

مقدمه احمد حلت

سال‌هاست با مراجعینی روبه‌رو می‌شوم که خسته و درمانده حامل زخم‌های روانی سنگین از گذشته تلخ خودند. آن‌ها برای تغییر کردن شب و روز تلاش می‌کنند. می‌خواهند دیگر مثل قبل نباشند و هرچه در گذشته رخ داده را در همان گذشته رها کنند و زندگی جدیدی را شروع کنند. برای این کار حتی حاضرند از جان خود هم مایه بگذارند. اما متأسفانه چیزی در وجود آن‌ها هست که نمی‌گذارد به پیش بروند. چیزی مثل سایه همیشه همراه آن‌هاست و حتی بعضی اوقات از آن‌ها جلوتر هم گام برمی‌دارد. اسم این زخم‌های روانی را می‌توان نابودگران اکنون‌های زندگی دانست. این جراحات سنگین با وجودی که در گذشته رخ داده‌اند اما خود را کشان‌کشان به زمان حال می‌آورند و تن رنجور و خسته صاحب خود را با ترس و دلهره‌ای که متعلق به زمان و مکان و سانحه‌ای دیگر است دائم می‌لرزاند و من سال‌هاست با کسانی روبه‌رو می‌شوم که ناامیدانه از من می‌خواهند برای این زخم‌های قدیمی روحشان کاری کنم. این کتاب خاص چنین اشخاصی نوشته شده است. در روان‌شناسی به کسانی که دچار چنین آسیب‌های روانی هستند بیماران پی‌تی‌اس‌دی (PTSD) می‌گویند که آن را «اختلال استرس پس از سانحه» یا «اختلال تنش بعد از ضربه» یا «اختلال استرس - پس‌آسیبی» ترجمه کرده‌اند. هر کسی که زخمی روانی دارد و نمی‌تواند آن را در زمان و مکان خودش رها کند به عنوان یک بیمار مبتلا به پی‌تی‌اس‌دی شناخته

می‌شود. افرادی که از میدان‌های جنگ ظاهراً سالم برگشته‌اند اما خاطرات تلخ ایام جنگ و شکنجه و اسارت در ذهن آن‌ها دائم جولان می‌دهد، در همه کشورها نمونه‌های زنده و معروف مبتلابان پی تی اس دی هستند. همینطور همه کسانی که به زور و خشونت به آن‌ها تجاوز شده نیز قربانیان ساکتی هستند که از پی تی اس دی به شدت رنج می‌برند. این‌ها افرادی هستند که گمان می‌کنند چاره‌ای جز تحمل زخم‌های روحی گذشته ندارند، غافل از این که برای این درد، به جز داروهای شیمیایی ضد افسردگی قوی درمان‌های روان شناختی مؤثری نیز وجود دارد.

یکی از این شیوه‌های مؤثر درمان بیماری پی تی اس دی، روش یکپارچه EMDR است که درمان از طریق پردازش و حساسیت‌زدایی به کمک حرکات چشم ترجمه شده و در آن از تکنیکی عجیب و حیرت‌انگیز برای غلبه بر خاطرات تلخ و قدیمی استفاده می‌شود. این تکنیک حرکت دادن سریع مردمک چشم به چپ و راست است که با انجام آن بی آن که کاری کنیم از شدت و غلظت ناراحتی هیجان‌های تلخ خود به خود کاسته می‌شود. البته، ای ام دی آر چیزی فراتر از حرکت ساده مردمک‌های چشم است. در طول کتاب شما بیشتر با این روش آشنا می‌شوید. اما قبل از شروع به خواندن کتاب بدن‌یست بدانید که ای ام دی آر جزو روش‌های مورد تأیید و توصیه شده انجمن روانشناسی آمریکا و وزارت دفاع آمریکا برای درمان بیماران پی تی اس دی است.

رویکرد درمانی ای ام دی آر در ایران غریب است. شاید دلیلش این بوده که ظاهر این درمان عجیب و غریب می‌نماید. اما حقیقت این است که حرکت چشم فقط بخش بسیار جزئی از این فرآیند فوق‌العاده درمانی است و اجتماع انواع روش‌های مؤثر روان‌درمانی در یک رویکرد واحد به شیوه‌ای استاندارد و مدون باعث شده تا ای ام دی آر به چیزی بیشتر از

یک فرآیند درمانی تبدیل شود. آینده پیش روی ای ام دی آر تولید انسان‌هایی با حداکثر توانمندی و بهره‌وری در شادترین و عالی‌ترین شرایط روانی است. ای ام دی آر را می‌توان پیش‌قراول فرارویکردهای قرن آینده دانست. به قول یکی از شخصیت‌های کتاب، ای ام دی آر آنچه خوبان همه دارند را یکجا دارد.

این کتاب اولین کتاب ای ام دی آر فارسی است که به زبان آشنای گفت‌وگویی استاد و مبتدی نوشته شده است. مطمئناً بعد از این، کتاب‌های بسیاری در مورد این روش فوق‌العاده درمانی به چاپ خواهد رسید. بسیاری از کسانی که سال‌هاست با شک و تردید به ای ام دی آر نگاه می‌کردند بعد از خواندن این کتاب اعتراف خواهند کرد که چه چیز باارزشی را در طول این سال‌ها از دست داده بودند و تردیدی ندارم که این کتاب آغازگر جنبش ای ام دی آر در روان‌درمانی ایران خواهد بود. این کتاب را تقدیم می‌کنم به همه آن عزیزانی که سال‌هاست از من راه چاره‌ای برای درمان زخم‌های روحی به جا مانده از گذشته طلب می‌کردند. امیدوارم این عزیزان پس از خواندن این کتاب بتوانند اکنون خود را دوباره به دست آورند و در الان‌های آزاد شده زندگی‌شان دوباره آرامش و شادی ایام کودکی را تجربه کنند. شک ندارم که ای ام دی آر برای آن‌ها هم معجزه می‌کند.

احمد حلت