

کاربرد استعاره در کار بالینی

راهنمای حرفه‌ای بکارگیری علم زبان در روان‌درمانی

فهرست مطالب

۷.....	مقدمه مترجمین
۱۲.....	پیشگفتار
۱۵.....	مقدمه

بخش اول استعاره- یک تحلیل علمی

۲۰.....	فصل ۱ استعاره‌ها چه هستند؟
۳۴.....	فصل ۲ استعاره - در زمینه
۴۴.....	فصل ۳ استعاره‌ها و تحلیل رفتاری
۵۴.....	فصل ۴ استعاره‌ها - مرتبط ساختن روابط
۷۱.....	فصل ۵ استعاره‌ها در پژوهش بالینی
۷۷.....	فصل ۶ تاکنون چه آموخته‌ایم؟

بخش دوم استعاره‌ها همچون ابزارهای درمانی

۸۰.....	فصل ۷ سه استراتژی مهم
۹۸.....	فصل ۸ ساخت و ایجاد استعاره‌هایی برای تحلیل عملکردی
۱۱۸.....	فصل ۹ ایجاد استعاره‌هایی برای تعیین فاصله مشاهده‌ای
۱۲۸.....	فصل ۱۰ ایجاد استعاره‌هایی برای روشن ساختن جهت
۱۳۵.....	فصل ۱۱ بکارگیری معنای استعاره‌ها
۱۵۳.....	فصل ۱۲ هم‌آفرینی استعاره‌ها
۱۷۰.....	فصل ۱۳ استعاره‌ها و تمرینات تجربی
۱۹۳.....	تقدیر و تشکر
۱۹۴.....	سخن پایانی
۱۹۶.....	منابع

مقدمه مترجمین

استعاره برای ما ایرانیان با ادبیات غنی و مفاهیم ژرف روانشناختی نهفته در آن بسیار ملموس و شناخته شده است. استعاره کمک می کند تا چیز ناشناخته ای را از منظر چیزی آشنا درک کنیم. بذر یک ایده ی جدید را در ذهن می کارد و به شکوفایی ایده های نهفته کمک می کند. استفاده از استعاره، حکایت و قصه، از مؤثرترین روش های روان درمانی است. «دکتر میلتون اریکسون»، هیپنوتیزم درمانگر برجسته، به کرات و با استادی تمام، از بیان قصه در جریان درمان بهره می جست. در واقع اعتقاد بر این است که در حالت هیپنوتیزمی، مطالب دریافتی در لایه های عمیق ذهن، ثبت، ضبط و حک می شود. همین ویژگی هاست که هیپنوتیزم را به یکی از مؤثرترین ابزارها در روان درمانی تبدیل کرده است. در برخی از اشکال درمان رفتاری جدید نظیر ACT (درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد) درمانگر به طور عمدی و منظم از این شیوه ارتباطی استفاده می کند. افراد در گفتگوی طبیعی روزمره و نیز مراجعان در توصیف مشکلاتشان غالباً از استعاره استفاده می کنند. چنین به نظر می رسد که محدودیتی برای طرح این قبیل جملات وجود ندارد (حرف هایش دلم رو سوزاند. ← حرف آتش است. با این زندگی به جایی نمی رسیم. ← زندگی وسیله نقلیه است. این زندگی کمرش را خم کرد. ← زندگی بار است. کاش می شد از این زندگی فرار کنم. ← زندگی زندان است).

بسیاری از درمانگران دیگر در سایر رویکردهای درمانی هنگام توضیح مشکلات روانشناختی یا تمرینات درمانی نیز زبان مجازی را به کار می برند. درمانگر شناختی آنرا به خطاهای شناختی ذهن و روانشناس یونگی ممکن است آن را به عدم هماهنگی بین آنیما و آنیموس و یا عقده ادیپ حل نشده نسبت دهد.

استعارات و حکایات در درمان بصورت غیرمستقیم توانایی های فرد را به او یادآوری می کنند و موجب افزایش اعتماد به نفسش می شوند. به همین دلیل مقاومت های خودآگاه و ناخودآگاه سوزده فعال نمی شوند و مطالب بدون نقد موشکافانه و فارغ از سوگیری ها و خطاهای شناختی، در عمیق ترین لایه های ذهن پذیرفته می شوند. با توجه به گستردگی مفاهیم در استعارات و حکایات، هر فردی به فراخور موقعیت و مسأله ی خویش، برداشت خاص خود را خواهد داشت.

تلاش این کتاب در جهت فراهم کردن پاسخ هایی برای نحوه کاربرد و عملکرد استعاره ها در درمان روانشناسی و این که آیا هیچ توصیه مبتنی بر پایه علمی در مورد این که چگونه باید انجام شود وجود دارد یا خیر، است.

بیان ایده‌های پیچیده بدون تکیه بر استعاره تقریباً غیرممکن است. "روان‌درمانی" خود یک استعاره است.

با تشکر و قدردانی فراوان از جناب آقای دکتر ارجمند، مدیر محترم انتشارات وزین ارجمند که ضمن معرفی این کتاب ارزشمند به ما، مساعدت‌های خود زمینه نشر کتاب را فراهم نمودند.

دکتر مهدی پوراصغر

دکتر میترا مصلحی جویباری

پاییز ۱۴۰۰

me_pourasghar@yahoo.com

mitra.moslehi@gmail.com

پیشگفتار

برگردان کتاب نیکلاس تورنیک درباره استعاره در روان درمانی به فارسی، کاری بهنگام و ضروری بود. زمانی که اقبال چشمگیر مراجعینی را در کلینیک - و امروزه در فضای مجازی - می‌بینیم که برای یاری گرفتن و حل مسائل ذهنی، رفتاری و بین فردی خود، خواهان رویکردهای مختلف روان درمانی و روانکاوی هستند و روانپزشکان و روانشناسان بسیاری به کار بالینی روان درمانی روی آورده‌اند.

پیش از آن که انقلاب دیجیتالی، عصر کامپیوتر و بالاخره فضای مجازی آغاز شود، انسان همواره، با جهانی مجازی زندگی می‌کرده است. در حقیقت ما با جهانی مجازی احاطه شده و بیشتر با زبانی مجازی می‌اندیشیم و با هم سخن می‌گوئیم. حتی، پیش از آن که افلاطون تلاش کند با «تمثیل غار» خود، تمیز بین ذهنیت مردمان نشسته در تیرگی درون غار را با مردمان ایستاده زیر روشنایی نور خورشید در بیرون غار، برایمان باز نماید، چنین بوده است. حقیقت مردمانی بسته به زنجیر درون غار که تنها می‌توانستند سایه‌های خود و دیگران را، به خاطر آتشی که پشت آن‌ها افروخته شده بود، بر دیواره غار ببینند - در قیاس با هنگامی که مردمان در بیرون غار می‌توانستند واقعیت‌ها و نه فقط سایه‌ها را در روشنایی آفتاب تجربه کنند - فراتر، پیش از آن که پیدایش تمدن‌ها را در این جهان ببینیم. مردمان از آغاز گوئی همواره زندگی درون غار را ایمن‌تر یافته بودند، تا بیرون آمدن از غار و روبرو شدن با واقعیت‌های تهدید کننده و مهارناپذیری که در پرتو نور خورشید می‌توانستند، ببینند. گرچه در روند پیدایش تمدن و همزمان با آن مردمان تلاش داشتند هر چه بیشتر واقعیت‌ها را از رویاها تمیز دهند و همواره در جستجوی «حقیقت و واقعیت» بوده‌اند.

مردم با زبانی که با یکدیگر سخن می‌گویند - با هر زبانی - در حقیقت در عین انتقال اندیشه‌ها و احساس‌های خود به دیگری، آنچه را که باز می‌گویند، از واقعیت فاصله دارد، گرچه با اندیشه و زبان در پی یافتن یا اثبات حقیقت اند! زبان پر از عناصر مجازی است. سرشار از استعاره، مجاز مرسل، نماد، قیاس، تشبیه، کنایه، مثل و ضرب‌المثل و تمثیل و گونه‌های دیگری از مجازها، اسطوره‌ها، اندیشه‌های خرافی و باورهای غیرواقعی دیگری است که به زندگی آنها معنا می‌دهد. در حقیقت عناصر مجازی در زبان‌ها نقش بسیار مهمی در زندگی انسان و جهان‌بینی وی دارد.

جورج لاکف و مارک جانسون، در ۱۹۷۹ در کتاب اثرگذار خود «استعاره‌هایی که با آنها زندگی می‌کنیم». می‌نویسند که لاکف دریافته بود در سنت فلسفی غرب برای درک خود و جهان خود،

استعاره نقش بسیار اندکی داشته است. جانسون نیز کشف کرده بود که در اندیشه و زبان روزمره استعاره‌ها فراگیرند، ولی در هیچ یک از نظریه‌های معاصر فلسفی و زبان‌شناسی، شاهدی برای «نظریه معنا» دیده نمی‌شد. به نظر آن‌ها «استعاره» در فلسفه و زبان‌شناسی همواره، در حاشیه بوده است. آن‌ها بر این عقیده بودند که استعاره، برای بیشتر مردمان، ابزاری برای تخیل شاعرانه است و آب و تابی برای سخنوری! استعاره بیشتر مختص زبان تلقی می‌شد و مربوط به واژگان بود و نه در رابطه با اندیشه و کنش – در حالی که استعاره همه زندگی ما را فرا گرفته و بر زندگی روزمره ما حاکم است. سیستم مفهومی ما بیشتر استعاری است. ولی بطور معمول در زندگی روزمره به آن آگاهی نداریم بلکه باور این دو مولف این بود که به طور خودکار با چنین سیستمی می‌اندیشیم و با آن کنش می‌کنیم.

انسان اجتماعی است. بنابراین از آغاز زاده شدن همواره در جستجوی رابطه است. رابطه با کسی، با ابژه‌ای که با او پیوند یابد و اعتماد، امنیت و عشق را تجربه کند. گرچه این رابطه در ماه‌های نخستین نوزادی، فیزیولوژیک، احساسی، غیر کلامی یا پیش زبانی است. ولی کم کم با یاد گرفتن زبان، روابط انسانی در غالب موارد، متکی به زبان خواهد بود. زبان، چه کلامی و چه غیر کلامی، یکی از مهمترین ابزارهای ارتباط انسانی و نیز ابزاری برای اندیشیدن و انتقال اندیشه به دیگران است. زبانی که واژه‌ها و نام‌ها و مفاهیم، آن را شکل می‌دهند و شامل عناصری است که گفته شد بیشتر آن‌ها «مجاز» (trope) هستند. نویسنده این کتاب بر عنصر غالبی در عناصر مجازی زبان انگشت گذاشته که استعاره است. به ویژه که وی با رویکرد ACT (پذیرش - تعهد درمانی) کار می‌کند که شاید بیش از دیگر روان‌درمانی‌ها، در آن از استعاره‌ها به عنوان یک ابزار تکنیکی مستقیم استفاده می‌کنند. در حالی که در دیگر رویکردها، از عناصر مجازی زبان به شکل ضمنی بهره می‌گیرند.

در روانکاوی، به ویژه در رویکردهای کلاسیک، برای «نماد»ها و جنبه‌های نمادین روایت‌ها، توجه دارند. ولی لکان در «رساله رم» که در دهه ۵۰ میلادی ارائه داد، با الهام گرفتن از نظریه پرداز زبان‌شناس، رومن جاکوبسون، برای ناخودآگاه، بیش از پیش، ساختاری زبانی قائل شد، در نظریه خود که روانکاوی و زبان‌شناسی در آن رابطه‌ای تنگاتنگ دارند، برای «استعاره» و «مجاز مرسل» (metaphor and metonymy)، اهمیتی ویژه در نظر گرفت. از آن پس، روانکاوان، گذشته از «نمادها» در نظریه پردازی‌های خود، به «استعاره‌ها» نیز توجه بیشتری نشان دادند.

نیکلاس تورنیک، با پیشینه‌ای پر بار و انتشار کتاب‌هایی نظیر «اصول رفتاری» (۲۰۰۸) و نیز «یادگیری نظریه چهارچوب رابطه‌ای» (Learning RFT- Relational frame theory, 2010) در کتاب حاضر خواننده را با پرسش «استعاره چیست؟» روبرو می‌کند و با تاکید بر اهمیت استعاره در زبان و روابط انسانی، بر این واقعیت پافشاری می‌کند که حتی تقریباً بیشتر اصطلاحات علمی، مانند آنچه در نظریه‌های گوناگون روان‌درمانی داریم، مانند «ابرمَن» (super-ego) و یا «ناخودآگاه» در روانکاوی و

یا مثلاً «طرحواره» در شناخت درمانی، همه استعاره‌اند. وی با استفاده از جنبه‌هایی از دانش علمی کنونی در باره «استعاره»، با تمرکز بر «نظریه چهارچوب رابطه‌ای» و برخی از یافته‌های دیگران در رویکردهای دیگر را برای یافتن کاربرد استعاره در کار بالینی مورد مطالعه قرار داده و در این کتاب یافته‌های خودش و دیگر پژوهشگران را به بهترین شکلی که تاکنون دیده‌ام ارائه کرده است.

ولی از آنجا که وی در قلمرو شناختی و به ویژه با رویکرد «ACT» کار می‌کند، از استعاره نه به صورت ضمنی و یا در حاشیه بلکه آن را در مرکز قرار داده و به عنوان ابزاری تشخیصی و درمانی به کار می‌گیرد. بنابراین در زمینه استعاره، کتابی متفاوت است که کاربرد استعاره‌ها را در کار بالینی به بالینگران به خوبی و روانی می‌آموزد. وی هم به خواننده اهمیت استعاره‌ها را در گفتگوی درمانی نشان می‌دهد و هم بسیار عملکردی است. از امتیازات این کتاب باید به این مسئله اشاره کرد که در عین علمی بودن محتوا از به کار گرفتن زبانی دشوار دوری جسته و با درکی عمیق که از مفاهیم استعاری دارد، با دقت و مهارت بارزی تاثیرهای مثبت و منفی استعاره‌ها را بر ذهن بیماران توضیح می‌دهد.

این کتاب ارزشمند به همت جناب آقای دکتر مهدی پوراصغر، عضو هیئت علمی دانشگاه که دارای فلوشیپ روان درمانی هستند و همچنین خانم دکتر میترا مصلحی ترجمه شده و خواندن آن را به همه بالینگران حوزه سلامت روان توصیه می‌کنم.

دکتر محمد صنعتی

عضو ممتاز کالج سلطنتی روانپزشکان انگلستان

WADP رئیس شاخه ایران

پاییز ۱۴۰۰

پیشگفتار

دانش علمی کاربردی در مورد مهم‌ترین ابزار درمانی که در اختیار داریم

لوله‌کشی را بدون ابزار را تصور کنید. هنگامی که او را برای کاری می‌آورند، بدون داشتن ابزار تنها چند کار ساده را می‌تواند انجام دهد. یک شیر (آب) را قطع یا وصل کند. قاشقی را که در لوله‌ظرف‌شویی گیر کرده بیرون بکشد و کارهایی از این دست. بدون داشتن ابزار، هر کاری که اندکی پیچیدگی داشته باشد ناممکن است.

روان‌درمانگران بدون استعاره مانند لوله‌کش‌های بدون ابزار هستند. بیان موضوعات پیچیده بدون تکیه بر استعاره تقریباً ناممکن است و به همین دلیل، این پیشگفتار را با استعاره آغاز می‌کنم. تقریباً هر جمله‌ای که بیان می‌کنیم در بر دارنده استعاره‌های آشکاری است که در ریشه‌شناسی و معانی ضمنی واژگان انتخابی مستتر شده، با این که ممکن است در ساختارهای کلامی مانند موردی که ارائه کردم، خیلی مشخص نباشد. استدلال‌ها و بحث‌های ما سرشار از استعاره‌های مربوط به حالت‌های جسمانی و اهداف روانی هستند، چنانکه ما از هیجان‌هایی «فرار می‌کنیم» که اصلاً ما را «دنبال نمی‌کنند»، یا با افکاری «سر و کار داریم» که توان مراوده ندارند. «روان‌درمانی» خود یک استعاره است.

ما در فعالیت درمانی خود به استعاره نیاز داریم و استعاره را در مراجعان خود می‌بینیم و تقریباً در تمام کنش‌هایمان در مقام درمانگر استعاره‌ها را به کار می‌بریم، اما این بدان معنا نیست که می‌فهمیم داریم چه کار می‌کنیم. بلکه در واقع نمی‌دانیم.

ابزار روان‌درمانی به‌طور غالب کلامی‌اند، اما خود این حقیقت یک مسئله به شمار می‌آید. ما همگی درکی شهودی از زبان انسانی داریم، چرا که در کل زندگی خود گوینده و شنونده بوده‌ایم، اما این

دانش سهل الوصول زبانی توهمی است که عقل سلیم برای ما ایجاد می‌کند. آزمون این امر آسان است. همین که از بالینگری عادی ساده‌ترین سؤال مربوط به زبان انسانی را بپرسید مشخص می‌شود که هرگونه تظاهر به درک علمی توهمی بیش نیست، درست مانند پرده‌ای که کنار رود و نشان دهد که جادوگر شهر از پیرمرد ساده‌ای بیش نیست. از یک بالینگر تعریف فنی «واژه» را بپرسید، یا از او بخواهید توضیح دهد که حل مسئله کلامی چیست، یا چرا استعاره‌ها مفید هستند، و یادتان باشد که مثال را به جای توضیح و تبیین قبول نکنید (آوردن مثال به جای ارائه دانش تحلیلی مسیری است که به خودفریبی می‌انجامد). پرده به سرعت کنار خواهد رفت. شما با آمیزه‌ای از درنگ‌های طولانی و بحث‌های مبهمی که به عقل سلیم ارجاع می‌دهند مواجه خواهید شد. با پیرمرد ساده‌ای مواجه خواهید شد که پشت نقاب جادوگر شهر از پنهان شده است و سعی می‌کند درکی مبتنی بر عقل سلیم از طرز کار زبان و شناخت پیچیده انسانی به خورد شما بدهد.

اتلاف وقت درمانگران با این سطح از بی‌دانشی و ناآگاهی را می‌توان مورد انتقاد قرار داد، اما اساساً، نظریه‌های علمی در این حوزه بسیار فراتر از نیازهای درمانگران است. خواندن آثار علمی در مورد استعاره، آثاری که گاه صحت، قوت و کاربردپذیری آنها هنوز ثابت نشده است، چندان برای متخصصان بالینی سودمند نیست. قبول داریم که مجموعه گسترده‌ای از آثار در علم رایج وجود دارد، ولی این آثار بیشتر بر چیزهایی تمرکز کرده‌اند که به درد کار دشوار تغییر رفتار نمی‌خورد. وضعیت متخصصان در برابر این آثار بیش از حد تخصصی مانند وضعیت لوله‌کشی است که در مورد طرز کار ابزار لوله‌کشی سؤال پرسد، اما پاسخی طولانی و تخصصی در مورد ترکیب‌های شیمیایی به‌کار رفته در آن ابزار دریافت کند.

درمانگران به هر دو نیاز دارند. ما به ابزار کلامی خود و به نوعی دانش و آگاهی علمی نیاز داریم که استفاده و کاربرد مؤثر آن را میسر سازد.

این امر، خوشبختانه، تقاضای ناممکنی نیست. همانا تحقق این هدف، چیزی است که این کتاب به آن می‌پردازد.

نیکلاس تورنیک یکی از خاص‌ترین متخصصان بخش خصوصی است. این درمانگر سوئدی سالیان درازی را به پیدا کردن ترکیب اصول علمی پایه و کاربردهای عملی اختصاص داده است. نتیجه این سفر را با کتاب‌های عالی خود در خصوص اصول رفتاری (رامنرو و تورنیک، ۲۰۰۸) و نظریه چارچوب ارتباطی یادگیری (تورنیک، ۲۰۱۰) نشان داده است. او از ذهنی برخوردار است که در مورد «چرایی» سؤال پرسیده و تا کنار نرفتن پرده ناآگاهی از عقل سلیم، بر مطالعه و پرسش‌گری مداومت می‌ورزد و دارای درک و فهمی است که هم به لحاظ علمی و هم از نظر بالینی مفید و سودمند است. آن‌گاه برای انتشار دانشی که بدان دست پیدا کرده با استفاده از زبان صریح و روشن و شرح و تفسیر دقیق و درست،

سخت کار و تلاش می‌کند. در نتیجه، در سرتاسر جهان به آموزگاران، سخن‌وران و نویسندگانی نظیر نیکلاس نیاز است او نیامده تا با سخنرانی‌های چشمگیر و پر جاذبه مداخله‌های نسنجیده و آزمایش‌نشده را تبلیغ کند: او متخصصی است که از طریق تثبیت خود و تحلیل آثار علمی پیچیده و اهمیت عملی (کاربردی) این‌ها، به شیوه گام به گام آرام و عمل محور پیش می‌رود. فردی باهوش، متعادل و خوش قلب با کوله‌باری از تجربه و خرد بالینی که صدایش آشکارا در این کتاب به گوش می‌رسد.

این کتاب، همان‌طور که انتظار داشتیم تنظیم و مرتب شده است - ساختار آن مطابق با اندیشه نیکلاس است. این کتاب با یک پرسش آغاز می‌شود و آنگاه به بررسی دقیق امر شناخته شده می‌پردازد. جستجو جامع و کامل است ولی بی‌هدف نیست، چرا که او یک هدف عملی در ذهن دارد و آن را با خواننده به اشتراک می‌گذارد. او وجوهی از علم موجود را با تمرکز ویژه بر نظریه چارچوب ارتباطی¹ (RFT) و مجموعه کارهای آن در مورد استعاره بر می‌گزیند. او دیدگاهی جزمی ندارد، و بینش‌های مفید نظری که در طول راه فراگرفته می‌شوند، صرف نظر از اینکه مربوط به RFT باشند یا خیر، مورد استفاده قرار می‌گیرند. آنگاه او به واسطه مهم شدن این درک و فهم، وارد کارهای بالینی معمول می‌شود و علم زبان انسانی (بشری) و شناخت را در مداخلات به کار می‌گیرد و متخصصان می‌توانند برای تمام کردن این کار از استعاره بهره‌برند که در قالب گفت‌وگوهای خوش‌ساخت نحوه به کارگیری این دانش نشان داده می‌شود.

نمی‌توان این کتاب را تورق کرد یا فقط اصطلاحها مد نظر را با مراجعه به نمایه پیدا و مطالعه کرد. این کتاب، کتابی است از اول تا آخر آن باید خوانده شود. خواندن آن را به شیوه‌ای که احتمالاً نوشته شد به تصویر می‌کشیم: با حالتی حاکی از تفکر، نشسته روی یک صندلی راحت در دفتری دنج به همراه فنجان قهوه و دیوارهای گرمی که محافظی در برابر سرمای بیرون هستند. سفری شرافتمندانه و که توسط مردی شریف و جذاب طراحی شده است و هدف شرافتمندانه و جذابی دارد: کمک به تغییر زندگی انسان.

روان‌درمانی، تعاملی غالباً کلامی است و از این رو ابزارهای روان‌درمانی غالباً کلامی‌اند. ما باید بدانیم آن‌ها چه هستند و چگونه کار می‌کنند. این کتاب، به یکی از مهم‌ترین و پرکاربردترین ابزارهای کلامی‌ای که در اختیار داریم، می‌پردازد: استعاره. اگر فقط یک ابزار کلامی وجود داشته باشد که شایسته آن باشد که در صندلی راحتی در دفتر کار دنج خودمان بنشینیم و آن را مطالعه کنیم، آن ابزار کلامی، استعاره است.

قهوه خود را بردارید و بنشینید.

استیون سی. هیز

استاد بنیاد روانشناسی

دانشگاه نوادا

1. Relational frame theory (RFT)

مقدمه

داستان سه کتاب

تخیل شاعرانه عنصری اولیه در زندگی ام بود. در دوران کودکی ام در خانه‌ای که در آن بزرگ می‌شدم آثار پار لاگرکویست، نویسنده سوئدی برنده جایزه نوبل، و سایر شاعران سوئدی، و همچنین داستان‌های کتاب مقدس و روایت‌های چندلایه‌شان را می‌خواندیم: «خداوند چوپان من است»؛ «پادشاهی بهشت مانند خمیرمایه است...»؛ «تو چاشنی (نمک) زمین هستی...»

چندین سال بعد (۱۹۹۶ - ۱۹۹۳) من آموزش روان‌درمانی دیدم. هم‌کلاسی‌هایم گروهی خلاق بودند و محیطی که در آن بودیم انگیزه‌بخش، هرچند گاه کمی بی‌نظم، بود. مخصوصاً بحث‌هایم را با یکی از کسانی که به‌عنوان «هنر درمانگر» آموزش دیده بود به خاطر دارم. من مجذوب شیوه ارتباط او با مراجعانش با استفاده از نقاشی و هنر شده بودم. با وجود عجیب بودن تمرینات خاص این روش برای من، در گفت‌وگوهایمان به ذهنم رسید که می‌توانم همین کار را با استفاده از استعاره انجام دهم: دریافتم که می‌توان با کلمات نقاشی کرد!

آرت فریمن، درمانگر شناختی، فرد دیگری است که در نوشتن این کتاب برایم الهام‌بخش بود. فریمن به‌عنوان یکی از معلمان برنامه آموزشی، شیوه مفهوم‌سازی مشکل روان‌شناختی را توصیف می‌کرد که برایم جذاب بود. او بعد از گوش دادن به شرح حال مراجع اغلب با خلاصه کردن شنیده‌هایش به‌گونه‌ای که انگار دیده و با استفاده از شکل‌های برجسته (میل‌های) نقاشی ساده‌ای می‌کشید. آنگاه با دادن نقاشی به مراجع، منتظر پاسخ می‌ماند. در مکالمه بعد از آن، مراجع برای نشان دادن ادراک خودش از آن موقعیت، برای تغییر یا اصلاح نقاشی تشویق می‌شد. سپس هر دوی آن‌ها از آن تصویر برای کار بر چیزهایی که باید تغییر کند استفاده می‌کردند و دوباره دریافتم که این امر با استفاده از استعاره هم می‌تواند صورت گیرد.

در سال ۱۹۹۸ من با درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد^۱ (ACT) آشنا شدم. مدل درمانی‌ای که استعاره را در مرکز روان‌درمانی قرار می‌دهد. به نظرم در آن زمان بود که برای اولین بار ایده نوشتن کتابی در

1. acceptance and commitment therapy

مورد کاربرد استعاره را داشتیم؛ اما برخی کارهای مهم مانع می‌شد. یک سال بعد با جوناس رامنرو ملاقات کردم و گفت‌وگویمان در مورد یادگیری درمان روان‌شناختی مبتنی بر نظریه تا به حال ادامه دارد. جوناس پیشنهاد همکاری مشترک برای نوشتن یک کتاب را داد که در نهایت به کتاب *ABCهای رفتار انسانی*^۱: اصول رفتاری برای بالینگران (رامنرو و تورنیک، ۲۰۰۸) ختم شد. برخی از نظراتم در مورد نحوه استفاده از استعاره‌ها در درمان، در آن کتاب گنجانده شده است (فصل ۱۰).

علاقه‌ام به ACT در نهایت به بنیان نظری‌اش، نظریه چارچوب ارتباطی (RFT)، کشیده شد. بسیار رهایی‌بخش بود که بالاخره با یک نظریه علمی از زبان و شناخت بشر برخورد کردم که هم برای پژوهش بنیادی و هم کار بالینی مفید بود. مقدمه‌ای کوتاه بر این نظریه نیز در الفبای رفتار انسان ABC (فصل ۷) گنجانده شد، اما کافی نبود. وظیفه ارائه RFT به شیوه‌ای جامع و در عین حال خواندنی به کتاب جدیدی منجر شد با نام یادگیری RFT (تورنیک، ۲۰۱۰). از آنجایی که RFT مدلی برای چگونگی کار استعاره‌ها فراهم می‌کند، این کتاب در بردارنده یک بخش نسبتاً دقیق در مورد موضوع است (فصل ۵).

بنابراین چالش استعاره و استفاده‌اش در درمان سال‌ها دغدغه من بود؛ اما در این (چالش) من قطعاً تنها نیستم. به هر نقطه از جهان روان‌درمانی که نگاه کنید صرف نظر از مدل درمانی خاص، به نظر می‌رسد همه موافق اهمیت استعاره در مقام ابزاری درمانی باشند. این (موافقت) همچنین در بطن درمان شناختی رفتاری (موران و دیگاسپ، ۱۹۹۰؛ لینهان، ۱۹۹۳؛ استات، منسل، سالکوکیس، لاوندر و کارت رایت-هتن، ۲۰۱۰؛ بلنکیرن، ۲۰۱۰)، درمان روان‌پوشی (کاتز، ۲۰۱۳؛ راس موسن، ۲۰۰۲؛ استاین، ۲۰۰۵)، درمان سیستم‌ها (بارکر، ۱۹۸۵؛ کامبز و فریدمن، ۱۹۹۰، لگوسکی و برون لی، ۲۰۰۱) و درمان‌های تجربی (انگوس و گرین برگ، ۲۰۱۱) نهفته است. نقش میلتن اریکسون در این میان از لحاظ تاریخی حائز اهمیت است (روزن، ۱۹۸۲). کاربرد استعاره همچنین در مرکز مجموعه‌ای از مدل‌های خودشکوفایی و تغییر قرار دارد که خارج از مجموعه روش‌های مبتنی بر شواهد در نظر گرفته می‌شود، روش‌هایی که اغلب ادعای قوی درباره نحوه کارکرد استعاره‌ها دارند، نقش محوری دارد (باتینو، ۲۰۰۲؛ لاولی و تامکینز، ۲۰۰۰).

اما اساس علمی تمام این‌ها چیست؟ ما که به درمان‌های روان‌شناختی علمی خود افتخار می‌کنیم چطور می‌توانیم ادعاهای مربوط به اهمیت استعاره را ثابت کنیم؟ از نحوه کار استعاره‌ها در درمان روانشناسی چه می‌دانیم؟ آیا توصیه‌ای با مبنای علمی وجود دارد که به ما بگوید چطور باید از استعاره‌ها استفاده کنیم؟ تلاش من در این کتاب فراهم کردن پاسخ‌هایی برای این سؤالات است. با این حال، با وجود توافقی کلی در مورد ارتباط حیطة استعاره (با درمان)، چندان مشخص نیست

که کجا می‌توان چنین دانشی را یافت. اگر شما طرفدار CBT (درمان‌های شناختی-رفتاری) سستی و مبتنی بر شواهد باشید از داده‌های مبین تفاوت بین کاربرد و عدم کاربرد استعاره و یا نتایج درمانی استفاده از استعاره استقبال می‌کنید. متأسفانه میزان پژوهش‌هایی که چنین موضوعاتی را هدف قرار دهند اندک بوده و تحقیقاتی که وجود دارد به‌ندرت پاسخ‌های روشنی به سؤالات در این زمینه می‌دهند (مک مولان، ۲۰۰۸).

مکاتب روان‌درمانی مختلف علی‌رغم چشم‌انداز مثبت‌شان در مورد استفاده درمانی از استعاره‌ها، در یافتن شیوه‌هایی برای دستیابی علمی به آن مشکل داشته‌اند، گرچه که در کل هیچ فقدان تحلیل علمی در مورد پدیده استعاره در تجربه بشری وجود نداشته است. در مقابل، این یک حیطه بسیار مولد و رو به رشد پژوهش‌های میان‌رشته‌ای است که در آن زبان‌شناسی و علوم شناختی نقش اساسی (برجسته) داشته‌اند. در حقیقت زبان‌شناسان حتی به نحوه استفاده استعاره‌ها در روان‌درمانی علاقه نشان داده‌اند (نیدهام - دیدسبری، ۲۰۱۴؛ تای، ۲۰۱۳، ۲۰۱۴).

تحلیل رفتار همچنین در سال‌های اخیر در این حوزه سهم داشته است. با درک جدیدی از زبان بشری و شناخت مبتنی بر نظریه چارچوب ارتباطی، پدیده‌های استعاره اکنون برای تحلیل رفتاری بیشتر در دسترس هستند^۱. از این منظر این کتاب تداوم طبیعی دو کار قبلی من است. در مقدمه‌مان به تحلیل رفتار بالینی، من و جونااس رامنرو به‌عنوان بخشی از مداخله بالینی به‌طور مختصر از استعاره‌ها یاد کردیم، کتاب در مورد RFT و کاربرد بالینی‌اش شامل تحلیلی از کاربرد استعاره با جزئیات بیشتر است و اکنون در این کتاب سوم، من استعاره‌ها و عملکردشان را مرکز توجه قرار می‌دهم. چطور می‌شود از استعاره‌ها در کار بالینی استفاده کرد؟ در این مورد چه توصیه‌هایی منطقی هستند؟

حیطه اصلی این کتاب، همانند دو (کتاب) قبلی: تحلیل رفتار به عنوان یک پروژه علمی است؛ اما از آنجایی که دیگر رشته‌های علمی پژوهش‌های بیشتری را به موضوع استعاره اختصاص داده‌اند من از اینجا شروع می‌کنم. با این حال اجازه دهید روشن کنم گزارش من گزینشی خواهد بود. پژوهش در استعاره حیطه بزرگ و متنوعی از دانش است و آنچه در ادامه می‌آید معرفی جامع آن نیست. البته، ضمن تلاش برای معرفی کامل این موضوع، قصد شخصی خود را نیز دنبال می‌کنم: استفاده از این دانش برای تحلیل رفتار مدرن در کاربرد استعاره. و تمام این بحث‌ها را به گونه‌ای پیش می‌برم که با کار بالینی مرتبط و برای آن مفید باشند.

۱. تورنیک ۲۰۱۰ را برای تعریف ببینید.

گرایش کتاب

این کتاب با فصلی (فصل ۱) شروع می‌شود که زمینه موضوع را معرفی کرده و با تمرکز بر پیشرفت‌های علمی از سال ۱۹۸۰ تعاریف پایه را فراهم می‌کند. فصل ۲ بر روند پژوهش طی ده سال گذشته تأکید کرده و مبتنی بر این مشاهده است که این‌ها تا حد زیادی با موقعیت‌های تحلیل رفتار همپوشانی دارند. فصل ۳ موقعیت‌ها و سهم نسبتاً محدود تحلیل رفتار سنتی را ارائه کرده، مخصوصاً شامل روش بی. اف. اسکینر از تحلیل استعاره می‌باشد. فصل ۴ مهم است زیرا مقدمه کلی کوتاهی از RFT ارائه داده و فراتر از آن توضیح می‌دهد چطور این رویکرد می‌تواند کاربرد استعاره را تحلیل و بررسی کند. فصل ۵ پژوهش‌های موجود را در مورد کاربرد استعاره در روان‌درمانی مرور می‌کند و چند نتیجه‌گیری محتاطانه ارائه می‌دهد. بخش مبتنی بر پژوهش کتاب با فصل کوتاهی پایان می‌یابد که نکات اصلی را تا به اینجا خلاصه می‌نماید (فصل ۶)، با این هدف که به خواننده بی‌علاقه به بخش نظری، میانبری به بخش بالینی پیشنهاد دهد. بنابراین می‌شود خواندن را از اینجا شروع کنیم و سپس در ادامه مستقیماً به بخش‌های بالینی برویم. البته امیدوارم خواننده بعدها پس از آشنایی با بخش بالینی به (مطالعه) فصول اول کتاب بپردازد.

بخش بالینی با (فصل ۷) شروع می‌شود که سعی در شناسایی چند اصل مهم درمان روان‌شناختی دارد. چند راهبرد مهم درمانی در جهت به‌کارگیری استعاره، فرمول‌بندی شده‌اند. پنج فصلی که در ادامه می‌آیند (فصول ۸-۱۲) جنبه‌های مختلف استفاده عینی از استعاره را در درمان توصیف می‌نمایند. فصل استعاره‌ها و تمرین‌های تجربی (فصل ۱۳) پایان‌دهنده بخش بالینی بوده و سپس یک شاعر حرف آخر را به ما می‌زند.

بخش اول

استعاره - یک تحلیل علمی

فصل ۱

استعاره‌ها چه هستند؟

من کاملاً بریده‌ام، همه‌چیز در سرازیری است.

مدام دور خودم می‌چرخم، مانند همستری در یک چرخ، و نمی‌توانم فرار کنم.

سرم نمی‌تواند این همه هیاهو را متوقف کند. یک لانه زنبور آنجاست!

احساس خلاء می‌کنم، یک حفرة بزرگ درونم است.

چنین آرایه‌هایی غالباً از مراجعان در توصیف رنج روانی‌شان شنیده می‌شود - و (گاهی) از افراد در گفتگوی طبیعی روزمره هم همین‌طور و بسیار بعید است فردی که این را می‌شنود باور کند که گوینده واقعاً در یک چرخ تمرین بزرگ که به‌طور طبیعی برای همسترها طراحی شده گیر افتاده یا واقعاً توی گوش‌هایش انبوهی از زنبورها قرار دارند. ما اغلب چیزهایی شبیه این می‌گوییم - و در مورد چیزی با اصطلاحها متفاوتی صحبت می‌کنیم. و اینکه افراد اگر صرفاً در حالت اضطراب و اندوه باشند از چنین عبارت‌هایی استفاده می‌کنند ادعای درستی نیست. در برخی از اشکال درمان رفتاری جدید نظیر ACT (درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد) درمانگر به‌طور عمدی و منظم از این شیوه ارتباطی استفاده می‌کند. افکار، خاطرات و هیجانات مورد بحث قرار می‌گیرند گویی که مسافرانی در یک اتوبوس هستند، استراتژی‌های رفتاری نامیدکننده برای بیرون آمدن از آن (افکار) با گودبرداری عمیق‌تر در گودال مقایسه می‌شوند و استراتژی موفقیت‌آمیز در زندگی به صورت «همراه داشتن کلید با خود» توصیف می‌شود (هیز، استروسال و ویلسون، ۲۰۱۲).

حتی درمانگرانی که از این مدل خاص زبانی استفاده نمی‌کنند در هنگام توضیح مشکلات روان‌شناختی یا تمرینات درمانی، زبان مجازی را به کار می‌برند. روانکاو از «نیمه خودآگاه» و چیزی به نام «ابرنم» سخن می‌گوید. بنابراین برخی پدیده‌هایی که در ذهن فرد رخ می‌دهد مافوق (فراتر، super) یا مادون (نیمه، sub) سایر پدیده‌ها توصیف می‌شود. درمانگر شناختی اغلب رابطه درمانی را با عنوان «دو دانشمندی که باهم کار می‌کنند» توصیف می‌نماید (بک و ویشار، ۱۹۸۹، ص ۳۰). در این مورد، روان‌درمانگران تنها همان کاری را می‌کنند که افراد در مجموع انجام می‌دهند - استفاده از چیزی