

هنر درمان

نامه‌ای سرگشاده به نسل جدید روان‌درمانگران و بیماران‌شان

دکتر اروین د. یالوم

مترجم

دکتر سپیده حبیب

با مقدمه‌ی

دکتر کیومرث فرد (روان‌پزشک و مدرس دانشگاه)

فهرست:

- سخنی با خوانندگان ۱۳
- پیش‌گفتار ۱۹
- فردانی ۲۹
- فصل ۱: موانع را از سر راه رشد بردارید ۳۱
- فصل ۲: از تشخیص به‌رهیزید (مگر برای شرکت‌های بیمه!) ۳۴
- فصل ۳: بیمار و درمانگر دو همسفرند ۳۷
- فصل ۴: بیمار را درگیر درمان کنید ۴۲
- فصل ۵: حمایت‌کننده باشید ۴۴
- فصل ۶: هم‌دلی: از پنجره‌ی بیمار به بیرون نگاه کردن ۴۸
- فصل ۷: هم‌دلی را آموزش دهید ۵۴
- فصل ۸: بگذارید بیمار برایتان اهمیت پیدا کند ۵۷
- فصل ۹: به اشتباهات خود اعتراف کنید ۶۱
- فصل ۱۰: برای هر بیمار درمانی جدید ابداع کنید ۶۴
- فصل ۱۱: کردار درمان‌کننده است نه گفتار ۶۹
- فصل ۱۲: درمان را از خود آغاز کنید ۷۲
- فصل ۱۳: درمانگر بیماران زیادی دارد، ولی هر بیمار تنها یک درمانگر دارد ۷۷
- فصل ۱۴: تا می‌توانید از «اینجا و اکنون» استفاده کنید ۷۹
- فصل ۱۵: چرا از «اینجا و اکنون» استفاده کنیم؟ ۸۰
- فصل ۱۶: در استفاده از «اینجا و اکنون» گوش‌هایتان را تیز کنید ۸۲
- فصل ۱۷: در جست‌وجوی معادل‌های «اینجا و اکنون» باشید ۸۵
- فصل ۱۸: موضوعات را در «اینجا و اکنون» پی‌بگیرید ۹۱
- فصل ۱۹: «اینجا و اکنون» درمان را تقویت می‌کند ۹۵
- فصل ۲۰: از احساس خود به عنوان داده استفاده کنید ۹۸
- فصل ۲۱: در اظهار نظرهای «اینجا و اکنونی» دقت کنید ۱۰۱
- فصل ۲۲: همه چیز گندمی است که باید در آسیاب «اینجا و اکنون» آرد شود ۱۰۲
- فصل ۲۳: در هر جلسه به «اینجا و اکنون» سری بزنید ۱۰۴
- فصل ۲۴: چه دروغ‌هایی به من گفته‌ای؟ ۱۰۶
- فصل ۲۵: لوح نانوخته؟ فراموش کنید! خودتان باشید ۱۰۷

۲۲۲	فصل ۶۵: دکتر، اضطرابم را دور کن.....
۲۲۳	فصل ۶۶: در باب جلاد عشق بودن.....
۲۲۸	فصل ۶۷: شرح حال‌گیری.....
۲۲۹	فصل ۶۸: شرح حال‌گیری از برنامه‌ی روزانه‌ی بیمار.....
۲۳۱	فصل ۶۹: زندگی بیمار تا چه حد با دیگران آمیخته است؟.....
۲۳۲	فصل ۷۰: با افراد مهم زندگی بیمار مصاحبه کنید.....
۲۳۴	فصل ۷۱: درمان‌های قبلی را بررسی کنید.....
۲۳۶	فصل ۷۲: سهیم شدن در تیرگی سایه.....
۲۳۹	فصل ۷۳: فروید همه‌جا هم اشتباه نکرده است.....
۲۴۴	فصل ۷۴: CBT چیزی که انتظارش می‌رفت، نبود... یا از غول EVT نهراسید.....
۲۴۷	فصل ۷۵: تا می‌توانید از رؤیاهای استفاده کنید.....
۲۴۹	فصل ۷۶: تعبیر کامل یک رؤیا؟ فراموشش کنید!.....
۲۵۰	فصل ۷۷: استفاده‌ی کاربردی از رؤیاهای تاراج کنید و غنیمت بگیرید.....
۲۵۷	فصل ۷۸: در کار با رؤیا چیره‌دست شوید.....
۲۶۰	فصل ۷۹: به وسیله‌ی رؤیاهای از زندگی بیمار آگاه شوید.....
۲۶۵	فصل ۸۰: به نخستین رؤیا توجه کنید.....
۲۶۸	فصل ۸۱: به‌دقت در پی رؤیاهایی باشید که درباره‌ی درمان‌گرند.....
۲۷۱	فصل ۸۲: مراقب مخاطرات شغلی باشید.....
۲۷۶	فصل ۸۳: امتیازات شغلی را گرامی بدارید.....
۲۸۱	پادداشت‌ها.....

۱۱۵	فصل ۲۶: سه نوع خودافشاگری در مانگر.....
۱۱۶	فصل ۲۷: در ساختار درمان: شفاف باشید.....
۱۱۹	فصل ۲۸: در افشای احساسات «اینجا و اکنون»: بصیرت به کار برید.....
۱۲۳	فصل ۲۹: در افشای زندگی خصوصی درمانگر: احتیاط کنید.....
۱۲۷	فصل ۳۰: افشای زندگی خصوصی خود: هشدارها.....
۱۳۰	فصل ۳۱: شفافیت درمانگر و همدردی جهانی.....
۱۳۱	فصل ۳۲: بیماران در برابر افشاگری شما مقاومت می‌کنند.....
۱۳۴	فصل ۳۳: از شفای دروغین پرهیز کنید.....
۱۳۷	فصل ۳۴: در باب رساندن بیمار به فراتر از آنچه خود به آن دست یافته‌اید.....
۱۳۹	فصل ۳۵: در باب یاری شدن از سوی بیمار.....
۱۴۳	فصل ۳۶: بیمار را به خودافشاگری تشویق کنید.....
۱۴۶	فصل ۳۷: بازخورد در روان‌درمانی.....
۱۴۹	فصل ۳۸: بازخورد را مؤثر و ملایم تدارک ببینید.....
۱۵۲	فصل ۳۹: با استفاده از «بخش‌ها» امکان پذیرش بازخورد را بیشتر کنید.....
۱۵۴	فصل ۴۰: بازخورد: وقتی آهن سرد است، ضربه بزنید.....
۱۵۷	فصل ۴۱: درباره‌ی مرگ صحبت کنید.....
۱۵۹	فصل ۴۲: مرگ و گرانها شدن زندگی.....
۱۶۲	فصل ۴۳: چگونگی پرداختن به مقوله‌ی مرگ.....
۱۶۶	فصل ۴۴: درباره‌ی معنای زندگی صحبت کنید.....
۱۶۹	فصل ۴۵: آزادی.....
۱۷۱	فصل ۴۶: کمک به بیمار در جهت پذیرش مسئولیت.....
۱۷۴	فصل ۴۷: تصمیم‌ها: راهی به سوی بنیان اگزستانسیالیستی.....
۱۷۶	فصل ۴۸: بر مقاومت در برابر تصمیم تمرکز کنید.....
۱۷۸	فصل ۴۹: تسهیل آگاهی با اندرز دادن.....
۱۸۲	فصل ۵۰: تسهیل تصمیم‌گیری: ابزارهای دیگر.....
۱۸۶	فصل ۵۱: درمان را مثل یک جلسه‌ی درمانی پیوسته پیش ببرید.....
۱۸۸	فصل ۵۲: از هر جلسه یادداشت بردارید.....
۱۸۹	فصل ۵۳: مکاشفه در خود را تشویق کنید.....
۱۹۰	فصل ۵۴: وقتی بیمارتان می‌گرید.....
۱۹۲	فصل ۵۵: مابین بیماران به خود زمان بدهید.....
۱۹۴	فصل ۵۶: سردرگمی‌های خود را به صراحت با بیمار در میان بگذارید.....
۱۹۷	فصل ۵۷: عیادت‌های خانگی داشته باشید.....
۲۰۰	فصل ۵۸: تفسیرها را زیادی جدی نگیرید.....
۲۰۴	فصل ۵۹: تمهیدات تسریع‌کننده‌ی درمان.....
۲۰۸	فصل ۶۰: درمان به منزله‌ی تمرین نمایش زندگی.....
۲۱۰	فصل ۶۱: از شکایت اولیه‌ی بیمار مانند اهرم استفاده کنید.....
۲۱۲	فصل ۶۲: هرگز با بیماران رفتار شهوانی نداشته باشید.....
۲۱۷	فصل ۶۳: به دنبال سالگردها و پیامدهای عبور از مراحل زندگی بگردید.....
۲۱۹	فصل ۶۴: هرگز «اضطراب درمان» را نادیده نگیرید.....

فصل ۱

موانع را از سر راه رشد بردارید

وقتی در آغاز دوره‌ی روان‌درمانی، دانشجوی جوانی بیش نبودم، مفیدترین کتابی که مطالعه کردم، روان‌نژندی و رشد انسان^۱، نوشته‌ی کارن هورنای^۲ بود. و مفیدترین مفهومی که این کتاب به آن اشاره داشت، این بود که بشر‌گرایی رشدنا یافته به درک خویشتن^۳ دارد. هورنای معتقد بود اگر موانع برداشته شود، فرد می‌تواند به انسانی بالغ و کاملاً تحقق یافته بدل شود، درست مانند میوه‌ی کوچکی که در نهایت درخت بلوطی خواهد شد.

«درست مانند میوه‌ای که به درخت بلوط مبدل شود...» چه تصویر شگرف و روشنگری! این تصویر رویکرد مرا به روان‌درمانی برای همیشه دگرگون کرد و باعث شد با دیدی متفاوت به کار بنگرم: کار من برداشتن موانع از سر راه بیمارم بود. مجبور نبودم همه‌ی کار را بر عهده گیرم؛ مجبور نبودم میل به رشد، حس کنجکاوی، اراده، رغبت به زندگی، محبت، و وظیفه‌شناسی یا هر یک از بی‌شمار خصوصیات را که از ما انسان می‌سازد، در روح بیمار بدم. نه، من فقط باید موانع را شناسایی و برطرف کنم. باقی کار، به خودی خود و با نیروی خود شکوفایی موجود در درون هر بیمار پیش می‌رود.

1. *Neurosis and Human Growth*

۲. Karen Horney: (۱۹۵۲-۱۸۸۵) پزشک، روانکار و یکی از سه زنی که روانکاوی را مستقیماً زیر نظر فروید تعلیم دیدند. او معتقد بود عوامل اجتماعی و فرهنگی بر تکامل روانی - جنسی تأثیر بسیار دارد و از نخستین روان‌کاوانی بود که بر «انتقال متقابل» یعنی توجه به احساسات خود نسبت به بیمارانش و استفاده‌ی سازنده از آن‌ها تأکید بسیار داشت - م.

3. Self-realization

بیوهی جوانی را به خاطر می آورم که معتقد بود قلبش شکسته است، ولی در واقع، توانایی مهر ورزیدن دوباره را از دست داده بود. اشاره به ناتوانی در عاشق شدن جرئت می خواست و من نمی دانستم چطور از عهدهی این کار بر آیم. ولی شناسایی و ریشه کن کردن موانع فراوانی که بر سر راه عاشق شدن وجود داشت، چه؟ از عهدهی این یکی بر می آمدم.

خیلی زود فهمیدم عشق برای او حکم بی وفایی و پیمان شکنی دارد. عشق به دیگری، معادل خیانت به همسر از دست رفته اش بود؛ درست مانند اینکه آخرین میخ را به تابوت همسرش بکوبد. اگر عشق عمیقی را که به همسرش داشت، به دیگری نیز احساس می کرد (و او چیزی کمتر از این را در تصور نمی آورد)، پس عشق به همسرش، به نوعی ناکافی و عیناک بود. عشق به دیگری مخرب بود، زیرا به دنبال آن، حس فقدان و درد سوزان ناشی از این حس، اجتناب ناپذیر می نمود. دوباره عاشق شدن بی مسئولیتی بود: او بد اقبال و نفرین شده بود و بوسه ی او، بوسه ی مرگ را می مانست.

ماه ها به سختی کار کردیم تا توانستیم تمامی موانع موجود بر سر راه عشق او را به مردی دیگر شناسایی کنیم. ماه ها با هریک از موانع غیر منطقی موجود دست و پنجه نرم کردیم. ولی وقتی این کار به پایان رسید، فرایندهای درونی بیمار کار را بر عهده گرفتند: مردی را ملاقات کرد، عاشقش شد و دوباره ازدواج کرد. مجبور نبودم به او بیاومزم چگونه عشق را جست و جو کند، آن را به دیگری ارزانی دارد یا گرمی اش بدارد. حتی نمی دانستم چطور می شود چنین کاری کرد.

چند کلمه درباره ی کارن هورنای: نام او برای بسیاری درمانگران جوان نا آشناست. از آنجا که نیمه عمر معروفیت نظریه پردازان برجسته ی رشته ی ما، بسیار کوتاه شده، گاه مجبورم خاطرات را مرور کنم، نه فقط برای تجلیل از آن ها، بلکه برای تأکید بر این نکته که رشته ی ما، پیشینه ای غنی از افراد شایسته دارد که برای درمان های امروز ما، شالوده ای محکم و ژرف بنیان گذاشته اند.

جنبش نئوفرویدی، یکی از افزوده های بی نظیر به نظریه ی روان پویایی محسوب می شود: گروهی از نظریه پردازان و درمانگران بالینی، در برابر تأکید فروید بر

نظریه ی سائق ها واکنش نشان دادند، یعنی در برابر این اندیشه که یک انسان در حال تکامل، بیش از هر چیز تحت نظارت غرایز رشدنا یافته ی خویش است. نئوفرویدی ها بر تأثیر عظیم محیط بین فردی احاطه کننده ی انسان تأکید داشتند که در طول زندگی، ساختار نگرش او را شکل می دهد. معروف ترین نظریه پردازان بین فردی، هری استک سالیوان^۱، اریش فروم^۲ و کارن هورنای، همان با زبان و روش های درمانی ما مزوج شده اند که همه ی ما، بی آنکه خود بدانیم، یک نئوفرویدی هستیم. درست مثل مسیو ژوردن^۳ در بورژوازی اصیل^۴ «ولسر»^۵، که وقتی معنای نثر را فهمید، با تعجب گفت: «پس من در تمام عمرم به نثر صحبت می کردم و خودم نمی دانستم.»

۱. Harry Stack Sullivan: (۱۹۴۹-۱۸۹۲) روانپزشک و شاخص ترین تنورسین آمریکایی در زمینه ی روانپزشکی پویا که نظریات فروید را جزمی و انعطاف ناپذیر یافت و خود به طراحی نظریه هایی در زمینه ی شخصیت، سایکوپاتولوژی و روان درمانی پرداخت. او شهرتش را مدیون خلاقیتش در روان درمانی بیماران به شدت آشفته است - م.

۲. Erich Fromm: (۱۹۸۰-۱۹۰۰) روانکار و فیلسوف اجتماعی آلمانی که با دکترای فلسفه و جامعه شناسی به آموزش روانکاری روی آورد. او معتقد بود فرهنگ و شرایط اجتماعی به اندازه ی غرایز بر پویایی شناسی فرد تأثیر می گذارند و از قوانین روانکاری می توان برای درمان بیماری ها و حل مشکلات فرهنگی سود جست. از کتاب های معروفش می توان از گریز از آزادی (۱۹۴۱)، جامعه ی سالم (۱۹۵۵)، بحران روانکاری (۱۹۷۰) و هنر عشق ورزیدن (۱۹۵۶) نام برد - م.

3. Monsieur Jourdain

4. Le Bourgeois Gentilhomme

۵. Molière: (۱۶۷۳-۱۶۲۲) نمایشنامه نویس، بازیگر و کارگردان معروف فرانسوی با نام اصلی ژان باپتیست پوکلن که بزرگترین نمایشنامه نویس و پدر کمدی مدرن فرانسه لقب گرفته است - م.