

هنر درمان

نامه‌ای سرگشاده به نسل جدید درمانگران
و مراجعان

نویسنده

اروین د. یالوم

مترجم

فرانک نیکوفروست



کتابخانه ملی ایران
تعمین علم

سرشناسه	یالوم، اروین دی، ۱۹۳۱-م. - Yalom, Irvin D., 1931
عنوان و نام پدیدآور	هنر درمان: نامه‌ای سرگشاده به نسل جدید روان‌درمانگران و بیمارانشان.
نویسنده: اروین د. یالوم؛ مترجم: فرانک نیکوفرست.	
مشخصات نشر	تهران: تمدن علمی، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	۳۶۰ ص؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۷۱۹-۲۸-۴
فهرست نویسی	فیپا
یادداشت	عنوان اصلی: The gift of therapy : an open letter to a new generation of therapists and their patients, c2002.
عنوان دیگر	نامه‌ای سرگشاده به نسل جدید روان‌درمانگران و بیمارانشان.
عنوان دیگر	هنر درمان: نامه‌ای سرگشاده به نسل جدید روان‌درمانگران و بیمارانشان.
موضوع	روان‌درمانی Psychotherapy
موضوع	یالوم، اروین دی، ۱۹۳۱-م.
موضوع	Yalom, Irvin D., 1931 -
موضوع	روان‌درمانگر و بیمار Psychotherapist and patient
شناسه افزوده	نیکوفرست، فرانک، مترجم
رده‌بندی کنگره	CR۰۸۴
رده‌بندی دیویی	۶۱۶/۸۹۱۴
شماره کتابشناسی ملی	۸۸۳۶۲۷۹

اروین د. یالوم
هنر درمان
فرانک نیکوفرست

چاپ اول: ۱۴۰۱
شمارگان: ۵۵۰ نسخه
لیتوگرافی: ترنج رایانه
چاپ: مهارت نو
قطع: رقعی
صفحه آرای: محمد علی پور
شابک: ۹۷۸-۶۱۳-۱۷۱۹-۲۸-۴



انتشارات
تمدن علم

حق چاپ محفوظ است.
تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین
خیابان شهدای ژاندارمری، بن بست گرانفر، پلاک ۴
تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۱۲۳۵۸



Www.elmpub.com



info@elmpub.com



nashreelm

فهرست

۱۳	 پیشگفتار
۲۵	 قدردانی
۲۷	 فصل اول: برای رشد، موانع را از میان بردارید
۳۱	 فصل دوم: از تشخیص پیر هیزید
۳۵	 فصل سوم: درمانگر و مراجع به عنوان «همسفر»
۴۱	 فصل چهارم: مشارکت مراجع
۴۳	 فصل پنجم: حامی باشید
۴۹	 فصل ششم: همدلی: حواستان به دریچه نگاه مراجع باشد
۵۵	 فصل هفتم: تعلیم همدلی
	 فصل هشتم: بگذارید مراجع احساس کند وجودش برای درمانگر
۵۹	 اهمیت دارد
۶۵	 فصل نهم: اشتباه‌های خود را بپذیریم
۶۹	 فصل دهم: برای هر مراجع روش درمان تازه‌ای ابداع کنید
۷۵	 فصل یازدهم: در عمل درمان کنیم، نه در گفتار
۷۹	 فصل دوازدهم: به خودروان درمانی پردازید

فصل سیزدهم: درمانگر مراجعان بسیاری دارد اما مراجع فقط یک	۸۵
درمانگر دارد	۸۵
فصل چهاردهم: اینجا و در حال حاضر را در درمان به کاربندید،	
به کاربندید، به کاربندید	۸۷
فصل پانزدهم: چرا به کار گرفتن اینجا و در حال حاضر اهمیت دارد؟	۸۹
فصل شانزدهم: اینجا و در حال حاضر را به کار بگیرید	۹۱
فصل هفدهم: برای اینجا و در حال حاضر معادل بیابید	۹۵
فصل هجدهم: نکات به کار گرفتن اینجا و در حال حاضر	۱۰۳
فصل نوزدهم: شور و شوق درمان اینجا و در حال حاضر	۱۰۷
فصل بیستم: از احساسات به عنوان منبع اطلاعات استفاده کنید	۱۱۱
فصل بیست و یکم: در تفسیر چهارچوب اینجا و در حال حاضر با	
ملاحظه باشید	۱۱۵
فصل بیست و دوم: همه چیز اینجا و در حال حاضر به درد بخور است	۱۱۷
فصل بیست و سوم: هر لحظه اینجا و در حال حاضر را بررسی کنید	۱۱۹
فصل بیست و چهارم: چه دروغ‌هایی تا الان به من گفتی؟	۱۲۳
فصل بیست و پنجم: صفحه سفید؟ مهم نیست فراموش کنید! جدی	
می‌گم	۱۲۵
فصل بیست و ششم: سه نوع خودافشایی درمانگر	۱۳۵
فصل بیست و هفتم: مکانیزم درمان شفاف شود	۱۳۷
فصل بیست و هشتم: احساسات اینجا و در حال حاضر را نشان دهید	
و از آنچه در اختیار دارید استفاده کنید	۱۴۱
فصل بیست و نهم: افشای زندگی شخصی درمانگر - با احتیاط عمل	
کنید	۱۴۵

فصل سی‌ام: پیش‌بینی‌های احتیاطی درمورد فاش کردن زندگی

شخصی.....	۱۵۱
فصل سی‌ویکم: شفافیت درمانگر و همگانی بودن.....	۱۵۵
فصل سی‌ودوم: مراجعانی که مخالف خودافشایی درمانگر هستند.....	۱۵۷
فصل سی‌وسوم: جادو درمان از آن بر حذر باشید.....	۱۶۱
فصل سی‌وچهارم: دریاب رساندن مراجعان به فراتر از آنچه خود به آن رسیده‌اید.....	۱۶۵
فصل سی‌وپنجم: مراجعان به موجودیت شما کمک می‌کنند.....	۱۶۹
فصل سی‌وششم: مراجعان را به خودافشایی تشویق کنید.....	۱۷۳
فصل سی‌وهفتم: بازخوردهای روان‌درمانی.....	۱۷۷
فصل سی‌وهشتم: بازخوردها را به نحوی کارآمد و به آرامی در اختیار بگذارید.....	۱۸۱
فصل سی‌ونهم: با استفاده از «بخش‌ها» پذیرش بازخوردها را افزایش دهید.....	۱۸۵
فصل چهل‌م: بازخورد: بگذارید آتش احساسات مراجع فرو بنشیند.....	۱۸۷
فصل چهل‌ویکم: درباره مرگ صحبت کنید.....	۱۹۱
فصل چهل‌ودوم: اصلاح زندگی و مرگ.....	۱۹۳
فصل چهل‌وسوم: چطور درباره مرگ صحبت کنید.....	۱۹۷
فصل چهل‌وچهارم: درباره معنای زندگی صحبت کنید.....	۲۰۱
فصل چهل‌وپنجم: آزادی.....	۲۰۵
فصل چهل‌وششم: به مراجعان کمک کنید مسئولیت را بر عهده گیرند.....	۲۰۷
فصل چهل‌وهفتم: هرگز (تقریباً هیچگاه) به جای مراجع تصمیم نگیرید.....	۲۱۱
فصل چهل‌وهشتم: تصمیم‌ها شاه‌راهی بسوی مبنای اصالت وجود.....	۲۱۵
فصل چهل‌ونهم: بر مقاومت در برابر تصمیم‌گیری تمرکز کنید.....	۲۱۹

پیشگفتار

شب بود. آمدم مطب اما شما را ندیدم. هیچ کس آنجا نبود فقط کلاه شبپوی شما را دیدم که تارهای عنکبوت همه جای آن را پوشانده بود.

روایهای مراجع دگرگون شد. کلاه شبپویم پر از تارهای عنکبوت، مطبم خالی و تاریک و هیچ کس از من خبری نداشت. مراجعانم نگران سلامتی من شدند از خودشان پرسیدند آیا برای دوره‌های طولانی درمان آن‌ها به کلینیک باز خواهم گشت؟ وقتی به‌خاطر تعطیلات آنجا را ترک کردم ترسیده بودند دیگر باز نگردم و شرکت در مراسم خاک‌سپاری یا دیدن مزار مرا تصور کرده بودند.

مراجعانم اجازه نمی‌دهند فراموش کنم پیر شده‌ام این تقصیر آن‌ها نیست. یعنی نخواستہ بودم تمام احساسات، افکار و رویاهایشان را فاش کنند؟ حتی مراجعان تازه پیوسته به گروه درمان، بالقوه بدون لحظه‌ای وقفه با این پرسش که آیا هنوز ویزیت می‌کنید به من سلام می‌کنند.

یکی از معمول‌ترین روش‌ها که ریشه در باورهای فردی ما دارد انکار مرگ است. خودمان را معجب می‌کنیم معاف از این قاعدهٔ بیولوژیکی

هستیم و این که زندگی همان طور که این راه سخت را جلوی پای دیگران قرار می دهد با ما چنین معامله ای نخواهد کرد. خاطرم هست سال ها پیش به دلیل ضعف بینایی نزد اپتومتریست رفته بودم. او بعد از این که سن مرا پرسید در پاسخ گفت: «خب... ۴۸ سال؟ بله! دیگه وقتشه!»

به واقع می دانستم حق کاملاً با اوست با این حال چشمانم پر از اشک شد چه سر وقتی؟ برای چه کسی سر وقته؟ درسته که ممکن است برای شما یا هر فرد دیگری وقتش رسیده باشد اما نه برای من!

وقتی فهمیدم پا به دوره میانسالی گذاشتم مضطرب شدم. این روند قابل پیش بینی اهدافم، علاقه مندی هایم و آرزوهایم را تغییر داد. «اریک اریکسون» در مطالعات خود بر چرخه زندگی، دوره میان سالی را به عنوان دوره «زاینده گی» شرح می دهد. زمانی که توجه ها در دوره پست نارساییسم از اهمیت دادن به شخص خود به سمت مراقبت و علاقه به موفقیت نسل ها تغییر می کند. اکنون که به هفتاد سالگی رسیده ام به وضوح می توانم دیدگاه اریکسون را درک کنم. مفهوم زاینده گی او به من آرامش می دهد و می خواهم هرچه زودتر آنچه را فرا گرفته ام منتقل کنم.

اما امروزه ارائه راه کارها و الهام بخش بودن برای نسل های آینده رواندرومانگر^۲ بیش از اندازه دشوار است، زیرا حوزه کاری ما در بحران قرار گرفته است. محور اقتصادی سازمان مراقبت های بهداشتی اختیار تغییر و تحول بنیادین را در روان درمانی^۱ به دست گرفته و اکنون روان درمانی موظف به کارآمد کردن راهکارهای درمانی شده است که در رأس آن درمان باید ارزان باشد و به ناچار کوتاه، سطحی و سرپایی می شود.

1. Erik Erikson
2. Generativity
3. Psychotherapist
4. Psychological