

رابطه شفافیت

درآمدی بر اهداف و کاربرد گروه‌های بالینت

فهرست

- مقدمه مترجمان ۹
- مقدمه: این کتاب برای چه کسانی مناسب است؟ ۱۵
- فصل اول: گروه‌های بالینت چه هدفی دارند و از کجا نشأت گرفتند؟ ۲۰
- فصل دوم: راوی چه کار می‌کند؟ ۳۷
- فصل سوم: چگونه یک گروه بالینت تشکیل بدهیم، و آیا اصلاً تشکیل بدهیم؟ ۵۱
- فصل چهارم: برخی از تأثیرات مثبت گروه بالینت خوش‌کارکرد چیست؟ ۶۵
- فصل پنجم: قدم بعدی چیست؟ ۷۳
- پیوست ۱: نمونه‌ای از گروه‌های بالینت آنلاین برای کارکنان سلامت در ایران ۷۸
- پیوست ۲: سایت‌های مرتبط به کار بالینت ۹۱
- پیوست ۳: مقاله مرتبط ۹۲
- منابع ۹۳
- واژه‌نامه انگلیسی به فارسی ۹۵
- واژه‌نامه فارسی به انگلیسی ۹۶

مقدمه مترجمان

در ماه‌های پایانی سال ۱۳۹۸ در حالی که روزگار چندان مهربان نمی‌نمود و چالش‌های فراوان و حوادث و سوگ‌های پیاپی، فضایی پر از درد و ماتم را بر کشور عزیزمان ایران حکفرما کرده بود، به ناگاه ورود مهمان ناخوانده جدیدی به نام کووید-۱۹ باری بر گرفتاری‌های گذشته‌مان افزود.

هراس مواجهه با این بیماری صد چهره، مرموز و بی‌رحم، ذره‌ذره در رگ‌هایمان دویدن گرفت. در این میان پزشکان و پرستاران باری صدچندان به دوش می‌کشیدند؛ از یک سو حس آزارنده و فرساینده مواجهه با بیماری ناشناسی که درمان ثابت شده ندارد تا بتوانند مثل همیشه در کسوتی التیام بخش بر آلام بیمارانشان به نحو موثر کمر همت ببندند، و از سوی دیگر استقرار طولانی مدت در بیمارستان و ساعات کاری مستمر، آنان را بیش از سایرین در معرض ابتلا قرار می‌داد. می‌دانستند خستگی و فشار کاری و اضطراب که دیگر چاشنی هر روزه حرفه آنان شده بود، ایمنی جسم و جانشان را نشانه خواهد گرفت. چه روزهایی که پرپر شدن همکاران را به چشم خود می‌دیدند و باز بر دوراهی ماندن یا نماندن، انسانیت را زمزمه می‌کردند. و اما کمی آن طرف‌تر از بیمارستان، خانواده بود و هجوم نگرانی، حس مسئولیت و احساس گناه نسبت به عزیزترین کسانی که اینک به واسطه حرفه‌شان بیش از سایرین در معرض خطر قرار می‌گرفتند.

این‌ها گوشه‌ای از مسائلی بود که هر روز عرصه را بر پزشکان و پرستاران تنگ‌تر و تنگ‌تر می‌نمود. فضای ترس و دلهره و دودلی بین «استقامت و ماندن» یا «رها کردن و رفتن» ذهن ما پرسنل سلامت را مشغول کرده بود. در شرایطی که کسی نمی‌خواست جانش در معرض خطری چنان بی‌رحمانه باشد، نیروهای داوطلب ایرانی پا به میدان می‌گذاشتند و حکایت شگفتی از عشق و فداکاری می‌آفریدند.

من روان‌پزشک و روان‌درمانگر هستم و در این شرایط این امکان را داشتم که به منظور رعایت پروتکل‌های بهداشتی، جلسات آموزشی و درمانی‌ام را به شیوه آنلاین برگزار کنم (هم‌چنان که قبل از ماجرای کووید هم از این امکان در شرایط مقتضی بهره می‌بردیم). به علاوه، به دلیل درایت و همت مسئولان بیمارستان رازی (که در آن‌جا مشغول طبابت هستم)، شرایط برای مراقبت حضوری و ویزیت بیمارانم تحت کنترل و رضایت‌بخش بود. اینک قلبم می‌تپید برای تمام عزیزان خط اول سلامت که در ارتباط با بیماران مشکوک یا مبتلا بودند؛ عزیزانی که داوطلبانه جان خویش را برای مراقبت از دیگری به خطر می‌انداختند. می‌خواستم کمک کنم. این‌جا سرزمین مردمانی مهربان و یکتاست که در طی قرون از میان سختی‌ها و دشواری‌ها سربرافراشته‌اند.

در حال و هوای سخت این روزها، تقریباً در ماه‌های ابتدایی پاندمی طیبه یکی از دوستان خوب از مشهد، شهری در ایران که تداعی‌گر «ضامن آهوست»، ضامن من شد و به من کمک کرد که چگونه بتوانم کمک کنم. او به من پیام داد که «خانم دکتر نمی‌خواهین برای پرسنل سلامت توی این اوضاع، گروه‌های بالینت بگذارین؟»

پیشنهاد به‌جا و خوبی بود و تیم ما کار را شروع کرد تا بتواند نوعی از گروه‌های بالینت بحران با تعداد جلسات ۶ تا ۱۰ را برگزار کند، نه در قالب گروه‌های متداول بالینت که می‌توانند سال‌ها طول بکشند. در واقع شاید این گروه‌ها به نوعی گروه‌های شبه‌بالینت بودند؛ البته نمی‌توانم بگویم که گروه‌های شبه‌بالینت ما فقط از نوع حمایتی یا صرفاً برای تخلیه هیجانات بودند؛ ما رهبران گروه تمام تلاشمان را می‌کردیم که در چارچوب کار بالینت عمل کنیم، اما به دلیل وضعیت بحرانی گاهی برای حمل بار سنگین عاطفی که در گروه وجود داشت، ممکن بود پرداختن به رابطه پزشک-بیمار به نحوی که در گروه‌های بالینت طولانی‌مدت انجام می‌شود، اتفاق نیفتند.

در آستانه شروع سال نوی ایرانی ما فقط دو روز استراحت داشتیم؛ ۲۹ اسفند روز ملی شدن صنعت نفت ایران و اول فروردین، نخستین روز سال نو و آغاز بهار همیشه زیبای ایران.

روزهایی بود که پشت سر هم گروه‌ها را رهبری می‌کردیم. بی‌شک این مهم میسر نمی‌شد مگر با کمک‌های دو کولیدر جوان، دیاکو و شکوبا و سوپروایزر گرانقدرمان دکتر شاهین سخی. کم‌کم گروه‌هایی توسط دوستان رواندرمانگر و گروه‌درمانگر در شهرهای مختلف ایران شکل گرفت. در جریان کار از همکاری ارزشمند همکاران عزیزمان، خانم دکتر دستغیب، خانم دکتر شاهینی، آقای دکتر فرید حسینی و آقای دکتر ناظمیان در این پروژه بزرگ بهره‌مند شدیم و سرانجام سیزده گروه برنامه خود را به فرجام رساندند.

اینک به فعالیت بی‌دریغ گروه‌ها فکر می‌کنم. به عملکرد آن‌ها، به داستان‌های مختلفی که روایت شد، به تمام اشک‌هایی که با هم ریختیم و به تمام تپش‌های قلبمان برای انسان و انسانیت.

حالا در آغاز شهریورماه در موج دوم این پاندمی هستیم و همچنان دل‌نگران مردم و کادر سلامت. و مفتخریم که کتاب ارزشمند خانم دکتر نولتون و خانم دکتر میلبرگ که در طی کار (در کنار کتاب ارزنده دکتر هیده اوتن که قبلاً به چاپ رسانده‌ایم) رهگشایمان بود را در اختیار شما خواننده عزیز بگذاریم و تجارب ارزنده درک روابط انسانی در مسیر پرفراز و نشیب مشاغل یاورانه را با شما هم سهیم شویم. در همین راستا بر آن شدیم که گزارش یک جلسه از جلسات مذکور بالینت آنلاین در پاندمی کرونا در ایران را در انتهای کتاب در اختیار شما خوانندگان عزیز قرار بدهیم. البته به منظور رعایت اصل رازداری، نام‌ها و قسمت‌هایی از جلسات را تغییر دادیم. همچنین تصویری از مقاله‌ای مرتبط با عنوان «گروه‌های بالینت برای پرسنل درمانی مبتلایان به کووید-۱۹ در ایران» که به زبان انگلیسی در مجله psychiatry research به چاپ رسید، ارائه خواهد شد.

امیدواریم که به همت مسئولان و درمانگران عزیز، گروه‌های بالینت به جایگاه شایسته و بایسته خود در ستینگ آموزشی و درمانی ایران برسد. به امید آن روز آنچه در توان داریم را بی‌چشمداشت در اختیار می‌گذاریم تا قبل از انتظار از دیگران سیاست‌گذار، سهم خود را عملاً پرداخته باشیم. به امید ایرانی سالم‌تر و خوشحال‌تر.

شایان ذکر است که طی مکاتبه‌ای با خانم دکتر میلبرگ، ترجمه این کتاب به اطلاع ایشان جهت کسب اجازه رسید، و اتفاقاً با استقبال ایشان روبرو شد.

به منظور انتقال هرگونه انتقاد و پیشنهاد خود و دریافت اطلاعات بیشتر راجع به گروه‌های بالینت و فرصت برگزاری و شرکت در آن می‌توانید با ما از طرق زیر در تماس باشید:

mkianidehkordi@yahoo.com

منصوره کیانی دهکردی

روان‌پزشک، فلوشیپ روان‌درمانی
روان‌درمانگر تحلیلی و گروه‌درمانگر
تایستان ۹۹

این کتاب برای چه کسانی مناسب است؟

این کتاب برای کسانی نوشته شده که دربارهٔ گروه‌های بالینت چیزی شنیده‌اند و می‌خواهند از آن بیشتر بدانند. شاید فکر کنیم که این نوع فرایند گروهی مبتنی بر گزارش بیمار^۱ برای هر کسی مفید نیست؛ اما واقعاً برای هرکسی که به اتحاد درمانی اهمیت می‌دهد- از کارآموزان گرفته تا مدرسان، از مدیران تا هیأت‌های تأیید صلاحیت^۲، از مددکاران اجتماعی تا روانشناسان و از پزشکان عمومی تا پزشکان فوق تخصص- چیزی برای گفتن دارد.

اگر چیزهای خوبی راجع به گروه‌های بالینت شنیده‌اید، شاید بخواهید گروهی پیدا کنید تا عضو آن شوید یا شاید بخواهید یک گروه تشکیل دهید. شاید از آن اساتید دورهٔ دستیاری باشید که می‌دانید گروه‌های بالینت به ابعاد روانشناسی- اجتماعی روابط درمانی می‌پردازند و این درست همان چیزی است که جای خالی‌اش را در برنامه‌های درسی خود حس می‌کنید. شاید شما پزشکی باشید که به علائم فرسودگی شغلی دچار شده و شنیده‌اید که گروه‌های بالینت به تقویت تاب‌آوری افراد کمک می‌کنند. شاید هم در دورهٔ دستیاری در یکی از این گروه‌های بالینت شرکت کرده باشید و اکنون احساس نیاز به آن را در خود حس می‌کنید. اگر دربارهٔ گروه‌های بالینت شنیده‌اید، اما از میزان کشش خود به این گروه‌ها مطمئن نیستید، این کتاب می‌تواند کمکتان کند تا از آن سر در

1. Case-based group process
2. Accreditation bodies

بیاورید و به نتیجه برسید.

گروه‌های بالینت از قرن پیش باب شده و به دلیل سودمندیشان برای همه کارکنان و کاروزران حوزه سلامت، شهرت روزافزونی پیدا کرده‌اند. این گروه‌ها در تنوعی از ستینگ‌ها قابل برگزاری است، مثل یک بیمارستان بزرگ یا اتاق نشیمن یک همکار که درمانگران بخش خصوصی در آنجا دور هم جمع می‌شوند. خواه یک مدیر در حال تلاش برای سر در آوردن از این روش گروهی باشید خواه یک دانشمند علوم رفتاری که مدیر برنامه‌تان گفته گروه بالینت، هفته بعد شروع می‌شود، این کتاب به شما اطلاعات مبنایی خواهد دارد راجع به این که: گروه بالینت چیست؟ تجربه عضویت در آن به چه صورت است؟ و رهبری آن مستلزم چه چیزهایی است؟

بخش‌هایی از این کتاب می‌تواند برای آغاز یک مذاکره درباره گنجاندن گروه‌های بالینت در محل کار شما مفید باشد. این کتاب هم از اهداف و تأثیرات گروه‌های خوش‌کارکرد خواهد گفت و هم از چیزهایی که خارج از عهده گروه بالینت است. اسپویلر^۱: اگر به دنبال جایی برای گله‌گزاری دورهمی، یا تراپی، یا پیدا کردن طرح درمان بهتر هستید، اشتباه آمده‌اید! اما اگر راجع به مشکلات انسانی که در مسیر روابط درمانگر-درمانجو سنگ می‌اندازد، کنجکاویید و می‌خواهید بدانید با آن‌ها چه باید کرد، به خواندن این کتاب ادامه دهید.

لطفاً توجه داشته باشید که گرچه گروه‌های بالینت برای کمک به پزشکان بنیان‌گذاری شد و بر روابط پزشک-بیمار تمرکز داشت، اما در قرن ۲۱ در حوزه مراقبت و سلامت ما شاهد شکل‌گیری گروه‌های بالینت برای دیگر مشاغل یاورانه معتبر نیز هستیم. از آنجا که گروه‌های بالینت برای مشاغل بسیاری در این حوزه

۱. نکته‌ای که زودتر از موعد حقیقتی را فاش می‌کند Spoiler.

کار می‌کند، ما از لفظ عام‌تر و فراگیرتر «درمانگر» در این گونه روابط بالینی استفاده می‌کنیم.

اگر در این دسته‌هایی که تا به حال اشاره کردیم نیستید، پس احتمالاً رهبر یکی از این گروه‌هایی هستید که گویا گروه بالینت است و متحیرید که آیا در مسیر درستی کار می‌کند یا خیر. یا شاید نظرات ضد و نقیضی از اعضای این گروه‌ها شنیده باشید و بخواهید به باور خودتان نسبت به آن برسید. این کتاب می‌تواند به شما کمک کند تا از علل و عوامل شکست یا موفقیت گروه‌های بالینت سر در بیاورید و پی ببرید که تضمین کیفیت، مدیریت ریسک، سلامتی برگزارکننده و قابلیت فرهنگی چطور در این امر دخیل هستند. خلاصه که اگر مشغول حرفه‌های یاورانه مراقبت از بیماران هستید یا اگر در مسند امور تصمیم‌گیری و سیاست‌گذاری در این حوزه‌ها هستید، این کتاب برای شما نوشته شده است.

چگونه باید از این کتاب استفاده کرد؟

ما این کتاب را مختصر و مفید نوشته‌ایم. شروع کنید! کتاب را یک بار بخوانید و قسمت‌هایی که بیشتر توجه‌تان را جلب کرد، دوباره بخوانید. مطمئناً می‌توانید نکات سودمند زیادی برای رهبری یا عضویت در گروه از آن به دست آورید، البته هدف اولیه این کتاب توصیفی است نه آموزشی. در حقیقت ما در متن، تکرار زیاد داشته‌ایم تا بتوان راحت‌تر بین مطالب رفت و آمد کرد. با این که می‌شود از این کتاب به عنوان رفرنس (مرجع) استفاده کرد، اما قرار نبوده که از آن کتاب‌های پر و پیمان در قفسه کتابخانه شما باشد که از فرط استفاده صفحاتش فرخورده است. در واقع این کتاب حرف آخر نیست، بلکه تازه اول راه است.