

صورت بندی روان پوشی

فهرست

بخش اول: درآمدی بر صورت‌بندی روان‌پویشی

- ۱: صورت‌بندی روان‌پویشی چیست؟ ۱۷
- ۲: چگونه صورت‌بندی روان‌پویشی را به کار می‌بریم؟ ۲۴
- ۳: چگونه صورت‌بندی روان‌پویشی را تدوین می‌کنیم؟ ۲۹

بخش دوم: توصیف

- ۴: خود..... ۳۹
- ۵: روابط ۵۰
- ۶: سازگاری ۶۲
- ۷: شناخت ۷۵
- ۸: کار و سرگرمی ۸۶
- جمع‌بندی توصیفی از مشکلات و الگوها ۹۵

بخش سوم: بازبینی

- ۹: ما با چه تجهیزاتی به دنیا می‌آییم؟ ژنتیک و رشد پیش از تولد ۱۰۸
- ۱۰: سال‌های آغازین زندگی ۱۲۰
- ۱۱: نیمه‌راه کودکی ۱۳۴
- ۱۲: اواخر کودکی، نوجوانی و بزرگسالی ۱۴۸
- جمع‌بندی تاریخچه تحولی ۱۶۱

بخش چهارم: برقراری ارتباط

- ۱۳: آسیب ۱۸۴
- ۱۴: مشکلات شناختی و هیجانی اولیه ۱۹۵
- ۱۵: تعارض و دفاع ۲۰۹
- ۱۶: رابطه با دیگران ۲۲۱
- ۱۷: رشد خود ۲۳۱
- ۱۸: دل‌بستگی ۲۴۲
- جمع‌بندی: صورت‌بندی روان‌پویشی ۲۵۳

بخش پنجم: صورت‌بندی روان‌پویشی در کار بالینی

- ۱۹: صورت‌بندی روان‌پویشی در موقعیت‌های حادّ بالینی ۲۶۸
- ۲۰: صورت‌بندی روان‌پویشی در درمان دارویی ۲۷۶
- ۲۱: صورت‌بندی روان‌پویشی در روان‌درمانی روان‌پویشی بلندمدت: بازبینی در طول زمان ۲۸۶
- ۲۲: در میان گذاشتن صورت‌بندی‌مان با بیمار ۲۹۶
- سخن آخر: ۳۰۶
- پی‌نوشت: چگونه از صورت‌بندی روان‌پویشی استفاده کنیم: راهنمایی برای استادان ۳۰۸
- منابعی برای مطالعه بیشتر ۳۱۳

مقدمه

هنگامی که به کوه‌های راکی نگاه می‌کنیم، یکی از زیباترین مناظر بر روی کره خاکی را می‌بینیم. اگر از ما بخواهند که آن را توصیف کنیم، با احساسات شاعرانه درباره قله‌های پوشیده از برف، جنگل‌های آلپ و دره‌های عمیق و ناهموار سخن می‌گوییم. این همان شکل کنونی آنهاست که ما می‌بینیم. اما سلسه کوه‌های راکی چگونه به این شکل درآمده‌اند؟ زمین‌شناسان برای پاسخ به این پرسش، از اطلاعات مربوط به خود صخره‌ها و همچنین تئوری‌هایی درباره ساختار صفحات تشکیل‌دهنده زمین برای ساختن این فرضیه استفاده کرده‌اند که سلسله کوه‌های راکی محصول برخورد دو صفحه قاره‌ای هستند. هیچ کس بر روی زمین شاهد این اتفاق نبوده است و در واقع هیچ کس تاکنون یک صفحه تکتونیک را ندیده است. با این وجود شواهد محکمی وجود دارد که نیروهای جنبشی زیرین زمین میلیون‌ها سال پیش منجر به ایجاد یکی از زیباترین مکان‌ها بر کره خاکی شده‌اند. این نیروهای زیرزمینی در کنار میلیون‌ها سال باران، برف، یخ و باد سلسله کوه‌های راکی را به شکل امروزی خود درآمده‌اند. این فرضیات ما را در درک تاریخچه سیاره‌مان و پیش‌بینی مسیر تغییرات پیوسته زمین در پاسخ به نیروهای سطحی و زیرین یاری می‌دهد.

هنگام دیدن بیماران بزرگسال، حالت فعلی آنها را مشاهده می‌کنیم. صحبت‌هایشان را می‌شنویم، رفتارشان را مشاهده می‌کنیم و به نظراتشان گوش می‌دهیم. اما چگونه به آنچه هستند تبدیل شده‌اند؟ چه نیروهایی آنها را شکل داده است؟ مانند زمین‌شناسان، درمانگران روان‌پویشی برای یافتن پاسخ این پرسش‌ها از نگاه سطحی فراتر می‌روند. آنها فرض می‌کنند که افراد در طول زمان به وسیله نیروهای هم در عمق و هم در سطح شکل گرفته‌اند و اعتقاد دارند که اندیشیدن درباره آنچه اتفاق افتاده برای درک گذشته، امروز و آینده فرد حائز اهمیت است. این فرضیات، صورت‌بندی روان‌پویشی آنهاست و این صورت‌بندی‌ها در تمامی جنبه‌های نحوه رفتار با بیماران، نقش حیاتی دارد.

دانشجویان و درمانگران اغلب از تدوین صورت‌بندی روان‌پویشی ترس بی‌مورد دارند و از خود می‌پرسند چگونه می‌توانند در مورد نیروها و عوامل زیرین به مطالعه و کسب اطلاعات بپردازند درحالی که خود بیماران نمی‌توانند به سادگی به آنها دسترسی داشته باشند. هرچند انجام این مهم مستلزم صرف زمان و اندیشه است اما هر درمانگری می‌تواند نحوه تدوین فرمول‌بندی‌های روان‌پویشی را در سه مرحله فراگیرد:

۱. توصیف مشکلات و الگوهای بیمار

۲. مرور تاریخچه رشد فرد

۳. برقراری پیوند میان مشکلات و الگوها با تاریخچه فرد با استفاده از مفاهیم سازمان‌دهنده درباره تحول

این کتاب هر مرحله را با زبانی واضح و مثال‌های روشن‌کننده به شما آموزش خواهد داد. **بخش اول** به شما صورت‌بندی روان‌پوشی و الگو توصیف/مرور/ پیوند را معرفی خواهد کرد؛ **بخش دوم** توصیف مشکلات و الگوها را آموزش خواهد داد؛ **بخش سوم** مرور تاریخچه رشدی را خواهد آموخت و **بخش چهارم** شیوه‌های متعدد پیوند دادن مشکلات و الگوها با تاریخچه را با استفاده از ایده‌های سازمان‌دهنده متفاوت درباره تحول را آموزش خواهد داد. **بخش پنجم** راه‌هایی را برای استفاده از صورت‌بندی روان‌پوشی در جایگاه‌ها و موقعیت‌های بالینی مختلف پیشنهاد خواهد داد. در پایان بخش‌های دوم تا چهارم **جمع‌بندی** ارائه می‌شود که راهنمایی‌های بالینی و کاملی از بخش‌های صورت‌بندی ست که به تازگی آن را فرا گرفته‌اید. قابل ذکر است که تمامی مثال‌های بالینی که در این کتاب آورده شده است، افرادی فرضی هستند.

رویکرد روان‌پوشی به صورت‌بندی، منحصر به فرد است به دلیل اینکه شیوه‌ای که ذهن ناهشیار بر افکار، احساسات و رفتار ما تأثیر می‌گذارد را در نظر دارد. ما به عنوان درمانگران روان‌پوشی، به هر موضوعی که بر بیماران تأثیر گذاشته و یا تأثیر خواهد گذاشت، علاقمند هستیم که این موضوع هم طبیعت و هم تربیت را شامل می‌شود. به همین دلیل، ما تعمداً میزان قابل توجهی از اطلاعات درباره ژنتیک، سرشت، آسیب و نحوه تأثیرگذاری این عوامل بر رشد را در این کتاب گنجانده‌ایم. اعتقاد راسخمان بر این است که صورت‌بندی روان‌پوشی در خلا تعریف نمی‌شود - ما نمی‌توانیم درباره رشد افکار و احساسات ناخودآگاهمان بدون در نظر گرفتن تأثیر خصایص ذاتی و مشکلات شناختی و هیجانی در رشد، فرضیه بسازیم. امیدمان این است که این اثر بتواند افق دید شما را در خصوص عوامل متعددی که بر شیوه تفکر، احساس و رفتار بیمارانتان تأثیر داشته‌اند، گسترده کند.

این کتاب برای دانشجویان پزشکی، مددکاری اجتماعی و روان‌شناسی، رزیدنت‌های روان‌پزشکی و درمانگران مفید است. افراد علاقمند به مطالعه مستقل صورت‌بندی روان‌پوشی، همچنین دانشجویان و یا معلمان در محیط‌های آموزشی نیز می‌توانند از این کتاب بهره بگیرند. دانشجویان ما در سال‌های اولیه توصیف را فرا می‌گیرند، در سال‌های کمی دیرتر مرور تاریخچه رشدی را می‌آموزند و پس از کسب میزان قابل توجهی تجربه بالینی قادر به برقراری پیوند میان این دو مقوله خواهند بود (برای جزئیات بیشتر به ضمیمه مراجعه کنید). پیشنهاد ما به شما و دانشجویانتان این است که فرمول‌بندی روان‌پوشی را به شیوه مرحله به مرحله فرا بگیرید زیرا به شما کمک می‌کند بدون احساس مغلوب شدن آن را بیاموزید.

تدوین صورت‌بندی صرفاً یک تمرین جالب نیست- بلکه بخشی ضروری از نحوه رفتار ما با بیمارانمان است. اگرچه این کتاب به شما درباره تدوین صورت‌بندی روان‌پوشی آموزش می‌دهد اما هدف اصلی ما این است که از آنچه اینجا یاد گرفته‌اید دائماً برای اندیشیدن درباره صورت‌بندی روان‌پوشی برای هر بیماری که می‌بینید، استفاده کنید. بدون صورت‌بندی روان‌پوشی، تنها می‌توانیم سطح را ببینیم- نمی‌توانیم نیروهای خارق‌العاده‌ای که در کنار هم فکر، احساس و رفتار افراد را شکل می‌دهند، درک کنیم. این موضوع به ما کمک می‌کند که بدانیم بیمارانمان چه چیزهایی را باید درباره خودشان بدانند و به منظور زندگی رضایت‌بخش‌تر و آزادتر چه توانایی‌هایی را باید در خود رشد دهند. حال، یادگیری درباره صورت‌بندی روان‌پوشی را آغاز می‌کنیم.

بخش اول

درآمدی بر صورت بندی روان پویشی

صورت‌بندی روان‌پویشی چیست؟

مفاهیم اساسی

صورت‌بندی یک توضیح یا فرضیه محسوب می‌شود.

صورت‌بندی موردی فرضیه‌ای است که به ما کمک می‌کند پاسخ پرسش‌هایمان را در خصوص شیوه‌اندیشیدن، احساسات و رفتارهای بیمار بیابیم.

صورت‌بندی روان‌پویشی فرضیه‌ای است در خصوص نحوه تفکر، احساسات و رفتار بیمار که به شکل‌گیری و اثرگذاری افکار و احساسات ناخودآگاه نیز می‌پردازد.

رشد انسان هم از عوامل محیطی و هم از عوامل وراثتی تأثیر می‌پذیرد؛ بنابراین باید هر دو در صورت‌بندی روان‌پویشی لحاظ شوند.

صورت‌بندی‌های روان‌پویشی توضیحی قطعی نیستند؛ بلکه فرضیاتی هستند که در طول زمان قابل تغییرند.

صورت‌بندی چیست؟

داستان جالبی بود. الان می‌توانید این مورد را صورت‌بندی کنید؟

این جمله‌ای است که همه کارآموزان در حوزه سلامت روان آن را شنیده‌اند؛ اما معنای آن چیست؟ درمانگر چگونه موردی را صورت‌بندی می‌کند و چرا صورت‌بندی مهم است؟ صورت‌بندی به معنای توضیح دادن یا به عبارت بهتر فرضیه‌سازی است. تمام متخصصان حوزه سلامت در تمام مدت برای درک مشکلات بیمارانشان دست به تدوین صورت‌بندی می‌زنند. در حوزه‌های بهداشت روان فهم شیوه تفکر، احساس و رفتار بیمارمان از جمله مسائلی است که مدنظر

ماست؛ و اغلب آن را صورت‌بندی موردی^۱ می‌نامیم. به هنگام صورت‌بندی موردها، نه تنها به چگونگی فکر و احساس و رفتار افراد نمی‌اندیشیم بلکه چرایی آنها را نیز بررسی می‌کنیم. برای مثال،

چرا او این‌گونه رفتار می‌کند؟

چرا این‌طور درباره خودش فکر می‌کند؟

چرا این‌طور به من پاسخ می‌دهد؟

چرا شیوه مقابله او با استرس این است؟

چرا برای او سخت است که کار کند و از لحظاتی لذت ببرد؟

چه چیز او را از زندگی کردن به همان شکلی که دوست دارد، باز می‌دارد؟

علائم مختلف درمان‌های متفاوتی را ایجاد می‌کنند، بنابراین تدوین فرضیاتی در پاسخ به این سؤالات به منظور طرح‌ریزی و ارائه توصیه‌های درمانی ضروری است.

چه چیز یک صورت‌بندی را در قالب روان‌پویشی می‌گنجاند؟

انواع مختلفی از صورت‌بندی‌های موردی وجود دارند^[3-1]. به‌عنوان مثال، صورت‌بندی‌های شناختی رفتاری (CBT)، روان‌دارویی و نظام‌های خانواده (ما تنها تعداد کمی از آنها را نام بردیم). هر کدام از این صورت‌بندی‌ها بر اساس دیدگاه متفاوتی درباره علل مشکلات شکل گرفته‌اند.

یک راه اندیشیدن به این موضوع فرض این مطلب است که مشکلات اغلب توسط افکار و احساساتی خارج از حوزه آگاهی -ناخودآگاه- ایجاد شده‌اند. این همان است که **چارچوب روان‌پویشی** نامیده می‌شود؛ بنابراین، صورت‌بندی روان‌پویشی فرضیه‌ای است درباره چگونگی تأثیرگذاری احساسات و افکار ناخودآگاه فرد بر مشکلات او که امروز او را به دنبال درمان کشانده‌اند. درک این مسئله حائز اهمیت است که کمک به افراد برای آگاهی از احساسات و افکار ناخودآگاهشان تکنیک روان‌پویشی مهمی به شمار می‌آید.

فرایند تحولی

متخصصان حوزه سلامت روان با گرایش روان‌پویشی به این شهره‌اند که به دوران کودکی بیمارانشان علاقه‌مندند؛ اما چرا؟ تکنیک‌های روان‌پویشی تنها محدود به شناخت احساسات و افکار ناخودآگاه افراد نیستند، بلکه از پس یافتن چگونگی و چرایی شکل‌گیری این افکار و احساسات نیز برمی‌آیند که می‌توانیم در هنگام درمان بیمارانمان، به شیوه‌های متفاوتی از این شناخت استفاده کنیم. گاهی حتی

1. case formulation

می‌توان این مسئله را با بیمارانمان در میان بگذاریم تا به آنها کمک کنیم دریابند که رفتارشان متأثر از زندگی پیشین آن‌هاست و هنوز طوری رفتار می‌کنند که گویی شرایط اولیه همچنان پابرجاست.

مثال

مادر آقای A، زنی بی‌نهایت مهربان و درعین‌حال غیرقابل‌اعتماد بود. برای مثال، اغلب فراموش می‌کرد بعد از مدرسه به دنبال پسرش برود. در قالب بزرگسال، آقای A اعتقادی نداشت که دوستانش و دوستدارانش رابطه‌ای پایدار با او دارند. درمانگر می‌تواند او را به این مطلب متوجه کند که این مشکلات ریشه در ترس‌های خارج از آگاهی او دارند؛ اینکه افراد در زندگی بزرگسالی او همانند مادرش رفتار خواهند کرد.

شاید بتوانیم از این شناخت استفاده کنیم تا به بیمارانمان کمک کنیم توانمندی‌هایی را که طی سال‌های اولیه زندگی فرد شکل نگرفته‌اند، ایجاد کنند:

مثال

خانم B دانش‌آموز باهوشی است؛ اما ارزشی برای موفقیت‌هایش قائل نیست. او در نوانخانه بزرگ شد به همین دلیل هرگز برای استعدادهایش تحسین نمی‌شد. درمانگرش با آگاهی نسبت به این موضوع توانست او را به این باور برساند که درک او از خودش با توانایی‌هایش هماهنگ نیست. در نتیجه با گذر زمان، او به این توانمندی خواهد رسید که روش‌های جدیدی برای مدیریت اعتمادبه‌نفسش بیازماید.

در نهایت می‌توانیم بیمارانمان را حمایت کنیم تا عملکردشان را که به دلیل مشکلات حاد و مزمن، مختل شده است، بهبود بخشند.

مثال

آقای C در شرف طلاق است و به دلیل مشکلاتی که در رسیدگی به فرزندانش دارد، برای روان‌درمانی معرفی شده است. او در مورد احساسش راجع به طلاق والدینش در کودکی صحبت کرد و گفت که این مسئله تأثیر اسفباری بر رشدش داشته است. درمانگر به او کمک کرد تا ترس او از آسیب پایدار طلاق بر فرزندانش را بپذیرد و متوجه تأثیر آن بر ایفای نقش پدری‌اش بشود. این آگاهی به او کمک کرد تا با فرزندانش راحت‌تر برخورد کند و راهبردهای جایگزینی را در تربیت آنها به کار گیرد.

اگرچه تکنیک‌های به‌کاررفته در مثال‌های فوق متفاوت هستند؛ اما هر یک از درمانگران از شناختشان نسبت به رشد بیمار برای پیشبرد درمان استفاده کردند؛ بنابراین، صورت‌بندی‌های روان‌پویشی ما دربرگیرنده دو مورد زیر هستند:

۱. ایده‌هایی درباره اینکه چگونه احساسات و افکار ناخودآگاه توانسته‌اند بر مشکلات بیمارانمان تأثیر بگذارند؛

۲. ایده‌هایی در این خصوص که آن احساسات و افکار ناخودآگاه چگونه شکل گرفته‌اند.

این ایده‌ها همگی خوب و مناسب‌اند؛ اما چگونه می‌توانیم به درک این فرایند تحولی که تاکنون سیر خود را طی کرده است، نائل شویم؟ حتی با وجود ویدئوها و آلبوم‌های عکس هم نمی‌توان به عقب برگشت و تحول افراد را مشاهده کرد. در این مسیر، فرآیند تدوین صورت‌بندی روان‌پویشی مشابه عملکرد کارآگاهی است که سعی دارد پرده از رازی بردارد، رویدادی اتفاق افتاده، حال باید به گذشته برگردیم و برای کشف موضوع ردپاها را دنبال کنیم. به‌مانند کارآگاه، به هنگام ایجاد صورت‌بندی روان‌پویشی به شکل گذشته‌نگر عمل می‌کنیم؛ به این معنا که در ابتدا به الگوها و مشکلات بیمارانمان نگاهی می‌اندازیم و سپس با توجه به تاریخچه شخصی آنها به گذشته برمی‌گردیم و سعی می‌کنیم سیر تحولشان را بشناسیم.

طبیعت یا تربیت؟

پرسش این است که چگونه الگوهای منحصر به فرد رفتار، احساس و تفکر در فرد/یجاد می‌شود؟ در حالی که جان لاک اعتقاد داشت که انسان به هنگام تولد به‌مثابه لوحی سفید^۱ است^[4]، ای. او. ویلسون^۲ باور داشت که رفتارهای اجتماعی به‌طور کامل به‌وسیله ژن‌ها شکل می‌گیرند^[5]؛ اما طبیعت یا تربیت؟ شاید باید بر این باور باشیم که نه تنها یکی از دو عامل مذکور، بلکه هر دو تأثیرگذارند. فروید بخش طبیعت را «عوامل سرشتی»^۳ و بخش تربیت را «عوامل تصادفی»^۴ نام‌گذاری کرد^[6]. هر طور که درباره آن فکر کنیم، افراد با مجموعه‌ای از ژن‌ها به دنیا می‌آیند و سپس در تعامل با محیط رشد می‌کنند. ارتباط میان ژن‌ها و محیط هر چه بیشتر روشن شود، بیشتر درمی‌یابیم که نه تنها ساختار ژنتیکی تجربیات ما را شکل می‌دهند بلکه تجربیات نیز متقابلاً در ژن‌ها تأثیرگذار هستند؛ بنابراین برخی تعاملات پیچیده میان این دو عامل به برداشت ویژه ما از خودمان، نحوه ارتباط ما با دیگران و راه‌حل‌های مدارا با استرس می‌انجامد. بدین ترتیب، به‌منظور شناخت بیمارانمان و توصیف تحولشان، می‌بایست عوامل ژنتیکی، سرشتی و محیطی را نیز در نظر بگیریم.

گامی فراتر از گزارش

هر داستان خبری صرفاً چگونگی آن رویداد را گزارش می‌دهد؛ اما صورت‌بندی روان‌پویشی درباره اینکه چرا/این اتفاق افتاده فرضیه جدیدی می‌سازد. در اینجا دو مثال آورده شده که این تفاوت‌ها را به‌خوبی نشان می‌دهد.

1. tabula rasa
2. E. O. Wilson
3. constitutional factors
4. Accidental factors

گزارش

آقای D نوزاد زودرس مادر نوجوانی مبتلا به افسردگی پس‌زایمانی بود. او در کودکی اضطراب جدایی شدیدی داشت و اکثر اوقات روز را با «بیماری» در خانه سپری می‌کرد. امروز، او به عنوان بزرگ‌سال نمی‌تواند بیش از یک شب از همسرش جدا باشد.

صورت‌بندی

آقای D نوزاد زودرس مادر نوجوانی مبتلا به افسردگی پس‌زایمانی بود. او در کودکی اضطراب جدایی شدیدی داشت و اکثر اوقات روز را با «بیماری» در خانه سپری می‌کرد. این احتمال وجود دارد که افسردگی مادر بر توانایی آقای D در دستیابی به دل‌بستگی ایمن اثر گذاشته و برای او سخت است تا خود را جدا از دیگری ببیند. این مسئله احتمالاً توانایی او را در جدایی موفقیت‌آمیز از مادر تحت تأثیر قرار داده و امروز برای او دشوار است که بیش از یک شب از همسرش دور بماند.

اگرچه دو تصویر فوق یک «ماجرا» را شرح می‌دهند، تنها تلاش دوم است که بین تاریخچه و مشکل فعلی ارتباط برقرار می‌سازد تا فرضیه‌ای را در خصوص سبب‌شناسی این مشکل مطرح کند. صورت‌بندی روان‌پوشی چیزی فراتر از یک داستان است. حکایتی است که تلاش می‌کند بر اساس فرایند تحولی، توضیح دهد انسان‌ها چگونه و چرا این‌گونه فکر، احساس و رفتار می‌کنند. در مثال دوم جمله‌های «این احتمال وجود دارد...» و «این مسئله احتمالاً...» یک رابطه سببی بین مشکل آقای A در جدایی و داستان زندگی او برقرار می‌سازد؛ رابطه‌ای که او از آن آگاه نیست، پس ناهشیار است. از این رو، چنین روابط سببی‌ای هستند که داستان ساده را به صورت‌بنای تبدیل می‌کنند.

گونه‌های مختلف صورت‌بندی روان‌پوشی

صورت‌بندی روان‌پوشی این ویژگی را دارد که یک یا چند جنبه از نحوه تفکر، احساس یا رفتار فرد را توضیح دهد. این صورت‌بندی‌ها می‌توانند مبتنی بر اطلاعات محدود (برای مثال تاریخچه‌ای که بالینگر در اولین ملاقات در اتاق اورژانس می‌گیرد) یا بر اساس حجم زیادی از اطلاعات باشند (مثلاً تمام آنچه روان‌کاو ضمن دوره‌ای از تحلیل بیمار درمی‌یابد). در ضمن به توضیح این مطلب می‌پردازند که رفتار هر فرد در شرایط مختلف چون لحظه درمان، در بحران و طی زندگی چگونه است. آنها در هر موقعیت درمانی اعم از کوتاه یا بلندمدت کاربرد دارند؛ اما تنها در صورتی صورت‌بندی روان‌پوشی محسوب می‌شوند که با در نظر گرفتن تأثیر افکار و احساسات ناخودآگاه و نحوه شکل‌گیری آنها به پرسش‌هایی در خصوص چگونگی فکر، احساس یا رفتار فرد پاسخ دهند.

فرایندی نایستا

مهم است که به یاد داشته باشیم صورت‌بندی روان‌پوشی تنها یک فرضیه است. مثل داستان‌های بالا هیچ‌وقت دقیقاً نمی‌توانیم بدانیم که واقعاً چه اتفاقی افتاده؛ اما برای درک بهتر بیمار می‌توانیم در مورد آنچه رشد او را این‌گونه شکل داده است، به گمانه‌زنی بپردازیم.

پیش‌تر در قسمت تاریخچه روان‌کاوی، صورت‌بندی روان‌پوشی توضیح روشنی از رشد فرد تصور می‌شد؛ اما هم‌اکنون می‌دانیم که صورت‌بندی بیشتر وسیله‌ای است که ما را یاری می‌دهد تا روش‌های درمانی و درک خود را از بیمار بهبود بخشیم.

اساس فرضیه‌ها این است که قابلیت آزمایش و تصحیح شدن را داشته باشند. این مسئله در مورد صورت‌بندی روان‌کاوی نیز صدق می‌کند. فرایند تدوین صورت‌بندی روان‌پوشی با فرضیه‌سازی درمانگر پایان نمی‌یابد، بلکه مادامی‌که درمانگر و بیمار با هم کار می‌کنند، ادامه دارد. در واقع صورت‌بندی به عنوان شناختی پیوسته در حال تغییر^۱ و رشد^۲ از بیمار و تحول او اطلاق می‌شود. این فرایند را می‌توانیم **صورت‌بندی روان‌پوشی کارآمد^۳** بنامیم. طی زمان بیمار و روان‌درمانگر هر دو در مورد الگوها و شرح حال جدید آگاه می‌شوند و به این طریق روش‌های نوین تفکر در خصوص رشد می‌توانند مفید واقع شده و در تولید فرضیه‌های جدید کمک‌کننده باشند. فرآیند توصیف و مرتبط کردن دو ایده سازمان‌یافته در مورد رشد، بارها و بارها طی درمان تکرار شده و شناخت بیمار و روان‌درمانگر را شکل و صیقل می‌دهند.

صورت‌بندی روان‌پوشی اساساً یک شیوه تفکر است

به نظر ما بهترین راه برای تدوین صورت‌بندی روان‌پوشی نوشتن آن است. کافی است کمی وقت بگذارید و خودتان را مجبور کنید که ایده‌هایتان را بر روی کاغذ (یا حتی صفحه نمایشگر) بیاورید. این به شما کمک می‌کند که به حدس‌های خود در مورد بیمار انسجام ببخشید و مهارت‌هایی را که در این کتاب فرامی‌گیرید، تمرین کنید؛ اما همه صورت‌بندی‌ها هم مکتوب نمی‌شوند و در واقع اکثریتشان نوشته نشده‌اند. ما در هر زمانی، چه آن هنگام که به بیمارمان گوش می‌دهیم، چه زمانی که در موردش فکر می‌کنیم و یا تصمیم می‌گیریم چه به او بگوییم، دست به صورت‌بندی روان‌پوشی می‌زنیم. بدین ترتیب صورت‌بندی روان‌پوشی شیوه‌ای از تفکر است که پیوسته در ذهن درمانگر در جریان است. امید ما این است که شما مهارت‌های این کتاب را فراگیرید و بتوانید در هر زمان و با هر بیماری

1. ever-changing
2. ever-growing
3. working psychodynamic formulation