

فنون درمان روان‌پویشی

راهنمای مداخلات بیانی و حمایتی

برایان ای. شارپلس

ترجمه:

دکتر مجتبی تمدنی، دکتر جواد خلعتبری
دکتر محمدمهدی شریعت‌باقری، دکتر شهره قربان‌شیرودی

ویراستار و نمونه‌خوان:

دکتر مریم گلشن‌پور



نشر دانش



سرشناسه: شارپلس، برایان ا. Sharpless, Brian A.

عنوان و نام پدیدآور: فنون درمان روان‌پویشی: راهنمای مداخلات بیانی و حمایتی /

برایان ای. شارپلس، ترجمه مجتبی تمدنی ... [و دیگران].

مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۳۹۷ ص.: جدول، ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۳۲۵-۱

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Psychodynamic therapy techniques: a guide to expressive and supportive interventions. [2019].

یادداشت: ترجمه مجتبی تمدنی، جواد خلعتبری، محمدمهدی شریعت‌باقری، شهره قربان‌شیرودی.

یادداشت: نمایه

موضوع: روان‌درمانی روان‌پویایی -- فن Psychodynamic psychotherapy -- Technique

شناسه افزوده: تمدنی، مجتبی، ۱۳۴۰ - مترجم

رده‌بندی کنگره: RC ۴۸۹

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶ / ۸۹۱۴

شماره کتابشناسی ملی: ۸۹۲۰۵۰۱

عنوان: فنون درمان روان‌پویشی (راهنمای مداخلات بیانی و حمایتی)

نویسنده: برایان ای. شارپلس

مترجمین: دکتر مجتبی تمدنی، دکتر جواد خلعتبری، دکتر محمدمهدی شریعت‌باقری، دکتر شهره قربان‌شیرودی

ویراستار و نمونه‌خوان: دکتر مریم گلشن‌پور / صفحه‌آرا: خسرو هادیان

مدیر تولید: داریوش سازمند

ناشر: دانژه

لیتوگرافی و چاپ: چاووش / الوان

قطع رقعی / شمارگان: ۵۵۰

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۱

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۳۲۵-۱

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

قیمت: ۲۲۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

مقدمه.....	۱۳
یادداشت‌ها.....	۱۶
فصل نخست: مقدمه.....	۱۷
تعریف فنون خاص روان‌پوشی.....	۱۸
پس‌زمینه آموزشی.....	۱۹
مرور ساختار کتاب.....	۲۰
یادداشت‌ها.....	۲۲

بخش نخست

اطلاعات پس‌زمینه برای فنون درمان روان‌پوشی ۲۳

فصل دوم: آیا ما واقعاً به درمان روان‌پوشی نیاز داریم؟.....	۲۵
مقدمه.....	۲۵
دلایل منطقی که چرا ما هنوز به روان‌پوشی نیاز داریم.....	۲۶
یک رویکرد درمانی انعطاف‌پذیر است.....	۲۶
همه درمان‌های موجود مواردی از «عدم پاسخ‌گویی» و تعدادی «کاستی» / کوتاهی» دارند.....	۲۸
درمان روان‌پوشی کارایی دارد.....	۲۹
درمان روان‌پوشی ممکن است منافع بالینی مهم دیگری هم داشته باشد.....	۳۰
درمان روان‌پوشی به کاهش معنادار هزینه‌های سلامت می‌انجامد.....	۳۳

سازه‌های استخراج‌شده از نظریه روان‌پویشی مفید هستند و	
با جهت‌گیری‌های دیگر سازش یافته‌اند.....	۳۵
سازه‌های برگرفته از نظریه روان‌پویشی به گسترش در رویکردهای دیگر	
ادامه می‌دهد.....	۳۶
یک مورد برای تعدد نظری.....	۳۷
یادداشت‌ها.....	۴۰
فصل سوم: اهداف فنون روان‌پویشی.....	۴۳
اهداف خاص درمان روان‌پویشی.....	۴۵
افزایش توانایی عشق و کار.....	۴۵
عشق / رابطه دوستانه.....	۴۶
کار.....	۴۷
سنجش عشق و کار.....	۴۸
افزایش بینش.....	۴۹
سنجش بینش.....	۵۱
تغییر شخصیت / منش.....	۵۲
سنجش شخصیت.....	۵۳
پذیرش چیزی که نمی‌توان تغییر داد.....	۵۳
پذیرش «سایه» خود.....	۵۵
«نیرومندی من» و آزمون واقعیت.....	۵۶
سنجش نیرومندی من.....	۵۷
سازگاری بهتر.....	۵۷
سنجش سازگاری.....	۵۹
کاهش نشانه‌های بالینی.....	۵۹
سنجش.....	۶۱
افزایش حس معنا و مقصود.....	۶۲
سنجش.....	۶۳
خودمختاری از درمانگر.....	۶۴
سنجش استقلال از درمانگر.....	۶۵
یادداشت‌ها.....	۶۵

فصل چهارم: موضع روان‌پوشی.....	۶۷
تعریف «موضع».....	۶۷
مؤلفه‌های موضع روان‌پوشی.....	۶۹
بررسی زندگی بیماران و نیز درمانگران مهم است.....	۶۹
پیچیدگی انسان باید تأیید و محترم شمرده شود.....	۷۱
شفافیت خود: مردم به‌ندرت با خودشان شفاف هستند.....	۷۴
آزادی از جبر: دست یابی به آزادی از طریق تشخیص و پذیرش جبر.....	۷۶
تعارضات و کمبودها مانع سلامتی و خوشبختی انسان می‌شوند.....	۷۷
رابطه رسمی و شفابخش: رابطه خاص با درمانگر می‌تواند رسمی اما شفابخش باشد.....	۷۸
درمان درباره بیمار است نه درمانگر.....	۸۲
مردم حق دارند در حد متناسب و بدون القا و ارشاد زندگی خود را زندگی کنند.....	۸۴
تشخیص و تأیید ضعف‌های مشترک انسانی.....	۸۷
آسیب روانی همواره در یک زمینه رشدی/ تحولی ایجاد می‌شود.....	۸۹
درمانگران باید با تردید گوش دهند.....	۹۱
درمانگران باید با دقت گوش دهند اما نه فقط به صحبت‌ها.....	۹۳
اهمیت عواطف.....	۹۳
درمانگر باید شکبیا باشد و در مداخله محتاط.....	۹۴
یادداشت‌ها:.....	۹۶
فصل پنجم: پیوستار حمایتی- بیانی.....	۹۹
قصد‌های فنون حمایتی.....	۱۰۲
قصد‌های فنون بیانی/ چالشی.....	۱۰۵
تعیین میزان مناسب فنون حمایتی.....	۱۰۷
رفت و برگشت روی پیوستار.....	۱۰۷
انتقال به رویکردی حمایتی‌تر.....	۱۰۹
انتقال به رویکردی بیانی‌تر.....	۱۱۰
مدیریت انتقال (روی پیوستار).....	۱۱۰
یادداشت‌ها.....	۱۱۲

فصل ششم: خصوصیات «خوب» مداخلات روان‌پویشی	۱۱۳
استخراج منطقی از صورت‌بندی موردی	۱۱۴
مبتنی بر داده‌ها (واقعیات)	۱۱۶
«خطر»	۱۱۷
آزمایشی (در بیشتر موارد)	۱۱۸
موجز و مختصر	۱۱۹
دقیق و صریح	۱۲۰
زمان‌بندی خوب	۱۲۱
امساک	۱۲۲
نزدیک به تجربه	۱۲۳
احترام	۱۲۵
در راستای فرآیند روان‌پویشی	۱۲۶
نتیجه‌گیری	۱۲۷
یادداشت‌ها	۱۲۷
فصل هفتم: سنجش تأثیر مداخلات روان‌پویشی	۱۲۹
رویه‌های عمومی سنجش	۱۳۰
نشانه‌های تأیید مداخلات روان‌پویشی	۱۳۰
مداخلات بیانی / چالشی	۱۳۰
نشانه‌های تأثیر مداخلات حمایتی	۱۳۵
تجربیات هیجانی بهبودیافته	۱۳۸
نشانه‌های تأییدنشدن مداخلات روان‌پویشی	۱۴۲
یادداشت‌ها	۱۴۴

بخش دوم

فنون «کلاسیک» درمان روان‌پویشی ۱۴۷

فصل هشتم: فنون بنیادی در روان‌پویشی (بخش نخست)	۱۴۹
سکوت درمانگر	۱۵۰
زمان شکستن سکوت	۱۵۲
استفاده متفاوت از سکوت در درمان‌های بیانی و حمایتی	۱۵۵

مقدمه

این کتاب را با یک اعتراف شروع می‌کنم: من روان‌درمانی روان‌پویشی را دوست دارم. با این حال، عشقم خام و چشم‌پسته نیست که تنها خوبی‌ها را ببیند. برعکس پخته و دقیق است، چنان‌که همانند فروید می‌توانم بگویم «من اسب چوبی خودم را دارم.» رک‌وپوست‌کننده بگویم، جنبه‌هایی از درمان روان‌پویشی هست که من هزاران بار دایره‌ها را خورشید از آن متنفرم (۱) برای نمونه، از سیاه‌نمایی غیرضروری پاره‌ای از کتاب‌ها و سازه‌ها متنفرم. از آن واقعیت متنفرم که برخی از درمانگران روان‌پویشی به آزمودن مهم‌ترین بخش باورهایمان بی‌علاقه مانده‌اند. (۲) همچنین از جنبه تند و زننده نظریه‌هایی متنفرم که به مردم از نگاهی محدود می‌نگرند. با این حال، به‌رغم این انتقادات، عشقم وافر است. امیدم آن است که باقیمانده این کتاب، کامل‌تر از این، نظر رسمی من را توضیح دهد.

من از دوره کارشناسی به نگاه واقع‌بینانه درمان روان‌پویشی به مردم جذب شدم. نگاه روان‌پویشی به واقعیت نه خوش‌بینانه است نه بدبینانه. گرچه ممکن است سرگرم‌کننده به نظر برسد، می‌ترسم فروید، نیچه، شوپنهاور و روان‌شناسان برجسته دیگر متوجه شوند که محدودیت‌های عملی زیادی در شناخت واقعی خودمان و دیگران وجود دارد. هر پیشرفتی

در این زمینه واقعاً به سختی به دست می‌آید. برای مثال، مردم اغلب، حتی دقیقاً در یک لحظه به یک موضوع، تمایلی مثبت و واکنشی منفی نشان می‌دهند. [با دست می‌کشند، با پا پس می‌زنند؛ در نگاهی بدبینانه، در حالی که دستان شما را می‌فشارند، در ذهن، طناب دار شما را می‌یابند.] (۳) این تجربیات گیج‌کننده، درک ما را از خودمان و دیگران آسان نمی‌کند. ما همچنین در فریب خودمان و تظاهر نزد دیگران بی‌نظیریم.

فرض نظریه روان‌پویشی همین است و در واقع، برخی از فنون اصلی براساس این نگاه انجام می‌شود. برای مثال، پیش فرض استفاده از تفسیر، بالاترین و متداول‌ترین فن مورد استفاده در روان‌پویشی روان‌تحلیل‌گری آن است که بیماران حداقل از یک وجه تجربه ذهنی (فاعلی) خود آگاه نیستند (فصل سیزدهم). درمانگر از طریق مفروضه‌های تفسیری به بررسی تجربه ناهشیار می‌پردازد تا به بهبود مراجع کمک نماید. علاوه‌براین، درمانگر با استفاده از فن مواجهه‌سازی بیماران را به حل و فصل ناسازگاری‌های شخصی تشویق می‌کند (فصل دوازدهم). از طریق این روش‌ها و موارد دیگر، درمان روان‌پویشی به مردم یاری می‌رساند تا با خودشان شفاف‌تر باشند. صرف‌نظر از این که چقدر مریض یا سالم هستیم، همه ما می‌توانیم کمی به شناخت خودمان کمک کنیم.

باوجوداین، هرکسی که این موضوع را بررسی می‌کند می‌داند نوشتن هر مطلب کلی درباره درمان روان‌پویشی (برای نمونه کتابی درباره فنون) بدون حذف بخش‌های زیادی از این حوزه دشوار است. (۴) این کتاب، گرچه قصد دارد تا حد ممکن بی‌طرف بماند که البته بازتاب نظریه ترجیحی خود من و اولویت‌های آموزشی من خواهد بود. (۵) باوجوداین، امیدوارم توصیف فنون و رویه‌ها و صورت‌بندی آن در شکل‌های مختلف درمان روان‌پویشی کاربرد پیدا کند. این عقاید بدان دلیل ارائه می‌شود که هرکدام

زاویه مفهومی کمی متفاوت از نگاه به مردم و آسیب ارائه می کنند. روان درمانی تکلیف کم اهمیتی نیست. با توجه به گستردگی و پیچیدگی رنج بشر، تعدد دیدگاه ها به مراتب بر هژمونی / سلطه^۱ ترجیح داده می شود.

روی هم رفته، انسان اگر پیچیده و سرشار از تناقض نبود انسان نبود. این نتیجه گیری در حال حاضر برای من بسیار واضح است. من این پیشگفتار را هنگام قدم زدن در ویرانه های قلعه ای متعلق به یک کنس قرن شانزدهمی تنظیم کردم. از هر نظر زنی درخشان، دانشمند / بحرالعلوم، وطن پرست و مادری بسیار مهربان و شایسته بود. با وجود این، او یک آزارگر جنسی بود و قتل های زنجیره ای زیادی مرتکب شد، حتی شاید پرکارترین قاتل زنجیره ای در تمام تاریخ بشر باشد. اگر موارد ثبت قتل هایش قابل باور باشد، او مسئول مرگ ۶۵۰ زن و دختر جوان شناخته شده است. (۶) دوباره تأکید می کنم که انسان اگر پیچیده و سرشار از تناقض نبود انسان نبود.

صرف نظر از نگاه شخصی درمان روانپویشی مفید است؛ البته شیوه کاملی برای تاباندن نور به لایه های تاریک و خاکستری وجود انسان نیست. یک احتمال برای رابطه بهتر و یک پایان برای الگوهای قدیمی می تواند نتیجه استفاده از فنون باشد. در حالت کلی تر، درمان روانپویشی ابزاری برای کمک به افراد برای پیشرفت در زندگی یا حداقل درک بهتر خود و بسیاری از شرایط گیج کننده است.

چک، اسلواکی، ۲۰۱۸

Čachtice, Slovakia