

رهایی از

بلازدگی (تروما)

روان، مغز و بدن در سیر تحول بلازدگی

پروفسور پیر وِن در گولک

ترجمه: دکتر ابراهیم شایان


نشر رود

۱۳۹۸

سرشناسه	: ون در کولک بسل، ۱۹۴۳-م.
عنوان و نام پدیدآور	: رهایی از بلازدگی (تروما): روان، مغز و بدن در سیر تحول بلازدگی / تألیف بسل ون در کولک ؛ ترجمه ابراهیم شایان؛ ویراستار سیروس بیانی
مشخصات نشر	: تهران: کتاب رود، همگامان چاپ، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری	: ۵۱۰ ص.: مصور
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۶۹۸-۴-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت:	: عنوان اصلی: The body Keeps the score mind, Brain, and Body in the transformation of trauma, ۲۰۱۴
یادداشت	: واژه نامه. کتابنامه: ص ۴۴۹. نمایه.
روان دیگر	: روان، مغز و بدن در سیر تحول بلازدگی.
موضوع	: اختلال فشار روانی پس آسیمی -- درمان
ناشر آورده	: شایان، ابراهیم، ۱۳۲۸ --، مترجم
رده بری کنگ	: ۱۳۹۸ و ۲ ۳۵ الف / Re۵۵۲
ده نده	: ۶۱۶ / ۸۵۲۱۰۶

بیانی از بلازدگی (تروما)

روان، مغز و بدن در سیر تحول بلازدگی

نویسنده	✦ بسل ون در کولک
مترجم	✦ ابراهیم شایان
ویراستار	✦ سیروس بیانی
طراح جلد	✦ بهزاد خورشیدی
ناشر	✦ کتاب رود
ناشر همکار	✦ همگامان چاپ
آماده سازی	✦ سعید مقدم
نظارت چاپ	✦ امید میرزا
نوبت چاپ	✦ اول - بهار ۱۳۹۸
شابک	✦ ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۶۹۸-۴-۵
تیراژ	✦ ۷۰۰

«همه حقوق نشر برای ناشر محفوظ است»

کتاب رود: زیر پل کریمخان زند، نیش قره‌نی، پلاک ۱۹۶،

طبقه اول غربی، تلفن: ۸۸۹۰۲۲۲۷ - ۸۸۳۱۱۴۵۲

nashrerood@yahoo.com

همگامان چاپ: ۶۶۴۳۷۲۷۸ - ۶۶۴۳۱۴۷۹

hamgamanchap@gmail.com

فهرست مطالب

فصل اول : درس هایی از سربازان پیشین در آمریکا.....	۱۷
فصل دوم : انچه اب در درک روان و مغز.....	۳۵
فصل سوم: ندهی - درون - سر - انقلاب علم اعصاب.....	۵۵
بخش دوم : نیز مرز شما در بلازدگی است.....	۶۵
فصل چهارم : نجات زندگی: کمال شکستی بقاء.....	۶۷
فصل پنجم : اتصال بدن و مغز.....	۹۵
فصل ششم : از دست دادن بدن، از دست دادن خود.....	۱۱۱
بخش سوم: روان های کودکان.....	۱۳۰
فصل هفتم : سوار شدن بر همان طول موج: وابستگی و تطبیق.....	۱۳۱
فصل هشتم : در تله روابط: هزینه آزار و بی توجهی.....	۱۵۳
فصل نهم : عشق را با آن چه ربطی باشدش.....	۱۶۹
فصل دهم : بلازدگی رشدی: واگیری مخفی.....	۱۸۵
بخش چهارم: جای پای بلازدگی.....	۲۰۷
فصل یازدهم : پرده برداری از اسرار: مشکل حافظه بلازده.....	۲۰۹

فصل دوازدهم : سنگینی غیرقابل تحمل به یاد آوردن	۲۲۳
بخش پنجم: راهی به بهبود	۲۴۰
فصل سیزدهم: درمان بلازدگی: در تصاحب خود بودن	۲۴۳
فصل چهاردهم : زبان: معجزه و استبداد	۲۷۵
فصل پانزدهم : رهایی از گذشته	۲۹۵
فصل شانزدهم : یادگیری سکونت در بدن (یوگا)	۳۱۳
فصل هفدهم : همه چیز را یکجا سرهم کنیم؟ خودرهبری	۳۲۹
فصل هجدهم : جایگزینی: خلق ساختارها	۳۵۳
فصل نوزدهم : سیم کشی معجزه: بر خورد عصبی	۳۶۹
فصل بیستم : پیدا کردن صدای خود	۳۹۳
پس گفتار نویسنده	۴۱۳
ضمیمه	۴۲۵
نمایه	۴۲۹
واژه نامه	۴۳۵
مراجع	۴۵۱

مقدمه مترجم

در طول کار ترجمه‌ام از کتاب "مغزتان را دوباره سیم‌کشی کنید- به زندگی بهتر بیندیشید"، چاپ اول، ققنوس ۱۳۹۶، برای اولین بار از نزدیک با دنیای علوم روان‌شناسی و روان‌پزشکی آشنا شدم. این کتاب بسیار آموزنده در زندگی خودم اثر خوبی گذاشت. همچنین پی بردم که باوجود همه پیشرفت‌های علم و فن‌آوری، شاید هنوز در اول راه درک پیچیدگی‌های شگرف مغز و روان و رابطه آن‌ها با بدن باشیم. سؤال‌های جدیدی به ذهنم رسید و در پرس‌وجوهایم به کتابی برخورددم که خواندن کمی از آن مرا با خود برد. در پایان، طبق معمول فکر کردم لابد دیگر هم‌وطنان و هم‌زبانان هم از خواندنش سود خواهند برد؛ و با این آرزو آن را ترجمه کردم.

این کتاب به ایده‌های در روان‌شناسی و روان‌پزشکی می‌پردازد که در انگلیسی "تروما"^a نام دارد. در لغت‌نامه‌های فارسی، کلمه منابع در دسترس آن را "ضربه، آسیب" معنی کرده‌اند. مطالعه کتاب به ما می‌آموزد که گرچه تروما آسیبی با آثار روانی بسیار عمیق و ریشه‌دار است، هر آسیبی حتی روانی ماهیت تروما را ندارد. ما بر مغز، روان و بدن اثری چنان ماندگار دارد که ممکن است ۳۰ سال خفته بماند و سپس با الگویی به یکی از اجزاء آن، بازتابی از واقعه درست با همان احساس اول در ذهن زنده شود و شخص هرگز به آزار ببیند که بار اول دید. مبتلایان مدام در حالت آماده‌باش در انتظار رویارویی با تکرار واقعه هستند، یعنی گذشت زمان تروما را مثل آسیب‌های معمولی کم‌رنگ نمی‌کند. برای آنان آن‌وقت مصونیت نیست. مبتلایان مشخصات واقعه (بو، صدا، منظره، اشیاء و...) را تکه‌تکه و هریک را در بخش‌های مختلف بدن و بی‌ارتباط به هم ذخیره می‌کنند. به همین دلیل فرد مبتلا اغلب قادر به بیان تمام داستان واقعه‌ای که این آسیب را وارد کرده نیست و فقط بخش‌هایی از آن را در شرایطی به یاد می‌آورد. و این یکی از مشکلات کاری درمانگران این بیماری است. با استناد به این کتاب، واژه‌های آسیب، تروما و مشابه که برای مشخص کردن اغلب نارسانای‌های جسمی و روانی از آن استفاده می‌شود، اصلاً دارای ابعاد پدیدۀ پیچیده و هنوز ناشناخته تروما نیست و گاه حتی معنی متفاوت و شاید گمراه‌کننده‌ای می‌رساند. ما همیشه در گفتار روزمره از بلا دیدن، بلا آمدن، در هر زمینه‌ای که مصیبتی چه روانی، چه طبیعی و چه جسمانی، با اثری ماندگار پیش‌آید استفاده می‌کنیم. به همین دلیل به نظر من غیرمتخصص در این رشته، "بلازدگی" برای بیان این پدیده مناسب‌تر است و از این رو پا از گلیم

فراتر نهادم و با اجازهٔ بزرگ‌ترها، در این کتاب از واژهٔ بلازدگی برای "تروما" استفاده کردم، امید که پسندم قبول افتد. وگرنه هر جا به این لغت برمی‌خورید انتخاب خود را به‌جایش قرار دهید. نویسندهٔ کتاب، متخصصی محقق در روان‌پزشکی بالینی است که بیش از ۳۰ سال سابقهٔ علمی، عملی، تحقیقی فشرده و تأییدشده دارد که یا خود مستقیماً و مستقلاً و یا با همکاری دیگر متخصصان انجام داده است. درواقع جهت کار نویسنده در این کتاب ضمن معرفی زوایای تاریک و اثر مخرب بلازدگی بر مغز، روان و بدن؛ بحث و اثبات نظریاتی است که از زمان فروید و حتی قبل از آن در اروپا و آمریکا، به‌صورت پراکنده بدان اشاره شده است. تز اصلی این است که بیماری‌های روانی موضوعاتی نیستند که فقط در مغز و به دلایل شیمیایی یا ژنتیکی به وجود آیند بلکه مغز و روان اجتماعی‌اند، یعنی تجربه‌های اجتماعی مشخص بر آن‌ها تأثیر گذاشته و آن‌ها را حتی جالب‌تر می‌دهد. پیامدهای این نظر جهت توسعهٔ درک و درمان بلازدگی را از تمرکز منحصر بر ژنتیک و استفاده از دارو، به بررسی سوابق اجتماعی بیمار به‌عنوان پایهٔ عمدهٔ بلازدگی تغییر می‌دهد. نیست که کمپانی‌های دارویی و سازمان‌های تحقیقاتی وابسته؛ و همین‌طور تصمیم‌گیران نظامی، بودجهٔ تحقیقاتی و سیاست ریزان توسعهٔ مراکز درمانی و تحت نفوذ مالی این کمپانی‌ها، جلوی این‌گونه تحقیقات سنگ می‌اندازند. یکی از نکات جالب کتاب افشاگری‌های نویسنده دربارهٔ شدت سرگردانی این امور پشت پرده در آمریکا است.

جنگ یکی از زمینه‌های ایجاد بلازدگی است. دیدن صحنه‌های دل‌خراش وحشت‌زا و مرگبار، اجساد سربازان یا مردم غیرنظامی، صداهای انفجار و غیره، می‌تواند در یک آن شخصی را بلازده و بر مغز و روانش چنان آثار عمیق ماندگاری بگذارد که تا سر باقی است او را آزار دهد. در آمریکا گروه کثیری از سربازان پیشین بازگشته از جنگ جهانی اول و دوم بلازده بودند. از این کثیر بیماران که خدماتشان پس از جنگ فراموش و حقشان بسازمان داده شد؛ و جهنمی که در آن زندگی می‌کنند، در مثال‌های متعددی یادآوری می‌شود. در کشور ما نیز سربازان پیشین^a بلازدهٔ جنگ، که "موجی" یاد می‌شوند، زیادند و مطالب این کتاب می‌تواند به درمانگران در انتخاب راه مؤثر به آنان کمک کند.

گروه عمدهٔ دیگری از بلازدگان سوابق تجاوز جنسی دارند. این امر در کشور ما هم نادر نیست گرچه کمتر آمار آن در دسترس است. این نوع بلازدگی نیز مشابه با سربازان پیشین، بر رفتار و کیفیت زندگی قربانیان در همهٔ عمرشان تأثیر منفی شدیدی می‌گذارد. تا این افراد درمان نشوند، بلازدگی بر آن‌ها غالب است، گرچه نمایان نیست. حتی خوانندهٔ غیر غربی انتظار دارد این

مسائل بیشتر در کشورهای جهان سوم اتفاق می‌افتد. آمار دقیقی که کتاب درباره تعداد تجاوز جنسی و مخصوصاً زنا‌ی محارم، در آمریکا ارائه می‌دهد باورنکردنی است؛ نویسنده وجود بلازدگی را همچنان یک مشکل سلامتی و شاید بزرگ‌ترین تهدید برای تندرستی جامعه آمریکا می‌داند. از سال ۲۰۰۱ تعداد آمریکائی‌هایی که به دست همسران یا دیگر افراد فامیل مرده‌اند بیشتر از کشته شدگان در جنگ عراق و افغانستان است. احتمال خشونت خانوادگی برای زنان آمریکائی، دو برابر احتمال ابتلا به سرطان پستان است. این بلازدگان، جمعیت عظیمی در جامعه آمریکا هستند و در همه‌جا زندگی و کار می‌کنند.

کتاب روش‌های متعددی برای درمان بلازدگی را توضیح می‌دهد. از جمله پنج روش معروف بازخورد عصبی به تفصیل آمده‌اند. نویسنده معتقد است که هیچ درمانگری همه روش‌ها را به خوبی نمی‌داند؛ همه روش‌ها بر همه بیماران تأثیر یکسانی ندارند. هر درمانگری که ادعا کند روش او بهترین است، غمنده است. کلاشی است.

آگاهی عمومی ما در جامعه ایران از ماهیت و تظاهر بلازدگی بسیار کم یا هیچ است. باید با مطالعه کتاب‌هایی از این قبیل، بالا رفتن درک عمومی کمک کنیم. گسترش اطلاع‌رسانی و ادغام اطلاعات در دروس دبیرستانی و دانشگاهی نه فقط برای رشته‌های تخصصی، بلکه برای عموم را درخواست کنیم تا جامعه روزی با دیدن سر و آگاهانه‌تر به قضیه بنگرد و مشکلات این‌گونه انسان‌های بلازده را که اغلب در تارمان هستند، شناسایی کرده و اول سعی در پیشگیری از وقوع آن با کمک به حذف زمینه‌های ناهنجار و درعین حال نجات بلازدگان موجود و تبدیل آنان به نیروهای مولد بنماید.

نکته دیگر این کتاب ماهیت و عرضه روش‌های تحقیقاتی و نتایج آن است. می‌بینیم که هرگاه سؤال بی‌جوابی وجود دارد، به چالش کشیده می‌شود، سؤال نه سطح و سپس برنامه‌ای علمی برای تحقیق و تبیین آن تدارک دیده می‌شود. از منابعی، گاه به سختی، بودجه‌ای تأمین و برنامه کاوش و تحقیق اجرا می‌شود. گاه سال‌ها طول می‌کشد تا نتیجه قابل قبولی عرضه و مورد تأیید متخصصان قرار گیرد. نتایج تحقیقات، یا در عمل، باز سؤالات جدیدی مطرح می‌کند و این تسلسل خستگی‌ناپذیر بی‌انتهاست که به پیشرفت می‌رسد. برای کارگزاران، دانشجویان و متخصصین، این جنبه کتاب هم مفید کنند.

پس گفتار کتاب، خلاصه خوبی از مطالب کتاب و رهنمودهای بالارزش است. نویسنده تأکید می‌کند که با قبول تأثیر فعالیت‌های اجتماعی در بهبود بلازدگی می‌توان با انجام کارهای بی-خرجی در مدارس و سایر ارگان‌های آموزش دیده به بلازدگان کمک کرد. به نظر می‌آید در غرب

منافع فروش دارو جلو این امر را می‌گیرد. آیا در ایران مانعی برای این اقدامات هست؟ امید که همهٔ فعالین دلسوز جامعه در پیشبرد این امر خطیر همکاری مثبتی بنمایند.

لطفاً توجه کنید که اعداد کوچک ^{(۱) (۲) (۳)} بالای بعضی کلمات یا عبارات شمارهٔ مرجع؛ و حروف انگلیسی ^{a, b, c...} بالای کلمات اشاره به پاورقی دارند، که بیشتر لغت انگلیسی معادلی است که در متن کتاب اصلی استفاده شده. در انگلیسی استفاده از علامت اختصاری خیلی مرسوم است. همهٔ آن‌ها در متن به فارسی برگردانده شده و در پاورقی اصلش آمده است.

پشتیبانی و صبر همسر و فرزندان عزیزم، و خانواده هایشان، در تحمل غیبتم ترجمهٔ وقتگیر این کتاب را ممکن ساخت. از آنان متشکرم. از والدین عزیزم که با فداکاری و تلاش بسیاری راهنمای، تحصیل علم، مردم‌دوستی و تربیت فرزندان و بسیاری دیگر شدند به گرمی یاد می‌کنم و به آنان درود می‌فرستم. همیشه جایشان خالی است. برادر عزیزم آقای دکتر سیامک شایان در تصحیح بسیاری از ماره‌ها، فنی به مصطلح ایرانی آن، مرا یاری دادند که جای قدردانی دارد. جناب آقای حمید سررانی مدیر محترم نشر همگامان چاپ، ضمن کار چاپ کتاب قبلی‌ام "صدسال جنگ..." با روی گشوده ما در تمام طول ترجمه تشویق و چاپ این کتاب را نیز تقبل کردند. از ایشان و همکارانشان در مؤسسه بسیار متشکرم.

امید که از خواندن این کتاب ست ببرید و اسفاده کنید. نظریات خوانندگان عزیز موجب تشکر و راهنمای بهبود کارهای آینده‌ام خواهد بود.

شاد و سربلند باشید

دکتر ابراهیم شایان

مهرماه ۱۳۹۷

پیش‌گفتار نویسنده

کسی نباید حتماً سرباز جنگی باشد، یا اردوگاه پناهندگان سوریه‌ای را دیده باشد، یا به کنگو رفته باشد تا با بلازدگی (Trauma) روبه‌رو شود. بلازدگی برای ما، دوستان، خانواده، یا همسایگان هم می‌تواند اتفاق افتد. تحقیق مرکز کنترل و جلوگیری از بیماری در آمریکا نشان داده که یکی از هر ۵ آمریکایی در کودکی آزار جنسی دیده و از هر ۴ نفر یک نفر، از یکی از والدین طوری کتک خورده که علامت روی بدنش به‌جا مانده؛ و از هر ۳ زوج یکی درگیر خشونت خانوادگی می‌شود. یک‌چهارم آمریکایی‌ها با خویشاوندان الکلی بزرگ می‌شوند و یکی از هر ۸ نفر، شاهد کتک خوردن یا زدن مادر خود بوده‌اند!

انسان گونه‌ای بسیار مقاوم است. زمان به یاد دارد ما از جنگ‌های بی‌پایان، فجایع بی‌شمار (هم طبیعی و هم مصنوعی) و خشونت و خیانت در زندگی خود سر برآورده‌ایم. ولی تجربه بلازدگی با اسراری تاریک و غیر موهوب که نسل‌ها ادامه می‌یابد، چه در مقیاس بزرگ (روی تاریخ و فرهنگ ما)، یا نزدیک‌تر به خودمان: خانواده‌مان، ماندگار است. جای پای آن‌ها در روان و احساس ما، بر ظرفیت ما در لذت بردن از صمیمیت و حتی در سامانه‌های زیستی و ایمنی ما دیده می‌شوند.

بلازدگی نه تنها بر آن‌ها که مستقیماً در معرض آن‌ها قرار می‌گیرند، بلکه بر اطرافیان هم اثر می‌گذارد. سربازانی که از جنگ به خانه برمی‌گردند ممکن است باخشم یا بی‌حساسی خود، افراد خانواده را بترسانند. همسران و مردانی مبتلا به (بی‌تی‌اس‌دی) معمولاً آفرینش می‌شوند و فرزندان مادران افسرده در خطر آن هستند که در بزرگی مضطرب باشند و احساس ناامنی کنند. کسی که در کودکی در معرض خشونت خانوادگی است غالباً در بزرگی در ایجاد روابط پایدار و قابل‌اعتماد دچار مشکل است.

طبق تعریف، بلازدگی غیرقابل تحمل و دشوار است. اغلب قربانیان تجاوز جنسی، سربازان جنگی و کودکانی که آزار جنسی دیده‌اند در موقع فکر کردن به آنچه تجربه کرده‌اند آن‌قدر ناراحت می‌شوند که سعی می‌کنند آن را از روان خود بزدایند و در تلاش‌اند طوری عمل کنند که هیچ اتفاقی نیفتاده و به زندگی ادامه دهند. چون خاطره یک حادثه، به همراه خجالت از ضعف

بی‌نهایت و آسیب‌پذیری شخص در مقابل آن با فرد بلازده حمل می‌شود، ادامهٔ فعالیت نیاز به انرژی فوق‌العاده‌ای دارد.

گرچه همه ما می‌خواهیم بلزدگی را فراموش کنیم، بخشی از مغزمان که وظیفه‌اش تضمین بقاء ماست (عمیقاً در زیر مغز عاطفی)، انکارگر خوبی نیست. مدت‌ها پس از گذشت تجربه واقعه بلزدگی، ممکن است در کوچک‌ترین اشاره‌ای به یک خطر، دوباره به کار افتد و شبکه‌های مختل شده مغز را به حرکت درآورد تا مقادیر زیادی هورمون فشار عصبی ترشح کنند. این نیز هیجان‌های ناگوار و حسیات شدید بدنی و اعمال تهاجمی و تکانه‌ای را شتاب می‌دهد. نجات‌یافتن از بلزدگی با احساسی از عدم کنترل، اغلب در این ترسند که چنان عمیقاً معیوب شده‌اند که دیگر برای نجاتشان دیر است.

اولین باری که به مادری آوردم به خواندن پزشکی کشانده شدم در تقریباً ۱۴ سالگی ام در اردوگاهی تابستانی به عمه‌ها و مادام میکل مرا تمام شب بیدار نگهداشت تا طرز کار دقیق کلیه و این که چگونه مواد زائد بدن را دفع و سپس مواد شیمیایی مسئول تعادل بدن را جذب می‌کند را توضیح دهد. من مجذوب و مسحور او درباره راه‌های اعجاز‌انگیز کارکرد بدن شده بودم. بعدها در هر مرحله از دوره آموزش پزشکی چه زمانی که جراحی می‌خواندم، یا درباره قلب یا بیماری‌های اطفال می‌آموختم، برایم روشن بود که کلید درمان درک طرز کار اندام‌های بدن است. ولی زمانی که نوبت به روان‌پزشکی رسید تباین بین پدیدگی عجیب روان و راه‌هایی که افراد بیشتر به هم وابسته و مرتبط‌اند و کم بودن دانش روان‌پزشکی درباره شاه‌های مشکلات هنگام درمان، مرا آزار می‌داد. آیا امکان خواهد داشت که روزی همان‌قدر که درباره نظام‌های دیگر سازنده اندام بدن می‌دانیم درباره مغز، روان و عشق هم بدانیم؟

مسلماً هنوز سال‌ها مانده تا به درک جزئیات ناقل شویم ولی دل‌خواه شاخه جدید علمی منجر به انفجار دانش درباره تأثیر بلازدگی، بد رفتاری و اهمال گردید. در این شاخه‌های جدید عبارت‌اند از: (۱) علم اعصاب یا مطالعه چگونگی پشتیبانی مغز از فرایندهای روانی، (۲) روان‌شناختی توسعه، یا مطالعه اثر تجربه منفی در توسعه روان و مغز، (۳) زیست‌شناسی بین فردی، یا مطالعه چگونگی تأثیر رفتار ما در هیجانات، زیست‌شناسی و سازه‌های روانی اطرافیان. نتایج تحقیقی حاصل از این ۳ شاخه جدید نشان داده است که بلازدگی باعث تغییر روانی واقعی شامل درجه‌بندی مجدد نظام‌های زنگ خطر مغز، افزایشی در فعالیت هورمون فشار عصبی و تغییر نظام تمایز اطلاعات مربوط از نامربوط می‌شود.

ما می‌دانیم که بلازدگی با ناحیه‌ای از مغز به سازش می‌رسد که احساس زنده‌بودن را تجسم می‌بخشد. این تغییرها توضیح می‌دهند که چرا افراد بلازده شدیداً گوش‌به‌زنگ تهدیدند و هزینه‌اش را با درگیری‌های تکانه‌ای با زندگی روزمره‌شان می‌پردازند. آن‌ها به درک ما که چرا افراد بلازده آن‌قدر به تکرار همان مسائل ادامه می‌دهند و آن‌قدر در یادگیری از تجربه مشکل دارند، کمک می‌کند. حالا می‌دانیم که رفتارهایشان نتیجه شکست اخلاقی، یا کمبود عزم راسخ، یا خصیصه‌های بد دیگر نیست. این‌ها نتیجه تغییراتی واقعی است که در مغز صورت می‌گیرد.

این اعزایش عظیم دانش درباره فرآیندهای اولیه‌ای که زمینه بلازدگی هستند، امکاناتی ایجاد کرده که آسیب را ترمیم و یا معکوس کنیم. حالا می‌توانیم روش‌هایی و تجربیاتی را توسعه دهیم که از انعطاف‌پذیری طبیعی خود مغز برای کمک به بلازدگان استفاده کنیم تا خود را کاملاً سرزنده و در زمان حال حاضر، حس کنند و به زندگی‌شان ادامه دهند. اساساً ۳ راه وجود دارد: (۱) از بالا به پایین با صحبت کردن، ارتباط مجدد با دیگران و اجازه دادن به شناسایی و فهم آنچه بر ما در عین پردازش خاطره بلازدگی، می‌گذرد؛ (۲) با استفاده از دارو که از زنگ‌های نامناسب عکس‌العمل جلوگیری و از دیگر فن‌آوری‌های تازه راهکارهای مغز در سازمان‌دهی اطلاعات را تغییر می‌دهند استفاده می‌کند؛ و (۳) از پایین به بالا، با اجازه دادن به تجربیاتی در بدن که عمیقاً و با تمام وجود درماندگی، خشم یا تلاش حاصل از بلازدگی را تخطئه کنند.

این تمام زندگی کاری من بوده است. در این تلاش از کمک همکاران و دانشجویان در "مرکز بلازدگی" که خود ۳۰ سال پیش پایه‌گذاری کردم، بهره برده‌ام. ما هزاران کودک و بالغین بلازده را در زمینه‌های زیر درمان کرده‌ایم: قربانیان کودک‌آزاری، فاجعه‌های طبیعی، جنگ‌ها، تصادفات، قاچاق انسان و کسانی که دچار حمله خودی یا غریبه شده‌اند. ما سنت درمان سنت داریم که بیماران خود را در جلسه‌های هفتگی گروه درمان به بحث‌های عمیق می‌کشیم، دقیقاً چگونگی تأثیر راه‌های مختلف کار درمان بر روی هر بیمار را دنبال می‌کنیم.

برنامه اصلی ما همیشه مراقبت از کودکان و بالغینی است که برای معالجه به ما رجوع کرده‌اند، ولی از همان ابتدا تصمیم گرفتیم خود را وقف انجام تحقیق برای کشف اثر بلازدگی بر گروه‌های اجتماعی مختلف نماییم تا تعیین کنیم که چه درمان‌هایی برای چه کسانی کارگراست. بودجه‌های تحقیقاتی "موسسه ملی بهداشت روان"، "مرکز ملی داروهای مکمل و بدیل"، "مراکز کنترل بیماری‌ها" و تعداد کثیری از بنیادهای مطالعه درجه تأثیر اشکال متعدد و

مختلف درمان، از مصرف دارو تا صحبت کردن، یوگا، "ای دی ام آر"، نمایش و بازخورد عصبی، ما را در این راه پشتیبانی کرده‌اند.

چالش این است: چطور کسی می‌تواند بر تهنشین‌های بلازدگی‌های گذشته کنترل پیدا کند و به فرمانروائی کشتی خود برگردد؟ صحبت کردن، درک و اتصال انسانی کمک می‌کند و داروها می‌توانند نظام زنگ‌های خیلی فعال را تعدیل کنند. ولی خواهیم دید که می‌توان آثار آنچه از گذشته باقی است را با انجام تجربه جسمی که مستقیماً در تعارض با بخشی از بلازدگی یعنی درماندگی، خشم و درهم‌شکستگی‌اند، تغییر داد. من روش خاص بهتری برای معالجه ندارم، زیرا هیچ روش به‌تربایی مناسب همه نیست. ولی از تمام اشکال درمان که در این کتاب بحث می‌کنم استفاده می‌کنم. هر کدام آن‌ها، بسته به ماهیت مسئله خاص و ساختار هر فرد، می‌تواند تغییر بنیادی ایجاد کند.

من این کتاب را رستم تا هم راهنما و هم دعوتی باشد به این‌که خود را وقف رویارویی با واقعیت بلازدگی و کشتن جگرگی بهترین وجه درمان آن کنیم و به‌عنوان یک جامعه تعهد دهیم که از هر وسیله‌ای که در دسترس مان است برای جلوگیری از آن استفاده نماییم.