

بازگویی داستان‌های زندگی

کاربست روایت‌درمانی برای الهام‌گرفتن از تجربه‌ها و تبدیل آنها

فهرست

دربارۀ کتاب.....	۶
قدردانی.....	۸
قدردانی مترجمان.....	۹
پیش‌گفتار.....	۱۰
مقدمه.....	۱۳

بخش ۱

فصل ۱: زندگی داستان‌ها.....	۱۶
فصل ۲: ما با مشکلات‌مان یکی نیستیم.....	۳۱
فصل ۳: یافتن شنونده مناسب برای داستان‌هایمان.....	۵۲
فصل ۴: کار تیمی: یادبود کسانی که برایمان باارزش‌اند.....	۶۸
فصل ۵: سفر زندگی: مهاجرت هویت.....	۸۷

بخش ۲

فصل ۶: زیر سؤال بردن هنجارها و فرار از شکست.....	۱۰۲
فصل ۷: بازسازی زندگی پس از بحران و تکریم داشته‌های گران‌بها.....	۱۲۰
فصل ۸: سلام دوباره به عزیز ازدست‌رفته.....	۱۳۷
فصل ۹: میراث و خاطرات: مواجهه با فصل آخر زندگی.....	۱۵۹
فصل ۱۰: داستان ما کدام قطعه از پازل زندگی است؟.....	۱۷۵
پس‌گفتار.....	۱۸۶
منابع.....	۱۸۷
دربارۀ نویسنده.....	۱۹۱

درباره کتاب

«اثری فوق‌العاده برای بازگویی و تغییر خردمندان، سازمان‌یافته، و معنادار داستان زندگی... امیدوارم ابزارها و سبک فکری دنبورو فراگیر شود. اگر این اتفاق بیفتد، همه ما با احترام و شفقت بیشتری با خود و دیگران رفتار خواهیم کرد.»

وبسایت سایک سنترال

«در این کتاب بی‌نظیر و جدید... آموزش جامع و در دسترس از ایده‌های روایتی منتشر شده است. با خواندن کتاب متوجه می‌شوید دیوید دنبورو ترکیب بی‌نظیری از ایده‌های روایتی را با بیان تجربه‌هایش ارائه کرده است. مراجعان، درمانگران تازه‌کار و مجرب، و گروه‌های آموزشی می‌توانند از این منبع غنی بهره ببرند... با توری بازگویی داستان‌های زندگی آماده‌ی اتخاذ چشم‌اندازی جدید از زندگی شوید.»

مرکز روایت‌درمانی تورنتو

«این کتاب شسته‌رفته برای راهنمایی افراد و گروه‌هایی نوشته شده که می‌خواهند در کنار یکدیگر در این سفر تلاش و به همدیگر کمک کنند. دنبورو راه غلبه بر بحران‌هایی را به افراد نشان می‌دهد که سال‌هاست درجا می‌زنند و اکنون می‌توانند با این کتاب خود را بهتر ببینند.»

مجله بین‌المللی روان‌درمانی

«کتاب دیوید دنبورو به افراد، خانواده‌ها، و جوامع کمک می‌کند چیزهای مهم زندگی را بشناسند و از آنها مراقبت کنند. این کتاب که داستان مصیبت‌ها و تلاش‌های جسورانه انسان‌هاست، به خوانندگان فرصت می‌دهد ایده‌های واضح و روشنی را در قالب تمرین‌های ساده اما عمیق به کار گیرند. کتاب با تکریم مایکل وایت و سایر درمانگران، خوانندگان را به تقلا و تغییر وا می‌دارد.»

کیتی وینگارتن، مدیر پروژه شاهد بودن

«ایده‌های روایتی برای درمان و کارهای اجتماعی معرفی‌اند. دنبورو با ادبیات صریح و تمرین‌های عملی این ایده‌ها را برای همه دسترس‌پذیر کرده است. «بازگویی داستان‌های زندگی» روایت امید فردی است که زندگی‌شان را تغییر داده‌اند. این اثر که برای افراد غیرمتخصص نوشته شده و مدت‌ها منتظرش بودیم، روی چشمانمان جا دارد.»

جیل فریدمن و جین کامز، نویسندگان «روایت‌درمانی: بازسازی اجتماعی واقعیت‌های مطلوب»

«دیوید دنبرو که ۱۵ سال با مایکل وایت همکار بوده، در کتاب «بازگویی داستان‌های زندگی» بسیاری از ایده‌های مایکل وایت را به مخاطبان پیش‌کش، در ضمن ابتکار خود را در پاسخ‌دادن به تکالیف چالش‌زا با آن ترکیب، و به خوانندگان ادای دین کرده است.»

دیوید اپستون، نویسنده «روایت‌ها پایانی شفابخش دارند»

قدردانی

افراد زیادی در نوشتن کتاب نقش داشتند. خاصه از دهورا مالمود در انتشارات نورتون تشکر می‌کنم که در نوشتن کتاب حمایت کرد و مرا از پیشنهادهای ویرایشی مهمش محروم نکرد. سوفیا هاگن و راشل کیت هم سهم چشم‌گیری در فرآیند چاپ کتاب داشتند. لی کوریگان و کیت له‌دان کارهای هنری را انجام دادند. مایک بوورز عکاس بود.

به‌علاوه، چریل وایت، جیل فریدمن، ماری هیت، دیوید اپستون، داریا کوتوزوا، دیوید نیومن، روت پلازنیک، امی دراگر، لوری استات، دیل اندرسون-گیبسون، سوزانا چامبرلین، کایلین گراهام، مردیت الویور، و اریکا دنبورو نیز بازخوردهای ارزشمندی به دست‌نوشته‌هایم دادند.

به‌ویژه از کیتی وینگارتن سپاس‌گزارم که بازخوردهای ریزبینانه‌ای درباره کتاب داد. کیتی نه‌تنها در سه حوزه داستان‌های بیماران، تروما، و شاهد بودن، در خانواده‌درمانی نیز چهره سرشناسی است و ویراستار خبره‌ای به حساب می‌آید.

در این کتاب داستان مداخله‌های درمانی جسی ورکو، سیلنت تولانگ، کیت، نازاکو ناکوب، مشاوران ایبوکا، سو مان، کارولین مارکی، کریس داتمن، مارگارت هیوارد، الین هارلی، آنجل ایوان، مشاور گروه مشورتی انجمن آلزایمر استرالیا، نیهایا ابوریحان، گروه شوق سفر، کریس مک‌لین، سو میچل، شبکه بهداشت جهانی ACT، کارولینا جانسون، جولی ماس، و لیزا برنندت آمده است. بدون کمک‌های آنان این کتاب به پایان نمی‌رسید.

امیدوارم با این کتاب به چیزی رسیده باشیم که من و مایکل سال‌ها برایش برنامه‌ریزی کرده بودیم.

قدردانی مترجمان

از آقای دکتر علیرضا بوستانی پور تشکر می‌کنیم که متن اصلی کتاب را در اختیار ما گذاشتند و ما را به ترجمه آن ترغیب کردند، و از دیوید دنبورو ممنونیم که برای نسخه فارسی «بازگویی داستان‌های زندگی» مقدمه نوشتند. همچنین، باید یادآور شد بدون حمایت و کمک‌های کتاب ارجمند این تلاش‌ها به سرانجام نمی‌رسید. از همه دوستان و همکاران صبور و عزیز کتاب ارجمند سپاس‌گزاریم.

پیش‌گفتار

خواننده عزیز،

زندگی و اتفاق‌های پیش‌رویمان را داستان‌ها می‌سازند، اینطور نیست که تقدیرمان روی پیشانی حک شده باشد. بنابراین، نحوه درک داستان‌های زندگی و تعریف کردن آنها برای دیگران در اوضاع و احوال انسان‌ها تفاوت ایجاد می‌کند. اگر فقط داستان‌های غم‌بار را برای دیگران تعریف کنیم، ضعیف و ضعیف‌تر می‌شویم. در عوض، می‌توانیم داستان زندگی‌مان را طوری تعریف کنیم که ما را قوی‌تر کند، فقدان‌ها را تسکین دهد، و از آینده‌مان بکاهد.

در این کتاب داستان‌های افراد، گروه‌ها، و جوامع سرتاسر دنیا را برایتان تعریف می‌کنم که داستان زندگی‌شان را بازنویسی کرده‌اند و از داستان زندگی شما هم پرس‌وجو می‌کنم؛ درباره شخصیت‌های اصلی، طرح داستان، صحنه‌های مهم، و حتی موسیقی متن می‌پرسم.

دوست دارم بدانم چرا این کتاب را انتخاب کرده‌اید. شاید الان در برهه دشواری از زندگی قرار دارید، یا در پی تغییری در زندگی هستید، یا شاید دوست یا فامیلی دارید که از روی محبت می‌خواهید به او کمک کنید. من داستان‌های زندگی شما را نمی‌دانم، اما خوب می‌دانم با طرح سؤالات درست و حضور شنونده مناسب داستان زندگی‌تان تغییر می‌کند.

خیلی وقت‌ها که زندگی‌مان بیشتر غمگین است تا شاد، دلیلش آن است که دیگران داستان‌هایی برایمان نوشته‌اند که روی زندگی ما اثر گذاشته، یا تبعیض جنسیتی، خشونت، نژادپرستی، یا فقر داستان هویت‌مان را نوشته‌اند. این کتاب کمک می‌کند آستین‌هایمان را بالا بزنیم و داستانمان را از نو بنویسیم. من بیشتر وقت‌ها با افرادی می‌گذرانم که درگیر مشکلات لاینحل‌اند. همیشه می‌گویم بهترین و بدترین چیزهای دنیا را دیده‌ام. شاهد عمیق‌ترین آسیب‌هایی بوده‌ام که آدم‌ها به هم زده‌اند. بچه‌ها، جوانان، و بزرگسالانی را دیده‌ام که عمرشان را صرف محافظت از چیزهایی کرده‌اند که برایشان مهم بوده است. هیچ چیز برای من مهم‌تر و ارزشمندتر از این بازسازی نیست. تغییر طرح داستان گاهی چند نسل زمان می‌برد؛ گاهی نیز با یک گفت‌وگوی ساده عوض می‌شود.

کتابی که در دست دارید نوشته شده است تا به افراد، دوستان، خانواده‌ها، و جوامع کمک کند داستان زندگی‌شان را بازنویسی و بازتعریف کنند. دو راه برای کاربست ایده‌های کتاب وجود دارد.

شاید کتاب را در خلوت خودتان بخوانید: فقط شما، کتاب، و قلمی برای نوشتن پاسخ سؤال‌ها و تمرین‌ها. یکی از جذابیت‌های این کتاب ایجاد خلوت و صمیمیت بین خواننده و متن است. شاید بخواهید داستان‌هایی را با ما در میان بگذارید که تا کنون به کسی نگفته‌اید. اگر اینطور است، باید بگویم

یکی از دلایل نگارش کتاب همین بوده است. از سوی دیگر، شاید بخواهید کتاب را با دوستی بخوانید، تمرین‌هایش را با هم کامل کنید، و سؤال‌هایش را از هم پرسید. می‌توانید این کار را به صورت مکاتبه، یا اینترنتی با اسکایپ، ایمیل، فیس‌بوک، یا حتی حین خوردن غذا انجام دهید. هر کدام را که انتخاب کنید امیدوارم کتاب گزینه‌های جدیدی برای گفت‌وگو درباره زندگی خودتان، دوستان و اعضای خانواده‌تان به شما بدهد.

تاریخچه نگارش کتاب

ایده نوشتن کتاب سال‌ها پیش در خلال گفت‌وگوها و همکاری‌هایی که با مایکل وایت داشتیم به سرم زد. مایکل وایت و هم‌مسلكش، دیوید اپستون، سنگ‌بنای روایت‌درمانی را گذاشتند. مایکل درمانگر، نویسنده، و مدرسی مسحورکننده بود. ایده‌هایش مسیر زندگی من و خیلی‌های دیگر را عوض کرد. نزدیک به ۱۵ سال در نوشتن کتاب و کارهای اجتماعی^۲ با او همکاری کردم. وقتی داشت کتاب نقشه‌های روایت‌درمانی را تمام می‌کرد، تصمیم گرفتیم با هم کتابی با موضوع مقدمه‌ای بر ایده‌های روایتی برای عموم بنویسیم. با اینکه هنوز فهرستش را نوشته بودیم، می‌دانستیم هدف‌مان چه بود.

به دلایلی هرگز شانس همکاری درباره آن کتاب نصیب‌مان نشد. مایکل وایت در سال ۲۰۰۸ فوت کرد و یک سال پیش از فوتش هم کار نکردیم. پس از مرگش، یکی از عمده‌ترین نگرانی‌ها گردآوری مقالات و نوشته‌های منتشرنشده او بود. در سال ۲۰۱۱ با همکاری چریل وایت، دیوید اپستون، جیل فریدمن، و آرشیو مایکل وایت در مرکز دولویچ کارهایش را تحت عنوان نسخه ویرایش‌شده «تمرین‌های روایتی: تداوم گفت‌وگوها» کنار هم گذاشتیم (و. و. نورتون).

اینک مجال برگشتن سراغ رؤیای قدیمی و نوشتن مقدمه‌ای بر روایت‌درمانی برای عموم فراهم شده است. گرچه متأسفانه نشد با مایکل بنویسم، از میراثش در مرکز دولویچ استفاده کرده‌ام. این کتاب پر از داستان‌های برانگیزاننده از گفت‌وگوهای درمانی مایکل است. در ضمن، نوشته‌هایی را که انتشارات دولویچ در سه سال اخیر منتشر کرده است (با کسب اجازه از انتشارات) در کتاب آورده‌ام. غرق‌شدن دوباره من در این نوشته‌ها و تصور اینکه برای خیلی‌ها تازگی دارد برایم لذت‌بخش است. در دو دهه

۱. اولین بار دیوید اپستون و چریل وایت بودند که مایکل وایت را به کاوش استعاره «داستان» یا «روایت» در کار درمان ترغیب کردند. برای اطلاعات بیشتر درباره این تاریخچه به دنبرو، ۲۰۰۹، مراجعه کنید. برای اطلاعات بیشتر درباره روایت‌درمانی به وب‌سایت مرکز دولویچ سر بزنید.

۲. بیست سال است مشغول روایت‌درمانی و کارهای اجتماعی هستم. بسیاری از پروژه‌های اخیرم با همکاری مرکز دولویچ با گروه‌ها و جوامع سراسر دنیا بوده است که با مشکلات شدید دست و پنجه نرم می‌کردند. حین انجام این پروژه‌ها باید ایده‌های روایتی را وارد کارمان می‌کردیم تا به صورت گسترده در دسترس همگان باشد. این کتاب بر مبنای همان تجربه‌ها شکل گرفته است.

اخیر، با ایده‌ها و داستان‌های کتاب انس گرفته بودم و امیدوارم هم‌نشین‌های خوبی برای شما هم باشند. پیش از فوت مایکل، دست‌نوشته‌ی زیر تنها نوشته‌ای بود که به این کتاب ربط داشت و مایکل در آن از امیدش برای نگارش کتاب گفته بود:

این کتاب تحمیل داستان‌های جدید به زندگی افراد یا نصیحت‌کردن به آنان نیست. بلکه از خواننده می‌خواهد نگاهی نو به زندگی داشته باشد و در اتفاق‌هایی که نادیده گرفته است معنا بیابد، رفتارهایی را که اغلب ندیده است ببیند، شیفته‌ی تجربه‌هایی شود که قبلاً ساده از کنارشان گذشته است، و چاره‌ای برای مشکلات لاینحل بجوید... این کتاب راهی پیش روی خواننده می‌گذارد تا بفهمد چطور پیش‌روی کند. امیدوارم همین‌طور باشد.

خواننده عزیز،

این یادداشت را در حالی برای ترجمه فارسی کتاب «بازگویی داستان‌های زندگی» می‌نویسم که کووید-۱۹ جهان‌گیر شده است. مردم در گوشه‌گوشه دنیا با گرفتاری جدیدی دست و پنجه نرم می‌کنند و هر روز می‌شنویم کشور جدیدی با این مشکل مواجه می‌شود.

چند ماه قبل، از دوستان و همکاران مان، علیرضا بوستانی پور و سپیده رحمت، شنیدیم که این ویروس بر زندگی مردم تهران هم اثر گذاشته است. همچنین، شنیدیم مردم چگونه به آن واکنش نشان دادند. از جمله از پروژه‌هایی باخبر شدم که افراد در دوره قرنطینه آغاز کردند.

در چنین دوره محنت‌زایی من قدردان فنون روایتی هستم. همچنین، از متخصصانی تشکر می‌کنم که در هر گوشه دنیا خود را متعهد می‌دانند داستان‌ها و قصه‌های رنج جمعی را بشنوند و به آنها پاسخ دهند. ماه‌ها است که ما پروژه‌های روایتی را از بافت‌های متفاوتی گردآوری کرده و به اشتراک می‌گذاریم:

- خدمات سلامت روان استرالیا مجموعه‌ای از اسناد و نوشته‌ها درباره «خردمندی در برابر وحشت‌زدگی، نگرانی، و انزوا» تهیه کردند تا برای حمایت از افراد در دوره قرنطینه استفاده کنند.
- کودکان ترکیه و کودکان بومی استرالیا کتاب راهنمایی درباره کارهایی که والدین باید در دوره قرنطینه انجام دهند نوشته‌اند.

- متخصصان رواندایی پای روایت‌درمانی را به تلویزیون و رادیو، و واتس‌آپ باز کردند تا با کمک آنها بتوانند در دوره قرنطینه از نجات‌یافتگان نسل‌کشی حمایت کنند.

- متخصصان برزیلی گفت‌وگوهایی با خانواده‌ها و جوانان ترتیب دادند تا با استفاده از فنون گفت‌وگوهای برون‌سازی و نوشتن نامه به کووید-۱۹ آنان را امیدوار نگه دارند.

هر یک از این پروژه‌ها (و پروژه‌های دیگری که می‌توانید در وبسایت مرکز دولویچ^۱ بیابید) در این برهه غیرمعمولی روح من را جلا داد و جرقه ابتکاری در ذهن من شد. و همکاران من در تهران خود را وقف ترجمه داستان‌ها و ایده‌های این کتاب کردند به امید اینکه به سخنرانان و متخصصان فارسی‌زبان کمک کند. این کار هم در سال ۲۰۲۰ روحم را تسکین داد. مشتاقانه منتظرم ببینم سخنرانان فارسی‌زبان چگونه ایده‌ها و قصه‌های کتاب را به کار می‌بندند.

هدف از تألیف این کتاب آن بود که ایده‌های روایت‌درمانی را در دسترس طیف وسیع‌تری از

1. www.dulwichcentre.com.au/pandemic

خوانندگان قرار دهم. این کتاب صرفاً برای متخصصان نوشته نشده، برای همه افرادی است که مشتاق‌اند بفهمند چگونه طرح داستان‌های هویت‌شان را بازگویی کنند و شکل جدیدی به آنها بدهند.

در این کتاب داستان‌های درخشانی از کاربست روایت‌درمانی توسط مایکل وایت و داستان‌هایی از افراد، گروه‌ها، و انجمن‌هایی در جای‌جای دنیا می‌خوانید. شاید در ویراست بعدی بتوانیم داستان‌هایی از ایران و فارسی‌زبان‌ها نیز در آن بگنجانیم. امیدوارم. یقین دارم روایت‌درمانی چیزهای زیادی می‌تواند از فارسی‌زبان‌ها بیاموزد.

در ضمن، از فاطمه نادری و عباس موزیری تشکر می‌کنم که ترجمه کتاب را به سرانجام رساندند.

ارادتمند شما،

دیوید دن‌بورو

آدلاید، استرالیا

بخش ۱

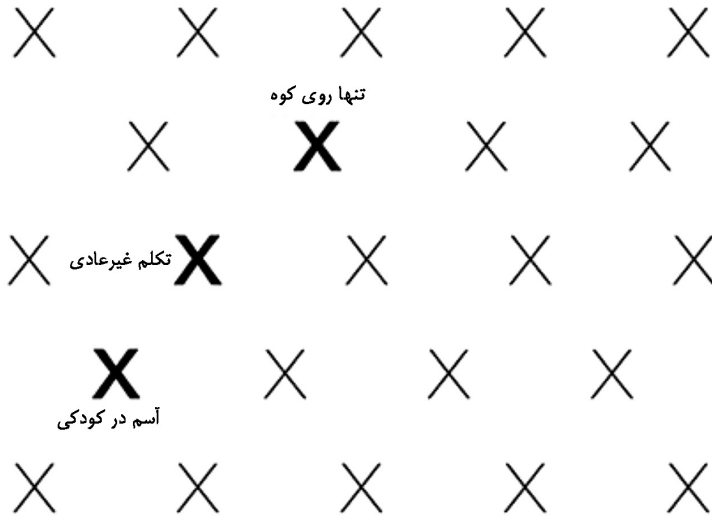
فصل ۱

زندگی داستان‌ها

داستان‌هایی که دربارهٔ خودمان تعریف می‌کنیم بر اینکه چه کسی هستیم و چه می‌کنیم اثر می‌گذارند. ما نمی‌توانیم داستانی را که دیگران دربارهٔ ما نقل می‌کنند تغییر دهیم، اما می‌توانیم روی داستان‌هایی که دربارهٔ خود و افراد مهم زندگی‌مان تعریف می‌کنیم اثرگذار باشیم. می‌توانیم با دقت طرح داستان هویت را بازنویسی یا بازسازی کنیم. اجازه دهید منظورم را با داستانی شرح دهم.

پسر بچهٔ ۱۳ ساله‌ای را تصور کنید که روی قلّهٔ کوهی نشسته است. در اردوی مدرسه شرکت کرده اما تنهاست. بقیهٔ بچه‌ها به کوهنوردی رفته‌اند و قرار است چند شبی آنجا بمانند. این پسر نتوانست با آنان برود چون از بچگی آسم شدید دارد. حتی وقتی کوچک‌تر بود، در چهار سال اول زندگی‌اش، مثل بچه‌های «عادی» حرف نمی‌زد. تا حدود چهارونیم سالگی‌اش بقیه نمی‌توانستند حرف‌هایش را درست متوجه شوند.

تا اینجای داستان احتمالاً تصویر این بچهٔ ۱۳ ساله را اینطور کشیده‌اید که تنها روی کوه نشسته است. احتمالاً دارید رویدادهای مختلف زندگی‌اش را کنار یکدیگر می‌گذارید تا طرح داستان زندگی‌اش را بیافرینید (شکل ۱-۱).



شکل ۱-۱. رویدادهای زندگی

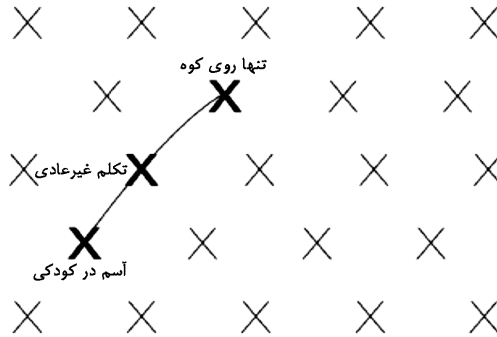
ما در زندگی این کار را می‌کنیم: رویدادهای خاصی را برمی‌گزینیم و سپس آنها را کنار همدیگر می‌چینیم تا طرح داستانی بنویسیم. سپس این طرح یا زمینه هویت ما را (اینکه چه کسی هستیم) می‌سازد. در مورد سه رویدادی که دربارهٔ پسر بچه گفتم چه زمینه‌ای به ذهن‌تان رسید؟ حدس می‌زنم چیزی مثل «پسر تنها» یا «بچهٔ متفاوت» باشد (شکل ۱-۲).

دلیلش این است که من رویدادهای خاصی را برگزیدم تا اول آنها را تعریف کنم. اگر سه ماجرای زیر را هم اضافه کنم، چه می‌شود؟

۱. آن روز پسر بچهٔ ۱۳ ساله اولین ترانه‌اش را روی قله سرود. روی هوا گیتار زد و ترانه‌اش را برای کوه‌ها و سپس برای دوستانش (اعضای تیم راگبی) که از کوهنوردی برگشتند خواند.

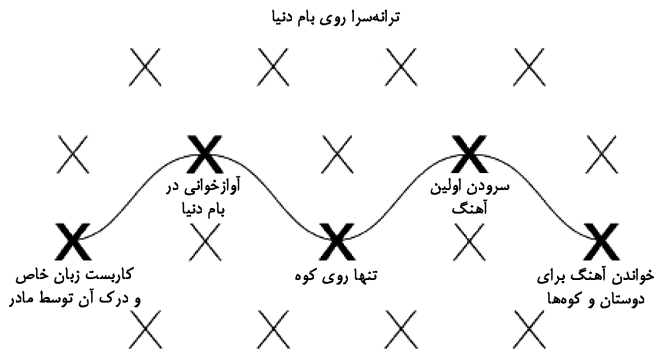
۲. در بچگی اغلب با پدرش پیاده‌روی می‌کرد، و هر بار که به نوک تپه‌ای می‌رسیدند پدرش آواز سر می‌داد که «من روی بام دنیام، از بالا تمام مخلوقات را می‌بینم، و تنها توصیفی که به ذهنم می‌رسد عشقی است که از زمان به دنیا آمدن تو در دلم حس می‌کنم، عشقی که مرا روی بام دنیا قرار داده!»

۳. مادرش در کودکی همیشه زبان منحصر به فرد پسرش را می‌فهمید و او را درک می‌کرد. او هیچ خاطره‌ای از درک نشدن ندارد.



شکل ۲-۱. چیدن رویدادها در کنار هم برای نوشتن طرح داستان خوب: «پسر تنها»

با افزودن این سه رویداد جدید ناگهان طرح داستان پسر بچه تغییر می‌کند. رویدادهای اولی که برایتان تعریف کردم هنوز درست‌اند، اما با وجود رویدادهای جدید معنایشان تغییر کرده است. شما برای زندگی این پسر چه زمینه یا طرح داستانی ترسیم می‌کنید؟ البته، مهم‌تر از همه طرح داستانی است که خودش برای این رویدادها ترسیم می‌کند و مورد حمایت و تأیید آدم‌های مهم زندگی‌اش است. شاید حدس زده باشید که اینها رویدادهای زندگی من بودند. اگر قرار باشد نامی برای طرح داستان دوم انتخاب کنم (که خودم آن را بیشتر ترجیح می‌دهم) «ترانه‌سرا روی بام دنیا» است (شکل ۳-۱).



شکل ۳-۱. چیدن رویدادهای جایگزین برای نوشتن طرح داستان دوم: «ترانه‌سرا روی بام دنیا»