دکتر پری: این کار خیلی هوشمندانه‌ایه، چون ارتباطات همون چیزیه که به ما کمک می‌کنه با تغییرات کنار بیایم و توی این حجم زیاد چیزای جدید خودمون رو کنترل کنیم

اپرا: خب حالا که جمع و دورهمی نیست، مردم چیکار می‌کنن؟ سرشون تو گوشیه. این ذاتاً چیز بدی نیست، ولی تهش یه ارتباط پوچه

دکتر پری: بعضی وقتا یه جور تلاش دیوانه‌وار می‌بینم که می‌خوان با زیاد کردن "دوست" و "فالوور" و "لایک" ارتباط برقرار کنن. یه کشش خیلی قوی وجود داره که آدم به یه جایی تعلق داشته باشه، یه گروه واسه خودش درست کنه، ولی همون‌طور که خودت گفتی، ارتباطات توی شبکه‌های اجتماعی اغلب پوچه

اپرا: آخه این "دوست" و "فالوور" نیستن که وقتی مریضی یا طلاق می‌گیری یا فقط احساس تنهایی می‌کنی، کنارت می‌مونن. اونا سر میز شام با همسایه‌هاشون نیستن، یا حتی توی خیلی از موارد، با خونواده‌شون

دارم به حرفی که اول زدی فکر می‌کنم. گفتی قطع ارتباط یه نوع بیماریه. می‌شه انزوا رو یه جور آسیب روحی جدید حساب کرد؟

دکتر پری: فکر می‌کنم تو بعضی شرایط، انزوا و تنهایی می‌تونه سیستم‌های عکس‌العمل به استرس رو حساس‌تر کنه. خب به این ترتیب می‌تونن آسیب‌زا باشن. مثلاً کسی رو بنده‌ازن سلول انفرادی

زمان تنها موندن هم خیلی مهمه. مثلاً اون زنی رو به یاد بیار که تو زندان دیدم و موقع تولد و لاش کرده بودن

من فکر می‌کنم قطعاً می‌شه "فقر ارتباطی" - یعنی کمبود ارتباط با بقیه - رو یه جور بدبختی دونست. فقر ارتباطی می‌تونه رشد طبیعی رو مختل کنه، روی عملکرد مغز اثر بذاره و آدم رو در معرض مشکلات جسمی و روانی قرار بده. اصلاً چیز خوبی نیست

اپرا: **مخصوصاً برای بچه‌ها**

دکتر پری: **بله، همه ما دلمون می‌خواد جزوی از یه گروه باشیم، اما خیلی از بچه‌ها طرد** می‌شن، کنار گذاشته می‌شن یا مورد زورگویی قرار می‌گیرن. این می‌تونه خیلی دردناک باشه. این که آدم رو نادیده بگیرن، می‌تونه یه اثر عمیق و ماندگار داشته باشه

به خیلی جهات، نتیجه‌ی فقر ارتباطی توی جامعه‌ی ما، به جور "گرسنگی اجتماعی و عاطفیه".
بچه‌های ما دارن گرسنگی می‌کشن

اپرا: ** به نظرم درک این موضوع برای خیلی از مردم سخته، چون به نظر می‌رسه بچه‌های **
توی فرهنگ مدرن ما همه چی دارن. منظورت از این که می‌گی دارن گرسنگی می‌کشن چیه؟

دکتر پری: ** خب، تغذیه انواع مختلفی داره. یکی از چیزهایی که ما تو فرهنگ‌های غربی **
قدرشو نمی‌دونیم، اینه که لمس کردن چقدر برای رشد جسمی و عاطفی ما مهمه و تاثیرگذاره.

اپرا: ** جالبه **

دکتر پری: ** لمس کردن، به اندازه کالری و ویتامین برای رشد سالم جسمی و عاطفی **
ضروریه. اگه بچه‌ها رو بغل نکنن یا تکون ندن - اگه گرمای محبت‌آمیز لمس به مراقب رو تجربه
نکنن - رشد نمی‌کنن. در واقع، ممکنه بمیرن

اپرا: ** واقعاً بمیرن؟ **

دکتر پری: ** قطعاً. و خیلی از افراد تو جامعه‌ی ما، از جمله بچه‌ها و جوونا، از "لمس شدن" **
محرومن. لمس سالم خیلی خوب درک نشده. ما حتی مدارسی داریم که به بچه‌های نوپایی که به
طور غریزی می‌خوان بدوئن و همکلاسی یا معلمشون رو بغل کنن، می‌گن دست نزنید. در عوض،
...معلم‌ها و

بقیه پرستارها نباید به بچه‌ها دست بزنن. ولی خب، خیلی غیرطبیعیه که به بچه سه چهار ساله
هشت ساعت بدون اینکه کسی رو لمس کنه، بغل کنه یا باهاش کشتی بگیره، بگذرونه

اپرا: یکی از چیزایی که خیلی منو اذیت کرد وقتی شنیدم پدر مادرا رو از بچه هاشون تو مرز
مکزیک و آمریکا جدا می‌کنن، همین بود

کالین کرافت، رئیس سابق آکادمی اطفال آمریکا، گفت چیزی که خیلی براش تکان دهنده بود
این بود که به پرستارها اجازه نمی‌دادن به بچه‌های کوچیک دست بزنن. بچه‌ها جیغ می‌زدن و
گریه می‌کردن، ولی به پرستارها گفته بودن نباید بهشون دست بزنن. فقط همینجوری بهشون
اسباب بازی می‌دادن و می‌دادن و می‌دادن. من می‌دونم میشه به جوری لمس سالم رو
امکان پذیر کرد و در عین حال بچه‌ها رو از لمس ناخواسته محافظت کرد

دکتر پری: این به نمونه بارز از اینه که سیاست‌ها رو با نیت خوب تدوین می‌کنن ولی درک خیلی
کمی از نیازهای رشدی بچه‌ها دارن. هدف اینه که با کم کردن احتمال لمس نامناسب یا سوء
استفاده به بچه‌ها کمک کنن و در عین حال از کارکنان در برابر اتهامات دروغین محافظت کنن.
اما به جای اینکه راه حل‌های منطقی برای اطمینان از لمس سالم در یک محیط تحت نظارت رو
در نظر بگیرن، قوانین کلی "دست نزدن" رو اعمال می‌کنن

این به چیز خیلی رایج تو فرهنگ ماست: ما فقط واکنش نشون می‌دیم، راه حل‌های آسون و
کوتاه مدت رو در اولویت قرار می‌دیم، از ریسک کردن می‌ترسیم و به جای روابط، از چیزهای

مادی به عنوان پاداش استفاده می کنیم. بفرمایید به اسباب بازی. بچه خوبی باشید تا بهتون به چیزی بدیم. دادن اسباب بازی به جای لمس آرامش بخش، به رفتار به شدت اشتباهه. این نتیجه سیاست هایی هست که از نظر رشدی آگاه نیستن و به مسائل مربوط به آسیب های روحی بی توجهن - و به مثال دیگه از نیاز به تغییر سیستم های خودمونه

اپرا: وقتی اینو شنیدم، گریم گرفت. واقعاً باید بهتر عمل کنیم. ما بیشتر می دونیم. ما می دونیم که تماس انسانی سالمه. ما می دونیم که گذروندن زمان زیاد جلوی صفحه نمایش نمی تونه جای به دوست، معلم، مربی یا پدر مادر رو بگیره

دکتر پری: دوباره میگم، سرعتی که باهاش دنیای خودمون رو اختراع می کنیم، از توانایی ما برای درک تاثیر اختراعاتمون پیشی گرفته. تلویزیون

بازی های ویدیویی، موبایل، کامپیوتر - اینا همه شون چیزای خیلی جدیدین. و ما هنوز دقیق نمی دونیم این وسایل چه تاثیری روی مغز بچه ها که داره رشد می کنه میذارن، چه تاثیری روی اینکه بچه هامون چجوری فکر می کنن و تجربه ها رو درک می کنن. ولی کم کم داریم می فهمیم که ۱۱ ساعت زل زدن به صفحه نمایش چه بلایی سر رشد اجتماعی میاره. همه مون دیدیم که چجوری به پیامک یا به زنگ موبایل، شام خانوادگی یا گپ زدن با دوستانمون رو خراب می کنه. و حواسمون پرت میشه وقتی تو کلاس درس یا جلسه کار، داریم تو اینترنت می چرخیم

اپرا: شنیدم از عبارت "بهداشت تکنولوژیکی" استفاده می کنید. خیلی خوشم اومد. میشه توضیح بدید یعنی چی؟

دکتر پری: ببین، من فکر می کنم باید به سری "قانون" برای استفاده از تکنولوژی های جدید بذاریم، اینکه کی و چجوری ازشون استفاده کنیم. همیشه وقتی به تکنولوژی جدید اختراع کردیم، به سری قانون هم براش گذاشتیم

مثلا به همین بهداشت امروزی خودمون نگاه کن. تو تاریخ پزشکی، یکی از مهم ترین پیشرفت ها این بود که فهمیدیم بیماری، میکروب و فاضلاب با هم ارتباط دارن. الان برامون باورکردنی نیست، ولی به زمانی جراح ها بدون اینکه دستاشون رو بشورن می رفتن اتاق عمل؛ مردم هر جا دلشون می خواست دستشویی می کردن، و فاضلاب شهر رو می ریختن تو منبع آب آشامیدنی. ولی وقتی فهمیدیم باکتری چیه، عفونت چیه، بیماری چیه، فهمیدیم باید اوضاع رو بهتر کنیم. به عالمه پروتکل بهداشتی درست کردیم. به بچه ها یاد می دیم تو دستشویی، دستشویی کنن. بعد از دستشویی، دستامون رو می شوریم. فاضلاب رو از آب آشامیدنی دور نگه می داریم

من فکر می کنم برای استفاده از تکنولوژی هم باید به سری "قانون" جهانی بذاریم. مثلا جاهایی که موبایل ممنوعه، زمان هایی که نباید از موبایل استفاده کرد، "دُر" مناسب استفاده از صفحه نمایش، و فاصله زمانی بین استفاده ها. مثلا می دونیم که پشت سر هم، بدون وقفه زل زدن به صفحه نمایش برای بچه کوچیک، برای رشد زبانی، توجه و تمرکزش خوب نیست، به همین خاطر آکادمی اطفال آمریکا به سری توصیه در مورد سن و مدت زمان استفاده داده. و هر چی بیشتر یاد بگیریم، می تونیم این توصیه های "بهداشتی" رو بهتر و کامل تر کنیم

اپرا: این درست نیست که بچه های زیر دو سه سال نباید اصلا به تبلت یا صفحه نمایش نگاه کنن چون برای رشد مغزشون ضرر داره؟
دکتر پری: احتمالا بهترین کار نیست.
اپرا: چرا؟

دکتر پری: مغز ما طوری ساخته شده که به صورت تصویری جهت گیری داره. با اینکه حواس مختلفی داریم، معمولا حس بینایی غالب میشه. تصاویر می تونن واکنش های شدیدی رو برانگیزن چون مغز ما محتوای تصویری رنگی و متحرک رو ترجیح میده. وقتی این دو تا چیز رو توی یه صفحه نمایش با هم ترکیب می کنین، توجه بیننده رو به خودش جلب می کنه این لزوما بد نیست، تا وقتی که اونقدر برای مغز لذت بخش و جذاب بشه که اون رو به ورودی های حسی کم تحریک کننده تر و کم فعالیت تر ترجیح بدیم. یه نوزاد یا کودک نوپا که غرق تماشای صفحه نمایش شده، داره فرصت یادگیری مهم دیگه ای رو درباره دنیا از دست میده. اونا باید تجربه کنن که چیزا چه حسی دارن، چه بویی میدن، چه مزه ای دارن. اونا باید با استفاده از همه ابزارهای حسی شون دنیا رو درک کنن

میدونی بچه ها یا نوپاها همیشه دارن چیزا رو میذارن دهنشون؟ اونا دارن سعی می کنن ببینن یه گل بنفش چه مزه ایه. اونا دارن دنیا رو درک می کنن. اما اگه ۷۵ درصد روزت رو صرف زل زدن به یه صفحه نمایش کنی، نه لمس کنی، نه حس کنی، نه حرکت کنی، نه با آدم های دیگه تعامل داشته باشی، داری اساسا بخش های کلیدی مغزت رو که دارن به سرعت تو اون دوره از زندگی شکل می گیرن، ناقص رشد میدی

بهترین راه برای یاد دادن زبان به یه بچه این نیست که بذاریش جلوی یه صفحه نمایش، بلکه اینه که باهاش حرف بزنی. وقتی واقعا به فرایند یادگیری زبان بچه ها نگاه می کنین، می بینین که روان صحبت کردن به تعداد کلماتی که تو یه مکالمه دو طرفه و تعاملی رد و بدل میشه، بستگی داره. نه به تعداد کلماتی که تو یه دستگاه میشنوه
اپرا: و ما می خوایم که بچه ها ارتباطات واقعی با بچه های دیگه و بزرگسالان برقرار کنن. همونطور که شما گفتین، سیستم های همدلی توی مغز زمانی رشد می کنن که فرصت های زیادی برای تحریک وجود داشته باشه

دکتر پری: ببین، اگه یه بچه تو یه خونه ای بزرگ شه که از نظر ارتباطی "غنی" باشه، یعنی کلی فرصت داشته باشه برای تعاملات امن، باثبات و محبت آمیز، اون بچه داره ارتباطات و مقاومتش رو قوی می کنه. این یه نکته اساسی بود که من از بزرگای بومی یاد گرفتم، تو تمام روش های سنتی تربیت بچه و درمان

فهم اونا از اینکه ارتباطات انسانی چقدر مهمه، یه جورایی به حکمتیه که تو دنیای امروز گم شده. عجب چیز خنده داریه که فرهنگ هایی که دنیای مدرن ما به حاشیه رونده، همونایی هستن که حکمت درمان دردهای دنیای مدرن رو دارن

سال ها پیش، من نقش سیئه رو توی فیلمی که از روی رمان خیلی دردناک "محبوبه" نوشته ی تونی موریسون ساخته شده بود بازی کردم

سیئه یه برده ی سابق بود که مرگ وحشتناک دخترش، محبوبه، عذابش می داد. توی فیلم، محبوبه دوباره پیش سیئه برمی گرده، این بار به شکل یه بچه معلول که سیئه اونو به خونه اش می بره. سیئه تا آخر عمرش داره به محبوبه باج می ده، چون رابطه شون روز به روز داره بدتر و پیچیده تر می شه.

یه روز داشتیم صحنه‌ای رو می‌گرفتیم که بی‌شبه باید محبوبه رو توی تخت‌خوابش می‌داشت. تنها
"چیزی که کارگردان، جانانان دمی، بهم گفت این بود: "خب، بذارش توی تخت

منم رفتم سراغ هر گوشه‌ی تخت و پتو رو خیلی مرتب تا کردم و زیر تشک فرو کردم

جانانان از پشت دوربین داد زد: "کات! اوپرا، تو داری تخت رو مرتب می‌کنی، نه اینکه بذارش
"توی تخت

دوباره همون کارو با دقت بیشتری انجام دادم، هر گوشه‌ی پتو رو زیر تشک فرو کردم

"کات!" جانانان اومد پیشم. "داری چیکار می‌کنی؟"

دارم می‌ذارمش توی تخت. "یه حس ترکیبی از ترس و خجالت رو توی وجودم حس می‌کردم،"
ولی نمی‌دونستم چرا

"گفت: "تو داری تخت رو مرتب می‌کنی، نه اینکه دخترتو بذاری توی تخت

همون لحظه یه چیزی انگار جا افتاد. خیلی عمیق. زل زدم به جانانان. "من نمی‌دونم 'توی تخت
"گذاشتن' یعنی چی،" خیلی آروم گفتم. "من بلد نیستم این کارو

بالاخره هر دو مون فهمیدیم قضیه چیه. جانانان با مهربونی یادم داد که چطوری با تا زدن‌های
عاشقانه پتو، دخترمو توی آغوش بگیرم. وقتی داشتیم دور تخت می‌چرخیدیم، یهو یه عالمه غم
ریخت توی دلم

یادم نمیاد هیچ وقت کسی منو توی تخت گذاشته باشه

هیچ وقت حس نکردم کسی با اون نیت پر از عشق، پتو روم بندازه

حتما این همون عشق مادره

سال‌ها بعد، توی آشپزخونه با دوستم اورانیا و دختر کوچولوش، کایلی، بودم. اورانیا از کایلی
"پرسید که چیزی می‌خواد بخوره. کایلی گفت: "بله، لطفا

اورانیا رفت سمت یخچال و یه کم توت‌فرنگی برداشت. شستشون، یه چاقو برداشت و شروع
کرد به ورقه ورقه کردن. معلوم بود کارش حسابی راه افتاده. همین که چاقو دور یه دونه توت
فرنگی می‌چرخید، کم کم شکل یه گل رز ظریف داشت در می‌ومد. با تعجب گفتم: "چه رز توت
فرنگی قشنگی!" اورانیا با دقت اون توت‌فرنگی‌های خوشگل رو گذاشت توی یه بشقاب و داد
به دخترش. داشتم نگاه می‌کردم و چشمام پر از اشک شد. اون لطافتی که توی کارش بود، تا
مغز استخونم رو سوزوند

"دوباره با خودم گفتم: "حتماً عشق مادری یه همچین چیزه

من و مادرم رابطه پیچیده ای داشتیم. همونطور که قبلاً گفتم، بچگی‌ام، یعنی شش سال اول زندگیم، رو با مادر بزرگم گذروندم. اصلاً هیچی از مادرم توی اون دوران یادم نیست

وقتی مادر بزرگم مریض شد، به دفعه ای منو بردن میلوآکی که با مادرم زندگی کنم. این اصلاً به دیدار شاد مادر و فرزند نبود. حس می کردم که اصلاً از اومدنم خوشحال نیست

همون شبی که رسیدم میلوآکی، خانومی که مادرم پیشش اتاق گرفته بود، به نگاه به من کرد و گفت: "این باید توی ایوون بخوابه." خانم میلر پوست روشنی داشت. تقریباً می تونست خودشو جای سفیدپوست جا بزنه و نمی خواست این "بچه سیاه زشت مو فرفری"، همونطور که خودش می گفت، توی خونه بمونه

"مادرم گفت: "باشه"

من تا حالا هیچ جا جز توی تخت مادر بزرگم خوابیده بودم. توی ایوون بسته، صدای خیابون میومد. همینطور که مادرم در خونه رو می بست که بره توی تختی که فکر می کردم قراره توش بخوابم، به حس وحشتناک تنهایی تمام وجودم رو گرفت و زد زیر گریه. تصور می کردم به دزد منو از توی ایوون بدزده یا یکی پنجره رو بشکونه و خفه‌ام کنه. همون شب اول، زانو زدم و از خدا خواستم فرشته‌ها رو بفرسته تا ازم محافظت کنن

وقتی صبح از خواب بیدار شدم، ترسم از بین رفته بود، اما حس ناامنی موقع خوابیدن تا آخر عمرم باهام موند. به چیزی رو فهمیدم. توی شش سالگی حس کردم که تنهام و هیچکس جز خدا جواسش به من نیست

درد من و اون اراده ای که بعدش اومد، به چرخه شد که بارها و بارها تکرار می شد. به نظرم این به یه شکل عمیق، مهم‌ترین خط اصلی زندگی من بود. اون سختی‌هایی که توی بچگی... کشیدم، باعث شد که بتونم

درد بقیه رو حس کن و بهش اهمیت بده. اون تاییدی که تو بچگی دنبالش بودم، الان می‌بینم بقیه هم چقدر تشنه‌شن. هزاران نفر جرئت کردن و داستان‌هاشون رو با من در میون گذاشتن، چون داستان اونا، داستان من بود. درد اونا، درد من بود. آخه درد، دردِ دیگه، فرقی نداره
— اپرا

اپرا: خیلی داستانی قشنگی هست از کسایی که میگن تونستن "این چرخه" سوء استفاده یا ضربه روحی تو خونوادشون "بشکنن". اصلاً میشه کلاً جلوی اینو گرفت که اثرات منفی یا سمی این جور تجربه‌ها به نسل بعد نرسه؟

دکتر پری: لازمه به چیزی رو روشن کنم، اینجوری نیست که اکثر کسایی که مورد سوء استفاده قرار میگیرن، خودشونم دقیقاً همون جوری با بقیه بدرفتاری کنن. از اون طرف، داره کم کم معلوم میشه که خیلی خیلی کمه کسی که مورد سوء استفاده قرار گرفته باشه و به جوری نشده باشه که رو نحوه برخوردش با آدما تأثیر نذاره. لازم نیست حتماً به "بیماری" باشه، ولی می تونه رو این که چطوری رابطه برقرار می کنی و نگهشون می داری اثر بذاره

این برمیکرده به همون حرفی که قبلا زدیم که چرا بعضیا انگار دنبال رابطه های آزاردهنده می گردن. مغز و ذهن ما رو میکشه سمت الگوهای آشنا - حتی اگه اون الگوها بد باشن. آدما تهش الگوهای قبلی و غلطشون رو تکرار می کنن و خیلی وقتا هم نمی فهمن. خیلی وقتا هم، اطرافیانمون اینو واضح تر از خودمون می بینن

اپرا: آره، و خیلی وقتا تغییر واقعی وقتی شروع میشه که خودت ببینی. من از خیلی بچگی فهمیدم که اگه قراره به جایی برسم، باید خودم تنهایی این کارو بکنم. همونطور که تو میگی، هیچ داربستی برام ساخته نشده بود. ولی تو این سال ها، یه سری معلم خیلی خاص بودن که وقت گذاشتن و اون استعدادی که تو من دیدن رو پرورش دادن. و تو هم همینو میگی. واقعا ممکنه فقط چند نفر باشن که از یه زاویه دیگه بهت نگاه کنن و وقت بذارن و کمکت کنن. معلم های من آموزش های مربوط به آسیب های روحی ندیده بودن. حالا که بعضیا این آموزش ها رو دیدن، و حالا که کارای فوق العاده تو داره تو دنیا پخش میشه و اثرات مثبتی میذاره، امیدوار نیستی که آدمای بیشتری بتونن خوب بشن؟

دکتر پری: من الان خیلی امیدوارتر از بیست سال پیشم. بیشتر عمرم رو گذاشتم رو این که بهتر بفهمم و به بچه ها، جوونا و بزرگسالا بعد از ضربه روحی کمک کنم. برای ما، یه پیشرفت خیلی بزرگ این بود که بالاخره تونستیم یه سری از اون اصطلاحات پیچیده علوم اعصاب رو تبدیل کنیم. به مدای کاربردی برای کار بالینی

مدل نوروکونشنال بهمون این امکان رو میده که یه جورایی بفهمیم مغز آدما چطوری کار می کنه. مثل اینکه داری یه خونه رو بازرسی می کنی. وقتی از "تاریخچه" ساخت خونه می پرسی - یعنی همون "چی سرت اومده؟" - می تونیم بفهمیم احتمالا مشکل از کجاست. مثلا اگه سیمان فونداسیون رو نداشته باشی خوب بنده، یا لوله کشی طبقه دوم رو درست انجام نداده باشی، چی میشه؟ خب معلومه، یه جای کار می لنگه

وقتی منبع مشکل رو فهمیدیم، بهتر می فهمیم چطوری درستش کنیم. یه جوری که انگار داریم خونه - یا همون مغز - رو از اول می سازیم، یه برنامه "بازسازی/نوسازی" پیاده می کنیم. با در نظر گرفتن جاهایی که مشکل دارن، تجربه های مختلف - هم آموزشی و هم درمانی - ارائه می دیم که سیستم هایی رو که به خاطر بی توجهی، سختی و تروما آسیب دیدن، دوباره راه بندازیم و درست کنیم. اینطوری بهتر می فهمیم که چه تجربه های درمانی رو انتخاب کنیم و به چه ترتیبی انجامشون بدیم - در واقع، بهتر می فهمیم که کی و چطوری می تونیم کمک کنیم

هنوز خیلی چیزا هست که باید یاد بگیریم، ولی خیلی امیدواریم. تا حالا صدها هزار تا بچه، نوجوون و بزرگسال از بیشتر از بیست و شش کشور از خدمات بالینی و آموزشی که با این دیدگاه نوروکاملی و تروما-آگاهانه ارائه میشن، بهره مند شدن

یاد مایک روزمن بیفتید. وقتی بالاخره اون روش "از پایین به بالا" رو شروع کردیم که به تنظیم های حساس شده اش کمک کرد، در واقع داشتیم یه نسخه آزمایشی از مدل نوروکونشنال CRN رو اجرا می کردیم - یعنی مشکلات مغز رو به ترتیب درست حل می کردیم و قبل از اینکه به مسائل مناطق بالاتر برسیم، روی شبکه های پایین تر تمرکز می کردیم

اپرا: **همونطور که شما میگید، اول تنظیم، بعد ارتباط، بعد استدلال**

دکتر پری: **بذارید به مثال دیگه، حتی دقیق‌تر، بزنم از اینکه این روش چطوری کار می‌کنه. **
حدود بیست سال پیش از ما خواستن سوزان رو ببینیم، یه دختر هفت ساله که تو دو سالگی به
فرزندگی گرفته شده بود؛ رفتارش داشت پدر و مادر، معلم‌ها و درمانگراش رو کلافه می‌کرد

سوزان تو دو سالگی که به فرزندگی گرفته شد، حرف نمی‌زد، مشکلات خواب داشت، خیلی
"قهر" می‌کرد، یهو خیره می‌شد به یه جا و رفتارهای خودزنی مثل خاروندن صورتش و کندن
پوستش تا خون بیاد، داشت

وقتی بزرگتر شد، فیزیوتراپ و کاردرمانگر، معلم خصوصی، متخصصای سلامت روان مقیم،
کمک معلم تو مدرسه، متخصص اطفال رشد، روانشناس و روانپزشک، همه درگیر مراقبت ارزش
بودن. پنج سال تموم، تشخیص‌ها و درمان‌ها هی عوض می‌شدن و پیشرفت خاصی هم نمی‌کرد

سوزان تو بچگی خیلی سختی کشید و ارتباط عاطفی درست و حسابی نداشت. انگار "پایه"
خونش خیلی ضعیف و شکننده بود. از یه مادر مجرد به دنیا اومد که خودش مشکلات روانی
داشت. مادری وقتی چهار سالش بود، از پدر و مادرش جدا شده بود و کل بچگی و جوانیش رو تو
پرورشگاه‌های مختلف گذرونده بود. هجده سالگی از پرورشگاه اومد بیرون و دیگه خودش بود و
خودش. زود حامله شد ولی نمی‌تونست از سوزان مراقبت کنه. سازمان بهزیستی سوزان رو تو
چهار ماهگی ارزش گرفت و آخرش هم حق حضانت رو ارزش سلب کرد. سوزان شد بچه دولت.
این مدل از آسیب روحی نسل به نسل خیلی بین بچه‌های تحت سرپرستی بهزیستی رایجه

وقتی سوزان رو از مادرش گرفتن، دو ماه تو یه مرکز نگهداری موقت بود. بعدش هم سه تا
رفت تا بالاخره به فرزندخواندگی قبولش کردن. آدم فقط می‌تونه تصور کنه که foster خونه‌ی
"تصورش" از امنیت و قابل اعتماد بودن بزرگتر چی بوده. روند ساختن خونش مدام قطع
می‌شد. سیم‌کشی، لوله‌کشی و اسکلت‌بندی، همه‌چی تحت تأثیر دو سال پر از استرس‌های
غیرقابل پیش‌بینی و غیرقابل کنترل و شدید قرار گرفته بود. جای تعجب نداشت که علائم کلاسیک
یه سیستم تجزیه‌ای حساس‌شده رو نشون می‌داد. خودزنی‌هاش، همون‌طور که قبلاً هم گفتیم،
تلاشی بود برای آرام کردن خودش. وقتی درد و رنج اجتناب‌ناپذیر بود، از خود بیخود می‌شد -
واسه همین که یهو خیره می‌شد. و قسمت برانگیختگی بدنش در برابر استرس هم حساس شده
بود (شکل ۵ رو ببین): قشقرق‌هاش معادل بچگونه‌ی واکنش "جنگ یا گریز" بود. این یه بچه‌ی
وحشت‌زده، گیج و رشد نیافته بود

حالا، یه بخش از مشکل این بود که سیستم آموزشی و سلامت روان - بماند که پدر و مادرش -
سوزان رو یه بچه هفت ساله می‌دیدن. ولی درسته که از نظر تقویمی هفت سالش بود، ولی از
نظر رشدی هفت ساله نبود. مهارت‌های اجتماعی در حد یه نوزاد بود، مهارت‌های خودتنظیمیش
...در حد یه بچه دو ساله و مهارت‌های شناختیش در حد یه بچه سه ساله. پدر و مادر، معلم‌ها و

مشاورها هی سعی می‌کردن باهاش منطقی حرف بزنن. براش قانون‌ها رو توضیح می‌دادن و
می‌خواستن بدون "چرا" این همه کار "بد" می‌کنه. اون‌ها نهایت تلاششون رو می‌کردن، ولی
نمی‌فهمیدن که عملکردش به حالتش بستگی داره و چالش‌های رشدی که با توجه به گذشته‌ی
سوزان قابل پیش‌بینی بودن رو درک نمی‌کردن

مدل نوروسکوئشنال ما بهمون اجازه داد یه برنامه‌ی درمانی بریزیم که از "پایه" شروع می‌شد—

یعنی قسمت‌های پایینی مغز سوزان. اون مشکلات حسی خیلی جدی داشت—از لمس شدن بدش می‌اومد؛ وقتی بیشتر از یه نفر تو یه اتاق حرف می‌زدن گیج می‌شد؛ جنس پارچه‌های خاصی رو نمی‌تونست تحمل کنه؛ همیشه خودشو زیر خروارها بالش و پتو قایم می‌کرد و اینا— برای همین ما شروع کردیم به ایجاد یه سری تجربه‌های حسی-حرکتی قابل پیش‌بینی و منظم: پتوهای سنگین، ماساژ درمانی که کم‌کم شروع شد، یه "رژیم حسی" غنی که یه کاردرمانگر آگاه به تروما براش تهیه کرده بود. ما روی مشکلات سوزان با دوستاش، ناتوانیش در تمرکز تو کلاس، علائم افسردگیش، عصبانیت‌های ناگهانی، یا حتی مشکلات گفتاریش تمرکز نکردیم. ما به ترتیب پیش رفتیم. از سیستم‌های پایینی شروع کردیم، چون می‌دونستیم بعداً تو روند درمان به مشکلات دیگه هم می‌رسیم.

یه بخش کلیدی از رویکرد نوروسکوئشنال اینه که به والدین، معلم‌ها و درمانگرها کمک کنه "مرحله" رو بدونن و "حالت" رو زیر نظر بگیرن. یعنی ما می‌خوایم بهشون یاد بدیم که توانایی‌های رشدی واقعی بچه چه—مرحله‌ی واقعیش کجاست، نه سنش. و می‌خوایم کمکشون کنیم که از وابستگی بچه به حالتش آگاه بشن؛ تشویقشون می‌کنیم از خودشون بپرسن، "آیا این بچه تو حالتی هست که بتونه حرفی که می‌خوام بزنم یا چیزی که می‌خوام یادش بدم رو بشنوه؟"

خیلی عجیبه که چقدر این رو نادیده می‌گیریم. همونطور که قبلاً هم گفتیم، اگه بچه خیلی بهم ریخته باشه، پذیرای یادگیری یا تجربه‌ی جدیدی نیست. و اگه همچنان ارزش انتظار داشته باشی که توجه کنه، تمرکز کنه و یاد بگیره، داری احساس امنیتش رو نسبت به خودت از بین می‌بری. داری به رابطه‌ی همدلانه‌ای که بینتون هست آسیب می‌زنی—همون چیزی که همه‌ی امیدها برای تغییر بهش بستگی داره. پس وقتی بچه تو حالتی نیست که بتونه یاد بگیره، از "آموزش دادن"، "مربیگری کردن" و "منطقی حرف زدن" دست بردار. به جای اون، فقط حضور داشته باش و وقتی احساس ناامیدی، بی‌احترامی یا عصبانیت می‌کنی چون به حرفت گوش نمی‌ده، خودتو کنترل کن.

اگه یه کم بری کنار و آرام شی، مغزت کار می‌کنه و یادت میاد چطوری به بچه کمک کنی. خودشو کنترل کنه. رابطه‌تون فرصت داره یه روز دیگه هم آموزش بده.

کار ما با سوزان چهار سال طول کشید. آرام آرام ولی پیوسته پیشرفت کرد. روش‌های درمانی اصلی کم‌کم عوض شدن - اول از حواس بدنی شروع شد، بعد رسید به ریتم و تنظیم (حتی سگ درمانی هم داشتیم)، بعد رابطه‌ای شد، و آخر سر هم بیشتر روی شناخت کار کردیم (مثل درمان شناختی-رفتاری متمرکز بر تروما). جالب اینجاست که آخرش از همون روش‌های درمانی استفاده کردیم که قبلاً جواب نداده بودن. مشکل از خود روش‌ها نبود - فقط سوزان اون موقع آمادگی پذیرششون رو نداشت. قضیه، زنجیره‌ایه. همه چیز بستگی به ترتیب داره. مغز به ترتیب رشد می‌کنه، ورودی‌های حسی رو پردازش می‌کنه و خوب می‌شه.

آخر این دوره درمان، سوزان تو یه کلاس معمولی درس می‌خوند و هم‌سطح بقیه بود. چند تا دوست داشت؛ دیگه نه عصبی می‌شد و نه به خودش آسیب می‌زد. به روش‌های سالم‌تری برای فرار از واقعیت روی آورده بود - مثل خوندن، نقاشی و تئاتر. داشت یاد می‌گرفت مهربون و دلسوز باشه. پدر و مادرش هم دیگه خسته و از پا دراومده نبودن.

ایرا؛ و درس اینه که مهم نیست چه اتفاقی افتاده، همیشه یه فرصت هست که دوباره داستان رو

.بنویسی

دکتر پری: دقیقاً. هیچ وقت برای خوب شدن دیر نیست. فقط باید بدونی از کجا شروع کنی. و نیازهای رشدی اون آدم رو در نظر بگیری

اپرا: یادمه با بلیندا پیتمن-مک‌گی صحبت می‌کردم، مدیر مرکز نیا ایمانی تو میلواکی، یه مرکز اسکان موقت بلندمدت برای زن‌های جوون بی‌خانمانی که باردارن یا بچه کوچیک دارن. بلیندا می‌گفت این زن‌ها معمولاً با مشکلات رفتاری میان مرکز، مثلاً زود از کوره در میرن یا نمی‌تونن یه کار رو نگه دارن - چیزایی که از بزرگ شدن تو یه محیط پر از آسیب روحی ناشی می‌شه. وقتی شروع می‌کنه بهشون درباره تروما آموزش دادن، می‌فهمن که مشکلشون تو کنترل احساسات و رفتارشون به خاطر "اتفاقی که براشون افتاده" بوده

اینکه آدم بفهمه مشکل از کجاست، خودش یه جورایی زندگی رو عوض می‌کنه، مخصوصاً وقتی به خودت برچسب "بد" یا "احمق" زده باشی و فکر کنی دیگه محکومی به همین زندگی

دکتر پری: نمی‌دونی چقدر آدم‌ها وقتی می‌فهمن مغزشون چطوری کار می‌کنه و چرا اینجوریه، خیالشون راحت میشه. ما که برچسب روانی بهشون نمی‌زنیم. فقط می‌گیم اینجوری ساخته شدی و دقیقاً هم میشه فهمید چرا، با توجه به چیزایی که سرت اومده. بعدش کمکشون می‌کنیم بفهمن مغز یه چیز انعطاف‌پذیر و قابل‌تغییره. بعد با هم یه برنامه‌ای می‌ریزیم که کمک کنه یه سری از سیستم‌های مغزشون که ظاهراً دارن براشون مشکل ایجاد می‌کنن رو تغییر بدیم

اپرا: آره، اینکه بفهمی چیزایی که از سر گذروندی باعث شده این حس‌ها رو داشته باشی. و اینکه تنها نیستی. و این یه جورایی منطقیه. منطقیه که اگه یه مادری باشی که هم کار می‌کنه، هم سه‌چهار تا بچه داره و یه عالمه هم خاطره بد داره، نتونی درست از پس کارات برییای و همه بارها رو تنهایی به دوش بکشی. سلامتیت هم یه جوری داره لطمه می‌خوره که حتی خودتم نمی‌فهمی

و بعدش متوجه بشی که دلیل اینکه اینقدر احساس خستگی و درماندگی می‌کنی اینه که هنوز یه راه خوب برای آروم کردن خودت پیدا نکردی. برای همینکه اهمیت داره به خودت برسی. اگه خودت آروم نباشی، چطوری می‌تونی درست بچه‌هاتو بزرگ کنی یا خوب کار کنی؟

دکتر پری: دقیقاً نکته خیلی مهمیه. خیلی وقت‌ها ازمون می‌خوان به بچه‌ها و جوون‌هایی که بدرفتاری دیدن یا آسیب روحی داشتن کمک کنیم، یا بعد از یه اتفاق بد برای یه شهر مشاوره بدیم. و وقتی به مردم می‌گم که باید با بزرگتراشون هم کار کنم، تعجب می‌کنن. ولی اگه بزرگترهایی که با این بچه‌ها زندگی می‌کنن، بهشون درس می‌دن و معالجتشون هستن، خودشون آروم نباشن، نمی‌تونن با تمام وجودشون با دلسوزی و آرامش کنار این بچه‌ها باشن. همین لحظه‌های حضور کامل و آرامش‌بخش برای بچه‌ها حس امنیت و آرامش می‌ده و باعث خوب شدنشون می‌شه. اگه فقط به بچه‌ها کمک کنیم و نیازهای بزرگترها رو نادیده بگیریم، کارمون خیلی تاثیرگذار نخواهد بود. این یکی از مهم‌ترین اصول توی هر روشی هست که به آسیب‌های روحی توجه داره: باید به بزرگترهایی که مستقیماً با بچه‌ها و جوون‌ها کار می‌کنن کمک کنی

این تغییر تمرکز برای بعضی از سیستم‌هامون یه جورایی سخته. مثلاً تو سیستم سلامت روان

...کودک، "بیمار" خود بچه است. سیستم

معمولا تو مدل‌های اقتصادی، به یه پزشک یا متخصص پولی نمیدن که بخواد برای معلم، مربی یا حتی پدر و مادر یه بچه وقت بذاره. این خیلی کوتاه‌فکرانه است. چون می‌دونیم یه آدم بهم‌ریخته نمی‌تونه یه بچه بهم‌ریخته رو آروم کنه. یه آدم خسته، کلافه و بهم‌ریخته اصلا نمی‌تونه کسی رو آروم کنه.

همونطور که خودت هم اشاره کردی، اگه به خودت نرسی، اصلا نمی‌تونی یه معلم، یه رهبر، یه سرپرست، یه پدر و مادر، یه مربی یا هر چیز دیگه‌ای موثری باشی. خودمراقبتی خیلی مهمه. متأسفانه خیلی‌ها وقتی می‌خوان به خودشون برسن یه جورایی احساس گناه می‌کنن؛ فکر می‌کنن خودخواهی‌یه. اما خودخواهی نیست، یه ضرورته. یادت باشه مهم‌ترین ابزاری که برای کمک به تغییر دیگران داری - حالا می‌خوای پدر و مادر باشی، معلم، مربی، درمانگر یا دوست - خودتی. رابطه، مهم‌ترین چیز برای تغییره.

اپرا: ** ما باید مراقب خودمون باشیم تا بتونیم بهترین خودمون رو نشون بدیم. این خیلی ** مهمه، مخصوصا با توجه به اینکه خیلی‌هامون داریم با یه سری آسیب روحی یا سختی‌هایی از گذشته مون دست و پنجه نرم می‌کنیم. من بدون اون آسیب‌ها، منی که الان هستم نمی‌شدم. پس قبولشون دارم. مال خودمه. و با این کار، فکر می‌کنم یه راهی پیدا کردم که ازش برای کمک به بقیه استفاده کنم. همدلی، دلسوزی و بخشش. اینا همه بخشی از یه تمرینه که منو تو هر تصمیم و تجربه‌ای به جلو می‌بره.

دکتر پری: ** بله، این ما رو برمی‌گردونه به حکمت بعد از آسیب. وقتی یه چیزی رو پشت سر ** گذاشتی، می‌تونی به یه جایی تو زندگیت برسی که بتونی به گذشته نگاه کنی، فکر کنی، درس بگیری و از اون تجربه رشد کنی. من فکر می‌کنم اگه یه کم از سختی‌ها ندونی، سخته که بتونی آدما رو بفهمی.

سختی، چالش، ناامیدی، از دست دادن، آسیب روحی - همه اینا می‌تونن به توانایی همدلی بیشتر و خردمند شدن کمک کنن. یه جورایی، آسیب روحی و سختی، هدیه‌ان. اینکه با این هدیه‌ها چیکار می‌کنیم، از هر کسی به کس دیگه فرق داره.

اپرا: ** خیلی جالبه که اینو از شما می‌شنوم. وقتی داشتم بزرگ می‌شدم، می‌خواستم مثل ** خانواده تو سریال "بیور رو رها کن" زندگی کنم. این تصویری بود که من از یه خانواده داشتم - شیر و کلوچه تو خونه، مامان و بابا با هم، همه‌چی آروم و بی‌نقص. اما اگه همه‌چی دم دستم بود یا هر چیزی رو که می‌خواستم دقیقا همون لحظه‌ای که فکر می‌کردم می‌خوامش به دست می‌آورد، اون آدم تکامل‌یافته‌ای که هنوز دارم روش کار می‌کنم نمی‌شدم.

دکتر پری: منم همین حس رو دارم. ولی خب، درسته که تاوان عاقل شدن خیلی سنگینه. و برای خیلی‌ها، دردش هیچوقت تموم نمیشه. آدمای عاقل یاد می‌گیرن چطور ی بار غم‌شون رو با متانت حمل کنن، بیشتر وقتا هم این کارو می‌کنن که بقیه رو از شدت احساسی دردشون حفظ کنن.

اپرا: این حرفت منو یاد آنتونی ری هینتون میندازه، مردی که سی سال بخاطر قتلی که مرتکب نشده بود تو سلول اعدام بود. سه سال اول حکمش، اصلا حرف نزد. انقدر افسرده و داغون بود

که میگفت حس میکرد خدا صداشو ازش گرفته. چیزی که کمکش کرد زنده بمونه، توانایی جدایی از واقعیت بود. رو آورد به تخیلاتش و هر جور تجربه‌ای رو به خودش داد. تو ویمیلدون بازی کرد و پنج بار برد. تو ان‌بی‌ای بازی کرد، ملکه انگلیس رو دید، با هلی بری ازدواج کرد—و همه‌ی اینا رو تو ذهنش انجام داد

دکتر پری: اون تونست از قدرت جدایی از واقعیتش استفاده کنه تا خودشو از درد غیرقابل کنترل و اجتناب ناپذیر زندانش حفظ کنه

اپرا: و بعد به راهی پیدا کرد که اونو تبدیل به یه چیز خوب کنه—همون حکمت و متانتی که تو داری میگی. بعد از اینکه شروع کرد با بقیه زندانیای تو سلول اعدام ارتباط برقرار کنه، رئیس زندان رو قانع کرد که بهشون اجازه بده به باشگاه کتابخوانی راه بندازن. فکر میکرد اونا بلد نیستن مثل خودش تو ذهنشون سفر کنن، ولی کتابا میتونن بهشون این امکان رو بدن. میخواست به راهی داشته باشن تا التیام پیدا کنن، همونطور که خودش شروع کرده بود به التیام پیدا کردن

میدونی، تو این همه گفتگویی که با هم داشتیم، همش برمیگردم به یه برنامه‌ای که سالها پیش با ایانا و نزنیت داشتم. اون گفت تا وقتی زخمای گذشتو التیام نبخشی، خونریزی ادامه پیدا میکنه. این زخما خونریزی میکنن و زندگیتو لکه‌دار میکنن، از طریق الکل، از طریق مواد مخدر، از طریق سکس، از طریق کار زیاد. باید شجاعتشو داشته باشی که زخمو بیرون بکشی و شروع کنی به التیام دادن خودت

این همون درسیه که امیدوارم همه از گفتگوی ما با خودشون ببرن. ما باید زخمای گذشت رو بفهمیم و التیام بدیم قبل از اینکه بتونیم رو به جلو حرکت کنیم

دکتر پری: نمیتونم جلوی این فکرو بگیرم که همین موضوع برای یه جامعه هم صدق میکنه، نه ...، فقط یه فرد. چطوری جامعه ما میتونه به سمت یه جامعه انسانی‌تر، عادلانه‌تر از نظر اجتماعی

مگه میشه یه آینده خلاق و سازنده داشته باشیم بدون اینکه با زخم‌های تاریخی که هممون باهاش درگیریم روبرو بشیم؟ چه زخمایی که خودمون خوردیم، چه زخمایی که به بقیه زدیم. اگه واقعا میخوایم خودمون رو بشناسیم، باید تاریخمون رو بفهمیم، اونم تاریخ واقعی‌مون رو. چون ته مونده‌ی احساسی گذشته‌مون همش دنبالونه

اپرا: ** ولی این اتفاق نمی‌افته تا وقتی بهو به عالمه آدم آگاه بشن. آگاه بشن که چه بلایی ** سر خودمون به عنوان انسان آوردیم، بفهمیم اوضاع واقعی زندگی چیه، بفهمیم زخم‌ها چه بلایی سرمون آوردن. اون موقع است که تازه میفهمیم باید یه کار دیگه ای انجام بدیم

دکتر پری: ** اصل کاری، آگاهی همراه با ارتباطه. اینا با هم میتونن یه جامعه آگاه به آسیب ** روانی بسازن

اپرا: ** به نظر من دنیا الان دقیقا به همین بیشتر از هر چیزی نیاز داره. وقتی بتونی واقعا به ** آدم دیگه رو ببینی، این یعنی دلسوزی واقعی. و وقتی از سر دلسوزی دستت رو به طرف یه آدم دیگه دراز میکنی، کلا جنس روابطمون، جامعه مون و دنیامون عوض میشه. اینکه یه آدم، یه آدم دیگه رو تایید کنه، همینیه که ما رو به هم وصل میکنه. پرسیدن "چه بلایی سرت اومده؟" ارتباط انسانی رو گسترده تر میکنه

دکتر پری: **خیلی آسونه که ناامید بشی و زیر بار این همه مشکل تو جامعه کمر خم کنی. از** این همه تبعیض، سختی و زخم روانی که تو دنیا پره، روحیهات رو بیازی. ولی اگه تاریخ رو بخونی، میفهمی که مسیر کلی بشریت رو به جلوئه. دنیای ما پر از آدمای مهربون، توانمند و خلاقه. ما موجودات کنجکاوی هستیم. به کشف کردن، اختراع کردن و یاد گرفتن ادامه میدیم. میتونیم دنیامون رو جای امن تر، عادلانه تر و انسانی تری برای همه بسازیم

پسره جوون تا کمر تو استخر وایساده بود و به کلاس آبدرمانی واسه پیرمردا و پیرزنا راه انداخته بود. به تیشرت آبی تنش بود که آرم خونه سالمندان روش بود، به بند گردنی هم داشت که به سوت بهش آویزون بود و به اتیکت اسم بزرگ هم زده بود. اسمش رو نمی‌تونستم بخونم، ولی می‌دونستم کیه: جسی، همون پسر جوون فصل سوم. آخرین باری که دیده بودمش، ده سال پیش، تو بیمارستان بیهوش افتاده بود

از پشت پنجره نگاه می‌کردم که جسی با چه ذوقی داشت به هشت تا از ساکنین خونه سالمندان نرمش یاد می‌داد. می‌رفت پیش هر کدوم، لبخند می‌زد، طرز ایستادنشون رو درست می‌کرد، با مهربونی به یکی از خانم‌ها کمک می‌کرد شونه‌اش رو تکون بده. معلوم بود هم اونا ازش خوششون میاد هم اونا از اونا. داشت خوش می‌گذروند؛ اونا هم داشتن خوش می‌گذروندن. انگار جاش همونجا بود

وقتی اول بار جسی رو بررسی کردم، به مشاوره بود برای به تیم پزشکی تو به ایالت دیگه. بعد از اون جلسه حضوری اول، که وقتی جسی هنوز تو کما بود برگزار شد، من به پیگیری پیشرفتش و مشاوره دادن به تیمش از راه دور ادامه دادم. بعد از حدود به ماه، جسی "به هوش اومد". اولش نشونه‌های آسیب مغزی شدید داشت، ولی کم‌کم همه‌ی توانایی‌هایش برگشت، به جز بعضی از جنبه‌های حافظه بلندمدتش، مخصوصاً حافظه "روایی". حافظه "اتوبیوگرافیکال" زندگیش قبل از کما مثل شیشه‌های خورده شده از هم پاشیده بود. وقتی ازش درباره‌ی آدمای مکان‌ها و اتفاقات می‌پرسیدن، هیچی یادش نمی‌اومد. تیم عصب‌شناسی فکر می‌کردن این به خاطر آسیب مغزیش بود. ولی من که موارد زیادی از فراموشی بعد از ضربه دیده بودم، خیلی مطمئن نبودم. توصیه من این بود که فعلاً بیخیالش بشیم. بذاریم دوباره راه بره، حرف بزنه، حرکت کنه، با بقیه قاطی بشه. می‌تونیم حافظه‌اش رو زیر نظر بگیریم، روی مهارت‌های حافظه کوتاه‌مدتش تمرکز کنیم. از همه مهم‌تر، بذاریمش تو به جای امن، آرام و پر از محبت، برای اولین بار تو زندگیش

اولش، جسی به خاطر برنامه‌ی توان‌بخشی‌اش به به جای خاص نیاز داشت. مددکار اجتماعی تیم - که خیلی باهوش‌تر از من بود - پیشنهاد داد که بذاریمش تو به خونه سالمندان محلی که شرایط زندگی مختلفی داشت، از آپارتمان‌های مستقل گرفته تا اتاق‌های به نفره "خوابگاهی" و تخت‌های توان‌بخشی سنتی برای کسانی که بیشتر به کمک نیاز داشتن. چند تا از کارکنان ارشد اونجا هم خونه سازمانی داشتن

به عنوان بخشی از حقوق و مزایاشون، پارتنر مددکار اجتماعیش یکی از کارمندای اونجا بود. این دوتا با هم "توی محوطه" به خونه داشتن، توی همون مجتمع سالمندان، و قبول کردن که جسی رو به فرزندی بگیرن (یا سرپرستی کنن). واقعاً به جور اجتماع کوچیک بود، چندتا ساختمان، به باغ، باشگاه با استخر و اتاق ورزش، کتابخونه، آرایشگاه، چندتا سالن غذاخوری و به کافی شاپ.

این انتخاب محل زندگی و سرپرستی خیلی هوشمندانه بود.

جسی که رفت اونجا، همون اول کارمندا و ساکنین مجتمع حسابی تحویلش گرفتن. اگرچه اولش "توی خونه درس می خوند"، ولی تا یه سال بعدش تونست پیاده بره مدرسه دولتی. از پس درس و مشقش برمیومد، نه تو خونه و نه تو مدرسه هیچ مشکلی نداشت. ولی با اینکه چندتا دوست پیدا کرد، هیچوقت با هم سن و سالاش خیلی صمیمی و راحت نبود، همه دوستش داشتن ولی انگار کسی خیلی تحویلش نمی گرفت. بهترین روابطش با پدر و مادر خوندهش و پیرمردهای ساکن مجتمع بود. شروع کرد به عنوان کمک راننده کار کردن، به ساکنین کمک می کرد تو رفت و آمد تو محوطه و رفتن به قرار ملاقات های مختلف. رانندگی یاد گرفت. تو هجده سالگی، بهش اجازه دادن بره تو یکی از خونه های مستقل مجتمع، درست کنار پدر و مادر خوندهش. از دبیرستان فارغ التحصیل شد. حالا که بیست و سه سالشه، از نظر قانونی مستقله ولی هنوز به پدر و مادر خوندهش وابسته است و جزو خانوادهشون محسوب میشه. داره پاره وقت تو دانشکده درس می خونه، تمرکزش روی کلاسای تربیت بدنی و آرزو داره فیزیوتراپیست بشه. توی مجتمع سالمندان هم ترفیع گرفته و شده معاون مسئول تفریحات، که بخشی از حقوقش هم خونه و خوراکه. خونه امن و آروم و پر از محبتش رو پیدا کرده بود. هزاران هزار لحظه درمانی ناخواسته تو اون اجتماع کوچیک کمکش کرده بود تا خوب بشه

هر از گاهی از همکارام خبر می گرفتم و یه آپدیت می گرفتم. هنوز نگران حافظه جسی بودم. بچگی خیلی وحشتناکی داشت، انواع سوء استفاده ها و خیانت های عاطفی، غفلت و بی توجهی، تحقیرهای غیرقابل وصف. ولی با این حال، وقتی داشت از آسیب مغزیش خوب می شد، نه بی فکر و بی ملاحظه بود، نه پرخاشگر، نه حواس پرت و نه خصمانه. با اینکه به بعضی چیزایی که داشت و نه هیچ علائم آشکار PTSD یادآور خاطرات بدش بودن یه واکنش نشون می داد، ولی نه دیگه ای مربوط به ترومای روحی. عملکرد عاطفی و رفتارش هیچوقت باعث نشد که دنیای بزرگتر - یا خودش - به فکر کمک گرفتن از متخصص بهداشت روان بیفتن

دکتر اندرسون متخصص مغز و اعصابش بود و این همه سال با جسی کار کرده بود. چون می دونست دارم میام شهر، ازش پرسیدم حال جسی چطوره. اونم گفت بهتره خودم ببینم و از جسی پرسید مشکلی نداره با من ناهار بخوره

وقتی دیدمش بهش گفتم: "جسی، یادت نیما، ولی من یکی از دکترهایی بودم که با دکتر اندرسون کار می کردم، همون موقع که اون آسیب مغزی رو دیدی. ممنون که قبول کردی منو ببینی."

"لبخند زد و دستشو دراز کرد. "خب، ممنون از اینکه اون موقع کمکم کردید"

رفتیم تو سالن غذاخوری، تو صف وایستادیم غدامونو برداشتیم و نشستیم حرف بزنیم. یه کم از اینور و اونور. اون از تگزاس پرسید، من از مدرسه اش. همینجوری داشتیم می رفتیم که یهو "مودبانه پرسید: "اومدی منو آنالیز کنی؟"

"منم در جوابش گفتم: "نه بابا، برا این کار باید پول بدی"

لبخند زد. یه جوری بهم نگاه کردیم، انگار هر دومون تو یه لحظه ساکت و با هم مرتبط بودیم

"البته من هنوزم در مورد حافظه‌ات کنجکاوم"

یه غم آرومی تو صورتش نشست. خیره شد به یه نقطه‌ای که انگار یه خاطره دردناک توش بود. منم گذاشتم صدای سالن غذاخوری اون لحظه رو پر کنه

"یه پیرزن اومد و پیشونی جسی رو بوسید. گفت: "ممنون بابت گل‌ها. خیلی روزمو قشنگ کردن

این حرکت باعث شد از اون حالت دریاد و دوباره همون جسی شاد و خندون ظاهر شد. "می‌دونستم خوشت میاد. عصر بریم تو باغ یکم دیگه بچینیم

وقتی پیرزن رفت، جسی انگار خجالت کشید. نه از اون حرف‌هاشون، از همون لحظه غمگینی که قبلش داشت. گفتم: "یادمه وقتی تازه داشتی از اون آسیب مغزی خوب می‌شدی، دکتر اندرسون می‌گفت هیچ خاطره‌ای از بچگیت نداری

"جسی شونه‌هاشو انداخت بالا. "راستش دوست ندارم اصلا به اون چیزا فکر کنم

"گفتم: "اصلا لازم نیست در موردش حرف بزنینم، اگه دلت نمی‌خواد، جسی

"نه، اشکال نداره. فقط دوست ندارم بهش فکر کنم، و دوست ندارم کسی رو ناراحت کنم"

فهمیدم. احتمالا میدونی که من با آدمای زیادی کار می‌کنم - بچه و بزرگسال - که تجربه‌های وحشتناکی تو زندگیشون داشتن. و تک تکشون به من کمک کردن بهتر بفهمم چجوری به بقیه کمک کنم. پس هروقت آماده بودی، خیلی دوست دارم ازت یاد بگیرم. "موقعی که حرف می‌زدم، منو برانداز می‌کرد. "تو شروع خیلی سختی تو زندگی داشتی، جسی. و حالا، بعد از همه چیزهایی که از سر گذروندی، داری میری مدرسه، یه کار عالی داری، کلی رابطه خوب داری و به نظر میرسه خیلی خوشحالی. حدس می‌زنم خیلی چیزا می‌تونی به من یاد بدی. راستش بعضی وقتا تو خواب مشکل دارم"

سرم رو تکون دادم

ولی خب بلند میشم ورزش می‌کنم، میدوئم. این خیلی کمک می‌کنه. و وقتی دور و برم آدم "زیاد باشه، خیلی عصبی میشم. واقعا دلم می‌خواد هروقت زیاد بیرونم زودتر برگردم خونه. ولی تو اینجا همیشه دور و برت آدمه، جسی"

آره. درسته. منظورم اینه که خیلی از بودن دور و بر جوونا، بچه‌ها خوشم نیاد. خیلی سروصدا "دارن، خیلی دیوونه‌ان

همون لحظه فهمیدم که خیلی از نشونه‌های محرکی که توش هست، از کاتالوگ محرک‌های حسی مربوط به بچه‌ها و کودکی میاد. صداها، بچه‌ها، بوها، بازی‌ها، کارتونها، غذاها، هر چیزی... کودکی اونقدر با تهدید پر شده بوده که مغزش، که داشت سعی می‌کرد دنیا رو بفهمه، تقریبا همه چیز رو تو دنیای کوچیک و پر از پدرفتاریش با تهدید مرتبط می‌دونست. اما زندگی جدیدش، زندگی "ریست" شدش، تو دنیای آدمای مسنه. خونه سالمندان پر از تجربه‌های حسیه که کاملا با تجربه‌های یه کلاس پر از بچه یا یه گروه خونه برای جوونا فرق داره. نوع حرکت، سرعت حرکت، زیر و بم صداها، عطرها، تصاویر، برنامه‌ها، موسیقی، سلیقه‌های تلویزیونی - همه شون متفاوتن. تعاملات ارتباطی هم متفاوته - بیشتر موازی و کمتر محرک نسبت به دوران کودکی. این انتخاب حتی از چیزی که فکر می‌کردم هوشمندانه تر بود. به طور ساده نشونه

های محرک کمتری وجود داره که باعث بشه جسی تو این محیط کنترلش رو از دست بده. اون اینجا می تونه تجربه های معتدل تر، قابل پیش بینی تر و قابل کنترل تری داشته باشه. اون کنترل بیشتری روی تعاملات داره؛ آدم ها رو تو ویلچر هل میده؛ اونا بهش وابسته ان. به مرور زمان...تونسته یه کاتالوگ کاملاً جدید از "امن و آشنا" بسازه که پایه و اساس

اون بهبودی پیدا کرد. و هزاران برخورد مثبت و شفاعت تو این ده سال زندگی باثبات، اونو از نو ساخت.

"پرسیدم: "خب، اون قضیه از دست دادن حافظه...؟"

"با یه لبخند کوچیک و تلخ نگام کرد. "تقریباً همه چی یادمه

آره، حدس میزد. یکی از چیزایی که تو این سالها یاد گرفتم اینه که اتفاقی که برات افتاده، همینجوری از بین نمیره. اون تجربه های بچگی میتونه خیلی روت تاثیر بذاره. و راههایی هست که میشه به آدما کمک کرد تا خوب شن. پس اگه هر کدوم از خاطراتت اذیتت کرد یا حس گیجی و ناراحتی داشتی، معطل نکن و بهم خبر بده. راههایی هست که میشه تحمل اون ضربه رو آسون تر کرد." کارتم رو بهش دادم

بعد از ناهار، یه دسته از پیرزن ها اونو بردن به کلاس ورزش بعدی ش، یه جور زومبای سبک شده. وقتی داشت تو راهرو میرفت، به کارتم تو دستش نگاه کرد، برگشت یه دست تگون داد و رقصون رقصون رفت

سالی یه چند باری با هم حرف می زنیم. جسی حالش خیلی خوبه. هردومون هنوز داریم یاد میگیریم.
دکتر پری —

مادر، ورنیتا لی، ۲۲ نوامبر ۲۰۱۸ فوت کرد

تا لحظه آخر با رابطه مون مشکل داشتم

راستش رو بخوای، تا وقتی که موفق نشدم مادرم زیاد بهم اهمیت نمی داد. همش با خودم کلنجار می رفتم که چطوری ارزش مراقبت کنم. چه دینی به گردن من بود نسبت به زنی که بهم زندگی داده بود؟ توی انجیل اومده "پدر و مادر تو گرامی بدار"، ولی این واقعاً یعنی چی؟

تصمیم گرفتم یکی از راه های گرامی داشتنش این باشه که از نظر مالی کمکش کنم. همیشه حواسم بود هر چی برای یه زندگی راحت لازم داره، داشته باشه، ولی هیچ وقت یه ارتباط واقعی بینمون نبود. می تونم بگم تماشاچی هایی که منو تو تلویزیون می دیدن، بیشتر از مادرم منو می شناختن

چند سال پیش که حالش رو به وخامت گذاشت، فهمیدم باید خودمو برای رفتنش آماده کنم. چند روز قبل از عید شکرگزاری، خواهرم پاتریشیا زنگ زد و گفت فکر می کنه دیگه وقتشه. پریدم رفتم میلوآکی

ساعت‌ها کنار مادرم تو اتاقی که دوست داشت همیشه حدوداً ۲۶ درجه باشه، نشستم. رو پشت سر هم تماشا می‌کردیم. سعی "One Life to Live" برنامه‌های استیو هاروی و سریال می‌کردم به چیزی بگم. به لحظه حتی دفترچه راهنمایی رو که کارکنان آسایشگاه گذاشته بودن، برداشتم. نصیحت‌هاشون رو خوندم - همش به این فکر می‌کردم چقدر غم‌انگیزه که من، اپرا وینفری، که با هزاران نفر رودرو حرف زده‌ام، باید به دفترچه راهنمای آسایشگاه بخونم تا بفهمم به مادرم چی بگم.

وقتی دیگه وقت رفتن بود، به حسی بهم گفت این آخرین باریه که می‌بینمش. اما وقتی برگشتم که برم، باز هم حرفی برای گفتن نداشتم. فقط تونستم بگم: "خداحافظ... به امید دیدار." و رفتم که از قضا به سخنرانی داشتم.

تو پرواز برگشت به خونه، به ندایی توی ذهنم آرام زمزمه کرد که می‌دونستم حقیقت داره: "پشیمون می‌شی. کارت رو تموم نکردی." تو اون لحظه، حس کردم به آدم ریاکارم؛ اگه کس "دیگه‌ای جای من بود، بهش می‌گفتم: "باید برگردی و حرفی رو که باید، بزنی

دور زدم و برگشتم میلوآکی

به روز دیگه تو اون اتاق گرم گذروندم، و باز هم هیچ کلمه‌ای نیومد

همون شب دعا کردم که کمکم کنن. صبحش مدیتیشن کردم. وقتی داشتم آماده می‌شدم که از... در برم بیرون، گوشیم رو برداشتم و متوجه شدم آهنگی که داشت پخش میشد

داشت آهنگ "پروردگار مهربان" از ماهالیا جکسون پخش میشد. اگه نشونه‌ای وجود داشت، این خودش به نشونه بود. اصلاً نمی‌دونم آهنگ ماهالیا جکسون چطوری اومده بود تو لیست پخشم. همینطور که داشتم به شعرش گوش می‌دادم - "پروردگار مهربان، دست منو بگیر / منو هدایت کن، بذار استوار باشم / من خسته‌ام، من ضعیفم، من فرسوده‌ام / منو از میان روشنایی هدایت کن. دست منو بگیر" - یهو فهمیدم باید چیکار کنم

وقتی رفتم تو اتاق مادرم، ازش پرسیدم می‌خواد این آهنگ رو بشنوه؟ سر تکون داد. بعد به فکر دیگه به سرم زد: به دوستم وینتلی فیپس، که به واعظ و هنرمند موسیقی مذهبی بود، زنگ زدم و ازش خواستم آهنگ "پروردگار مهربان" رو برای مادرم که داشت می‌مُرد، بخونه. اون از پشت میز صبحونه‌ش، از طریق فیس‌تایم، آهنگ رو بدون ساز خوند و بعد دعا کرد که خانوادمون "هیچ" ترسی نداشته باشن، فقط آرامش

می‌تونستم بینم که مادرم تحت تاثیر قرار گرفته. آهنگ و دعا به جورایی به دریچه باز کرده بودن - برای هر دوما

شروع کردم باهاش حرف زدن، در مورد زندگیش، رویاهاش و من

بالاخره، کلمه‌ها اومدن

گفتم: "حتماً برات سخت بوده. بدون تحصیلات، بدون مهارت، بدون اینکه بدونی وقتی حامله

"شدی، آینده چی میشه. مطمئنم خیلی ها بهت گفتن از شر اون بچه خلاص شو

.سر تکنون داد

گفتم: "اما تو این کارو نکردی. و من می خوام ازت تشکر کنم که اون بچه رو نگه داشتی." مکث کردم. "می دونم خیلی وقتا نمی دونستی باید چیکار کنی. تو بهترین کاری که می تونستی رو کردی - و این برای من کافیه. این برای من کافیه. پس حالا می تونی بری، در حالی که می دونی "همه چیز خوبه. همه چیز با روح من خوبه. خیلی وقته که همه چیز خوبه

یه لحظه مقدس و زیبا بود، یکی از لحظه هایی که بهش افتخار می کنم. من به عنوان یه آدم بزرگ یاد گرفتم مادرم رو از یه درجه دیگه ببینم - نه به عنوان مادری که به من اهمیت نمی داد، ازم محافظت نمی کرد، دوستم نداشت، یا هیچی در مورد من نمی فهمید، بلکه به عنوان یه دختر جوون، که خودش هنوز یه بچه بود، ترسیده، تنها و بدون آمادگی برای اینکه یه پدر و مادر مهربون باشه.

من سال ها قبل مادرم رو بخشیده بودم که اون مادری که من نیاز داشتم، نبود، اما اون اینو نمی دونست. و من باور دارم که تو آخرین لحظه های با هم بودنمون، تونستم اونو از شر شرم و عذاب وجدان گذشته رها کنم

.برگشتم و کاری رو که باید انجام می شد تموم کردم

بخشیدن یعنی بیخیال این بشی که ای کاش گذشته یه جور دیگه رقم می خورد. ولی اگه هنوز چسبیدی به درد و رنج اون گذشته، نمی تونی رو به جلو حرکت کنی. همه ی ماهایی که شکستیم و جای زخم یه ضربه ای رومون مونده، این فرصت رو داریم که اون تجربه ها رو تبدیل کنیم به چیزی "که دکتر پری و من در موردش حرف می زنیم: "حکمت پس از سانحه

خودت رو ببخش، اونا رو هم ببخش. از دل تاریخچه ت بزن بیرون و برو تو مسیری که آینده ت پیش روت گذاشته

.دوست من، مارک نپو، که یه شاعره، میگه درد لازم بود تا حقیقت رو بفهمیم

.ولی لازم نیست واسه زنده نگه داشتن حقیقت، درد رو هم زنده نگه داریم

وقتی با مادرم صلح کردم که دیگه مقایسه اش نکردم با اون مادری که دلم می خواست داشته باشم. وقتی دیگه به "چی باید می بود" یا "چی می تونست باشه" نجسسیدم و روم رو برگردوندم "سمت "چی بود" و "چی می تونه باشه

چون یه چیزی رو مطمئنم، همه ی اتفاقاتی که برات افتاده، در واقع *برات* داشته اتفاق می افتاده. و تو تمام اون مدت، تو تک تک اون لحظه ها، داشتی قدرت جمع می کردی

.قدرت ضریدر قدرت ضریدر قدرت همیشه توانایی

.اتفاقی که برات افتاده، می تونه بشه توانایی تو

منابع

امیدواریم این کتاب باعث شده باشد به کم به این فکر کنی که چطوری خودتو و بقیه رو می فهمی و اینکه کنجاوت کرده باشیم. موضوعات مربوط به تروما خیلی گسترده و اثرات اتفاقات بد دوران کودکی، همه جا هست و خیلی عمیق. خب معلومه که نمی تونستیم همه اینا رو تو این چند صفحه کتاب جا بدیم. اگه می خواي بیشتر یاد بگیری، اینا جاهای خوبیه که می تونی شروع کنی.

برای مطالعه بیشتر

پسری که مثل سگ بزرگ شد: و داستان های دیگر از دفترچه یادداشت یک روانپزشک کودک نوشته بروس دی. پری، دکترای پزشکی و دکترای فلسفه، و مایا زالویتز

این کتاب که اول سال ۲۰۰۶ چاپ شد و بعد تو سال ۲۰۱۷ به کم تغییرش دادن و به روزرسانیش کردن، روند پیشرفت کار دکتر پری رو با بچه ها و جوانایی که به خاطر بی توجهی، تروما و سختی های دوران رشد آسیب دیدن، نشون می ده. این کتاب خیلی خوب مکمل کتاب ماست و به جورایی به نگاه عمیق تری داره به به سری از مفاهیم اصلی که تو کتاب "چی سرت اومده؟" در موردش حرف زدیم.

بدن اثرات رو نگه میداره: مغز، ذهن و بدن در شفای تروما
نوشته بسل ون در کولک، دکترای پزشکی

دکتر ون در کولک به آدم پیشرو و نوآور تو زمینه تروما. این کتاب معروف که سال ۲۰۱۴ چاپ شده، روند پیشرفت تحقیقات، روش های درمانی و دیدگاهش رو در مورد اثرات پیچیده تروما روی مغز، ذهن و بدن توضیح میده.

****متولد عشق: چرا همدلی ضروریه - و در خطرته****

مایا شالویتز و بروس دی. پری، دکترای پزشکی

این کتاب که سال 2010 چاپ شده، با استفاده از داستان ها و مثال های واقعی نشون میده که همدلی - و عشق - چه نقش مهمی تو رشد و سلامتی آدم ها بازی می کنن. نویسندوها تاکید می کنن که باید حواسمون به تغییر ارتباطات اجتماعی تو دنیای مدرن باشه و به خیلی از موضوعاتی که تو کتاب "سرگذشت تو چیه؟" درباره "ارتباط" بحث شده، می پردازن.

****با هم: قدرت شفا بخش ارتباط انسانی تو به دنیای گاهی خیلی تنها****

ویوک اچ. مورتی، دکترای پزشکی

دکتر ویوک اچ. مورتی که تو دوران ریاست جمهوری اوباما و بایدن، جراح عمومی بود، تو این کتاب که سال 2020 چاپ شده، درباره اهمیت ارتباط انسانی و تاثیر تنهایی روی سلامت جسمی و روحی ما حرف می‌زنه. حرفاش خیلی شبیه حرفاییه که تو کتاب‌های "سرگذشت تو چیه؟" و "متولد عشق" زده شده، ولی خب، دیدگاهش به عنوان یه دکتر سرشناس، این مسائل رو از یه زاویه خاص و مهم بررسی می‌کنه

**** عمیق‌ترین چاه: درمان اثرات بلندمدت سختی‌های دوران کودکی ****

نادین بورک هریس، دکترای پزشکی

این کتاب که سال 2018 چاپ شده، می‌گه که چطور دکتر هریس، اولین جراح عمومی کالیفرنیا، سال 1998 آشنا شد و فهمید که بین تجربه‌های تلخ کودکی و احتمال ابتلا به ACE با تحقیق‌های مشکلات جسمی رابطه وجود داره. مهم‌تر از همه، اون طرفدار تغییراتی تو سیستم درمانه که کمک کنه اثرات تجربه‌های تلخ کودکی رو شناسایی، پیشگیری و درمان کنن

**** برای اطلاعات بیشتر درباره ****

**** مغز و علوم اعصاب ****

این معتبرترین، دقیق‌ترین و راحت‌ترین منبع برای کسانی که به مغز علاقه دارن. BrainFacts.Org این یه برنامه اطلاع‌رسانی عمومیه که با همکاری انجمن علوم اعصاب، بنیاد کاولی و بنیاد خیریه ...گتسبی راه افتاده. تو این سایت، کلی مطلب

این یه شروع عالی برای معلما، دانشجویها و متخصصایی که میخوان بیشتر راجع به مغز بدونن

**** جلوگیری از سواستفاده و حمایت از خانواده‌ها ****

این قدیمی‌ترین و بزرگ‌ترین (Preventchildabuse.org) "سازمان" جلوگیری از کودک‌آزاری آمریکا سازمانیه که تو این زمینه فعالیت می‌کنه. سایتشون جای خوبی که راجع به برنامه‌های حمایتی و خلاقانه‌ای که واقعا جواب دادن و باعث کاهش سواستفاده و بی‌توجهی به بچه‌ها میشن، بیشتر یاد بگیری

**** (ACES) تجربیات ناگوار کودکی ****

بخش "تجربیات ناگوار کودکی" تو قسمت "پیشگیری از خشونت" مرکز کنترل و پیشگیری این سایت (<https://www.cdc.gov/violenceprevention/aces/index.html>) بیماری‌های آمریکا یه عالمه منبع آموزشی، مقاله تحقیقاتی و اطلاعات مربوط به سیاست‌گذاری‌ها درباره تجربیات. همینه ACEs ناگوار کودکی داره. معتبرترین منبع برای اطلاعات دقیق درباره

**** مدل نورو سکوئانشال و کارهای دکتر پری ****

این سایت تحقیقات، برنامه‌های بالینی و بقیه (Neurosequential.com) شبکه نورو سکوئانشال فعالیت‌های آموزشی شبکه نورو سکوئانشال رو معرفی می‌کنه (یه جور اجتماع حرفه‌ای که تو ۲۸

تا کشور و کلی رشته مختلف فعالیت میکنند)

برای دیدن لیست کامل کتابایی که تو این کتاب بهشون اشاره شده و همینطور منابع بیشتر به سر بزنید WhatHappenedtoYouBook.com درباره تروما، قدرت بازگشت و التیام، به سایت

تقدیر و تشکر

نویسندها از همه ی بچه ها، جوون ها و بزرگسال هایی که داستان زندگیشونو باهامون در میون گذاشتن ممنون. قصه هاشون هدیه ای از جنس شکنندگی و شجاعت. نوشتن یه کتاب یه کار تیمی خیلی بزرگه. می خوایم از همه ی اونایی که از هارپو، فلتیرون، ملچر مدیا، شبکه ی نوروسکوئنشال و جاهای دیگه وقت، انرژی و خلاقیتشونو گذاشتن تا این کتاب به سرانجام برسه تشکر کنیم. یه تشکر ویژه هم داریم از جنا کاستلنیک اتلی، برین کلارک و لورن ناتان که این پروسه رو رهبری کردن. تیم ارشد رهبری شبکه ی نوروسکوئنشال - جانا روزنفلت، امیلی پری، دایان واینز، استیو گرانی، ارین همبریک و کریستی برنت - هم بخاطر کیفیت و تکامل خیلی از کارهای دکتر پری که تو این کتاب اومده، یه تشکر حسابی بهشون بدهکاریم

این کتاب توسط این افراد تهیه شده

موسس و مدیرعامل: چارلز ملچر
معاون رئیس و مدیر ارشد عملیات: بانی الدون
مدیر مسئول بخش ویرایش: لورن ناتان
مدیر تولید: سوزان لینچ
سرمدیر اجرایی: کریس استیگنر
سرمدیر ارشد: مگان وورمن
تهیه کننده ارشد دیجیتال: شانون فانوکو
دستیار ویراستار: وانینا موریسون

انتشارات ملچر مدیا از این افراد تشکر می کنه
چیکا آروما، لوک گرنرت، کارولین مریمن، شریل دلا پیتر و زویی مارگولیس

دیگر آثار بروس دی. پری، دکترای پزشکی، دکترای فلسفه

پسری که مثل سگ بزرگ شد: و داستان های دیگه از دفترچه یه روانپزشک کودک (با همکاری *
مایا سالوویتز)
مختصر: تاملاتی پیرامون کودکی، تروما و جامعه *
متولد عشق: چرا همدلی ضروریه و در خطر (با همکاری مایا سالوویتز) *

دیگر آثار اپرا وینفری

راهی که روشن شد: کشف مسیر و هدف زندگی شما *
حکمت یکشنبه ها: بینش های متحول کننده زندگی از گفت وگوهای سوپر سول *

غذا، سلامتی و شادی: دستور پخت غذاهای عالی و زندگی بهتر *
چیزهایی که مطمئنم می‌دونم *

درباره نویسندگان

بروس دی. پری، دکترای پزشکی و پی‌اچ‌دی، روانپزشک کودک و متخصص مغز و اعصاب. **
رئیس شبکه "نوروسکوئینشال"، عضو ارشد آکادمی "چایلد تروما" و استاد وابسته روانپزشکی تو
دانشکده پزشکی دانشگاه نورث‌وسترن تو شیکاگوئه. اون نویسنده کتاب "پسری که مثل سگ
بزرگ شد" به همراه مایا زالاویتز هم هست. این کتاب خیلی فروش رفت و بر اساس کاراش با
بچه‌هایی که مورد آزار و اذیت قرار گرفتن نوشته شده. یه کتاب دیگه هم داره به اسم "زاده
شده برای عشق" که درباره ذات همدلیه. اگه بخوای میتونی اینجا ایمیلتو وارد کنی تا از خبرای
جدیدش باخبر شی **.

اپرا وینفری با قدرتی که از رسانه گرفته، یه جور خاصی با مردم دنیا ارتباط برقرار کرده که
هیچ‌کس دیگه نتونسته. اون به عنوان مجری و تهیه‌کننده اصلی "برنامه اپرا وینفری شو" که
همیشه رتبه‌اش بالا بود و جایزه هم برده، ۲۵ سال میلیون‌ها نفر رو سرگرم کرد، بهشون آگاهی
داد و حالشون رو خوب کرد. کارایی که اون به عنوان یه رهبر رسانه‌ای جهانی و یه نیکوکار انجام
داده، باعث شده الان به عنوان یکی از محترم‌ترین و محبوب‌ترین چهره‌های شناخته‌شده بین
مردم باشه. برای خبرهای جدیدش می‌تونی اینجا ایمیلت رو ثبت کنی

دمت گرم که این کتاب الکترونیکی رو خریدی.

نوبت چاپ اول: ۲۰۲۱
طرح جلد و تصاویر داخل کتاب: هنری سن یی

فهرست مطالب

صفحه عنوان	
اطلاعیه حق چاپ	
تقدیم نامه	
یادداشتی از نویسندگان	
مقدمه	
فصل اول:	
فهمیدن دنیایی که توشیم	
فصل دوم:	
دنیال تعادل گشتن	
فصل سوم:	
چطوری دوستمون داشتن	
فصل چهارم:	
طیف آسیب های روحی	
فصل پنجم:	
پیدا کردن ارتباط بین چیزها	
فصل ششم:	
از کنار اومدن تا خوب شدن	
فصل هفتم:	
حکمت بعد از آسیب روحی	

فصل هشتم:
مغز مون، تعصب هامون، سیستم هامون

فصل نهم:
توی دنیای امروز چقدر تشنه ی ارتباطیم

فصل دهم:
الان چی لازم داریم

