

درمان رابطه‌ای عصبی عاطفی (NARM)

(راهبردی نوین در درمان تروماهای روانی)

مؤلف

زینب امینی



روان آگاه

محتوا

- فصل اول: کلیات و مفاهیم ۹
- تعاریف مشترک تروما..... ۱۰
- چگونه تروما روی شما تأثیر گذار است؟..... ۱۰
- ترومای کودکی و خطر بروز تروما در بزرگسالی..... ۱۲
- ترومای پیچیده دوران کودکی چه تفاوتی دارد؟..... ۱۳
- چگونه ترومای پیچیده دوران کودکی بر زوجین تأثیر می گذارد؟..... ۱۳
- تنظیم هیجان و همدردی..... ۱۴
- چگونه ترومای پیچیده دوران کودکی روی روابط جنسی در بزرگسالی تأثیر گذار است؟..... ۱۵
- چگونه سوءاستفاده جنسی روی بازماندگان بزرگسال تأثیر می گذارد؟..... ۱۵
- چگونه تأثیر سوءاستفاده جنسی روی روابط بزرگسالی تأثیر گذار است؟..... ۱۶
- تروما روی ذهنی سازی چه تأثیری دارد؟..... ۱۹
- چگونه ذهنی سازی به زوج درمانی ربط دارد؟..... ۲۰
- ظرفیت‌های ذهنی سازی در بزرگسالی قابلیت رشد دارند؟..... ۲۱

- ۲۱.....علائم ترومای روانی
- ۲۲.....بهبودی از تروما
- ۲۳.....درمان تروما
- ۲۵..... فصل دوم: عوامل تشخیصی تروما
- ۲۶..... معیار تشخیص
- ۳۴..... مداخلات تنظیم احساسات
- ۳۸..... تنظیم هیجانات از کودکی تا بزرگسالی
- ۳۹..... مداخلات ایجاد رابطه
- ۴۵..... فصل سوم: درمان رابطه‌ای عصبی عاطفی (NARM)
- ۴۵..... مدل رابطه‌ای عصبی عاطفی (NARM)
- ۴۶..... اصول محوری
- ۴۷..... مدل رابطه‌ای عصبی عاطفی (NARM) چیست؟
- ۴۸..... درمان در مدل رابطه‌ای عصبی عاطفی (NARM) چگونه است؟
- ۴۹..... مدل رابطه‌ای عصبی عاطفی چگونه کار می‌کند؟
- ۵۰..... پنج سازماندهی موضوعات رشدی
- ۵۱..... یک تغییر اساسی
- ۵۱..... سبک‌های بقای هسته‌ای در مدل رابطه‌ای عصبی عاطفی
- ۵۵..... فرآیند یادگیری
- ۵۷..... از پایین به بالا و از بالا به پایین

- کار با نیروی زندگی.....۵۷
- چه شرایطی معمولاً با درمان مدل رابطه ای عصبی عاطفی (NARM) درمان می‌شود؟.....۵۸
- مزایای بالقوه مدل رابطه ای عصبی عاطفی (NARM).....۵۸
- اثر بخشی مدل رابطه ای عصبی عاطفی (NARM).....۵۸
- فصل چهارم: راهبردهای درمانی تروما.....۶۱**
- چرا زوج درمانی؟.....۶۲
- در مورد کار با زوجین دارای تجربه ترومای پیچیده دوران کودکی چه چیزی مشخص است؟.....۶۴
- چرا باید به مشکلات رشدی زوجین با ترومای پیچیده دوران کودکی پرداخت؟.....۶۵
- زوج درمانی پیشرفته برای ترومای پیچیده چیست؟.....۶۷
- سازماندهی این راهنمای عملی چگونه است؟.....۶۸
- درمان از طریق دل بستگی زوجین.....۶۹
- ذهنی سازی.....۶۹
- پردازش دوگانه متمرکز بر دل بستگی.....۷۴
- مراقبت از خودمان-نظارت بر ضد انتقال.....۷۶
- سابقه دل بستگی و زندگی در زمان حال.....۸۰
- افشا- بیان داستان.....۸۸
- پردازش تروما در بافت دوتایی.....۹۰
- کار با رابطه جنسی.....۹۴
- کنکاش محرک‌های منفی.....۹۵
- منابع.....۹۷

فصل اول

کلیات و مفاهیم

هر نوع ضربه، جراحت، شوک، آسیب و حادثه وارد شده بر بدن، در علم پزشکی، تروما^۱ محسوب می‌شود، مشروط به اینکه از خارج به بدن وارد شده باشد و عامل درونی، علت ایجاد آسیب نباشد. به عبارت دیگر تروما هر آسیبی است که در اثر افزایش انرژی ورودی به بدن ایجاد می‌شود. این انرژی ممکن است از نوع ضربه‌ای، مکانیکی، حرارتی (سوختگی)، شیمیایی یا انواع دیگر باشد. تروما را می‌توان براساس مکانیسم آسیب (حوادث ترافیکی، سقوط، حوادث منزل، ...)، محل آسیب (سر، شکم و...) و یا بر اساس ویژگی‌های عامل ایجادکننده تروما (ترومای نافذ شکم (با شیء بُرنده) یا ترومای غیرنافذ (بلانت) و همچنین ترومای حرارتی یا فشاری (باروتروما) و... تقسیم‌بندی نمود. امروزه تروما از مباحث مهمی است که در اکثر کشورها مورد توجه جدی قرار دارد؛ چرا که چهارمین علت مرگ در تمام دنیا و اولین علت مرگ در چهار دهه اول عمر محسوب می‌شود. سالانه هزاران مرگ و میلیون‌ها جراحت ناشی از تروماهای مختلف به وقوع می‌پیوندد. این مرگ و میر سال به سال در حال افزایش است. تروما نتیجه‌ی وقایع فوق استرس‌زا در زندگی است که باعث می‌شود فرد احساس عدم امنیت کرده و احساس

^۱ Trauma

کند که در جهان خطرناک پیرامونی بی‌دفاع است. ترومای روانی باعث می‌شود که فرد با نوعی از اضطراب، خاطرات و عواطفی درگیر شود که به راحتی از بین نمی‌روند. همچنین این نوع از تروما باعث می‌شود که فرد احساس کرختی داشته و ارتباط خود را هم با دیگران قطع کند، چون که به راحتی قادر به اعتماد کردن به دیگران نیست. تجربه‌ی تروما غالباً شامل خطری است که زندگی و یا امنیت فرد را تهدید می‌کند. اما در اصل هر شرایطی که باعث می‌شود که فرد دچار شوک و جدایی شود، حتی اگر منجر به آسیب فیزیکی نشود، می‌تواند باعث بروز تروما در فرد شود. این شرایط بیرونی نیستند که مشخص می‌کنند یک واقعه تروماتیک است یا خیر، بلکه نوع تجربه‌ی احساسی فرد است که باعث بروز تروما در او می‌شود. هر چه قدر که فرد احساس وحشت و بی‌پناهی زیادتری را تجربه کند، بیش‌تر احتمال دارد که دچار تروما شود (پژوم، ۱۴۰۰).

تعاریف مشترک تروما

- رویداد تروما یک تجربه کنترل ناپذیر و ناراحت‌کننده است که می‌تواند برای همه در هر سنی رخ دهد.
- این یک تجربه تهدیدکننده حیات است یا احتمالاً شامل دیدن چیزی است که باعث می‌شود احساس ترس، درماندگی یا ترس شدید به خاطر زندگی خود یا دیگران شود.
- رویدادهای تروما می‌توانند شامل سوءاستفاده، خشونت داخلی، خشونت همسر و خشونت نزاع یا فقدان ناگهانی / دور از انتظار فرد مورد علاقه یا تصادف ماشین یا سوءاستفاده جنسی و بلایای طبیعی باشد. (مثلاً طوفان)

چگونه تروما روی شما تأثیرگذار است؟

- حس خویش: درماندگی و شرم و احساس گناه و خود سرزنشی و احساس هنجار نبودن و تغییر معنای سن

- **حافظه و ادراک:** مشکلات حافظه، تجزیه (حالت خروج از بدن و از دست دادن زمان و احساس غیرواقعی)
- **حس معنا:** فقدان ایمان، ناامیدی و احساس اینکه آینده‌ای ندارید و ناامید می‌شوید.
- **روابط:** تمایل به قربانی شدن، انزوا، مشکلات در روابط صمیمی به دلیل بی‌اعتمادی، مشکلات در حل اختلاف، اسرار و تمایل به دیدن دیگران به‌عنوان ناجی/قربانی/فرد ظالم، تکرار روابط مشکل‌ساز.
- **سلامت فیزیکی:** مشکلات خواب و مشکلات خوردن و سوءاستفاده مواد و سایر مشکلات سلامتی
- **سلامت هیجانی:** مشکلات در تاب‌آوری و تجربه هیجانات دشوار من جمله اضطراب و ناراحتی و خشم؛ تغییر بین احساس بی‌عاطفگی و خارج شدن از کنترل.

ترومای احساسی و روانی ممکن است به دلایل زیر ایجاد شود:

- **وقایعی که یکبار اتفاق می‌افتند، مانند تصادف رانندگی، جراحی و یا حملات شدید به خصوص اگر به صورت ناگهانی و در دوران کودکی رخ داده باشند.**
- **استرس‌های مداوم و بی‌رحمانه، همچون زندگی کردن در یک محله‌ی پر خطر خرابکارانه، مبارزه با یک بیماری مرگبار یا تجربه‌ی مکرر وقایع تروماتیک**
- **وقایعی که به طور معمول نادیده گرفته می‌شوند، مانند جراحی (به خصوص در سه سال اول زندگی)، مرگ ناگهانی یکی از اعضای خانواده، جدایی**

در رابطه عاطفی و یا تجربه کردن یک تحقیر و بی احترامی

کنار آمدن با ترومای ناشی از فجایع طبیعی و انسانی ممکن است چالش‌های زیادی را روی فرد تحمیل کند، حتی اگر فرد به صورت مستقیم با آن وقایع درگیر نبوده باشد. در حقیقت بسیاری از ما در زندگی به صورت مستقیم ممکن است هرگز با حملات تروریستی، سقوط هواپیما، بمباران مناطق مسکونی و دیگر وقایع وحشتناک این چینی درگیر نشویم ولی روزانه به صورت گسترده در معرض اخبار این وقایع و عکس‌های دلخراش آن هستیم. مشاهده این تصاویر بارها و بارها باعث ایراد شوک به دستگاه عصبی مرکزی و ایجاد استرس تروماتیک می‌شود. با این همه دلیل تروما هر چه باشد و هر زمانی که رخ داده باشد، با درمان می‌توان روند زندگی را تغییر داد و به زندگی عادی ادامه داد (گوگوانی و امیری، ۱۴۰۰).

ترومای کودکی و خطر بروز تروما در بزرگسالی

از آن جا که وقایعی که باعث تروما می‌شود می‌تواند برای هرکسی اتفاق بیفتد، امکان دچار تروما شدن بر اثر یک واقعه زمانی بیش تر می‌شود که فرد تحت استرس و فشار روانی بسیار زیادی باشد، یا اینکه به تازگی مجموعه‌ای از فقدان‌ها را تجربه کرده باشد و یا اینکه پیش تر به خصوص در دوران کودکی دچار تروما شده باشد. ترومای کودکی شامل هر چیزی است که حس امنیت را در دوران کودکی مختل کرده باشد، این عوامل شامل:

- محیط غیر ایمن و ناپایدار
- جدایی از یکی از والدین
- داشتن بیماری جدی
- اقدامات درمانی جدی
- تجربه تجاوز جنسی، فیزیکی و کلامی

- خشونت خانگی
- عدم توجه کافی به فرد در کودکی

ترومای پیچیده دوران کودکی چه تفاوتی دارد؟

- در طی دوره‌های رشد اجتماعی و هیجانی و شناختی و فیزیکی رخ می‌دهند.
- یک تجربه دردناک و غیرقابل کنترل است که می‌تواند برای همه در هر سنی رخ دهد اما با این وجود وقتی تروما رخ می‌دهد تأثیراتش می‌تواند شدیدتر و بادوام‌تر باشد چون ضربه روی رشد کلی تأثیر دارد.
- معمولاً در بافت روابط رخ می‌دهد که فردی که به شما صدمه می‌زند فردی است که انتظار می‌رود از شما مراقبت کند.
- با وجود اینکه تروما ممکن است سال‌ها قبل رخ داده باشد، راه‌هایی برای غلبه بر درد، اعتماد و تکیه‌ی دوباره بر دیگران و بازیابی توان متعادل کردن احساسات وجود دارد (نجاتی و تاجمیری‌یاحی، ۱۳۹۷).

چگونه ترومای پیچیده دوران کودکی بر زوجین تأثیر می‌گذارد؟

- اعتماد: وقتی افراد در کودکی تروما را تجربه می‌کنند به‌ویژه توسط افرادی که به آن‌ها نزدیک هستند این می‌تواند روی توانایی‌شان برای اعتماد به همسر در بزرگسالی تأثیرگذار باشد.
- صمیمیت: چون شما احساس می‌کنید که به دیگران صمیمی نزدیک هستید منبع درد و ضربه فراهم می‌شود و نزدیکی به همسران در بزرگسالی باعث احساس ترس و خطر می‌شود. معمولاً بازماندگان ترومای پیچیده دوران کودکی از صمیمیت اجتناب می‌کنند و در انجام این کار از همسر دوری می‌گزینند. به نظر می‌رسد که این یک معضل است اما دلیلی وجود دارد که حمایتی فراهم شود که نمی‌توانید فرد دیگری را دوست بدارید تا زمانی که بتوانید عاشق خودتان باشید. محققان مختلف

متوجه شده‌اند که ترومای پیچیده دوران کودکی می‌تواند منجر به احساسات درازمدت شرم و شک به خود و ناامنی و سطح بالای خود انتقادی شود؛ که همه این‌ها بالطبع تبادل احساس و صمیمیت بازماندگان با همسر را دشوار می‌سازد.

- رابطه جنسی: چون ترومای دوران کودکی در طی دوره‌های رشد رخ می‌دهد من جمله رشد جنسی، پس می‌تواند روی ظرفیت فرد برای احساس آرامش در رابطه جنسی تأثیرگذار باشد. بالأخص، سوءاستفاده جنسی به‌ویژه وقتی فرد نزدیک به شما سوءاستفاده کننده باشد می‌توانید در لذت از رابطه جنسی با همسر مشکلاتی داشته باشید. موقعیت‌های جنسی خاص و احساسات و حالات برانگیختگی باعث افزایش شدت احساسات ترس و نگرانی و یادآوری تجربیات سوءاستفاده باشند.

تنظیم هیجان و همدردی:

- ترومای پیچیده دوران کودکی می‌تواند باعث مشکلات در درک و احساس و تاب‌آوری هیجان‌ات در خود و همسر شود. این بدان معناست که وقتی شما یا همسرتان احساس ناراحتی دارید و نیاز به یکدیگر دارید برای شما دشوار است تا این احساسات را تاب‌آوری کنید تا احساسات همسر را بشناسید و معمولاً حتی فکر می‌کنید وجودتان باعث پریشانی همسر می‌شود.
- ارتباط و گفتگو: بازماندگان ترومای پیچیده دوران کودکی معمولاً مشکلات معناداری در برقراری ارتباط دارند. به‌عنوان کودک، جسارت و شفاف بودن و صادق بودن می‌تواند خطرناک باشد یا اطلاعاتی که به تبادل گذاشته می‌شود می‌تواند بر علیه شما استفاده شود. این برای شما دشوار می‌شود تا با همسر در مورد چالش‌ها و اختلاف‌ها صحبت کنید یا حتی صحبت در مورد امور منزل و مراقبت از کودک هم پر چالش می‌شود.