

چای با فروید

(گفتگویی خیالی در خصوص نحوهٔ اثربخشی روان‌درمانی)

تألیف

استیون ب. سندلر

ترجمه

امد علی‌آقایی



کتاب ارجمند



سرشناسه: سندلر، استیون ب.، ۱۹۴۸-م.، Sandler, Steven B

عنوان و نام پدیدآور: جای با فروید (گفتگویی خیالی در خصوص نحوه اثربخشی روان درمانی) تألیف استیون ب. سندلر؛ ترجمه حامد علی آقایی. مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۲۹۶ ص، قطع: رقیعی شابک: ۹۶۳-۰-۲۰۰-۹۷۸-۶۰۰

عنوان اصلی: Tea with Freud: an imaginary Conversation about how Psychotherapy Really Works, 2016

موضوع: فروید، زیگموند، ۱۸۵۶-۱۹۳۹ م. Freud, Sigmund, روان درمانی - روش شناسی -

به زبان ساده، Psychotherapy—Methodology—Pouular Works

شناسه افزوده: علی آقایی، حامد، ۱۳۶۰- مترجم

رده بندی کنگره: BF ۱۰۹

رده بندی دیویی: ۱۵۰/۱۹۵۲۰۹۲

شماره کتابشناسی ملی: ۵۹۱۰۱۸۵

استیون ب. سندلر

جای با فروید

(گفتگویی خیالی در خصوص نحوه اثربخشی روان درمانی)

ترجمه: حامد علی آقایی

فروید: ۱۴۸۹

ناشر: کتاب ارجمند

صفحات: خدیجه دودانگه

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: محبوبه بازعلی پور

ناظر چاپ: سعید خورشید

چاپ و صحافی: نقش بر آب

چاپ اول، خرداد ۱۳۹۹، ۷۰۰ نسخه

شابک: ۹۶۳-۰-۲۰۰-۹۷۸-۶۰۰

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر که تمام فسخی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش کننده عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، یا تلفن ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۵۱-۳۸۴۰۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه غدیدی، تلفن ۰۱۲-۳۳۳۲۱۰۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۳۲۲۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن ۰۹۱۸۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن ۰۸۳-۳۷۱۰۲۰۴۴

بها: ۴۴۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه های نشر روان شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست

۹	مقدمه
۱۵	۱. گارسرخ‌ها چه شد؟
۳۵	۲. سینه شکل
۵۶	۳. مبع الهام
۷۱	۴. منظره خون
۸۹	۵. ارتباط گرفتن
۱۱۱	۶. تصویری ناسازگار
۱۳۰	۷. فراتر از کلام
۱۴۷	۸. موردی ناامیدکننده
۱۶۶	۹. پیامبر و حواری
۱۸۱	۱۰. آخرین فصل بسکتبال
۲۰۱	۱۱. شک و رهایی از شیفتگی
۲۲۲	۱۲. «دیروز»
۲۳۸	۱۳. نوشتن با گچ
۲۵۹	۱۴. دود شدن و به هوا رفتن
۲۷۴	۱۵. پایان قصه

مقدمه

نیت نخستینم از نگارش این کتاب این بود که می‌خواستم روان‌درمانی را برای مخاطبان عام توضیح دهم. پیش‌ازاین، کتابی برای حرفه‌ای‌های این حیطه نوشته بودم و این‌بار می‌خواستم عامه مردم را با این موضوع آشنا کنم. زمانی که تصمیم گرفتم برای مخاطبان گسترده‌تری بنویسم، به ذهنم رسید که اگر این کتاب بخواند توجه خوانندگان را جلب کند که خودشان روان‌درمانگر نیستند، سبک کتاب باید چیزی فراتر از سبک توصیفی سراسر کتاب اولم باشد. در نتیجه به این فکر افتادم که اطلاعات مورد نیاز را در قالب مجموعه مکالماتی خیالی با زیگموند فروید درآورم. با این هدف، فصل‌های کتاب رفت‌وآمدی شد میان مطب فروید در وین و مطب من در آلبانی مدیکال سنتر. قسمت شمالی نیویورک. در فصل‌های مربوط به آلبانی، روان‌درمانی را با استفاده از گزینش‌های واقعی و عینی جلسات درمان که از ضبط جلساتم پیاده کرده‌ام به تصویر می‌کشم (با اندک تغییراتی در جهت وضوح بیشتر و حفظ حریم خصوصی مراجع). در فصل‌های وین، این جلسات درمانی را با پروفیسور فروید که مشهورترین پایه‌گذار رویکرد جدید «گفتگوی شفابخش» است به بحث و بررسی می‌گذارم.

البته که روانکاوی از زمان فروید سیری تحولی طی کرده است و رویکردی که من در این کتاب در پی توصیف و معرفی‌اش هستم شامه‌خاکی است که بر تنه اصلی کار فروید رسته است و امروزه دیگر عمده‌تأ روانکاوی نامیده می‌شود. امروزه این روش را به نام «روان‌درمانی پویای کوتاه‌مدت» می‌شناسیم و تعبیر ریشه‌ای اشاره دارد به جدالی پویا میان خاطرات و افکار و احساسات ناهشیار از یک‌سو و واقع‌بینی که در مقابل آنها می‌ایستند از سوی دیگر. این رویکرد عموماً کوتاه‌مدت‌تر از روانکاوی است و مبتنی است بر مداخلات فعالانه‌تر درمانگر. حجم روزافزون تحقیقات، از کارایی این روش حکایت می‌کند و در تجربه من هم این روشی قدرتمند است برای کمک به افراد تا به ریشه مشکلاتشان دست یابند. امیدوارم بتوانم خواننده این کتاب را متقاعد کنم که

این روش درمانی اثربخش است و مایلیم ایده‌ها و نظراتی در خصوص نحوه این اثربخشی با او در میان بگذارم.

در بخش‌های انتهایی کتاب به تلاش‌های نوآورانه خودم در حیطه روان‌درمانی پوششی خواهم پرداخت. در عین آنکه روان‌درمانی پوششی می‌تواند روشی بسیار اثربخش باشد، من در مواردی می‌دیدم که برخی بیماران مشکلاتشان عود می‌کند و زمانی بعدتر با همان مشکلاتی که نوبت نخست آمدند، مجدداً رجوع می‌کنند. پس از مدتی این مطلب در ذهنم شکل گرفت که در طی یک قرن گذشته، ما درمانگران، عمده وقت‌مان را صرف کار روی خاطرات منفی بیمارانمان کرده‌ایم و در کمتر نظریه درمانی، برای کار با خاطرات مثبت و خوشایند منطق و مبنایی ارائه شده است. حال آنکه مشاهدات من حاکی از این است که با افزودن رهیافتی نظام‌مند برای پرداختن به خاطره تجارب مثبت امین‌اندگی، نتایج بهتر و پایدارتری از جلسه درمان می‌توان گرفت. در بخش‌های مربوط به این مطلب، همچنین استدلال خواهم کرد که تمرکز بر خاطرات مثبت می‌تواند سبکی برای رشد معنوی فرد باشد. من این ایده‌ها را، هم از تجربه شخصی زندگی و هم از جلد اول درمانی با بیمارانم به دست آورده‌ام و تمام اینها را در مکالمات خیالی‌ام با فروید شرح می‌دهم.

در طی فرایند نگارش، چندین اتفاق غیرمنتظره رخ داد. نخست آنکه دیدم در سیر این داستان، درگیر بیان تاریخچه پیدایش روانکاوی نشدم. این داستان همیشه برای من جذاب و الهام‌بخش بوده است و این تاریخچه بخش مهمی از میراث فرهنگی و فکری ماست. دوم، دیدم خرده‌ریزه‌هایی از زندگی خودم انگار لایه‌های جملات خریده‌اند و سماجت کرده‌اند که حضورشان و جایشان توجیهی دارد و من سرانجام تسلیم شده‌ام و به حال خود رهایشان کرده‌ام. سوم، تعارضی روان‌شناختی کم‌کم بین من و فروید خیالی‌ام پا گرفت. شروع به نوشتن که کردم دوستی از باب مشورت به من رفت که هر داستان نیازمند تعارضی محوری است، پس من اجازه دادم این تعارض سیر طبیعی رشد خود را طی کند. از آنجاکه این تعارض به جدال استاد و شاگرد می‌ماند، کمی شخصیت خودم را دست‌کاری کرده‌ام و از سن و سال واقعی‌ام تراشیده‌ام تا به قواره

درمانگر جوانی دریابیم که با ترس و لرز می‌کوشد با استاد بزرگ‌تر از خودش بحث‌های چالشی راه بیندازد.

برای حفظ حریم خصوصی بیمارانت‌م ترفندهای معمول را به کار بسته‌ام. برخی مشخصات اصلی (سن، حرفه، وضعیت خانوادگی و ...) را تغییر داده‌ام تا بیمار قابل شناسایی نباشد. نیز، ترکیبی از چند بیمار را در یک بیمار آورده‌ام. با این کار امیدوارم بتوانسته باشم به هدفم که ارائه تصویری مطابق واقع از جلسه درمان است رسیده باشم بدون به خطر انداختن حریم خصوصی بیمارانی که شجاعانه به من اجازه دادند: جلدات درمانی‌مان فیلم بگیرم.

روشن است که چهارچوب طرح اولیه من که توصیف و توضیح روان‌درمانی بود باید گسترش می‌افت تا بتوانم به داستان‌گویی‌های متعددم هم برسیم؛ یکی، داستان پیدایش روان‌کاوی که از سفر فروید جوان به پاریس برای شنیدن سخنرانی‌های عصب‌شناس مذهب‌گرا در زمان آغاز می‌شود. دیگر، داستان تعارض میان استاد و شاگرد. هم در ارتباط میان فروید با خیالی‌رومن، و هم در ارتباط واقعی ما، یعنی ارزیابی پر نوسان من از ارزشی که کار او در طی این همه سال برای من داشته است. داستان‌های بیمارانت‌م هم هست: داستان‌های غم‌انگیز زکام‌شان‌ها و تجارب آسیب‌زای کودکی، موازی با داستان‌های قهرمانی‌هاشان. سبب این‌که چگونه توانسته‌اند بامعنای عاطفی زندگی‌شان روبرو شوند و برای غلبه بر گذشته‌شان با چنگ و دندان بجنگند؛ و در آخر به گمانم داستان امثال و حکم‌گونه روان‌کاوانه‌ای که نسبت درباره رابطه خودم با پدرم (البته بسیار اغراق‌شده و داستانی)، که بدین شکل این کتاب را ناخواسته به اندکی خودکاوی هم بدل کرد زمانی که در جریان نوشتن، پدرم سرانجام پس از تودوهشت سال بذل و بخشش ذره‌های ذهنش به این‌وآن، بر بستر مرگ افتاد.

امیدوارم این کتاب هم برای خوانندگان «عام» مفید باشد، یعنی برای کسانی که علاقه دارند بدانند ذهن ما چگونه کار می‌کند و در اتاق روان‌درمانی چه می‌گذرد، و کیست که علاقه‌ای پنهان به تحلیل افراد خانواده و دوستانش نداشته باشد، و هم برای دانشجویان روانشناسی از مقاطع پایین تحصیلی گرفته تا تحصیلات ارشد و کارورزی و نیز برای کسانی که مقدمات کار حرفه‌ای خود را در این حوزه تدارک می‌بینند. امیدوارم بتوانم کنج‌کاوی آنها را در خصوص این روش درمان پویشی جدید برانگیزم.