

ضرب در ضربان

گفت و گو با نازنین پیرکاری، کارشناس ارشد روانشناسی بالینی درباره تجربه ترس و هیجان در تفریحات و ورزش های عجیب

یاسر نوروزی از ارتفاع می ترسم، یا از دریا! گاهی از فرو رفتن در قعر زمین، گاهی از معلق شدن، گاهی از تاریکی، گاهی از... هر کدام از ما به هر حال ترس را به عنوان یک تجربه انسانی درک کرده ایم. اما این ترس آیا برای آدمی لازم است؟ تا کجا سازنده است؟ هیجان یک زندگی تا کجا باید پیش برود؟ تجربه یک ورزش عجیب یا تفریحی غریب آیا از وجود نوعی اختلال خبری می دهد؟ نازنین پیرکاری، کارشناس روانشناسی، در این گفت و گو قرار است به این سوالات پاسخ بدهد. هر چند او ما را با ابعاد دیگری آشنا می کند؛ به ویژه زمانی که می گوید: «همان قدر که ضرب هوشی مثل زیره ۶ یا ۷ می تواند خطرناک باشد و ما به آن افراد بگوییم افرادی هستند که دچار ضرب هوشی پایینی هستند و افرادی کنند ذهن محسوب می شوند، همان قدر هم به افراد بالای ضرب هوشی ۱۰ یا ۱۲، می توانیم بگوییم افرادی نابه هنجار و غیرمعمول هستند.» به این ترتیب او قرار است در این گفت و گو تفاوت دیدگاه ها را به ما نشان دهد، همین طور درباره اختلاف تعاریف مختلف از «ترس»، «هیجان» و «اضطراب» بگوید.

•••

• **مادر پرورنده این هفته سراغ تفریحاتی رفته اید که پرخطر حتی ترسناک به نظر می رسند. ورزش هایی مثل اسکای رانینگ یا جامپینگ و غیره. برای همین می خواهیم بحث را این طور شروع کنیم که چرا عده ای می ترسند و عده ای نمی ترسند؟ اول با دلایل این ترس شروع کنیم.**

اول بهتر است که تعریف بشود ترس یعنی چه. به لحاظ علمی ترس یعنی درک یک خطر واقعی یا فوری. فرضا شما ناگهان حیوانی درنده را می بینید و همان لحظه است که اولین واکنش زانسان می دهید؛ اولین هیجانی که تجربه می کنید، ترس است. حالا خیلی وقت ها این ترس با چند مولفه دیگر ممکن است اشتباه گرفته شود. با چه چیزی؟ مثلا با اضطراب و استرس. استرس وقتی است که یک محرک خارجی وجود دارد؛ یعنی منبعی بیرونی برای اینکه شما نگران باشید، هیچ کنترلی هم روی آن منع ندارد و فکر هم می کنید که توانایی شما آنقدر نیست که بتوانید منبع را مدیریت کنید. مثلا شما امتحان دارید و خوب درس نخوانده اید و حالا قبل از اینکه برسید سر جلسه امتحان استرس گرفته اید. استرس تان به حق است. شما از آن امتحان دادن، دچار استرس شدید. از آن طرف هم چون نمی توانید کنترل داشته باشید، چون نمی توانید مثلا به سوالات دسترسی پیدا کنید، چون نمی توانید دوباره زمان بخیرید و بروید درس تان را مرور کنید، به همین علت هیجانی که دارید تجربه می کنید و واکنشی که دارید نشان می دهید، استرس است. حالا برسیم به اضطراب که با هردوی اینها متفاوت است. گاهی در زبان عامیانه مردم این سه با هم اشتباه گرفته می شود؛ اضطراب منبع مشخصی ندارد. شما آن حیوان درنده ای را که ابتدا مثال زدم، دیده اید و ترسیده اید. حالا خیلی غیرواقعی و غیرمنطقی هر جا که می روید می گویند نکند حیوانی درنده اینجا باشد! حتی ممکن است وجود آن حیوان درنده در جایی که شما هستید، منطقی نداشته باشد، ولی مدام در حال تجربه این هیجان هستید؛ در واقع با یک آشفتگی درونی و یک دلشوره درونی مواجه اید که به این می گویند اضطراب. پس در اضطراب، منبع بیرونی مشخصی وجود ندارد و شما خیلی غیرواقعی دارید به یک چیزی واکنش نشان می دهید. بنابراین همه آدم ها ترس را تجربه می کنند و همه آدم ها می ترسند.

حالا اینکه یکی کمتر می ترسد، یکی بیشتر می ترسد، این دیگر کاملاً برمی گردد به سیستم عصبی مغز؛ برمی گردد به ژنتیکش، برمی گردد به محیط تربیتی اش. پس مایک جایی را در مغز داریم که اصلاً تعبیه شده برای اینکه ما

بترسیم. اگر ترسیم، اگر بگوییم آدم هایی وجود دارند که نمی ترسند، انگار کلامنکران بخش از مغز شدیم.

• **خب از این ترس و هیجانی که صحبت کردید، چقدر آن برای روان انسان لازم است؟ آیا یک زندگی سالم، نوعی زندگی نیست که انسان با هیجاناتی در آن رویه رونشود؟**

نه، به هیچ عنوان. اگر قرار بود ما اصلاً ترسیم و نیازی نباشد که این هیجان را تجربه کنیم، از اول در غریزه مان وجود نداشت. ترسیدن و تجربه این هیجان باعث می شود که جان انسان در برابر همان مخاطراتی که می خواهد با آنها روبه رو شود، حفظ شود. اگر چیزی به عنوان ترس وجود نداشت، نسل انسان ها منقرض می شد و یکی از دلایل بقای انسان ترس است. حالا یک زمان در گذشته ترس از این بود که انسان توسط حیوانات شکار کشته شود، اما الان در شرایط کنونی جامعه، ترس از مسائل اقتصادی، ترس از بحران های اجتماعی، ترس از هزار و یک مسأله مدرنی که الان به وجود آمده، باعث می شود که ما بتوانیم بقای خودمان را حفظ کنیم و آدم سرد و بی واکنشی به اطراف مان نباشیم. پس ترس کلاً لازم است و انسان برای بقا به آن نیاز دارد. اما اینکه گفتیم، میزان ترس آدمی چقدر باید باشد، کاملاً مسأله ای است که فرد به فرد می تواند متفاوت باشد و به زیست آن آدم ربط دارد، به ژنتیک آن آدم ربط دارد و موارد دیگر. در واقع

•••

«گلاسری می گوید

انسان ها پنج نیاز اساسی دارند که باید به این پنج نیاز اساسی شان توجه



شود وگرنه یک جای کار می لنگد. آن پنج نیاز اساسی هم نیاز انسان به بقا، نیاز انسان به قدرت و پیشرفت، نیاز به عشق، نیاز به آزادی و در آخر نیاز به تفریح و هیجان و فان است.»

•••

همه اینها می تواند تأثیر بگذارد برای اینکه آدم ها چقدر ترس شان را بروز دهند.

• **با این حال، عده ای هستند که می خواهند این ترس را خودشان تجربه کنند و خودشان به استقبال ترس می روند. سوال این است آیا کسانی که مثلا دست به تفریحات خطرناک می زنند ممکن است با اختلالاتی به لحاظ روانشناسی مواجه باشند؟**

مانمی توانیم به طور قطع بگوییم اگر یک نفر دارد یک تفریح هیجان انگیز عجیب و غریبی را انجام می دهد، ممکن است به لحاظ روانی دچار اختلال بشود. از آن طرف به همان میزان ممکن است آدم هایی که از این کارها انجام نمی دهند، سراغ کارهای هیجان انگیز نمی روند و کارهای عجیب غریب نمی کنند، دچار اختلال روانی باشند. اینکه بگوییم یک نفر مثلاً می رود سراغ یک تفریح یا ورزش خاصی که پر از ترس و هیجان می تواند باشد، پس این آدمی است که اختلال دارد، نه؛ این طور نیست. اما چیزی را می توانیم بگوییم؛ آن هم این است که الان در دنیا بحث است سر اینکه ما طیفی را داریم به عنوان طیف نرمال؛ طیفی که بر اساس آن طبقه بندی می کنیم افرادی که این سو یا آن سوی این طیف قرار می گیرند، خارج از وضعیت نرمال هستند. هر چند این موضوع جامعه به جامعه متفاوت است، فرهنگ به فرهنگ متفاوت است و مفهوم ثابتی نیست. الان در این بحثی که در دنیا وجود دارد، می گویند همان قدر که ضرب هوشی مثل زیره ۶ یا ۷ می تواند خطرناک

باشد و ما به آن افراد بگوییم افرادی هستند که دچار ضرب هوشی پایینی هستند و افراد کنند ذهن محسوب می شوند، همان قدر هم به افراد بالای ضرب هوشی ۱۰ یا ۱۲، می توانیم بگوییم افرادی نابه هنجار و غیرمعمول هستند. یعنی کودکان استثنایی فقط شامل طیف مثلا زیر ضرب هوشی ۵ و ۶ و ۷ نیستند؛ کودکانی که ضرب هوشی شان بالای ۱۰۰، ۱۱۰ یا ۱۲۰ هست هم می توانند در زمره کودکان استثنایی باشند. پس ما می توانیم بگوییم که هر رفتاری که از هنجار خودش بیاید بیرون و شکل غیرطبیعی پیدا کند، می تواند اختلال محسوب شود؛ حالا چه در تفریح باشد، چه در ورزش باشد، چه در درس خواندن باشد و چه موارد دیگر. در هر چیزی رفتار انسان از یک نرم و هنجاری خارج بشود، چه بالاتر برود و چه پایین تریاید می توانیم بگوییم فرد دچار اختلال شده است.

• **با این پاسخ، چقدر از هیجان برای یک زندگی لازم است؟ می شود اصلاً این مفهوم را در رو بگردانیم؟**

بله. به تاژگی اتفاقاً مکتب گلاسردر جامعه ما مورد توجه قرار گرفته است. ویلیام گلاسروانشناسی است که یکی از معروف ترین تئوری ها را دارد با عنوان «تئوری انتخاب». گلاسری می گوید انسان ها پنج نیاز اساسی دارند که باید به این پنج نیاز اساسی شان توجه شود وگرنه یک جای کار می لنگد. آن پنج نیاز اساسی هم نیاز انسان به بقا، نیاز انسان به قدرت و پیشرفت، نیاز به عشق، نیاز به آزادی و در آخر نیاز به تفریح و هیجان و فان است. یعنی ما نمی توانیم این فاکتور را برای آدم ها در نظر بگیریم. از همه مهم تر موضوعی که در بخش فیزیولوژیک مغز را جمع به آن بحث می شود، موضوعی است که بنا به آن مایک قسمتی در مغز داریم به اسم لیمبیک؛ این قسمت هیجانات را تجربه می کند. وقتی شما هیجان تجربه می کنید، هورمونی ترشح می شود به اسم آدرنالین و این آدرنالین ها می تواند باعث بشود که به شما احساس خوشحالی و احساس رضایت دست بدهد. پس لازمه یک زندگی با سلامت این است که ما این هیجانات را تجربه کنیم.

• **آیا فوبیاهایی نظیر ترس از ارتفاع یا ترس از دریا و امثال اینها، پایه های روانشناسی دارد؟ اگر اختلالات کسی در این زمینه زیاد باشد، راه های درمانی هم دارد؟**

بله. فوبیاها، ترس های غیرواقعی هستند. یعنی واکنش و ترس شدید و بیمارگونه و غیرمنطقی. فرض کنید شما در حالتی طبیعی و نرمال، یک سوسک را می بینید؛ ممکن است کمی چندش تان بشود، ولی بالاخره از پس آن سوسک برمی آید؛ آن را از محوطه زندگی بیرون می کنید یا می کشید. اما اگر من یک سوسک را بینم طوری که انگار از دهان دیده ام و همان قدر وحشت کنم و واکنش های وحشتناک نشان بدهم، خب این می شود بیمارگونه و در دسته فوبیاها قابل بررسی است. ضمن اینکه در مسأله فوبیا باید در نظر داشته باشید، شما حتماً باید در معرض آن چیزی که باعث فوبیا می شود، قرار بگیرید تا خودش را نشان بدهد. یعنی شما همین طوری فوبیای ارتفاع ندارید؛ مثلاً در خیابان راه می روید و ناگهان این استرس را می گیرید که میباید از ارتفاعی بیفتید. شما قطعاً موقعی فوبیای ارتفاع را بروز می دهید که بالای ساختمان خیلی بلندی رفته باشید و آن بالا ایستاده باشید و پایین را ببینید و بعد دچار آن هیجانات فوبیا شوید. فوبیا هم کاملاً پایه روانشناسی و حتی روانپزشکی دارد، چون در این موضوع هم بحث ژنتیک است و هم بحث محیط. حتی می تواند ارثی باشد و درمانش هم

همین طور است. هم دارو درمانی دارد و هم روان درمانی. در روان درمانی، در بحث شناخت مغز کار می کنند. در بحث رفتار درمانی هم موضوع خیلی چیز پیچیده ای نیست و قابل حل است. کافی است که آدم ها خودشان بخواهند فوبیاهاشان را حل بکنند. من خیلی وقت ها معتقدم که فوبیا از عدم آگاهی به وجود می آید. اگر آگاه شویم به آنچه دارد اتفاق می افتد، می توانیم آن ترس را، آن اضطراب را بگیریم، کنترل بکنیم.

• **یک باور قدیمی بین مردم وجود دارد و آن هم این است که اگر از چیزی می ترسی خودت را در آن غوطه ور کن و به نوعی خودت را در آن بیندازد. آیا این باور درست است؟**

نظر شخصی من درباره بعضی صحبت های قدیمی ها این است که «تا نباشد چیزی که مردم نگویند چیزها!» این را از جنبه مثبتش می خواهم نگاه کنم. ممکن است که خیلی از باورهایی که در قدیم وجود دارد الان کمی تغییر کرده باشد، چرا که پایه های علمی به وجود آمده، راجع به آن بحث شده یا حتی ممکن است یکسری از باورها رد شده باشد یا یکسری از باورها تأیید شده باشد. حتی ممکن است برای یکسری از باورها هم مردم جوابی هنوز وجود نداشته باشد. اما اینکه «برود دل ترس»، جزو آن باورهایی است که شاید آن قدیم ها علمی نمی دانستند، علمی آن را بلد نبودند. اما کاملاً تجربی به آن رسیده بودند؛ بله! ما در روان درمانی، در شاخه رفتار درمانی، یک روش درمان داریم برای از بین بردن ترس ها و فوبیاها که به آن می گویند «غرقه سازی». غرقه سازی یعنی اینکه شما را با ترس تان مواجه می کنند و شما را در دل ترس تان می اندازند. شما می روید در دل ترس و چقدر هم وحشت می کنید، ولی با همین روش شما در جلسات متعدد می توانید آن فوبیا را و آن ترس را از بین ببرید. روش های دیگری هم وجود دارد؛ مثلاً روشی وجود دارد به اسم «حساسیت زدایی منظم» که جزو روش های تدریجی تر است؛ روشی که ناگهان شما را داخل موضوع ترس تان وارد نمی کنند، بلکه به تدریج این کار را انجام می دهند. مثلاً فرض کنید اول سوسک را به شما نشان می دهند یا اول بال سوسک را به شما نشان می دهند، بعد پای سوسک را به شما نشان می دهند، بعد یک سوسک و بعد مثلاً شما را جایی می برند که در معرض آن قرار داشته باشید. ولی در «غرقه سازی» ناگهان شما را با موضوع ترس تان مواجه می کنند. گاهی در ترک اعتیاد هم از روش «غرقه سازی» استفاده می کنند. مثلاً برای اینکه شما از سیگار نفرت پیدا کنید، خیلی از روانشناس هایک جعبه سیگار را می گذارند جلوی شما و می گویند که در دو ساعت بکشید! شما آنقدر سیگار می کشید که دیگر از سیگار می شود و احساس می کنید دیگر آن را نمی خواهید؛ طوری که تا عمر دارید دیگر اگر اسم سیگار بیاید، یاد آن خاطره می افتید و سمتش هم نمی روید. اینها هم همه باز بستگی به فرد دارد. البته استفاده از این روش ها طبیعتاً بنا به افراد مختلف، متفاوت است.