

روایت درمانی راه حل محور

لیندا مت کالف

ترجمه:

دکتر نیره آرین فر

دکتر رویا رسولی



نشر دانه



نشر و نشر

سرشناسه: متکاف، لیندا، ۱۹۵۱ - م Metcalf, Linda, 1951

عنوان و نام پدیدآور: روایت درمانی راه حل محور/ لیندا مت کالف؛ ترجمه نیره آراین فر، رویا رسولی

مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۴۰۰

مشخصات ظاهری: ۳۵۲ ص. ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۲۸۲-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: [2017]. Solution focused narrative therapy

یادداشت: واژه نامه.

یادداشت: کتاب نامه: ص. [۳۴۵] - ۳۴۸.

موضوع: قصه درمانی Narrative therapy

موضوع: روان درمانی کوتاه مدت Brief psychotherapy

شناسه افزوده: آراین فر، نیره، ۱۳۶۳ فروردین - ، مترجم

شناسه افزوده: رسولی، رویا، ۱۳۴۷ - ، مترجم

رده بندی کنگره: ۴۸۹ RC

رده بندی دیسی: ۶۱۶ / ۸۹۱۶۵

شماره کتابخانه ملی: ۷۵۴۸۶۱۵

عنوان: روایت درمانی راه حل محور
نویسنده: لیندا مت کالف / مترجمین: دکتر نیره آراین فر، دکتر رویا رسولی
صفحه آرا: خسرو هادیان
مدیر تولید: داریوش سازمند
ناشر: دانژه
لیتوگرافی و چاپ: چاووش / طیف نگار
شمارگان: ۵۵۰
قطع: رقعی
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۲۸۲-۷
این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیر اتابک) - کوچه اسلامی - شماره ۴/۲

کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۳۱ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۱۲۰۸۳ تلفکس: ۸۸۸۴۲۵۴۳

تلفن دفتر پخش: ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۴۶۲۰۶۱ فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹

«این کتاب با استفاده از کاغذ حمایتی منتشر شده است.»

فهرست

پیشگفتار مترجمان.....	۹
پیشگفتار.....	۱۱
مقدمه.....	۱۵
فصل نخست: راه حل های مبتدیان.....	۲۳
این پژوهش درباره ... است.....	۲۴
از مدرن تا پست مدرن: در نظر گرفتن مراجع به مثابه کارشناس.....	۲۷
مدل های پست مدرن در کار درمان.....	۲۹
روایت درمانی.....	۳۰
درمان راه حل محور.....	۳۱
استفاده از ترکیبی از ایده ها برای مورد والری.....	۳۳
بازسازی یک بازنمود جدید.....	۳۳
اضافه کردن تشویق و حمایت هایی که ارزش توجه دارند.....	۴۱
این برند جدید به فروش می رسد.....	۴۱
قدرت توصیف دوباره.....	۴۳
استفاده از توصیف مجدد به منظور ایجاد بازنمودهای جدید.....	۴۶
نتایج این ترکیب.....	۴۷
خلاصه.....	۴۸
تمرین های فردی.....	۵۰

فصل دوم: داستان های راه حل محور.....	۵۴
ترکیب مزایای هر دو مدل	۵۴
ایده های راهنمای روایت درمانی راه حل محور	۵۹
گنجاندن ایده ها در کار	۶۶
خلاصه	۶۷
تمرین های فردی	۶۹
فصل سوم: روایات پرماجرا.....	۷۲
روایت درمانی راه حل محور: ایده های محاوره ای.....	۷۳
بهترین خواسته ها.....	۷۳
نقشه برداری از تأثیرات مشکل	۷۸
خلق داستان مطلوب	۸۶
جمع آوری استنها: فاصله گرفتن از مشکل	۹۷
تهیه بازنمودی از آینده مطلوب و ارتقای سطح مقیاس (درجه بندی)	۱۰۲
خلاصه کردن و دعوت از مراجعان برای منظر موفقیت بودن.....	۱۰۵
خلاصه داستان پرماجرا.....	۱۰۶
جلسه بعد چگونه؟.....	۱۰۸
خلاصه	۱۱۳
تمرین های فردی	۱۱۴
فصل چهارم: غلبه بر تروما.....	۱۱۸
داستان پردازی ۱۰۱: یافتن راه حل هایی برای یک طرح	۱۲۱
۷۷ سال: لحظه شماری به سمت آینده ای مطلوب	۱۲۴
خلق فصل تازه ای پس از تروما	۱۲۶
از تروما تا راه حل ها: اجازه دهید صحبت های مراجع راهنمای مسیر باشد	۱۳۰
مراجع عزیز: به من یاد بده چگونه با شما صحبت کنم	۱۳۲
خلاصه	۱۳۵
تمرین های فردی	۱۳۵

۱۳۸	فصل پنجم: بازنمودهای رابطه
۱۴۰	درمانگران نیز سبب ایجاد بازنمودهایی می‌شوند
۱۴۳	تغییر قوانین
۱۴۹	به‌منظور تغییر دیگران، خود را تغییر دهید
۱۵۲	لحظات قابل‌بیانی که اعتماد می‌سازد
۱۵۴	انجام کارها به شیوه‌ای متفاوت با نوجوانان
۱۵۸	خود را آماده کنید و رابطه‌ی جدیدی را از سر بگیرید
۱۶۲	خلاصه
۱۶۲	تمرین‌های فردی
۱۶۵	فصل ششم: عادت‌های خطرناک
۱۶۶	عادت‌ها به عنوان شیوه‌ای برای مقابله شکل می‌گیرند
۱۷۰	رسیدن به کنترل شخصی
۱۷۲	هیولایی در سر من وجود دارد
۱۷۹	مقابله‌ی ایمن
۱۸۰	فرضیه‌هایی درباره‌ی مراجعان مبتلا به عادت‌های خطرناک
۱۸۱	عادت‌های سوء مصرف مواد
۱۸۶	پشت سر گذاشتن موانع
۱۸۷	تغییر دکوراسیون مبلمان
۱۹۱	فاصله گرفتن از خودزنی
۱۹۶	بازیابی سلامت پس از اختلالات خوردن
۲۰۰	الگوهای راهنما برای مراجعان دچار عادت‌های خطرناک
۲۰۴	خلاصه
۲۰۵	تمرین‌های فردی
۲۰۹	فصل هفتم: تأثیرات پایدار
۲۱۰	فیلم‌های ویدئویی، لوازم آرایش و افترشیو
۲۱۶	هنر دوباره عضوی را جایگزین کردن
۲۲۲	یافتن آرامش برای لیلی

خلاصه	۲۳۱
تمرین های فردی	۲۳۱
فصل هشتم: معرفی دوباره مراجعان مدرسه ای	۲۳۵
ایجاد ظاهری شبیه به فضای مدرسه	۲۳۶
چگونگی واکنش مدارس به مشکلات	۲۳۹
تلاش هایی برای تغییر رفتار	۲۴۱
برچسب های آکادمیک (تحصیلی)	۲۴۴
مشاهدات استثنا	۲۴۶
دیگر اخطار بس است	۲۴۷
خلاصه	۲۵۷
تمرین های فردی	۲۵۸
فصل نهم: نوشتن درباره روزهای معجزه به همراه خانواده	۲۶۱
نوشتن درباره معجزات جدید به همراه خانواده ها	۲۶۳
ایده های راهنما برای کار با خانواده ها	۲۶۴
کنترل یک تشخیص را در دست گرفتن	۲۶۵
یک خانواده آمیخته دور هم جمع می شوند	۲۷۲
خلق فصلی جدید پس از مرگ یکی از عزیزان	۲۷۳
والدگری و همسر داری	۲۷۳
آشتی برای همیشه	۲۷۵
مجمعه سازی از خانواده: مدیریت تغییر شخصیت ها	۲۸۰
خلاصه	۲۸۵
تمرین های فردی	۲۸۵
فصل دهم: راهی به سوی اندوه و پریشانی کمتر	۲۸۹
فاصله گرفتن از تشخیص	۲۹۵
تمرین تغییر چشم انداز	۲۹۶
برونی سازی تشخیص	۲۹۸
ایده ها و گام هایی در زمینه برونی سازی مشکلات	۳۰۰

زنی که قبلاً بودم	۳۰۲
توصیفات استثنایی	۳۰۶
همیشه برای راهنمایی در پی استثناها باشید	۳۰۶
خلاصه	۳۱۰
تمرین‌های فردی	۳۱۲
فصل یازدهم: برنامه‌ریزی و طراحی درمان و درمان گروهی	۳۱۵
رویکرد مشارکتی در ارزیابی و برنامه‌ریزی انتقال	۳۱۶
رویکرد روایتی راه‌حل‌محور	۳۱۹
تغییر تمرکز کادر درمان	۳۲۲
از پذیرش تا ترخیص در یک گفت‌وگو	۳۲۴
درمان گروهی برای ایجاد راه‌حل	۳۲۹
اقدامات لازم در هنگام شروع کار یک گروه	۳۳۰
خلاصه	۳۳۳
تمرین‌های فردی	۳۳۳
پیوست: اصول راهنمای «روایت‌درمانی راه‌حل‌محور»	۳۳۶
واژه‌نامه	۳۴۲
منابع	۳۴۸
موضوع‌نما	۳۵۲

به نام آنکه تن را نور جان داد
خرد را سوی دانایی عنان داد

پیشگفتار مترجمان

کتاب حاضر به تلفیق روایت درمانی راه حل محور^۱ پرداخته است. این دو درمان در مجموعه درمان های پست مدرن^۲ طبقه بندی می شوند. اگرچه مبنای فلسفی دیدگاه پست مدرن با دیدگاه های دینی و اسلامی تفاوت دارد، لیکن تکنیک های مورد استفاده در این دیدگاه به علت پرهیز از دیدگاه صرفاً آسیب شناختی به مراجعان و توجه به نقاط مثبت و توانمندی های آنان می تواند نتایج درمانی مؤثری داشته و انعطاف پذیری درمان را تا حد قابل توجهی افزایش دهد. نظریه پست مدرن با انتقاد نسبت به علم کل نگر و با رد بنیان گرایی جهان شمول همراه است. رویکردهای درمانی پست مدرن در مشاوره، نسبت به سایر رویکردهای درمانی به علت تأکید بر دیدگاه آسیب شناختی دارای مزایایی هستند که از جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- توجه به نقاط قوت و توانمندی های مراجعان و نه صرفاً تمرکز بر مشکلات و آسیب های آنها.
- تمرکز بر راه حل ها به جای تمرکز بر مشکلات.
- باور به تغییر پذیری انسان و القای این روحیه امید به تغییر در مشاور و مراجع.

^۱. Solution focused narrative integrative therapy

^۲. Post modern

- محصور و محدود نکردن ذهن مشاور به سیستم‌های تشخیصی و طبقه‌بندی اختلالات روانی و بر عکس تأکید بر قابلیت تغییر و بهبودی در کلیه انسان‌ها.
- عدم برجسب‌زنی اختلالات به مراجعان.
- انعطاف‌پذیری درمان.
- توجه به ویژگی‌های فردی مراجعان و پرهیز از کلی‌نگری و کلی‌گویی در درمان.

در پایان امید است این کتاب که به ارائه درمانی تلفیقی نو در مشاوره و روان‌درمانی می‌پردازد، مورد استفاده خوانندگان محترم قرار گیرد.

پیشگفتار

نخست اجازه دهید به این مسئله مهم پردازیم: من (از بزرگ‌ترین طرفداران استفاده از رویکرد راه‌حل‌محور بدون افزودن هیچ چیز دیگری به آن) چگونه می‌توانم پیشگفتاری برای چنین کتابی بنویسم؛ کتابی که در دل آن این نظر نهفته است که ترکیب «درمان کوتاه‌مدت راه‌حل‌محور»^۱ و «روایت‌درمانی»^۲ سودمند خواهد بود. ظاهراً دو دلیل اصلی برای نوشتن پیشگفتار این کتاب وجود دارد: یک دلیل ساده و یک دلیل پیچیده. من با توضیح نکته پیچیده‌تر شروع خواهم کرد، اما برای این کار باید توضیح دهم که چطور با لیندا مت‌کالف^۳ آشنا شدم و در زمینه کار او با این دو رویکرد، چیزهایی یاد گرفتم.

در نیمسال دوم دانشگاه تحصیلات عالی بودم. در کلاسی با استاد جدیدی ثبت نام کردم، بدون اینکه به این فکر کرده باشم که چه انتظاری از این کلاس دارم. تا آن زمان من در حقیقت از حرفه مشاوره به شدت سرخورده شده بودم و تقریباً تصمیم گرفته بودم که دانشگاه تحصیلات عالی را رها کنم و علایق دیگری را دنبال کنم. این سرخوردگی من از

¹. Solution Focused Brief Therap

². Narrative Therapy

³. Linda Metcalf

فعالیت‌هایی نشست می‌گرفت که با یک مرکز درمانی انجام داده بودم، زیرا در آنجا مجبور بودم که از یک روش درمانی مشکل‌محور در کارم استفاده کنم. این روش مورد حمایت همه متخصصین آن مرکز بود؛ آن‌ها معتقد بودند که این روش تنها روش مؤثر روان‌درمانی است که می‌توان انجام داد. در واقع به من گفته شد که انجام دادن هر روش درمانی دیگری غیراخلاقی خواهد بود. این شیوه‌های درمانی مشکل‌محور هرگز با روحیات من سازگار نبود؛ در نتیجه کار مشاوره برایم دشوار بود و احساس می‌کردم به واسطه مشکلات مراجعانم ناامید می‌شدم و از پای در می‌آمدم. من از بی‌عرضگی خودم سرخورده شده بودم.

امیدوار بودم روش دیگری وجود داشته باشد، اما به من گفته شد که روش دیگری وجود ندارد. تا اینکه با لیندا ملاقات کردم. در نخستین کلاس با او، مرا با «درمان کوتاه مدت راه حل محور» و اینسو کیم برگ^۱ و استیو د شازر^۲ (طراحان این رویکرد) آشنا کرد. او توضیح داد که کار آن‌ها در زمینه امید، تغییر و حتی معجزه است. وقتی بالأخره فهمیدم که روش دیگری (یک شیوه امیدوارکننده‌تر) هم برای کار با مراجعان وجود دارد، بلافاصله علاقه‌مند شدم؛ روشی که با گونه‌ای از متخصص بالینی (و شخصی) که می‌خواستم باشم سازگار بود. به نظر می‌رسید که شخصی بار دیگر روح زندگی را در من دمیده است و می‌خواستم تا حد ممکن درباره این روش بیاموزم.

شاید مهم‌ترین لحظه برای من این بود که لیندا نمایش زنده‌ای را در کلاس با یکی از مراجعان واقعی خود اجرا کرد. اگر بگویم شگفت‌زده شده بودم، حقیقت را نگفته‌ام. این رویداد بیش از ۱۱ سال قبل از امروز که این پیشگفتار را می‌نویسم رخ داده است، اما احساس می‌کنم همین دیروز بود.

^۱. Insoo Kim Berg

^۲. Steve de Shazer

می‌توانم خانواده‌ای را که او با آن‌ها ملاقات کرد به یاد بیاورم؛ اینکه چطور به پرسش‌هایی که او در آن جلسه پرسید پاسخ می‌دادند و من شاهد بودم که تغییر شگفت‌انگیز، درست همان‌جا در جلسه رخ داد. من واقعاً تحت تأثیر آنچه دیدم (مهارت بالینی چشمگیر لیندا) قرار گرفته بودم.

من نه تنها خودم را وقف یادگیری رویکرد راه‌حل‌محور کردم، بلکه سعی کردم در این رشته مهارت پیدا کنم و استاد شوم. هر کتابی را مطالعه می‌کردم، هر ویدئویی را تماشا می‌کردم و در همه فرصت‌های آموزشی پیش‌آمده حضور می‌یافتم. سرانجام به دو درک عمیق رسیدم: یکی اینکه وقتی این روش را مطالعه و تمرین می‌کردم، شیوه محض و موجز کار با «درمان کوتاه‌مدت راه‌حل‌محور»، همان شیوه‌ای بود که من می‌خواستم به کار بگیرم؛ علاوه بر آن متوجه شدم که این کاری نبود که لیندا انجام می‌داد، زیرا او چیزی را اضافه کرده بود که در آن زمان برایم ناشناخته بود و آن، روش اجرای «درمان کوتاه‌مدت راه‌حل‌محور» خودش بود که به نحو تأثیرگذاری شیوا و فصیح بود و وقتی من در این زمینه با او صحبت کردم، گفت روایت درمانی را به جلساتش اضافه کرده است.

این سلاح مخفی او بود.

بر اساس نگرشی فراتر از تکنیک‌ها و نظریه، آنچه در قلب کار لیندا نهفته است امید است. نوع امیدی که مراجعان و دانشجویانش را در طی کارش تحت تأثیر قرار داده است و از آنجا که خودم هم روزی یکی از آن‌ها بودم، می‌دانم و می‌بینم که این امید زندگی مرا بسیار تغییر داده است.

رشته ما به رویکردهای بیشتری که به واسطه امید هدایت می‌شوند نیاز دارد، رویکردهایی که بر قابلیت‌ها و توانایی‌های فرد در برابر مشکلات تمرکز می‌کند. دانشجویان باید بدانند که می‌توانند با مراجعان کار کرده و بدون تمرکز بر مشکل در ایجاد تغییر به آن‌ها کمک کنند، به شیوه‌ای که در دیگر رویکردها شاهد آن نیستیم. این کتاب برای کمک به مراجعان در جهت

یافتن بهترین خودشان و زندگی متفاوتی (یک زندگی که مشکل در آن غالب نیست) روش دیگری را ارائه می دهد. سلاح مخفی لیندا اکنون کاملاً آشکار شده است، اما شما برای دیدن کار او یعنی ایجاد امید، باید کمی فراتر بنگرید.

من نوشتن این پیشگفتار را با اشاره به این مطلب آغاز کردم که دو دلیل برای موافقت با این کار دارم. تا اینجا من درباره دلیل پیچیده تر توضیح دادم. سعی کردم توضیح دهم که درست است که رویکرد کامل او با رویکرد من متفاوت است، اما در دل خود ایده امید را دارد و گواه این مطلب است که امید دقیقاً همان چیزی است که مرا برمی انگیزد که درک بیشتری از خود رویکرد راه حل محور را دنبال کنم. امیدوارم که این کتاب همان تأثیری را بر مخاطبان داشته باشد که بر من داشته است.

دومین دلیل برای نوشتن این پیشگفتار که خیلی ساده تر است این است که لیندا همان کسی است که این روش کار را به من معرفی کرد. اینکه نقشی هرچند کوچک در معرفی این اثر داشته باشم، برای من افتخار و امتیاز فوق العاده ای است. از خواندن این کتاب لذت ببرید.

الیوت کانی، ال. پی. سی

نویسنده همکار هنر درمان راه حل محور

نویسنده ازدواج راه حل محور