

# فهرست

مقدمه.....	۵
درمان جوی اول: سارا.....	۷
درمان جوی دوم: پال.....	۳۱
درمان جوی سوم: جفری.....	۵۴
توضیحات نهایی.....	۷۸
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۸۵
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....	۸۷



اروین یالوم: سلام. من اروین یالوم هستم، و برنامه‌ای که شما تماشا می‌کنید مجموعه‌ای از بحث‌های من در مورد درمان جویانی است که به وسیله درمانگران مختلف برای من تشریح شده‌اند. این کار در قالب یک گروه مشاوره‌ای انجام گرفته، با این حال، اعضای این گروه، یعنی درمانگران حاضر در گروه و بیمارانی که در موردشان صحبت می‌کنند، کاملاً برای من جدید هستند. من در مورد آنها چیزی نمی‌دانستم و تا چند دقیقه قبل از ضبط برنامه این درمانگران را ملاقات نکرده بودم. قصدم این است که از نکات و مواردی که در این گفتگوها مطرح می‌شود به عنوان سکوی پرشی برای بحث درباره جنبه‌های گوناگون روان‌درمانی استفاده کنم که هم به آنها علاقه‌مندم و هم در موردشان بسیار آموخته‌ام. همچنین فکر می‌کنم شاید شما تاکنون کمتر در مورد این جنبه‌های روان‌درمانی از زبان دیگر اساتید این رشته چیزی شنیده باشید. به خاطر داشته باشید که از نظر من بسیار مهم است همه ما در رویکرد درمانی خود در قبال بیماران کثرت‌گرا باشیم؛ یعنی، آنچه را که احساس می‌کنیم مفید است و با سبک و گفتارمان و همین‌طور با مواردی که درمان‌جو به ما ارائه می‌دهد هم‌خوانی دارد به کار بگیریم، و بر مبنای همه این منابع برنامه درمانی خود را طرح‌ریزی کنیم. در واقع من همیشه همین کار را انجام داده‌ام و حتی، وقت‌هایی که خودم احساس ناآرامی و بی‌قراری داشته‌ام و به سراغ روان‌درمانی رفته‌ام، تلاش کرده‌ام تا شکل متفاوتی از درمان را انتخاب کنم تا چیزهای بیشتری در مورد آن روش یاد بگیرم. بنابراین با این مقدمه کوتاه، اجازه بدهید به سراغ گفتگوها برویم.



## درمان چوی اول: سارا

یالوم: بسیار خوب بلین. اگر موافق باشی در مورد مراجع تو صحبت کنیم.

بلین: حتماً. مراجع من سارا نام دارد، زنی ۵۰ ساله که بیش از ۱۰ سال است از همسرش طلاق گرفته؛ سارا یک دختر دارد که اخیراً، یعنی در یکی دو سال گذشته، از پیش او رفته و جای دیگری زندگی می‌کند. وقتی بار اول پیش من آمد...

یالوم: به کالج رفته یا...

بلین: آره، در کالج درس می‌خواند و پارسال فارغ‌التحصیل شد.

یالوم: بسیار خوب.

**بیلین:** اما دلیل اولیه و اصلی او برای مراجعه این بود که سارا در مورد آینده‌اش احساس درماندگی و ناامیدی می‌کرد، احساسی قدیمی و کهنه که دوباره به سراغش آمده بود. در مورد گذشته‌اش مضطرب بود، احساس می‌کرد نمی‌داند در این زمان زندگی‌اش دارد به کدام سمت و سو می‌رود. او دلیل این حالتش را نمی‌داند زیرا بسیاری از کارهایی که قصد انجامش را داشت، انجام داده بود، و حالا برایش عجیب است که چرا در این مقطع از زندگی‌اش باید دچار افسردگی و رخوت شود؟

زمانی که کار درمانی‌مان را شروع کردیم، معلوم شد چند اتفاق هولناک در زندگی او رخ داده است. در سال گذشته، سه نفر از نزدیکانش را از دست داده بود: دو تا از همکاران و یکی از خویشاوندان نزدیکش را. همان‌طور که گفتم، دخترش از کالج فارغ‌التحصیل شد، در نتیجه فصل جدیدی در زندگی دخترش آغاز شد و او شاهد این تغییر بود. علاوه بر این ۵۰ ساله شده بود، موضوعی که برایش اهمیت زیادی داشت. و همین‌طور، متأسفانه، به سمت یک رابطه اجباری با شوهر سابقش کشیده شد، رابطه‌ای که در زمان ازدواج آن دو پُر از آزارگری‌های کلامی و عاطفی بود. آن مرد اخیراً در سال گذشته، سکت کرده و در یک مرکز پرستاری از بیماران نگه‌داری می‌شود، و این زن مسئول حقوقی رسیدگی به کارهای همسر سابق خود شده و مجبور است با او در ارتباط باشد. از زمانی که آن مرد در مرکز پرستاری بوده، در دسرهای زیادی به بار آورده و برای پرستاران مشکلات بسیار ایجاد کرده، که باعث شده سارا هم درگیر آن مسائل شود. تمام این موارد موجب شده خیلی از مشکلات و مسائل سابق دوباره زنده شوند و آن

مرد همان حرف‌های همیشگی را به او بزند، چیزهایی شبیه اینکه او به اندازه کافی خوب نیست، یا هرگز در هیچ زمینه‌ای به قدر کفایت توانایی ندارد.

نکته جالب توجه دیگر در مورد سارا این است که او در دو هفته اخیر یک‌بار دچار حمله وحشت شده و نیمه‌شب خیس از عرق از خواب برخاسته، انگار در سیاهی و تاریکی باشد و احساس کرده همه آن مشکلات قبلی بازگشته‌اند و باز دارد به خودش می‌گوید زندگی‌ام... نمی‌توانم زندگی‌ام را بسازم. من آینده‌ای ندارم. او آمده تا واقعاً از این ماجرا سر در بیاورد و با این مشکل روبه‌رو شود. این هفته که آمد از اینکه تکالیف خانگی هفته قبل را به خوبی انجام داده بود خوشحال بود. تکالیفی که من به او داده بودم و...

یالوم: چه جور تکالیفی؟ ضمناً چند وقت است که او را می‌بینی؟

بلین: من با او شش جلسه درمانی داشته‌ام.

یالوم: او، شش جلسه. پس با این حساب او یک مراجع جدید است.

بلین: آره، اخیراً پیش من آمده...

یالوم: بسیار خب. و قرار درمانی شما به شکل جلسات مداوم و پیوسته است؟

یا یک درمان کوتاه‌مدت با جلساتی محدود؟

**بلین:** نه، محدودیت نداریم. و فعلاً قرار است ادامه داشته باشد.

**یالوم:** متوجه شدم.

**بلین:** اما در مورد تکالیف خانگی؟ من از او خواستم برایم لیستی تهیه کند... چون سارا داشت با سؤال‌هایی در مورد احساس حرمت‌نفس دست و پنجه نرم می‌کرد، از او خواستم لیستی از علاقه‌مندی‌هایش، و بعد لیستی از کارهایی که توانایی انجام‌شان را دارد برایم بیاورد، در واقع او را وادار کردم تا با تهیه و بررسی این لیست‌ها ببیند دلش او را به چه سمت و سویی می‌کشاند؟ می‌خواستم بدانم او الآن به چه چیزی مشتاق است؟ چون دائم می‌پرسد، خدا از من می‌خواهد که باقی عمرم را صرف چه کاری کنم. او این جلسه، لیست‌ها را با خودش آورد. بنابراین حالا دارم تلاش می‌کنم او را با احساسات عمیق‌تری که در زندگی کنونی‌اش تجربه می‌کند در ارتباط بیشتر قرار دهم. اما غم و اندوه زیادی از گذشته در او هست که اجازه نمی‌دهد این ارتباط شکل بگیرد.

**یالوم:** بسیار خوب. کمی در این باره برایم بگو که چه شد امروز تصمیم گرفتی درباره این درمان جو صحبت کنی. چه مسائلی وجود دارند که می‌خواهی به آنها پردازی؟

**بلین:** به نظرم در چند زمینه به کمک نیاز دارم: یکی از آنها ناهم‌خوانی بین زبان بدن و مسائلی است که این زن در مورد آنها صحبت می‌کند.



یالوم: مثلاً؟

بلین: مثلاً وقتی سارا درباره‌ی از دست دادن دوستان نزدیکش یا حتی آزاری که از جانب شوهرش دیده حرف می‌زند در تمام طول صحبت‌هایش لبخند می‌زند. بنابراین حس می‌کنم هنوز نمی‌تواند احساسات عمیق خود را در جلسه ابراز کند، و دلم می‌خواهد به سطح عمیق‌تری از ابراز احساسات دست یابیم. همچنین او... جالب است بدانید وقتی از او سؤال‌های شفاف و مستقیمی مثل "به خودت چگونه عشق می‌ورزی؟" یا "اصلاً خودت را دوست داری؟" می‌پرسم او لبخندی تحویل می‌دهد و می‌گوید "اوه، کاش این سؤال را نمی‌پرسیدید، اما حدس می‌زنم این از آن سؤال‌هایی است که شما باید پرسید. باشد، اجازه بدهید ببینم..." دوست دارد من به نوعی او را ترغیب کنم، اما به راحتی به سطوح احساسی ماجرا نمی‌پردازد. سارا در سطحی به نسبت عقلانی و شناختی با موضوع باقی می‌ماند. در نتیجه من به دنبال روشی هستم تا بتوانم به لایه‌های عمیق‌تری از احساسات مرتبط با برخی از این موضوعات راه یابم.

یالوم: خب، اجازه بده کمی در مورد سارا تداوی آزاد داشته باشیم. بلین، این جمله آخری که گفتم خیلی توجه مرا جلب کرد، اینکه تو چیزی از او پرسیدی و بعد او خندیده و گفته "اوه، کاش این سؤال را نمی‌پرسیدید." دلم می‌خواهد کمی بیشتر روی این جمله تمرکز کنیم. این جمله چه معنایی می‌دهد؟ منظورم این است که معمولاً وقتی تو سؤالی را از یک

بیمار می‌پرسی که به واسطه آن چیزی در درون او فراخوانده شود، او تا اندازه‌ای از تو ممنون و سپاسگزار هم خواهد بود. تو کار خودت را انجام داده‌ای. اما سارا به تو گفته "کاش این سؤال را از من نپرسیده بودید." در این باره چه نظری داری؟ وقتی او این حرف را می‌زند چه احساسی به تو دست می‌دهد؟

**بلین:** به نظرم او احساس می‌کند با این سؤالات کمی تحت فشار قرار می‌گیرد، و مجبور می‌شود به آن بخش از احساساتش توجه کند که... من حس می‌کنم این بخش از احساسات او هنوز بسته باقی مانده است و او برای رفتن به این بخش تردید دارد. بنابراین اگر چنین سؤالاتی از او بپرسم دریچه ورود به این بخش باز می‌شود و سارا شروع می‌کند به حس کردن و او در برابر چنین چیزی مقاومت می‌کند.

**یالوم:** و اگر می‌خواستی خیلی بر تعاملات اینجا و اکنونی که بین تان وجود دارد تمرکز کنی، می‌توانستی به او بگویی "می‌دانی سارا، من واقعاً جا می‌خورم وقتی از تو سؤالی می‌پرسم و تو به من می‌گویی "کاش این سؤال را نپرسیده بودی." دارم فکر می‌کنم این حرف برای تو چه معنایی دارد. چون جواب تو باعث می‌شود من فکر کنم این سؤال واقعاً برای تو سخت و دشوار بوده و یا برایت دردناک است؛ چیزهایی هستند که صحبت درباره آنها برای تو بسیار دشوار است. منظور تو از این جواب، همین است؟" فکر می‌کنی اگر این طور برخورد کنی او چه می‌گوید؟