

01

بینش‌ها

“روان‌درمانی به‌عنوان ابزارِ
ردیابی معکوس (Backpropagation)
در جعبه‌ابزار روان‌پزشک”

عماد داستان

در یادگیری ماشین (machine learning)، ردیابی معکوس یا Backpropagation به فرایندی گفته می‌شود که در آن، خروجی نهایی یک سیستم به صورت معکوس دنبال می‌شود تا مشخص شود کدام مراحل قبلی باعث شکل‌گیری نتیجه فعلی شده‌اند؛ روان‌درمانی نیز به شکلی مشابه تلاش می‌کند ریشه‌های الگوهای هیجانی، رفتاری و تجربیات زندگی انسان را دنبال و درک کند.

روان‌درمانی یکی از مهم‌ترین ابزارهای روان‌پزشکی مدرن است؛ نه صرفن به این دلیل که درباره «احساسات» صحبت می‌کند، بلکه چون کمک می‌کند بفهمیم ذهن انسان چگونه به چیزی که امروز هست تبدیل شده است.

اگر نورولوژی را بتوان به مهندسی سخت‌افزار تشبیه کرد – بررسی اینکه آیا ساختارها و مدارهای زیستی مغز درست کار می‌کنند یا نه – روان‌درمانی بیشتر شبیه به کاوش در لایه نرم‌افزاری مغز انسان است: الگوهای تفسیر، هیجانی، حافظه، انتظار، روابط بین فردی و معنا.

تقریباً همه ما چنین تجربه‌هایی داشته‌ایم:

شبی با خشم، ناامیدی، شرم یا ترس شدید در حالی که کاملن مطمئن هستیم این احساس، بازتاب حقیقتی بیرونی و انکارناپذیر است به سختی و با تلاش زیاد به خواب می‌رویم؛ اما صبح روز بعد، بدون اینکه اتفاق مهمی در دنیای بیرون تغییر کرده باشد، شدت آن احساس شب گذشته به‌طرز محسوسی کمتر شده است. یا روزهایی که با خود می‌گوییم «امروز خودم نیستم»، درحالی‌که دلیل واضحی برایش پیدا نمی‌کنیم.

این تجربه‌ها نکته مهمی را آشکار می‌کنند: ذهن ما صرفن به واقعیت واکنش نشان نمی‌دهد؛ بلکه دائم در حال تفسیر واقعیت است.

مغز از کودکی از طریق تجربه، آزمون و خطا و بازخوردهای هیجانی مکرر شروع به یادگیری می‌کند. به‌مرور زمان، ذهن نقشه‌های درونی‌ای درباره پرسش‌هایی مانند این‌ها می‌سازد:

• آیا دنیا جای امنی است؟

• آیا می‌توان به دیگران اعتماد کرد؟

• آیا شکست خطرناک است؟

• آیا همیشه باید کنترل امور را در دست داشته باشم؟

• آیا فقط وقتی ارزشمندم که کامل و بی‌نقص عمل کنم؟

• آیا آسیب‌پذیر بودن امن است یا تهدیدکننده؟

در نقاط مختلف زندگی، ذهن به دوراهی‌هایی می‌رسد. بعضی انتخاب‌ها آگاهانه‌اند و بسیاری نه.

کودکی که یاد گرفته ابزار احساسات منجر به طرد شدن می‌شود، ممکن است ناخودآگاه سرکوب هیجان را انتخاب کند. کودکی دیگر که در محیطی غیرقابل‌پیش‌بینی رشد کرده، ممکن است همیشه در وضعیت آماده‌باش و گوش‌به‌زنگی بماند. این الگوها «غیرمنطقی» نیستند؛ بلکه سازگاری‌هایی هستند که ذهن زمانی آن‌ها را برای بقای ما ضروری دانسته است.

اما هر سازگاری، مسیرهای آینده را تغییر می‌دهد.

مانند شاخه‌های یک درخت در حال رشد، تفسیرهای اولیه می‌توانند تصمیم‌ها، روابط، واکنش‌های هیجانی و حتی هویت فرد را در سال‌های بعد شکل دهند. هرچه یک الگو زودتر ایجاد شود، تأثیر گسترده‌تری بر گزینه‌های موجود برای انتخاب در آینده خواهد گذاشت.

روان‌درمانی، از بسیاری جهات، تلاشی است برای بازگشت و بازخوانی دقیق همین مسیرها.

روان‌پزشکی که از روان‌درمانی استفاده می‌کند، صرفن نصیحت نمی‌کند یا بنا ندارد درد را به‌صورت فوری پاک کند. فرایند درمان بیشتر شبیه کاری است که یک مهندس باتجربه هنگام بررسی تاریخچه (log) یک سیستم نرم افزاری پیچیده و در حال تکامل انجام می‌دهد: اینکه ببیند بعضی الگوهای هیجانی در کجا شکل گرفته‌اند، زمانی چه کاربردی داشته‌اند، و آیا هنوز هم برای فرد مفید هستند یا نه.

به همین دلیل است که روان‌درمانی زمان‌بر است.

هدف روان‌درمانی «مقصر دانستن کودکی» یا برچسب‌زدن به انسان‌ها به‌عنوان افراد آسیب‌دیده، شکست‌خورده یا معیوب نیست. هدف این است که فرد نسبت به الگوهایی که ذهنش به‌طور خودکار تکرار می‌کند آگاه‌تر شود، بتواند حالات موقتی هیجانی را از هویت عمیق خود جدا کند، و به‌تدریج شیوه‌های تازه‌ای برای تفسیر تجربه، روابط و خویشتن بسازد.

در علوم اعصاب، یادگیری از طریق تکرار و بازخورد باعث تغییر شبکه‌های عصبی می‌شود. روان‌درمانی نیز بر اساس اصل مشابهی عمل می‌کند: بینش، تجربه هیجانی، تأمل و تکرار، به‌آرامی نحوه پیش‌بینی، واکنش و ارتباط ذهن با جهان را بازسازمان‌دهی می‌کنند.

حتی خود روان‌پزشکان نیز اغلب تحت روان‌درمانی قرار می‌گیرند؛ زیرا ذهن هر انسانی – حتی درمانگر – تحت تأثیر تاریخچه شخصی، نقاط کور، یادگیری هیجانی و فرضیات ناخودآگاه شکل گرفته است.

بنابراین روان‌درمانی صرفن یک گفت‌وگوی منفعلانه نیست؛ بلکه فرایندی فعال برای فهمیدن این است که ذهن چگونه سازمان یافته، رنج چگونه درون این سازمان شکل گرفته، و چگونه الگوهای تازه‌ای برای زندگی می‌توانند به‌تدریج پدیدار شوند.