

روان‌شناسی اضطراب در دنیای امروز

نسلی که آرام نمی‌شود

لارن کوکی

مترجمان:
رضا مختاری
توحید عباس‌زاده
بهاره حسینلو
آیلار عبداللهی

ویراستار علمی:
فرناز فرشبافی هانی صفت

فهرست

فصل اول

روبه‌رو شدن با اقیانوسِ درون: ۲۵

فصل دوم

وقتی آب‌های اضطراب همه‌جا را گرفته‌اند ۵۰

فصل سوم

به استقبال موج‌ها برو ۷۲

فصل چهارم

در آغوش گرفتن مسیر، حتی وقتی اقیانوسِ تو سرد و ترسناک است ۱۰۹

فصل پنجم

آنچه در زیر سطح پنهان شده است ۱۴۰

فصل ششم

وقتی در آب‌های پر از کوسه قرار می‌گیری ۱۷۰

فصل هفتم

بدان ناجیان ساحلی‌ات چه کسانی هستند و کجا می‌توان پیدایشان کرد..... ۲۰۳

فصل هشتم

حمایت از موج‌سوارانِ دیگر / حتی از دور..... ۲۳۴

فصل نهم

راهبردهای خود مراقبتی که کمک می‌کنند روی آب بمانی..... ۲۶۵

فصل دهم

وقتی تخته موج‌سواری‌ات می‌شکند..... ۳۰۳

فصل یازدهم

بازگشت دوباره به میدان بعد از یک زمین خوردن سخت..... ۳۳۹

نتیجه‌گیری

تو همین حالا هم داری درست پیش می‌روی..... ۳۶۷

اگر احساس می‌کنی داری غرق می‌شوی، فقط تو نیستی

«جک. جک! یه قایق اونجاست.» همه‌مان آن صحنه معروف پایان فیلم تایتانیک را می‌شناسیم؛ جایی که کیت وینسلت به لئوناردو دی کاپریو ییخ‌زده خیره شده، بعد از آن که کشتی به اصطلاح «غرق نشدنی» واقعاً غرق شده است. رز (با بازی وینسلت) با جلیقه نجاتش روی شکم، در تمام طول یک درِ چوبی دراز کشیده و جک را می‌بینیم که فقط سرش بیرون از آب مانده و به لبه آن چسبیده است. وقتی قایق نجات بالاخره از راه می‌رسد، رز می‌فهمد که دیگر خیلی دیر شده و مجبور است جک را رها کند تا در آن سرمای مرگبار دریا فرو برود؛ اما چیزی که امروز واقعاً به یکمیم^۱ اینترنتی تبدیل شده، این آگاهی است که آن تکه درِ چوبی‌ای که کیت وینسلت رویش دراز کشیده بود، قطعاً به اندازه‌ای بزرگ بوده که هر دو آن‌ها رویش جا بگیرند. درحالی که رز روی آن قطعه بزرگ سدر نسبتاً گرم مانده بود، معشوقش مجبور شد مثل صحنه معروف «موفاسا» قبل از هجوم گورخرها، از کنار آن آویزان بماند.^۱

1. meme

خیلی از ما می‌توانیم خودمان را جای رز و جک بگذاریم. به احتمال زیاد این کتاب را دست گرفته‌ای چون از دست اضطراب خسته شده‌ای. فرقی نمی‌کند رز باشی و آن قدر اضطراب فلج‌کننده شده که نمی‌توانی دست به کاری بزنی، یا جک باشی و احساس کنی فقط با نوک انگشتانت به زندگی چسبیده‌ای؛ این کتاب قرار است همان جلیقه نجاتی باشد که روی آب نگهت می‌دارد و حمایتی را که لازم داری به تو می‌دهد. دیگر لازم نیست وسط آب بلرزی.

من به عنوان یک روان‌شناس با دکترای روان‌شناسی بالینی و فوق‌لیسانس زوج‌درمانی و خانواده‌درمانی — و صادقانه بگویم، صرفاً به عنوان یک انسان — این را درک می‌کنم. خودم با اضطراب زندگی می‌کنم. هر روز با اضطراب مراجعانم کار می‌کنم و از نزدیک دیده‌ام که اضطراب تا چه حد می‌تواند چالش‌برانگیز باشد و متأسفانه چقدر دست‌کم گرفته می‌شود. مردم اغلب طوری درباره اضطراب حرف می‌زنند که انگار چیز ساده و پیش‌پا افتاده‌ای است. «مگه این روزها همه اضطراب ندارند؟» «اگر اضطراب نداشته باشی، یعنی یه جای کارت ایراد دارد، نه؟» وقتی چنین حرف‌هایی را می‌شنوم، می‌فهمم فاصله زیادی بین یک قضاوت سطحی و تجربه واقعی زیستن با اضطراب وجود دارد. چون برای کسانی که واقعاً با اضطراب زندگی می‌کنند، این مسئله اصلاً شوخی‌بردار نیست. فکر می‌کنم اغلب ما اگر می‌توانستیم و قدرت این را داشتیم، زندگی بدون اضطراب را



انتخاب می‌کردیم. واضح است که همه ما دنبال کمک برای اضطرابمان هستیم. وقتی شروع کردم در تیک‌تاک دربارهٔ اختلالات شایعی مثل اضطراب، حملات پنیک و دل‌بستگی اضطرابی محتوا منتشر کنم، هیچ‌وقت فکرش را هم نمی‌کردم که بیش از دویست هزار نفر دنبال‌م کنند؛ آدم‌هایی که می‌خواستند بفهمند چرا دارند این‌طور با اضطراب دست‌وپنجه نرم می‌کنند و چه کاری از دستشان برمی‌آید. نه به خاطر رقص‌هایم بود (باور کن خودت می‌توانی بروی ببینی!) و نه به خاطر «استایل روزانه» ام — هرچند خودم فکر می‌کنم لباس‌های رنگی و بامزه‌ای می‌پوشم. دلیلش ساده بود: مردم واقعاً می‌خواهند حالشان بهتر شود و پلتفرم‌های مثل تیک‌تاک سریع‌ترین دسترسی را برای شروع این گفت‌وگوها می‌دهند. پس اگر تابه‌حال احساس کرده‌ای که داری تنهایی با اضطرابت می‌جنگی، بگذار خیالت را راحت کنم: اصلاً تنها نیستی. درواقع، اگر جزو آن ۴۰ میلیون آمریکایی هستی که اضطراب بالینی را تجربه می‌کنند، به باشگاهی که احتمالاً هیچ‌وقت دوست نداشتی عضو آن شوی خوش‌آمدی.

قرار است در این کتاب بعضی حقیقت‌های سخت و دشوار را به تو بگویم — اما درعین‌حال، پاسخ‌هایی هم می‌دهم که می‌توانند کمکت کنند حالت را بهتر کنی. همان‌طور که به‌زودی خواهی دید، من معتقدم صداقت بهترین سیاست است، به‌خصوص وقتی پای اضطراب در میان باشد. می‌توانستم چیزهای زیادی به تو بگویم که شنیدنش برایتان خوشایندتر است. می‌توانستم بگویم

یک چوب جادویی دارم که اضطرابت را محو می‌کند. می‌توانستم بگویم بلیتی دارم که تو را از این وضعیت وحشتناک بیرون می‌برد؛ جایی که معده‌ات مدام به هم می‌ریزد و قلبت تند می‌زند. خیلی‌ها با فروختن همین خیال‌پردازی‌ها میلیون‌ها دلار به جیب زده‌اند و ما هم با میل پرداخت کرده‌ایم، چون حاضریم هر کاری بکنیم تا احساس ناراحتی یا ناامنی نکنیم؛ اما همان‌طور که در این کتاب خواهی دید، موضع من فرق می‌کند. من اینجا نیستم که ورد جادویی به تو بدهم و معجزه کنم. اینجا نیستم که تو را «درست» کنم یا «تغییر» بدهم؛ و نکته جالب ماجرا این است که دقیقاً در همین تلاش نکردن برای تغییر دادن احساسات ممکن است واقعاً حالت را بهتر کند. در همین رها کردن طناب، موج‌سواری کردن و گذاشتن همه‌چیز به حال خودش است که شاید ببینی اضطراب کم‌کم چنگش را از تو شل می‌کند.

باورش سخت؟ اگر شک داری، حق داری. ما طوری تربیت شده‌ایم که هر وقت چیزی ناراحت‌کننده است، باید آن را حذف کنیم یا از بین ببریم. پس چرا نباید همین کار را با اضطراب بکنیم؟ مگر نباید تا حد ممکن اضطرابمان کم باشد؟ نه لزوماً. مقدار کمی اضطراب می‌تواند عامل اهمیت دادن به چیزها باشد. می‌تواند آن موج انرژی را به ما بدهد تا بالاخره برای امتحانی که یک ماه تمام عقب انداخته‌ایم درس بخوانیم. می‌تواند مثل زنگ خطری عمل کند که به ما می‌گوید وقتش



رسیده در برابر کسی که دارد از ما سوءاستفاده می‌کند، بایستیم؛ اما حتی اگر هم بخواهیم اضطراب را کاملاً از بین ببریم، واقعاً نمی‌توانیم و درواقع، اگر مغز ما هیچ پاسخ ترس مناسبی نداشت، یک جای کارش حسابی می‌لنگید.

برای مثال، مستند سنگ‌نوردی انفرادی ۱ را در نظر بگیر؛ مستندی دربارهٔ الکس هونولد که بدون حتی یک طناب، از دیوارهٔ عمودی سه هزار فوتی ال‌کاپیتان ۲ بالا می‌رود. اگر تو هم مثل من این فیلم را دیده‌ای و یک ساعت و نیم نفست بندآمده و چشم از صفحه برنداشته‌ای، این نشانهٔ مغزی است که کاملاً طبیعی واکنش ترس را نشان می‌دهد (متشکرم از نوروں‌های آینده‌ای که باعث می‌شوند احساسات دیگران را—حتی از پشت یک صفحه‌نمایش—تجربه کنیم).

در این مستند می‌آموزیم که آمیگدالای هونولد—یا همان مرکز ترس در مغز—سطح فعال‌سازی بسیار پایین‌تری نسبت به افراد عادی دارد. احتمالاً همین تفاوت عصبی است که به او اجازه می‌دهد چنین کاری را انجام دهد، بدون این‌که در هر قدم دچار فروپاشی کامل عصبی شود. اگر تو هم نمی‌خواهی بدون طناب در یوسمیتی ۳ صخره‌نوردی کنی، دلیلش اضطرابی است که مغزت از طریق آن می‌خواهد مراقب تو باشد. مشکل اینجاست که بسیاری از ما دقیقاً نقطهٔ مقابل هونولد را داریم. آمیگدالای ما بیش‌ازحد

-
1. Free solo
 2. EL Capitan
 3. Yosemite

فعال است. درحالی‌که یک آدم معمولی با دیدن مار جا می‌خورد، ما با دیدن مار، یک خرگوش و حتی یکی دو تا عروسک بی‌جان هم از جا می‌پریم (ولی انصافاً بعضی از آن‌ها اگر از من بپرسی، به‌اندازهٔ مار ترسناک‌اند). به همین دلیل است که خیلی از ما رابطه‌ای دوگانه، هم عاشقانه هم نفرت‌انگیز، با اضطرابمان داریم. از یک‌طرف از احساسی که در جسم و روانمان ایجاد می‌کند متنفر هستیم و از طرف دیگر عمیقاً باور داریم که دارد از ما محافظت می‌کند و اگر رهایش کنیم احساس گناه خواهیم داشت. بالاخره مگر نه این‌که همه‌چیزمان — موفقیت‌مان، امنیت‌مان و حتی عقل و جنون‌مان — را مدیونش هستیم؟ به همین خاطر است که تغییر رابطه‌ات با اضطراب، نیازمند میزانی از تمایل و آمادگی از سوی خودت است. این کار به‌ویژه زمانی دشوار می‌شود که یاد گرفته باشی برای این‌که آسیب نبینی، به شک، بدبینی و بی‌اعتمادی به‌عنوان مکانیسم‌های دفاعی بچسبی.

اما می‌خواهم مرا تصور کنی که پشت سرت ایستاده‌ام و یادت می‌اندازم: زمین خوردن اشکالی ندارد. کمی بی‌دفاع بودن اشکالی ندارد. من هوایت را دارم. احتمالاً همین حالا هم بدنت دارد منقبض می‌شود. می‌فهمم که چرا احساس می‌کنی باید مدام چک کنی، همه‌چیز را سازمان‌دهی کنی، دیگران را راضی نگه‌داری، کنترل کنی و شاید حتی دست به رفتارهای عوام‌فریب بزنی. این‌ها تنها ابزار تو برای احساس امنیت در دنیایی است که به‌شدت ناامن به نظر می‌رسد؛ اما مشکل اینجاست که هرچه



بیشتر به این ابزارها متوسل می‌شویم، احساس بی‌اختیاری و اضطراب‌مان بیشتر می‌شود. اغلب حس می‌کنیم برای جلوگیری از هر درد احتمالی در زندگی‌مان به این رفتارها نیاز داریم. اگر تا حالا از این راهکار استفاده کرده باشی، خوب می‌دانی که چقدر طاقت فرساست. این که «فقط یک‌بار دیگر» چک کنی، از عزیزانت مدام اطمینان بخواهی و دائماً از خودت بررسی آیا همه‌چیز درست می‌شود یا نه مثل این است که مغزت را وارد یک تعقیب‌و‌گریز ماشینی کنی که لاستیک‌هایش ترکیده‌اند، اما تو هنوز داری تلاش می‌کنی فرار کنی. به هر شکلی که باشد، ترس‌ها همیشه از یقینات چسبیده‌اند. واضح است که این خیلی زود به یک چرخه معیوب تبدیل می‌شود؛ چرخه‌ای که در آن زندگی مثل یک گردباد عظیم به نظر می‌رسد و ما کاملاً در آن به این‌سو و آن‌سو پرتاب می‌شویم. پس اگر به آن نقطه رسیده‌ای—جایی که مدتی است وسط طوفان گیر افتاده‌ای—این کتاب قرار است کمکت کند از آن عبور کنی. نه قرار نیست نجات دهد؛ اما دقیقاً همین نکته مهم است. من قرار است کمکت کنم با این واقعیت روبرو شوی که زندگی قرار است سخت و ترسناک باشد. قرار است بنشینیم و با این حقیقت روبرو شویم که درنهایت، هیچ‌کدام از ما زنده از این ماجرا بیرون نمی‌رویم.

شاید از جسارتِ صراحت من عصبانی شوی، اما آخرین باری که چک کردم، این واقعیت داشت. هرچه زودتر بتوانیم با این

حقیقت روبرو شویم، زودتر می‌توانیم به زندگی ره‌اشده از ترس برسیم؛ جایی که به‌جای ترس از آنچه ممکن است برایمان بیاورد، در قدردانی از آن زندگی کنیم. همان‌طور که می‌بینی، من دوست دارم رک و راست حرف بزنم (اما با صداقت و همدلی). امیدوارم این برایتان تازگی داشته باشد، چون احتمالاً تا حالا به‌اندازه کافی کلیشه‌ها را شنیده‌ای: این که «همه‌چیز دلیلی دارد» یا «هیچ‌چیز برای ترسیدن وجود ندارد».

من خودم زمانی همین جمله‌های قشنگ و آماده را تحویل دیگران می‌دادم و دقیقاً به همین دلیل دیده‌ام چه چیزهایی واقعاً جواب می‌دهد و چه چیزهایی نه. واقعیت این است که بعضی چیزها در زندگی هیچ منطقی ندارند؛ و بله در زندگی چیزهای زیادی برای ترسیدن وجود دارد. زندگی نا‌عادلانه است. خشن است. پر است از اتفاقات غیرقابل‌پیش‌بینی پی‌درپی. باهمه این‌ها، می‌فهمم چرا مضطربی. مدام خبرهای تراژیک می‌شنوی — از رسانه‌ها و از دوستان — و احتمالاً خودت هم بعضی از آن‌ها را در زندگی شخصی‌ات تجربه کرده‌ای. تازه این‌ها جدا از روایت‌های بی‌شماری است که ذهنت درباره آینده می‌سازد. در برابر این تجربه‌ها — چه آن‌هایی که واقعاً زیسته‌ایم و چه آن‌هایی که فقط در ذهنمان ساخته‌ایم — یک انتخاب اساسی داریم. می‌توانیم تمام انرژی‌مان را صرف فرار از دل‌شکستگی‌های موجود و از فاجعه‌های احتمالی آینده جلوگیری کنیم — یا می‌توانیم آن‌ها را همان‌طور که هستند بپذیریم. می‌توانیم واقعیتِ هم‌زمان زیبا و شکسته



زندگی را به رسمیت بشناسیم. می‌توانیم در برابر این حقیقت تسلیم شویم که زندگی واقعاً غیرقابل‌پیش‌بینی و گاهی دردناک است. در این نگاه قدرتی شگفت‌انگیزی وجود دارد. درست در همین روبه‌رو شدن با حقیقت است که دیگر در سایه ترس زندگی نمی‌کنیم. وقتی بتوانیم با واقعیت زندگی هم‌کلام شویم، دیگر نشخوارهای فکری و فاجعه‌اندیشی مالک ذهن ما نخواهد بود.

اما برای این که بتوانی با این جسارت به زندگی‌ات نگاه کنی، به یک‌چیز نیاز داری. اعتماد. اعتماد به این که می‌توانی درد را تاب بیاوری. اعتماد به این که می‌توانی از پشش بریایی. اعتماد به این که دیگران کنارت خواهند بود و پشتت را خالی نمی‌کنند. اعتماد به این که اوضاع می‌تواند بهتر شود. اعتماد به خودت. گفته بودم که قرار نیست کلیشه تحویل بدهم. مشکل اعتماد این است که دقیقاً نقطه‌مقابل اضطراب است. وقتی مضطرب هستیم، با وسواس سعی می‌کنیم تا حد ممکن از درد جلوگیری کنیم. وارد رابطه نمی‌شویم چون به توانمان برای عبور از یک جدایی اعتماد نداریم، یا در رابطه‌های ناسالم می‌مانیم چون باور نداریم بتوانیم به‌تنهایی زندگی کنیم. شغل‌های خسته‌کننده را حفظ می‌کنیم چون فکر نمی‌کنیم بتوانیم بهتر از این پیدا کنیم، یا نمی‌خواهیم ریسک طرد شدن و از دست دادن ترفیع را بپذیریم. از آنجاکه بخش بزرگی از اضطراب حول جلوگیری از درد می‌چرخد، اغلب خودمان را از فرصت‌هایی محروم می‌کنیم که در آن‌ها می‌توانستیم تاب‌آوری‌مان را بسنجیم و افزایش بدهیم.

به خودمان اجازه نمی‌دهیم ببینیم وقتی عاشق می‌شویم، وقتی یک رابطه نارضایت‌بخش را تمام می‌کنیم، یا وقتی یک موقعیت شغلی جدید را می‌پذیریم چه اتفاقی می‌افتد.

من به‌عنوان درمانگر، هرروز می‌بینم وقتی بدترین ترس‌های آدم‌ها به واقعیت تبدیل می‌شود چه رخ می‌دهد. در ابتدا، معمولاً جهنم محض است؛ اما بعد به من اعتماد کن — آزادی است. در این آگاهی نوعی حس رهایی وجود دارد که دیگر به اضطراب زنجیر نشده‌ای. دیگر صاحب تو نیست.

حالا قرار است وارد آمارهای نگران‌کننده‌ای شویم و می‌دانم هنوز فقط چند صفحه از کتاب گذشته است. اگر فکر می‌کنی ممکن است برایتان زیادی نگران‌کننده باشد، یک‌نفس عمیق بکش، نگاهی گذرا به پاراگراف بعد بینداز و بعد تصمیم بگیر که آیا آماده‌اش هستی یا نه. همین‌که داری این کتاب را می‌خوانی، خودش شروع تمرین هم‌کلام شدن با ناراحتی و اجتناب نکردن از اضطراب است.

وقتی مضطرب هستیم، خیلی وقت‌ها به قدرت خودمان شک می‌کنیم. فراموش می‌کنیم که توان تحمل داریم. همان‌طور که گلنون دوئل در کتاب رام نشده ۱ می‌نویسد، ما به توانایی خودمان برای «انجام دادن کارهای سخت» بی‌اعتماد می‌شویم. همین بی‌اعتمادی است که به نتایج نگران‌کننده‌ای منجر می‌شود که امروز در این کشور می‌بینیم: نرخ خودکشی — جایی



که روزانه ۱۳۰ نفر جان خود را از دست می‌دهند،^۲ بحران مواد افیونی—که در آن بیش از ۱۰ میلیون آمریکایی بالای دوازده سال در سال گذشته سوءمصرف مواد افیونی داشته‌اند،^۳ و این واقعیت که هر چهل و دو ثانیه یک طلاق در این کشور اتفاق می‌افتد.^۴ همه این‌ها نمونه‌هایی از ناتوانی ما در هم‌کلام شدن با درد و اعتماد به این حقیقت‌اند که زندگی می‌تواند بهتر شود.

حالا، برای شفافیت: هر مورد خودکشی، مصرف مواد، یا طلاق، دلایل خاص خودش را دارد و نیازمند بررسی‌های جداگانه است؛ اما وقتی به این روندها به صورت کلی نگاه می‌کنیم، همه‌شان به یک مشکل بزرگ‌تر اشاره دارند. آن‌ها نیاز شدید ما به اجتناب را نشان می‌دهند—میل به فرار از درد. ترس‌ها به ما می‌گویند «این خیلی سخت است» و ما با شتاب فرار می‌کنیم، با این امید خام که درد هیچ‌وقت پیدایمان نکند؛ اما متأسفانه، اغلب درد در شکل‌های دیگری منتظرمان است—تنهایی، سرخوردگی از خود و دوزی^۱ حتی سنگین‌تر از اضطراب برای «بار بعدی» که از راه می‌رسد. پس اگر مدتی است روی مبل گیر کرده‌ای و مدام به خودت می‌گویی «هنوز آماده نیستم»، من اینجا هستم تا کمکت کنم زندگی‌ات را پس‌گیری. اگر همیشه با روبه‌رو شدن با ترس‌ها دست‌وپنجه نرم کرده‌ای، من اینجا هستم تا یک نقشه^۲ راه به تو بدهم. اضطراب‌ت لازم نیست دیگر برنده این بازی باشد.

1. dose

البته این به این معنا نیست که ناراحت نخواهی شد. در واقع، در بسیاری از مراحل، وقتی قوی‌تر می‌شوی و دوباره خودت را در معرض زندگی قرار می‌دهی، واقعاً به طرز وحشتناکی ناراحت خواهی بود. به نظر من، مگر در نهایت همین را نمی‌خواهی؟ این که زندگی‌ای را زندگی کنی که معنا دارد؟ این که نگذاری اضطرابت برای آینده‌ات تصمیم بگیرد؟ شخصاً، به عنوان یک درمانگر، بزرگ‌ترین هدفم این است که اضطراب، دلیل حسرت‌ها یا ناامیدی‌های مراجعانم در زندگی‌شان نباشد.

اما قبل از این که جلوتر برویم، بگذار کمی مکث کنیم. اگر تفاوت‌های اضطراب را روشن نکنم، کوتاهی کرده‌ام. اضطراب می‌تواند برای بعضی از ما یک امتیاز باشد و برای بعضی دیگر، نتیجه تقریباً اجتناب‌ناپذیر و مستقیم ویرانگری‌های جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنیم. برای مثال، وقتی شب‌ها خوابتان نمی‌برد چون نمی‌دانی دانشگاه داخل ایالت را انتخاب کنی یا آن طرف کشور اضطراب می‌تواند نوعی امتیاز باشد. یا وقتی مرددی خانه بخری یا یک سال دیگر در کاشانه‌تان بمانی یا وقتی بین یک شغل شرکتی و دنبال کردن مسیر کارآفرینی گیر کرده‌ای. وقتی نمی‌دانی پولت را چگونه خرج کنی اضطراب یک امتیاز است. همه این‌ها موقعیت‌هایی قابل فهم هستند که اضطراب می‌تواند در آن‌ها سر برآورد، اما در هر کدام، به درجات مختلف، امتیازی نهفته است.



اضطراب امتیاز نیست وقتی نگران این هستی که گلوله‌ای خانه‌ات را سوراخ کند، چون محله‌ات مرتب صحنه خشونت مسلحانه است. اضطراب امتیاز نیست وقتی باید بین خرید مواد غذایی، بنزین و پرداخت قبض‌های درمانی یکی را انتخاب کنی. یا وقتی می‌ترسی مأموران مرزی به تو بگویند باید فوراً محل زندگیت را ترک کنی. در این موقعیت‌ها، اضطراب امتیاز نیست—اضطراب اغلب امری بدیهی و نگرانی‌ای موجه است.

هرگز قرار نبود اوضاع این‌گونه باشد. دانستن این‌که تو درد می‌کشی، مرا هم به درد می‌آورد. اضطراب برای هر یک از ما شکلی متفاوت دارد؛ بسته به زندگی پرماجرایی که هرکدام پشت سر گذاشته‌ایم. هرکدام مسیرهای متفاوتی را طی کرده‌ایم که ما را به این صفحه رسانده است. حتی همین حالا که در حال خواندن این سطور هستی، ممکن است خودت را در حال مقایسه اضطرابت با اضطراب دیگران بیابی. شاید خودت را بابت مضطرب بودن سرزنش کرده‌ای، چون فکر کرده‌ای دیگران شرایط خیلی بدتر از تو را دارند. شاید درد خودت را کوچک شمرده‌ای و حس کرده‌ای در برابر آنچه دیگری از سر گذرانده، ناچیز است. یا شاید تجربه خودت را موجه دانسته‌ای، اما تجربه دیگری را تحقیر کرده‌ای و گفته‌ای: «این‌که چیزی نیست.» شاید هم با تمسخر گفته‌ای: «بعضی‌ها واقعاً زیادی نازک‌نارنجی‌اند».

اما بگذار این را روشن بگویم: درد، درد است. اضطراب، اضطراب است. فرقی نمی‌کند نشانه‌ها چه باشند—حس‌های جسمانی،

نشخوار ذهنی فرساینده، یا احساس گرفتار بودن در بدن خودت. اضطراب می‌تواند هر کدام از ما را به‌زانو درآورد، فارغ از این‌که محرک آنچه بوده است. می‌تواند چنان چنگی به جانمان بیندازد که رها شدنی در کار نباشد. در چنین لحظاتی، به رسمیت شناختن همان درد، گاهی بهترین کاری است که می‌توانیم انجام دهیم. شرمسار کردن خودمان به خاطر این‌که «نباید» مضطرب باشیم، اغلب فقط رنج را تشدید می‌کند و با اینکه این شرایط اغلب خارج از کنترل ما هستند، این انتخاب با ماست که از پس آن‌ها چگونه ظاهر شویم و چه واکنشی نشان دهیم. چه موقعیت حاصل انتخاب‌های خودمان باشد، چه نتیجه این‌که زندگی ناگهان میوه‌ای خوشمزه را از میان خارها جلوی پایمان انداخته باشد، این ما هستیم که تصمیم می‌گیریم چگونه با چالش‌هایمان مواجه شویم و این‌که گازش بزنیم یا نه.

اضطراب اما برزخ میان راه است؛ همان صدایی که به تو می‌گوید «هنوز آماده نیستی» به تو می‌گوید خودت را مضحکه جمع خواهی کرد. می‌گوید ارزشش را ندارد. در گوشت زمزمه می‌کند که دیگران قضاوتت خواهند کرد و درحالی‌که روزبه‌روز به آن هلوی وسوسه‌انگیز فرصت خیره می‌شویم، سرانجام یا آن هلو می‌گندد، یا پرنده دیگری از راه می‌رسد و آن را می‌خورد. اغلب اوقات، ما با گفتن این‌که «فقط کمی زمان بیشتر لازم دارم»، می‌گذاریم اضطراب، آینده‌مان را تباه کند. پس آمده‌ام این را به تو بگویم: میوه را بخور. از نظر من، اضطراب نباید اختیار



تعیین سرنوشت زندگیِ تو را داشته باشد. همان‌طور که در مسیر کار مشترکمان خواهی دید، این یعنی ممکن است کارهای عمیقاً معناداری در زندگی‌ات انجام دهی و اضطراب هم تمام این مدت کنارت باشد. آنچه اهمیت دارد این است که انتخاب‌هایی را انجام دهی که به نفع تو هستند—نه به نفع اضطرابت. یکی از دلایلی که من در اضطراب تخصص دارم و درمان‌همه شکل‌های آن را دوست دارم، این است که اضطراب به‌شدت قابل‌درمان است. اضطراب یکی از پژوهش‌شده‌ترین تجربه‌های روان‌شناختی است و مداخلات متعددی وجود دارد که اثربخشی آن‌ها برای جمعیت‌های مختلف ثابت‌شده است. در طول این کتاب به آن‌ها خواهیم پرداخت، با تمرکز ویژه بر درمان پذیرش و تعهد^۱ که توسط دکتر استیون سی. هیز توسعه داده‌شده است. در میان صدها مراجعی که درمان کرده‌ام، بارها و بارها دیده‌ام که این درمان مؤثر واقع می‌شود، زیرا رویکردی کاملاً متفاوت از واکنش سنتی تلاش برای «از بین بردن» اضطراب دارد.

درمان پذیرش و تعهد مثل یک دوست صادق و بی‌پرده است که واقعیت را همان‌طور که هست به رسمیت می‌شناسد: این که ما همیشه نمی‌توانیم اضطراب را متوقف کنیم؛ اما می‌توانیم تصمیم بگیریم چگونه می‌خواهیم زندگی‌مان را پیش ببریم، حتی اگر اضطراب هم در تمام این مسیر همراهمان باشد. لازم نیست منتظر ناپدید شدن اضطراب بمانیم تا دست به عمل معنادار بزنیم. ما انتخاب می‌کنیم با چه کسی وارد رابطه شویم، کجا

زندگی کنیم، چه کاری انجام دهیم. به همین دلیل است که این چارچوب برای من زیبایی عمیقی دارد: درمان پذیرش و تعهد می‌پذیرد که زندگی دردناک است، اما هم‌زمان به ما یادآوری می‌کند که لازم نیست این درد دلیل متوقف شدن زندگی‌مان آن‌طور که می‌خواهیم باشد.

بخشی از علاقه عمیق من به درمان پذیرش و تعهد از این می‌آید که دیده‌ام چطور نه تنها زندگی مراجعانم، بلکه زندگی خودم را نیز دگرگون کرده است. هرچند در سنت رایج درمانگری، افشای شخصی درمانگر معمولاً محدود است، من معتقدم واقعی بودن و به اشتراک گذاشتن تجربه‌های شخصی اهمیت دارد. همان‌طور که می‌گوییم، روایت تجربه شخصی زمانی که به نفع مراجع باشد، قابل توجیه است؛ بنابراین امیدوارم با گفتن داستان کشمکش خودم با اضطراب و مهم‌تر از آن شیوه‌ای که یاد گرفته‌ام با آن کارکنم، بتوانی احساس همدلی و امید را تجربه کنی.

می‌خواهم بدانی که با تجربه‌تان همدلم. بعدتر بیشتر در این باره صحبت خواهم کرد، اما من خودم سال‌ها با یک فوبیا درگیر بوده‌ام که در نهایت به اختلال پنیک تبدیل شد. از کودکی با چیزی به نام «امتوفوبیا»^۱ زندگی کرده‌ام—ترس از استفراغ، چه زمانی که دیگران بیمار می‌شوند و چه وقتی خودم احساس تهوع دارم. وقتی تحریک می‌شوم، غیرمعمول نیست که دچار یک حمله پنیک کامل شوم: لرزش شدید، دشواری در صحبت کردن

1. emetophobia