

روان‌درمانی پویشی فشرده و کوتاه مدّت دوانلو مبتنی بر نورویبولوژی

مسعود عمادن^۱، فاطمه زم^۲

خلاصه

برخلاف سایر متخصصان، روان‌پزشکان و روان‌درمانگران لازم نمی‌بینند ارگانی را که درمان می‌کنند بررسی نمایند. چگونه می‌توان ادعا کرد که روان‌انسان را که در مغز ساکن است، بدون بررسی آن می‌توان ترمیم کرد؟ بدون آگاهی از عملکردهای عصبی روان‌شناختی مغز، روان‌پزشک، روان‌شناس یا گفتار درمانگر چگونه می‌داند که آیا درمان، دارو یا روان‌درمانی تجویز شده، عملکرد مغز را تغییر می‌دهد؟ درمانگر چگونه می‌داند که کدام قسمت‌های مغز بیمار خوب کار می‌کنند، کدام قسمت‌ها با یکدیگر ارتباط برقرار نمی‌کنند، کدام قسمت‌ها بیش از حد فعال شده‌اند و کدامیک به اندازه کافی کارآمد نیستند؟

گفت و گو درمانی باید ابزاری برای تغییر مغز باشد. ضربه روانی انسان به بخش‌های مختلف عملکرد عصبی زیستی مغز آسیب می‌رساند. به لطف شکل‌پذیری و انعطاف‌پذیری مغز انسان، پتانسیل و توانایی زیادی برای تشکیل سلول‌های عصبی، سیناپس‌ها و مواد جدید در طول زندگی وجود دارد. بیشتر مردم به خوبی می‌دانند که واقعاً چگونه باید زندگی کرد. شما همچنین می‌دانید که کدام رویکردها در زندگی مناسب هستند. مشکلات زمانی به وجود می‌آیند که احساسات به استدلال عقلانی "گوش نمی‌کنند"، راه خود را می‌روند و به خود اجازه نمی‌دهند که از سوی عقل هدایت شوند. مغز انسان از بیش از سه چهارم مغز میمون (سیستم لیمبیک و مغز خزندگان) و یک سوم قشر انسانی تشکیل شده است. بیشتر رفتارها، احساسات و تصمیم‌های ما در زندگی در مغز عاطفی (لیمبیک) ما گرفته می‌شود. اما تصمیم عاطفی باید از سوی عقل سلیم، هنجارها، ارزش‌ها و تجربه‌های ما که در قشر جلوی مغز بسیار کندتر ما قرار دارند تأیید شود. در این تقسیم‌بندی و مبارزه است که مشکلات روانی انسان به وجود می‌آیند. سیستم لیمبیک گروهی از ساختارهای به هم پیوسته است که واسطه احساسات، یادگیری و حافظه است و از تعدادی ساختار از جمله فونیکس، هیپوکامپ، شکنج سینگوله، آمیگدال و بخش‌هایی از تالاموس تشکیل شده است. سلول‌های عصبی سیستم لیمبیک می‌توانند به تازگی تشکیل شوند، بنابراین روان‌درمانی می‌تواند ساختار آن را تغییر دهد.

هیپوکامپ در حافظه بلندمدت (حافظه کودکی) بیشترین اهمیت را دارد. عملکرد آن در درجه اول هماهنگ کردن بازیابی تصاویر حافظه برای حقایق یا رویدادهای ذخیره‌شده در قسمت‌های مختلف مغز، تصویر خود، تجربه عصبی

^۱. روان‌درمانگر neuro_distdp

^۲. روان‌درمانگر D_ISTDP

زیستی بدن (تروما) است. هیپوکامپ بانک حافظه سیستم لیمبیک است. عملکرد آن در درجه اول هماهنگ کردن بازیابی تصاویر حافظه برای حقایق یا رویدادهای ذخیره شده در قسمت‌های مختلف مغز است. تالاموس یک ایستگاه رله بزرگ بین حواس و قشر مغز (لایه بیرونی مغز متشکل از لوب‌های جداری، پس سری، پیشانی و گیجگاهی) است و هورمون‌هایی مانند آدرنالین را در عصبانیت تولید می‌کند. هیپوتالاموس سیگنال‌های خودمختار تولید می‌کند. سیستم عصبی خودمختار (با اراده کنترل نمی‌شود) از هیپوتالاموس (FFF)، مبارزه، فرار و ترس می‌آید. در لوب آهیانه عملکردهایی برای احساس وجود دارد، ترکیب تأثیرات بصری و لمسی، اینها حواس ما هستند. به قشر حس سیگنال می‌دهد (شنیده می‌شود)، به قشر جلوی مغز (لوب پیشانی) می‌رود، کلمه‌ها را تفسیر می‌کند (کلمه‌ها را در رابطه با هنجارها، تجربه‌ها، (تروما) و سوپر ایگو تجزیه و تحلیل می‌کند، سپس سیگنال‌هایی را به هیپوتالاموس می‌فرستد. آمیگدال می‌گوید فرار کن، ساکت باش، مبارزه کن، یخ بزن، و ... آمیگدال است که تصمیم می‌گیرد در این شرایط چه چیزی بهتر است و حرف آخر را می‌زند.

هدف روان درمانی نوروبیولوژیک ترمیم این اختلال‌ها است. دکتر دوانلو نشان داده است که از طریق تخلیه شدید عصب زیستی عواطف، می‌توان سیستم عملیاتی مغز (تجربه‌های دوران کودکی) را بازنویسی کرد. آسیب در دلبستگی و رابطه کودک و مراقبین موجب می‌شود فرد نتواند از قدرت همدلی خود استفاده کند و اضطراب پیامد این امر است. دکتر دوانلو کشف کرد وقتی درد و خشم با انتقال به درمانگر و کنترل شده بیرون می‌آید و تجربه می‌شود، فرد می‌تواند درک کند و نتیجه آن این است که دوست داشتن مراقبین خود را می‌تواند تجربه کند و همدلی با خود و آنها شکل می‌گیرد. سیستم همدلی در هم لوب فرونتال است و خشم نیز در لیمبیک سیستم است. با تجربه خشم در درمان تغییرات در قسمت همدلانه مغز شروع می‌شود و فرد می‌تواند قدرت بخشش و همدلی پیدا کند و این تجربه مستمر است که منجر به تغییر می‌شود. در این سفر، تصویر و شخصیت فرد از خود تغییر می‌کند.

واژه‌های کلیدی: تجربه‌های کودکی، روان‌درمانی نوروبیولوژیک، آمیگدال، دوانلو