

گریز از آگاهی: بحثی در درمان یکپارچه نگر

فرح لطفی کاشانی^۱

آگاهی و گریز از آگاهی از مفاهیم بنیادی رویکرد یکپارچه نگر است. در این رویکرد باور کلی بر آن است که چیزی به عنوان آگاهی انتزاعی در فضا بدون وابستگی به مغز وجود ندارد و آگاهی از تولیدات عملکرد کل مغز است. به همین دلیل، هرگاه عملکرد مغز به طور موقت یا دائم متوقف شود، چیزی به اسم آگاهی وجود نخواهد داشت. توانایی آگاهی، باز آفرینی ها، یکپارچه سازی ها و شناسایی اعمال و احساسات، نیازمند استفاده از معیارهای عملکرد است که می تواند به هزاران راه از منبع رفتار، شخص (و باورهایش) و محیط مایه بگیرد و بر اساس قوانین یادگیری، پایدار یا نسبتا پایدار شود. آنچه آن فریاد، فریاد و سایرین در رابطه با مکانیسم های دفاعی گفته اند یا آنچه متاخرینی متفاوت مانند بندورا در رابطه با فرایندهای خود تیره ساز مطرح کرده اند، نتیجه ی کارکردی است که با گریز از آگاهی به دنبال حفظ یکپارچگی، راحتی، لذت، یکسانی و حتی حل و فصل ناهماهنگی است. ما عمیقا معتقدیم انسان ها همواره از تدابیری استفاده می کنند که وظیفه ی آنها احساس راحتی و بر حذر داشتن فرد از درد و رنج و سرزنش است. الگوهایی که به صورت خودکار و در پاسخ به ادراک خطر یا تعارض روانی، در قبال تغییر غیرمنتظره در محیط درونی یا بیرونی یا در پاسخ به ناهماهنگی شکل می گیرند و افراد را قادر می سازند ضمن گریز از آگاهی، رفتارهای خود یا دیگران را توجیه کنند، آرمان های غیرعقلانی را بچینند، رفتارهای غیرمنطقی خود را منطقی بدانند و اهدافشان را بر بنیان های سست بنا کرده و به هزار شیوه، جلوی آگاهی خودشان را بگیرند.

واژه های کلیدی: درمان یکپارچه نگر، گریز از آگاهی

مقدمه

وزیری (۲۰۱۶) عقیده دارد انسان، موجودی غیرقابل تقسیم، اجتماعی و هدفگرا است که از موهبت آزادی و انتخاب برخوردار است اما، با گریز از آگاهی، انگیزه های خود را در رسیدن به اهداف تحریف کرده و منطقی خصوصی پدید می آورد و بر اساس این منطق که الزاما با واقعیت منطبق نیست، احساس، فکر و رفتار می کند. این منطق خصوصی موجب تفسیر ما از رخدادها و جهان درونی و بیرونی می شود و فرضیه هایی را پدید آورده و تقویت می کنند که اگرچه ممکن است واقعیت

نداشته باشند اما، نه تنها آنها را واقعی و معتبر به حساب می آوریم بلکه، با گریز از آگاهی، خود و زندگی مان را به این فرضیه ها و منطق های خصوصی آویزان می کنیم.

تصور ما این است که رفتار ناسازگار، حاصل جدال نیروهای اسرارآمیز، بغرنج و پر رمز و راز درونی نیست. این وضعیت، محصول درون دادهای زیستی و شبکه های نرونی است که در طی تجارب ما از کودکی پدید آمده و بر تجربیات جدید ما تاثیر گذاشته و از آنها متاثر می شود. این شبکه ها معرف منطق خصوصی ما هستند. آسیب شناسی روانی در این نظر، هم بر زیست مایه های متاثرکننده ی رفتار و هم بر موضوعاتی استوار است که آموخته می شوند و خود بر آموخته های قبلی تاثیر می گذارند. وزیر (۲۰۱۶) با تشبیه یادگیری ها به نوعی انباشتگی تودرتو این تاثیر و تاثر را نشان داده است. در این مدل ابتدایی، نقطه ها را می توان، ترکیب هایی از یادگیری ها، عواطف، ادراک و خاطره های انسان در نظر گرفت که طی تجربه پدید آمده اند و می توانند با تشکیل شبکه های نرونی، به فیلتر/هایی تاثیر گذار در رفتار فرد تبدیل شوند و طی گریز از آگاهی، به صورت اهداف، شیوه ها و آرمانهای تحریف شده در رابطه با خود، دیگران و امور نمود یابند.

این اهداف، شیوه ها و آرمانهای تحریف شده، هرچند به نظر می آید که فرد را آرام تر می کند اما، به علت محوریت خشم، ناامیدی و اجتناب، فاصله ی او را تا سلامت افزایش می دهد. این شبکه های فراهم آمده از تجربه، در ترکیب های یکپارچه ای از هیجان، اندیشه و عملکرد، بر ادراک ما در پاسخگویی به محرک های درونی و بیرونی تاثیر می گذارند (وزیری، لطفی کاشانی، ۲۰۱۶) و فقط در یک برنامه ی یکپارچه، امکان تغییر می یابند، موضوعی که در درمان نقش اساسی دارد. مراجعین در فرایند درمان به راحتی با گریز از آگاهی، پیشرفت درمان را با مشکل مواجه می کنند. کار با گریز از آگاهی مراجع وظیفه ی مرکزی درمانگر است. او باید با به چالش کشاندن این گریزها، به شکل آموزنده ای مراجع را متوجه گریز از آگاهی خود کند. درمانگر، مراجعین را ترغیب و قانع می کند تا با فهم گریز از آگاهی و شناخت شبکه های متصل رفتاری و نقش این مجموعه در وضعیت فعلی آنها در جهت تغییر راهبردهای ناسالم و تبدیل آنها به رفتارهای سالم حرکت کنند. اهمیت این سازه ی نظری ایجاب می کند که بحث گریز از آگاهی به صورت گسترده تری مورد دقت قرار گیرد.

موضوع آگاهی

از زمان بقراط، درک طبیعت هشیاری و خواص اساسی آن مد نظر بوده است. استفاده ی اولیه از واژه ی "هشیار" یا "هشیاری" در زبان انگلیسی به سالهای ۱۵۰۰ بر می گردد. واژه ی انگلیسی conscious

از لحاظ ریشه ای از واژه ی لاتین conscious (con به معنای "باهم" و scio به معنای "دانستن") است. ریشه ی مفهوم جدید هشیاری به جان لاک (۱۶۹۰) بر می گردد که هشیاری را به عنوان "ادراک آنچه در ذهن خود انسان می گذرد" تعریف کرد. مقاله ی لاک نگرش قرن هجدهم را در مورد هشیاری تحت تاثیر قرار داد و موجب شد تا هشیاری به صورت نظر یا احساس درونی ما از آنچه انجام می دهیم تعریف شود. در سالهای اخیر هشیاری تبدیل به موضوع قابل توجهی در پژوهش های روان شناسی، نوروسایکولوژی و نوروساینس شده است.

در ابتدا باید تاکید کنم که آنچه ما به عنوان آگاهی در نظر گرفته ایم معادل کانسنس (concciousness) انگلیسی است و از سازمان بندی و کارکرد مغز به دست می آید. از نظر بلکمر (۲۰۰۴) آگاهی، بدیهی ترین و دشوارترین چیزی است که می توانیم آن را بررسی کنیم. سرل (۲۰۰۷) اعتقاد دارد حالات آگاهانه از بیداری آغاز و با خواب پایان می یابد هرچند این بیان، تعریف کاملی نیست چراکه حتی در قسمت هایی از خواب نیز نوعی از آگاهی وجود دارد^۱، با این حال تعریفی هشیارکننده از آگاهی فراهم می کند. عده ای (بلاک، ۱۹۹۵) فکر می کنند که آگاهی می تواند به صورت آگاهی پدیداری^۲ (مانند تجربه هایی ادراکی همچون دیدن یک برگ سبز، چشیدن یا بویدن یک قهوه، گزارش حس سوزش، خارش، درد و همانند آنها)، آگاهی دسترسی^۳ (بازنمایی طی استدلال و کنترل عقلانی)، خودآگاهی^۴ (صاحب فهمی از خود و توانایی به کارگیری این فهم) و آگاهی نظارتی^۵ (نظارت درونی) تعریف شود در حالی که این نگاه تجزیه گرایانه ما را از ماهیت یکپارچه ی آگاهی دور می کند چون از یک طرف آگاهی یک فرایند است که در فرد اتفاق می افتد نه یک پدیده و از طرف دیگر، نمی توان فقط یک احساس واحد ذهنی مانند چشیدن یا بویدن یک قهوه یا به قول جرال ادلمن (۲۰۰۴) سرخی را جداگانه تجربه کرد.

ادلمن (۲۰۰۴) به درستی معتقد است آگاهی از سازمان بندی و کارکرد مغز نتیجه می شود. برای همین هم تا در کارکرد مغز مشکلی پدید آید، آگاهی خود را از دست می دهیم. او به درستی نشان داده است که آگاهی وابسته به جسم ما بوده، در مغز جسمانی شده و فرایند آگاهی دست آوردی پویا از فعالیت های توزیع شده بین مجموعه ی نرون ها در مناطق مختلف مغز است. او بین آگاهی ابتدایی^۶ و آگاهی برترین^۷ تفاوت قایل می شود و اعتقاد دارد آگاهی ابتدایی، حالتی از آگاهی برای داشتن

مانند هنگامی که مادری به صدای فرزندش جواب می دهد و از خواب برمی خیزد در حالیکه صدای زنگ در را نمی شنود.

2. phenomenal
3. access

4. self
5. monitoring

6. primary consciousness
7. higher-order consciousness

تصویر ذهنی از زمان حال و هوشیار بودن از آن چیزی است که در محیط خارج ما می گذرد و آگاهی برترین، امکان شناسایی اعمال و خویش را برای موجود صاحب اندیشه فراهم می کند. آگاهی برترین در حالت بیداری، برای موجود زنده امکان بازسازی رویدادهای گذشته و شکل دادن به خواست های آینده را فراهم می کند. آگاهی برترین، توانایی معنا بخشیدن به یک نماد و معنا شناسی نمادها را فراهم می سازد. در مجموع، آگاهی امکان یکپارچه سازی صحنه ی کنونی را با تاریخچه ی آگاهی گذشته فراهم می کند. واقعیت این است که ما صرفا با یک آگاهی یکپارچه مواجه هستیم که محصول کارکرد شبکه ی پیچیده ایی از نرون های بخش ها و اتصالات آنها در مغز است. آگاهی به جای آن که به ناحیه های خاصی در مغز محدود شود، دستاورد مجموعه ی سرهم شده ای از مسیرها و مناطق درون مغز است. امکانات و مجموعه هایی که به صورت تدریجی ایجاد می شود و عناصر مورد نیاز برای آگاهی را پدید می آورند (کوچ، ۲۰۰۹).

تا کنون باید روشن شده باشد که ما آگاهی را محصول مغز می دانیم و پدیده ی خودزایی به نام ذهن مجزا یا بیشتر از مغز را، نوعی افسانه ی تبیین گر^۱ به حساب می آوریم. از این نظر ذهن را نیز نمادی برای توضیح فعالیت های مغز به حساب می آوریم. آگاهی، از کردار مادی آدمی سرچشمه گرفته و از استعدادها و ویژه ی او در برقراری پیوندهای زبانی و بده بستان های اجتماعی مایه می گیرد. این نیرومندی های اجتماعی او را توانا می سازد که اندیشه هایی را از هستی پیرامون خود انتزاع کرده و به کمک آنها، نه تنها درباره ی چیزهای کنار دستش که با آنها یک راست در پیوند است، بلکه درباره ی آن چه با آن میانجی در ارتباط است نیز، بیاندهد.

گزین از آگاهی

خاصیت آگاهی برترین، یعنی آگاه بودن از آگاهی، امکان شناسایی اعمال و احساسات خویش را برای موجود صاحب اندیشه فراهم می کند (ادلمن، ۲۰۰۴) و از این طریق به مدد حافظه و یکی از بی نظیرترین دستاوردهای آدمی یعنی زبان، امکان شناسایی اعمال و احساسات برای فرد فراهم می شود. این وضعیت با ممکن کردن یکپارچه سازی صحنه ی کنونی با تاریخچه ی آگاهی انسان برای او ارزش بقا داشته و دارد. این فرایند در بستری مانند آنچه که بندورا آن را جبرگرایی متقابل^۲ (۱۹۷۷) نامید در تاثیر و تاثیر ی یکپارچه از رفتار، شخص (و باورهایش) و محیط، امکان خود نظم دهی رفتار را فراهم می سازد. در هنگام این باز آفرینی ها و یکپارچه سازی ها و شناسایی اعمال و احساسات با چه

تجربه ای روبرو می شویم؟ توانایی آگاهی، باز آفرینی ها، یکپارچه سازی ها و شناسایی اعمال و احساسات، نیازمند استفاده از معیارهایی است که می تواند به هزاران راه از منبع رفتار، شخص (و باورهایش) و محیط مایه بگیرد و بر اساس قوانین یادگیری پایدار یا نسبتا پایدار شود. آنچه آنا فروید فروید و سایرین در رابطه با مکانیسم های دفاعی گفته اند یا آنچه متاخرینی متفاوت مانند بندورا در رابطه با فرایندهای خود تبرییه ساز مطرح کرده اند، نتیجه ی کارکردی است که با گریز از آگاهی به دنبال حفظ یکپارچگی، راحتی، لذت، یکسانی و حتی حل و فصل ناهماهنگی است.

روانکاوان، تقریبا معتقدند که آدمها برای محافظت از خودشان از مکانیسم های دفاعی استفاده می کنند و سعی می کنند تصویر قابل قبولی از خودشان فراهم کنند، غافل از اینکه با دفاع از دردی کوتاه مدت، به بخت خود برای کنار آمدن با واقعیت لگد می زنند. مکانیسم های دفاعی، صریح ترین ابهام روانکاوی هستند چون نویسندگان در شرح و بسط مکانیسم های دفاعی با فروید آغاز می کنند و از مسیر آنا فروید شما را به ملانی کلاین می رسانند. گرچه روانکاوان در مورد تعداد و اهمیت نسبی مکانیسم های دفاعی اشتراک نظر ندارند اما، تقریبا قبول دارند که آنها به یک اندازه از واقعیت دور نیستند. چنانکه دلیل تراشی واقعیت کمی را تحریف می کند درحالی که انکار، چشم خود را بر واقعیت می بندد (آبلس، ۱۹۷۹؛ آنا فروید، ۱۹۳۶؛ پرایس، ۱۹۷۲).

بیاید نگاهی گذرا به برخی از مکانیسم های دفاعی بیاندازیم. دلیل تراشی^۱ (ارایه ی بهانه های هوشمندانه برای اعمالمان و آنچه به سرمان می آید. برای حفاظت از شایستگی های خودمان)، سرکوبی^۲ بیرون راندن موارد تهدید از آگاهی (تحریف ادراکات شنوایی و بینایی، خاطرات آسیب زا و دردناک)، جابجایی^۳ (هدایت میل پرخاشگرانه به سمت شخص جایگزین)، درون افکنی^۴ (درون افکنی کردن فرد قدرتمند برای احساس قدرت)، پرداختن^۵ به ضدیت با خود (خود خوارشماری و مثلا گفتن اینکه این بدبختی حقم بود)، والایش^۶ (قرار دادن افکار ناپسند در مجراهای والاتر و مقبول تر)، واپس روی^۷ (رجوع به رفتار کودکی به هنگام شرایط دشوار مثلا دیگران مقصرند)، روشنفکر بازی^۸ (پرداختن به اصول فرعی برای پرهیز از پرداختن به مشکلات زندگی)، و خیالبافی^۹ (اجتناب از رویارویی با مشکلات و جدا کردن خود از واقعیت و انتقال خود از جهان تهدید آمیز به دنیایی آرامش بخش). جداسازی^{۱۰} (مجزا کردن یک فکر از احساس همراه آن مثلا یادآوری یک واقعه غم انگیز

1. rationalization
2. repression
3. displacement

4. identification
5. turning against the self
6. sublimation

7. regression
8. intellectualization
9. fantasy

10. isolation

بدون غم حاکم بر آن)، واکنش وارونه^۱ (اقدام بر خلاف و درست برعکس احساسات و خواست درونی)، فرافکنی (نسبت دادن احساس بد خودمان به دیگران)، انکار^۲ (قبول نکردن اینکه مشکلی وجود دارد) و همانند آنها غیر از درجات مختلف گریز از آگاهی نیستند.

بندورا (۱۹۷۷) نیز بخش دیگری از یادگیری گریز از آگاهی را برای کسب احساس خوب توضیح می دهد. او با توضیح استفاده از معیار عملکرد (که آموخته می شود و خود به پایه ای برای ارزشیابی شخصی تبدیل می شود) با طرح فرایندهای خود تبری سازی، گریز از آگاهی را از منظر دیگری می بیند. توجیه^۳ اخلاقی (من آن جرم را انجام دادم تا بتوانم برای خانواده ام غذا تهیه کنم)، برجسب مدیرانه^۴ (رفتار پرخاشگرانه به هنگام مسابقات ورزشی، زدمش چون داشت گل می زد)، مقایسه ی سودمند^۵ (مقایسه ی رفتارهای زشت با اعمال زشت تر برای بی اهمیت کردن رفتار بد خود، من در مقابل فلانی که آفتابه دزدم!)، جابجایی مسوولیت^۶ (من دستورات را اطاعت کردم)، لوث کردن مسوولیت^۷ (به بچه ها گفتند این کار را بکنیم)، بی اعتنایی یا تحریف پی آمد^۸ (برای از بین بردن کمونیست ها لازم بود طالبان قوی بشوند)، غیرانسانی کردن^۹ (چرا نباید بکشیمشان، آنها یک عده حیوان زبان نفهم هستند) و نسبت دادن سرزنش^{۱۰} (خودشان کاری کردند که به آنها تجاوز شود) بندورا نیز، مظاهر دیگری از گریز از آگاهی هستند.

ما عمیقاً مانند بندورا (۱۹۸۶) فروید، آنا فروید (۱۹۳۶) و حتی وایلات (۱۹۹۲) معتقدیم که انسان ها همواره از تدابیری استفاده می کنند که وظیفه ی آنها احساس راحتی و بر حذر داشتن فرد از درد و رنج و سرزنش است. الگوهایی که به صورت خودکار و در پاسخ به ادراک خطر یا تعارض روانی، در قبال تغییر غیرمنتظره در محیط درونی یا بیرونی یا در پاسخ به ناهماهنگی شکل می گیرند و افراد را قادر می سازند ضمن گریز از آگاهی، رفتارهای خود یا دیگران را توجیه کنند، آرمان های غیرعقلانی را بجویند، رفتارهای غیرمنطقی خود را منطقی بدانند و اهدافشان را بر بنیان های سست بنا کرده به هزار شیوه، جلوی آگاهی خودشان را بگیرند (وزیری، لطفی کاشانی، ۲۰۱۶) و حتی ادای انسان های کامل و عارف را دریاورند. تمام این مکانیسم ها هدف یکسان دارند و از نظر معنا شاید بتوان آنها را حول چند موضوع مانند تحریف، انکار و اجتناب یا همانند آنها جمع کرد. در این صورت، تحریف

1. reaction formation
2. denial
3. justification
4. euphemistic labeling
5. advantageous comparison

6. displacement of responsibility
7. diffusion of responsibility
8. disregard or distortion consequences
9. dehumanization
10. attribution of blame

مجموعه رفتارهایی است که طی آنها هرچند واقعیت نفی نمی شود اما، به نحوی تغییر داده می شود که برای فرد قابل تحمل باشد. انکار، مجموعه رفتارهایی است که هدف آنها دور نگه داشتن موضوع از آگاهی و حتی نفی کامل آن است. انکار، از دوران کودکی یاد گرفته می شود. ما بارها شاهد موفقیت آن در مواقع اضطرابی بودیم و در دوران کودکی تجربه های خوبی از آن داریم چون به ما کمک کرده تا به جای روبرویی با واقعیت و حل مشکل، با پنهان کردن مسایل، اضطراب خود را کاهش دهیم و این فرایند را در والدین و یا روابط خانوادگی مان تجربه کرده ایم به گونه ای که در حال حاضر یک شبکه ی عادی و خود کار شده است. تحریف واقعیت هم فرایند مشابهی است که در گریز از آگاهی مشاهده می شود. زمانی که فرد در معرض استرس و اضطراب قرار می گیرد، واقعیت را تغییر داده و تحریف می کند. در این وضعیت افراد سعی می کنند یک واقعیت تحریف شده را به جای اصل واقعیت قالب کنند. در این شرایط فرد اتفاق را آنگونه که هست برای دیگران تعریف نمی کند بلکه آن را آنگونه تعریف می کند که حریم امن او را با خطر مواجه نسازد. از آنجایی که این تحریف بر هیجانها، احساسات و اندیشه های او تاثیر می گذارد و مثلاً یک هیجان تحریف شده را به راه می اندازد، موجب می شود این هیجان در کوتاه مدت به صورت خشم متجلی شود.

اجتناب، مجموعه اقداماتی است که طی آنها فرد تمایلی ندارد در تماس با تجارب ناراحت کننده (مانند حواس بدنی، هیجانها، افکار، خاطرات و رفتارها) باقی بماند و اشتیاقی نیز برای اقدام جهت تغییر شکل و فراوانی این رویدادهای درونی ندارد و می تواند جنبه های شناختی (پرت کردن حواس از نگرانی)، هیجانی (تلاش برای سرکوب ناراحتی و غمگینی) و رفتاری (برای مثال اجتناب از موقعیت هایی که باعث برانگیختگی فیزیولوژیکی و همراه با حواس بدنی ناراحت کننده می شود) داشته باشد. هر سه اقدامی که برای گریز از آگاهی نام بردیم، اقداماتی هستند که مضامین عاطفی ناخوشایند را از حیطه ی آگاهی به بیرون می رانند و هر چند در کوتاه مدت از طریق کاهش رنج مضامین عاطفی ناخوشایند تقویت شده و تداوم می یابند ولی در بلندمدت سلامت روانی فرد را مختل می کنند.

اجتناب نیز در شکل گیری آسیب موثر است (مارکس و اسلوان، ۲۰۰۵؛ جارسکیو، ۲۰۱۱). یکی از ویژگی های اصلی اختلالات اضطرابی، اجتناب یا فرار از موقعیت ها یا محرک هایی است که منجر به فراخواندن اضطراب می شود. پیامد فوری این نوع از تلاش ها، رهایی فوری از حالات آزاردهنده ای است که فرد تجربه می کند ولی در بلندمدت، شدت، فراوانی و مدت زمان این تجارب آزاردهنده به حدی می رسد که فرد زندگی خود را محدود می کند و هر کاری برای رهایی از این حالات

آزاردهنده انجام می دهد (هایز و همکاران، ۲۰۰۴؛ جاراسکیو، ۲۰۱۱). وجود اجتناب در اختلال پانیک با یا بدون آگورافوبیا (کمپف، گلوستر، ویتچن، هلیگلانگ، و همکاران، ۲۰۱۲)، استرس پس از سانحه (کشدان، برین، فورسیس و همکاران، ۲۰۱۰)، تریکوتیلومانی (بوگتکا، وودز، و وترنک، ۲۰۰۴) و اضطراب فراگیر (لی، اورسیلو، رویمر، و آلن، ۲۰۱۰) افسردگی (فرستر، ۱۹۸۳؛ مارتل، ادیس و جاکوبسن، ۲۰۰۱؛ شاهر و هر، ۲۰۱۱) تایید شده است. وزیری و لطفی کاشانی (۲۰۱۶a و b؛ لطفی کاشانی و وزیری (۲۰۱۶a و b) رابطه ی اجتناب تجربه ای را در مشکلات رفتاری مختلف مانند نشانگان مشکلات رفتاری (شکایات جسمانی، وسواس و اجبار، حساسیت در روابط متقابل، افسردگی، اضطراب، پرخاشگری، ترس مرضی، افکار پارانوئیدی و روان پریشی، علایم مرضی، معیار ضریب ناراحتی و جمع علایم مرضی) اختلالات کنشی جنسی، پریشانی و سلامت نشان داده اند.

مکانیسم حاکم بر گریز از آگاهی

همه ی شما گاهی متوجه شدید که به طرز عجیبی به جای اینکه با ماشین به سمت خاصی بپیچید، در یک تقاطع مشترک به سمت یک آدرس یا هدف آشنا می پیچید. این تغییر مسیر ممکن است از نظر زمانی شما را تا بازگشت به مسیر اصلی با مشکلاتی مواجه کند، حتی ممکن است خودتان را برای این کار سرزنش کنید. همه ی ما یک دوجین از این اتفاقات را شاهد بودیم. بارها نام برادر یا فرزندمان را با یکدیگر جابجا گفتیم. این موضوع نشان دهنده ی حاکمیت شبکه های نرونی بر رفتار است. پدیده ای شبیه تبیین ثورندایک (هرگنهان و السون، ۲۰۰۱) از چگونگی اتصال محرک و پاسخ از طریق یک رابطه ی عصبی به یکدیگر است و نشان می دهد که چگونه در جریان یادگیری و بعد از آن، نیازی به توجه آگاهانه نیست. وقتی پیانیستی ماهر، یک قطعه ی دل انگیز را می زند، تک تک نوت ها را در آگاهی نمی چرخاند اما، می تواند آگاهانه برای تک تک نوت ها برنامه ریزی کند. این موضوع نشان می دهد که در نتیجه ی تمرین، دیگر نیازی به توجه آگاهانه نیست و اجرای عمل خودکار می شود (ادلن، ۲۰۰۴). به نظر می رسد اگر قبول کنیم که گریز از آگاهی، اقداماتی هستند که در اثر یادگیری، مضامین عاطفی ناخوش آیند را از حیطه ی آگاهی به بیرون می رانند، قانون آمادگی^۱ ثورندایک (۱۹۱۳) با کمی تغییر می تواند تبیین کننده باشد. به این ترتیب که وقتی یک شبکه ی نرونی، آماده ی بردن یک جریان است، این وقوع هدایت موجب خشنودی و ارضا و عدم وقوع آن

موجب ناخشنودی و عدم ارضا می شود و زمانی که آماده ی این هدایت نباشد اجبار به هدایت ناخشنودی به بار خواهد آورد.

همه ی روان درمانگران شاهد شور و شوق مراجعین و تاکید آنها بر گریز از آگاهی بوده اند، زمانی که مصرا نه مثلا بر تحریف یک واقعیت ادامه می دهند و به هنگامی که مانعی در مقابل این اقدام آنها بوجود می آوریم، ناخشنود می شوند و تغییر آن را به راحتی قبول نمی کنند. ما در توجیه فرایند گریز از آگاهی، بر باور ثورندایک باقی هستیم که پیوند بین محرک و پاسخ بر اثر استفاده نیرومند می شود و تمرین یک پاسخ به تنهایی پیوند بین محرک و پاسخ را نیرو می بخشد (قانون استفاده)؛ یعنی پیوند بین گریز از آگاهی و ادراک خطر یا تعارض روانی، در قبال تغییر غیرمنتظره در محیط درونی یا بیرونی یا در پاسخ به ناهماهنگی نه تنها به علت خشنودی موجود در آن بلکه به علت تمرین نیرومند شده به یک فرایند خودکار بدل می شود. خواننده توجه دارد که ما در قبال مضامین عاطفی ناخوشایند و ادراک خطر یا تعارض روانی، در قبال تغییر غیرمنتظره در محیط درونی یا بیرونی الزام و از همان ابتدا، یک پاسخ را نشان نداده ایم. ما رفتارهای مختلفی را انجام و پیامد آن را ملاحظه کرده ایم، پاسخی را که مضامین عاطفی ناخوشایند و ادراک خطر یا تعارض روانی ما را کاهش داده تکرار کرده ایم، در دوران کودکی تجربه های خوبی از آن داریم چون به ما کمک کرده تا به جای روبرویی با واقعیت و حل مشکل، با پنهان کردن آنها اضطراب خود را کاهش دهیم، این فرایند را در والدین و یا روابط خانوادگی مان دیده و به مدد نرون های آینه ای تجربه کرده ایم تا سرانجام به یک فرایند عادت و خودکار تبدیل شود.

اگر مفهوم شبکه های نرونی و مناطق مختلف مغز را قبول کنیم باید پاسخ دهیم که چه چیز تعیین می کند که ما چگونه در موقعیتی که قبلا هرگز با آن روبرو نشده ایم از گریز از آگاهی استفاده کنیم؟ اجازه دهید در اینجا نیز پاسخی را که یک قرن قبل ثورندایک آماده کرده بیان کنیم، از نظر ثورندایک (b1۹۱۳) این امر به مشابهت موقعیت قبلی که با آن روبرو شدیم، با موقعیت جدید مربوط می شود؛ یعنی میزان انتقال گریز از آگاهی از موقعیتی آشنا به یک موقعیت ناآشنا را تعداد عناصر مشترک بین دو موقعیت تعیین می کنند از طرفی، مادامی که به تعداد کافی از عناصر محرک مورد نظر یعنی خطر یا تعارض روانی در موقعیت جدید وجود داشته باشد، باز همان پاسخ اولیه داده خواهد شد.

کار با گریز از آگاهی

هنگام داشتن احساسات ناخوشایند، شناخت و آگاهی از منابع و علل به وجود آورنده ی واقعی آن

برای اغلب مراجعین دشوار است، زیرا تمام آگاهی و توجه مراجع روی این موضوع متمرکز شده که چه حال بدی دارد. در این حالت، احساسات بد، حافظه ی افراد را دستکاری و موجب تحریف واقعیت و استفاده از گریز از آگاهی می شود. در این شرایط، عدم آگاهی از آنچه رخ می دهد و تحریف واقعیت، هیجانات ناسالم همچون افسردگی و اضطراب را دامن زده، موجب احساس درماندگی و ناکارآمدی می شود. این فیلتر، شبکه ی تجربیات قبلی و تحریف شده ی ما را فعال می کند که پیغام آن این است که "نمی توانم رخدادهای و موضوعات یا خودم را مدیریت یا کنترل کنم". پدیده ای که ما نام آن را گریز از آگاهی گذاشته ایم و خود کمتر از هذیان نیست. در این شرایط، افراد با ایجاد یک نگاه تونلی، تحریف واقعیت، توجیه رفتار خود و دیگران و سایر فرایندهای خود تبریہ ساز، جلوی آگاهی خود را می گیرند و فقط چیزهایی را می بینند که تایید کننده ی واقعی بودن خیال آنهاست. این تحریف واقعیت مانند چشم بند یا عینک خود کامروا سازی است که موجب می شود مراجع به صورت گزینشی فقط اطلاعات موافق خودش را دریافت کند و اطلاعات ناهمخوان را نادیده بگیرد. در چنین شرایطی ما به صورت کاملاً واکنشی از حال حاضر خود بریده و توجه خود را منحصر بر تهدید، خطر و درماندگی ای متمرکز می کنیم که از تحریف واقعیت سرچشمه گرفته است. در شرایطی که این تمرکز از آنچه رخ داده، به چیزی تبدیل شود که در آینده رخ خواهد داد (پیش بینی)، باز هم فرایند بریدن از حال حاضر به صورت واقعی پنداشتن این نوع خیال به جای واقعیت، موجب پاسخ های واکنشی مانند عدم تحمل ابهام، پیش بینی رخ دادن یک فاجعه و بدبختی، غیر قابل تحمل فرض کردن آن و جستجو یا اخذ اطمینان و تضمین در مورد عدم رخ دادن آن می شود. در این واکنشها، خیال، واقعیت تلقی شده و فرد برای دفاع از خود، حفظ بقای خود یا حفظ شرایط، حتی واقعیت بیرونی را تحریف و استنباط خود را به جای واقعیت قالب می کند.

واکنش های مبتنی بر گریز از آگاهی، در زندگی روزمره کاربرد فراوانی دارد چون مشکل ما را موقتاً کنترل می کند اما، با کاستن از آگاهی صرفاً آرامشی فریبنده و غیر واقعی را ایجاد می کند. با کمی دقت می توانیم به وضوح دریابیم هیچکدام از گریزها، مانند اجتناب، حمله و یا پنهان شدن مشکل را حل نمی کنند. این واکنش ها تسکین هایی موقتی فراهم می سازند که امکان تامل و آگاهی افزایی در مورد مشکل را گرفته و با محدود کردن حیطه ی عمل، احساس بی کفایتی و ناتوانی فرد را عمیق تر می کنند؛ یعنی باعث تقویت تمایل ناسالم او به گریز از آگاهی می شوند. تمام این اقدامات سوگیری ها و راهبردهای ناسالم، نتیجه ی معیار های عملکردی ما راجع به رخدادهای درونی و بیرونی است اما، چاره ی کار چیست؟

چاره ی کار تمرین افزایش آگاهی است. آگاهی افزایی یک فرایند مبتنی بر یادگیری و تمرین است که در آن تمرین می کنیم تا امور را همان گونه ببینیم که رخ می دهند. آگاهی افزایی نیازمند دیدن واقعیت ها به همان صورتی است که جاری است. قدم اول آگاهی، شناخت ساختارهای گریز و عینک خود کامروا سازی است که با تحریف واقعیت کمک می کند تا ما به صورت گزینشی فقط اطلاعات موافق خودمان را دریافت کرده و اطلاعات ناهمخوان را نادیده بگیریم. آگاهانه کردن گفتار، کردار و پندار موجب افزایش آگاهی است. اینکه در حال حاضر چه احساس و فکری داریم و چه چیز باعث این احساس و فکر می شود می تواند ما را جهت کسب آگاهی از آنچه در درون و برون ما به وقوع می پیوندد کمک کند. این پرسشگری می تواند ابهام را به روشنی، نامستدل را به مستدل، پنهان را به آشکار، بررسی نشده را به بررسی شده و ناگفته را به باز گفته تبدیل کند.

References

- Abeles, N. (1979). Psychodynamic theory. In H. M. Burks & B. Steffle (Eds.), *Theories of counseling* (pp. 132--171). New York: McGraw-Hill.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Begotka AM, Woods DW, & Wetterneck CT. (2004). The relationship between experiential avoidance and the severity of trichotillomania in a nonreferred sample. *Journal of Behavioral Therapy and Experiment Psychiatry*. 35: 17-24.
- Blackmore, S. (2004). *Consciousness : an introduction*. New York, Oxford University Press.
- Block, N. (1995). On a Confusion about a Function of Consciousness. In: David J. Chalmers(Eds), *Philosophy of Mind: Classical and Contemporary Readings*, New York, Oxford University Press.
- Edelman, M. G. (2004). *Wider than the sky The phenomenal gift of consciousness*. Yale University Press. New Haven, Connecticut.
- Ferster CB. (1983). A functional analysis of depression. *American Psychology*, 28: 857-70.
- Freud, A. (1936). *The Ego and the Mechanisms of Defence*. New York: International Universities Press.
- Hayes SC, Strosahl K, Wilson KG, Bissett RT, Pistorello J, Toarmino D, et al. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *Psychological Record*, 54: 553-578.
- Hergenhahn, B. R., and Matthew H. Olson. 2001. *An introduction to theories of learning*. Upper Saddle River, N.J.: Prentice Hall.
- Juarascio AS. (2011). *Acceptance and Commitment Therapy as a novel treatment for eating Disorders: An initial test of efficacy and mediation (Doctoral Dissertation, Drexel University)*.
- Kampfe CK, Gloster AT, Wittchen HU, Helbig-Lang S, Lang T, Gerlach AL, Alpers J, Fehm L, Kircher T, Hamm AO, Strohle A, & Deckert J. (2012). Experiential avoidance and anxiety sensitivity in patients with panic disorder and agoraphobia: Do both constructs measure the same? *International Journal of Clinical Health Psychology*, 12 (5): 5-22.
- Kashdan TB, Barrios V, Forsyth JP, & Steger MF. (2006). experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behavioral Research and Therapy*, 44: 1301-1320.
- Lee J, Orsillo SM, Roemer L, & Allen L. (2010). Distress and avoidance in generalized anxiety disorder: Exploring the relationships with intolerance of uncertainty and worry. *Cognitive Behavior Therapy*, 39: 126-36.
- Locke, J. (1690). *An essay concerning human understanding* (chap. XXVII).. Australia: University of Adelaide. Retrieved August 20, 2010.
- Lotfi kashani, F., Vaziri, Sh. (2017). The relationship between avoidance and distress. *Abstract Book of 5th CPSYC: International Congress on Clinical and Counseling Psychology, University of Bari, Italy*.5291. (In press).

- Lotfi kashani, F., Vaziri, Sh. (2017). The relationship between avoidance and general health. *Abstract Book of 5th CPSYC: International Congress on Clinical and Counseling Psychology, University of Bari, Italy.*5291. (In press).
- Lotfi kashani, F., Vaziri, Sh., Zainolabedini, N., & Zeinolabedini, S. N. (2015). The effectiveness of Group Hope therapy on Decreasing of Psychological Distress among Women with Breast Cancer. *Journal of Health Psychology*, 4 (13). (Persian)
- Martell CR, Addis ME, & Jacobson, NS. (2001). *Depression in context: Strategies for guided action*. New York: W.W. Norton.
- Marx BP. & Sloan DM. (2005). Peritraumatic dissociation and experiential avoidance as predictors of posttraumatic stress symptomatology. *Behavior Research and Therapy*, 43: 569-583.
- Price, R. H. (1972). *Abnormal Behavior: Perspectives in Conflict*. New York: Holt, Rinehart, & Winston.
- Searle, J.R. (2007). Biological naturalism. In Velmans, M & Schneider, S (Eds), *The Blackwell Companion to Consciousness*, Blackwell Publishing Ltd.
- Shahar B, & Herr NR. (2011). Depressive symptoms predict inflexibly high levels of experiential avoidance in response to daily negative affect: A daily diary study. *Behavioral Research and Therapy*, 49: 676-81.
- Thorndike, E. (1913a). *Educational Psychology: The Psychology of Learning*. New York: Teachers College Press.
- Thorndike, E. (1913b). *Educational Psychology: The Psychology of arithmetic*. New York: Teachers College Press.
- Vaillant, GE (1992), *Ego Mechanisms of Defense: A Guide for Clinicians and Researchers*, Washington, DC, American Psychiatric Press.
- Vaziri, S., & LotfiKashani, F. (2016). *The four demential psychotherapy*, Tehran: Arasbaran.
- Vaziri, Sh., Lotfi kashani, F. (2017). The relationship between avoidance and behavioral Symptoms. *Abstract Book of 5th CPSYC: International Congress on Clinical and Counseling Psychology, University of Bari, Italy.*5289. (In press).
- Vaziri, Sh., Lotfi kashani, F. (2017). The relationship between avoidance and sexual dysfunction. *Abstract Book of 5th CPSYC: International Congress on Clinical and Counseling Psychology, University of Bari, Italy.*8290. (In press).

Journal of
Thought & Behavior in Clinical Psychology
Vol. 9 (No. 40), pp. 77-88, 2016

Escape from consciousness: a discussion based on the integrated treatment

Lotfi Kashani, Farah
Islamic Azad University, Roudehen Branch, Roudehen, Iran

Received: August 22, 2016

Accepted: August 1, 2016

Awareness and escape from awareness are the fundamental concepts of integrated and holistic treatment approach. In this approach, it is believed that intangible awareness that is independent of the brain is nonexistent and awareness is the production of the entire brain functions. For this, when brain functions is temporarily or permanently halted, there would be no consciousness. The ability of awareness, recreations, integrations and identifying actions and emotions requires the use of performance measures that can be emanated from various ways in individual's behaviors, character, beliefs, and environment; and becomes stable or relatively stable based on learning principles. What Anna Freud, Freud and others have believed in respect to defense mechanisms; or what recent psychologist such as Bandura have proposed in relation to self-exoneration processes are the result of an operation that through escape from awareness seeks to preserve the integrity, comfort, pleasure, homeostasis and even resolving inconsistency. We strongly believe that humans have always used the measures that facilitate feeling of comfort and prevent feeling of suffering and blame. Patterns that are formed involuntarily and in response to the perceived danger or psychological conflict, and in the face of unexpected internal or external changes and imbalances in the environment and enable the individual, in addition to escape from consciousness, justify own or other's behavior, pursue unreasonable ideals, rationalize their irrational behaviors, and center their objectives upon fragile foundations.

Keywords: integrated holistic therapy, escape from consciousness

Electronic mail may be sent to: lotfi.kashani@gmail.com