

صو العلیہ

# در مسیر درمانگر شدن

(ویراست چهارم)

www.ketab.ir

ترجمه:

پرویز شریفی درآمدی (استاد دانشگاه علامه طباطبائی)

مجتبی مهدوی

ویراستار:

منصوره یزدانی چالشتی



سرشناسه: کاتلر، جفری، ۱۹۵۱ - م.

Kottler, Jeffrey A

عنوان و نام پدیدآور: در مسیر درمانگر شدن / جفری ای. کاتلر؛ ترجمه پرویز شریفی درآمدی، مجتبی مهدوی؛ ویراستار منصوره یزدانی چالشتی.

مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۳۰۴ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۱۱-۲۷

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: On being a therapist, 4th ed, c2010.

یادداشت: واژه نامه

یادداشت: کتابنامه

یادداشت: نمایه

موضوع: روان درمانگران -- روان شناسی

موضوع: حرفه روان درمانی -- جنبه های روان شناسی

موضوع: روان درمانی

موضوع: پزشک و بیمار

شناسه افزوده: شریفی درآمدی، پرویز، ۱۳۳۹ - مترجم

شناسه افزوده: مهدوی، مجتبی، ۱۳۷۱ - مترجم

رده بندی کنگره: RC ۴۸۰/۵/۱۳۹۴

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴۰۰۲۳

کتابشناسی ملی: ۴۰۰۶۰۱۹

عنوان: در مسیر درمانگر شدن

نویسنده: جفری ای. کاتلر

ترجمه: پرویز شریفی درآمدی - مجتبی مهدوی

ویراستار: منصوره یزدانی چالشتی

مدیر تولید: داریوش سازمند

صفحه آرا: گروه گرافیکی ارشیا

ناشر: دانژه

لیتوگرافی و چاپ: چاووش / شریفنو

شمارگان: ۵۵۰ نسخه / قطع: وزیری

نوبت چاپ: دوم / ۱۴۰۱ / سوم ۱۴۰۳

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۱۱۲-۷

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۳۸ 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 (امیراتابک)، کوچه اسلامی، شماره ۴/۲  
کدپستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱ صندوق پستی: ۴۱۴۶-۱۴۱۵۵ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۴۲۵۴۳ تلفکس: ۸۸۸۱۲۰۸۳

قیمت: ۳۱۰۰۰۰ تومان

## فهرست

| صفحه | عنوان                                                |
|------|------------------------------------------------------|
| ۵    | درباره‌ی مؤلف .....                                  |
| ۷    | پیشگفتار .....                                       |
| ۱۳   | فصل اول: سفر درمانگر .....                           |
| ۳۱   | فصل دوم: جدال برای اعمال قدرت و تأثیرگذاری .....     |
| ۴۹   | فصل سوم: زندگی شخصی و حرفه‌ای .....                  |
| ۷۱   | فصل چهارم: فرایند تغییر درمانگران توسط مراجعان ..... |
| ۸۵   | فصل پنجم: مصائب درمانگری .....                       |
| ۱۱۷  | فصل ششم: کامل نبودن و زندگی همراه با آسیب .....      |
| ۱۲۹  | فصل هفتم: آزمودن صبر ما توسط مراجعان .....           |
| ۱۵۱  | فصل هشتم: خستگی و فرسودگی شغلی .....                 |
| ۱۸۱  | فصل نهم: ناگفته‌ها .....                             |
| ۱۹۷  | فصل دهم: دروغ‌هایی که به خود و دیگران می‌گوییم ..... |
| ۲۱۹  | فصل یازدهم: گزینه‌هایی دیگر برای درمانگران .....     |
| ۲۵۳  | فصل دوازدهم: به‌سوی خلاقیت و رشد شخصی .....          |
| ۲۷۳  | منابع .....                                          |
| ۲۹۱  | واژه‌نامه .....                                      |
| ۲۹۵  | موضوع‌نما .....                                      |
| ۲۹۹  | نام‌نما .....                                        |

## درباره مؤلف

جفری، ای کاتلر با نگارش آثار متعددی در رشته‌های مشاوره و روان‌درمانی و آموزش، تعداد ۷۵ کتاب را در زمینه‌های گسترده، طی ۳۰ سال گذشته تألیف نموده است. او تاکنون متون متعددی را برای مشاوران و درمانگران به رشته‌ی تحریر درآورده که در سراسر جهان همواره مورد استفاده قرار گرفته است. کتاب‌های جفری در بسیاری از دانشگاه‌های دنیا در زمره‌ی کتب آموزشی است. به‌طور نمونه: در مسیر آموزگار شدن، در مسیر درمانگر شدن، شکاف‌هایی خلاقانه در درمان و تغییر و تغییر و افراط در حین تغییرات درمانگر و نیز پرفروش‌ترین کتاب او در نیویورک تایمز تحت عنوان: «آخرین فصل» درون ذهن قاتلان زنجیره‌ای» که براساس آن فیلمی نیز ساخته شده است.

جفری به مدت ۳۵ سال به تدریس و آموزش مشغول بوده. او همچنین به عنوان مربی، مشاور و درمانگر یک مرکز پیش دبستانی، دبستان، مرکز بهداشت روان و مرکز مدیریت بحران مدارس عالی دانشگاه و نیز در مراکز خصوصی فعالیت حرفه‌ای داشته است. او در پرو و ایسلند به عنوان محقق فول برای<sup>۱</sup> و سخنران اصلی و در نیوزیلند و استرالیا و هنگ‌کنگ و سنگاپور و نپال به عنوان استاد ناظر برگزیده شده است. جفری در حال حاضر به عنوان استاد مشاوره در فولرتون کالیفرنیا مشغول به کار است. جفری همچنین مؤسسه‌ای با نام توانمندسازی دختران نپالی را بنیان نهاد که بورسیه تحصیلی برای دخترانی که در خطر ازدواج زود هنگام و بردگی جنسی هستند را فراهم می‌آورد.



## پیشگفتار

از زمانی که - نزدیک به ۲۵ سال پیش - ویراست آغازین این کتاب منتشر شد، جو درمانگری آنچنان تغییر کرده است که این زمینه برای کسانی که به تازگی کار خود را آغاز نموده‌اند غیرقابل تشخیص است. زمانی بود که مراجعان بیشتر سفید پوست، زن و جزء طبقات بالای اجتماع بودند و باور بر این بود که زمانی طولانی، حداقل ماه‌ها برای دستیابی به تأثیرات درمانی ماندگار بر آن‌ها نیاز است، و این در حالی بود که شرکت‌های بیمه نیز بدون هیچ محدودیت زمانی و جدای از تعداد جلسات، ۹۰ درصد از آنچه را که صرف هزینه‌ی درمان می‌شد، پرداخت می‌کردند.

اکنون در دورانی مشغول به کار هستیم که فعالیت درمانی بیشتر اقشار فقیر، مهاجر و طبقه‌ی کارگر را جذب خود می‌کند و این افراد نیز دچار مشکلات حادث‌تری هستند. افزون بر آن در گذشته درمانگران تحت رهبری فروید نگرانی‌های طبقه‌ی متوسط را در قالب فردی‌سازی و اکشن‌های نوروتیکی مورد توجه قرار می‌دادند؛ اکنون در مقابل ما جمعیت متنوع‌تری وجود دارد و ما موظف هستیم که برای هر فرد با هر پیشینه‌ی فرهنگی، قومی، نژادی، مذهبی، اجتماعی - اقتصادی و سوگیری جنسی خدمات ارائه دهیم.

از ما نیز خواسته می‌شود تا تنوع رو به افزایشی از شکایات مراجعان را درمان کنیم، بسیاری از آن‌ها نیز تمایلی به درمان ندارند یا آن را پاسخ‌گو نمی‌دانند مواردی مانند خشونت در خانه، آزار جسمانی و جنسی، سوء مصرف مواد، اختلالات خوردن، اختلالات شخصیتی، آسیب‌رسانی به خود و اختلالات تجزیه‌ای. علاوه بر آن، از ما خواسته می‌شود تا در دوره‌های کوتاه‌تری، تغییرات درمانی را ایجاد کنیم. درحالی‌که در گذشته درمان در دوره‌ای طولانی مدت یعنی بین پنج تا ۱۰ سال به طول می‌انجامید، اکنون، اغلب درمان‌ها به پنج تا ۱۰ ماه حتی پنج تا ۱۰ هفته کاهش یافته است.

مراقبت‌های درمانی کنترل شده نیز، موجب بازسازی کامل شیوه‌های عملکرد درمانگران شده است و این مورد نه تنها زمانی را که با مراجعان‌مان می‌گذرانیم، محدود می‌کند، بلکه برای فعالیت‌های درمانی نیز حیطه‌های مشخصی تعیین کرده است. در بیشتر مراقبت‌های روان‌درمانی کنترل شده، زمینه‌ی درمانی محدود است و هرگونه افزایشی در تعداد ملاقات‌ها باید مورد تأیید قرار گیرد. اکنون پاسخ‌گویی، درمان‌های تجربی شواهد محور و نتایج اندازه‌گیری شده، بخش بزرگی از فعالیت درمانی را تشکیل می‌دهند، که همه و همه در پارامترهای زمانی مشخصی قرار دارند.

تکنولوژی نیز در دهه‌های گذشته منجر به انقلابی در این زمینه شده و پیشرفت بیشتر را فراهم آورده است. ما امروزه، بیش از پیش از نرم‌افزار در برقراری ارتباط با ارائه‌دهندگان مراقبت‌های روان‌درمانی کنترل شده استفاده می‌کنیم، گزارش‌ها و صورت‌حساب‌هایمان را می‌فرستیم و نسل کاملاً جدیدی از کاغذبازی‌های اداری را ایجاد می‌کنیم و کمکی برای تصمیم‌های تشخیصی و برنامه‌ریزی درمانی فراهم می‌آوریم. درمانگران و مراجعان هر دو از وب‌سایت‌ها به عنوان منبعی از ارائه مشاوره و دریافت درمان آنلاین استفاده می‌کنند. پیامک، ایمیل کردن، توثیت کردن و پیام فوری، همه و همه به عنوان ابزارهای ارتباطی مورد علاقه رواج پیدا کرده‌اند. ما هر روزه زمان بیشتری را صرف کار با کامپیوتر می‌کنیم و کمتر ارتباطات چهره به چهره برقرار می‌کنیم و وارد ارتباط معمولی با دیگران می‌شویم. ممکن است این به کارآمدی بیشتر ما کمک کند، اما در حقیقت ماهیت کاروانگاری ما را تغییر می‌دهد؛ البته این موضوع آن قدرها هم خوب نیست. زندگی یک درمانگر بدین دلیل که همواره در دسترس است و زمان کمی برای استراحت دارد، استرس‌زا است.

از زمان انتشار ویرایش اول این کتاب، مرزهای میان سوگیری‌های نظری در هم شکسته شده است. ما زمانی می‌توانستیم به آسانی خود را به عنوان پیروان سرسختی از مکاتب ویژه شناسایی کنیم - به عنوان نمونه: روان تحلیلگر، وجودی، شناختی - رفتاری، یا هر زمینه‌ای دیگر ولی امروزه، تقریباً همه طرفدار مکاتب التقاطی و عمل‌گرایی، یا حداقل یکپارچه‌نگر هستند، بدون توجه به اینکه با چه نگرشی پیوند دارند. ما ممکن است خود را ساخت‌گرا، فمینیست یا بشردوست خطاب کنیم و یا حتی با عنوان روان تحلیلگر، شناختی، گشتالتی، روایت درمانی یا درمانگران روابط ابژه، خود را توصیف کنیم؛ اما واقعیت این است که اکنون مفاهیم و ایده‌های متنوع رویکردها را بسته به بافت، فرهنگ و گرایش‌های موجود مراجعان‌مان به یاری می‌گیریم و به این ترتیب محوریت درمان را بر اساس وضعیت مراجع تعیین می‌کنیم.

## رازهای درمانگر شدن

از زمان انتشار اولین ویرایش این کتاب، فرایند روان‌درمانی هنوز در دو مسیر کارآمدی در برابر مراجع و همچنین در زمینه‌ی کارآمدی در زندگی شخصی متخصص بالینی صدق می‌کند. این تأثیر می‌تواند هم خوب باشد و هم بد. به بیان دیگر در این راستا، حرفه‌های همیاری در میان حرفه‌هایی قرار داده می‌شود که از لحاظ معنوی فرد را خشنود می‌کند و آن را در زمره‌ی تلاش‌های انسانی می‌داند که در عین حال هیجان بسیار زیادی را نیز طلب می‌کند. بعضی از ما در نتیجه‌ی این فعالیت پیشرفت می‌کنیم. ما، از افرادی که تلاش در کمک کردن به آن‌ها را داریم، چیزهایی می‌آموزیم و آنچه را که می‌دانیم و درک می‌کنیم در زندگی خود به کار می‌بندیم. حتی ممکن است بعضی از ما احساس پوچی و دلسردی کنیم و یا در طول زمان، بدبین یا بی‌تفاوت شویم.

از رسیدن به این یافته که تأثیر ترکیبات درمانی متنوع، در تغییرات مراجع بسیار نقش دارد، زمان زیادی می‌گذرد. ما می‌دانیم که عواملی همچون نقش‌پذیری، تخلیه هیجانی، پاسخ‌گویی همدلانه، ایجاد پرسش‌های اساسیت‌زدایی و مواجهه‌سازی سازنده منجر به خویشتن‌پذیری وسیع‌تر و حتی دگرگونی‌های انعطاف‌پذیری در مراجع می‌شوند؛ اما این فرآیندها چه تأثیری بر شخصی که آن‌ها را تسهیل می‌کند دارد؟ آیا این امکان وجود دارد که متخصص بالینی، محرک فعالی در فرایند درمانی باشد و در عین حال تحت تأثیر مشکلات قرار نگیرد؟ آیا این امکان وجود دارد که درمانگران در طولانی مدت در معرض ناامیدی، تعارض و رنج انسان‌ها قرار گیرند ولی بتوانند از تأثیرات مخرب آن ایمن بمانند؟ آیا این امکان وجود دارد که در برابر رشد اجتناب‌ناپذیر و خودآگاهی که از مطالعه‌ی زندگی سایرین سرچشمه می‌گیرد مقاومت کنیم؟ آیا ممکن است که با بودن در کنار افرادی که همواره در حال تغییر هستند، ما دچار تغییرات نشویم؟ در هر صورت، تصمیم ما برای درمانگر بودن، در واقع تعهدی برای رشد خود ما نیز محسوب می‌شود.

## بازبینی مضامین

زمانی که اولین ویرایش «در مسیر درمانگر شدن» در سال ۱۹۸۶ منتشر شد، یکی از معدود کتاب‌هایی بود که با ابعاد شخصی حرفه‌های مدرسان در ارتباط بود و در آن بر تأثیر عمیق، غیرمنتظره و گاهی نیز دلپذیر و گاهی اوقات ترسناک این حرفه بر درمانگران تأکید کرده بود.



## رازهای درمانگر شدن

از زمان انتشار اولین ویرایش این کتاب، فرایند روان‌درمانی هنوز در دو مسیر کارآمدی در برابر مراجع و همچنین در زمینه‌ی کارآمدی در زندگی شخصی متخصص بالینی صدق می‌کند. این تأثیر می‌تواند هم خوب باشد و هم بد. به بیان دیگر در این راستا، حرفه‌های همیاری در میان حرفه‌هایی قرار داده می‌شود که از لحاظ معنوی فرد را خشنود می‌کند و آن را در زمره‌ی تلاش‌های انسانی می‌داند که در عین حال هیجان بسیار زیادی را نیز طلب می‌کند. بعضی از ما در نتیجه‌ی این فعالیت پیشرفت می‌کنیم. ما، از افرادی که تلاش در کمک کردن به آن‌ها را داریم، چیزهایی می‌آموزیم و آنچه را که می‌دانیم و درک می‌کنیم در زندگی خود به کار می‌بندیم. حتی ممکن است بعضی از ما احساس پوچی و دلسردی کنیم و یا در طول زمان، بدبین یا بی‌تفاوت شویم.

از رسیدن به این یافته که تأثیر ترکیبات درمانی متنوع، در تغییرات مراجع بسیار نقش دارد، زمان زیادی می‌گذرد. ما می‌دانیم که عواملی همچون نقش‌پذیری، تخلیه هیجانی، پاسخ‌گویی همدلانه، ایجاد پرستش، آسیب‌زدایی و مواجهه‌سازی سازنده منجر به خویش‌نشدن پذیر و وسیع‌تر و حتی دگرگونی‌های تخصصی در مراجع می‌شوند؛ اما این فرآیندها چه تأثیری بر شخصی که آن‌ها را تسهیل می‌کند دارد؟ آیا این امکان وجود دارد که متخصص بالینی، محرک فعالی در فرایند درمانی باشد و در عین حال تحت تأثیر مشکلات قرار نگیرد؟ آیا این امکان وجود دارد که درمانگران در طولانی مدت در معرض ناامیدی، تعارض و رنج انسان‌ها قرار گیرند ولی بتوانند از تأثیرات مخرب آن ایمن بمانند؟ آیا این امکان وجود دارد که در برابر رشد اجتناب‌ناپذیر و خودآگاهی که از مطالعه‌ی زندگی سایرین سرچشمه می‌گیرد مقاومت کنیم؟ آیا ممکن است که با بودن در کنار افرادی که همواره در حال تغییر هستند، ما دچار تغییرات نشویم؟ در هر صورت، تصمیم ما برای درمانگر بودن، در واقع تعهدی برای رشد خود ما نیز محسوب می‌شود.

## بازبینی مضامین

زمانی که اولین ویرایش «در مسیر درمانگر شدن» در سال ۱۹۸۶ منتشر شد، یکی از معدود کتاب‌هایی بود که با ابعاد شخصی حرفه‌های مدرسان در ارتباط بود و در آن بر تأثیر عمیق، غیرمنتظره و گاهی نیز دلپذیر و گاهی اوقات ترسناک این حرفه بر درمانگران تأکید کرده بود.



ولی ویرایش چهارم کاملاً به‌روزرسانی شده است و گفت‌وگوی شخصی با خواننده این کتاب را متفاوت از سایر کتاب‌ها می‌کند و هنوز بخشی از آن می‌باشد، اما تحقیقات اخیر و نمونه‌ها و موارد کنونی نیز در آن جای داده شده است و چندین فصل جدید به تغییرات متقابل در ارتباطات درمانی افزوده شده است، این بخش‌ها در زمینه شکست، عناوین ممنوعه‌ای که به‌ندرت درباره آن صحبت می‌کنیم و همچنین نقش درمانگر را به عنوان نماینده‌ی اصلی و دارای نظام تغییر و یا حمایت‌کننده‌ای که مورد تعدی قرار گرفته و به حاشیه رانده شده است، برجسته می‌سازد.

این کتاب همانند کتاب‌های پیشین برای تمام کارورزان درمانی، از جمله مددکاران اجتماعی، مشاوران، روان‌پزشکان، روان‌شناسان، پرستاران روان‌پزشکی، خانواده درمانگران، مشاغل مرتبط با خدمات انسانی، مشاوران حمایتی و سایر متخصصان سلامت روانی نوشته شده است. کتاب حاضر ارزش زیادی برای دانشجویان این حرفه‌ها دارد، چرا که با یادگیری مهارت‌های مدرسانی آنان می‌توانند به اهداف شخصی خود نیز دست یابند. برای کسانی که تجربه‌ی مراجع بودن را نداشته‌اند این کتاب می‌تواند از جذابیت ویژه‌ای برخوردار باشد.

فصل یک با این بحث و گفت‌وگو می‌شود که درمانگر بودن اساساً به چه معناست، در این بخش، سفری درونی که سرشار از لگنها، نزایا و چالش‌های خاص خود است و انگیزه‌های شخصی درمانگر شدن و همچنین بافت فرهنگی، اجتماعی و ارتباطاتی که ایجاد و حفظ می‌کنیم را کاوش می‌کند. این فصل خطرات ذاتی فعالیت درمانگری را نیز بر می‌شمرد، آن‌ها را توصیف می‌کند و چارچوب واحدی را از فرایند تغییر ارائه می‌کند و به عنوان نیروی محرکه‌ای عمل می‌کند که در کشف بیشتر نگرش‌هایی که درباره‌ی نقش‌پذیری و قدرت کارآمدی در فصل دوم آورده شده است، به تفصیل به بحث و گفت‌وگو می‌پردازد. ضرورتاً تمام سیستم‌های فعالیت درمانی مانند: حضور قدرتمند درمانگر، اتحاد درمانی کارآمد و ساختارهای خطرپذیری سازنده در جلسات و زندگی مراجع در کنار هم بر روند درمان مؤثر واقع خواهند شد.

فصل سه به کاوش در زمینه‌ی الزامات نقش درمانگر به عنوان الگویی در بررسی ارتباط میان فردی کارآمد و حرفه‌ای می‌پردازد. همانگونه که مهارت‌های حرفه‌ای به درمانگر در بهبود ارتباطات شخصی کمک می‌کند، اما تجربیات زندگی درمانگران نمی‌تواند به عنوان ابزارهای بالارزشی در ضمن جلسات درمان محسوب شود. این بهترین مزیت حاشیه‌ای درمان است. در

واقع در معرض تغییر بودن همیشگی، رشد شخصی بیشتری را برای درمانگر فراهم می‌سازد و در نهایت او را به‌سوی کسب الگوهای قدرتمندتری رهنمون می‌کند.

فصل چهارم بخش جدیدی در این کتاب است که به بحث و گفت‌وگو درباره اینکه درمانگران چگونه به‌وسیله‌ی مراجعان‌شان تغییر می‌یابند، می‌پردازد. مراجعان بهترین آموزگاران و ناظران ما هستند و در صورتی که انعطاف‌پذیر و پذیرا باشیم، می‌توانیم در طی درمان از آنان یاد بگیریم و در برابر نیازهایشان بیشتر پاسخ‌گو باشیم.

فصل‌های بعدی، چالش‌های ویژه‌ای را کشف خواهند کرد که بخشی از درمانگر شدن محسوب می‌شوند. فصل پنجم بسیاری از گرفتاری‌هایی که در مسیر درمانگری به‌وجود می‌آید، مانند: نشانه‌هایی از خستگی، صمیمیت یک‌طرفه و بازداري شخصی را مورد بررسی قرار می‌دهد. فصل ششم فصل جدید دیگری در این ویرایش است، که به‌شکل ویژه بر کشمکش‌های درمانگران در حوزه‌های کامل نبودن، نتایج منفی، ناامیدی‌ها و شکست‌ها متمرکز است. چنین تجربیات و نتایج ارزشمندی ما را در زمینه‌ی شخصی، انعطاف‌پذیرتر و در بستر شغلی کارآمدتر می‌سازد. فصل هفتم بر مراجعان به‌عنوان دشوار که ما آن‌ها را فوق‌العاده چالش‌برانگیز و فرسوده کننده می‌خوانیم، متمرکز است. فصل هشتم به موضوعاتی مانند فرسودگی و ملالت و نحوه‌ای که می‌توانیم از آغاز از بروز آن‌ها پیش‌گیری کنیم یا آن را به حداقل برسانیم، می‌پردازد.

فصل نهم فصل جدیدی است که در مورد ناگفته‌ها بحث و گفت‌وگو می‌کند، عناوینی که اغلب به شکلی ممنوعه در نظر گرفته می‌شوند. مانند: زمانی که آرام و قرار نداریم و اغلب نمی‌فهمیم که درمان چرا و چگونه مؤثر واقع شد؛ و یا گاهی که احساس می‌کنیم مانند افراد حیل‌گر و دورو رفتار کرده‌ایم و یا در ذهن خود از آنچه که وانمود می‌کنیم، به میزان بیشتری نسبت به دیگران با واکنشی انتقادآمیز برخورد کرده‌ایم و یا وقتی تصور می‌کنیم؛ که اغلب به آنچه در جلسات می‌گوییم، عمل نمی‌کنیم. فصل دهم نیز به دروغ‌هایی که به خود و دیگران می‌گوییم و بازی‌هایی که درمانگران انجام می‌دهند، اختصاص یافته است.

برای ایجاد تعادل میان این عناوین ژرف و گاهی آشفته کننده و ناراحت کننده، فصول یازدهم و دوازدهم در زمینه شیوه‌هایی که درمانگران می‌توانند حیات دوباره‌ای به خود بخشند و بیشتر مراقب خود باشند، اختصاص یافته است. آن‌ها پیشنهادهای عملی برای آغاز تحول شخصی و حرفه‌ای توصیف می‌کنند و معنای عمیق‌تری را در زندگی و کار کشف می‌کنند. در



آخرین ویرایش، بر نقش درمانگر و مسئولیت وی در قبال ارتقای موضوعاتی در زمینه‌ی عدالت اجتماعی، حقوق انسانی و تغییرات نظام مند در جامعه و دنیا تأکید شده است.

### سپاسگزاری

در نهایت قدردانی خود را از همکاران متخصص در زمینه سلامت روانی و پیروان جهت‌گیری‌های نظری که موافقت کردند در مصاحبه با مضمون معنای درمانگری شرکت کنند، اعلام می‌کنم بسیاری از این متخصصان بالینی و آموزگاران درمانی که نظرات و تعبیرشان در سرتاسر این فصول آورده شده است، خواستار این بودند، که گمنام باقی بمانند. از نام‌های زیر، که موافقت کردند تا داستان‌هایشان را به اشتراک بگذارم: مِفنوی مِپل، لیندا چِسْمَن، ایورسون ایکن، سَلی هانتِر، لیزا کوین، دیان بلو، آن سِرتیز، لیندِن گرین، گرین جِیمز، نَنسی فِیشْمَن، توی گوین، پامِلا اسمیت بل، لَرِیسا پَتِن، تیم هِیگل، کریستین تُمِسِلو، برایان کوتس، رابین برَس، اریکا نانز، جسیکا هِدِل، اَلِکس تَامَس، اَلِیس یانگ، الکس پرکوسکی، جان نونان، مگان کوین، شیلا مک کِیب، الِن گردِن و ویلیام کمال تشکر و قدردانی را دارم.

و سپاس خود را از جولی ولز و کریستین تامسلو که به من در زمینه‌ی تحقیق درباره‌ی ویرایش جدید این کتاب کمک کردند، اعلام می‌کنم. این کتاب نیز در ۱۵ سال گذشته به عنوان ویراستار در ده‌ها پروژه‌ی متفاوت به من کمک کرده است. من همواره مرهون و قدردان بینش وی هستم، او نه تنها به عنوان یک ویراستار، بلکه به عنوان یک کارورز درمانی به من یاری نموده است. همچنین از همکارانم کرول هارتلند و میشل جونز برای مهارت گردآوری و انتشار این کتاب تشکر می‌کنم.

جفری ای کاتلر

ساحل هانتینگتون، کالیفرنیا