

روایت درمانی

(رویکردی خلاقانه به مشاوره و روان‌درمانی)

فصل ۱: تاریخچه ۱۷

- نگاهی به رویکرد پسامدرن در مشاوره و روان‌درمانی ۱۷
- بنیانگذاران درمان‌های پسامدرن ۱۷
- تاریخچه روایت‌درمانی ۱۸
- برخی حامیان برجسته دیدگاه روایی ۲۲

فصل ۲: فلسفه روایت‌درمانی ۲۷

- بخش اول: کلیات: مقدمه‌ای بر روایت‌درمانی ۲۷
- مقایسه مشاوره روایتی با سایر رویکردها ۳۰
- بخش دوم: نگاه به واقعیت ۳۰
- مبنای تفاوت پسا مدرنیسم و دیدگاه‌های روان‌شناختی سنتی ۳۱
- معروف‌ترین دیدگاه‌های پسامدرن در مشاوره و روان‌درمانی ۳۲
- درمان کوتاه مدت راه حل مدار ۳۳
- فرض‌های اساسی درمان راه حل مدار ۳۴
- روایت در زندگی ۳۵
- رتالیسم روایتی (واقع‌گرایی روایتی) ۳۶
- برساخت‌گرایی روایتی ۳۷
- روایت‌گرایی ۳۹
- روایت‌ها و چگونگی ساخت واقعیت‌ها ۴۰
- روایت پنهان، روایت واقعی ۴۲
- ساختار نظریه روایت‌درمانی ۴۴
- بخش سوم: نگاه به انسان ۴۴
- شناخت، فراشناخت و روایت ۴۷
- انسان در سازه‌نگری اجتماعی ۴۹

- انسان در رویکرد راه حل مدار..... ۵۰
- اراده انسان در انتخاب داستان..... ۵۱

فصل ۳: زبان و استعاره در روایت درمانی..... ۵۳

- بخش اول: کلیات: مقدمه‌ای بر زبان و استعاره..... ۵۳
- مقدمه..... ۵۳
- صور استعاری زبان و نقش آنها..... ۵۶
- استعاره، روایت و زبان..... ۵۷
- تعریف استعاره..... ۵۷
- اهمیت استعاره..... ۵۹
- تاریخچه استعاره..... ۵۹
- ویژگی‌های استعاره..... ۶۰
- نظریه‌های استعاره..... ۶۰
- بخش دوم: ادراک استعاره..... ۶۲
- عوامل مؤثر در درک استعاره..... ۶۲
- نقش حافظه در استعاره..... ۶۳
- چند مدل درباره درک استعاره..... ۶۴
- نگرش ویگوتسکی - لوریا..... ۶۴
- رمزگردانی دوگانه..... ۶۵
- مدل مطابقت ساختاری گنت نر..... ۶۶
- ساختار روان‌شناختی کلمه..... ۶۷
- بخش سوم: کاربرد استعاره..... ۶۸
- نقش استعاره در مدل‌های شناختی..... ۶۸
- اندیشه مینیاتوری..... ۶۸
- ذهن..... ۶۸
- نمونه‌هایی از کاربرد استعاره در شناخت..... ۶۹
- آگاهی (شعور)..... ۶۹
- حافظه..... ۷۰

۷۱ انگیزش
۷۲ تکامل استعاره‌های ذهنی در تاریخ روان‌شناسی
۷۲ سه اصل مهم برای قضاوت در مورد کیفیت تبیینی استعاره‌ها
۷۳ کاربرد استعاره
۷۳ استعاره‌های شناختی در گفتار و زندگی روزمره
۷۵ انواع استعاره‌های روزمره
۷۷ کاربرد استعاره در تعلیم و تربیت
۸۰ جنبه‌های پژوهش و فرضیه‌سازی در استعاره

فصل ۴: مفاهیم و اصول روایت درمانی ۸۳

۸۳ نقش روایت‌ها
۸۴ داستان غالب را دریاب!
۸۵ داستان غالب: «من دانشجوی موفق‌تری هستم»
۸۶ داستان غالب: «من ضعیف و شکست‌خورده‌ام»
۸۶ مفاهیم بنیادی
۸۶ توصیفات ضعیف
۸۸ توصیفات قوی
۹۰ ساخت‌شکنی
۹۰ خودروایت‌ها و روایت‌های فرهنگی
۹۲ فرضیه‌های اولیه روایت درمانی
۹۳ سازمان‌بندی جلسات درمان
۹۴ هدف درمان
۹۴ فرایند درمان
۹۵ طرح کلی فرایند درمان
۹۶ رابطه مراجع و درمانگر
۹۷ انجام مشاوره روایتی

فصل ۵: فنون روایت درمانی ۹۹

- ۹۹ بیرونی‌سازی مشکل
- ۱۰۰ مزایای بیرونی‌سازی
- ۱۰۳ خلق روایت‌های جایگزین
- ۱۰۳ تغییر دادن توصیفات و نتیجه‌گیری‌های ضعیف
- ۱۰۴ نوشتن اسناد درمان بخش
- ۱۰۴ سوالات و سوالات بیشتر
- ۱۰۵ ساخت‌شکنی
- ۱۰۶ یک فلسفه درمان بخش
- ۱۰۷ به کارگیری سوالات درمان بخش
- ۱۰۸ جستجوی پیامدهای بی‌نظیر
- ۱۰۸ با هم ساختن داستان‌های بدیل
- ۱۰۹ مراسم، نامه‌ها و اتحادیه‌های درمان بخش
- ۱۰۹ مراسم تعریفی
- ۱۱۰ نامه‌های درمان بخش
- ۱۱۱ تشکیل اتحادیه‌های حمایتی
- ۱۱۲ به کاربردن برخی سوالات
- ۱۱۳ مهم‌ترین فرایندهای روایت‌درمانی
- ۱۱۴ پیشنهادهای برای توسعه گفتگوی سطحی‌سازی شده
- ۱۱۵ بازنویسی
- ۱۱۵ کشف علائمی برای صلاحیت
- ۱۱۶ تعیین علاقه برای حرکت به سمت داستان‌های بهتر
- ۱۱۶ زبان پیش‌انگاشتی (فرضی)
- ۱۱۷ تنظیم و جستجوی هدف
- ۱۱۷ پیش‌بینی و آماده شدن برای برگشت مشکل
- ۱۱۸ فنون پیشنهادی
- ۱۱۸ فنون مربوط به کشف داستان
- ۱۱۸ فن نگاهی به آینده شکسته

۱۱۹ فنون مربوط به ساختارشکنی
۱۱۹ فن دور برگردان روایت
۱۲۰ فن قلعه در محاصره است!
۱۲۰ فن آینه در غبار
۱۲۱ فنون مربوط به بازسازی داستان جایگزین
۱۲۱ فن ایفای نقش فقط در چند دقیقه!
۱۲۱ فنون مربوط به تثبیت داستان
۱۲۱ فن بوق زدن ممنوع!

فصل ۶: کاربرد و اثربخشی روایت در مشاوره ۱۲۳

۱۲۳ کاربرد روایت در مشاوره
۱۲۴ روش‌شناسی در پژوهش
۱۲۴ روایت و هویت
۱۲۵ مفهوم دادن به رویدادهای گذشته
۱۲۵ مقابله با تجارب دردناک
۱۲۵ ملاحظات اخلاقی برای مشاوران
۱۲۶ اثربخشی روایت درمانی

فصل ۷: پروتکل روایت‌درمانی و گزارش موردی ۱۲۹

۱۳۰ یک گزارش موردی
۱۳۰ نبایدها در ارتباط با دانش‌آموزان
۱۳۱ تفکر داستانی
۱۳۱ گفتگو با بچه‌هایی که مشکل‌دار هستند
۱۳۲ کار با گروه‌ها بر اساس روش روایتی
۱۳۲ برنامه‌های کار گروهی
۱۳۳ یک گزارش موردی
۱۳۴ جلسه اول

۱۳۷ جلسه دوم

۱۳۹ جلسه سوم

۱۴۳ جلسه چهارم

۱۴۵ جلسه پنجم

۱۴۷ منابع

۱۵۳ واژه‌نامه

با نام و یاد او

او گفت: «... من چیزی می‌دانم که شما نمی‌دانید...»
او مهربان بود. او حمایت کرد. وقتی فرشته‌ها مایل به آمدن نبودند...

«روایت زندگی‌ام با مهربانی او گره خورد. روایت‌م را او ساخت، که من کسی نداشتم. او ساخت چون او خواست. حتی وقتی کسی نخواست. مهم او بود و مهربان هم او. همین برایم بس بود. کلماتی را از خودِ خودش یاد گرفتم، گفت بخوان. خواندم برای همان‌ها که گفتند چرا من باشم؟... و آنها در بهت فرو رفتند. او گفت: «... نگفتم من می‌دانم آنچه نهان و آشکار است...». این داستان حمایت او بود از آدم...

او گفت و فرمان نکردم. پشیمان شدم. کلماتی را یادم داد و راه بازگشت به سویش، به رویم باز شد. آخر او مهربان بود. برایم راهنما هم فرستاد. گفت اگر اطاعتش کنم؛ نه ترس خواهم داشت و نه غم. قدری از اراده‌اش را به روی روایت‌م گذاشت و به دستم داد تا خود انتخاب کنم روایت‌م را. دست خالی رهايم نکرد. مهربان بود و توشه سفرم را پرکرد: راهنما، اراده، روایت و از همه بالاتر او... این داستان پشیمانی آدم بود

و

داستان مهربانی او با آدم...

مادر روایت‌م را ۹ ماه به آغوش جانش کشید. ۹ ماه پرورش داد به لطف او. چون او مهربان بود.

پلکم به دنیا باز شد. تنها نبودم. دور و برم فرشته‌ها را دیدم. فرشته مادر، پدر، خواهر و برادر. به مرور روایت‌م قد می‌کشید. روایت‌م ۷ ساله شد. دیگر، روایت‌م مکتوب هم می‌شد چون معلم به جمع فرشته‌ها آمده بود. خواندن و نوشتن یاد گرفتم. روایت‌هایم را می‌نوشتم در همان دفتری که بوی دست‌های گچی بابا را می‌داد.

روایت‌هایم گاهی غسل می‌شدند و من خندان، گاهی زهر می‌شدند و من گریان، گاه آنقدر شور که گلویم می‌سوخت. گاه آنچنان شیرین که دلم را می‌زد. روایت‌هایم از همه طعم بودند، اما راضی‌ام نمی‌کردند. انگار دنبال طعم بهتری بودم. دنبال روایت بهتری... . روایتم ۸ ساله شد. روایتم ۹ ساله شد. جشن گرفتند. روایتی را که خودش ساخته بود گره محکم‌تری زد با خودش تا دوباره به زمین نیفتم، مثل همان وقتی که از بهشتش به زمین افتادم.

جشن روایت ۹ سالگی‌ام را نفهمیدم. شاید هنوز هم نمی‌فهمم. چادر گل‌گلی‌ام را فرشته مادر بر من پوشاند و آن تاج مقوایی را فرشته خواهر بر سرم. مَهر و سجاده را هم فرشته پدر به دستان کوچکم سپرد. بوی مَهر با من غریبه نبود. خاک بود و با جسم و روحم آشنا. او مهربان بود. دوست داشت دیگر با او حرف بزنم. دوست داشت با من حرف بزند. او می‌خواست روایتم شبیه خودش باشد. او خلیفه می‌خواست بر زمین. خلیفه باید شبیه او باشد، پس هر روایتی برازنده خلیفه نبود... .

کم‌کم گره مقدس را از یاد بردم. با او حرف می‌زدم اما فقط روزی ۵ بار، نه بیشتر. آن هم نه از سر شوق، انگار به زور. نمی‌دانستم که حرف زدن با او چشمه بود برای شستن روایت‌های آلوده‌ام. غرق شده بودم در شتاب روایت‌های کج و کوله‌ام که اصلاً به من نمی‌آمدند. روایتم بالا و پایین می‌رفت و من هم. روایتم زمین می‌خورد و من هم. این‌ها همه روایت‌هایی بودند که من ساخته بودم. بی‌یادش. از روایتی که او می‌خواست دور بود؛ خیلی دور. روایت او این بود که شبیه خودش باشم عالم، بخشنده، شاد، مهربان و شبیه هرچه خوب است و مال اوست. پس بدی‌ها و زشتی‌ها مال من نبودند. از من جدا بودند، چون او خواسته بود فقط خودش در حرم دلم باشد. با من بود و نزدیک‌تر از من با من. اما از شدت حضور نمی‌دیدمش.

دیگر روایت‌هایم سرشار از مشکل شده بود چون خالی از او شده بود. گره مقدس را از یاد برده بودم. به زمین، زیاد خورده بودم. پاهایم تاول زده بود. آه از دست روایت‌هایم!!! باید پیلۀ روایتم را می‌شکستم. کرم بودن به من نمی‌آمد. باید پروانه می‌شدم. باید پرواز می‌کردم. بال دعایم بالا رفت. او را خواستم. از ته دل. می‌دانستم تا وقتی روایت نفس کشیدنم باقیست راه برگشتن باز است. به دادم رسید.

چون او مهربان بود. اراده‌ای که خودش داده بود را خرج کردم. این بار فقط به یاد داستان‌های از یاد رفته‌ام. همان‌ها که اگر یادم می‌ماندند؛ دیگر داستان سرشار از مشکلی نبود؛ که مشکلات آفاتی بودند در مسیر رشد. مشکلات نه از من بودند و نه با من. تنها او با من بود و روایتم. من همه روایت بودم و روایت همه من. در اصل من و روایتم یکی شده بودیم و دل‌مان می‌خواست او بشویم. او هم همین را می‌خواست. که من بهترین را بخواهم و بهترین را بسازم. من خواستمش و با او ساختمش. روایتم را می‌گویم. روایت جدیدم بی‌هویت نیست. اصالت دارد. چون قبل از آمدنم به زمین آن را داشتم. فقط از یاد برده بودم. روایت جدیدم به من می‌آید. روایت جدیدم شیرین است. شیرین شیرین. اما دلم را نمی‌زند.

در ۹ سالگی تاج مقوایی بر سرم گذاشتند و انتخاب شدم. تاج مقوایی عمرش کوتاه بود. خیلی زود خم شد و تا زد، زیر باران مشکلات جا زد. تاج جدیدم اما زیباتر است. جنسش هم خیلی بهتر است. اصلاً زیر باران خراب نمی‌شود. حتی سیل هم بیاید غمی ندارم. تا سفر بعدی‌ام همراهی‌ام می‌کند. آخر تاج من روایت من است. بهترین روایت را که انتخاب کنیم، جایش روی سر است. که مایهٔ سربلندی سر است. با لطف او تاجم را انتخاب کردم و پاره کردم تمام تاج‌های مقوایی دنیا را که امروز به من می‌دهند و فردا می‌گیرند. من بهترین تاج را می‌خواهم. تاج بندگی او. روایت بندگی او. هدف خلقتم را یافتم. روایت گمشده‌ام را یافتم...».

شاید این سؤال در ذهنتان گل کند که روایت چیست؟ اگرچه این سؤال، کوتاه است؛ اما پاسخ دادن به آن چندان ساده نیست. از سویی ایده‌های ناب و کاربردی بسیاری که در دل رویکرد روایت درمانی نهفته است؛ بدون شک این ارزش را دارد که بخواهیم آن را با تمام کسانی که آشنایی چندانی با این رویکرد ندارند در میان گذاریم. به این امید که پس از آشنایی بهتر با این رویکرد، به روایت‌های زندگی‌مان، با تأمل، تفکر و توجه بیشتری روبرو شویم و نگاهی تازه به روایت‌هایمان که در حقیقت خود زندگی‌مان هستند داشته باشیم.

شعار این رویکرد این است که «مشکل فرد نیست؛ مشکل خود مشکل است». توجه ویژه و عمیق این رویکرد بر خود شخص است؛ نه مشکل و نه شرایط ایجاد مشکل. گاهی در زندگی افراد، حوادث، رویدادها، مسائل و خاطراتی با گذشت زمان

نه تنها فراموش نمی‌شوند بلکه جای پای آنها در زندگی امروز فرد نیز پررنگ‌تر از قبل می‌شود. اینگونه است که روایت‌های گذشته فرد، بازآفرینی می‌شوند و امتداد آنها در زندگی جاری می‌شود. روایت‌هایی هم هستند که از یاد برده‌ایم. شاید حکایت از غفلت آدمی دارد؛ که بی‌توجه شده‌ایم به توانمندی‌ها و شایستگی‌هایمان. روایت درمانی به یاری فرد می‌آید تا وی روایت زندگی‌اش را از نو بنویسد. نگاه جامع‌تری، به روایت‌هایش داشته باشد و روایت‌هایی را که از یاد رفته‌اند و حضورشان زندگی بهتری را معنا می‌دهد را به یاد آورند و ابعاد مختلف روایت‌هایشان را بازنگری کنند تا به هویت منسجمی برسند.

روایت درمانی همان کشف و درک داستان‌هایی است که زندگی فرد را ساخته‌اند و همین که داستان‌ها یا روایت‌های زندگی‌مان، زندگی ما را می‌سازند خود دلیلی بر اهمیت نقش و جایگاه روایت است.

بیشترین اهمیت روایت درمانی این است که کمک می‌کند افراد به این نکته پی ببرند که نوشتن داستان‌های زندگی، می‌تواند آنها را از طریق رهنمودهای متناوب در زندگی آماده کند تا به صورت دقیق‌تر ارزش‌ها، باورها، روابط و توانمندی‌های خود را منعکس کنند (مالکولوم و رمزی، ۲۰۱۰).

در این کتاب، سعی نمودیم تا به گونه‌ای پاسخ این سؤال کوتاه را داده باشیم که روایت درمانی چیست؟

در این اثر کوشیدیم تا نگاهی دوباره داشته باشیم بر روایت درمانی، رویکردی در مشاوره و روان‌شناسی که اگرچه از نسل رویکردهای پسامدرن است و رویکردی جدید محسوب می‌شود اما از دین، فرهنگ و ادب غنی ما ایرانیان چندان دور نیست. خداوند در مقدس‌ترین کتابمان، قرآن، بارها داستان‌ها و استعاره‌های زیبا و آموزنده‌ای را برای آگاهی و عبرت‌آموزی ما بیان فرموده است. قصه‌های قرآن با قصه آدم شروع می‌شود. از سویی در مرز و بومی هم که زندگی می‌کنیم، مزین است به عطر حافظ، سعدی، عطار، مولانا و غیره که با توجه به این سابقه کهن در ادبیات و روایاتمان،

شایسته است نگاهی دقیق‌تر و عمیق‌تر به این رویکرد داشته باشیم که با فرهنگ ایرانی - اسلامی ما قرابت دارد؛ و علاوه بر آشنایی با نکات ارزشمند و کاربردی آن به عنوان یک نظریه روان‌شناسی، در زندگی خود نیز از آن بهره ببریم.

در فصل اول این کتاب، مروری بر تاریخچه روایت درمانی داریم. فلسفه و زیربنای این رویکرد در فصل دوم ارائه می‌شود. از آنجا که روایت، ابزار روایت درمانی است و از طرفی استعاره نیز ابزار روایت است؛ روایت‌ها تحت تأثیر استعاره‌ها هستند. بنابراین به دلیل اهمیت و جایگاه مهم زبان و استعاره در روایت درمانی، در فصلی مجزا (فصل سوم)، به معرفی و بررسی نقش‌های آنها در زمینه‌های تربیتی، علمی و یا کاربرد آن در زندگی روزمره می‌پردازیم. در فصل چهارم این کتاب نیز مفاهیم و اصول اساسی این رویکرد مطرح شده است. فصل پنجم شامل فنون روایت درمانی است و علاوه بر ارائه فنون اصلی این رویکرد، سعی بر آن شد، ضمن حفظ مبانی و اصول این نظریه، فنون دیگری نیز به علاقمندان این رویکرد پیشنهاد شود. در فصل ششم نیز مروری است بر برخی از مهم‌ترین پژوهش‌های داخلی و خارجی که تاکنون در این زمینه انجام شده است و علاوه بر آن به کاربرد این رویکرد در مشاوره می‌پردازیم. در نهایت در فصل ششم این کتاب مطالبی در خصوص چگونگی اجرای این رویکرد (پروتکل درمانی)، بیان شده است؛ ضمن آنکه به منظور آشنایی بهتر با روند مشاوره روایتی، برای نمونه یک گزارش موردی را به سبک روایت درمانی در زمینه مشاوره مدرسه ارائه نموده‌ایم. این اثر، گامی در جهت معرفی رویکرد روایت درمانی است و از پیشنهادات، انتقادات و نظرات شما عزیزان بی‌نیاز نیست.

تاریخچه

نگاهی به رویکرد پسامدرن در مشاوره و روان‌درمانی

روایت‌درمانی یکی از رویکردهای پسامدرن در مشاوره و روان‌درمانی است. دیدگاه پسامدرن در مقایسه با دیدگاه سنتی توانسته است فلسفه، روان‌شناسی، علم و هنر را تحت تأثیر خود قرار دهد؛ انقلاب و تحولی شگرف را در حوزه درمانی ایجاد کند و در مراکز علمی نیز گسترش بیشتری پیدا کند. از طرفی تمرکز بر مفهوم زندگی در دیدگاه پسامدرن نسبت به مفهوم خود^۱ که در دیدگاه مدرن حاکم بود مورد توجه قرار گرفته است که از ویژگی‌های شاخص این رویکرد است. در دیدگاه پسامدرن سه رویکرد اساسی وجود دارند که شامل سیستم زبانی مشترک، درمان کوتاه مدت راه‌حل مدار و روایت‌درمانی است (پروچاسکا، ۲۰۰۷).

بنیانگذاران درمان‌های پسامدرن

بنیانگذاران درمان‌های پسامدرن فرد خاصی نیست و در واقع این رویکرد، محصول تلاش مشترک عده‌ای است که در میان آنها افرادی از شهرت بیشتری برخوردارند. «اینسو کیم برگ» و «استیو د شازر» از بنیانگذاران درمان‌های کوتاه‌مدت راه‌حل مدار هستند و همچنین می‌توان به مایکل وایت و دیوید اپستون، بنیانگذاران روایت‌درمانی اشاره نمود که بیشتر فعالیت‌های این درمانگران در زمینه خانواده‌درمانی بوده است. از

میان تمام سازه‌نگرهای اجتماعی، مایکل وایت و دیوید اپستون (۱۹۹۰) به دلیل به کار بردن داستان در درمان، از سایر افراد معروف‌تر هستند^۱ (گری، ۱۳۹۷). نظریه روایت درمانی را درمان روایی نیز می‌نامند و همچنین به دلیل رابطه تنگاتنگی که با فلسفه فرامردن دارد، برخی روایت درمانگران آن را درمان فرامردن نیز نام نهاده‌اند (پلکنگورن، ۲۰۰۴).

تاریخچه روایت‌درمانی

اگرچه روایت‌درمانی نظریه‌ای جدید در روان‌شناسی و روان‌درمانی محسوب می‌شود اما اصول و پایه‌های بنیادین آن به زمان‌های قبل برمی‌گردد و در گذشته در قالب رویکردهایی مانند روانکاوی ظهور و نمود یافته است. به عبارت دیگر می‌توان گفت که قدمت روایت‌درمانی، به قدمت علم روان‌شناسی است و بنابر گفته بنیانگذاران این رویکرد، روایت درمانی به شدت بر کار نظریه‌پردازان پیشین متکی بوده است. با این وجود، تاریخچه رسمی این رویکرد، مربوط به دهه ۱۹۸۰ می‌باشد (اسماعیلی‌نسب، ۱۳۸۳).

از طرفی نظریه روایت، بخشی از تحول گسترده‌ای است که در علوم انسانی و علوم اجتماعی روی داد؛ تحولی که تامس کوهن، فیلسوف امریکایی، آن را تغییر پارادایم می‌نامد. رفتارگرایی که تا همین اواخر بر روان‌شناسی حاکم بوده است، اکنون جای خود را به کاوش در فرایندهای شناختی و عمل هدفمند داده است (غلامی، ۱۳۸۷).

بیش از دو قرن پیش، کانت (۱۷۲۴-۱۸۰۴) تأکید کرد که ذهن انسان قابلیت تغییر را دارد. او معتقد بود که در هر تجربه، ذهن متأثر از وضعیت مکان، زمان و علیت است. در واقع این همان مفهوم اصلی تفکر سازه‌گرایی است که اعتقاد دارد انسان، مهم‌ترین نقش را در ساختن واقعیت دارد. بنا بر همین اصل، روایت درمانگران بر توانمندی مراجعان در ساختن و نوشتن روایت‌هایشان تأکید دارند (سایبرهگن، ۲۰۰۲؛ به نقل از اسماعیلی‌نسب، ۱۳۸۳).

۱- در پایان این فصل مختصری از زندگی‌نامه وایت و اپستون برای علاقمندان ارائه شده است.